

2 Президент
рассказал
о мерах
поддержки
граждан
и бизнеса



3 Мэр
принял
новые решения
по борьбе
с коронавирусом



10 Празднуем
Пасху,
не выходя
на улицу

№14 (482) • апрель 2020

ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА • МОСКВА

Север Столицы

SEVERSTOLICI.RU • VK.COM/SEVERSTOLIZY • FACEBOOK.COM/СЕВЕР-СТОЛИЦЫ • TWITTER.COM/SEVERSTOLIZY • INSTAGRAM.COM/SEVER_STOLIZY



Пара
из Ховрина
поженилась
во время
эпидемии

➡ стр. 8

Введён
временный
порядок
посещения
московских
кладбищ
10

Актриса
Наталья
Лесниковская:
чем занять
детей во время
самоизоляции



Из личного архива Надежды Силаевой

Из личного архива

12

Любовь сильнее

Дартс можно
легко освоить
дома
14

Доплата за риск

Врачи и медсёстры, сражающиеся с коронавирусом, получают дополнительные деньги

Более 10 млрд рублей выделили из федерального бюджета на выплаты медикам, участвующим в борьбе с пандемией вируса COVID-19. Об этом во время видеоконференции с главами регионов РФ сообщил Президент России Владимир Путин.

Почти фронтовые выплаты

Глава государства также рассказал, что им принято решение на три месяца, начиная с апреля, установить специальную федеральную выплату тем, кто непосредственно работает с заражёнными коронавирусной инфекцией и ежеминутно рискует своим здоровьем. Для врачей доплата составит 80 тыс. рублей в месяц, для фельдшеров и медсестёр — 50 тыс. рублей, для младшего медицинского персонала — 25 тыс. рублей.

— Что касается врачей скорой помощи, которые также работают с заболевшими, то они получат выплату в размере 50 тысяч рублей в месяц, а фельдшеры, медсёстры и водители экипажей машин — 25 тысяч рублей, — пояснил президент.

По словам Владимира Путина, все перечисленные специалисты работают как на передовой.

— Поэтому будем исхо-



По словам Владимира Путина, все врачи, фельдшеры и медсёстры сегодня работают как на передовой

дить именно из этой терминологии. И будет правильным принять ещё одно решение: установить для них повышенные страховые гарантии за счёт федерального бюджета — так, как это сделано для личного состава Вооружённых сил России, — заявил глава государства.

Надо помогать тем, кто работает

Президент также отметил, что в поддержке сейчас нуждаются не только врачи. Владимир Путин напомнил, насколько важно именно теперь помочь бизнесу, который понёс серьёзные убытки из-за самоизоляции. Уже

Долги по налогам можно будет платить в рассрочку

принято решение снизить размер социальных взносов для малого и среднего бизнеса в два раза. Кроме этого, в качестве экстренной дополнительной помощи глава государства предложил ввести для всех пострадавших предприятий малого и среднего бизнеса отсрочку по уплате страховых взносов в соци-

альные фонды на шесть месяцев.

Однако, по мнению главы государства, важно реструктурировать налоговые долги, чтобы их можно было гасить равными долями в течение не менее года после окончания отсрочки.

Не судите по справке

Президент России также заявил, что государство окажет адресную помощь гражданам, оставшимся без работы, чьи доходы существенно сократились, семьям с детьми, людям, которые не могут в прежнем объёме обслуживать свои кредиты.

Уже подписан указ о до-

полнительных выплатах семьям, имеющим право на материнский капитал. В апреле, мае и июне они получат по 5 тыс. рублей на каждого ребёнка в возрасте до трёх лет включительно.

При этом Владимир Путин отметил, что сейчас, когда доходы у многих «просели», нельзя судить о достатке семьи по прошлогодним справкам. Он предложил: в отношении тех, кто временно признан безработным, при начислении пособий не учитывать доход, полученный ранее по месту работы.

— Таким образом, мы существенно расширяем круг получателей такой поддержки, — отметил Путин.

Андрей ТОМЦЕВ

Анализ на коронавирус делают всем, кто проживает с заболевшими

Более 200 тысяч анализов на коронавирус сделали за прошедший месяц в Москве. Их сдали более 145 тысяч человек. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

— Сейчас мы проводим исследования в двух федеральных лабораториях Роспотребнадзора и девяти городских, — сказала она. — Постепенно стали присоединяться и частные компании.

Анализ на коронавирус в обязательном порядке берут у граждан, проживающих с людьми, у которых уже был подтверждён диагноз «коронавирусная инфекция». Также обязательно проверяют пациентов с пневмонией и членов их семей. Тестируют на коронавирус и некоторых москвичей с симптомами ОРВИ, особенно москвичей старше 65 лет и людей, имеющих хронические заболевания. Положительные пробы из городских лабораторий могут быть перепроверены в Центре гигиены и эпидемиологии и Противочумном центре.

Вероника ГОРНОСТАЕВА

Как помогут столичным безработным

Горожане, потерявшие работу из-за коронавируса, уже получают компенсации по упрощённой схеме. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин рассказал во время посещения флагманского центра городской службы занятости «Моя работа» на улице Щепкина.

Важное решение мэр принял после участия в видеоконференции, которую провёл Президент РФ Владимир Путин с губернаторами.

— По поручению Президента России Владимира Владимировича

Путина сегодня по ускоренному и максимально упрощённому порядку начинаем выплату москвичам федерального пособия по безработице, а также региональной компенсационной доплаты, — сообщил о нововведении мэр Москвы.

Если житель города недавно потерял работу, нужно подать заявку на сайте czn.mos.ru или на портале госуслуг. Необходимо также заполнить электронную форму и прикрепить сканы паспорта и трудовой книжки с записью об увольне-

нии. Если у безработного есть несовершеннолетние дети, об этом тоже надо сообщить.

Мэр Москвы заявил, что до сентября 2020 года безработным в Москве не надо собирать большую часть документов, в частности представлять справку о среднем заработке за три месяца с места последней работы. Отменяются личные визиты в службу занятости. С соискателями будут стараться общаться по телефону или по Интернету. Также безработным не надо ходить по два раза в месяц на обя-

зательные собеседования с работодателями. Благодаря этим мерам срок признания безработным сокращён с 10 до 2 дней.

— Вся эта работа будет проводиться в режиме онлайн. Те граждане, которые по какой-то причине не могут подать документы по Интернету, могут прийти сюда, в Центр занятости, и с соблюдением всех санитарных норм и требований получить соответствующее решение, — отметил мэр Москвы.

По данным центров занятости, граждан, не пользующихся Интер-

нетом, не много. Непосредственно в помещения службы сегодня приходят пять-шесть посетителей в день. Встречи организуют по предварительной записи. На входе посетители надевают маски, перчатки, им измеряют температуру. В центре сканируют их паспорта и трудовые книжки, и на этом сбор документов заканчивается.

— Мы не смотрим, какая у человека заработная плата до этого была и так далее. Ранее был длительный процесс, сейчас он полностью изменён, — рас-

сказал о новом порядке Сергей Собянин.

С московской региональной доплатой пособие по безработице составит 19 500 рублей в месяц.

— Программа выплат будет действовать до **30 сентября** 2020 года. Но я надеюсь, что так долго — целых полгода — эта помощь не потребуется. Знания, опыт и желание трудиться большинства москвичей, попавших сегодня в трудную ситуацию, будут вновь востребованы гораздо быстрее, — заявил Сергей Собянин.

Андрей ТОМЦЕВ

Пропускной режим в Москве будет вводиться постепенно

Сергей Собянин сообщил о новых решениях по борьбе с коронавирусом

Уважаемые москвичи, прошу очень внимательно и серьёзно отнестись к моему обращению.

За последний месяц борьбы с пандемией, бушующей в большей части мира, мы прошли несколько этапов введения ограничений.

Каждому из нас пришлось отказаться от привычного уклада и устоявшегося ритма жизни. Мы должны были подчиниться жёсткому режиму самоизоляции в четырёх стенах. Не ходить гулять, не ездить по городу, не общаться с родными и близкими. Многие люди прервали свою работу.

И все мы — без исключения — испытываем волнение за собственное здоровье и здоровье дорогих нам людей.

Всё это — крайне не просто.

Я напомним.

Закрытие учебных заведений привело к ограничению передвижения 2 млн человек.

14-дневный карантин для приезжающих из-за границы и их домочадцев затронул 300 тысяч жителей города.

Самоизоляция пожилых и хронически больных москвичей добавила 2 млн людей, переведённых на домашний режим.

Отпуска и вынужденный простой ряда предприятий — ещё 2 млн человек. Перевод на дистанционную работу — примерно столько же москвичей, которым приходится сидеть дома.

Итого — около 75% процентов жителей города сегодня лишены возможности свободно передвигаться по Москве.

С учётом жителей Подмосковья на работу про-



По словам мэра, всё, что сегодня делают власти города, нацелено на то, чтобы уберечь москвичей от опасности

Владимир Герасимов/ТАСС

Как только угроза заражения отступит, Москва начнёт возвращение к нормальному ритму жизни

должают ездить около 3 млн человек.

По мнению специалистов, этот уровень социального разобщения был оптимальным для того, чтобы замедлить распространение инфекции.

Для нас было важно и сохранить экономику, не плодить безработицу в Москве и в соседних регионах, уберечь предприятия от серьёзных финансовых проблем.

До последнего времени нам удавалось это сделать. Количество больных коронавирусом росло, но не драматическими темпами.

Теперь я скажу о том, что происходит в последние дни. Как я вижу складывающуюся ситуацию. Как её видят санитарные службы и врачи.

Начиная с понедельника ситуация начала ухудшаться: идёт быстрый рост количества тяжёлых больных с пневмонией.

Если раньше в больницы ежедневно поступало около 500 человек, то сегодня — уже 1300.

Большая часть пациентов поступают ещё до того, как лабораторно был установлен диагноз «коронавирус». Но по клинической картине и лучевой диагности-

ке врачи видят, что с высокой долей вероятности это именно коронавирус. Ничего хорошего такая динамика роста заболеваемости нам не сулит.

Поэтому, согласовав свои действия с руководством страны, я принял следующие решения.

Во-первых, несмотря на то, что мы уже репрофилировали 25 больниц и ещё столько же запланировано в ближайшие дни, будут переоборудованы дополнительные госпитальные мощности.

Во-вторых, поликли-

ники уже включились в эту работу. Но необходимо сделать следующий шаг — создать амбулаторные центры по борьбе с коронавирусом. 40 поликлинических зданий, обладающих возможностями компьютерной томографии, переходят на работу в постоянном режиме для диагностики и лечения больных коронавирусом.

В-третьих, сегодня мы ежедневно делаем уже 17 тысяч тестов, будем и дальше наращивать эту работу.

И четвёртое. Очень важное. Временно — на неделю с возможным продлением — ограничивается или прекращается работа большинства городских организаций.

Продолжат работать только предприятия непрерывного цикла и жизненно важные для функционирования города, а также медицинские организации, органы власти, правоохранительные органы, финансовые структуры, предприятия связи и транспорта, СМИ. Однако они должны максимально перевести своих сотрудников на дистанционный режим.

Очень много вопросов о пропусках. Пропускной режим передвижения по городу — это неизбежные дополнительные ограни-

чения и неудобства. Но когда речь идёт о здоровье и жизни огромного количества людей, выбора нет. Особенно когда мы видим, что, к сожалению, не все соблюдают установленные ограничения.

На следующей неделе будем постепенно вводить пропускной режим. На первом этапе введём его для поездок на работу. На втором этапе — для поездок в других целях. И на третьем этапе — если понадобится — передвижение внутри района. О сроках введения каждого из этапов скажем дополнительно.

Пропускная система будет носить заявительный характер. Но городские власти оставляют за собой право проверить достоверность сообщаемых сведений.

В ближайшие дни и недели нас ожидают тяжёлые испытания. Мы должны запастись терпением и мужеством и максимально ответственно относиться к соблюдению установленных правил и ограничений. Только так мы сможем справиться с этой напастью и сохранить жизни близких нам людей.

Как только угроза заражения отступит, Москва сразу же начнёт возвращение к нормальному ритму жизни.

Вводятся дополнительные ограничения

Подробнее о принятых сегодня мерах.

С 13 по 19 апреля 2020 г. в Москве вводится ряд дополнительных запретов и ограничений.

1. Временно приостанавливается работа практически всех предприятий и организаций, кроме органов государственной власти, медицинских организаций, предприятий пищевой и медицинской промышленности, производителей средств индивидуальной защиты, ключевых предприятий оборонки, космоса, атомной промышленности и

критически важной инфраструктуры.

Разумеется, продолжают работу продовольственные магазины и другая розница, которая открыта сегодня.

Могут продолжить работу структуры, обеспечивающие выплату заработной платы.

Все работающие предприятия должны максимально сократить персонал, присутствующий на рабочих местах. Остальные сотрудники переводятся на удалённую работу или в режим нерабочей недели.

2. Приостанавливается вы-

полнение строительных (ремонтных) работ, за исключением строительства медицинских объектов, а также работ непрерывного цикла в строительстве и обслуживании метро, железнодорожного, наземного общественного транспорта и аэропортов.

3. Приостанавливается работа каршеринга. Спрос на эту услугу упал на 60%. Соблюдать режим дезинфекции в каршеринге очень сложно. Поэтому пока придётся обходиться без него.

4. Приостанавливается оказание медицинских услуг ор-

ганизациями и индивидуальными предпринимателями, для которых данный вид деятельности не является основным. Открывать салоны красоты даже в ограниченном формате всё-таки рано.

5. Вводится временный режим исполнения городского бюджета, в рамках которого приостанавливается контрактация любых закупок, кроме неотложных.

Указ мэра Москвы «О внесении изменения в указ мэра Москвы от 5 марта 2020 г. №12-УМ»

Клиники меняют профиль

Открылось ещё два новых коронавирусных стационара

На днях госпиталь для ветеранов войн №3 на Стартовой улице был перепрофилирован для лечения пожилых людей с коронавирусной инфекцией. Места для пациентов с диагнозом COVID-19 оборудованы и в клинике при 1-м Московском государственном медицинском университете им. И.М.Сеченова на Погодинской улице. В этих больницах побывал мэр Москвы Сергей Собянин.

Отремонтировали четыре корпуса

Плановый приём больных в госпитале на Стартовой улице пока прекратили. Сейчас сюда будут поступать только те пожилые люди, у которых есть подозрение на коронавирусную инфекцию или подтверждённый диагноз COVID-19.

— Как известно, коронавирус представляет самую большую опасность для людей пожилого возраста, поэтому коллектив принял такое решение и мы с ним согласились, что госпиталь в этот непростой период будет работать с больными коронавирусом, — рассказал мэр во время визита в госпиталь для ветеранов войн.

В госпитале 680 коек и 30 коек реанимации. При необходимости их количество может увеличиться до 952 и 60 соответственно. Здесь работают 235 врачей и 536 медсестёр.

Перед тем как клиника сменила профиль, здесь отремонтировали 1, 3, 5-й и 12-й корпуса. Удалось увеличить количество палат и коек. Все палаты оборудовали современной системой обеззараживания, а также индивидуальными санузлами с туалетом, душем и раковиной.



В корпусах установили необходимое оборудование

Все палаты оборудовали современной системой обеззараживания

Как и в других подобных больницах, в госпитале на Стартовой разграничили грязные и чистые зоны, установили душевые кабины для персонала, сделали санпропускники, препятствующие распространению инфекции. В реанимацию и палаты интенсивной терапии провели кислород, для точной диагностики установили аппараты томографии и эндоскопии. Для стационара закупили лекарства, в том числе противовирусные и антибактериальные, средства дезинфекции и антисептики.

Мэр выразил уверенность в том, что этот госпиталь сможет спасти жизни многих людей, и поблагодарил врачей, которые согласились на эту сложную работу.

— Мы готовы помочь нашим первым пациентам. Всё для этого есть, — отметила Марина Лайнер, исполняющая обязанности главврача госпиталя для ветеранов войн №3.

Переоборудованы лучшие больницы

В клинике при Сеченовском университете уже завершено перепрофилирование 700 коек. Ещё 1300 коек планируется развернуть к 13 апреля.

— Мы продолжаем активно создавать коечный фонд для борьбы с коронавирусом, — отметил мэр и добавил, что здесь будет один из самых мощных коронавирусных центров, который

будет насчитывать около 2 тысяч коек.

Как мы уже сообщали, для лечения коронавирусной инфекции переоборудовали и другие лучшие столичные больницы.

— Мы приняли решение о мобилизации максимально большого количества больниц для борьбы с коронавирусом. Всё, что возможно, мы зарезервировали и готовим к этому вызову. Это около 20 тысяч коек — региональных, федеральных и частных, — подчеркнул мэр Москвы.

К приёму пациентов сейчас также готовится городская клиническая больница им. С.И.Спасокукоцкого, где перепрофилируют целое отделение.

А самой крупной клиникой в России по лечению коронавирусной инфекции (1300 коек) стала городская клиническая больница №15 им. О.М.Филатова в Вешняках.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

Выздоровевшие от COVID-19 становятся донорами плазмы

Проведены первые процедуры переливания плазмы крови больным COVID-19 от доноров, которые вылечились от этой болезни. Технологию одобрил Клинический комитет по борьбе с коронавирусной инфекцией. Дело в том, что кровь выздоровевших содержит антитела к коронавирусу.

— Мы постоянно следим за разработками коллег в других странах, — сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. — Надеясь, что новый метод поможет нам эффективнее бороться с пандемией коронавируса.

На 9 апреля в Москве 11 выздоровевших от COVID-19 стали донорами плазмы крови. Переливание сделали семи пациентам.

В разработке и тестировании этой технологии принимают участие НИИ скорой помощи им. Склифосовского, городская клиническая больница №52 и Центр крови им. Гаврилова.

— Известно, что организм человека, перенёвшего инфекционное заболевание, вырабатывает антитела, что и позволяет ему победить инфекцию, — рассказал главный внештатный специалист-трансфузиолог Департамента здравоохранения г. Москвы Андрей Буланов.

Отбор доноров осуществляется с учётом определённых условий — это отрицательные анализы на ВИЧ, гепатит В и С, а также ряд других параметров.

Врачи провели более 7 тысяч онлайн-консультаций «надомных» больных

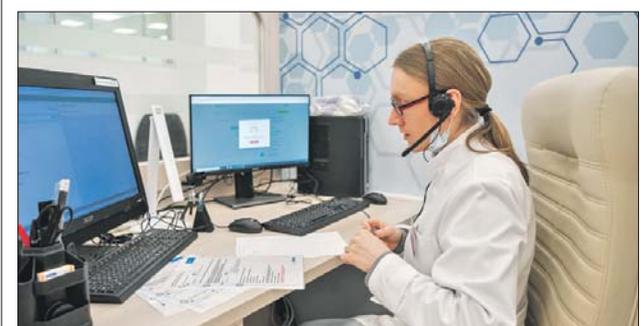
Пациенты, которые болеют коронавирусом в лёгкой форме и не относятся к группе риска, лечатся на дому. Для этого в Москве создана служба телемедицинской помощи. Врачи, работающие там, ведут приём по видеосвязи. Они оценивают состояние больного, отвечают на вопросы и дают рекомендации.

— Как мы видим, далеко не у всех пациентов с коронавирусом болезнь протекает в тяжёлой форме, — сообщила Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития. — Им мы предлагаем пройти лечение на дому под наблюдением врачей с помощью современных телемедицинских технологий. Сейчас уже около 1700 человек с коронавирусом лечатся дома в привычной, комфортной обстановке. Врачи круглосуточно находятся в доступе для консультаций пациентов.

С момента запуска проекта медики провели более 7 тысяч удалённых консультаций — по состоянию на 7 апреля. Врачи пользуются электронной медицинской картой пациента и другими сведениями из Единой медицинской информационно-аналитической системы. Если специалист заметит, что состояние пациента ухудшилось, он примет решение о проведении очного осмотра или об оказании экстренной медицинской помощи.

Служба телемедицинской помощи разместились в специально оборудованном помещении на проспекте Лихачёва. Там работают 200 специалистов, получивших дополнительные сертификаты для лечения пациентов с коронавирусной инфекцией. Они могут проводить до 4 тысяч консультаций в день.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА



Врачи круглосуточно находятся в доступе для консультаций пациентов

Столичные центры занятости сейчас не ведут личный приём. Вместо этого они предлагают работодателям и соискателям вакансий воспользоваться онлайн-услугами и дистанционными сервисами.

Для работодателей подготовили видеоуроки

Услуги для работодателей переведены в онлайн-формат ещё в прошлом году. Так, в «Личном кабинете» на сайте центра занятости населения «Моя работа» можно заявить о наличии вакансий, подать сведения о предстоящем увольнении сотрудников или об их переходе на неполный рабочий день, а также данные о переходе на электронные трудовые книжки.

А центр занятости «Моя карьера», который больше сосредоточен на помощи людям с особыми потребностями, подготовил для работодателей видеоуроки, посвящённые особенностям работы с сотрудниками старшего возраста и имеющими инвалидность.

Будут проходить в онлайн-формате и круглые столы. На них обсудят успешные практики на рынке труда в Москве, возможности трудоустройства подростков в летний период и другие важные темы.

Расписание вебинаров и других онлайн-мероприятий можно посмотреть на сайте центра в разделе «Афиша».

Ярмарка вакансий и тренинги пройдут онлайн

На этих же двух порталах — «Моя работа» и

Получить профессию и найти работу можно не выходя из дома

Все услуги центров занятости доступны дистанционно



Большинство услуг центров занятости переведены в онлайн-формат

В Интернет выложены уже 180 курсов переподготовки

«Моя карьера» — ищущие работу москвичи могут оформить заявку на подбор вакансий. Там же можно пройти тестирование или профориентацию, получить консультацию по открытию собственного дела, пообщаться с карьерным экспертом и психологом. Запись на приём на сайте «Моей карьеры» осуществляется в «Личном кабинете», на сайте «Моей работы» — с помощью онлайн-заявки.

Центр занятости насе-

ления «Моя работа» продолжает направлять соискателей на профессиональное обучение и переквалификацию. Уже более 180 курсов проходит в дистанционном формате.

А «Моя карьера» планирует в конце апреля провести в режиме онлайн ярмарку вакансий. Работодатели дистанционно пообщаются с соискателями.

Пока продолжается режим самоизоляции, можно подготовиться к поиску работы и к пред-

стоящим собеседованиям. Так, на сайте «Моя работа» пройдут онлайн-тренинги, помогающие найти работу, пройти собеседование и правильно составить резюме. Вебинары на эти темы будут размещены и на сайте «Моя карьера».

Безработные пройдут дистанционную перерегистрацию

В течение всего апреля безработные проходят дистанционную перерегистрацию в центре занятости населения «Моя работа». Это позволяет сохранить назначенные выплаты и пособия без необходимости лично-

го присутствия заявителя. Подробности можно узнать, обратившись по телефону контакт-центра (495) 705-7575, а также связавшись с куратором территориального отдела, к которому прикреплен безработный.

Центр «Моя карьера» поддерживает соискателей на всех этапах трудоустройства. Для этого созданы чаты в ватсапе. Куратор, закрепленный за чатом, размещает актуальные вакансии и отвечает на вопросы участников, помогает подготовить резюме.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

Сайт «Моя карьера»: www.mycareer.moscow.
Сайт «Моя работа»: www.czn.mos.ru

Улицы и дворы Москвы защитили от инфекции

В столице прошла масштабная дезинфекция всех дорог, дворовых территорий, подъездов, лифтов в жилых домах, эстакад, подземных и надземных пешеходных переходов.

Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Пётр Бирюков.

Он напомнил, что эти работы проводили для того, чтобы не допустить распространения коронавирусной инфекции.

— Проведены мероприятия по обработке специальными средствами 7,6 тысячи объектов дорожного хозяйства и более 25 тысяч дворовых территорий. Кроме того, было продезинфицировано более 110 тысяч подъездов и почти 114 тысяч лифтовых кабин в более чем 34 тысячах жилых домов, — рассказал Бирюков.

По его словам, работы выполняли почти 66 тысяч рабочих. При этом для дезинфекции использовали препараты, которые безопасны и для людей, и для домашних животных.

Пётр Бирюков подчеркнул, что дезинфекцию дорог, жилых домов и общественных пространств будут проводить до тех пор, пока будет сохраняться угроза распространения в городе коронавирусной инфекции.

Олег ДАНИЛОВ

На дачи пенсионерам завезли дрова и уголь



Многие частные дома топят дровами или углём

Городские службы выполнили более 2 тысяч заявок по доставке дров и угля на садовые участки москвичей старшего поколения. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Пётр Бирюков.

— Организована работа по обеспечению углём и дровами пожилых граждан, уехавших на дачи для соблюдения режима самоизоляции. За 12 дней выполнено более 2 тысяч та-

ких заявок, — отметил он.

По словам Бирюкова, оставшиеся заявки будут выполнены в ближайšie дни. Для этого задействовано 150 самосвалов, погрузчиков, автокранов и вездеходов.

Уголь и дрова доставляют горожанам, находящимся в режиме самоизоляции, по льготным ценам. Для оформления доставки нужно обратиться по тел. горячей линии (495) 870-4509.

Игорь СИБИРЯКОВ

Продлили часы работы молочно-раздаточных пунктов

Чтобы на молочных кухнях не возникали очереди, время их работы продлили до 15.00. Ранее молочно-раздаточные пункты закрывались в 12.00. Открываются они, как и раньше, в 6.30. С 12.30 до 13.00 — обеденный перерыв.

Москвичам рекомендовано посещать молочно-раздаточные пункты в алфавитном порядке, по начальной букве фамилии. Как работает конкретная молочная кухня, можно уз-

нать, позвонив по тел. (495) 602-0006.

В поликлиниках также изменён порядок выписки рецептов на получение продуктов на молочно-раздаточном пункте. Если ребёнок ранее уже получал питание, рецепт сразу передаётся на молочную кухню. Если рецепт выписывают впервые, его смогут получить родители в поликлинике без присутствия ребёнка.

Вероника ГОРНОСТАЕВА

Волонтеры помогают пожилым москвичам

Им может стать любой желающий

Московские волонтеры активно помогают тем горожанам, которые наиболее уязвимы для коронавируса. При этом помощь оказывают совершенно бесплатно.

Достаточно просто позвонить

Нерабочие дни в Москве продлены до 1 мая. В это время гражданам стоит выходить на улицу только за продуктами, лекарствами, на прогулку с собакой или чтобы вынести мусор. Но даже от этих походов врачи рекомендуют отказаться тем, кто входит в группу риска — москвичам старше 65 лет и людям с хроническими заболеваниями.

Помогать им вызвались тысячи волонтеров. Сейчас в столице действуют два добровольческих объединения: московский региональный штаб акции #Мывместе и социальные волонтеры центра «Моя карьера».

Чтобы получить бесплатную помощь, горожанам из группы риска достаточно обратиться по тел. 8-800-200-3411 в ресурсный центр «Мосволонтер» или позвонить по тел. (495) 633-6383 в единый центр информирования.

Не болейте!

Как рассказывают в штабе акции #Мывместе,

работа волонтеров начинается с ежедневного инструктажа. Затем выдается экипировка. Стандартный набор волонтера — это маска, перчатки и антисептик. Каждому выдают суточный проездной на общественный транспорт.

Стать волонтером может любой желающий в возрасте от 18 до 50 лет. Главное условие — быть здоровым. Наблюдать за своим состоянием волонтеров просят постоянно. В случае недомогания добровольцам рекомендуют от выезда отказаться. После каждого выезда на входе в штаб им измеряют температуру. К работе не допускают и тех, кто недавно был за границей.

Как рассказывает Дмитрий Покровский, директор ресурсного центра «Мосволонтер», всего за день в центре принимают около 800 заявок на оказание помощи.

В квартиру не входит

Каждый помощник получает список продуктов с указанием примерной стоимости набора, адрес и телефон заявителя.

Волонтеры связываются с человеком, несколько раз уточняют детали и только после этого отправляются за покупками.

— Я решил присоединиться, потому что понял: отдохнуть, посмотреть сериалы, почитать книги я

могу и в другое время, а сейчас надо попробовать помочь тем, кому сложнее, чем мне, — рассказывает участник акции Владимир Мышев.

Волонтеры чаще ездят по двое: так удобнее обрабатывать руки перед входом в подъезд, проще нести тяжелые сумки и действовать в нестандартных ситуациях. Всё, что принесли, волонтеры передают через порог. Инструкции запрещают входить в квартиру. В среднем на то, чтобы отдать заказ, у добровольцев уходит пять минут.

«А мне помогать не сложно»

Помогают людям, которые находятся дома, и социальные волонтеры из центра «Моя карьера». На призыв Социального комплекса Правительства Москвы откликну-

Каждый помощник получает список продуктов с указанием примерной стоимости набора, адрес и телефон заявителя

лись уже 800 человек. Эти добровольные помощники привозят пожилым москвичам продукты и лекарства, выносят мусор, выгуливают собак и доставляют корм для домашних животных.



Волонтеры выгуливают собак, покупают продукты и лекарства

чувствую ответственность за тех, кто попал в зону риска, и в целом помочь мне не сложно.

Пока добровольцев хватает, но, если ситуация поменяется, понадобится дополнительная помощь. Стать волонтерами могут люди в возрасте от 18 до 50 лет, имеющие опыт работы в социальной сфере или в благотворительной организации. Чтобы попасть в резерв, нужно оставить заявку на сайтах: ya-doma.ru/social-help, mывместе.мосволонтер.рф.

Андрей ТОМЦЕВ

Мэр Москвы призвал готовиться к испытаниям

По мнению мэра Москвы, пик заболеваемости коронавирусом COVID-19 ещё не наступил. Об этом Сергей Собянин заявил в интервью РИА «Новости».

— Я вам точно говорю, никакого пика ещё не было, мы находимся скорее у подножия этого пика, даже не на середине. Единственное, что я скажу: нам предстоит се-

рьёзное испытание, и к этому надо готовиться, — сказал столичный градоначальник.

Как считает Сергей Собянин, в сложившейся ситуации делать какие-то прогнозы не стоит, ведь сколько в мире учёных-инфекционистов, столько и прогнозов.

Мэр Москвы уверен, что главное сейчас — сделать всё воз-

можное, чтобы снизить риски распространения вируса. В частности, Сергей Собянин рассказал, что столичные власти активно готовят систему здравоохранения к работе в условиях пандемии и прилагают все усилия, чтобы минимизировать передвижение граждан по городу.

Олег ДАНИЛОВ

Автомобилистов, нарушающих карантин, начали штрафовать

В столице теперь выписывают штрафы тем владельцам личного транспорта, которые не соблюдают режим самоизоляции и выезжают на дороги города без острой нужды.

Как подчеркнул мэр Москвы Сергей Собянин в интервью РИА «Новости», речь идёт лишь о тех гражданах, которые находятся на официальном карантине. Это москвичи с подтверждённым диагнозом «коронавирусная инфек-

ция», горожане, которые находятся на домашнем лечении, их близкие родственники. Также жёсткий карантин обязаны соблюдать люди, которые контактировали с заболевшими, и москвичи, вернувшиеся из-за границы.

Любой их выход из подъезда фиксируется. Раньше мы жёстких мер не принимали, а доводили до их сведения, что им необходимо оставаться дома, и в крайнем случае только

штрафовали. Сегодня после принятия федеральных законов, регионального закона по изменениям в Административный кодекс мы можем прямо дистанционно выписывать эти штрафы и наказывать, — пояснил Сергей Собянин.

Как ранее сообщали власти, штраф водителю, нарушившему карантин, составит 5 тыс. рублей.

Олег ДАНИЛОВ

ПОДДЕРЖИМ!

Детям-сиротам нужны компьютеры для дистанционного обучения

Центры содействия семейному воспитанию, в том числе те, которые находятся в САО, нуждаются в компьютерах для ребят-школьников.

— Дети-сироты учатся в обычных школах. Сейчас в ситуации карантина они практически выпали из учебного процесса, потому что во многих социальных учреждениях по два-три компьютера на несколько десятков школьников. У кого-то есть мобильные телефоны, но, например, тесты на них ученики выполнять не могут. Уже сейчас понятно, что они сильно отстанут от одноклассников. Мы были бы очень признательны всем организациям или частным лицам, кто мог бы помочь нашим подопечным и предоставить новые или поддержанные компьютеры, ноутбуки или планшеты, которые подойдут для дистанционного обучения, — говорит руководитель благотворительного фонда «Река детства» Ольга Поздеева. Фонд много лет помогает детям-сиротам с выбором профессии, трудоустройством, обустройством квартир.

Помимо компьютеров, фонд ищет преподавателей-волонтеров по английскому языку и математике, которые могли бы проводить для ребят онлайн-уроки. Занятия с репетиторами очень сильно повышают их шансы на успешную учёбу и адаптацию в обычной жизни вне стен госучреждений в будущем.

Елизавета БОРЗЕНКО

Тел. фонда: 8-985-774-2408.
Ольга Поздеева.
Сайт: reka-detstva.ru



Время читать и разбирать архивы

Чем заняты жители округа на самоизоляции

Редакция «Севера столицы» продолжает следить за тем, как проводят время в режиме самоизоляции жители САО. Журналисты беседовали с ними из дома — по видеосвязи, а с Юрием Безелянским — просто по телефону, так как интернет-технологии пожилой писатель пока не освоил.

От Пушкина до Бабеля

Юрий Безелянский с улицы Куусинена — журналист, писатель, культуролог. Выпустил более 40 книг, печатался в самых разных изданиях — от сатирического «Крокодила» до журнала «Огонёк». Сейчас Юрий Николаевич готовит к печати очередную книгу.

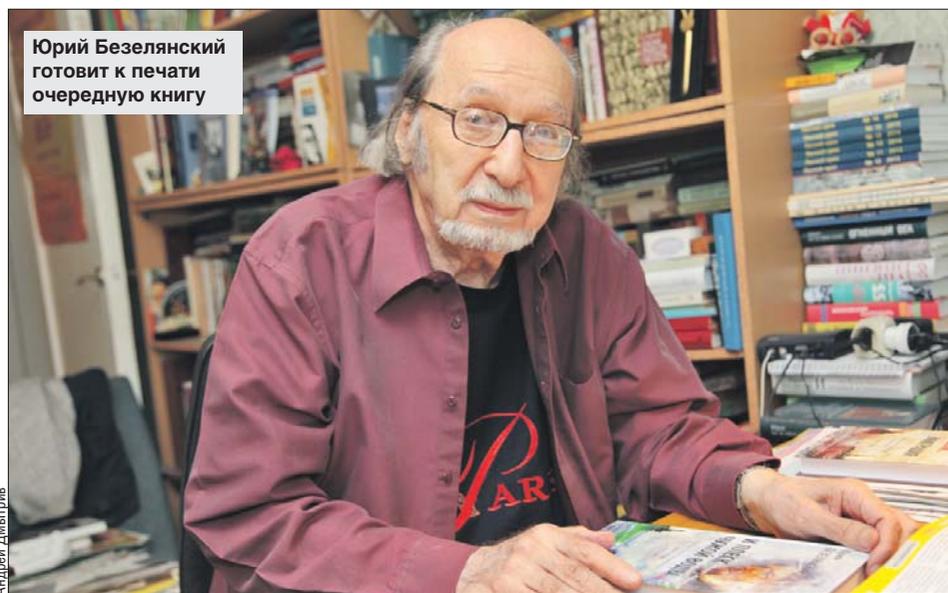
— У меня, пожалуй, особый случай, — говорит писатель. — Я домосед, поэтому не скучаю по людным местам и в самоизоляции чувствую себя комфортно, с удовольствием провожу время среди книг и со своим архивом.

Юрию Николаевичу пришлось отменить несколько намеченных творческих встреч, но работы у него хватает, а весь материал, который нужен для работы над книгами, всегда под рукой.

— Ещё в школе я стал записывать всю интересную информацию, которая мне попадалась, — вспоминает Безелянский, — в тетрадки, в блокноты... Например, однажды надо было написать о Керенском, а у меня как раз о нём столько всего собрано — и критического, и позитивного!

Тем, кто от природы не домосед, Юрий Николаевич во время самоизоляции советует больше читать.

— Например, нашу классику — русскую, советскую, — уточняет он, — от Пушкина до Бабеля! Читать можно молча



Юрий Безелянский готовит к печати очередную книгу

— для себя — или вслух — для родных.

А когда необходимость в самоизоляции исчезнет, Юрий Николаевич планирует снова гулять в ближайших парках — у кинотеатра «Ленинград» и в «Берёзовой роще».

Монтирует видео о рыбалке

Пенсионер **Вячеслав Мартынов** с Мелькисаровской улицы — рыбак со стажем. Правда, сейчас из-за режима самоизоляции ходить на водоёмы нельзя. Вячеслав это требование соблюдает, потому что уверен: никакой улов, даже очень крупный трофей, не стоит здоровья.

— С 2004 года я провожу в Молжаниновском районе соревнования по рыбалке. Процесс ловли фотографирую и снимаю, а



потом монтирую ролики. Сейчас просматриваю архивы, планирую сделать ещё один клип. Дополнительно его кадрами, которые сделаю, когда режим самоизоляции закончится и можно будет пойти на рыбалку, — говорит он.

Рыбу Вячеслав ловит с шести лет. Впервые пошёл на рыбалку с отцом и старшими братьями. С тех пор с удочкой не расстаётся. Ловит и на обычную поплавочную снасть, и на спиннинг с блёснами. Без улова домой почти никогда не приходит.

Встречи разговорного клуба продолжают в онлайн-формате

Самый крупный его трофей — сом весом 27 килограммов.

Поболтать по-английски

Преподаватель хорватского языка из района Аэропорт **Драженка Дувняк** в свободное время любит потренироваться в английском. Вот уже три года она собирает любителей английского на разговорные встречи за чашкой кофе в кафе на улице Черняховского. Пандемия внесла свои коррективы: сейчас в



кофейне не посидишь.

— Наш клуб — хорошая антистресс-терапия, — говорит Драженка, — это возможность развеяться и почувствовать, что жизнь продолжается!

К общению по-английски по скайпу могут присоединиться все желающие. Онлайн-сессии устраивают обычно по средам в 19.30. Ссылку на видеочат и подробную информацию можно найти на страничке клуба в соцсети «Фейсбук» по тегу **#англовстречи**.

Роман НЕКРАСОВ,
Вера ШАРАПОВА

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Фотограф из САО рассказал, как вылечился от коронавируса

Фотограф Владимир Чернядьев, который живёт на Старом Петровско-Разумовском проезде, недавно был выписан из больницы после лечения коронавирусной инфекции.

— Началось это примерно 10 марта, — рассказывает Владимир. — Первые симптомы были неясны, потому что перед этим мне удалили зуб и я принимал обезболивающее. Сначала прыгала температура — от 36,9 до 37,5. Затем участился пульс. Это длилось дня три, а на четвёртый пропали вкусовые ощущения и обоняние. Температура повысилась до 38,4. Появился кашель.

Сильный кашель не шутку напугал Владимира, и он вызвал скорую. Его отвезли в 1-ю инфекционную больницу на Волоколамском шоссе. Там поставили диагноз «ОРВИ с пневмонией». Лечили антибиотиками.

— На седьмой день в больнице, когда я уже собирался на выписку и температура опустилась до 36,6, пришли результаты анализа — подозрение на коронавирус, — продолжает Владимир.

Несмотря на то что Владимир чувствовал себя хорошо, выписку отложили. Снова кололи антибиотики, каждый день на 15 минут надевали кислородную маску. По его словам, условия были как в санатории: отдельная палата с ванной и туалетом, кормили хорошо.

Все, с кем Владимир общался в последнее время, две недели соблюдали режим самоизоляции. Симптомы коронавируса не проявились ни у кого.

Выписали жителя САО 30 марта после того, как анализы на коронавирус трижды показали отрицательный результат. Ещё 14 дней ему предстоит не выходить из дома.

— Я перенёс болезнь достаточно легко, — говорит Владимир Чернядьев. — Врачи говорят, что с ви-



Владимир перенёс болезнь сравнительно легко

русом хорошо справилась иммунная система. Мне 34 года, я не курю, хронических заболеваний нет.

Он рассказал, что ближе к концу его пребывания в больнице пациентов стало больше, некоторым требовался аппарат искусственной вентиляции лёгких.

Этот случай с разрешения Владимира Чернядьева прокомментировала врач-инфекционист Ирина Иванова, заведующая консультативно-профилактическим отделением инфекционной клинической больницы №1.

— Данный пациент действительно поступал в ИКБ №1, — рассказала врач. — За пределы России он не выезжал, а заразиться вполне мог на улице: вирус передаётся воздушно-капельным путём в процессе кашля или чихания; кроме того, капли, содержащие вирус, могут попадать на поверхности и предметы, а затем инфицировать прикасавшегося к ним человека, если он потом дотрагивался до глаз, носа или рта.

Специалист настоятельно просит всех оставаться дома, а при появлении таких симптомов, как высокая температура, кашель, одышка, вызвать врача. Только он может поставить верный диагноз и назначить адекватное лечение.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

Над Дмитровским шоссе возведут эстакаду

Двухкилометровую эстакаду возведут в составе участка Северо-Восточной хорды (СВХ). Она пройдёт рядом с путями Московского центрального кольца над Дмитровским шоссе и путями Савёловского направления Московской железной дороги.

— Эстакада будет начинаться в районе улиц Гостиничной и Станционной и в результате будет упираться в уже построенный участок хорды около железнодорожной станции Лихоборы, — пояснил главный архитектор Москвы **Сергей Кузнецов**.

Проект строительства утвердила Москомархитектура.

Эстакада будет опираться на систему колонн. Дорожный объект станет частью участка хорды, который пройдёт от Дмитровского до Ярославского шоссе.

Роман НЕКРАСОВ



Эстакада будет начинаться в районе улиц Гостиничной и Станционной

Андрей Дмитриев

ЧТО ПОСТРОЯТ



Новый проезд соединит Яхромский проезд с улицей 800-летия Москвы

В Дмитровском районе на проектируемом проезде №985 строят новую дорогу. Об этом сообщила председатель Москомстройинвеста Анастасия Пятова.

Дорога соединит Яхромский проезд с улицей 800-летия Москвы. Проезжая часть пройдёт рядом с новым жилым комплексом, строительство которого близится к завершению.

Сейчас ведётся сооружение связи новой дороги с Яхромским проездом. Планируется, что к концу лета работы будут закончены и здесь разрешат движение автомобилей.

Роман НЕКРАСОВ

ПРОИСШЕСТВИЕ

На «Петровско-Разумовской» спасли девушку, упавшую на рельсы

На станции «Петровско-Разумовская» пассажирка засмотрелась в экран смартфона и упала на рельсы. Инцидент записали камеры видеонаблюдения станции. При просмотре ролика, разлетевшегося по Сети, можно увидеть, как девушка на ходу смотрит в экран гаджета и, не заметив, что дошла до края платформы, падает вниз. На станцию как раз прибывал поезд, но машинист успел вовремя остановить состав. На помощь пострадавшей пришли другие пассажиры и вытащили её на перрон.

Вера ШАРАПОВА

Пара из Ховрина поженилась во время пандемии

Коронавирус не помешал Надежде и Дмитрию Силаевым из района Ховрино заключить брак. В символичный день — 04.04.2020 г. — молодые люди расписались в Мещанском отделе ЗАГС.

— Мы с мужем полностью осознаём опасность коронавируса. Но в мае у нас родится сын, а допустить появление малыша вне брака мы не могли, — рассказывает Надежда.

Жениху и невесте предложили расписаться без торжественной обстановки, свидетелей, гостей, камер. Попросили надеть маски и перчатки. По словам Надежды, все сотрудники ЗАГСа тоже работали в индивидуальных средствах защиты. Жениху и невесте просили дополнительно продезинфицировать руки в перчатках. Как узнала жительница Ховрина, кроме них, в тот день планировали пожениться ещё 23 пары.

— По приглашению регистратора мы зашли в кабинет, присели. Сотрудница ЗАГСа произнесла традиционную речь, после которой мы обменялись кольцами. Их мы надели на перчатки, а поцеловались через маски. Вся церемония заняла пять-семь минут, — описывает церемонию молодая жена.

Кольца надели на перчатки, а поцеловались через маски

Торжественное событие новоиспечённые супруги отметили дома, в семейном кругу. Как говорят Надежда и Дмитрий, пышная свадьба изначально не входила в их планы, поэтому никакого разочарования из-за того, что церемония была скромной, у них нет.

Оксана МАСТЮГИНА



Молодые супруги в мае ждут прибавления семейства

Из личного архива Надежды Силаевой



Борис не впервые приходит на помощь людям

Андрей Дмитриев

Житель района Сокол пришёл на помощь незнакомке

Сообщение о молодой маме трёхмесячного малыша из района Аэропорт, которая попала в сложную ситуацию, Борис Маклецов прочитал в районной группе в «Фейсбуке». Другая девушка рассказывала, что та никак не может разобраться с постоянными протечками от соседей сверху.

— Мне стало жаль эту девушку, и я решил ей помочь, — рассказал житель района Сокол Борис Маклецов. — К тому же я знаю, как правильно дей-

ствовать в случае протечек. Я связался с ней, приехал и занялся решением проблемы.

Борис позвонил в единую городскую диспетчерскую службу, записал номер заявки. Пришедший мастер зафиксировал факт протечки и составил акт. Он смог достучаться до пожилой соседки сверху, из квартиры которой постоянно капала вода. Ситуация оказалась непростой: в квартире сверху пришлось вскрыть даже пол под

ванной. Когда все работы были завершены, вода больше не скапливалась, и молодая мать вздохнула с облегчением.

Борис не впервые приходит на помощь людям. Правда, раньше к нему обращались только знакомые.

— Я работаю управляющим проектами и привык всегда доводить дело до конца, — говорит он. — Мне было важно поддержать человека, и я рад, что удалось ей помочь.

Елена ХАРОВА

ПОЖАРЫ



За неделю в округе произошло 15 пожаров. Погибших нет, пострадал один человек.

В Войковском горели бытовки

В 4 часа утра 23 марта поступило сообщение о пожаре в городке бытовок рабочих по адресу: 5-й Войковский пр., 16, корп. 2. Загорелись шесть бытовок, стоящих рядом. С огнём быстро справились прибывшие пожарные.

В Ховрине вспыхнул электрощит

Поздно вечером 26 марта пожар случился в доме 14, корп. 2, на улице Дыбенко. В приквартирном холле на 10-м этаже загорелся электрощит, а потом — обшивка трёх дверей. Пожарные потушили пламя менее чем за полчаса.

В Левобережном тушили магазин

Около 3 часов ночи 28 марта пожарные выезжали по адресу: Ленинградское ш., 100. Пожар начался в подсобном помещении расположенного на 1-м этаже магазина. Продуктами горения успела надыхаться местная жительница. 27-летнюю девушку отправили в больницу.

Вера ШАРАПОВА

Тротуар огородили в прошлом году, но машины стали заезжать сбоку



Андрей Дмитриев

Тротуар у больницы на Лобненской отгородят от машин

?! На Лобненской улице у входа на территорию больницы, расположенного ближе к корпусу поликлиники, есть асфальтированная площадка, где ставят машины пациенты. Но там парковаться нельзя, и автомобили каждый день увозят на штрафстоянку эвакуаторы. Нужно либо оборудовать парковку, либо сделать так, чтобы машины туда не заезжали.

Василий Антонович,
Карельский бул., 5

За комментариями редакция обратилась в

Работы планируется провести в этом году

управу Дмитровского района и в отдел ГИБДД по САО.

— Территория, о которой говорит житель, — это тротуар, поэтому стоящие там машины эвакуируют. Ведь парковка на тротуарах запрещена Правилами дорожного движения, за исключением случаев, когда есть дорожный знак и разметка, разрешающие такую стоянку, — объ-

яснили в ГИБДД САО и добавили, что здесь соответствующих знака и разметки нет.

В управе Дмитровского района сообщили, что в конце минувшего года ограждение было смонтировано. Однако водители стали заезжать на тротуар сбоку. Сейчас рассматривается вопрос об установке дополнительного ограждения по бокам.

— Работы планируется провести в этом году, — уточнили в управе.

Для пациентов больницы есть бесплатные парковочные места: пять карманов на 58 машино-мест вдоль Лобненской улицы, включая места для инвалидов, и парковка на 220 машино-мест на Лобненской ул., 4а, на пересечении с улицей Софьи Ковалевской.

Маргарита ИВАНОВА

Управа Дмитровского района: Клязьминская ул., 11, корп. 3, тел. (499) 906-6094. Эл. почта: sao-dmitr@mos.ru

На Красноармейской восстановили павильон ожидания

?! Нужно установить павильон ожидания на остановке «Красноармейская улица» автобуса №110 в сторону метро «Сокол».

Галина Павловна,
район Аэропорт

— Работы по восстановлению павильона ожидания выполнены 24 марта, — сообщили в службе

движения ГУП «Мосгортранс».

В ведомстве уточнили, что старый павильон был демонтирован в связи с истекшим сроком эксплуатации.

Маргарита ИВАНОВА

Единый транспортный портал Москвы: transport.mos.ru. Контакт-центр «Московский транспорт»: (495) 539-5454, 32-10 (с мобильного)



Ожидание транспорта стало более комфортным

Андрей Дмитриев

Наклонившиеся деревья на Дубнинской обследуют

?! За нашим домом гаражи и забор, между ними очень много наклонившихся деревьев. Их нужно спилить.

Валентина Михайловна,
Дубнинская ул., 2, корп. 1

— В ближайшие дни будет проведено обследование территории. После этого до 30 апреля пакет документов, необходимых для вырубки аварийных деревьев, будет направлен в Департамент

природопользования и охраны окружающей среды города Москвы, — сообщили в управе района Восточное Дегунино.

Работы планируется провести после получения поручения билета.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Восточное Дегунино: ул. 800-летия Москвы, 32, тел. (499) 900-1454. Эл. почта: sao-ur-vdegunino@mos.ru

В подъездах дома на Нарвской дезинфекцию проводят трижды в день

?! Почему не проводят дезинфекцию в нашем доме? Когда и сколько раз должны дезинфицировать подъезды?

Виктор Михайлович,
Нарвская ул., 4

— Сотрудники ГБУ «Жилищник района Войковский» три раза в день чистят с применением дезинфицирующих средств контактные поверхности в подъездах, в том числе и в доме 4 на Нарвской улице. Коммунальщики протирают оконные и дверные ручки, выключатели, поруч-

ни, перила, почтовые ящики, подоконники, кнопки домофона и так далее. А кроме того, проводится обработка стен и полов из опрыскивателя, — сообщили в управе Войковского района.

В домах, где есть лифты, обрабатывают кнопки на этажах и в кабине, а также саму кабину и пол. Во время обработки больших поверхностей сотрудники надевают защитные костюмы.

Анна ФОМИНА

Управа Войковского района: 1-й Новоподмосковный пер., 2/1, тел. отдела ЖКХ (499) 156-1913



Большие поверхности сотрудники обрабатывают в защитных костюмах

Предоставлено управой Войковского района

На Долгопрудной укрепили поручень у входа в подъезд

?! Перила возле крыльца подъезда установлены так, что вся конструкция шатается. Очень надеюсь, что исправят.

Любовь,
Долгопрудная ул., 8, корп. 1, подъезд 2

— Поручень укреплен сваркой, — сообщили в управе Дмитровского района.

Напомним, что по обращению жительницы в газету в феврале сотрудники ГБУ «Жилищник Дмитровского района» установили поручень. Однако оказалось, что работы были выполнены не совсем качественно. Сейчас недочёты устранены. Жительница подтвердила, что поручень приварили хорошо.

Маргарита ИВАНОВА

Управа Дмитровского района: Клязьминская ул., 11, корп. 3, тел. (499) 906-6094. Эл. почта: sao-dmitr@mos.ru



Конструкция больше не шатается

Предоставлено управой Дмитровского района

Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций
(495) 681-3645 info@saonews.ru, redaktor-2017@yandex.ru



Празднуем Пасху, не выходя на улицу

Не важно, где вы находитесь, важно молиться всей душой



Многие пасхальные традиции можно соблюдать дома, например печь куличи

Агентство «Москва»

Режим самоизоляции для верующих — особое испытание: очень хочется сходить в храм. Однако пока придётся быть дома и даже в пасхальной службе участвовать на удалёнке, своей молитвой. Увидеть службу можно будет не только по ТВ, но и по Интернету. Для этого храмы Северного округа сейчас налаживают онлайн-трансляции.

Патриарх просит остаться дома

Есть ли принципиальная разница между молитвой дома и молитвой в церкви? Между физическим присутствием на богослужении и трансляцией в прямом эфире? Вот что говорит об этом настоятель храма в честь иконы Божией Матери «Отрада и Утешение» на Ходынском поле протоиерей Иоанн Кудрявцев:

— Важно не то, где вы находитесь, важно молиться всей душой. Можно и в храме отвлекаться, рассеиваться, а можно дома сосредоточенно мо-

Приходить в храм сейчас крайне рискованно

литься с полной отдачей.

Патриарх Кирилл дважды обратился к верующим с призывом оставаться дома. Самоизоляцию верующих он назвал подвигом неотлучного пребывания в своих жилищах. По его словам, домашняя молитва сегодня — это проявление подлинного смирения и заботы о ближних.

Карантин — полезный опыт

Даже на Пасху приходить в храм крайне рискованно. Любое геройство такого рода подвергает опасности не только самого верующего, но и окружающих его людей, близких, друзей, священников. В Москве уже подтверждён диагноз у нескольких иереев. Те, кто с

ними контактировал, поставлены на особый учёт.

И к 18 апреля — к Великой Субботе, когда православные обычно идут освятить куличи накануне праздничной ночной литургии, — ситуация вряд ли резко улучшится. А потому ни о какой массовости пасхальных богослужений не может быть и речи.

— В начале 1990-х я учился в университете и вынужден был работать, — говорит протоиерей Иоанн Кудрявцев. — Однажды в праздник Благовещения мне пришлось идти на работу. Помню, с какой скорбью я представлял себе, как идёт литургия... И это чувство — что я лишён самого дорогого! — заставило меня по-особому пережить тот день. Сердце моё тогда было в церкви. И если сейчас мы какое-то время посидим дома, то это может принести пользу: мы больше начнём ценить возможность помолиться в храме.

Что обещал Иисус Христос

Наша общая задача сегодня — избежать тра-

ДЕТАЛИ

Храмы создают свои видеоканалы

Церковь Святителя Николая у Соломенной сторожки предлагает подписаться на храмовый аккаунт в «Инстаграме». На сайте agios-nicolos.ru дана инструкция прихожанам, как войти в эту социальную сеть и смотреть трансляцию богослужений из родного храма.

Храм Святителя Иннокентия в Бескудникове на днях открыл видеоканал на YouTube. Найти ссылку можно на сайте sv-innokenty.ru. Там же расписание прямых трансляций. Сервис YouTube на этом канале не сохраняет записи, поэтому желающим нужно присоединиться к богослужению в режиме реального времени.

гедии, происходящей во многих других странах. Сам по себе вирус долго не живёт, ему важно поражать новых людей. Если соблюдать режим, вирус исчезнет. И тогда москвичи возвратятся к нормальной жизни.

А пока надо запастись

В ближайшее время будут начаты онлайн-трансляции из храма Великомученика Георгия в Коптеве (hramkoptevo.ru). Пока что заработал его канал в «Инстаграме» [instagram.com/hramkoptevo](https://www.instagram.com/hramkoptevo). А скоро появится и видеоканал на YouTube.

Настоятель храма в честь иконы Божией Матери «Отрада и Утешение» протоиерей Иоанн Кудрявцев проводит в Интернете видеоконференции с помощью приложения Zoom. Можно подключиться к трансляции и задать ему вопрос. Подробная инструкция о том, как это сделать, — на сайте храма otrada-i-uteshenie.ru.

терпением. Терпеливым в Евангелии обещана награда. «Вы теперь имеете печаль, — говорил Иисус Христос ученикам. — Но Я увижу вас опять, и возрадуется сердце ваше, и радости вашей никто не отнимет у вас».

Михаил УСТЮГОВ

ВАЖНО!

Доступ на московские кладбища временно закрыт

Во время основных весенних церковных праздников горожанам не рекомендовано посещать могилы их родных и близких. С такой просьбой обратился к москвичам мэр столицы Сергей Собянин.

Он напомнил, что в обычные годы за эти дни на кладбища приезжает около миллиона человек. Город выделяет сотни дополнительных автобусов, чтобы помочь москвичам добраться до дорогих им погостов.

— К сожалению, нынешней весной сделать это будет невозможно. Число заболевших коронавирусом перевалило за 6 тысяч человек. В больницах умерли более 30 человек, — напомнил об опасности столичный градоначальник.

Сергей Собянин заявил, что риск заражения новой инфекцией очень велик, и власти города не могут подвергать опасности москвичей, особенно пожилых, которые составляют большую часть посетителей кладбищ.

— На Вербное воскресенье, Пасху, Красную горку и Радоницу многие москвичи стараются побывать на кладбищах. Я сам в прошлом году похоронил маму и тоже планировал на Вербное воскресенье поехать к ней на могилу, — рассказал мэр Москвы.

Однако планы пришлось изменить из-за вируса.

— Прошу вас, дорогие мои, правильно понять моё решение. Я подписал указ о временном порядке посещения московских кладбищ. До окончания режима повышенной готовности они будут открыты только для оформления услуг по погребению и участия в похоронах умерших. Печальное, но необходимое в нынешних условиях решение, — сказал Сергей Собянин.

Он отметил, что даже просто посещать кладбища пока будет нельзя. А о чистоте и порядке на могилах позаботятся работники ГБУ «Ритуал».

Игорь СИБИРЯКОВ

Случайная встреча после войны

Супруги Промтговы из района Сокол рассказали о том, как создали семью

Борис Николаевич и Нина Алексеевна родились в соседних сёлах Нижегородской области и учились в одной школе. Но Нина была на три года младше, поэтому в то время они не общались.

Жили в соседних сёлах

В годы Великой Отечественной и Борис, и Нина учились и работали.

— У нас была корова, мы с мамой запасали ей на год сено, перевозили его на лодках из-за реки и потом в гору носили на себе. Из молока делали масло и сдавали его государству. Таскали хворост, пахали на себе участок под картошку, с бабушкой ходили в лес за грибами и ягодами. Мы много работали, поэтому не голодали, — рассказывает Нина Алексеевна.

Борис в 1943 году окончил девять классов и был призван в армию. Хотел поступить в морское училище, но в итоге учился в артиллерийском.

В День Победы смотрели кино

По словам Нины Алексеевны, день 9 мая 1945 года ей запомнился как дождливый и ненастный. Но, несмотря на это, он был радостным: Победа! — Мы пошли в клуб, где



Борис Николаевич и Нина Алексеевна вместе уже 67 лет

показывали кино. Даже дедушка впервые пошёл в кино. В то время из-за отсутствия электричества фильмы показывали редко. Это было событием для нашего села, и день запомнился как праздничный, — говорит Нина Алексеевна.

Борису в 1945 году после окончания Ленинградского зенитного артиллерийского училища присвоили звание младшего техника-лейтенанта. А Нина в 1946 году окончила десятилетку.

Встретились случайно

Снова встретились они случайно уже после войны. Нина приехала домой после окончания Ленинградского химико-технологического института. Борис тоже приехал на родину.

— Мы шли с мамой по улице, а он — по другой стороне, — рассказывает Нина Алексеевна.

Она заинтересовалась им, а он ею. Потом благодаря общим знакомым встретились в гостях.

Но вскоре ей нужно было уехать по направлению на работу в Касимов, а Борису — по служебным делам. Он проводил её до машины и сказал, что всё изложил в письме «до востребования», которое отправил в Касимов.

Роман по телефону

Нина получила письмо с признаниями в любви, потом были телефонные



Из личного архива



Из личного архива

«Мы много работали, нам некогда было ругаться»

звонки. Спустя чуть более полугодия он приехал за ней. В Касимове их брак и зарегистрировали. Свадьбы как таковой не было. Небольшое торжество состоялось чуть позже в Саранске, где тогда служил Борис.

Потом его перевели в Москву. В 1965 году Борис Николаевич окончил Московский автомобильно-дорожный институт, стал инженером-механиком автотранспорта. Прослужил в Вооружённых силах 40 лет.

Нина Алексеевна работала в Институте биофизики, стала кандидатом технических наук, читала лекции в Плехановском институте.

У неё всегда было много увлечений. Пела и танцевала, шила, увлекалась

вышивкой. Занималась общественной работой, несколько лет возглавляла первичную организацию Совета ветеранов района Сокол. Её первичка была одной из лучших.

— Нам некогда было ругаться. Мы всю жизнь много работали и ездили по командировкам. А вот отпуск всегда проводили вместе. Путешествовали с друзьями на машинах. Проехали всю Прибалтику, южные регионы страны. Узнавали много нового, сами читали лекции. Совмещали приятное с полезным, — рассказали супруги.

Борис Николаевич и Нина Алексеевна вместе уже 67 лет, у них сын, двое внуков, два правнука и правнучка.

Анна ФОМИНА

СУДЬБЫ

Ремонтировала радиостанции для фронта

Жительница района Ховрино **Ираида Ширшикова** родилась в 1927 году в Москве в семье служащего.

— Когда началась война, мне было 14 лет. Родители оставались в Москве, а брат ушёл на фронт добровольцем и в 1944 году погиб под Житомиром.

Сама Ираида в 1942 году поступила в ремесленное училище связи №9 на специальность «радиомонтажник». Училась и работала там же, ремонтировала для фронта радиостанции. Практику проходила на Тушинском авиационном заводе, занималась установкой радиостанций и ратифицированием цехов.



Из личного архива

После работы училась в вечерней школе, потом поступила во Всесоюзный заочный политехнический институт на специальность «радиоинженер». После войны проработала на Московском почтамте 40 лет и в 1982 году ушла на заслуженный отдых. На пенсии стала работать в общественных организациях.

Елизавета СЕРЕБРЯНСКАЯ

Как получить доступ к электронной медицинской карте

Электронная медицинская карта — это:

- протоколы осмотра врачей
- выписки из стационаров
- результаты лабораторных и инструментальных исследований
- заключения радиологических исследований

Вам потребуется стандартная или полная учётная запись на **mos.ru** и номер полиса ОМС

Воспользуйтесь услугой «Запрос, изменение и отмена доступа к электронной медицинской карте» на **mos.ru**

Доступ будет предоставлен в течение пяти рабочих дней

Просматривать информацию из электронной медицинской карты могут пациенты старше 15 лет при наличии московского полиса ОМС. Также можно получить доступ к картам своих детей младше 15 лет

Битва подушками вместо гаджетов

Актриса Наталия Лесниковская дала советы, как занять детей дома

Как только встал вопрос о самоизоляции москвичей, актриса Наталия Лесниковская, жительница Головинского района, поставила перед собой непростую задачу: организовать свободное время двоих своих сыновей так, чтобы они меньше времени проводили у экранов, неважно каких — телевизора, телефона или планшета. Наталия рассказала читателям «Севера столицы», чем она занимается с детьми в режиме самоизоляции.

Ни дня без спорта

Родителям сейчас приходится изобретать способы для того, чтобы дети тратили физическую энергию, но при этом не разнесли квартиру.

— Нам повезло: дома есть спортивная стенка с лестницей и турником. На него можно подвесить трапецию, верёвочную лестницу или канат. Ещё у нас есть груша для бокса и перчатки, маленькое складное кольцо для баскетбола и мяч. А главное — два огромных складывающихся мата. Мы раскладываем их в комнате и устраиваем битву подушками и мягким оружием, — рассказала Наталия Лесниковская.

Все уроки — утром

Актриса недавно прочитала, что мозг ребёнка максимально настроен на работу по утрам. Особенно это касается точных наук.

— Так что после завтрака мы с мальчишками садимся за занятия, — говорит она. — Старшему девять, он школьник, и у него есть занятия и домашние задания. Младшему — шесть, и с ним мы занимаемся с помощью развивающих пособий. Все пособия, которые я когда-то покупала и которые лежали без дела, сейчас пригодились. Пока ре-



Все пособия, которые лежали без дела, сейчас пригодились

бятм наши занятия нравятся. Главное — делать перерывы и давать им самим выбрать, каким предметом они займутся в первую очередь.

Детям во время самоизоляции сложнее, чем взрослым: они ведь привыкли гулять и общаться, и им этого не хватает.

— Нам очень помогают онлайн-секции и кружки. Сейчас много государственных кружков перешли в онлайн-режим и проводят занятия бесплатно. Детям нравится участвовать в видеоконференциях — это восполняет недостаток общения, — считает Наталия.

Учимся домашним делам

Раньше Наталия не ставила перед собой задачу объяснять детям, как правильно мыть посуду, убирать в квартире или протирать полы. Но когда семья прочно осела дома, она подумала: почему бы и нет?

— Мы обговорили список обязанностей по дому, которые им по силам вы-

полнять, написали его на листке, распределили. Потихоньку наш режим входит в систему, и мальчишки учатся мне помогать. А у них есть стимул: выполняющие домашние обязанности, они получают доступ к играм, — рассказала она. Также актриса любит готовить вместе с детьми интересные блюда.

— Вариантов много. Можно, например, лепить вместе пельмени или печь песочное печенье, — советует она.

Найдите время и для себя!

Дома у актрисы много настольных игр — около тридцати.

— Теперь все они пошли в ход, — рассказала Наталия. — Пока лучше всего идут шахматы и «Монополия». А ещё отлично пригодились разные научные и творческие наборы, которые у нас накопились за это время. Что-то мы покупали, что-то нам дарили... Это наборы, позволяющие ставить разные химические опыты, выращивать кри-

В округе стартовал онлайн-проект для подростков

Семейный центр САО предложил подросткам новую форму общения — онлайн-проект «Челлендж».

Ежедневно ребята получают от специалистов центра различные задания: предлагается вспомнить один из счастливых дней своей жизни, выложить фото и собственный комментарий-эссе к событию или, например, перечислить великих людей, чья дата рождения совпадает с вашей, и написать, в чём вы похожи, а ещё испечь слоёный пирог и приготовить борщ.

Результат можно записать на видео или сделать

фото и отправить организаторам.

Как сообщила директор семейного центра Ирина Пономарёва, проект уже объединил почти полсотни юных жителей района от 12 лет и старше.

В проекте «Челлендж» будут победители, их выберут с помощью онлайн-голосования.

Мила РЯБИНИНА

Семейный центр САО: Карельский бул., 21, корп. 1. Чтобы принять участие в проекте, нужно отправить письмо со своими контактными данными и с пометкой «Челлендж» на эл. почту: filial.dmitrovsky@yandex.ru

АНОНС

Парк «Ходыньское поле» приглашает детей и взрослых на виртуальные занятия

Парк «Ходыньское поле» приглашает жителей Северного округа разных возрастов на онлайн-лекции и на мастер-классы.

— Самоизоляция — это возможность получить новые знания, умения и навыки. Не упускайте свой шанс. Подключайтесь к нашему каналу в «Инстаграме» и занимайтесь вместе с нами, — подчеркнули в пресс-службе парка на Ходынке.

Занятия и лекции будут в «Инстаграме» в прямом эфире, а видеоуроки — в ленте, в сторис, а также на сайте и в соцсетях.

Каждые понедельник и четверг в 12.00 проходят видеоуроки по рисованию и декоративно-прикладному творчеству для детей, каждые вторник и

пятницу в 10.00 все желающие могут позаниматься кундалини-йогой. По вторникам и четвергам в 17.00 проводятся занятия по бразильской борьбе — капоэйре — для детей от семи лет. По средам в 16.00 фитнес-тренер Александр Гаврилов расскажет о том, как не набрать лишние килограммы, находясь дома. **15 апреля** он проведёт занятие «Новичок в сфере фитнеса». Психолог Виктория Крылова по пятницам в 16.00 проведёт лекции на тему «Эффективное родительство». Занятие **17 апреля** будет посвящено воспитанию победителей.

Анна ФОМИНА

Тел. парка **8-926-781-7086**. Сайт: parkkhodynka.ru. Аккаунт в «Инстаграме»: [@parkkhodynka](https://www.instagram.com/parkkhodynka)



Занятия, которые проводились в досуговом центре парка, переведены в онлайн-формат

Елена ХАРО

В космосе хочется картошки с селёдкой

Маёвец Павел Виноградов поделился воспоминаниями о полётах

Павел Виноградов побывал в трёх космических экспедициях и семь раз выходил в открытый космос. Впервые он отправился в экспедицию в 1997-м. А в 2013 году, стартовав на корабле «Союз ТМА-08М» в качестве командира в возрасте 59 лет, стал самым пожилым космонавтом в России. Накануне Дня космонавтики выпускник МАИ рассказал о своей профессии и с удовольствием вспомнил о годах учёбы.

Институт выбрал ещё школьником

Виноградов решил, что будет поступать в МАИ, когда ещё учился в школе. Он с детства занимался авиационным и ракетным моделированием. В первый раз поступить не получилось, и он, не оставив мечты, пошёл работать на завод, где делали авиационные двигатели. Параллельно готовился. Со второго раза всё удалось.

— Учился я с удовольствием, — рассказывает он. — Учителя были феноменальные. Например, академик Василий Павлович Мишин, правая рука Сергея Павловича Королёва. И таких уникальных людей было много. Особенно запомнился преподаватель по матанализу Фе-



Павел Виноградов — самый пожилой космонавт в России

той, что подают в итальянских ресторанах. Но больше всего мне нравилась простая творог с грецкими орехами. Позже я узнал, что он нравится очень многим космонавтам. А вообще, всё, что нам предлагалось, было вкусным. Другой вопрос, что всё приедается за полтора-два месяца. И потом ловишь себя на мысли, что тебе хочется обычной картошки с селёдкой.

Зоопарк в невесомости

На борту станции всегда велись серии экспериментов, в том числе медико-биологического плана. Например, у космонавтов были улитки и даже перепела, которые вылуплялись из яиц в инкубаторах. Но больше Павлу Виноградову запомнились тритоны.

— Тритоны — неприхотливые земноводные, они рождаются в гидро-невесомости, выходят потом на поверхность, на землю. Наши тритоны тоже были членами экипажа. Мою любимицу звали Анютой. Я за ней ухаживал, подливал ей воды и два раза в день выпускал погулять с нами в невесомости. Эта тритониха летала с нами пять раз и помогла сделать множество важных открытий...

Беседовала Елена ХАРО

Тритон Анюта стала моей любимицей

ликс Юрьевич Зигель. Он ставил или пятёрки, или двойки. Мог поставить двойку на 4-м курсе за какую-то ошибку, зачеркнуть все твои сданные экзамены и зачёты и сказать: «Виноградов, вы меня огорчили. Давайте-ка пересдадим всё сначала». Приходилось

пересдавать. При этом мы очень его любили. Это был уникальный человек, его желание узнавать, исследовать передавалось и нам тоже.

Многие предпочитают творог с орехами

Первая экспедиция в космос, в которую попал Павел Виноградов, запомнилась ему как самая сложная. Перед стартом произошла авария на станции «Мир», и руководство сказало: «Ребята, сможете восстано-

вить «Мир» — будем летать дальше, не сможете — всё». Экипажу предстояло починить станцию, что и было сделано. Космонавтов часто спрашивают, как в космосе организовано питание. Оказывается, в меню на станции больше 550 наименований продуктов, представлены даже блюда разных стран.

— Например, нам предлагалось много блюд итальянской кухни: спагетти, пицца... — говорит Павел Виноградов. — Кстати, космическая пицца намного меньше

Из личного архива

ДТП



Наехал на пешехода в парке Дружбы

3 апреля в третьем часу дня водитель грузовика ГАЗ передвигался по территории парка Дружбы: на грузовике привезли в парк временные ограждения. Сдав задним ходом недалеко от здания на Флотской ул., 1, водитель сбил 86-летнего пешехода, находившегося на пешеходной дорожке спиной к автомобилю. Скорая помощь увезла пенсионера в больницу с сотрясением мозга и несколькими переломами.

Столкнулись на Дмитровке

Поздним вечером 3 апреля на сложном перекрёстке Дмитровского шоссе и Селигерской улицы, недалеко от метро «Селигерская», столкнулись автомобили ГАЗ и «Киа». Пострадали при этом 45-летний водитель «Киа» и 48-летний пассажир этой же машины. Водитель получил травму головы, а пассажир — сотрясение мозга и травму ноги. Обоих пострадавших доставили в больницу.

Попал под две иномарки на Третьем кольце

6 апреля около восьми часов вечера 30-летний пешеход попытался перебежать Третье транспортное кольцо напротив дома 32 на Беговой улице. Внутреннюю сторону Третьего кольца он пересёк благополучно, но в крайнем левом ряду внешней стороны на него наехал «Ниссан». Однако после этого пешеход продолжил перебежать проезжую часть и во втором ряду снова попал под машину, на этот раз под «Хёндай». В результате у мужчины переломы обеих лодыжек.

ОГИБДД УВД по CAO

Новости, фото, видео, конкурсы, призы, приколы от любимой газеты — **КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ВАШЕЙ ЛЕНТЕ!**

Ищите «СЕВЕР СТОЛИЦЫ» в социальных сетях!

Заходите, подписывайтесь, комментируйте и ставьте лайки. Самые активные участники станут героями наших публикаций



- «ВКонтакте» — www.vk.com/severstolizy
- «Фейсбук» — www.facebook.com/Север-Столицы-537055263103201
- «Твиттер» — www.twitter.com/severstolizy
- «Инстаграм» — www.instagram.com/sever_stolizy

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

от **7,8%** до **10,8%** годовых

СитиСберЪ

Особо выгодные условия для ПЕНСИОНЕРОВ

Наши клиенты оплачивают все виды коммунальных услуг БЕЗ КОМИССИИ*

Денежные средства принимаются сроком от 3 мес. до двух лет в сумме от 50 000 руб. до 5 000 000 руб.

г. Москва, Симферопольский бульвар, 4,
 ▲ «Нахимовский проспект»
 Ул. Героев Панфиловцев, д. 2
 ▲ «Сходненская»
 Ул. Декабристов, 20, корп. 1,
 ▲ «Отрадное»
 Борисовский проезд, 40а,
 ▲ «Домодедовская»
 Ул. Беломорская, 26,
 ▲ «Беломорская»

8 (800) 2000-164
 (звонок по РФ бесплатный),
8 (499) 343-3000 www.citysber.ru

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

Мы действуем на основании Федерального закона №190-ФЗ. Надзорным органом является Центральный Банк Российской Федерации. Кредитный потребительский кооператив «СИТИСБЕРЪ», ИНН 7728326674, КПП 772701001, ОГРН 513746209825. Член Ассоциации СРО Кредитный потребительский кооператив «Центральное Кредитное Объединение» №158 от 21.09.2018 г. НКО «МОСБС», лиц. №4349 от 07.02.2018 г. Предложение действительно для членов Кредитного потребительского кооператива «СИТИСБЕРЪ» от 18 лет. Единовременный вступительный взнос 100 руб. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 1%. Дополнительную информацию узнавайте по тел. 8 (800) 2000-164 или на сайте www.citysber.ru.

реклама 0684

В домашних условиях вполне можно освоить дартс. Об этой игре рассказал мастер спорта по стрельбе инструктор отделения метательного оружия одного из стрелковых клубов в районе Беговой Евгений Семенов.

— Сейчас все наши ребята — лучники, метатели ножей, стрелки — перешли на дартс и тренируются дома, — рассказывает Евгений. — Даже планируют устроить онлайн-турнир — например, лучники против ножевиков. Дартс — это прекрасный способ поддержать физическую форму. Несмотря на кажущуюся простоту движений — просто взмах рукой, — дартс даёт нагрузку на всё тело: корпус должен быть жёстко зафиксирован, а это требует усилий. А ещё дартс отлично снимает стресс.

Освоить дартс можно по видеоурокам в Интернете. Однако есть некоторые тонкости, на которых в роликах не всегда заостряют внимание. Вот что советует Евгений Семенов.

Тир на дому

Инструктор из Бегового раскрыл секреты дартса



Рука с дротиком должна идти строго вперёд

Андрей Дмитриев

Дартс отлично снимает стресс

— Не отводите руку за голову, — говорит он. — Бросок — примерно от уровня глаза. Рука идёт строго вперёд, не заваливаясь ни вправо, ни влево. Прицеливание не должно быть долгим: рука устанет и начнёт

дрожать, бросок не получится. Очень важный момент: даже если вы убеждённый правша, метайте дротики правой и левой рукой по полчаса попеременно. Пусть «леворучные» результаты будут плохими.

СКОЛЬКО СТОИТ

Детям подойдёт комплект на магнитах

Как и любой другой товар, дартс сегодня можно заказать на дом.

Любительский комплект стоит в среднем около 500-700 рублей. Профессиональный спортивный — от 2 тыс. рублей.

Детский магнитный дартс — около 300 рублей.

Смена рук нужна для того, чтобы мышцы тела получали равномерную нагрузку.

Не забывайте, что опорная нога именно та, какая рука бросковая. Если бросаете левой, то опорная нога — левая. Если бросаете правой, то опорная нога — правая. Опорная нога при броске ставится вперёд.

Алексей ТУМАНОВ

Москвичей приглашают на балет

К онлайн-проекту **#Москвастобой** продолжают подключаться новые музейные, театральные и образовательные площадки. Так, уже сегодня для пользователей доступен раздел театра «Балет Москва».

До 20 апреля можно будет посмотреть в записи постановку «Эгопоинт». Это совместный российско-британский проект, современный балетный

спектакль в сопровождении техно-музыки. В основе постановки — человеческие взаимоотношения.

Также на странице театра «Балет Москва» на сайте проекта **#Москвастобой** запланирован запуск серии авторских лекций об истории балета Алисы Свешниковой, руководителя труппы театра. А ещё зрители смо-

КУЛЬТУРА ОНЛАЙН

гут увидеть, как профессиональные артисты проводят разминку в условиях самоизоляции, а при желании присоединиться к их утренним классам.

Алексей ТУМАНОВ

Посмотреть анонс балета «Эгопоинт» можно в официальном аккаунте на платформе коротких видео TikTok **@discovermoscow.tiktok**. Сайт площадки «Балет Москва» **stayhome.moscow/balet-moskva**



В открытом доступе каждый день появляются все новые театральные и музыкальные площадки

Прогулки по Музею деревянного зодчества

На сайте музея деревянного зодчества «Малые Корелы», который расположен в Архангельской области, можно совершить онлайн-тур с панорамным обзором на 360 градусов и с комментариями аудиогuida. Для этого необходимо перейти на официальный сайт **korely.ru** и нажать в правом верхнем углу на кнопку «Виртуальный тур по музею».

Мария ГОРЯЧЕВА

Как записать ребёнка в кружки и секции



Кирилл Гребенщиков: Мою самоизоляцию узаконили, и я доволен

Актёр рассказал о новой роли адвоката и о том, почему не любит светскую жизнь

В многосерийном фильме «Заступники», который недавно шёл на Первом канале, одну из главных ролей — адвоката Бориса Серебренникова — играет Кирилл Гребенщиков. У потомственного актёра — его отец Юрий Гребенщиков и мать Наталья Орлова тоже актёры — богатая фильмография: около 100 ролей, более половины из которых — главные. Вне кино и театра актёр ведёт закрытый образ жизни, редко даёт интервью и почти не появляется в публичных местах, только если есть серьёзный повод, как правило, связанный с выходом новой картины. Вот и нам удалось договориться с ним об интервью в связи с выходом на экраны фильма «Заступники».

Добавил красок персонажу

— Кирилл, я знаю, что когда вы готовились к съёмкам сериала «Заступники», то изучали судебные документы того времени. Чем интересовались?

— Бытовыми делами я не интересовался. Если такое дело не сфабрико-



В «Заступниках» Кирилл Гребенщиков исполнил роль адвоката

вано, если заведомо не несёт юридического подлога, то оно во все времена оценивается одинаково. Для съёмок «Заступников» были выбраны нетривиальные дела (фильм основан на реальных судебных процессах знаменитых советских адвокатов. — Прим. авт.). Читал много о деле, которое было во второй части сериала: процесс о четырёх диссидентах.

— Я знаю, что многие адвокатские термины на латыни. Сложно было учить язык древних римлян?

— Нет, не очень. Единственный профессиональный термин, который зву-

чит в этом фильме, я сам загулил и вставил во время съёмок. Сценаристы терминами не злоупотребляли: как я понимаю, такие слова на судебных заседаниях не особо используются. Но мне захотелось вернуть хотя бы одно, чтобы показать, что человек в институте или в юридической академии с этим сталкивался.

Комедию почти не предлагают

— У вас есть любимый жанр? Драма, комедия?

— С комедией я себя не ассоциирую, потому что это какая-то такая эсте-

тика, в которой мне не уютно...

— Но предложения сняться в комедии были?

— Предлагали пару раз за последние 10 лет. И на пробах это обычно заканчивалось недоумением с обеих сторон. Наверное, поэтому меня и не рассматривают на комедийные роли. Хотя в театре бывает что-то такое... Я не смешной актёр. Мне больше интересна драма, в ней я чувствую себя хорошо, особенно когда у персонажа есть интеллект, ирония и интересная профессия, как в «Заступниках» например.

— У вас разноплановые

Одно время для всех молочниц на рынке я был Симкиным мужем

роли. Но есть, наверное, самая памятная, самая любимая?

— Любимой, наверное, нет. Мой персонаж остаётся там, в кино. Но мне очень нравится роль в «Заступниках». Интересно было сниматься у Карена Шахназарова в «Анне Карениной», у Николая Хомерики в «Тайнах города Эн», в первой части «Теста на беременность», в «Двойной сплошной».

Люблю быть дома

— Вас не часто можно встретить на светских мероприятиях. Почему?

— Мне там неинтересно. Я в этом смысле как бы в самоизоляции. Сейчас вот мою самоизоляцию узаконили, и я доволен! (Смеётся.) Хожу на те мероприятия, которые касаются выхода продукта, в работе над которым я принимал участие. На телепередачи, которые посвящены премьере фильма например. В этих случаях никог-

да не отказываюсь, потому что это часть работы. Ещё принимаю участие в благотворительных мероприятиях.

— Благодаря какому персонажу вас чаще всего узнают на улице?

— Это бывает, когда что-то идёт по телевидению, и тогда по имени персонажа обращаются. Одно время — может, лет десять назад — шёл сериал «Серафима прекрасная». И для всех молочниц на рынке и работниц ЖЭКа я был Симкиным мужем. Но сейчас больше знают по моим имени и фамилии... Хотя несколько лет назад это было: «О, этого чувака я в кино видел!»

— Как любите проводить свободное время?

— Я люблю быть дома или куда-то поехать в путешествие. Но сейчас, как вы понимаете, с этим проблемы...

Беседовала Валерия
Хващевская

Фото Вадима Тараканова
и пресс-службы Первого канала
(ИА «Столица»)

Читайте районные газеты в Интернете

- Аэропорт — petrovskipark.ru
- Беговой — yamskoypole.ru
- Бескудниковский — nashebesudnikovo.ru
- Войковский — rayonnaya-nedelya.ru
- Восточное Дегунино — deguninskivesti.ru
- Головинский — golovinskivesti.ru
- Дмитровский — dmitrovets.ru
- Западное Дегунино — zap-degunino.ru
- Коптево — gazetakoptevo.ru
- Левобережный — leviy-bereg.ru
- Молжаниновский — molzhaninovskivesti.ru
- Савёловский — savelovskiyposad.ru
- Сокол — sokolgazeta.ru
- Тимирязевский — razumovskiyvestnik.ru
- Ховрино — nashehovrino.ru
- Хорошёвский — horoshevka-gazeta.ru

реклама

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Абсолютно быстро аренда жилья. Хозяевам премия. Т. 8 (499) 404-0894
- Агентство. Срочный выкуп. Покупка, продажа квартир, комнат, долей. Продажа квартир с долгами, неприватизированных. Т.: 8 (495) 231-8042, 8-985-924-5016
- Сниму квартиру/комнату у добропорядочных хозяев, срочно! Т.: 8 (495) 999-2882, 8-985-999-2882

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Акция. Ремонт холодильников, стиральных машин. Т. 8-903-185-9121
- Ремонт стиральных машин. Диагностика бесплатная. Т. 8 (499) 964-6964

КОМИССИОНКА

- Антиквариат, янтарь куплю дорого статуэтки, подстаканники, портсигары, значки, самовары, иконы. Т. 8 (495) 643-7212
- Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045
- Книги куплю. Т. 8-906-770-1988

УСЛУГИ

- Съездим на могилу Вашего родственника. Возложим цветы. Фотоотчёт. Т. 8-916-902-0693

УХОД

- Достойный, квалифицированный уход за вашими родными на дому и в больницах. Т. 8 (499) 753-3013

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-2563

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автогрузоперевозки. Разборка/сборка мебели. Т.: 8-926-431-3535, 8 (495) 642-5475
- А/грузоперевозки. Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
- «Газель». Т. 8-925-590-9106
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366

РЫНОК

- Мёд с живицей (2019 г.) с собственной пасеки на Кубани, 3 литра - 2000 р. Бесплатная доставка по Москве. Звоните. Т. 8-920-088-8391

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Циклёвка. Т. 8 (495) 761-2388

РАЗНОЕ

- Уничтожение насекомых. Т. 8 (495) 978-6565

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
8 (495) 782-82-12
(многоканальный)
www.edinrek.ru

Не принесли очередной номер газеты?
Звоните!
Телефон
отдела доставки:
(495) 681-3970

