



ВЕСТНИК

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА МОЖАЙСКИЙ

№ 3 (6) октябрь 2026

WWW.MOZHAYSKIY-ZAO.RU

Ими гордится Можайский район!

В муниципальном округе Можайский подвели итоги премии «Гордость района». Церемония награждения победителей прошла на сцене у Беловежского пруда.

Председателем жюри конкурса был депутат Московской городской думы Евгений Герасимов. Награждая людей, которые по праву считаются гордостью района, он отметил: «Для меня большая радость из года в год видеть, как расцветает Можайский район и какими удивительными, искренними и преданными своему делу людьми он наполнен. Эта премия – не просто конкурс, это история про каждого из нас. За каждой статуэткой и дипломом стоит колоссальный труд, чуткое сердце и горящие глаза. Спасибо вам за то, что вы делаете Можайский район местом, где хочется жить, создавать и искренне гордиться своими соседями!».

ГОРДОСТЬ МОЖАЙСКОГО

Премия была вручена по нескольким номинациям. Так, в номинации «Верность традициям» победителем стала семья Павла Сергеевича Коробченко и Маргариты Рамиловны Нефедовой. Однако у них было много достойных конкурентов.

«В номинации «Верность традициям» в этом году было много сильных историй. Среди них, например, семья Палеевых.

Евгений Сергеевич Палеев, заслуженный мастер спорта СССР и легендарный тренер «Крыльев Советов», воспитал не одно поколение хоккеистов. Сейчас его дело продолжают сын и два внука. С 1985 года семья живет в Можайском районе, а супруга Евгения Сергеевича Наталья Васильевна много лет помогает местным ветеранам. Люди годами занимаются любимым делом и поддерживают друг друга. Такие истории показывают, сколько хорошего люди делают рядом с нами», – отметил депутат Государственной думы РФ Евгений Попов.

В номинации «Призвание помогать» премия досталась Надежде Николаевне Ивановой, в номинации «Спортивная гордость» – АНО ОХК «Крылья Советов», в номинации «Сердце отдаю людям» – Людмиле Вячеславовне Казикаевой.

В номинации «Золотые руки» победу одержал Fresh Nail Bar Даниила Борисовича Суркова, в номинации «Цветущий

район» – цветочный салон «Эльфито» Екатерины Юрьевны Самойлович, в номинации «Настоящий талант» – коллективу артистического танца «Мечта» ГБОУ «Школа № 1195 им. Героя Советского Союза П.И. Меренкова».

Специальный приз от главы управы Можайского района Алексея Мазанова присужден в двух номинациях. Победителем в номинации «За просвещение поколений» стала заведующая Детской библиотекой № 208 – Центром культурного наследия В.И. Даля Наталья Борисовна Медведева, в номинации «За творческий взгляд» – Вероника Дмитриевна Милюткина.

«Я рад, что с каждым годом участников премии «Гордость района» становится все больше. Спасибо каждому участнику за активность, творческий подход и неравнодушие», – отметил глава муниципального округа Можайский Сергей Чамовских.



Обновленная школа распахнула двери

24 августа в МО Можайский состоялось торжественное открытие обновленного корпуса школы № 1400. Ремонт и модернизация образовательного учреждения прошли в рамках программы мэра Москвы Сергея Собянина «Моя школа».



Обновленная школа расположена по адресу: Можайское ш., д. 38, корп. 7. На ее открытии присутствовали глава округа Сергей Чамовских, глава управы Алексей Мазанов, директор научно-практического центра детской психоневрологии, депутат Московской городской думы заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор Татьяна Батышева, представители Кунцевской прокуратуры, а также представитель УВД по ЗАО ГУ МВД России по городу Москве.

Сергей Чамовских отметил, что в обновленном здании учеников ждут просторные и технологичные классы, современные лаборатории, уютная

столовая и комфортные зоны отдыха. Каждый уголок школы продуман до мелочей, классы оснащены новейшим оборудованием и мобильной мебелью.

Глава округа также выразил слова благодарности проектировщикам и подрядчикам за ремонт и реконструкцию здания. «Школа – это не просто здание, это второй дом, где будут расти и учиться сотни детей. Город подарил нашему району современное, безопасное и уютное образовательное пространство», – сказал он, пожелав успехов педагогам и ученикам.

1 сентября обновленная школа № 1400 распахнула свои двери ученикам.

Депутаты рассмотрели все вопросы

8 сентября состоялось первое осеннее заседание Совета депутатов муниципального округа Можайский в городе Москве.

В первую очередь депутаты заслушали главу управы Алексея Мазанова о подготовке жилищного фонда Можайского района к зимнему периоду эксплуатации 2026–2027 годов. Все необходимые мероприятия выполнены в срок и в полном объеме.

В ходе заседания депутаты также

согласовали календарный план по досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работе с населением по месту жительства на IV квартал 2026 года, а также перечень нежилых помещений, находящихся в собственности Москвы, для организации досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства.

Кроме того, был утвержден план ра-

боты Совета депутатов муниципального округа Можайский на IV квартал 2026 года и рассмотрен ряд других вопросов.

Более подробную информацию о заседании можно найти на сайте МО Можайский в разделе «Заседания Совета депутатов», перейдя по QR-коду



Память Чернобыля жива!

В прошлом номере нашей газеты мы опубликовали воспоминания жителей Можайского района, которые принимали участие в ликвидации последствий взрыва и пожара на четвертом реакторе атомной станции. Сегодня мы продолжаем рассказывать о наших земляках – чернобыльцах.

Кружится снег над черным саркофагом,
С трудом пытаюсь трещины закрыть.
Еще видна строка под рваным флагом,
Чуть стертая местами:

«Будем жить!!!»

Зачем-то трижды знаки восклицанья,
Фамилии, а рядом – города.
Но не найдете слова обещанья:
«Когда-нибудь вернуться навсегда».

Отбил Чернобыль в памяти охоту
Изнанку правды внукам рассказать,
Как командиры подымали роту,
Не по уставу, поминая мать.
Не пряталась за чин и за погоны,
А замполит глотал с речами пыль.
Исчезли даже мудрые вороны,
Годами, облетая Чернобыль.

Кружится снег над памятью суровой.
Под Новый год укроет саркофаг.
Построится когда-то панцирь новый,
Взовется ветром алый флаг.
И будет надпись не видна округе,
Поможет стройка прошлое закрыть.
Но, вслушавшись в стенанья

белой вьюги,

Услышишь фразу: «Будем,
братцы, жить».
(Александр Сгадов.
«Будем, братцы, жить...»)

26 апреля 2026 года мы отметили одну из самых трагических дат – 40 лет со дня аварии на Чернобыльской АЭС. Только в России она привела к загрязнению долгоживущими радионуклидами около 60 тысяч квадратных километров. На загрязненных территориях оказалось 7608 населенных пунктов, где жили около 3 миллионов человек. Вообще же радиоактивному загрязнению подверглись территории в 16 областях и 3 республиках Советского Союза, на которых проживало около 30 миллионов человек. Повышенному радиационному воздействию подверглось около 300 тысяч граждан России, принимавших участие в ликвидации катастрофы.

Однако скоро будет отмечаться еще одна важная для чернобыльцев и их семей дата – 30 ноября исполнится 40 лет с момента, когда разрушенный реактор атомной станции, несущий смерть всему живому, накрыл защитный купол – саркофаг.

Слово «саркофаг» руководители разных уровней, принимавшие участие в ликвидации последствий катастрофы на ЧАЭС, впервые услышали в мае 1986 года от председателя правительственной комиссии по ликвидации последствий аварии Ивана Степановича Силаева. Он пояснил: «Это будет защита, которая укроет людей от потоков радиации, – нечто вроде огромного колпака, под которым спрячут разрушенный реактор».

Затем при проектировании защитного сооружения над разрушенным реактором конструкторы применили шифр «Укрытие». Так его и стали называть – объект «Укрытие».

Строительство защитного купола началось 20 мая. Рабочая смена продолжалась 3 часа. Бетон заливали секциями, бригады работали по 5 минут, иначе можно было получить смертельную дозу облучения. Металлические конструкции варили на земле, потом поднимали кранами. Крановщики не спасали даже свинцовые кабины.

Самыми страшными были работы на разрушенной крыше реактора, где радиация достигала 60 рентген в час. Сначала хотели для этого использовать роботов, но они моментально выходили из строя. Поэтому вместо них посылали людей в свинцовых 30-килограммовых фартуках. Смена продолжалась 90 секунд, дольше находиться на крыше реактора было нельзя.

Всего через строительство саркофага прошли 90 тысяч человек, которые знали, что рискуют жизнями, но работали, потому что не могли иначе. И они совершили беспрецедентный подвиг: менее чем за полгода в тяжелейших условиях изолировали четвертый блок Чернобыльской АЭС, снизив уровень радиации с 10 до 100 раз, так что стало не страшно подойти к саркофагу и написать: «Мы это сделали».

Закрыт навеки саркофаг,
А силы тают понемногу.
Я ужо – случилось так,
Вы остаетесь – слава Богу.
Но мне порою свет не мил,
Мы стали притчей во языцех,
А из светящихся могил
Моим друзьям не возвратиться.

Те ночи, дни и вечера
Остались в памяти навечно.
Когда у адского костра
Стеной стояли наши плечи.
А мы в костюмчиках
В пролом реакторный шагали,
Смеясь в лицо своей судьбе,
На что мы шли, мы твердо знали.

Закрыт на веки саркофаг,
А силы тают понемногу.
Я ужо – случилось так,
Вы остаетесь – слава Богу.

Я ужо – случилось так,
Вы остаетесь – слава Богу.
(Владимир Шовкошитный.
«Прощание»)

ВОСПОМИНАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ МОЖАЙСКОГО РАЙОНА – ЛИКВИДАТОРОВ

В ликвидации последствий аварии на ЧАЭС принимали участие 218 человек, проживавших и ранее проживавших в Можайском районе Москвы. Среди чернобыльцев нашего района – инженеры, рабочие, медики, научные работники, военные и др. Так, в проведении дезактивационных работ непосредственно у реактора и расчистке завалов принимал участие житель Можайского района Михаил Александрович Ефремов.

Многие из наших земляков удостоены различных наград. Орденами



Александр Михайлович Баринов



Борис Павлович Мартынов

Красной Звезды были награждены генерал-майор Александр Михайлович Баринов (01.09.1933–30.12.2020) и почетный житель Можайского района, полковник Борис Павлович Мартынов (26.11.1930–12.06.2021).

Материалы, которые изложены далее, подготовлены участниками ликвидации катастрофы на Чернобыльской АЭС, проживающими на территории муниципального округа Можайский. Каждый из ликвидаторов вспоминает ход и содержание событий на том участке, где ему пришлось работать. Все вместе их воспоминания позволяют составить более цельное представление о событиях прошлого.

ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМОГАЛО НЕ НАДОЛГО

Когда произошла авария на Чернобыльской АЭС, кандидат военных наук полковник в отставке Олег Николаевич Новиков был начальником химических войск 13-й общевойсковой армии Прикарпатского военного округа. На ликвидацию последствий трагедии его направили 12 июня. Вот что рассказал Олег Николаевич:

«Катастрофа на ЧАЭС потребовала невиданной в мирное время мобилизации сил и средств. В кратчайшие сроки в район аварии были направлены огромные материальные и интеллектуальные ресурсы.

В целях упорядочения системы управления войсками 30-километровая зона Чернобыля была разделена на три сектора и были созданы три оперативные группы: 1-й сектор – Белорусский военный округ; 2-й сектор – Киевский военный округ; 3-й сектор – Прикарпатский военный округ (далее – ПрикВО).

Штаб оперативной группы ПрикВО располагался в селе Диброва Полесского района Киевской области на границе 30-километровой зоны отчуждения. Группа отвечала за Полесский район, а также за Народичский район и часть Овручского района Житомирской области Украины и за Наровлянский район Гомельской области Белоруссии.

Воинские части, предназначенные для ликвидации последствий катастрофы, в состав оперативной группы начали прибывать 7 мая, и уже через три дня в районе ЧАЭС были в основном созданы необходимые группировки войск с

органами управления для проведения дезактивационных работ не только на станции, но и в 30-километровой зоне.

Я был направлен в состав оперативной группы 3-го сектора 12 июня и сразу же включился в решение задач, которые выполнялись подразделениями химзащиты: ведение радиационной разведки с отбором проб грунта, воды и растительности; составление карт, схем радиационной обстановки в зоне ответственности, ежедневное ее уточнение и подготовка донесений в штаб оперативной группы; дозиметрический контроль облучения и загрязнения личного состава и техники; дезактивация населенных пунктов и дорог; оборудование пунктов водоснабжения для населения; дезактивация техники; оборудование и контроль могильников, созданных для захоронения зараженного грунта; организация проверки дозиметрических приборов и др.

В первые сутки пребывания в штабе оперативной группы я обратил внимание на непривычную сухость в горле. Офицеры успокоили, пояснив, что это связано с повышенным уровнем радиации в районе нашего размещения и что через неделю я не буду обращаться на это внимание. Так и случилось.

В июне и июле работа нашей группы проходила в достаточно сложной обстановке. Это было обусловлено нестабильностью радиационной обстановки, необходимостью многократной дезактивации одних и тех же населенных пунктов из-за продолжающихся выбросов из реактора и переноса радионуклидов ветром из лесных массивов, недостаточной подготовкой подразделений, поскольку из запаса были призваны военнообязанные различных возрастов и уровня подготовки; наличием большого количества распоряжений, порой противоречащих друг другу, необходимостью готовить и отправлять массу внеочередных донесений помимо тех, что представлялись ежедневно, а также частой сменой должностных лиц по состоянию здоровья или другим причинам. Все это приводило к излишне напряженному, а порой и круглосуточному режиму работы штаба.

Каждый день части и подразделения специальной обработки проводили дезактивацию населенных пунктов. После этого их загрязненность снижалась в 4–6 раз и считалась допустимой для проживания людей. Однако через несколько дней разведка докладывала, что она вновь повысилась и достигла прежних значений.

С июля 1986 года части нашей оперативной группы стали привлекать для работ в Припяти и на территории АЭС.



Олег Николаевич Новиков



М.А. Ефремов (крайний справа) с друзьями во время ликвидации аварии на ЧАЭС



Несмотря на то что я по образованию военных химик, я, как и многие, первое время думал, что пройдет месяц – два, произойдет спад радиации, и население вернется. Нам трудно было принять, что Припять превратилась в мертвый город-призрак.

Кроме служебных обязанностей, мне приходилось проводить беседы с личным составом, призванным из запаса, о воздействии радиоактивных веществ и ионизирующих излучений на организм человека. В 1986 году был хороший урожай яблок, в лесу много ягод и грибов. Военнослужащие их собирали и с удовольствием ели, хотя делать это категорически запрещалось.

Большинство моих подчиненных имело крайне смутное представление о радиационной опасности. Интерес и круг вопросов возрастал после получения опыта работы на зараженной местности. Вопросы касались допустимых доз облучения, достоверности показаний приборов, последствий облучения, особенно о возможной импотенции и, конечно, о противорадиационном эффекте алкоголя. Считаю, что разъяснительная работа помогла снизить общую дозу облучения личного состава. Этому также способствовало проведение показных измерений на зараженность отдельных продуктов с привлечением радиологов, которые были далеко не во всех частях и подразделениях. Постоянно велась разъяснительная работа, как надо правильно пользоваться респиратором и о необходимости его постоянного ношения.

В конце 1986 года было принято решение о значительном сокращении общего количества техники, принимающей участие в ликвидации аварии. Как правило, специальную технику списывали с учета войсковых частей и утилизировали в 30-километровой зоне.

В 1987 и 1988 годах мне приходилось несколько раз выезжать в командировки в район ликвидации аварии для контроля и оказания помощи в решении повседневных задач, плановой замене военнослужащих и других вопросов.

За 3,5 года участия в ликвидации последствий аварии на ЧАЭС я получил практический опыт в организации быта и благоустройства частей и подразделений в условиях радиоактивного загряз-

нения местности, а также в проведении дозиметрического контроля личного состава, радиационной разведки местности и дезактивации населенных пунктов.

В 1990 году с Вооруженных сил были сняты основные задачи по ликвидации аварии на ЧАЭС. Количество военнослужащих, принимавших участие в ликвидации последствий катастрофы, постепенно сократилось. Наша оперативная группа прекратила свое существование».

СТЕНА НА ПУТИ ЗАРАЖЕННОЙ ВОДЫ

В начале лета 1986 года Алексей Николаевич Щипотьев, недавний выпускник вуза, сотрудник НИИ «Гидроспецпроект» – узнал, что его направляют на ликвидацию аварии на Чернобыльской АЭС, но это не вызвало у него никакого волнения. Для него это была обыкновенная командировка, а их в его профессии инженера-гидротехника было предостаточно. Он рассказывает:



Алексей Николаевич Щипотьев

«Весной директор НИИ издал приказ о создании группы рабочего проектирования в городе Чернобыле, а 6 июня я узнал, что меня отправляют туда для разработки проекта и осуществления надзора над строительно-монтажными работами, связанными с ликвидацией аварии на Чернобыльской АЭС. Я собрался и поехал. Конечно, я слышал по телевизору о том, что произошла авария, но даже не задумывался, что там может быть опасно.

Нас разместили в Чернобыле. В распоряжении института «Гидроспецпроект» была предоставлена местная одноэтажная школа, в одних классах стояли кровати и раскладушки, где мы спали, в других – столы, стулья и чертежные доски, за которыми мы работали. Окна были закрыты и снаружи, и внутри, чтобы радиация не проникала с воздухом и со светом. Нам не рекомендовалось выходить на улицу, потому что в городе была очень высокая радиация.

Когда я приехал, первое, что я увидел, – военнослужащих химических войск, которые занимались дезактивацией дорог, тротуаров и земли, потому что самую большую опасность представляла пыль – уровень радиации воздуха был 0,1–0,5 рентген в час, а уровень радиации земли и пыли – 10 рентген в час.



В этот период в городе все цвело, было много ягод и фруктов. Было очень красиво, но красота эта была смертельной – ничего есть и даже трогать было нельзя.

В июне шахтеры прокладывали на АЭС туннель в сторону разрушенного реактора, под ним планировалось построить резервуар для перехвата радиоактивной воды, которая в результате взрыва могла проплавить землю и достигнуть водоносных горизонтов. Тогда бы произошло загрязнение рек Припять и Днепр. Этого нельзя было допустить. Поэтому было принято решение построить стену в грунте, чтобы зараженная вода не покинула пределы станции. Проектированием проекта «Стена в грунте» я и занимался.

Для того чтобы задержать зараженную воду, нужно было вырыть траншею глубиной 32 метра, шириной 1 метр и протяженностью 8,5 километра и залить ее бетоном – специальным раствором на основании глины, воды и цемента. Этот раствор изготавливался на цементно-растворном узле и по трубам поступал в траншею.

Я не только разрабатывал проект, но и проводил авторский надзор над ходом работ, а для этого нужно было выезжать на атомную станцию.

Перед выездом нам выдали специальную одежду: белые комбинезоны, респиратор, шапочки. Также мы выпили по таблетке с йодом.

Я и руководитель проекта работали вместе с шахтерами в тоннеле. То есть мы были фактически в эпицентре радиационного заражения. Но, честно говоря, я даже не думал об этом.

В туннеле мы работали три часа – это была продолжительность смены, потом прямо при входе на станцию принимали душ, отдавали зараженную радиацией одежду, нас сажали в автобус и отвозили обратно в Чернобыль.

И вот что интересно. Когда мы выходили после работы из туннеля, нам выдавали по трехлитровой банке гранатового сока. И я весь сок выпил полностью, все три литра. Я никогда такой жажды не чувствовал, видимо, это радиоактивность оказала влияние.

Знаете, что меня больше всего поразило на станции? Там все было черным, потому что все было обработано специальным раствором, который все покрывал черной пленкой. Это делалось, чтобы не образовывалась пыль. И еще было удивительно, что в Чернобыле не было животных. Это был пустой мертвый город.

Моя командировка на Чернобыльскую АЭС продлилась до 18 июня. После нее меня отправили в больницу для

обследования, а потом продолжилась обычная жизнь».

ПРОСТО СТРОИТЕЛЬ

Али Умерович Ляпин – человек сугубо гражданский. Всю жизнь он проработал на стройке. И на Чернобыльской АЭС он занимался привычным делом – строил. Вот что он рассказал:



Али Умерович Ляпин

«В июне 1987 года меня, как военнослужащего, призвали на учебные сборы. Сначала я думал, что нас повезут строить Славутич (город, куда переселили семьи работников Чернобыльской АЭС, которые остались трудиться на станции. Напомним, что после аварии на ЧАЭС продолжали работать три энергоблока. – Прим. ред.). Однако на сборах нам объявили, что мы будем заниматься ликвидацией аварии на Чернобыльской АЭС.

Наше подразделение базировалось в палаточном лагере в Киевской области в 30 километрах от ЧАЭС. Из этого лагеря меня с товарищами каждый день с 28 июня по 22 августа возили на работу на станцию. Смена продолжалась четыре часа.

Поскольку свободного времени было много, я любил ходить в лес, собирать грибы, их было много в то лето. Но я их не ел. Было ощущение, что это опасно. Сорву, полюбуюсь на гриб и выброшу.

К тому времени, когда я приехал на ЧАЭС, саркофаг уже был построен. Мы каждый день мимо него ходили на работу по восстановлению третьего блока, который располагается рядом с четвертым, у них даже был один операционный зал. Там мы проводили дезактивацию помещений, долбили стены, убирали мусор – готовили энергоблок к пуску. Я даже в реакторном зале шесть дней работал!

И вот что еще вспомнилось. Мы, рабочие, могли ходить по территории всей станции, я даже удивлялся, насколько она большая. Но при этом из всех средств защиты нам выдали только марлевую повязку, даже респираторов не было.

Товарищу ЛЯПИНУ Али Умеровичу

Выполняя задание Советского правительства в необычно сложной обстановке, Вы уверенно прошли испытание на мужество и стойкость, проявили высокие морально-политические и психологические качества. Глубокое понимание личной ответственности за порученное дело помогло Вам внести достойный вклад в дело ликвидации последствий аварии на Чернобыльской атомной электростанции.

Выражаем Вам сердечную благодарность за образцовое выполнение патриотического долга перед Родиной.

Командир войсковой части 78708
Полковник ЖИЛИН =
Заместитель командира по политической части
Полковник КОЛЕСНИК =
« 16 » августа 1987 г.

Конечно, мы понимали, что мы работаем в зоне повышенной радиации, понимали, что это опасно, но также мы понимали, что никто, кроме нас, работу не сделает.

На самом деле, я не считаю, что в моей работе на ЧАЭС было что-то героическое. Это было привычное для меня дело.

В МОСКВЕ ЧЕСТВУЮТ ЧЕРНОБЫЛЬЦЕВ

В год 40-летия катастрофы на Чернобыльской АЭС в Москве проходят многочисленные мероприятия. Главным событием стало проведение при поддержке столичного правительства памятного митинга 26 апреля на Поклонной горе. Наряду с этим 23 апреля глава муниципального округа Можайский Сергей Николаевич Чамовских и глава управы Можайского района Алексей Евгеньевич Мазанов организовали встречи с чернобыльцами и их семьями. На встречах присутствовали дети и внуки ликвидаторов аварии на ЧАЭС. Был дан концерт, проведено награждение памятными медалями, вручены подарки и сказаны слова благодарности участникам ликвидации катастрофы, а также вдовам и близким умерших чернобыльцев.

Слова признательности за постоянное внимание и оказываемую поддержку участникам ликвидации катастрофы и членам их семей в адрес Сергея Николаевича и Алексея Евгеньевича высказал председатель правления «Союз «Чернобыль» на Западе Москвы» Можайского района Валентин Григорьевич Стельмашенко.

Еще одно памятное мероприятие в Можайском состоится 23 ноября. Его участниками станут чернобыльцы, члены их семей, а также вдовы и дети ушедших из жизни ликвидаторов. За чашкой чая они вспомнят события 40-летней давности и помянут почивших друзей.

*Ушел из жизни как-то вдруг
Отец и муж и верный друг,
Ушел, а смерть всегда нелепа,
Где ты теперь? Но нет ответа.*

*Я смотрю на красивые розы:
В юбилей подарили цветы.
Снова вспомнились прежние грезы,
Наши чаянья, наши мечты.*

*Время вспять повернуть невозможно,
Ты ушел в невозвратную даль.
Бьется сердце набатом тревожным.
И тебя, и себя очень жаль.*

*Вспоминаю прошедшие годы;
Все как прежде, букет на столе.
Только ты к перемене погоды
В сновиденьях приходишь ко мне.*
(Мария Ермакова.
«Юбилей без тебя»)



Победа куется в тылу

С 2022 года наша страна живет единой мыслью и делом – нашей общей Победой. И если на передовой ее приближают бойцы, то в тылу она куется ежедневным трудом, заботой и поддержкой всех россиян. Основная задача сегодня – не оставить наедине с бедой тех, на чьи плечи легла тяжёлая ноша: жен, матерей, детей наших защитников. Рассказывает депутат Совета депутатов Игорь Чурин.



наследования, оформление статуса и льгот, взаимодействие с судебными приставами, жилищно-коммунальные проблемы и споры с кредитными организациями.

Да, в столице созданы условия, в которых многие услуги можно получить в режиме одного окна. Но практика показывает: существуют нюансы, где семьям необходима профессиональная рука помощи и просто человеческое участие. Где-то нужно помочь собрать документы, где-то – направить обращение, а иногда – представить интересы семьи в судах и государственных учреждениях.

ЦЕНТР, ГДЕ ПОМОГАЮТ

Понимая остроту проблем, в 2023 году мы собрали команду профессиональных юристов и создали Центр правовой помощи участникам СВО и их семьям. Его офис расположен в максимально доступном месте – на первом этаже здания префектуры Западного административного округа, рядом с метро. С первых дней мы начали активно информировать семьи участников СВО о своей деятельности и бесплатной

юридической помощи. Однако когда потекли первые обращения и мы стали глубже погружаться в проблемы людей, стало очевидно: в одиночку нам не справиться – нужна поддержка государства.

В ходе работы было заключено соглашение с центром поддержки в Береговом проезде. А в 2023 году мы получили поддержку Департамента социальной защиты населения города Москвы. Благодаря этому мы смогли расширить штат юристов и увеличить объем помощи.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Работа центра – это не просто консультации, это реальные дела. За период работы правовая помощь была оказана более чем 680 участникам СВО и членам их семей. В настоящее время в работе находится 92 обращения. С 2024 года мы являемся партнерами с Комитетом общественных связей и молодежной политики города Москвы. Каждый день наши бойцы приближают Победу на фронте. Наша задача здесь, в тылу, – сделать жизнь их семей максимально комфортной и защищенной. Мы стараемся, чтобы ни один вопрос, будь то бытовой спор или сложное судебное дело, не остался без ответа.

Куда обращаться

Если вы или ваши близкие нуждаетесь в правовой поддержке, знайте: вы не одни.

Приемная Центра правовой помощи участникам СВО и их семьям находится по адресу: м. «Кунцевская», ул. Ивана Франко, д. 12, каб. 101 (вход с торца).

Телефон для записи и консультаций 8-917-598-85-25.

Мы работаем для вас. Вместе мы – сила. Вместе мы – Победа.

Общественная приемная депутата Государственной думы Евгения Георгиевича Попова



Депутат Государственной думы Федерального собрания Российской Федерации Евгений Георгиевич Попов, избранный по избирательному округу № 196, продолжает регулярный прием граждан. В зону ответственности парламентария входят районы Крылатское, Кунцево, Можайский, Строгино, Филевский Парк и Фили-Давыдково.

Для оперативного решения вопросов жителей в округе работает общественная приемная. Она расположена по адресу: г. Москва, Кастанаевская ул., д. 51, к. 1.

Прием населения проводится строго по предварительной записи. Записаться на прием можно по следующим телефонам: **8 (916) 973-20-10, 8 (495) 692-05-38**

Приемные дни:
понедельник с 17:00 до 20:00
вторник с 17:00 до 20:00
четверг с 17:00 до 20:00

Если вы хотите задать вопрос в письменном виде или отправить документы, вы можете воспользоваться электронной почтой: porov@okrug196.ru.

Помощник депутата Карен Кароевич Осипян готов помочь вам с организационными вопросами по телефону 8-916-973-20-10.

Баланс липидов: что важно знать для здоровья сердца и сосудов

Когда в результатах анализов показатели холестерина или триглицеридов не укладываются в нормативные значения, многие пациенты волнуются и даже пугаются. И тут же возникает вопрос к лечащему врачу: «Какую таблетку выпить?» О том, почему коррекцию липидного профиля нужно начинать не с лекарственных препаратов, рассказывает врач-кардиолог филиала № 1 Клинико-диагностического центра № 4 Ольга Валерьевна Чернова.



Прежде чем браться за рецептурный бланк, врач обязан рекомендовать пациенту изменить образ жизни. Почему? Потому что печень, которая производит большую часть холестерина, ежеминутно реагирует на то, что вы едите, как активно двигаетесь и как качественно вы спите.

Опираясь на последние исследования, разберем физиологические и патологические процессы, происходящие в вашем организме, составим план действий, который поможет достичь целевых значений уровня липидов в крови.

ТАКОЙ РАЗНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН

«Плохой» холестерин – это холестерин в составе липопротеинов низкой и очень низкой плотности. Они переносят его от печени к тканям. Избыток может оседать на стенках сосудов, формируя атеросклеротические бляшки и повышая риск инфарктов и инсультов.

«Хороший» холестерин – это холестерин липопротеинов высокой плотности. Они собирают лишний холестерин из тканей и сосудов и возвращают его в печень, далее он выводится из организма.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ НА КУХНЕ

Долгое время диетология демонизировала продукты, содержащие холестерин, например яйца и сливочное масло. Но, как выяснили ученые, у большин-

ства людей холестерин, поступивший с пищей, почти не сказывается на уровне холестерина в крови. Это возможно благодаря механизму обратной связи, которым обладает печень: если холестерин поступает с едой, выработка собственного снижается.

Настоящими врагами оказались ультраобработанная еда и трансжиры (фастфуд, сосиски, промышленные сладости, соусы). Существует прямая связь: если всего 2% калорий поступает в организм из трансжиров, уровень «плохого» холестерина повышается на 15%, а уровень «хорошего» холестерина падает.

Кроме того, исследования показывают: не все насыщенные жиры одинаковы. Пальмитиновая кислота (пальмовое масло, дешевые сыры, жирное переработанное мясо) блокирует рецепторы липопротеинов низкой плотности в печени, она «слепнет» и перестает «забирать» их из крови.

Стеариновая кислота (качественный темный шоколад, натуральное мясо) – метаболически нейтральна.

Триглицериды – это законсервированная энергия. Основной «виновник» – не жиры, а фруктоза и сахар. Фруктоза содержится в газировках, соках, сладостях и даже во фруктах и отличается от глюкозы тем, что ее перерабатывает исключительно печень. Когда сахара много, печень превращает его в жир.

Клетчатка – наш помощник. Растворимые волокна (овощи, бобовые, псиллиум, зелень) работают как губка, связывая желчные кислоты в кишечнике и выводя их.

Фитостеролы – вещества, содержащиеся в орехах, авокадо и нерафинированных маслах и очень похожие по структуре на холестерин, конкурируют с ним в процессе усвоения организмом. В результате «плохой» холестерин остается в кишечнике и утилизируется.

ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ

Работающая мышца вырабатывает фермент липопротеинлипазу, который буквально «хватает» жиры из кровотока и сжигает их как топливо. Если вы мало двигаетесь, фермент не работает, а жир оседает на сосудах. Если вы разминаетесь хотя бы каждые 45 минут, фермент активируется.

Регулярные тренировки на протяжении более полугода перестраивают метаболические процессы в организме. Аэробная нагрузка стимулирует выработку полезного белка ABCA1, который

выводит холестерин из клеток воспаления в сосудистой стенке и передает его частицам липопротеинов высокой плотности. У любителей активного образа жизни активность этого белка на 40% выше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Силовые тренировки увеличивают количество митохондрий (энергетических станций) в клетках. Это позволяет мышцам утилизировать триглицериды из крови на 25% эффективнее даже в состоянии покоя.

Идеальный план выглядит так: 150 минут аэробной нагрузки (ходьба, плавание) + две силовые тренировки в неделю. Это сочетание снижает риск смерти от атеросклероза на 30%.

СОН И ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

Вы можете есть брокколи и бегать марафоны, но если вы спите неправильно, уровень холестерина может оставаться высоким.

Наши гены, отвечающие за метаболизм жиров, работают по часам. Пик синтеза холестерина в печени приходится на ночное время. Сон менее 6 часов повышает уровень кортизола (гормона стресса), а он повышает уровень глюкозы в крови и заставляет печень выбрасывать больше липопротеинов низкой плотности в кровь.

Важна не только длительность, но и структура сна. Фаза медленного (глубокого) сна – время пикового выброса гормона роста (соматотропина), который известен как мощный жиросжигатель. Когда сон неглубокий и постоянно прерывается, организм меньше времени проводит в фазе глубокого сна. Из-за этого у взрослых может снижаться выработка гормона роста, что приводит

к накоплению жира вокруг внутренних органов, нарушению липидного обмена и росту атеросклеротических бляшек.

Отдельная проблема – это обструктивное апноэ сна (храп с остановками дыхания). В условиях нехватки кислорода активируется белок HIF-1alpha, который перестраивает метаболизм на накопление жиров.

Худшее, что можно сделать для сосудов, – есть поздно вечером. Инсулин, выделившийся в ответ на прием пищи, блокирует ночное жиросжигание и «конфликтует» с мелатонином, вызывая воспаление сосудов.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Долгие годы считалось, что бокал красного вина полезен. Но результаты научных исследований разрушают этот миф: безопасной дозы алкоголя не существует. Этанол может незначительно повысить уровень «хорошего» холестерина, но он же недопустимо повышает концентрацию триглицеридов и повреждает клетки печени, мешая ей перерабатывать «плохой» холестерин.

Никотин в любой форме (сигареты,стики,вейпы) вызывает спазм сосудов и повреждает их внутренние стенки, упрощая проникновение холестерина. Более того, курение делает холестерин окисленным, то есть трансформирует в самую агрессивную форму жира, от которой организм не может избавиться.

Липидный профиль – это в большинстве случаев не приговор генетики, а зеркало вашего образа жизни. Наш организм удивительно пластичен: изменив питание, добавив движение и наладив сон, можно существенно замедлить процессы атеросклеротического повреждения сосудов.



ВЕСТНИК
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА МОЖАЙСКИЙ

Общественно-политическое издание.
Главный редактор И.А. Мандрик
Адрес редакции: 121596, г. Москва, ул. Барвихинская, д. 4, корп. 1
<http://mozhayskiy-zao.ru/>

Учредитель: аппарат Совета депутатов внутригородского муниципального образования – муниципального округа Можайский в городе Москве

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу
Регистрационный номер ПИ № ТУ50-03136 от 25 апреля 2025 г.

Издатель – ООО «СИС»
129515, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Останкинский, ул. Академика Королева, д. 13, стр. 1, помещ. 25/38
Может содержать материалы 12+

Тираж 15 000 экземпляров
Распространяется бесплатно
Отпечатано в филиале ОАО «Волоколамская типография». 143600, Московская область, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9.
Заказ № 1412-26
Выход в свет 7 октября 2026 года