

**ПИТАНИЕ:  
СОБЛЮДАЕМ  
СРОКИ  
ХРАНЕНИЯ  
ПРОДУКТОВ 10**



**ДАРЬЯ  
ЕКАМАСОВА  
СЫГРАЛА  
ЖЕНУ ВОЖДЯ  
РЕВОЛЮЦИИ 12**

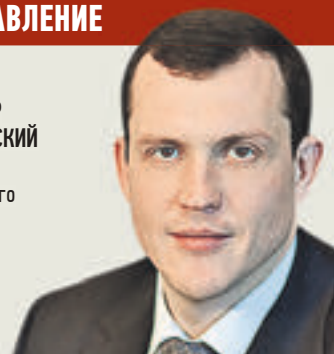


**ПО ПРОСЬБАМ  
ЖИТЕЛЕЙ  
КОЗЫРЕК  
ОТРЕМОНТИРОВАЛИ  
ЗА ОДИН ДЕНЬ 5**

## Праздничный маршрут составлен

### ПОЗДРАВЛЕНИЕ

**ВЛАДИМИР  
ГОВЕРДОВСКИЙ**  
префект  
Центрального  
округа



### Уважаемые жители Центрального округа, дорогие друзья!

Примите самые добрые поздравления по случаю Дня народного единства! 400 лет назад наши предки сплотились и спасли от гибели Москву и страну. Тяжелые времена, подобные Смуте, повторялись еще не раз, но итог был всегда одинаковым: мы объединялись и побеждали. В нашем календаре много красных дат, которые посвящены судьбоносным событиям. И каждую из них можно смело назвать Днем народного единства. Такая великая история есть далеко не у каждого народа. И мы гордимся ею.

За последние годы Москва преобразилась, похорошела, став вровень с крупнейшими мировыми мегаполисами. Городские программы сделали ее комфортной и уютной для всех. И наш Центральный округ — это не только географическое название на карте столицы. Это — ее живая история, душа, визитная карточка, где эти перемены особенно заметны. Появились новые пешеходные зоны, благоустроены дворы и парки. Все это, в большинстве своем, именно ваша заслуга, уважаемые горожане. Это вы предлагаете интересные идеи, смелые решения и сами творите новую историю нашего города и округа, которыми смогут гордиться и наши с вами дети. С праздником вас!



НАТАЛИЯ НЕЧАЕВА

4 ноября 2016 года. Москвички Надежда, Катя и Вероника (слева направо) приняли участие в праздничном шествии, посвященном Дню народного единства

### НАРОДНЫЕ ГУЛЯНЬЯ, МАСТЕР-КЛАССЫ И КОНЦЕРТЫ ПРОЙДУТ В ЦЕНТРЕ СТОЛИЦЫ С 4 ПО 6 НОЯБРЯ.

#### АФИША

На эти выходные мы составили карту наиболее интересных мероприятий, посвященных Дню народного единства, которые развернутся на центральных улицах. Главными площадками станут Манежная, Тверская площадь и площадь Революции, а также Новый Арбат.

16

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

#### Главный приоритет обозначен

2

Столица продолжит поддерживать проекты, которые сделают наш город более удобным и комфортным, а также расширит систему социальной защиты москвичей. Именно это направление, сказал мэр Москвы Сергей Собянин, станет главным приоритетом работы на ближайшие годы.

#### Площадки для фотосессий стали украшением парка

8

Еще одной зеленой зоной в Центральном округе столицы стало больше — завершено благоустройство сквера 40-летия Октября, расположенного в районе Хамовники, неподалеку от Новодевичьего монастыря. Здесь разбили цветники, которые порадуют нас яркими красками следующим летом, установили новые светильники, лавочки и качели, организовали смотровые площадки у пруда.



# Сергей Собянин: Готовим повышение социальных выплат

Мэр Москвы Сергей Собянин выступил в Мосгордуме с ежегодным отчетом о результатах работы столичного правительства и рассказал о планах на ближайшие три года. Столица продолжит поддерживать проекты, которые сделают наш город более удобным и комфортным, а также расширит систему социальной защиты москвичей.



ВЛАДИМИР НОВИКОВ

**Вместе с Советом ветеранов Москвы выхожу с инициативой о повышении минимальной пенсии на 3 тысячи рублей в месяц, с 14,5 до 17,5 тысячи.**

**Н**есмотря на существующие объективные сложности в экономике, именно социальная защита становится главным приоритетом работы московских властей.

## Пенсии, доплаты и пособия увеличат

Рост социальных расходов в бюджете в два раза опережает рост остальных расходов. В два раза предложено повысить выплаты ветеранам войны и труда, труженикам тыла, гражданам, пострадавшим от репрессий, юбилярам супружеской жизни, а также другим категориям граждан. Решения о перечне и размерах выплат принимались на основе исследований общественного мнения. Также будет увеличена и минимальная московская пенсия.

— Кризисное снижение реальных доходов пенсионеров требует адекватной реакции — серьезного увеличения московских доплат к пенсиям, — сказал мэр Москвы Сергей Собянин. — Увеличение доплат к пенсиям коснется более миллиона пожилых людей. Вырастет и размер детских пособий: базовое ежемесячное пособие на ребенка в малообеспеченной семье повысят от 2 до 5 раз.

Причем в наибольшей степени — на детей в возрасте до трех лет, когда мама еще не может выйти на работу. Так, размер пособия матери-одиночке сегодня составляет 3–5 тысяч рублей. Предлагается увеличить его до 15 тысяч рублей. Размеры пособия на детей старше трех лет и все 14 московских пособий многодетным семьям и семьям, воспитывающим детей-инвалидов, повысят в два раза.

**Эксперимент продолжится: лечение будет индивидуальным**  
Систему столичного здравоохранения удалось сделать более эффективной. Однако, и это очевидно, от идеала она еще далека. Поэтому перед властями сегодня стоит несколько важнейших задач, одна из которых — что делать с хроническими переработками и избыточной нагрузкой

29 октября 2015 года. Мэр Москвы Сергей Собянин общается с жителями во время одного из своих выездов. На руках мэра — юный Тема Машалковски, первая слева — его бабушка Мария Гроза

на специалистов. Также вызывает озабоченность недостаточный уровень оплаты труда врачей.

— За 2017 и 2018 годы средняя заработная плата врачей должна вырасти примерно на 40 процентов по сравнению с 2016 годом, до 120 тысяч рублей в месяц, — сказал мэр. — При этом необходимо подтянуть зарплату тех медиков,

чей заработок ниже среднего в конкретной больнице или поликлинике. Безусловно, очень важно продолжить внедрение новых элементов в работу столичных поликлиник.

Так, хорошие результаты дал эксперимент по индивидуальному наблюдению пожилых людей, страдающих несколькими хроническими заболеваниями. Поэтому в ближайшие месяцы специальные терапевтические

## ГОСУСЛУГИ

Центры «Мои документы» стали единой площадкой взаимодействия граждан с органами власти. В МФЦ можно получить более 170 услуг шестнадцати городских и девяти федеральных органов власти. Ожидание в очереди к специалисту не превышает 3–5 минут. Впереди — новый этап модернизации госуслуг. Планируется открыть флагманские офисы в точках концентрации больших людских потоков, где будут предоставлять расширенный набор услуг и сервисов. Госуслуги станут более персональными. Их начнут предоставлять в соцсетях, мессенджерах и на других мобильных платформах, которыми реально пользуются люди.



участки для более чем 200 тысяч пожилых пациентов будут созданы во всех взрослых поликлиниках.  
— Для каждого пожилого человека будет разработан индивидуальный план лечения. Увеличено время приема, — пояснил мэр. — Пациенты смогут в любое время звонить своему врачу или медсестре, чтобы получить необходимую консультацию. Более того, впервые для столичного здра-

воохранения будет создана патронажная служба, которая будет заниматься лежачими и малоподвижными больными.

Сквозные электрички разгрузят автомобильные дороги

Москва перестала быть чемпионом мира по пробкам, переместившись по этому показателю с первого места на тринадцатое. Однако транспортная проблема по-прежнему волнует жителей. Центр Москвы перегружен машинами. Чтобы избавиться от транзита через центр, продолжится строительство новых хордовых магистралей. А также строительство метро. Приоритетные проекты — Солнцевский, Кожуховский, Дмитровский радиусы, продление метро в Ховрино и Коммунарку. Уделять внимание и развитию пригородного железнодорожного сообщения, поскольку половина машин приезжает в Москву из Подмоскovie. — В ближайшие годы будут реализованы проекты улучшения движения на Ярославском, Курском, Горьковском, Киевском и Смоленском направлениях Московской железной дороги. Мы обсуждаем идею нового мегапроекта — превратить радиальные направления в сквозные диаметры. Каждый такой диаметр, например от Зеленограда до Балашихи или Подольска, будет работать в режиме МЦК.

Улучшение жилищных условий

Ежегодно столица строит более трех миллионов квадратных метров жилья, однако объективно — этого недостаточно. Миллионы москвичей на сегодняшний день не удовлетворены своими жилищными условиями. Стартовавшая программа реновации позволит улучшить их для жителей ветхих домов и морально устаревших пятиэтажек. Более того — в строящихся по этой программе домах порядка 500 тысяч москвичей смогут купить квартиры. Таким образом, свои жилищные условия улучшат свыше 10 процентов жителей города. Первые новоселы по программе реновации въедут в новое жилье в конце этого или начале следующего года. Для их переселения были переданы дома, ранее построенные по Адресной инвестпрограмме. Параллельно будет начато строительство домов на стартовых площадках, подобранных в 75 районах Москвы.

ДЕНЬГИ

На различные городские программы правительства Москвы предусмотрены средства в столичном бюджете:



430 миллиардов рублей предлагается выделить на программу «Социальная защита» в 2018 году.



550 миллиардов рублей заложено на реализацию приоритетной городской программы «Развитие транспортной системы».



400 миллиардов рублей предусмотрено в бюджете столицы на новую программу реновации.



445 миллиардов рублей направят на реализацию программы «Столичное здравоохранение» из городского бюджета и бюджета ОМС в 2018 году.

Новые технологии повысят качество образования

В ближайших планах — строительство в городе порядка 40 новых школ и детских садов. При этом особое внимание уделят повышению качества образования. В 2018 году предстоит реализовать проект «Московская электронная школа», который предполагает, что вместе с новыми компьютерами, электронными досками школы получат новую образовательную среду: электронные сценарии уроков, библиотеки учебных материалов, виртуальные лаборатории, системы тестирования. Заработная плата педагогов также будет повышена.

Благоустройство выйдет за кольцо

Основной объем работ по благоустройству внутри Садового кольца завершен. И от масштабной и проблемной реконструкции центра в следующем году город перейдет

к спокойной и планомерной работе по благоустройству в других районах. Поэтому в 2018 году финансирование городской программы «Моя улица» по сравнению с нынешним годом уменьшится более чем в два раза. Высвободившиеся ресурсы, по решению столичных властей, будут направлены на повышение социальных выплат.

Подготовила ЕКАТЕРИНА МАКАРОВА edit@vm.ru

ЗНАКОВЫЙ ПРОЕКТ

Главная достопримечательность

Парк «Зарядье» стал одной из главных достопримечательностей столицы. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сказал в ходе его посещения и осмотра строительства концертного зала. Собянин также встретился с экспертами Международного совета по культурному наследию в медиацентре парка. Среди них были руководители органов охраны памятников истории и культуры и международные эксперты в области сохранения культурного наследия из Германии, Израиля, Италии, Латвии, Нидерландов, России. По словам Собянина, за неполные два месяца работы «Зарядье» посетили уже 1,2 миллиона человек. — Работают все основные павильоны парка, кроме концертного зала «Зарядье», который продолжит добрые традиции своего предшественника — концертного зала «Россия». Открытие нового концертного зала намечено на 2018 год, — отметил мэр. Он поблагодарил присутствующих за активное участие в работах, проводящихся в Москве, за помощь и консультации, которые оказывались реставраторам, архитекторам Москвы. — Мы надеемся, что в дальнейшем вы также будете помогать нам восстанавливать уникальные памятники культуры Москвы. Для нас их реставрация и сохранение является одним из главных приоритетов в работе правительства города. За последние годы мы реставрировали около 900 объектов культуры. Количество объектов культуры, которые находятся в аварийном состоянии, сократилось в разы. В этом участвует не только город, но и частные инвесторы, которые вкладывают средства в объекты реставрации. По сути дела, они составляют большую половину всех средств, которые направляются на эти цели, — сказал Собянин. В письме в адрес Министерства культуры России заместитель генерального директора ЮНЕСКО Франческо Бандарин выразил восхищение реализацией в Москве проекта парка «Зарядье» в непосредственной близости от объектов культурного наследия — Московского Кремля и Красной площади. В своем письме он отметил, что все рекомендации и замечания ЮНЕСКО были учтены, и подтвердил выполнение всех обязательств перед организацией. По словам Франческо Бандарина, «Зарядье» — самый лучший проект по реновации и бережному использованию культурного пространства в центре мировых мегаполисов.

ТЕХНОЛОГИИ

Сертификаты станут постоянными

В Москве электронные сертификаты станут постоянной мерой поддержки семей с детьми. Соответствующее решение было принято в ходе заседания президиума правительства столицы. — Вначале подведем итоги эксперимента по электронному сертификату, который выдавали семьям с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Эксперимент прошел неплохо, — сказал мэр Москвы Сергей Собянин. В свою очередь заместитель мэра по вопросам социального развития Леонид Печатников доложил, что в 2017 году планируется выдать 65,5 тысячи сертификатов. — В 2016 году семьям с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию, были выданы 37,2 тысячи сертификатов на общую сумму около 75 миллионов рублей. В 2017 году на сегодняшний момент выдано уже около 65,5 тысячи сертификатов на общую сумму более 130 миллионов рублей. Мы просим поддержать использование электронного сертификата на постоянной основе, — сказал Печатников. Электронный социальный сертификат является приложением «Социальной карты москвича», который заменяет выдачу товаров в натуральной форме и позволяет семьям самостоятельно приобретать необходимые им товары.

ПРАЗДНИК

Золотые пары отметили юбилей

Мэр Москвы Сергей Собянин принял участие в праздничном мероприятии «Золотые пары Москвы» и наградил 11 супружеских пар, проживших в браке 50 и более лет. — Я не мог отказать себе в удовольствии прийти и поздравить вас с замечательным праздником! Из таких счастливых семей, как вы, складывается счастье огромного города. Вы гордость столицы и пример для молодых. Желаю вам как можно дольше наслаждаться своим счастьем, долгих лет вам, уважения и любви от ваших внуков и детей. С праздником! — поздравил всех Собянин. На торжественном мероприятии мэр вручил им благодарственные письма и награды. Их получили 11 супружеских пар, пять из которых прожили 50 лет в браке, три — 55, две — 60, одна семейная чета прожила в браке 65 лет! В 2017 году в Москве юбилярами стали более 10 тысяч супружеских пар. По решению мэра Москвы, начиная с 2018 года выплаты, на которые имеют право москвичи-юбиляры супружеской жизни, будут увеличены в два и более раз. К слову, в Центральном округе проживает 60 «золотых» супружеских пар.

# ВАС СЛЫШАТ МЕРЫ ПРИНИМАЮТСЯ

**okrug@vm.ru**  
(499) 557-04-24

Уважаемые читатели, присылайте ваши вопросы и жалобы для нашей новой постоянной рубрики. Мы обязательно постараемся вам помочь. Вместе мы сделаем наш Центральный округ лучше!

## ВСТРЕЧА

## Засчитывается только хорошая работа



Апрель 2017 года. Префект ЦАО Владимир Говердовский и глава управы района Хамовники Сергей Носков обсуждают с жителями дома в Учебном переулке работы по программе капитального ремонта, выполняемые силами ГБУ «Жилищник района Хамовники»

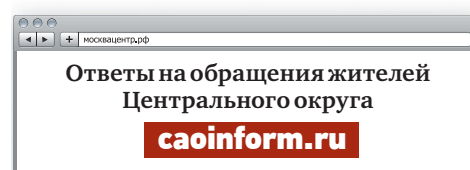
**Капремонт, хостелы и озеленение стали основными вопросами на встрече префекта ЦАО Владимира Говердовского с жителями района Хамовники.**

О том, что разговор получился откровенным, можно судить хотя бы потому, что встреча продлилась почти четыре часа.

### Подрядчиков к ответу

Большая часть вопросов жителей касалась капитального ремонта. Так, Оксана Макарова, проживающая в Учебном переулке, 2, работами в целом довольна. Но жители хотели бы заменить деревянные тамбурные двери и покрасить фасады. Владимир Говердовский пообещал взять вопрос на контроль. — Двери можно поменять силами префектуры, и в следующем году постараемся это сделать. А с просьбой о покраске фасадов

обратимся к Фонду капитального ремонта, — заверил префект. Не везде капремонт проходит гладко. Старшую по дому 12 в Несвижском переулке Ирину Баримову Владимир Говердовский попросил не принимать работы и не подписывать актов приемки. Женщина пожаловалась — только что отреставрированный фасад уже рушится, краска со стен сходит. При этом представитель подрядчика давит на жителей с просьбами подписать бумаги.



— Принимать некачественные работы ни в коем случае нельзя, — пояснил префект, — тогда исправлять их подрядчик уже не будет, уйдет от ответственности. В ближайшее время мы приедем к вам и проверим качество работ. По всем нарушениям работы потребуем переделать.

### Ведется разработка

В последнее время в центре закрывается немало незаконных хостелов. Однако открываются и новые, которые порой работают с нарушениями. Жители дома 6–8 по Смоленскому бульвару рассказали, что посетители расположенного в их доме хостела постоянно шумят. Похожая проблема и у жителей дома 47 по улице Остоженке. Владимир Говердовский пообещал, что по всем указанным адресам пройдут проверки.

— К сожалению, такие вопросы быстро не решаются, — добавил префект. — Сегодня у нас в разработке находятся 16 хостелов. Мы обращаемся в суды и выигрываем их. Но на это нужно время.

### Активная помощь

Совместными усилиями властей и жителей этим летом в районе благоустроили сквер на улице Усачева, сквер Девичьего Поля и другие территории. Остался

### ЧТО ЕЩЕ

Также на встрече префекта с жителями были подняты следующие темы:

- подготовка к зиме;
- замена старых лифтов;
- безопасность во время чемпионата мира по футболу в 2018 году;
- установка пожарной сигнализации;
- оборудование площадок для выгула собак.

завершающий этап — озеленение. С вопросом, когда начнутся работы, обратилась Алла Говорова, жительница Комсомольского проспекта, 38/16.

— Со дня на день, — заверил префект. — И каждый из вас сможет принять участие в посадках. Мы будем только рады. К слову, всего в Центральном округе этой осенью высадят более 6,5 тысячи деревьев и более 133 тысяч кустарников.

**АЛИНА ТУКАН**  
a.tukan@vm.ru

## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



В редакцию поступает множество вопросов и жалоб от жителей Центрального округа на коммунальные или бытовые проблемы. Эти вопросы через газету мы адресуем руководству округа и районов.

### ИРИНА ВЕТРОВА

жительница Басманного района, Спартаковская пл., 1/2

Наш дом расположен на Спартаковской площади, а часть выходит на улицу Новая Переведеновская. Уже не первый год рядом с нашим домом останавливаются туристические автобусы, иногда их количество достигает 12 штук. Туристы затаптывают газоны, мусорят, заходят на детскую площадку в нашем дворе. Просим высадить по периметру двора кустарники и установить ограждение.

### ЛАРИСА ПАШКОВА

жительница Таганского района, Рогожский Вал, 6 Сквер, который находится непосредственно напротив нашего дома, не убирают. Просим выяснить причины и возобновить уборку территории.

### АЛЕКСЕЙ БЛУВШТЕЙН

житель Мещанского района, улица Большая Переяславская, 9

После благоустройства в нашем микрорайоне — ул. Большая Переяславская, Орлово-Давыдовский и Банный переулки — стало значительно меньше урн и контейнеров для мусора. Нам, жителям, нравится, как изменился наш район, но теперь прохожие бросают мусор на улицах и газонах, что портит картину от преобразований и создает атмосферу бескультурья, которая возмущает, например, жителей нашего дома. Возможно ли увеличить количество урн на улицах и во дворе?

### НАДЕЖДА ОСИНА

жительница района Арбат, Денежный переулок, 30 На детской площадке, расположенной в нашем дворе, затянулись работы по благоустройству. Очень просим закончить все до наступления холодов и снегопадов.

### МАРИНА КОРНИЛОВА

жительница района Якиманка, улица Большая Якиманка, 32

ГБУ «Жилищник района Якиманка» обещал провести установку откидного пандуса для маломобильных групп населения в нашем подъезде, однако работы все время откладываются. Можно ли ускорить этот процесс?

### ЕЛЕНА КУЛАГИНА

жительница района Замоскворечье, улица Валовая, 33

Как председатель ТСЖ хотела бы узнать. При подготовке площадки под строительство новой поликлиники рядом с нашим домом были вырублены деревья. Предусмотрена ли компенсационная посадка в этом году?





На одной из встреч префекта ЦАО Владимира Говердовского с жителями москвич Дмитрий Новиков обратился с просьбой провести капитальный ремонт фасада дома 14/16, корпус 1, по улице Земляной Вал (Басманный район). Представители префектуры и ГБУ «Жилищник» провели обследование и зафиксировали нарушения штукатурного слоя на фасаде здания.

Адрес включили в программу благоустройства «Моя улица», и минувшим летом здесь восстановили карнизы, провели покрасочные работы, устранили протечки крыши, а также благоустроили прилегающую дворовую территорию.



В управу Тверского района обратилась москвичка Елена Шувалова. Она попросила привести в порядок лавочки и урны, которые расположены недалеко от станции метро «Новослободская». Дело в том, что недобросовестные горожане повредили деревянные скамейки, которые были установлены летом. Работы провели оперативно.

Теперь у горожан снова есть комфортная зона для отдыха.



Юлия Хрупина, жительница дома 30 по улице Пресненский Вал, от лица всех соседей обратилась в управу Пресненского района с просьбой провести ремонт придомовой лестницы и замену фонарей.

По словам москвички, опоры освещения работали с перебоями, света было мало. А почти разрушенная лестница не позволяла безопасно передвигаться жителям, особенно в темное время суток. Все жалобы горожан специалисты ГБУ «Жилищник Пресненского района», которые делали ремонт, учли. Теперь во дворе восстановлена комфортная лестница и исправно работают несколько новых фонарей.

## ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ



Конструкцию козырька в подъезде дома, расположенного по адресу: Карманицкий переулок, 2/5, укрепили специальным составом, чтобы было надежнее. Углы выровняли.

Все щели на козырьке подъезда заделали, поверхность выровняли и покрасили. Теперь козырек выглядит как новый и соответствует общему виду здания, фасады которого не так давно отремонтировали.

25 октября 2017 года. Кровельщик Роман Грасу заделывает последние трещины на подъездном козырьке дома 2/5 в Карманицком переулке (район Арбат). Работы выполнены по обращению жителей

## КСТАТИ

Этим летом в ЦАО был проведен ремонт входных групп по 193 адресам, в ходе которого заменили 495 козырьков в подъездах. На первый взгляд, это может показаться не такой уж и серьезной проблемой. Однако, как показывает практика, козырьки изнашиваются быстрее, чем кровля. Если вовремя не заменить или не отремонтировать, возникает угроза обрушения. При этом козырек должен соответствовать стилистике дома.

и вместе с ее представителями выехал на место.

Осмотр показал: дом в Карманицком переулке действительно старый, но очень крепкий, более чем пригодный для проживания. На первых этажах расположены солидные офисы различных фирм. Фасад дома недавно отремонтировали, придав зданию современный облик, который достойно вписывается в колорит отреставрированных домов в историческом районе Москвы. Но вот козырек требует ремонта, причем срочного, что и зафиксировали сотрудники управы.

Глава управы района Арбат Максим Дерюгин взял ситуацию под свой личный контроль.

— Козырек восстановим оперативно, все щели и трещины заделаем, — пообещал он.

И уже на следующий день вместе с рабочими ГБУ «Жилищник района Арбат» мы отправились на место.

— Мы направили по указанному адресу бригаду кровельщиков, — пояснила мастер участка № 4 Ольга Яковлева. — За два дня все работы закончим.

Сказано — сделано. Специалисты управляющей организации не подвели. Козырек восстановили оперативно, трещины замазали, а заодно и укрепили всю конструкцию, чтобы было надежнее. Теперь вид у подъезда совсем иной — под стать отреставрированным фасадам.

Жильцы могут вздохнуть спокойно — угроза над их головами перестала нависать.

МИХАИЛ САВЧИН  
edit@ym.ru

# Козырек подъезда отремонтировали за один день

В редакцию обратилась Алина Битехтина, проживающая в районе Арбат, в Карманицком переулке, 2/5. По ее словам, над головами жильцов их дома нависла угроза — обветшалый подъездный козырек.

Жильцы дома, рассказала Алина, боялись выходить из подъезда — козырек может в любой момент рухнуть, и, не дай бог, в этот момент кто-нибудь будет выходить из подъезда.

— Наш дом прошлого века постройки и давно нуждается

в капитальном ремонте. Пожалуйста, помогите, пока не произошла трагедия, — писала читательница в письме. — Подскажите, куда нам обратиться, чтобы проблему оперативно исправили?

Корреспондент «МЦ» адресовал проблему в управу района Арбат

## ДЕЖУРНЫЙ ОТВЕЧАЕТ



В этой рубрике на вопросы и жалобы читателей отвечают руководители округа. Некоторые из них мы публиковали в рубрике «Горячая линия». И теперь получили на них ответы.

Скоро зима, а затем и весна. Мы заметили, что дворники по весне начинают ломом долбить лед вокруг деревьев, отчего зеленые насаждения часто страдают. Есть способы обеспечить их сохранность?

Елена Корнилова, Таганский район, Котельническая набережная, 34

Александр Мишаков, глава управы Таганского района

Перед дворниками стоит задача — освободить ото льда дворы, поэтому они и стараются. Именно под деревьями скапливается снег, который во время оттепели и последующих заморозков превращается в лед. Но зеленые насаждения действительно не должны страдать. Думаю, мы закупим до первых снегопадов специальные садовые ограждения, которые воспрепятствуют скоплению снега вокруг кустов и деревьев и обеспечат их дальнейшую сохранность.

Между нашим домом и общежитием Академии Ильи Глазунова, которое расположено неподалеку, идут строительные работы. Строительная площадка доставляет много неудобств — постоянный шум, работы ведутся даже в вечернее и ночное время.

Николай Григорьевич, Красносельский район, Сретенский бульвар, 5

Наталья Мамонова, глава управы Красносельского района

Данный вопрос уже находится на контроле управы Красносельского района и полиции. Вместе с представителями полиции в ближайшее время мы организуем рейд на эту строительную площадку, чтобы ознакомиться с ситуацией, поговорить с представителями компании, которая ведет работы, и выявить нарушения, если они там есть. Вы, безусловно, правы — в ночное время никакие строительные работы не могут вестись.

Раньше рядом с нашим домом удобно располагалась площадка для спецтранспорта. Но после благоустройства ее перенесли, и она оказалась в очень узком и неудобном месте. Можно ли вернуть ее на старое место?

Карина Абакумова, район Якиманка, улица Малая Полянка, 4/6

Наталья Романова, глава управы района Якиманка

Данное обращение жителей управа адресовала сотрудникам МЧС. В ближайшее время представители МЧС свяжутся с вами и вместе с представителями управы района Якиманка выйдут на осмотр двора, чтобы уже на месте предметно обсудить вопрос о переносе площадки для спецтранспорта на старое место. Если это по тем или иным причинам невозможно, думаю, мы найдем какой-то иной вариант и разместим площадку в более удобном месте.

Слышал, что детский парк «Усадьба Трубецких в Хамовниках», называемый просто парком Мандельштама, передали городу. Какова его дальнейшая судьба? Будут ли там проводить благоустройство в ближайшее время?

Петр Сергеев, житель района Хамовники, улица Усачева

Сергей Носков, глава управы района Хамовники

Парк Мандельштама — детский парк «Усадьба Трубецких в Хамовниках» — действительно передали городу. Парк перешел под управление ГБУ «Автомобильные дороги». Но, конечно, это не означает, что все в парке заасфальтируют. Просто это государственное бюджетное учреждение будет следить за порядком на территории парка. На данный момент комплексное благоустройство в парке не планируется. Однако в следующем году парк, естественно, приведут в порядок, а заодно выявят существующие проблемы.





# Максимальный комфорт пассажиров

За последний год транспортная проблема в центре столицы перестала быть такой острой, как это было еще пять-семь лет назад. «МЦ» обобщила произошедшие перемены и вместе с экспертами проанализировала ситуацию.

**П**очти полмиллиона человек ежедневно совершают поездки по центру столицы на общественном транспорте. Эту статистику власти взяли на вооружение во время оптимизации и разработки 65 маршрутов наземного городского транспорта. В результате этого в Центральном округе появились дополнительные выделенные полосы и обновленная транспортная инфраструктура, которая стала удобной и для пешеходов, и для автолюбителей.

## Заторы ушли в прошлое

Заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта Максим Ликсутов рассказал, что программа «Моя

улица» дала существенный толчок для решения старых проблем.

— Транспортная политика должна максимально учитывать интересы жителей и участников дорожного движения, — сказал он. — Это непростая задача, особенно с учетом дефицита улично-дорожной сети.

Так, ведущим направлением в работе стало создание комфортных условий для всех участников дорожного движения. Например, удалось избавиться от многих так называемых бутылочных горлышек, которые часто становились причинами заторов и пробок. Среди них участок внешней стороны Садового кольца — часть Зубовского

бульвара перед Крымским мостом.

— Здесь было восемь полос, которые сужались и переходили в три полосы на мосту, — пояснил заместитель префекта Центрального округа Сергей Травкин. — А сейчас здесь пять полос, которые перед въездом на мост переходят в четыре.

Изменения коснулись и внутренней стороны Садового кольца на улице Садовой-Каретной перед въездом в тоннель под Триумфальной площадью. Здесь шесть дорожных полос перед тоннелем переходили в четыре, а затем сужались до трех. Сейчас их количество на улице выровняли до четырех, а в тоннеле оставили три. Это

## КСТАТИ

Среди самых популярных маршрутов магистрали — автобус-экспресс № 904, который следует из Митина к станции метро «Китай-город». В день им пользуются более 24 тысяч человек. Автобус проходит по Волоколамскому шоссе, Ленинградскому проспекту и Тверской улице, при этом останавливается только на ключевых остановках, поэтому время поездки занимает 45 минут. А вот на метро пассажиры тратят почти час.

позволяет потоку машин двигаться равномерно и без перебоев.

## Платные парковки освободили улицы

Большим прорывом в Центральном округе стало расширение парковочного пространства. В текущем году было организовано более 80 тысяч платных

стоянок для малогабаритного транспорта, в том числе со шлагбаумами. Деньги от таких парковок поступают в местный бюджет, а затем идут на благоустройство территории.

— Благодаря этому во дворах появляются новые детские и спортивные площадки, высаживаются деревья, — говорит генеральный директор Администратора Московского парковочного пространства Александр Гривняк. — Также проводятся работы по повышению безопасности вблизи детских учреждений.

## Только для пешеходов

Некоторые улицы Центрального округа стали полностью пешеходными. Например, Рыбный и Богоявленский переулки. Проехать сюда с начала осени может только спецтехника, для которой сохранили доступ к близлежащим офисам. Также пешеходными стали 3-й Голутвинский переулок (от 1-го Голутвинского переулка до Якиманской набережной) и Якиманская набережная (от 3-го Голутвинского переулка до улицы Большая Якиманка). Но для возможности выезда в центр

## ЦИФРЫ

6

тысяч человек участвуют в проекте «Медицинский класс в московской школе». Цель — улучшение профильного медобразования.

100

школ столицы охватывает эта программа в данный момент. Обучение длится два года и помогает учащимся в профессиональной ориентации.

## НОВОСТИ

### Энергосистема готова к холодам

Мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел районную тепловую станцию (РТС) «Жулебино» и положительно оценил готовность энергосистемы столицы к предстоящей зиме. — Уже пошел снег. Как система в целом, готова? — спросил Собянин у руководства Мосэнерго. В свою очередь управляющий директор учреждения Александр Бутко доложил, что все объекты предприятия подготовлены к отопительному сезону. Мэр также поздравил коллектив Мосэнерго со 130-летием, отметив рост эффективности энергосистемы города. В Центральном округе к зиме подготовлены 4227 жилых строений, 648 учреждений образования, 560 учреждений здравоохранения, 6632 нежилых строения, 205 объектов потребительского рынка, 203 учреждения культуры, 551 объект промышленности, строительства и транспорта. Отопление включено в полном объеме и в установленные сроки.

### Выбираем свое Рождество



Москва вновь отправится в «Путешествие в Рождество»! Самый масштабный и любимый фестиваль начнется в середине декабря и завершится в январе. Он пройдет на городских площадях, в скверах, на бульварах, проспектах и пешеходных зонах столицы. На это время город украсят инсталляции и арт-объекты, ярмарочные шатры, новогодние и рождественские символы. «Активный гражданин» предлагает выбрать мастер-классы, которые необходимо провести на площадках фестиваля. Какими они будут — кулинарными, творческими, научно-популярными или другими — решают сегодня активные граждане столицы.





21 октября 2017 года. С запуском сети «Магистраль» в городе обновили автобусный парк и остановки (1). Руководитель Департамента транспорта Максим Ликсутов и ректор РЭУ имени Плеханова Виктор Гришин (справа налево) оценили комфорт автобусов (2). Катя Нефедова и Аня Чернышева гуляют по расширенным тротуарам на Садовой-Кудринской улице (3)

транспортным комплексом разработана схема, предусматривающая левый поворот 1-го Голутвинского переулка на улицу Большая Якиманка и двустороннее движение на Большой Якиманке от Якиманской набережной до дома 14 по одной полосе в каждом направлении.

#### Приоритет — общественному транспорту

На многих улицах округа появились выделенные полосы для движения автобусов. Среди них Старая площадь, Таганская улица, Воздвиженка и другие улицы. В Департамент транспорта поступает немало предложений от жителей столицы по открытию новых выделенных полос.

Специалисты рассматривают и разрабатывают каждое из них. Кстати, сейчас в городе введено 29 выделенных полос, общая протяженность которых составляет более 258 километров. Так, встречная выделенная полоса на Кремлевском кольце сократила время проезда на наземном транспорте до 45 минут. А раньше автобусам приходи-

лось совершать большой круг по набережным вокруг Кремля. Также встречную выделенную полосу ввели на улице Воздвиженке. Благодаря ей удалось на 30 минут сократить время проезда к Кремлевскому кольцу со стороны Кутузовского проспекта и Нового Арбата.

Кроме этого, горожане уже оценили трамвайное кольцо с остановкой на площади Тверская Застава. Длина новых путей составила 1,22 километра. Точкой пересечения продленной трамвайной линии с потока-

## НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ПЕШЕХОДНЫХ ПРОСТРАНСТВ ПРЕОБРАЗИЛА ГОРОД

ми уличного транспорта стал перекресток улиц Лесной и 1-й Тверской-Ямской. Но трамвай проезжает его как раз в световую фазу. На линии, кстати, ходят современные маломощные трамваи «Витязь-М», оборудованные для проезда инвалидов-колясочников.

Подготовили АЛИНА ТУКАН и ИРИНА СЛОБОДЯН edit@vm.ru



3

#### СПРАВКА

Новая сеть наземного транспорта «Магистраль» была создана в октябре прошлого года, а последние изменения были внесены минувшей осенью. С момента открытия ее маршрутами в центре города воспользовались 115 миллионов пассажиров. Кроме этого, в городе установлено 50 остановочных павильонов нового поколения. Благодаря таким изменениям пассажиропоток общественного транспорта вырос на 30 процентов.

## ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

### Телефоны экстренных служб Центрального округа

Предлагаем вашему вниманию перечень телефонов различных служб округа, которые могут вам помочь в сложной ситуации.

- Дежурный по управлению ЦАО Главного управления Министерства по чрезвычайным ситуациям (495) 629-65-11  
М. Кисловский пер., 8  
круглосуточно
- Центр управления в кризисных ситуациях ЦАО (495) 629-22 84 (495) 629-80-52  
М. Кисловский пер., 8  
круглосуточно
- Дежурный по префектуре ЦАО (495) 912-55-03  
ул. Марксистская, 24  
круглосуточно
- Справочная служба префектуры ЦАО (495) 633-63-85  
ул. Марксистская, 24  
по рабочим дням, 09:00–18:00
- Филиал Дирекции жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства ЦАО (495) 609-12-21  
ул. Поварская, 11, стр. 2  
круглосуточно
- Приемная населения префектуры (495) 911-00-68  
ул. Марксистская, 24  
по рабочим дням, 09:00–18:00
- Охрана общественного порядка Управления внутренних дел ЦАО (495) 600-11-11  
ул. Ср. Калитниковская, 31  
круглосуточно
- Территориальный отдел Роспотребнадзора по Москве, ЦАО (495) 692-43-10  
ул. Кузнецкий Мост, 1/8, по рабочим дням, 09:00–18:00
- Отдел Управления Федеральной службы безопасности по ЦАО (495) 914-21-08  
Потаповский пер., 7  
круглосуточно
- Окружная диспетчерская «Мосводоканал» (499) 763-34-34 (499) 261-33-43 (495) 261-35-42  
Плетешковский пер, 2  
круглосуточно
- Окружная диспетчерская «Мосводосток» (495) 657-87-03 (929) 966-81-05  
ул. Дмитрия Ульянова, 7а  
круглосуточно
- Окружная диспетчерская «Московские кабельные сети» (МОЭСК) (495) 953-13-90 (495) 238-13-52  
Садовническая наб., 36  
круглосуточно
- Окружная диспетчерская «Мосгорсвет» по ЦАО (495) 624-03-49 (495) 628-37-50  
Армянский пер, 3  
круглосуточно
- Окружная диспетчерская «Мосгаз» (499) 261-32-30 (499) 261-89-83  
Мрузовский пер, 11  
круглосуточно

## КУЛЬТУРА

### Эксперты посчитали столицу романтичным и снежным местом

За последние семь лет в Москве отреставрировано около 900 исторических зданий и памятников.

Эту цифру глава столичного Департамента культурного наследия Алексей Емельянов назвал во время подведения итогов работы третьего международного экспертного совета.

— Уходящий год в плане реставрации стал одним из самых удачных: уже восстановлено 120 зданий и памятников, — отметил Емельянов. — Обновленные дома с историей горожане могут увидеть в Денежном переулке, на Полянке и Николоямской улице. Самые

масштабные работы продолжаются на ВДНХ.

На главной выставке страны, по словам главы Мосгорнаследия, на реставрацию закрыто 30 из 50 объектов. В их числе — арка главного входа, фонтаны, центральная аллея. На финишную прямую выходит павильон № 58, построенный в 1954 году. В ближайший месяц восстановленный фасад предстанет перед публикой — строительные леса снимут, а реставраторы перейдут во внутренние помещения.

Реставрируемые и уже обновленные объекты показали иностранным экспертам — участникам Международного совета по культурному наследию.

— Я рад провести эти дни в Москве, потому что мое представление о ней радикально поменялось, — отметил президент Национального комитета Италии Международного совета по охране памятников и достопримечательных мест (ИКОМОС) Пиетро Лауреано. — Я представлял себе Москву, с одной стороны, огромным городом, с другой — очень романтичным и снежным местом. Конечно, в городе есть проблемы, например, с транспортом. Но теперь я знаю, что Москва проводит широкомасштабную программу реконструкции территорий. Это, вероятно, один из крупнейших проектов во всей Европе.



# Крылатые качели нашего детства

Мы продолжаем рассказывать о парках и скверах, которые благоустроены в этом году. Один из них — сквер 40-летия Октября, расположенный рядом с Новодевичьим монастырем (район Хамовники).

Этот сквер притягивает к себе не только местных жителей, но и туристов. Главное украшение его территории — Большой Новодевичий пруд, над которым нависают плакучие ивы. За последние годы инфраструктура сквера устарела, да и текущий ремонт давно не проводили. Зато теперь сюда приходят и на прогулки, и на обеденный перерыв.

## Поиски вдохновения

Удобно расположившись на новой деревянной скамейке, слушая шорох листьев и наблюдая за водной гладью, поэт Костя Ворошилов пишет первые строчки своего нового произведения. — Ищу вдохновения, — признается он. — Мне нравится, что в будние дни в сквере очень тихо. Можно собраться с мыслями,



18 октября 2017 года. В рамках реконструкции в сквере 40-летия Октября установили качели, на которых Кристина Горбина и Оксана Прищепа (справа налево) решили отдохнуть в обеденный перерыв (1). А широкие благоустроенные газоны манят Леру (на переднем плане) и Даниила Егоровых искупаться в осенней листве (2)

отвлечься от суеты, сосредоточиться на главном. А по вечерам здесь загораются фонари, которые украшают территорию. Да и безопаснее стало. Думаю, люди, которые приходят сюда на вечернюю прогулку, оценили это. Вдоль аллеи горят стилизованные под исторические светильники, которые дарят парку мягкое освещение. Вокруг лавочек — лиственницы, яблони и березы, недавно посаженные кустарники — кизильник, сирень и гортензия. А еще этим летом в сквере разбили цветники. Сейчас, когда первый снег уже припорошил клумбы, цветов не видно, но летом, уверяют рабочие,

люй Даниил — на широком газоне буквально купаются в осенних листьях.

— Еле могу уговорить их пойти домой, — смеясь, жалуется Ирина. — Не припомню даже, чтобы у нас здесь была такая красивая осень. Столько листьев! И главное — я не боюсь отпускать ребят играть на газон, знаю, что там нет опасного мусора. В желании изучить каждый сантиметр преобразившегося сквера Ирина детей не ограничивает.

— Здесь рядом проходит дорога с оживленным автомобильным движением. Но по периметру сквера стоит живая изгородь, — показывает нам Ирина на ровно стриженные кусты боярышника. — Они высажены очень плотно, поэтому за детей я не волнуюсь. Такое ограждение лучше любого забора — и безопасно, и натурально.

## ИЗЮМИНКОЙ СКВЕРА СТАЛИ СМОТРОВЫЕ ПЛОЩАДКИ ОКОЛО ЛЮБИМОГО ПРУДА

здесь расцветут ирисы, тюльпаны, герань, шалфей и астры.

### Забор из боярышника

Молодая мама Ирина Егорова, прогуливаясь по новой пешеходной тропинке, вымощенной плиткой, ловко управляется с детской коляской и маленьким самокатом. Пока дети — трех-

### Зона для фотосессий

Изюминкой сквера стали две смотровые площадки. Они расположились в живописных местах сквера и дают возможность полюбоваться видом на пруд. Здесь небольшую фотосессию устроили влюбленные Людмила Симакова и Иван Травкин. — Сделать смотровые площадки было оригинальным и пра-

## КСТАТИ

В сквере 40-летия Октября в рамках благоустройства было:

- установлено 26 скамеек и лавочек;
- установлено 34 стилизованных светильника;
- высажено 19 деревьев, среди которых лиственницы, яблони и березы;
- обустроены 2 смотровые площадки у воды.

вильным решением, — делится Иван. — Особенно нравится, что площадки — под небольшим наклоном к воде, с деревянным настилом — такого я у нас в городе еще не видел.

Неподалеку установлены большие качели — кататься можно как детям, так и взрослым. Что и решили сделать в свой обеденный перерыв Кристина Горбина и Оксана Прищепа.

— Как здорово! — не скрывая эмоций кричит подруге Оксана. — Я просто чувствую себя ребенком! Иногда же можно? Конечно, можно, соглашаемся мы. И выбираем соседние качели. На несколько минут даже мы, пришедшие в парк, в общем-то, по работе, окунулись в детство.

АЛИНА ТУКАН  
okrug@vm.ru





Понять человека помогает неформальное общение. В рубрике «Образ жизни» главы управ районов Центрального округа рассказывают о том, как они работают, отдыхают и что является для них главным.

## Салман Дадаев: В один день я стал отцом и главой управы Басманного района

Глава управы Басманного района Салман Дадаев — один из самых молодых управленцев в округе. По его мнению, залог успеха — в серьезном отношении к работе и помощи местных жителей.

**К Чистым прудам у меня особая любовь.** Это знаковое для меня место. Я мечтаю, чтобы здесь снова плавали лебеди, а рядом гуляли дети. Вообще Басманный район стал первым, с которым я познакомился, когда переехал в столицу. Я учился в аспирантуре Московского государственного юридического университета на Бауманской. Уже тогда любил гулять по здешним улицам, заглядывать в уютные дворики, размышлять. Я окончил юридический факультет с отличием. Профессию выбрал осознанно, студент из меня вышел, как вы понимаете, старательный! Хотя до этого многие годы мечтал стать врачом-хирургом, помогать людям. Собственно, я и сейчас стараюсь им помогать, просто в другой сфере.

**Чтобы задать правильный вектор работы, нужно понимать, чем живут люди в районе.** Именно такую задачу я и поставил перед собой, вступив в должность главы управы.

**В людях ценю заинтересованность и умение работать на полную катушку.** Как правило, именно трудолюбие и полное погружение в проблему дают хороший результат. А вот равнодушные видно сразу, и формальное отношение к делу мне, признаться, не нравится.

**Во мне до сих пор присутствует «комплекс отличника».** Живу с мыслью, что любую работу я должен сделать максимально хорошо. Наверное, это прозвучит слишком самонадеянно, но я хочу сделать Басманный район лучшим в городе. Опираюсь при этом на молодежь, на ветеранов, на людей с большим опытом и знанием района. Поэтому я всегда открыт для разговора и сотрудничества.

**Если честно, свой первый рабочий день на посту главы управы я почти не помню.** Но его, поверьте, никто бы не запомнил, оказавшись в моей ситуации. Ранним утром меня разбудила жена, которая находилась на последнем месяце беременности, и сказала, что нам, кажется, пора в роддом! Не появиться в управе в первый рабочий день я не мог. Поэтому быстро отвез жену и рванул на работу. Следующие несколько часов все было



Чем меньше  
у тебя свобод-  
ного времени,  
тем продуктив-  
нее ты его про-  
водишь

как в тумане — знакомство с сотрудниками, рабочим местом, жителями... А мысли, конечно, о жене. Я так переживал! А позже получил долгожданное сообщение — у нас родился сын. Вот так 23 мая этого года я обрел сразу два новых статуса — главы управы и папы.

**Чем меньше свободного времени, тем продуктивнее ты его проводишь.** Времени на семью у меня не так много, как хотелось бы. Но

по выходным мы гуляем с женой и сыном в Саду имени Баумана, иногда выбираемся в театр. В общем, стараюсь запомнить и насладиться каждой секундой.

**Друзья — это особые люди.** Товарищей много, а вот настоящих друзей мало. Но с ними особая связь, абсолютное доверие. С кем-то познакомился в детстве, с другими во времена студенчества. Остальных подарила работа. Общаемся не часто, но

дружба на то и дружба — она остается, несмотря ни на что. Один мой друг каждый год на день рождения дарит мне картины-шаржи. Например, пару лет назад, когда я работал в сфере ЖКХ, художник по его заказу изобразил меня в окружении дворников и подписал — «Гроза дворников».

**Я верю в мистику.** Несколько лет назад я привез из путешествия полотно в стиле абстракцио-

### СПРАВКА

Салман Дадаев родился в 1979 году. В 2002 году окончил Дагестанский государственный университет. С 2004 по 2010 год — ведущий специалист-юрист управы района Метрогородок. Затем два года работал первым заместителем главы управы района Метрогородок по вопросам ЖКХ. С сентября 2012 года по сентябрь 2014 года занимал должность замглавы управы района Сокольники по вопросам экономики, строительства, ЖКХ и благоустройства, после чего перешел на работу в район Хорошево-Мневники на должность первого замглавы управы по вопросам строительства. Главой управы Басманного района назначен 23 мая 2017 года.

28 октября 2017 года. Глава управы Басманного района Салман Дадаев говорит, что в нем до сих пор присутствует «комплекс отличника». Свой район он мечтает сделать лучшим в городе, а потому открыт для сотрудничества с жителями

низма. Повесить его в кабинете руки дошли только тогда, когда меня из Метрогородка перевели работать в Сокольники. И вдруг я понял, что объект, изображенный на картине, четко повторяет границы района Сокольники. А года два назад друг подарил мне картину, на заднем плане которой был нарисован один из храмов Басманного района. Как будто некое пророчество.

**В детстве я занимался борьбой.** Участвовал в соревнованиях, даже что-то выигрывал. А сейчас иногда занимаюсь на тренажерах воркаута. Кстати, не хочу хвастаться, но я был первым в Москве, кто их установил.

**Лучшее утро — когда сын просыпается в моих объятиях.** Я ухожу на работу, когда он еще спит. Но по выходным мы просыпаемся одновременно. Он улыбается, пинает меня, что-то болтает. Ему и полугода нет, а он уже понимает, что папа сегодня дома.

**Люблю готовить, особенно мне удаются запеченный сиба и отбивные в ореховой корочке.** Меня кулинарии никто не учил, да и книги с рецептами я никогда не открывал. Это просто интерес и чутье.

**Москва особенно красива весной — как героиня романа она просыпается и приводит себя в порядок.** Конечно, можно сказать не так поэтично: весной мы проводим кронирование деревьев, сажаем цветы. Но, согласитесь, это звучит не так интересно.

**Из писателей больше всего люблю французов, особенно Дюма.** Еще в детстве мне часто повторяли, что нужно читать и заниматься спортом. Заветы выполнял. Еще нравятся произведения Алексея Толстого.

**Считаю себя везунчиком, хотя ничего не бывает без труда и усилий.** Я всегда много работал, старался учиться чему-то новому. И все же судьбу за многие возможности в жизни я искренне благодарю.

АЛИНА ТУКАН  
okrug@vm.ru



# Срок хранения

У каждого продукта есть срок годности. И каким бы современным ни был ваш холодильник, после определенного времени продукты лучше не использовать. Вместе с экспертами мы составили правила хранения самых популярных блюд, которые, скорее всего, стоят сейчас на полках вашего холодильника. А также узнали, что не стоит хранить в нем и почему.

## КОММЕНТАРИЙ



ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА  
врач-диетолог

Добросовестный производитель часто срок годности указывает «с запасом». Дальше — все отдается на откуп потребителя. Если у человека хороший иммунитет, то небольшая «просрочка» не страшна. Однако если такие продукты употребит пожилой человек или страдающий хроническими заболеваниями, или ребенок, это может наложиться на существующие проблемы. Результат не обязательно будет сиюминутным — диарея или рвота. «Просрочка» может в данный момент оттянуть силы иммунитета на себя и спровоцировать не связанную на первый взгляд с пищей проблему.

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ



### Хлеб

Многие думают, что, положив хлеб в холодильник, продлят его жизнь. Это ошибка! Плесень и грибок просто ждут этого момента.



### Зелень

При комнатной температуре в стаканчике с водой зелень будет стоять как букет. А в холодильнике она быстро потеряет влагу и испортится.

### Мед

При низкой температуре мед быстро засахаривается и становится невкусным. Темное место и комнатная температура подойдут гораздо лучше.



### Кофе

Хранить кофе в холодильнике — серьезная ошибка. Он впитывает все запахи. Поэтому храните кофе в шкафике в хорошо закрытой стеклянной банке подальше от специй.

### Растительное и оливковое масло

Чтобы оно не застыло и не потеряло цвет, храните его при комнатной температуре в шкафу.



### Кетчуп и соусы

Комнатная температура и темное место — идеальный вариант. Но некоторые соусы действительно хранятся в холодильнике!

### Лук и чеснок

Из-за влажности лук размягчается и пускает корни, теряет вкус, перестает хрустеть. Выберите сухое, темное и прохладное место.



### Помидоры

Оказывается, помидоры теряют вкус, если лежат в холоде. Для них подойдет комнатная температура, но без доступа солнца.

### Картошка

У картофеля, который лежит в холодильнике, теряются вкусовые качества. Он становится водянистыми. Храните его в деревянном ящике или картонной коробке в темном прохладном месте.



### 12 часов

- Заливное, холодец
- Салаты мясные, рыбные, столичный (без заправки)

### 24 часа

- Рыба отварная
- Овощи отварные
- Блюда из кальмара
- Мясной фарш
- Котлеты
- Разрезанный арбуз
- Сухие лесные грибы

### 72 часа (3 дня)

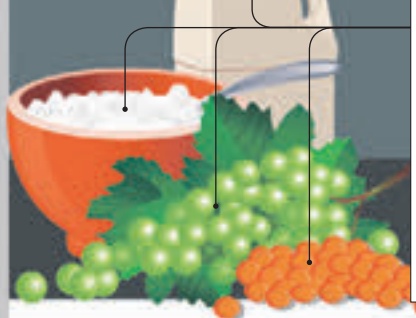
- Готовые салаты с тунцом или тунцом
- Торты (если иное не указано на упаковке)
- Сырое мясо
- Черешня
- Малина
- Клубника

### 48 часов (2 дня)

- Тушеное и жареное мясо
- Мясо птицы и полуфабрикаты из него
- Бульоны
- Вареное мясо
- Мясные полуфабрикаты
- Свежие рыба и морепродукты (мидии, устрицы, креветки)
- Открытый сок
- Соленая рыба
- Селедка на развес

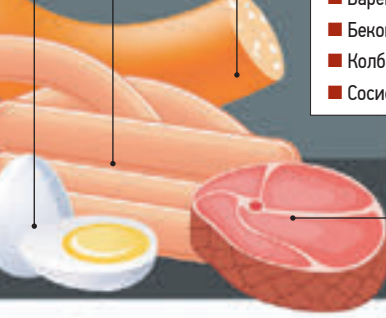
### 120 часов (5 дней)

- Грибы отварные или пожаренные
- Открытое пастеризованное молоко
- Творог на развес
- Икра красная
- Виноград



### 168 часов (1 неделя)

- Вареные яйца
- Бекон
- Колбаса
- Сосиски



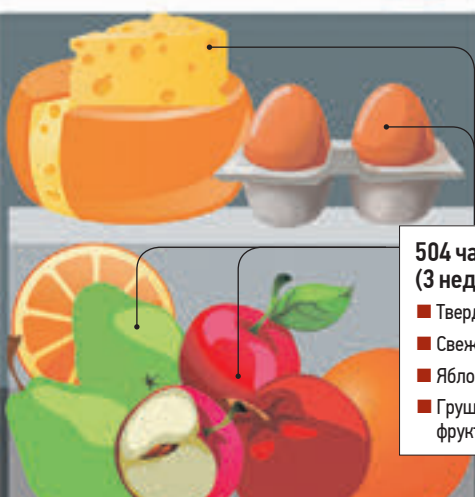
### 336 часов (2 недели)

- Мягкие сыры
- Болгарский перец
- Огурцы (если продавец их не вымочили в воде для увеличения веса)



### 504 часа (3 недели)

- Твердые сыры
- Свежие яйца
- Яблоки
- Груши и другие фрукты







НАТАЛЬЯ ФЕОКТИСОВА

13 апреля 2017 года. Всеволод Полтавцев решил, что не будет сидеть на пенсии сложа руки и продолжает заниматься любимым столярным делом

# Как увеличить размер пенсии

Сегодня многие задумываются о том, как увеличить размер пенсии. Один из самых очевидных способов, говорят эксперты, это выходить на заслуженный отдых позже обозначенных сейчас 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин.

**П**енсия будет назначена в повышенном размере, если по наступлении пенсионного возраста продолжить работать, а оформить пенсию позже.

## Тенденция наметилась

— Фиксированная выплата и страховая пенсия увеличиваются на определенные коэффициенты за каждый год более позднего обращения за назначением пенсии, в том числе досрочной, после возникновения права на нее, — говорит начальник Главного управления Пенсионного фонда № 10 Антон Буренин. Отложить выход на пенсию можно на срок от одного года до десяти лет — выбор уже за вами. Учитывать надо, конечно, и со-

стояние здоровья, и семейные дела. Однако тенденция наметилась — сегодня пенсионеры по возрасту предпочитают продолжать работать.

— Граждане, уже являющиеся пенсионерами, могут временно отказаться от получения страховой пенсии при устройстве на ра-

бота, чтобы также увеличить свою страховую пенсию за счет премиальных коэффициентов, —

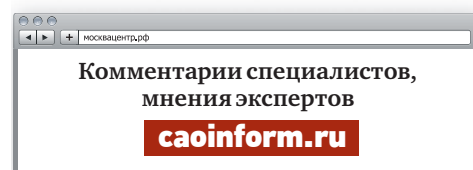
## Зарабатываем баллы

В 2015 году в системе накопительной и страховой пенсии произошли изменения — учет страховой пенсии проис-

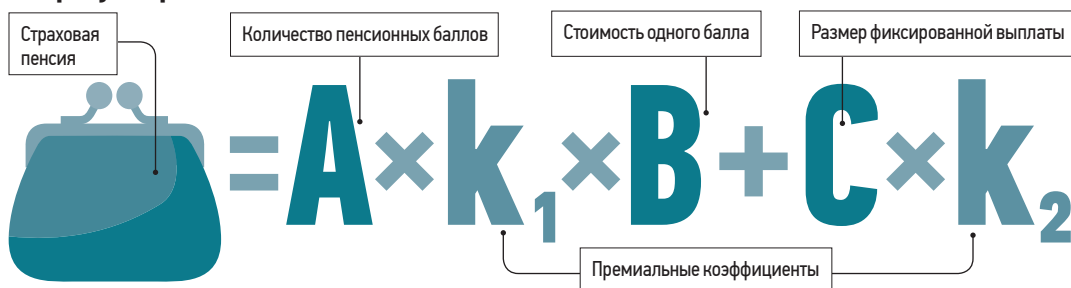
ходит не в реальных денежных единицах, а в пенсионных баллах.

— Сумма пенсионных баллов за весь период страхового стажа умножается на стоимость 1 бал-

ла в год назначения пенсии и плюсуется к фиксированной выплате, — рассказывает эксперт. — Фиксированная выпла-



## Формула расчетов



## ВАЖНО

Для возникновения права на страховую пенсию по старости необходимы следующие условия:

- возраст: 55 лет для женщин, 60 лет для мужчин или более ранний выход на пенсию при наличии оснований;
- стаж: 8 лет в 2017 году, 9 лет в 2018 году (с последующим ежегодным увеличением на 1 год до 15 лет в 2024 году) или стаж (страховой стаж и стаж на соответствующих видах работ), требуемый для досрочного назначения;
- сумма пенсионных баллов: 11,4 балла — в 2017 году, 13,8 балла — в 2018 году (с последующим постепенным ежегодным увеличением до 30 баллов в 2025 году).

та предусматривает повышение «за отложенную пенсию».

Например, при отложенной пенсии на 5 лет фиксированная выплата увеличивается на 36 процентов, на 10 лет — в 2,11 раза. Стоимость пенсионного балла ежегодно устанавливается Федеральным законом и зависит от многих составляющих.

Так же, как и с фиксированной выплатой, стоимость балла может пересчитываться индивидуально за отложенную пенсию. По действующему законодательству есть ограничение по максимально возможному количеству пенсионных баллов, которые человек может заработать за 1 год, — это 10 баллов. А в принципе количество баллов определяют два фактора — стаж работы и размер официальной заработной платы. Чем выше и то и другое, тем больше баллов.

ЕКАТЕРИНА МАКАРОВА  
edit@vm.ru

## КОРОТКО

Не позднее 1 декабря 2017 года москвичам предстоит уплатить земельный и транспортный налоги, а также налог на имущество физических лиц. Посмотреть начисления налогоплательщики уже сейчас могут в «Личном кабинете» на официальном сайте ФНС России, авторизоваться в котором можно также при помощи подтвержденной учетной записи Единого портала государственных и муниципальных услуг. Напомним: рассылка бумажных налоговых уведомлений не осуществляется в адрес москвичей, подключенных к сервису «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц» на официальном интернет-сайте ФНС России. То же касается и случая, когда общая сумма налогов составляет менее 100 рублей.

Если пользователь сервиса проинформировал налоговые органы о необходимости получения документов на бумажном носителе, единое налоговое уведомление на уплату имущественных налогов за 2016 год будет направлено в адрес налогоплательщика по почте и размещено в его «Личном кабинете».

По истечении крайнего срока уплаты все налоговые начисления превратятся в задолженности.

Единый портал государственных и муниципальных услуг как способ быстро и без очередей получить необходимые документы уже давно рекомендовал себя среди граждан своей простотой в использовании, однако наравне со своим прямым назначением его можно также использовать в качестве надежного хранилища персональных сведений. Система надежно защищает введенные личные данные в соответствии с российским законодательством, и пользователи могут быть уверены, что они не окажутся у третьих лиц.

Подать заявку на получение госуслуги или отследить статус ее выполнения можно не только через официальный сайт gosuslugi.ru, но также и через специальное мобильное приложение, разработанное для пользователей таких платформ, как iOS, Android и Windows. Установить приложение на свой смартфон можно тремя способами: скачав установочный файл с портала госуслуг и сохранив его в память вашего гаджета, из официального магазина предложений либо отправив себе QR-код на скачивание в смс, указав на сайте номер мобильного телефона. Для регистрации достаточно указать имя и номер телефона ранее созданной и подтвержденной учетной записи. В дальнейшем входить в мобильное приложение будет можно по ПИН-коду или отпечатку пальца.

**Москва Центр**

УЧРЕДИТЕЛЬ: Префектура Центрального административного округа города Москвы  
Ул. Марксистская, 24, стр. 1

ИЗДАТЕЛЬ: АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»  
127015, Москва,  
Бумажный пр-д, 14, стр. 2

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
Георгий Рудницкий

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Александр Иванович  
Куприянов

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Дарья Головачанская

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР  
Ольга Бананова

АДРЕС РЕДАКЦИИ  
109147, Москва,  
ул. Марксистская, 24, стр. 1

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА  
Тел.: (499) 557-04-01;  
E-mail: reklama@vm.ru

СЛУЖБА РАСПРОСТРАНЕНИЯ  
Тел.: (499) 557-04-00

МОСКВАЦЕНТР.РФ

Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Тираж 245 700 экз. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области. Свидетельство ПИ № ТУ50-121 от 11 ноября 2008. Срок сдачи номера в печать 01.11.2017, 21:00. Подписано в печать 01.11.2017, 21:00. Бесплатно.

ОТПЕЧАТАНО  
Филиал ОАО «ПФОП» «Волоколамская типография»,  
143600, Московская обл., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9



Тираж сертифицирован  
Бюро тиражного аудита — ABC.  
www.press-abc.ru



# Дарья Екамасова: Я знаю, что связало Ленина и Крупскую

7 ноября на канале «Россия 1» стартует сериал «Демон революции» режиссера Владимира Хотиненко. В роли соратницы и жены вождя пролетариата Надежды Крупской мы увидим Дарью Екамасову.

**Н**аша встреча состоялась неподалеку от Новодевичьего монастыря. Дарья признается, что часто бывает в этих краях: здесь, в районе Хамовники, живут ее родители. Дарья, как вы думаете, почему Хотиненко выбрал на роль Крупской именно вас?

Владимир Иванович увидел сходство молодой Крупской с американской актрисой Скарлетт Йоханссон и искал в России актрису, похожую на нее. У меня даже проб на роль не было! Знаете, надеясь хоть как-то приблизиться к своей героине, я даже решила сходить на могилу Крупской на Красной площади. Но было уже поздно, и меня не пропустили...

**Работая над образом Крупской, вы поняли, что связало ее и Ленина?**

Они познакомились, когда были молодыми, горели идеями, хотели изменить мир... У них была очень сильная духовная связь. И когда в жизни Ленина появилась Инесса Арманд, Крупская очень переживала. Возможно, из-за этого она и заболела. Вы из поколения, для которого выражение «идеалы революции» не значит ничего...

Почему же? Родители папы, мои бабушка и дед, на протяжении всей жизни свято верили в идеалы коммунизма. Мне кажется, что в оценке событий революции у каждого социального слоя была своя правда. Любое



ПРЕСС-СПУСБНА НАЧАЛА РОССИЯ 1

историческое событие, а уж тем более то, которое повлияло на ход мировой истории, нельзя оценивать по примитивному принципу «плохо или хорошо»... Ваш отец — музыкант. Вы унаследовали его музыкальные способности?

Папа играл в группе «99%», но когда я родилась, оставил рок-музыку. Сейчас, крайне редко, на семейных торжествах садится за фортепиано и играет. Но музыка осталась в жизни папы. Он просыпается рано утром, включает музыку и слушает. Для

папы рок — это религия. Я долго ждала, когда режиссеры используют мое умение играть на фортепиано...

**Дожидались?**

На съемках «Демона...» Владимир Хотиненко вспомнил: «Даша, ты ведь пианистка. Можешь сыграть «Аппассионату»? Это произведение Бетховена. Ленин очень любил. Оно сложное, и мне пришлось разучивать его. Сцену, где я сижу за инструментом, снимали в Доме Станиславского, я играла на старинном рояле. Вдруг Владимир Иванович остановил: мол, слишком хорошо играешь, «а Крупская играла плохо, с ошибками». Да, Надежда Константиновна была образованной, но играть на фортепиано не умела,

а Бетховена пыталась разучить из-за любви к Владимиру Ильичу.

**В вашей жизни произошло важное событие — вы вышли замуж.**

Денис три года за мной ухаживал. Я не торопилась регистрировать брак, мне хотелось обвенчаться. Удивительно, но после того как мы расписались, чувства стали еще более глубокими. И если раньше для меня на первом месте была профессия, роли, то сейчас дороже семьи, поверьте, нет ничего.

**Чем вы увлекаетесь?**

О, у нас с мужем есть одно на двоих увлечение — мы варим сыр!

**А есть ли роли, которые бы вам хотелось сыграть?**

Мечтаю сыграть в любовной мелодраме. Аргументы вроде «Даша, ты работаешь у таких больших режиссеров, зачем тебе мелодрама», на меня не действуют.

АНЖЕЛИКА ЗАОЗЕРСКАЯ  
edit@vm.ru

Надежда Константиновна Бетховена из-за любви к Владимиру Ильичу

## СПРАВКА

Дарья Екамасова родилась 20 мая 1984 года. Окончила музыкальное училище, после чего поступила на второй курс ГИТИСа. Во время учебы сыграла в фильмах Александра Прошкина «Доктор Живаго» и «Живи и помни», в фильме «Свободное плавание» Бориса Хлебникова. В 2011 году на экраны вышел фильм Андрея Смирнова «Жила-была одна баба». За главную роль в картине Дарья была удостоена премии «Ника».

## КТО ВСЕ ЭТИ ЛЮДИ

### Старый большевик ради кожевников сам лез из кожи вон

3 ноября исполняется 131 год со дня рождения революционера Виктора Капранова (1886–1930). С 1931 года его имя носит переулочек в Пресненском районе.

Сегодня и слова такого никто не знает — «шорник». А до эпохи автомобилей это был нужный работник — мастер по изготовлению конской упряжи. Вот таким шорником с 14 лет работал Витя Капранов. А еще — делал чемоданы. С 19 лет он подключился к революционному движению, рисковал собой, попадал в тюрьму. С 1908 года был председателем профсоюза кожевников — одного из первых легальных рабочих объединений. Наряду с законной работой не чурался и нелегальной — делал фальшивые паспорта. В феврале 1917 года вернулся в Москву из второй ссылки и стал работать председателем фабричного комитета на шорной фабрике в Дорогомилове. Сыграл большую роль в организации всеобщей стачки кожевников Москвы, которая помогла подъему

большевистского движения в городе. В дни октябрьских событий руководил отрядом Красной гвардии, который участвовал в уличных боях. Когда весной 1918 года Поволжье оказалось в руках белых, отправился в Самару, руководил боевыми группами подпольщиков.

#### НА ЗАМЕТКУ

Ранее переулочек Капранова назывался Нижним Предтеченским. Видимо, переименован потому, что имя Капранова присвоили находившейся в нем фабрике детской обуви (работала до 2001 года)

С сентября 1919 года и до конца жизни Виктор Капранов был председателем и секретарем ЦК профессионального союза кожевников. Наблюдал за тем, как возрождается и развивается эта отрасль, как фабрики становятся не только местом заработка, но и строят свое жилье, клубы, социальные объекты. Когда 44-летний Капранов умер (годы ссылки сильно подорвали его здоровье), рабочие столичных кожевенных и обувных фабрик почтили его память в духе эпохи — собрали деньги на строительство нескольких тракторов для подмосковных колхозов.

МАРИЯ РАЕВСКАЯ  
maria.raevskaya@vm.ru



Виктор Капранов, чье имя носит переулочек в Пресненском районе

2012 год. Дарья Екамасова на Московском кинофестивале (1). Кадр из фильма «Демон революции»: Дарья Екамасова (Крупская), Евгений Миронов (Ленин), Георгий Фетисов (Зиновьев) (2)

PHOTOXPRESS



Какие программы и фильмы предлагает нам этот телевизионный сезон? «МЦ» приоткрывает завесу тайны и рассказывает о самых интересных проектах, которые мы увидим в ближайшее время.

## Тайная жизнь дипломата

Канал НТВ снимает в Сербии остросюжетный сериал «Посольство» о непростых буднях российских дипломатов в одной из восточноевропейских стран.

По сюжету местные спецслужбы задерживают первого секретаря посольства в одном из баров. По странному стечению обстоятельств при нем находят кейс, набитый наркотиками... Дипломат уверяет представителей службы безопасности, что абсолютно ничего не знает и не понимает, как кейс оказался при нем. Чиновнику, естественно, категорически не верят. Немедленно разгорается международ-



Кадры из сериала «Посольство». Виктория Толстогонова играет жену дипломата, Сергей Комаров — дипломата Ивана Никонова (1), а Дмитрий Фрид — посла США (2)

ный скандал, которым пытаются воспользоваться враги нашей страны. Команде российских дипломатов предстоит разобраться с тем, кто подставил чиновника из посольства и кому это было выгодно.

Одну из главных ролей в сериале сыграл латышский актер Мартиньш Вилсонс, которого российские зрители должны помнить по советскому фильму «Мираж», где он сыграл одного из налетчиков.

— В сериале «Посольство» я играю главу государства, в котором происходит действие, — рассказал Вилсонс. — Никогда прежде не играл президента, это интересный опыт, поэтому с удовольствием согласился принять участие в проекте. Сейчас могу сказать, что не завидую ни одному президенту — у них действительно очень тяжелая жизнь. Тем не менее мне как актеру в Сербии работать приятно, это открытая для России страна. Наши съемки проходили в здании городской мэрии, и однажды нам пришлось поменять локацию, потому что в кадр чуть не попал реальный президент Сербии.

ВАЛЕНТИН ЗВЕГИНЦЕВ  
edit@vm.ru



### ТИТРЫ

«Посольство»  
Жанр: политический триллер  
Режиссер: Артем Аксененко  
В ролях: Виктория Толстогонова, Гала Месхи, Игорь Ливанов, Юлия Ауг, Виталий Кищенко

### РЕПЛИКА



ОЛЕГ ЧЕРНОВ  
актер

Признаюсь, я очень люблю в свой выходной полежать на диване и посмотреть телевизор. Так я отдыхаю, когда не снимаюсь и не играю в театре. Сегодня у меня, как и у любого телезрителя, появилось больше каналов. Правда, передачи, которые я за последнее время смог посмотреть по нашему телевидению, меня возмущают до глубины души. Скажу даже больше — они пугают.

Недавно мы похоронили замечательного актера Диму Марьянова. Его уход — шок для всех нас, для зрителей, которые его любили, для коллег по цеху. Помню, как мы вышли с друзьями из кино, ничего не зная, сели в кафе, и тут я увидел эту новость. Не была понятна еще причина смер-

### ПОРОЙ ПЕРЕДАЧИ, КОТОРЫЕ Я СМОТРЮ, ВОЗМУЩАЮТ И ПУГАЮТ МЕНЯ

ти, что с ним происходило в последнее время. Но на следующий день по всем каналам уже шли ток-шоу, обсуждения. И вот к этому я никак не могу привыкнуть. Знаете, так и хотелось крикнуть: по-

ждите хотя бы девять дней! Дайте похоронить. Дайте родным и близким прийти в себя. Не звоните им с расспросами. Ведь это же элементарная традиция, дань уважения к памяти человека, который ушел.

Но, к сожалению, для наших каналов прежде всего важны рейтинги. Видимо, мы сейчас находимся в таком информационном поле. Поэтому иногда хочется выключить все, чтобы собрать мысли в кучку.

Но не буду говорить, что все так ужасно на нашем телевидении. Есть интересные аналитические передачи, которые позволяют узнать что-то новое, снимаются хорошие фильмы. Например, скоро День работников внутренних дел России, и, уверен, в сетке каналов будут и фильмы о героях-полицейских, и программы, и концерты. И я с радостью их посмотрю. Это тяжелая, опасная служба, и люди, которые выбирают ее, достойны того, чтобы о них рассказали.

## НОВОСТИ

### Летучая на Первом

Первый канал сделал Елене Летучей предложение стать ведущей новой программы. Теперь Елена будет принимать обращения не только о нарушениях в ресторанах и отелях. В рамках проекта «Летучий отряд» Елена соберет команду единомышленников, готовых научить зрителей канала бороться за свои права. За помощью к Елене может обратиться каждый, выложив свое видео или написав письмо на сайт Первого канала. Елена Летучая и ее команда разработают решение проблемы, выедут на место, познакомятся с героем серии и на его примере покажут, как правильно вести себя в подобных обстоятельствах.

### Александр Олешко и младенцы

У программы «Устами младенца» на НТВ вновь меняется ведущий. Алексей Кортнев, который ранее вел шоу, покидает проект в силу личных обстоятельств. На смену ему приходит актер Александр Олешко.

— Принимаю приглашение стать ведущим этой программы с благодарностью и удовольствием! Это логичное продолжение того, чем я занимаюсь на сцене, теле- и киноэкране всю жизнь, — сказал Александр Олешко. Кроме того, меняется и время выхода программы в эфир. Теперь «Устами младенца» выходит по воскресеньям в 8:40. Перемены не коснулись правил игры — как и прежде, участникам придется отгадывать слова, которые им будут объяснять малыши.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)), учрежденная постановлением правительства Москвы от 20.04.1993 № 363, информирует о возможности организации захоронения на безвозмездной основе\* и рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

### Как уберечь себя от обмана - первые действия

**Если горе случилось дома:** важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом «незваного гостя», вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

#### Рекомендуем:

1. Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу, например, ЗАО «Ритуал-Сервис» по телефону 8 (495) 310-74-46 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись вашего агента, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора ритуальных услуг.

Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно, позвонив по телефону 8 (495) 310-74-46 или оставив заявку на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)



**Если горе случилось в больнице:** чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

#### Рекомендуем:

1. Немедленно обратитесь, например, в ЗАО «Ритуал-Сервис» по телефону 8 (495) 310-74-46 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Вместе с прибывшим агентом отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.



РГС ЖИЗНЬ



Страховая программа «МАРС»

Консультация по страхованию жизни: 8 (495) 310-74-46

\*Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».

ООО «СК «РГС-Жизнь». Лицензии СЖ №3984\_СЛ №3984 от 10.04.2015 г., бессрочные. Решение о предоставлении лицензии от 10.11.2005 г. Договор РН 37/17П от 16 мая 2017 г.

Реклама



# Осеннее обострение портит настроение

Дни стали короче, солнца практически не видно. Многие люди жалуются на недомогание, плохое настроение и обострение хронических заболеваний.

**П**очему осенью люди чувствуют себя хуже, чем летом, и как этому противостоять, мы выясняли вместе со специалистами.

— До сих пор нет единой стройной теории, почему происходят так называемые «осенние обострения», — говорит кардиолог и терапевт Нина Деметрашвили-Косырева. — А вот клиническая практика сталкивается с ними постоянно.

## Падение иммунитета

Одной из причин специалисты называют стресс.

— Снижение инсоляции, холод, уменьшение светового дня — это стресс для организма, — поясняет Нина Деметрашвили-Косырева. — На стресс организм отвечает повышенной выработкой глюкокортикоидных гормонов,

что приводит к падению иммунитета и общей сопротивляемости организма. Все процессы в нашем организме регулируются гормонами, которые вырабатываются в надпочечниках, щитовидной и поджелудочной железе, половыми гормонами. Осенне-весенние сезонные изменения влияют на выработку гормонов, что и вызывает обострения в течение хронических заболеваний.

## СПРАВКА

Среди причин осеннего снижения иммунитета — сокращение светлого времени суток, что приводит к резкому уменьшению содержания в организме витамина D. Осенью мы меньше двигаемся, что ухудшает кровообращение, начинается кислородное голодание и снижается сопротивляемость организма. Также осенью снижается употребление в пищу свежих овощей и фруктов, богатых витамином С.

монов, что приводит к падению иммунитета и общей сопротивляемости организма. Все процессы в нашем организме регулируются гормонами, которые вырабатываются в надпочечниках, щитовидной и поджелудочной железе, половыми гормонами. Осенне-весенние сезонные изменения влияют на выработку гормонов, что и вызывает обострения в течение хронических заболеваний.

## Жизнь в движении

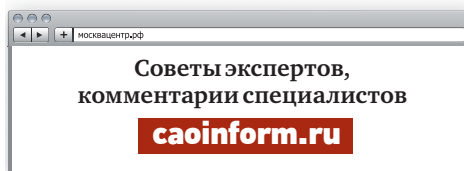
Здоровый организм справляется с сезонными колебаниями, а вот ослабленный — нет.

— Ослабляют нас как переутомление, так и нездоровый образ жизни, например ночные бдения за компьютером, нехватка движения и свежего воздуха. Еще один фактор — вредные привычки, — говорит эксперт. — Если в молодости и стрессы, и погрешности в режиме переносятся легче, то с возрастом организм требует более бережного отношения. Исходя из сказанного выше, чтобы избежать осеннего обострения хронических заболеваний, к холодному сезону нужно готовиться заранее. Но только единицы — самые ответственные — способны на такое. Так что же делать?

## Выход есть

Во-первых, разработать режим, в котором будет хватать времени и на прогулки, и на сон.

— Рацион питания должен быть полноценным и сбалансированным, — продолжает Нина



Деметрашвили-Косырева. — Депрессии позволительны, но надо знать меру! Не забывайте о сырых и приготовленных овощах, а также о белках.

И еще: хроническим больным необходимо посетить лечащего врача, который назначит противорецидивное лечение.

Медицинский обозреватель  
ОЛЬГА РЕДИЧКИНА edit@vnm.ru

## КОНСУЛЬТАЦИЯ



**ЮРИЙ СИВОЛАП**  
профессор кафедры психиатрии и наркологии университета им. Сеченова

Осенью у многих людей наблюдаются перепады настроения, которые мы называем «осенней депрессией». Все это происходит на фоне обострения хронических заболеваний.

Как правило, мы списываем это на отсутствие солнца. Однако врачам причины сезонной депрессии до конца не ясны. Понятно одно — что в механизме ее возникновения большую роль играют изменения циркадных ритмов — различных биологических процессов, связанных со сменой дня и ночи. И они очень зависят от естественной освещенности и длины светового дня.

При сезонной депрессии наблюдаются угнетенное, подавленное состояние, сниженное настроение — без внешних причин. Теряется интерес к занятиям, которые раньше приносили удовольствие, появляются бессонница или чрезмерная сонливость, склонность к перееданию, быстрая утомляемость.

## ПРОГУЛКИ ДАЖЕ В ПАСМУРНУЮ ПОГОДУ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Для профилактики сезонной депрессии рекомендуется проводить максимум времени на улице даже в пасмурную погоду, физическая нагрузка и активный образ жизни не будут лишними. Но если чувствуете, что такие меры не помогают, обращайтесь к врачу. С одной стороны, депрессию нельзя «запускать», а с другой — подобные проявления могут быть признаками более серьезных расстройств, при которых профессиональная помощь просто необходима.

Совсем не факт, что вам назначат антидепрессанты (кстати, к ним не развивается привыкание!). Врач может рекомендовать, например, светотерапию. При светотерапии пациент облучается прямо в глаза ярким светом в течение 15–45 минут, что стимулирует производство биологически активных веществ, в частности медиатора серотонина, количество которого снижается при депрессии.

## ЧАСТНОСТИ

### Недвижимость

- Сниму комнату. Т. (495) 589-02-33
- Сниму жилье. Т. (495) 514-39-41
- Арендуем жилье. Т. (495) 782-56-71

### Строительство и ремонт

**ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ**  
**СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ**  
от 3400 Р  
от экон до VIP  
КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ!  
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА  
РЕШЕТКИ-КОЗЫРЬКИ  
ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА-БЕСПЛАТНО  
8-495-792-29-89  
8-495-960-52-72  
10 лет

- Ремонт квартир. Т. (910) 489-43-40

### Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки без посредников. Т.: (926) 203-98-39, (964) 550-78-38
- Автовыкуп. Т. (967) 216-97-97

### Юридические услуги

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. вернем или рас служебим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. (499) 409-91-42

### Товары и услуги

- Логопед. Т. (965) 278-64-87

### Искусство и коллекционирование

**Старину Куплю**  
8 (495) 997-85-59  
8 (916) 780-32-44  
Наталья

Янтарь куплю дорого, статуэтки, подстаканники, самовары угольные, портсигары, значки, серебро столовое, иконы, монеты, палех. Т. (495) 643-72-12

- Антиквариат, будды, иконы, картины, серебро, мебель, люстру, лампу, часы, патефон, самовар, подстаканники, фарфор, статуэтки, портсигары, архивы, открытки, фотографии, книги, значки и все старинное, любые старые вещи купим. Т. (495) 769-74-09
- Купим дорожки всех в Москве! Антиквариат, янтарь, значки, книги, иконы, фарфор, серебро, монеты, бронзу. Ул. Бауманская, д. 33, корп. 2, стр. 8. От метро «Бауманская» 1 минута. Т. (903) 141-12-56
- Куплю старые ковры до 1940 г. Дорого! Т. (916) 434-22-58
- Покупаем антиквариат. БЦ. м. «Шаболовская». Т. (926) 960-82-88
- Иконы. Статуэтки, фарфор, картины и др. Куплю. Т. (495) 792-87-50
- Купим старье! Т. (495) 744-68-22
- Купим книги Т. (495) 721-41-46
- Ткани СССР. Т. (916) 993-36-64

Реклама

## ДОСУГ

### Центр соцобслуживания открыл новую смену

В территориальном центре соцобслуживания «Таганский» 27 октября открыли новую смену дневного пребывания.

В рамках этого события состоялось мероприятие «Давайте познакомимся».

— В первый день смены дневного пребывания к нам пришли 60 человек. Они проведут у нас 21 рабочий день, — сообщил заведующий отделением дневного пребывания Андрей Ветров. Как рассказали в «Таганском», все участники смены смогут познакомиться с направлениями деятельности центра. Их обеспечат бесплатными обедами и предложат развлекательные мероприятия. Узнать точное расписание секций и кружков можно на официальном сайте центра.



# Горчицу и мед добавляем по вкусу



К праздничному застолью принято готовить что-нибудь необычное и аппетитное. Порадуйте гостей вкусной и румяной утиной грудкой, запеченной в духовке. Один из самых интересных рецептов — с медово-горчичным соусом. Трудно поверить, но мед и горчица действительно прекрасно сочетаются. Они придают мясу птицы тонкий аромат и оригинальный вкус, делают его сочным и нежным. Приготовить блюдо довольно просто, оно не требует особых кулинарных способностей. Рецепт мы подсмотрели

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

В 100 граммах утиной грудки содержится:

- калорий — 278
- белков — 17,8
- жиров — 22
- углеводов — 28

в одном из ресторанов на Поварской улице, наблюдая за работой повара. Вот такой вкусный повтор получился. Попробуйте, стоит того!

Утиная грудка по-поварски

ИНГРЕДИЕНТЫ:  
■ средняя утиная грудка — 1 шт. ■ натуральный мед — 2 ст. л. ■ горчица «Русская» — 2 ст. л. ■ вода — 1 ст. ■ специи — по вкусу

1 Утиную грудку вымочить в холодной воде, тщательно вымыть и вытереть досуха полотенцем.

2 Затем полуфабрикат хорошенько натереть черным перцем, другими специями и солью.

3 В отдельной посуде тщательно перемешать горчицу с медом, до получения однородной массы.

4 Полученным горчичным соусом обмазывают мясо со всех сторон, кладут на противень и добавляют воды.

5 Запекают грудку в духовке около часа при температуре 200 градусов, поливая соусом, собранным с противня.

6 Готовое мясо кладут на тарелку, добавляют овощи и зелень. Можно еще чернослив и твердый сыр.

КИЛЛЕР В ЗАКОНЕ

ОЧКО, ЗАРАБОТАННОЕ ГИМНАСТОМ

БОЛЬНИЧНАЯ ОБУВЬ

СМОТРИТЕ ФОТО

НЕРЕАЛЬНЫЙ РАССКАЗ

ГОВАРД С ЛИЦОМ ЛЕОНАРДО ДИКАПРИО

КАКОЙ МУЗЕЙ ГОРДИТСЯ «ДЖОКОНДОЙ»?

ПОДРУЖКА КЕНА

БЕЛОРУССКАЯ ПОХЛЕБКА ИЗ МУКИ

«ДЫМО-ВАЯ ...»

КАКОГО КУЗНЕЦА ЧЕРТ ПРИНЕС В ПЕТЕРБУРГ?

СОЛЬ ШАВЕЛЕВОЙ КИСЛОТЫ

НАШ КОМЕДИЙНЫЙ СЕРИАЛ

АНГЛИЙСКИЙ ДОН

ГОЛЛИВУДСКИЙ КОМИК ... ШНАЙДЕР

ТУТОШНИЙ ЖИТЕЛЬ

САХАРНЫЙ ПЕСОК

«СЕМЕЙНЫЕ ... ПОХОДЯТ НА ГОРДИЕВ УЗЕЛ»

БОЛЬШОЙ КУЗНЕЧНЫЙ МОЛОТ

... ПРИРОДЫ

ЧТО ИМИТИРУЕТ СНЕГ ПОД НОВОГОДНЕЙ ЕЛКОЙ?

КАКАЯ ЛЕНА СТРЕМИТСЯ К МОРЕ ЛАПТЕВЫХ?

СЛАВЯНСКИЙ ПОВЕЛИТЕЛЬ НЕБЕСНОГО ОГНЯ

ДЕЛО МЯТЕЖНИКОВ

ПРОЩЕ РЕСТОРАНА

ХОККЕИСТ ПАВЕЛ ...

ДИЛЕТАНТ С ТОЧНОСТЬЮ ДО НАОБОРОТ

ЧУЖЕЗЕМЕЦ ДЛЯ ЭЛЛИНА

ПУШКИНСКИЙ УБИЙЦА

ДЛИННОХВОСТЫЙ СНЕГИРЬ

РЕКА НА НОВГОРОДСКОЙ ЧИНЕ

БУКВА КИРИЛЛИЦЫ

МОСКОВСКАЯ ФУТБОЛЬНАЯ КОМАНДА

АРМЯНСКИЙ ЖЕНЬ-ШЕНЬ

БЛАТНОЙ ОБЫСК

КТО ЮНИОРОВ ПРЕВРАЩАЕТ В ЧЕМПИОНОВ?

КАКОЕ СЛОВО КОЛБАСУ С ХЛЕБОМ РОДНИТ?

МАССИРОВАННАЯ ...

ЭСТОНСКАЯ ПОЛКА

ПТИЧИЙ ЦВЕТ

ДЕЛОВОЙ ЧЕМОДАНИК

ПАТРОН ПРОЕКТА

ВЗРОСЛЫЙ ЯБЕДА

ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ КУЛАКОВ

АЛМАЗНАЯ МЕРА

ОВОЩИ В ДИЕТИЧЕСКОМ ИСПОЛНЕНИИ

«ВЛАДЫКА ЦАРСТВА СКОРБИ» У ДАНТЕ

«ВЛАДЫКА ЦАРСТВА СКОРБИ» У ДАНТЕ

ООВОЩИ В ДИЕТИЧЕСКОМ ИСПОЛНЕНИИ

АНГЛИЙСКИЙ ДОН

ГОЛЛИВУДСКИЙ КОМИК ... ШНАЙДЕР

ТУТОШНИЙ ЖИТЕЛЬ

САХАРНЫЙ ПЕСОК

СЛАВЯНСКИЙ ПОВЕЛИТЕЛЬ НЕБЕСНОГО ОГНЯ

ДЕЛО МЯТЕЖНИКОВ

ПРОЩЕ РЕСТОРАНА

ХОККЕИСТ ПАВЕЛ ...

ДИЛЕТАНТ С ТОЧНОСТЬЮ ДО НАОБОРОТ

ЧУЖЕЗЕМЕЦ ДЛЯ ЭЛЛИНА

ПУШКИНСКИЙ УБИЙЦА

ДЛИННОХВОСТЫЙ СНЕГИРЬ

РЕКА НА НОВГОРОДСКОЙ ЧИНЕ

БУКВА КИРИЛЛИЦЫ

МОСКОВСКАЯ ФУТБОЛЬНАЯ КОМАНДА

АРМЯНСКИЙ ЖЕНЬ-ШЕНЬ

БЛАТНОЙ ОБЫСК

КТО ЮНИОРОВ ПРЕВРАЩАЕТ В ЧЕМПИОНОВ?

КАКОЕ СЛОВО КОЛБАСУ С ХЛЕБОМ РОДНИТ?

МАССИРОВАННАЯ ...

## ГОРОСКОП 06.11–12.11

**ОВЕН** (21.03–19.04)  
Сила вашего убеждения пропорциональна успешности в финансовых делах. Сделки будут удачными.

**ТЕЛЕЦ** (20.04–20.05)  
Возможны перемены. И очень возможно, что кардинальные. Многое придется начинать сначала.

**БЛИЗНЕЦЫ** (21.05–20.06)  
А вот ваши перемены будут исключительно приятными. И амурными.

**РАК** (21.06–22.07)  
Тяжелый период. Берегите здоровье, не скандавьте с начальством. Сейчас фортуна не за вас.

**ЛЕВ** (23.07–22.08)  
Новые встречи и знакомства дадут свежий импульс вдохновению. Все задуманное исполнится.

**ДЕВА** (23.08–22.09)  
Долгожданная дружеская вечеринка поможет в решении многих проблем. Но не решит их за вас.

**ВЕСЫ** (23.09–22.10)  
Хороший период для творчества и влюбленности. Звезды отмечают вас удивительной прозорливостью.

**СКОРПИОН** (23.10–21.11)  
Вашим страстям наконец нашелся выход! Красноречие, пылкость, остроумие оценят по достоинству.

**СТРЕЛЕЦ** (22.11–21.12)  
Нет стены, которую нельзя прошибить, верно? Но кто сказал, что «счастливчиком» станет именно ваш лоб?

**КОЗЕРОГ** (22.12–19.01)  
«Да будет порядок моим божеством!» Но не обязательно, чтобы ваш жизненный девиз был всеобщей мантрой.

**ВОДОЛЕЙ** (20.01–18.02)  
Тише едешь — дальше будешь. И ради бога, осторожней на поворотах!

**РЫБЫ** (19.02–20.03)  
Удивительная неделя! Не бойтесь бросить все на карту и жизнь переломить свою!

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД**

Скромн. Бастр.  
Бунт. Крат. Курапор. Кафе. Абортинг. Бур.  
Оксалат. Рена. «Маришаш». Сир. Ойра.  
Бахилин. Ковало. Жакон. Лазарев. Вата.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Завеса. Палач. Заприся.  
Вар. Гора. Кибя. «Спартак». Алена. Урагу.  
На. Улы. Род. Валуна. Сварор. Виргуоз. Вар.  
Юнош. Хьюз. Пару. Барби. Драна. Лвер. Сата.  
**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Балл. Кейс. Байка.



# Праздник знакомит с традициями народов

День народного единства в 2017 году будет праздноваться три дня — 4, 5 и 6 ноября. В Москве по этому поводу в рамках серии фестивалей «Московские сезоны» пройдут масштабные празднования.



## Новый Арбат

### ■●■ «Смоленская»

11:00–20:00

На Новом Арбате уникальная уличная фотовыставка познакомит с природой и архитектурой, культурой и традициями регионов российского юго-запада. Здесь гости увидят выступления фехтовальщиков и казацкие танцы. 4 ноября в импровизированной кузнице можно будет понаблюдать за работой мастеров и самому приобщиться к старинному ремеслу. А 5-го для любителей народного творчества пройдут мастер-классы по вышивке традиционных узоров. Дети смогут освоить азы гончарного искусства в ремесленной мастерской. Фестивальная площадка на Новом Арбате угостит своих посетителей блюдами кавказской кухни.



## Всероссийский музей декоративно-прикладного и народного искусства

### ■●■ «Цветной бульвар»

Делегатская, 3  
10:00–18:00 4 ноября

Экспозиция «Русский стиль. От историзма к модерну» раскрывает проблемы развития русского стиля в декоративно-прикладном искусстве от периода «историзма» к «неорусскому стилю» — важной грани русского модерна.



## Московский зоопарк

### ■●■ «Краснопресненская»

Большая Грузинская, 1  
10:00–21:00  
4 ноября

На площадках пройдут интерактивные лекции, перформансы, выставки и спектакли. Гости познакомятся с расположенным по соседству Музеем М. А. Булгакова и увидят «Булгаковский bestiарий».

## Театр кукол

### ■●■ «Бауманская»

Спартаковская, 26/30  
с 21:00 до 21:50  
4 ноября

Здесь покажут спектакль «Петрушка», который поставил режиссер Анатолий Архипов. Он, кстати, подарил известной писательнице Дине Рубиной идею создания романа «Синдром Петрушки».

## Музей моды

### ■●■ «Площадь Революции»

Ильинка, 4  
с 16:00 4 ноября до 0:00 5 ноября

Лекции «Гадкая мода: Одежда покаяния», посвященная женской моде XIX столетия, и «Модные дома первой половины XX века: Редферн, Вионе, Шанель».



## Площадь Революции

### ■●■ «Площадь Революции»

11:00–20:00

Здесь произойдет знакомство с богатой и разносторонней культурой Центрального региона России. Посетители увидят образцы народных промыслов: хохломскую роспись, вологодское кружево, дымковскую игрушку, смогут изготовить их самостоятельно в ремесленных мастерских. Эти мастер-классы пройдут 4 ноября. А 5-го в кулинарной школе опытные повара приготовят блюда среднерусской кухни — московскую кулебяку, судака по-волжски, брянские драники и многое другое. Кроме того, гости увидят выступления музыкальных коллективов Золотого кольца.

## Тверская площадь

### ■●■ «Тверская»

11:00–20:00

Площадка фестиваля на Тверской площади посвящена народам Сибири и Дальнего Востока. Ее посетителей встретят артисты в национальных костюмах. Кроме того, на выставке в павильоне «Гостиная» гости смогут изучить традиционную одежду народов Русского Севера: эвенкийскую парку, тунгусский нафтан, чукотскую куклянку и многое другое. 4 ноября там же пройдут мастер-классы по ремеслам этого региона. А 5-го детей на Тверской площади ждет интерактивный спектакль «Открытие Сибири». Ну и как же без традиционной кухни! На Тверской площади можно будет попробовать солонину из говядины, кашу из полбы с отварным языком, картофельные драники с малосольным муксунном и щуцовой икрой.

## Музей Москвы

### ■●■ «Парк культуры»

Зубовский бульвар, 2  
10:00–24:00 4 ноября

Биографию режиссера Геннадия Шпаликова представит кинокритик Никита Карцев, историю авангардиста Казимира Малевича — куратор «Энциклопедии русского авангарда» Александр Кремер.

