



◀ Читайте новости округа онлайн



НАША

МЕЩАНКА

№ 6 (13), ноябрь 2024

Внутригородское муниципальное образование – муниципальный округ Мещанский в городе Москве

Дорогие мамы!



Ваш праздник приходится на тёмный неприветливый ноябрь, озаряя его, словно предвсвечный луч солнца. И мы желаем вам светить и светиться — счастьем, здоровьем, любовью — все 365 дней года. Знаем, как непросто быть мамой. Это «профессия», где нет выходных и отпусков, но которая щедро вознаграждается самыми лучшими моментами жизни: детскими объятиями, искренними улыбками и возможностью видеть своё продолжение.

С праздником вас, добрые, надёжные, прекрасные, нежные, яркие и понимающие мамы!

Глава муниципального округа
Мещанский в городе Москве
Надежда Толмачёва,

глава управы Мещанского района
Дмитрий Башаров,

депутаты Совета депутатов
муниципального округа
Мещанский в городе Москве



МАКСИМ ГРЕХОВ, 4 ГОДА



МАРИЯ ЖИЛИНА, 4 ГОДА



МИРРА СЕРЕДА, 7 ЛЕТ

С ПРАЗДНИКОМ,



МИЛАНА РОДЛАНКИНА, 4 ГОДА



КАРИНА МАТВЕЕВА, 5 ЛЕТ



ЕЛИЗАВЕТА ЛУКЬЯНОВА, 5 ЛЕТ

ДОРОГИЕ МАМЫ!



МАКСИМ КУШНИР, 4 ГОДА



ВИКТОРИЯ ГРЕХОВА, 7 ЛЕТ



ВЕРОНИКА НОВИКОВА, 5 ЛЕТ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



Интервью
с Владимиром
Машковым

стр. 4



Итоги года
общественных
советников

стр. 5



Добрая мама
Юлия Бекетова

стр. 7

БЕЗОПАСНЫЙ УЧАСТОК

17 ноября участковые уполномоченные полиции, или просто участковые полицейские, отметили свой профессиональный праздник. Сегодня на страже благополучия и спокойствия жителей Мещанского района города Москвы стоит 15 участковых. О них, а также о том, с какими проблемами чаще всего сталкиваются наши граждане, рассказал заместитель начальника полиции по охране общественного порядка Отдела МВД России по Мещанскому району г. Москвы подполковник полиции Константин Липатов.

— Константин Михайлович, какие преступления сегодня преобладают?

— Основная масса преступников ушла в онлайн. Уже который год мы видим, как снижается число реальных преступлений и кратно растёт количество незаконных действий в интернете. Мошенники, наркоторговцы — все активно осваивают всемирную паутину. Сегодня даже портрет такого преступника нарисовать сложно, потому что это граждане любого возраста, достатка, пола или места проживания. В целом, по сравнению с прошлым годом, нам удалось снизить число преступлений общеуголовной

пенсионеров снять сбережения в банке и передать их «надёжному» человеку, чтоб тот положил деньги на «безопасный счёт». В действительности, на встречу к пенсионеру приезжают обычные курьеры, которые находят подработку по интернету. Полученные от бабушек и дедушек средства они передают заказчикам, заранее конвертируя их в криптовалюту. Мы постоянно ведём профилактическую работу с населением, разъясняя гражданам о видах и способах совершения мошенничества.

— Сейчас в России идёт ужесточение миграционного законодательства. Какую работу в связи с этим проводят участковые?

— Чтобы выявлять и пресекать факты нарушения миграционного законодательства, участковые полицейские вместе с сотрудниками отдела по вопросам миграции проводят рейды по отработке мест компактного проживания иностранных граждан и лиц без гражданства, также проверяем торговые и строительные объекты. Если нарушения выявлены, на всех граждан составляются административные протоколы, в случае повторного правонарушения такие лица выдворяются за пределы Российской Федерации.



Дария Старовойтова:

— Участковые полицейские — люди, которые на шаг ближе к нам, жителям, чем их коллеги. Они знают проблемы района, знают людей и как им помочь. У меня, допустим, всегда в телефоне вбит номер нашего участкового. Когда нужна была консультация — он никогда не отказывал, помогал и словом, и делом. Огромное спасибо всем, кто несёт эту нелёгкую службу.



направленности. Но, к сожалению, продолжают оставаться в опасности люди пожилого возраста. Именно они сейчас являются основной целью мошенников. Граждане преклонного возраста более доверчивые, не сразу понимают, что общаются с недоброжелателями, а те, в свою очередь, умело манипулируют, вводят собеседника в так называемый гипноз и получают от них сведения по счетам и вкладам, после чего переводят деньги на свои счета. Другая разновидность мошенничества — убедить

— Штат участковых в Отделе полностью укомплектован?

— Да, по штату у нас на службе должно быть 15 человек, все на месте.

— С какими проблемами чаще всего обращаются жители?

— Проблемы абсолютно разные, но, пожалуй, лидируют семейно-бытовые: кто-то поскаandalил с супругом, кто-то не может сладить с детьми. Ещё обращаются за продлением

разрешений на оружие и с просьбами навестить с проверкой беспокойных соседей. Бывает так, что при сдаче квартиры в аренду хозяин даже не знает, сколько человек там будет жить в действительности, и попадает под уголовную статью за организацию незаконной миграции.

— А помогают ли жители в раскрытии преступлений?

— Да, было такое. Например, жительница дома в Астраханском переулке

сообщила нам, что к ней под видом представителей мэрии приходили мошенники. К сожалению, бабушка поняла это не сразу, а когда попала на их уловки. Дело было так: в квартиру жительницы позвонили два человека и сказали, что у неё плохая проводка, необходимо заменить. Якобы, если этого не сделать, сгорит весь дом. Пригрозили отключить электроэнергию. Женщина, естественно, испугалась, согласилась оплатить «услуги», которые жулики оценили в 500000 рублей. Но на руках у неё не было всей суммы, поэтому жительница попросила «специалистов» немного подождать, а сама пошла к старшему по дому и всё рассказала. Тот сразу понял, в чём дело, и вызвал полицию. Сотрудники приехали и, когда мошенники пришли второй раз за деньгами, задержали преступников во время передачи меченых купюр. Сейчас они уже тюремный срок получили.

— Пожелайте что-нибудь нашим читателям.

— Пожелать, в первую очередь, хочу здоровья, благополучия и не попадаться на уловки мошенников. Они сейчас очень изобретательны, поэтому надо держать ухо востро. Ну а если что, не стесняться и сразу вызывать полицию. Тут лучше перестраховаться, если есть сомнения.

ФОТО ИЗ АРХИВА РЕДАКЦИИ И ПРЕДОСТАВЛЕННЫ ОМВД РОССИИ ПО МЕЩАНСКОМУ РАЙОНУ Г. МОСКВЫ

В КОНТАКТЕ



ВСЕ НОВОСТИ МЕЩАНКИ -
В НАШИХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

ТЕЛЕГРАМ



GNASHAMESCHANKA

Участковый пункт полиции № 20 (пер. Пушкарёв, 19)			
Участок № 57	пр-д Театральный, 5 пл. Лубянская, 2 пер. Фуркасовский (от ул. Б. Лубянка до пересечения с ул. М. Лубянка) пер. Варсонофьевский пер. М. Кисельный туп. Кисельный пер. Б. Кисельный, 6-р Рождественский, 10/7-22/23	ул. Б. Лубянка, нечётная сторона: 1-23, чётная сторона: 18 ул. Рождественка, чётная сторона: 2-20 ул. М. Лубянка, 5, 7 ул. Пушечная, чётная сторона: 6-8, нечётная сторона: 7-9 ул. Кузнецкий Мост, чётная сторона: 10, 20-24, нечётная сторона: 15-21	Старший участковый уполномоченный полиции майор СТЕПАНОВ Александр Игоревич 8-965-439-03-57 
Участок № 58	пер. Звонарский, чётная и нечётная стороны ул. Кузнецкий Мост, чётная сторона: 8/10-18, нечётная сторона: 9-13 пер. Н. Кисельный, чётная и нечётная стороны ул. Неглинная, чётная сторона: 2-20 ул. Пушечная, чётная сторона: 2-4, нечётная сторона: 1-7/5	ул. Рождественка, нечётная сторона: 1-29, с. 2 б-р Рождественский (сквер) б-р Рождественский, 5/7-23 пер. Сандуновский, чётная и нечётная стороны ул. Сретенка, 1, с. 1 пр-д Театральный, 3 пер. Печатников, чётная сторона пл. Трубная, 2	Участковый уполномоченный полиции старший лейтенант КУРБАТОВ Павел Александрович 8-926-989-96-97 
Участок № 59	пер. Б. Сергиевский, чётная и нечётная стороны пер. Колокольников, чётная и нечётная стороны пер. М. Сергиевский, чётная и нечётная стороны пер. М. Сухаревский, чётная и нечётная стороны	пер. Печатников, нечётная сторона пер. Пушкарёв, чётная сторона ул. Садовая-Сухаревская, чётная сторона: 2-6 ул. Сретенка, нечётная сторона: 3-11 ул. Трубная, чётная сторона: 2-20, нечётная сторона: 1-37 б-р Цветной, чётная сторона: 2-34	Старший участковый уполномоченный полиции капитан АЛХУТОВ Александр Николаевич 8-909-963-91-69 
Участок № 60	пер. Б. Головин, чётная и нечётная стороны пер. Б. Сухаревский, чётная и нечётная стороны пл. М. Сухаревская, чётная сторона: 2-12 пер. Последний, чётная и нечётная стороны	пер. Пушкарёв, нечётная сторона ул. Садовая-Сухаревская, чётная сторона: 8/12-16 ул. Сретенка, нечётная сторона: 15-31 ул. Трубная, 22-30	Старший участковый уполномоченный полиции капитан АЛХУТОВ Александр Николаевич 8-909-963-91-69 
Участковый пункт полиции № 21 (пер. Васнецова, 3)			
Участок № 61	ул. Дурова, 36А ул. Дурова, чётная сторона: 27-33 территория под Самотёчной эстакадой пл. М. Сухаревская, нечётная сторона: 1-3, 7/1 ул. Гиляровского, нечётная сторона: 1-21 ул. Мещанская, чётная сторона: 2-22, нечётная сторона: 1-3	ул. Щепкина, чётная сторона: 4-24, нечётная сторона: 3-27 ул. Садовая-Сухаревская, нечётная сторона: 5-17 ул. Троицкая, чётная сторона: 6-10	Участковый уполномоченный полиции подполковник ПОГОДИН Дмитрий Игоревич 8-926-493-76-07 
Участок № 62	пер. 2-й Троицкий пер. Васнецова ул. Дурова, чётная сторона: 4, 18-26 пер. Лаврский ул. Мещанская, нечётная сторона: 7-17 пр-т Олимпийский, чётная сторона: 6-14, нечётная сторона: от 1 до пересечения с ул. Трифоновской пер. Самарский	пл. Самотёчная, нечётная сторона ул. Самотёчная, чёт. сторона (Екатерининский сквер) ул. Советской Армии, чётная сторона: от 2 до пересечения с ул. Трифоновской пл. Суворовская, Екатерининский парк, ЦДРА, ЦАТРА ул. Трифоновская, чётная сторона: 24-26 туп. Трифоновский ул. Троицкая, нечётная сторона: 7-21	Участковый уполномоченный полиции капитан НАКЛОНОВ Алексей Вадимович 8-999-121-56-89 
Участок № 63	пр-т Мира, чётная сторона: 2-24 пл. Б. Сухаревская, 1-5 пер. 1-й Коптевский, нечётная сторона: 1-9 пер. Грохольский, чётная сторона: 2-10, нечётная сторона: 1-13	пр-т Мира, 1-19 ул. Гиляровского, чётная сторона: 2-18	Участковый уполномоченный полиции лейтенант ШУНАЕВА Любовь Витальевна 8-952-091-91-80 
Участковый пункт полиции № 22 (пер. Капельский, 13)			
Участок № 64	пер. Астраханский, нечётная сторона: 1/15-5 ул. Б. Переяславская, нечётная сторона: 1-9, чётная сторона: 6-8А пер. Ботанический	пер. Грохольский, нечётная сторона: 1-13 пр-т Мира, чётная сторона: 26-40 пер. Протопоповский, чётная сторона: 2-16	Участковый уполномоченный полиции младший лейтенант КРАСИЛЬНИКОВ Иван Александрович 8-999-983-76-46 
Участок № 65	пр-т Мира, чётная сторона: 42-56 ул. Пантелеевская, нечётная сторона пер. Астраханский, 2, 17 пер. Яблонный	пер. Орлово-Давыдовский, чётная сторона: от пр-та Мира до ул. Б. Переяславской пер. Протопоповский, нечётная сторона: 1-27	Старший участковый уполномоченный полиции старший лейтенант ЗЕЛОВСКИЙ Никита Ильич 8-966-369-96-10 
Участок № 66	ул. Гиляровского, чётная сторона: 20-52, нечётная сторона: 37-51 ул. Дурова, нечётная сторона: от пересечения с ул. Щепкина до пересечения с пр-том Мира пер. Капельский	пр-т Мира, нечётная сторона: 21-61 ул. Щепкина, чётная сторона: 38-58	Участковый уполномоченный полиции лейтенант КРУТЛОВ Виктор Викторович 8-963-377-69-27 
Участок № 67	пер. Больничный, чётная сторона: 2, нечётная сторона: от 1 до пересечения с пр-том Мира ул. Гиляровского, чётная сторона: 54-76, нечётная сторона: 55-65 пер. Напрудный	пр-т Мира, нечётная сторона: 69-77 ул. Трифоновская, 54, 56 ул. Щепкина, чётная сторона: от 60/2 до пересечения с ул. Трифоновской	Участковый уполномоченный полиции лейтенант РАХИМОВ Кирилл Олегович 8-999-876-36-36 
Участок № 68	пер. Выползов, чётная сторона: 6-10, нечётная сторона: 7 ул. Гиляровского, 29-35 ул. Дурова, нечётная сторона: от пересечения с пр-том Олимпийским до пересечения с ул. Щепкина ул. М. Екатерининская пр-т Олимпийский, чётная сторона: 16, 18-22 пер. Орловский	ул. Самарская, чётная сторона ул. Самарская, 61/2-63, нечётная сторона: от 1 до пересечения с ул. Щепкина ул. Трифоновская, чётная сторона: от пересечения пр-та Олимпийского до ул. Щепкина ул. Щепкина, нечётная сторона: 29-63, чётная сторона: 28-36	Старший участковый уполномоченный полиции младший лейтенант ЧИГАРЕВ Сергей Андреевич 8-903-237-40-70 
Участковый пункт полиции № 24 (пер. 2-й Крестовский, 12)			
Участок № 69	ул. Б. Переяславская, нечётная сторона: 15-17, чётная сторона: 10-52/55 пер. Банный ул. Б. Переяславская, 11, 13, 13А пер. Глинистый пер. Орлово-Давыдовский, 1, 3 пер. Переяславский, чётная сторона	пр-т Мира, 58-62 пер. Скрябинский пер. Слесарный, 1/3 ул. С. Переяславская, чётная сторона: от ул. Б. Переяславской до ул. Пантелеевской ул. С. Переяславская, чётная сторона: от пер. Переяславского до ул. Б. Переяславской	Участковый уполномоченный полиции лейтенант ПОПОВ Владислав Дмитриевич 8-916-597-35-82 
Участок № 70	пр-т Мира, 79 ул. Суцёвский Вал, чётная сторона: 56, 60 (к. 1, 2) — 66 ул. Суцёвский Вал: от ул. Верземнека до пр-та Мира пр-т Олимпийский, чётная сторона: 24-32	ул. Трифоновская, нечётная сторона: 45-61 и до пересечения с ул. Советской Армии ул. Советской Армии: от пересечения ул. Трифоновской до ул. Суцёвский Вал ул. Верземнека, чётная сторона: 2-6, нечётная сторона: 1-7	Старший участковый уполномоченный полиции капитан ПОПОВ Дмитрий Анатольевич 8-909-660-64-47 
Участок № 71	пр-т Мира, чётная сторона: 68-94 ул. Б. Переяславская, нечётная сторона: 19, чётная сторона: 64-66 пер. Водопроводный	ул. С. Переяславская, нечётная сторона: 7/2-27, чётная сторона: от пр-та Мира до пер. Переяславского ул. М. Переяславская пер. Переяславский, нечётная сторона пер. 2-й Крестовский, чётная сторона: 4-12, нечётная сторона	Старший участковый уполномоченный полиции майор ШУЛЯК Максим Владимирович 8-926-400-06-92 

ВЛАДИМИР МАШКОВ: «МОЙ ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ ЗАНЯЛ БОЛЬШЕ ВОСЬМИ ЛЕТ»

27 ноября актёру, режиссёру, художественному руководителю Театра Олега Табакова и «Современника», народному артисту России Владимиру Машкову исполнился 61 год. Специально для читателей «Нашей Мещанки» он ответил на несколько вопросов.

— Ваш путь в актёрскую профессию был достаточно витиеватым. Вы несколько раз поступали в театральные вузы. А с чего всё начиналось?

— Я вырос в Новокузнецке. Воспитание детей в таком индустриальном городе отличается от воспитания в Москве. Жизнь правит невероятно тяжёлый труд, и всё построено на энтузиазме людей. В конце 70-х — начале 80-х годов у папы семиструнка была красивая, он так здорово играл, и меня это тоже заинтересовало, мне подарили гитару. И я начал. Неделю тренировался, потом вышел во двор, сыграл, что-то спел. Для меня это был успех! В итоге страсть какая-то появилась.

Когда я поехал поступать в Красноярский театральный, то сразу меня не взяли. Но я не потерял энтузиазма. Есть такая замечательная фраза: успех — это движение от неудачи к неудаче без потери энтузиазма. Я задумался: «А как я домой заявлюсь?» Так я попал в Новосибирское театральное училище. Там были замечательные педагоги и товарищи. Дальше я приехал в Москву, учился у Олега Павловича Табакова. Мой путь в профессию действительно занял больше восьми лет.

— Есть ли у Вас собственные критерии отбора фильмов и спектаклей, в которых Вас приглашают сыграть?

— Во-первых, для меня важна профессиональная команда. Во-вторых, меня привлекает сценарий, который я могу прочесть на одном дыхании. Третье, если роль непростая и задачи передо мной поставлены непростые. Я хочу всё время развиваться, а для этого просто необходимо ставить перед собой задачи, которые трудно будет выполнить.

— Вы выступали в поддержку специальной военной операции. Стоит ли зрителям ждать спектаклей на эту тему?

— Недавно я расшифровал для себя эти три буквы так: «Спасаем Веру и Отечество». Мне кажется, вот в этом и есть смысл всего происходящего. А если говорить о людях культуры, они, бесспорно, должны быть на передовой чувств и понимания процессов, которые происходят в стране.

Сейчас у нас идут репетиции спектакля с рабочим названием «Позывной «Тишина». Над постановкой работает молодой режиссёр, артист театра Олега Табакова Севастьян Смышников. В основу авторской инсценировки легли рассказы участников — добровольцев специальной военной операции.

Поднимать в театре тему СВО очень важно. Мы должны сами себе начать рассказывать, о чём это. Но есть одно непростое условие — нужно быть искренним. Патриотические чувства, любовь к Родине сыграть нельзя. Либо в это веришь — либо нет. И зритель поймёт это сразу. Если вы не сопереживаете тому, что происходит, ничего не получится.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ТЕАТРА ОЛЕГА ТАБАКОВА



10 ФАКТОВ О ВЛАДИМИРЕ МАШКОВЕ

- 1 Родился в Туле, но больше десяти лет жил в Новокузнецке, куда его семья переехала в конце 60-х годов.
- 2 Учредил премию для театров кукол «Золотой львёнок».
- 3 В юности актёра дважды отчисляли из учебных заведений, и оба раза за драку.
- 4 На заре карьеры работал монтировщиком сцены.
- 5 Окончил Школу-студию МХАТ с красным дипломом.
- 6 Снимался в голливудских фильмах.
- 7 15 февраля 2019 года объявил об уходе из кино. В августе 2024 года возобновил актёрскую карьеру.
- 8 С декабря 2023 г. — президент Национальной театральной премии и фестиваля «Золотая Маска».
- 9 С 4 декабря 2023 г. возглавляет Союз театральных деятелей РФ.
- 10 7 июня 2024 г. стал художественным руководителем театра «Современник».



Надежда Толмачёва,
глава муниципального округа Мещанский в городе Москве:



Уважаемый Владимир Львович! От лица всех жителей, сотрудников администрации и депутатов муниципального округа Мещанский я поздравляю Вас с днём рождения! Желаю, чтобы таланты, которыми Вас щедро наградила природа, каждый день помогали двигаться вперёд, к новым вершинам и победам. Желаю Вам новых интересных ролей и режиссёрских идей, бесконечной любви зрителей и поддержки коллег, сил, чтобы преодолевать трудности, и удачи во всех начинаниях.



АКТИВНЫЙ СОВЕТ

В конце октября Совет общественных советников Мещанского района собрался вместе, чтобы подвести итоги рабочего года. Такая встреча — прекрасный повод обсудить важные вопросы и перспективы.

Сегодня Совет общественных советников — это 265 человек, ежедневно заботящихся о своих соседях, домах и дворах. Одиннадцать человек приняты в штат в 2024 году. Каждый год члены Совета собираются на общее собрание, чтобы подвести итоги долгих рабочих месяцев.

С докладом выступил председатель районного Совета общественных советников Александр Каракуц. Он отметил плодотворную работу своих коллег, которые в 2024 году провели 16 часов общественных советников, девять круглых столов, 15 поквартирных коммуникаций (форма непосредственного общения с жи-

телями дома с целью информирования, сбора мнений, предложений и пожеланий — Прим. ред.) и больше 35 мероприятий — мастер-классов, акций и лекций.

Члены Совета не только организовывали досуг жителей, но и принимали непосредственное участие в районных и окружных конкурсах. Так, в «Жемчужинах муниципального округа Мещанский» победителями стали общественные советники Юлия Бекетова, Гульнара Тафизова, Надежда Гуреева, Кристина Самсоненко и Елена Дмитриева. Ещё один общественный советник, Елена Блохина, стала победителем окружного конкурса «Общественное признание» в номинации «Добрососедство». Награду она получила за проект «Мой двор самый лучший». Вместе с соседями Елена Ивановна ухаживает за своей территорией, высаживает кусты и цветы, создаёт комфортные условия для растений.



Идея Шахисты Миркасымовой соорудить продолжение тротуара вдоль переулка Яблонного, чтобы обезопасить жителей, откликнулась не только её соседям, но и депутату Мосгордумы Максиму Джетыгенову. Сейчас он помогает решить этот вопрос.

Не менее активно общественные советники помогали фронту: без устали плели маскировочные сети, собирали посылки, шили игрушки-массажёры, делали окопные свечи и сухие души. Они поддерживали все патриотические акции, привлекая к участию жителей разных возрастов.

— Я не представляю свою жизнь без общественной активности. Каждый из нас может сделать этот мир лучше, красивее и добрее. Сам, своими руками и с помощью единомышленников, — говорит общественный советник Наталья Борычева.

Каждый год общественные советники выбирают председателя Совета района. Уже девятый раз подряд этот пост занял Александр Каракуц, решение по его кандидатуре принято единогласно.

ФОТО ИЗ АРХИВА РЕДАКЦИИ

ВОПРОС ДЕПУТАТУ

Как поменять в многоквартирном доме ответственного за шлаббаум, если прежний человек не может выполнять свои обязательства?

ОТВЕЧАЕТ АЛЕКСАНДР БОРДИК:



— Для смены ответственного за ограждающее устройство лица необходимо проведение общего собрания собственников многоквартирного дома (ОСС) и составление протокола общего собрания по итогам голосования. Именно собственников, а не арендаторов квартир, даже когда они живут там много лет. Если все владельцы квартир подключены к системе «Электронный дом», то сбор подписей значительно ускорится.

Если происходит смена ответственного за ранее согласованное Советом депутатов ограждающее устройство, то рекомендуется проинформировать об этом администрацию муниципального округа Мещанский в городе Москве. В случае, если ограждающее устройство ещё не согласовано, в администрацию подаётся полный комплект документов, необходимых для рассмотрения данного вопроса на заседании Совета депутатов.

Все необходимые образцы документов есть на сайте meschane.ru.



Депутат муниципального округа Мещанский в городе Москве Наталья Домрачева:

— Общественные советники — это, пожалуй, самые активные жители Мещанского. Это локомотив, который ведёт за собой остальных соседей, решает вопросы, помогает и связывает между собой людей и власть.

ВОПРОС ДОКТОРУ

Из-за чего могут выпадать волосы? Заметила, что последние несколько месяцев они сильно ослабели и стали сыпаться.

ОТВЕЧАЕТ АЛЬБЕРТ ИОРДАНЯН, заведующий филиалом № 2 ГБУЗ «Городская поликлиника № 5 Департамента здравоохранения города Москвы», депутат Совета депутатов муниципального округа Мещанский в городе Москве:

— Причиной выпадения волос могут быть как физиологические, так и патологические проблемы. В норме волос живёт от 4 до 6 лет, после чего сменяется на новый. Из одного волосяного фолликула в течение жизни вырастает порядка 20–30 волос. Но иногда нормальный процесс нарушается, и старые волосы начинают выпадать слишком интенсивно, а новые либо не растут, либо становятся тонкими и ломкими. Из-за этой ситуации человек может стать неуверенным в себе.

Чаще всего обильное выпадение волос связано с возрастными измене-

ниями, когда фолликулы становятся менее активными и производят более тонкие волосы; с дефицитом белка, витаминов и микроэлементов; гормональным дисбалансом у женщин (чаще в период менопаузы); снижением функций щитовидной железы; сильным стрессом; диетами и неправильным питанием, в котором не хватает источников железа, цинка, витаминов группы В.

Ещё одной причиной сильного выпадения волос может стать прохождение радиотерапии и химиотерапии. Химиопрепараты и радиоактивное излучение уничтожают не только раковые

клетки, но и другие быстрорастущие клетки организма, в том числе волосяные фолликулы.

Немаловажным фактором является искусственное повреждение волос, когда они страдают из-за окрашивания, слишком интенсивной сушки, химической завивки и прочих неправильно выполненных косметических манипуляций. Сюда же можно отнести привычку делать тугие косы и хвосты.

Сохранить здоровье волос в домашних условиях помогают массаж головы, лосьоны с пептидами, правильное



питание с наличием в рационе говядины, форели и сёмги, а также приём витаминно-минеральных комплексов и защита от чрезмерного воздействия ультрафиолета.

ФОТО ИЗ АРХИВА РЕДАКЦИИ



РИТМЫ ДОЛГОЛЕТИЯ В СЕРДЦЕ МОСКВЫ

Год назад в центре московского долголетия «Мещанский» открылся клуб барабанщиков с незатейливым названием «Барабанщик». Новое занятие снискало популярность среди жителей нашего муниципального округа почти мгновенно. Очень скоро первые робкие удары по инструменту превратились в зажига-тельные ритмы, притягивающие к себе ещё больше внимания со стороны других участников «Московского долголетия».

— Музыка объединяет людей, помогает им чувствовать себя живыми и энергичными. Мы стремимся создать атмосферу, в которой каждый сможет проявить себя и получить удовольствие от процесса, — объясняет Александр Максимовских, специалист ЦМД «Мещанский» и руководитель клуба. — Здесь можно не только здорово провести время или освоить новый навык, здесь мы приобретаем новых друзей и еди-

мышленников. А это не менее важно, чем раскрыть свой талант.

Его слова подтверждает барабанщица Иветта Егорова, которая стала одной из самых активных и прилежных учениц Александра Юрьевича.

— Я даже не представляла, как много радости может принести игра на ударных! Здесь, в клубе, я нашла поддержку и вдохновение. Каждый раз, когда мы собираемся вместе, я чувствую себя частью чего-то большего. Это не просто занятия музыкой, это настоящая дружба и взаимопомощь!

Присоединиться к «Барабанщикам» можно записавшись в клуб через сайт mos.ru, в ЦМД, в любом центре «Мои документы» или регистратуре поликлиники, к которой вы прикреплены.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ЦМД «МЕЩАНСКИЙ»

ВРЕМЯ ДЛЯ НОВОГО

В центре долголетия «Мещанский» начинаются новые программы, разработанные специально для молодых пенсионеров. Они направлены на то, чтобы помочь молодым пенсионерам интегрироваться в современное общество, предоставляя необходимые знания и навыки для полноценной жизни вне работы.

пенсионерам наладить новые контакты и расширить круг общения.

Творческие мастерские: занятия по рисованию, рукоделию, музыке и другим видам творчества позволят пенсионерам раскрыть свои таланты и найти новые увлечения.



Мастер-классы по здоровому образу жизни: занятия по физической активности, правильному питанию и управлению стрессом. Программы по здоровому образу жизни помогут поддерживать физическое и психическое здоровье.

Социальные мероприятия: организация встреч, экскурсий и культурных мероприятий для общения и расширения круга знакомств. Участие в социальных мероприятиях и мастер-классах поможет

Для ценителей искусства в ЦМД «Мещанский» каждые вторник и пятницу проходят музыкальные встречи, культурные лектории и концертные программы, где можно почерпнуть вдохновение, поделиться своими впечатлениями и опытом.

Центр долголетия «Мещанский» стремится создать условия, в которых молодые пенсионеры смогут чувствовать себя востребованными и активными членами общества. Новые программы помогут им адаптироваться к современным реалиям и наслаждаться полноценной жизнью после завершения трудовой деятельности.

Центр работает с понедельника по субботу с 9.00 до 21.00. Записаться на любое направление можно на официальном сайте мэра Москвы, в ЦМД, поликлинике, где вы наблюдаетесь, и в МФЦ.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ЦМД «МЕЩАНСКИЙ»



Марина Дэмченко, депутат муниципального округа Мещанский в городе Москве

— Глядя на то, с каким удовольствием и энтузиазмом наше «серебряное» поколение берётся за новые для себя дела, невольно хочется тоже найти себе интересное хобби. Наши «долголеты» заряжают энергией.

ЖИТЬ В СВОЁ УДОВОЛЬСТВИЕ!

Проекту Сергея Собянина «Московское долголетие» исполнилось уже шесть лет. Сегодня он объединяет более полумиллиона человек, в том числе жителей муниципального округа Мещанский. Для них открыто свыше 130 центров. Все направления занятий — образовательные, творческие, специализированные и связанные с физической активностью — бесплатные и пользуются огромным спросом. Кружки и клубы работают шесть дней в неделю.

В Центрах московского долголетия можно заниматься под руководством профессионального преподавателя, а можно открыть свой клуб и делиться собственными знаниями. Единомышленники найдутся всегда.

Здесь нет территориальных ограничений: участники «Московского долголетия» занимаются очно и онлайн в любом районе столицы, независимо от места проживания. Полная свобода предоставлена и в выборе количества кружков.

В муниципальном округе Мещанский в городе Москве работает около 20 клубов и программ разной направленности: здоровый образ жизни, шахматы, гимнастика, иностранные

языки, изобразительное искусство, здоровый сон, хоровое пение, кинолекторий, роспись по шёлку, ментальная арифметика, дизайн одежды, тайцзи, фитнес, скандинавская ходьба, йога и латиноамериканские танцы. Записаться на любое занятие можно через сайт mos.ru, в центрах «Мои докумен-

ты», Центрах московского долголетия либо в регистратуре поликлиники, к которой вы прикреплены. При себе надо иметь паспорт, СНИЛС и карту москвича.

ФОТО ИЗ ГРУППЫ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» «ВКОНТАКТЕ»



ДОБРАЯ МАМА ЮЛИЯ БЕКЕТОВА

Давать интервью ей было непросто — общественный деятель, волонтер, руководитель, мама и жительница муниципального округа Мещанский Юлия Бекетова от природы очень скромный человек, привыкший рассказывать о себе делами, а не словами. Поэтому мы спросили её лишь о самом главном: детях, людях и доброте.

— Юлия, расскажите, пожалуйста, в какой семье Вы родились?

— У меня замечательная семья. Папа учёный, заслуженный машиностроитель РФ, награждён медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени. Всю жизнь он посвятил науке, работе во благо России и нашей семье. Мама работала старшим научным сотрудником НИИ, там они с папой и познакомились, сейчас она продолжает активную общественную деятельность в Совете ветеранов нашего района. Брат пошёл по стопам родителей, получил техническое образование и учёную степень. Маме всегда хотелось, чтобы у меня была более женская работа. С раннего возраста играла на фортепиано, думала о музыкальной профессии. Но желания поменялись, я получила юридическое образование. Долго работала по специальности, вышла замуж, родился сын, а с рождением дочки любимую работу пришлось оставить.

— Какие ценности Вам прививали родители?

— У всех моих родных были большие семьи, там всегда ощущалась поддержка. Мы, дети и внуки, наблюдали за отношением друг к другу внутри большой семьи, когда все собирались за одним столом у бабушки дома. Недавно у родителей была годовщина свадьбы, они вместе уже 51 год. Отмечать день рождения семьи — одна из наших традиций и главных праздников. Мои родители прошли нелёгкие испытания вместе, рука об руку. Несмотря ни на что, смогли передать нам свою любовь и заботу, дать образование и поддержку. Любовь к членам своей семьи, дому, близким, родине, вера, ответственное отношение, взаимопомощь и поддержка не только ощущались всегда в нашей семье, но и передавались как данность и неотъемлемая часть жизни.

— А как Вы пришли в волонтерскую деятельность?

— 12 лет назад, когда у меня родилась дочь и у неё начались проблемы со здоровьем, я обратилась в органы соцзащиты, где сотрудники рассказали мне о возможностях по получению государственных услуг и о районном обществе инвалидов. Затем я познакомилась с руководителями детской функциональной группы и районного отделения Всероссийского общества инвалидов. Сначала я эпизодически помогала им, спустя некоторое время освободился пост руководителя группы, и большинство родителей особых детей поддержали мою кандидатуру. Я не подозревала, насколько будет нелегко: одно дело раз в неделю прийти помочь в обществе инвалидов, другое — заниматься волонтерской деятельностью постоянно. Впоследствии



Надежда Толмачёва о Юлии Бекетовой:

— Юлю я знаю уже много лет. Её тепло и забота распространяются и на детей, и на взрослых. Сейчас Юля активно помогает раненым бойцам СВО, находящимся в госпиталях, и я ничуть не удивлена этому факту, потому что Юля ещё и патриот — человек, который любит свою страну, своих людей и своё дело.



Перед каждым благотворителем обязательно отчитываемся. Многие люди, кого я знаю, сейчас оказывают помощь, среди них есть инвалиды и родители особенных детей, многодетные семьи — все стараются внести свой вклад. Казалось бы, многие из них сами нуждаются в поддержке, но при этом не могут пройти мимо и всеми силами стараются хоть чем-то помочь фронту, раненым бойцам, беженцам: кто-то вяжет, кто-то что-то плетёт, кто-то пишет письма. Быть волонтером и оказывать помощь по мере сил может каждый.

— Что Вам дало участие в конкурсе «10 жемчужин ЦАО»? Что чувствовали, стоя на сцене?

— Стоя на сцене, я чувствовала большое волнение и ответственность. Меня давно приглашали принять участие в конкурсе, но я не люблю говорить

о себе, мне не нравится себя популяризировать. Однако я считаю важным рассказывать о нашей работе другим людям, делиться с ними информацией. Иногда идёшь по улице, видишь особенных детей и понимаешь, что мы не знакомы. А может кому-то было бы важно знать, что есть такая группа поддержки в нашем районе. Участие в конкурсе помогло распространить информацию о нас. Цели победить не было, была цель рассказать.

— Волонтерство, общественная деятельность, семья, особенный ребёнок — всё это требует колоссального количества времени и энергии. Откуда черпаете силы? Как всё успеваете? Приходится ли чем-то жертвовать?

— Жертвовать приходится своими любимыми занятиями, тем же чтением книг. На хобби остаётся катастрофически мало времени. В остальном — меня поддерживает моя семья, определённый заряд положительных эмоций дают люди, с которыми общаюсь. Что касается того, что я всё успеваю... Я не знаю, по-моему, я ничего не успеваю абсолютно. Всё успеть в этой жизни нереально.

— Легко ли сегодня быть добрым человеком?

— Не сложно. Нужно только захотеть и попробовать сделать доброе дело. Добро — оно воспитывается, как правило, собственным примером. Иногда даже словами можно помочь и оказать помощь ближнему. Главное, собраться с силами и не пройти мимо.



ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОГУЛКИ ПО МЕЩАНКЕ

ЖИЗНЬ РОЖДЕСТВЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ

В России ещё много исторических загадок, на которые ищут ответ учёные. Одна из таковых — происхождение Богородице-Рождественского монастыря, более известного как Рождественский монастырь. Пока остаётся тайной место его основания. По одной из версий, это произошло в Кремле в 1386 году. Там монастырь простоял практически 100 лет, пока при Иване III обитель не перенесли на её нынешнее место.



Другая версия считается более правдоподобной. Согласно ей, Рождественский монастырь изначально был основан там, где и стоит по сей день. В пользу этой легенды говорит следующий факт: монастырская земля, как и остальные близлежащие территории, принадлежала серпуховскому князю Владимиру Андреевичу. Здесь, в его загородном дворце, жила княгиня Мария, мать князя. Считается, что именно она основала монастырь в благодарность за то, что сын вернулся живым с Куликовской битвы. Тут княгиня приняла постриг, и здесь же приняла монашество жена Владимира Андреевича Елена Ольгердовна.

Первыми насельниками Рождественского монастыря стали вдовы воинов Куликовской битвы. Это была вторая в Москве женская обитель, где действовал строгий общежительный устав и независимость от игуменов мужских монастырей. Всего таких было три.

Рождественский монастырь защищал Москву с севера, но себя порой уберечь не мог. Он дважды горел: летом 1500 и 1547 годов. После последнего пожара обитель восстановили по приказу Анастасии Романовны, первой жены Ивана Грозного. Есть легенда, будто царица или непосредственно её муж основали при отстроенном Рождественском соборе придел во имя святителя Николая Чудотворца в честь радостного события — здесь Анастасия Романовна впервые почувствовала шевеление ребёнка в животе.

В XVIII веке монастырь потерял все свои земли, перейдя на казённое содержание. В 1782 году были возведены его новые каменные стены, которые

частично сохранились до наших дней. В Отечественную войну 1812 года Рождественский монастырь напугал французов. Враг грабил всё и всех, не гнушаясь, в том числе храмами. В один из дней неприятель ворвался в обитель, но ничего ценного не нашёл — так умело спрятала сокровища игуменья Есфирь. В это время икону Богородицы несколько раз обносили вокруг обители для сохранения от пожара, и её серебряный оклад французы почему-то не тронули. Найдя образ святого Николая Чудотворца в таком же серебряном окладе, враги хотели снять серебро, но не смогли. Одному из французов во время грабежа стало настолько плохо, что его пришлось нести на руках. Наполеоновские воины сильно испугались и ушли из обители. О тех событиях на образе Николая Чудотворца остались следы вражеского оружия.

После революции Рождественский монастырь упразднили, а в 1922 году — разграбили. Инокинь выселили, оставив, как в коммуналах, там доживать только тех, кому идти больше было некуда. Кладбище с могилой основательницы полностью уничтожили.

В 1960 году власти взяли монастырские здания под государственную охрану. «Коммуналки» расселили; собор, колокольню, Златоустовскую церковь и частично стены отреставрировали и снова передали учреждениям.

И Рождественский собор, и обитель были возвращены церкви в 1993 году. Сейчас монастырь живёт полноценной церковной жизнью и включён в проект «Большое Золотое кольцо России».

ФОТО С САЙТА MONASTERIUM.RU

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Творожные кексы от Марии Смирновой

— Все мы хотим хорошо и подтянуто выглядеть, особенно дамы. Но как сложно отказать себе в кусочке вкусного торта или пирожного. Поэтому готовлю дома сама правильные сладости. Это и вкусно, и полезно! Моей семье нравятся. Попробуйте и вы...

ПРОДУКТЫ:

- мягкий творог — 400 г;
- яйцо — 3 шт.;
- мука рисовая
- цельнозерновая — 60 г;
- кокосовая стружка — 50 г;
- шоколад горький — 30 г;
- сахарозаменитель — по вкусу.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать творог, яйцо, сахарозаменитель, муку. Шоколад натереть на мелкой тёрке.

Добавить в тесто кокосовую стружку и тёртый шоколад. Разложить тесто в формочки для кексов.

Выпекать в разогретой до 180°C духовке в течение 30–40 минут (до готовности).



УГОЛОК ЭРУДИТА

				ДОМИК ИЗ СНЕЖНЫХ ГЛЫБ	КОНФЕТКИ, НИТКИ ИЛИ ЦВЕТОЧКИ				РАЗОГРЕВ СПИРАЛИ ЛАМПОЧКИ
НАСТОЛЬНАЯ ИГРА, ГДЕ ВСЕ РВУТСЯ В ДАМКИ	МИНИ-ЦИРК НА КОЛЕСАХ		МЕЛКАЯ ТАЕЖНАЯ МОШКА-РА				РЕЛИГИЯ ПОД ЗЕЛЕННЫМИ ЗНАМЕНАМИ		ПОЛУСРЕДНИЙ НАПАДАЮЩИЙ
	ФУТБОЛИСТ, РЕКЛАМИРУЮЩИЙ КОФЕ				ВЕТЕР И СЛЯКОТЬ ЗА ОКНОМ				
	СТРУЯЩЕЕСЯ УКРАШЕННЫЕ ЕЛКИ		РАСТВОРИМЫЙ АСПИРИН				НЕЖНОСТЬ, ПРОЯВЛЕННАЯ ПРИКОСНОВЕНИЕМ		РЕКА, НА ЧЬИХ БЕРЕГАХ ВОЗНИК ПИТЕР
				БАЛЛ В ТУРНИРНОЙ ТАБЛИЦЕ	"ОПУСКАЙ" - КРАНОВЩИКУ				
	ПШЕНИЦА ЕЩЕ НА КОРНЮ				ДЕЛИКАТЕС В РОДСТВЕ С РАКОМ	ЕЕ ШТОПАЮТ ЭКСТРА-СЕНСЫ			
	ЖУК, ЖРУЩИЙ ДРЕВЕСИНУ	МЕСТО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ		ВАЛЮТА, ЗАНЯВШАЯ ПЬЕДЕСТАЛ			КНЯЖЕСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ НА РУСИ		РАССЫПАЧАТЫЙ ТОН ДЛЯ ГЛАЗ
					ИМЯ ДРАМАТУРГА ЧЕХОВА				
ИМЯ УКУПНИКА ИЛИ ГАЙДАРА	КРЕПЕЖ В АРСЕНАЛЕ МОНТАЖНИКА		ДЕТАЛЬ ОДЕЖДЫ, ВТАЧИВАЕМАЯ В ПРОЙМУ			СИГНАЛ ТРЕВОГИ ОТ ЗВОНАРЯ		НЕБРИТЫЙ БЕЗДОМНИК	
				РАБОТА В 1 ДЖОУЛЬ ЗА СЕКУНДУ	БАРТЕР ПО-РУССКИ				
	КОНТУР БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ		... И ТОТ ЖЕ			ДОРОЖКА, ПРОТОРЕННАЯ РУЧЬЕМ		ИЗЛИШНЯЯ ТОРОПЛИВОСТЬ В ДЕЙСТВИЯХ	
				ДУЗЛЬНОЕ "СНАРЯЖЕНИЕ" МУШКЕТЕРА	ЦЕНА ЕВРО В ДОЛЛАРАХ	ЗАТЕЯВШАЯ ТЯЖБУ	ЖИЛ В ДИВАНЕ, ЗАМУЧЕН ДУСТОМ		МЕБЕЛЬ ПОД ТАРЕЛКОЙ
	ФАЗЕНДА СТАРОГО РУССКОГО	ДИПЛОМАТИЧЕСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ				ДОСАДА КОБЕЛЮ ОТ БЛОХИ			
				БРИТАНСКОЕ РОЛИС С РОЛЮ В "ТИТАНИКЕ"					
	ФИЛОСОФИЯ СИДЯЩЕГО В ПОЗЕ ЛОТОСА	НЕМЕЦКИЙ ФИЗИК ГУСТАВ				ИГРА С БОЧОНКАМИ ИЗ МЕШКА			
				НЕЧТО СДЕЛАННОЕ КУСАРНЫМ СПОСОБОМ					

