



**2** Сергей Собянин: тоннели БКЛ проложат до конца года

**7** Клуб фабрики «Свобода» отдали под театр



**18-19** Надежда Бабкина: «Мне хочется нравиться мужчинам!»

№9 (527) • март 2021

ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА • МОСКВА

# Север Столицы

SEVERSTOLICI.RU • [VK.COM/SEVERSTOLIZY](https://vk.com/severstolizy) • [FACEBOOK.COM/CEBEP-CTOЛИЦЫ](https://facebook.com/cebep-ctolizy) • [TWITTER.COM/SEVERSTOLIZY](https://twitter.com/severstolizy) • [INSTAGRAM.COM/SEVER\\_STOLIZY](https://instagram.com/sever_stolizy)



Школьница из Коптева написала уже семнадцать книг  
**стр. 3**



**15**  
Художница с Сокола изучает землеедение



**16**  
Путешественник из CAO освоил более 100 профессий за границей

Андрей Дмитриев

## Ни дня без строчки

Все новости округа ежедневно на сайте [severstolici.ru](https://severstolici.ru)

## Футбольный клуб ЦСКА предлагает обсудить развитие стадиона

Футбольный клуб ЦСКА открыл в Интернете сбор предложений по развитию территории стадиона на 3-й Песчаной улице.

«Стадион расположен в жилом районе и влияет на жизнь местных жителей. Вы можете помочь сделать «ВЭБ Арена» местом, где будет комфортно са-

мым разным людям», — говорится в сообщении, опубликованном на сайте клуба.

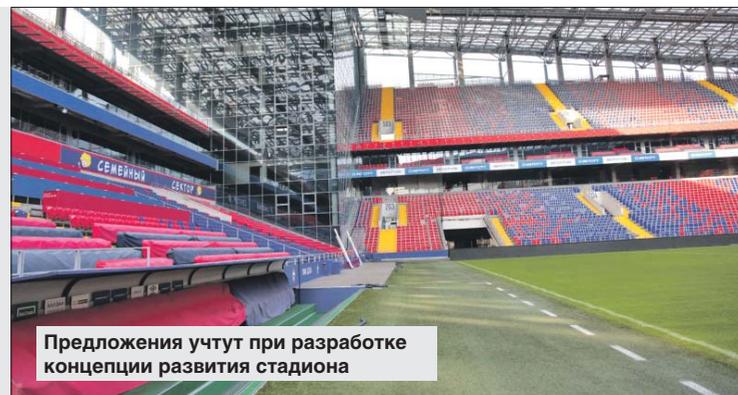
Среди предложений, уже оставленных на сайте, — сделать при входе на стадион велопарковку. Сейчас велосипеды цепляют к забору сквера, что неудобно. Кроме этого, болельщики предлагают в дни матчей

пускать дополнительные автобусы от стадиона до ближайших станций метро.

Как отмечают в пресс-службе ФК, предложения учтут при разработке концепции развития стадиона. Общественное обсуждение продлится до 31 мая.

Роман ПОПОВ

Сайт проекта: [tvoja-vzb-arena.rf](http://tvoja-vzb-arena.rf)



Предложения учтут при разработке концепции развития стадиона

Андрей Дмитриев

# От «Савёловской» до «Марьиной Рощи» за пять минут

## На Большой кольцевой линии заканчивают прокладку тоннелей

**Д**вижение от станции «Савёловская» Большой кольцевой линии в сторону станции «Марьяна Роща» планируют запустить в следующем году. Поезд между ними будет идти около пяти минут.

### Экономия до 30 минут

Северный округ стал первым, где поезда начали ходить по БКЛ. В САО для пассажиров открыты станции «Савёловская», «Петровский



Старт проходке тоннеля дал Сергей Собянин

Максим Мишин/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы

## Большое кольцо позволяет сэкономить в поездках около 30 минут

парк», «ЦСКА» и «Хорошёвская». В нашем округе с БКЛ можно пересечь на Серпуховско-Тимирязевскую, Замоскворецкую и Таганско-Краснопресненскую ветки. У пассажиров появились альтернативные маршруты поездок. Теперь не надо ехать через центр города или Кольцевую линию, а можно сесть на поезд БКЛ. Это позволяет сэкономить в поездках в среднем около 30 минут.

Переходы на «фиолетовую» и «серую» ветки сразу сделали подземными. На строительство перехода между «Динамо» и «Петровским парком» понадобилось больше вре-

мени из-за особенностей грунта. Подземную пересадку между ними открыли в конце прошлого года.

### Тоннель прокладывает «Лилия»

Полностью запустить движение по БКЛ планируют в 2022 году. По словам Сергея Собянина, тоннели для движения поездов уже готовы на 94%. Осталось проложить их ещё на четырёх участках. Один из них — между станциями «Нагатинский Затон» и «Кленовый бульвар». Старт проходке тоннеля дал мэр Москвы. Здесь предстоит про-

ложить более 1 км путей. Строители используют тоннелепроходческий комплекс «Лилия». Работы планируют завершить в августе.

К проходке тоннелей ещё на трёх участках между станциями «Каширская» и «Нижегородская» строители приступят в ближайшие три месяца.

— Ну а дальше будет создание и завершение строительства самих станций, путевого хозяйства, устройства путевых, электрических, инженерных коммуникаций и так далее. Так что проект двигается, и нет сомнений, что он будет успешно завершён, — отметил мэр Москвы.

После завершения работ на Большой кольцевой линии тоннелепроходческие комплексы будут использовать для строительства на радиальных ветках метро.

### Обгонит чемпиона из Пекина

После запуска Большого кольца станет самой длинной линией метро в мире: протяжённость путей составит 70 км. Сейчас лидером является 57-километровая линия пекинского метро.

На БКЛ разместится 31 станция, с которых можно будет пересечь на другие ветки метро, МЦК и МЦД. У пассажиров будет множество вариантов маршрутов передвижения по городу. Это позволит существенно разгрузить радиальные направления подземки. Курсировать по БКЛ станут современные поезда, которые оборудованы зарядками для гаджетов и информационными экранами.

Роман НЕКРАСОВ

### ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

## В Москве очистят 30 водоёмов

Три десятка столичных прудов планируют привести в порядок в текущем году. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Пётр Бирюков.

— Водоёмы не только создают благоприятные климатические условия, но и на протяжении многих лет остаются излюбленным местом отдыха москвичей. Специалисты регулярно проводят обследование прудов, а в

случае выявления проблем принимают решение о реконструкции, — пояснил заместитель мэра.

Он отметил, что во время работ у водоёмов отремонтируют береговую часть, со дна уберут весь ил. Также обновят водонепроницаемый слой дна. Он нужен для того, чтобы пруды не обмелели.

К слову, за последние шесть лет в столице привели в порядок уже больше трёх десятков водоёмов.

Михаил КОФАНОВ

## На набережной парка Горького прошёл «цветочный забег»

Серия праздничных забегов в рамках традиционной акции «Вам, любимые!» прошла 8 марта на набережной в парке Горького. Все желающие мужчины с букетами тюльпанов должны были преодолеть символическую дистанцию 100 метров, а на финише подарить цветы своим избранницам. Несмотря на приличный мороз и ветер, поздравить любимых таким необычным образом собрались сотни молодых людей.

— Я, когда узнал о забеге, сразу решил поздравить свою подругу Машу таким необычным образом, — рассказывает житель района Сокол 22-летний Данила Бориско, студент Российской академии народного хозяйства. — Тем более что 8 марта ещё и год нашим отношениям. Маша с удовольствием на такой необычный подарок согласилась! Ведь мы оба спортсмены: изучаем боевые искусства.

Алексей ТУМАНОВ



Житель Сокола Данила поздравил свою девушку Машу

Роман Балаев



Этажи облицуют панелями под натуральный камень

Пресс-служба Москомархитектуры

## Фасад центра у метро «Селигерская» украсят телеэкраны

У станции метро «Селигерская» появится торговый центр с парковками. По словам главного архитектора Москвы Сергея Кузнецова, фасад торгово-развлекательного комплекса украсят переливающиеся пластины с жидкокристаллическими экранами, а крыша будет прозрачной. — Характерными элементами его станут скруглённые углы и

структурное остекление, — отметил Сергей Кузнецов.

Комплекс будет четырёхэтажным, внутри разместят кинотеатр, магазины, кафе и рестораны. Первый этаж оформят как фасад-витрину со сплошным остеклением. Остальные этажи облицуют алюминиевыми панелями с рисунком под натуральный камень.

В центре будет подземная парковка на 263 автомобиля. Неподдалёку построят ещё один паркинг, на 1258 машин, его соединят с комплексом надземными переходами.

Торговый комплекс будет входить в состав транспортно-пересадочного узла «Селигерская».

Роман ПОПОВ

# Школьница из Коптева готовит к выходу восемнадцатую книгу

**А**лександра Тимофеева, ученица 11-го класса школы №1576 в районе Коптево, готовит к выходу уже восемнадцатую книгу. Жанр — фантастика, как у большинства книг Саши.

**Свой первый рассказ Саша придумала в четыре года, и его записала бабушка**

Свой первый маленький рассказ «Волшебный цветок Арвинь» она придумала в четыре года, и его записала бабушка. В 10 лет Александра опубликовала в Сети свою первую книжку «Волшебная страна». С тех пор она не расстаётся с блокнотом и ручкой: идеи и мысли могут



Саша не расстаётся с бумагой и ручкой

Андрей Дмитриев

прийти в любой момент. Свои произведения Александра выкладывает на популярном интернет-портале. Это не только фантастика, но и книги о животных. Читать их можно бесплатно. Девушка мечтает найти возможность издавать их в бумажном формате.

— Мои книги больше всего нравятся детям и подросткам, — рассказывает она «Северу столицы». — Самая известная среди них — серия «Чёрный Орёл». Я работала над ней три года. Это история о группе подростков, которые решили раскрыть тайну Бермудского треугольника.

Саша живёт в районе Коптево. Её любимые предметы в школе — русский язык и литература, и она уже точно определилась с будущей профессией: хочет преподавать эти предметы школьникам. Помимо литературы, она увлекается обработкой фотографий, монтирует видео, снимает мультфильмы и короткометражки.

Елена ХАРОВА

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Андрей Дмитриев

### Уважаемые читатели!

Среди всех обращений за неделю выделяются те, в которых читатели акцентируют внимание на выглянувших из-под сугробов «подснежниках» — том, что за зиму оставили собаки в парках, скверах, во дворах. И большинство как собачников, так и несобачников согласятся: выглядит это отвратительно, а уж если наступить... И как ходить, если всё кругом «заминировано»? Дожди и талая вода это всё смоят, но ведь не раньше апреля!

Выход давно известен: сразу убирать за своими питомцами. Видела недавно школьница со щенком на поводке и с пакетиком в руках — сама ему рукой класс показала и заметила, что другие прохожие с одобрением смотрят: к ответственности надо приучать с детства. Представляю, как родители говорили парню: «Хорошо, подарим тебе собаку, но выгуливать и убирать за ней сам будешь». И слово своё сдержали.

Редактор «Севера столицы» Анастасия Манукина

## О ЧЁМ ПИШУТ РАЙОННЫЕ ОНЛАЙН-ИЗДАНИЯ

### Житель Левобережного выпал с 18-го этажа и остался жив

На Беломорской улице мужчина выпал из окна 18-го этажа, потом встал, дошёл до консьержки и попросил о помощи. Как сообщает онлайн-издание [leviy-bereg.ru](http://leviy-bereg.ru) со ссылкой на «Телеграм»-канал Mash, жизнь 35-летнему Алексею спас сугроб, но всё же мужчине пришлось госпитализировать с серьёзными травмами.

### Парк «Ходыньское поле» проверит информацию о догхантерах

Жительница Хорошёвского района предупредила соседей об отрав-

ленных лакомствах для собак, которые разбросаны в парках «Берёзовая роща» и «Ходыньское поле». Об этом она написала в группе «Хорошёвский форум» в «Фейсбуке». Женщина уточнила, что сама лично отраву не видела.

Интернет-издание [horoshevka-gazeta.ru](http://horoshevka-gazeta.ru) связалась с директором парка «Ходыньское поле» Рустамом Клочковым для получения разъяснений.

— Сотрудники охраны не докладывали о нахождении бесхозных пищевых продуктов на территории парка. Однако данная информация мной принята, будет проведено расследование, — уточнил Рустам Клочков.



[perspektiva.schola](http://perspektiva.schola)



### Фото недели: кадеты из Молжаниновского прыгнули с высоты 800 метров

В конце февраля два кадета 10-го «К» школы «Перспектива» в сопровождении воспитателя Константина Блюдова прыгнули с парашютом в Рузском районе Московской обла-

сти. Об этом сообщила сетевая газета [molzhaninovskievosti.ru](http://molzhaninovskievosti.ru).

«В этот день проходили соревнования на точность приземления среди начинающих спортсменов. Прыжки совершались с высоты 800 метров», — приводит издание информацию администрации школы.

Все новости Молжаниновского района



Все новости Левобережного района



Все новости Хорошёвского района



Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций

(499) 647-6831, [info@saonews.ru](mailto:info@saonews.ru), [redaktor-2017@yandex.ru](mailto:redaktor-2017@yandex.ru)

# На вдохе считайте до тридцати

## Почему важно измерять сатурацию



Врачи измеряют сатурацию прибором, похожим на прищепку, — пульсоксиметром

**В**месте с COVID-19 в нашу жизнь вошли понятия, которыми раньше оперировали лишь медики. Одно из них — сатурация — теперь у всех на слуху. Но как она связана с вирусом и зачем её надо измерять?

### Укажет на пневмонию

Если сейчас вы обратитесь к врачу с подозрением на «модную» болезнь, то у вас не только возьмут мазок, но и могут прицепить на палец руки прибор, похожий на прищепку. Это пульсоксиметр. Он измеряет уровень насыщения крови кислородом — сатурацию.

У здорового человека она должна быть 95-99%. По сниженному уровню сатурации можно заподозрить вирусную пневмонию — одно из основных осложнений COVID-19.

— При пневмонии поражаются лёгочные альвеолы — воздушные мешочки, оплетённые капил-

лярами. В них кровь освобождается от углекислого газа и обогащается кислородом. Поражённые альвеолы заполняются жидкостью и не могут доставлять кислород из вдыхаемого воздуха в кровь, тогда сатурация падает, — пояснила заведующая филиалом №4 городской поликлиники №62 Юлия Воистинных.

### Как проверить без прибора?

Сейчас пульсоксиметр есть у многих. Но уровень кислорода можно проверить и без специального оборудования.

— Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание и не очень быстро считайте до тридцати. Дополнительных вдохов делать нельзя. Если на одном вдохе не удастся досчитать до десяти — это признак того, что сатурация в крови составляет меньше 95%, — говорит Юлия Воистинных.

Если снижение сатурации сопровождается симптомами вирусной инфек-

ции, обратитесь к врачу. Но не стоит впадать в панику, так как не всегда низкое содержание кислорода в крови — это сигнал бедствия и тем более признак коронавирусной

**У здорового человека сатурация должна быть 95-99%**

инфекции. Иногда сатурация снижается из-за тяжёлых физических нагрузок, на фоне выпитого алкоголя, после интенсивных тренировок или, наоборот, долгого сидения без движения.

— Также показатель сатурации может быть от 88% до 92% при хронической обструктивной болезни лёгких, которая часто встречается у курильщиков, при заболеваниях крови и сердечно-сосудистой системы. Для пациентов с такими диагноза-

ми это обычное явление, — добавила Юлия Воистинных.

### Кислород в аренду

При кислородной недостаточности врач может прописать восстановительную кислородотерапию. В социальных сетях люди с COVID-19 и уже переболевшие им делятся опытом использования кислородных баллонов, концентраторов и аэрозолей. Большинство считают, что аэрозоли слишком малы по объёму, баллоны — взрывоопасны. Оптимальным вариантом считаются кислородные концентраторы. Их цена порядка 50 тыс. рублей. И заранее их приобретать, конечно, нет смысла. Если врач посоветовал такие процедуры, то прибор выгоднее арендовать — это стоит от 10 тыс. рублей в месяц. Кроме того, с вас возьмут залог в размере стоимости прибора.

Оксана  
МАСТЮГИНА

## Открылись ещё два выездных пункта вакцинации

Выездные бригады вакцинации против коронавирусной инфекции с 10 марта начали работать ещё в двух торговых центрах. Теперь прививку можно сделать в ТЦ «Круг» на Старокачаловской улице и в ТЦ «Тройка» на Верхней Красносельской улице.

По словам заместителя мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой, вакцинация в выездных пунктах проводится без записи с 10.00 до 21.00. Процедура занимает около 40 минут: 10-15 минут требуется на медицинский осмотр и на саму

прививку, ещё около 30 минут пациент находится под наблюдением врачей.

Напомним, что в САО по 20 марта работает пункт вакцинации в ТЦ «Водный» на Головинском шоссе, там могут привиться вторым компонентом те, кому уже ввели первый.

Также пройти вакцинацию против коронавируса можно по записи в одном из 100 пунктов на базе городских поликлиник.

Ирина ЛЬВОВА

График работы выездных бригад: [mos.ru/city/projects/covid-19/privivka](https://mos.ru/city/projects/covid-19/privivka)

### АДРЕСА

#### Пункты вакцинации от коронавируса в поликлиниках САО

- Городская поликлиника №45, филиал №1: Пулковская ул., 8, стр. 1, тел. для записи (499) 638-3051
- Городская поликлиника №6, филиал №1: 1-я Квесисская ул., 8, тел. для записи (495) 685-6883
- Городская поликлиника №62, филиал №1: ул. Юннатов, 12, тел. для записи (499) 157-0675
- Консультативно-диагностический центр №6, филиал №2: Бескудниковский бул., 59, стр. 1, тел. для записи (495) 483-3683
- Городская поликлиника №6, филиал №4: ул. Немчинова, 14, тел. для записи (499) 977-0110
- Городская поликлиника №45, филиал №3: Смольная ул., 55, корп. 1, тел. для записи (499) 638-3051
- Городская поликлиника №62, филиал №4: Ленинградский просп., 18а, тел. для записи 8-926-301-3249
- Городская поликлиника №62, филиал №3: ул. Куусинена, 6б, тел. для записи 8-926-301-2737
- Консультативно-диагностический центр №6, филиал №3: Дубнинская ул., 40, стр. 2, тел. для записи (495) 484-7837
- Городская поликлиника №45: 5-й Войковский пр., 12, тел. для записи (499) 638-3051
- Консультативно-диагностический центр №6: Керамический пр., 49б, тел. для записи (499) 481-0344
- Выездной пункт в ТЦ «Водный»: Головинское ш., 5, 2-й этаж, тел. (495) 662-4572. Работает ежедневно без записи с 10.00 до 21.00

## Пандемии исполнился год

### ФАКТ

Прошёл ровно год с момента, когда Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила о пандемии коронавируса. 11 марта 2020 года гендиректор ВОЗ Тедрос Адханом Гебрейесус заявил, что инфекция выходит за пределы одной страны и представляет общемировую угрозу.

С начала пандемии коронавирусной инфекцией переболели больше миллиона москвичей. Это те, кто был внесён в федеральный ре-

гистр лиц, больных COVID-19. На сегодняшний день количество заболевших в России и в Москве устойчиво снижается на фоне роста количества вакцинированных граждан.

— Более 700 тысяч человек привились от коронавируса в Москве, — сообщила заместитель мэра столицы по вопросам социального развития Анастасия Ракова в интервью Антону Красовскому для «РТ Россия».

Заместитель мэра отметила, что ежедневно в столице прививки делают от 10 до 15 тысяч человек.

Мила РЯБИНИНА



**М**эр Москвы **Сергей Собянин** на своей странице в социальной сети «ВКонтакте» сообщил, что до открытия движения по всем хордовым магистралям осталось всего два года.

## С помощью хорд соединят окраины

Как отметил столичный градоначальник, несколько лет назад было принято решение о строительстве городских трасс, которые соединят отдалённые районы, минуя центр и ТТК. Таких дорог должно быть четыре: Северо-Западная, Северо-Восточная, Юго-Восточная хорды и Южная рокада.

«Строительство новых хордовых магистралей — ключевой и крупнейший транспортный проект Москвы. Новые дороги и развязки сэкономят время в пути для миллионов москвичей. Разгрузим центр города, свяжем между со-

# Сберегут время в пути

Через два года Москва достроит три новые крупные городские трассы



Строющийся участок хорды пройдёт от Дмитровского до Ярославского шоссе

бой соседние районы», — написал мэр.

## Одна готова

Мэр напомнил, что одна из хорд — Северо-Западная — уже полностью открыта для движения машин. Дорога проходит по территории Северного округа. Из районов Сокол, Аэропорт, Войковский, Коптево и Тимирязевский

## Северо-Западная хорда уже полностью открыта для движения

можно по ней доехать до запада или северо-востока Москвы, минуя неизбежные пробки в центре.

— Идут работы на эстакадах на развязке Юго-Восточной хорды с

станет дублёром МКАД и ТТК, — сообщил Сергей Собянин.

## От Питера до Казани

Мэр Москвы также сообщил, что сейчас активно достраивается Северо-Восточная хорда. Она фактически прямым ходом должна соединить трассу Москва —

Волгоградским проспектом. Эта трасса свяжет между собой 22 района Москвы. Более чем наполовину завершена Южная рокада, трасса длиной около 40 километров

Санкт-Петербург и дороге на Казань.

На этой стройке уже готовы шесть из восьми участков, в том числе построена часть, проходящая по территории Северного округа — от Бусиновской развязки до станции МЦК «Лихоборы».

Сейчас строится участок от Дмитровского шоссе на севере до Открытого шоссе на востоке.

«Планируем через год запустить там движение», — написал мэр Москвы.

Полностью достроить все хорды город намерен в 2023 году.

Пандемия и ограничения, введённые из-за неё, нанесли удар по городской экономике, но Москве помог запас прочности, накопленный в предыдущие годы. Благодаря вовремя принятым решениям и грамотным мерам поддержки бизнеса в период пандемии город продолжает не только выполнять все социальные обязательства перед москвичами, но и строит, в том числе новые дороги, жильё, социальные объекты и метро.

Олег ДАНИЛОВ

## Временные госпитали будут работать как минимум до конца года

В Москве прививку против коронавируса сделали более 700 тысяч человек. Каждый день вакцинируют ещё 10-15 тысяч горожан. Об этом сообщила заместитель мэра по вопросам социального развития **Анастасия Ракова** в эфире канала «Россия 24».

Сделать бесплатную прививку от коронавируса можно в 100 городских поликлиниках и в 17 популярных общественных местах. В этих мобильных пунктах прививку можно сделать без записи, поэтому многие предпочитают вакцинироваться там.

— До 400 тысяч человек приходило в ГУМ ежедневно, и сейчас это не меньше 250-300 тысяч человек. Это в два раза больше, чем в классическом пункте вакцинации, — отметила Анастасия Ракова.



Агентство «Москва»

При этом количество заболевших COVID-19 в Москве продолжает снижаться. 9 марта в столице зафиксирован рекордно низкий показатель с сентября прошлого года — 1066 новых случаев.

Заместитель мэра отметила, что в течение всей пандемии власти принимали много нестандартных решений.

— Нас вполне можно сравнить с Нью-Йорком. Мы ввели локдаун при 1,2 тысячи

заболевших, Нью-Йорк ввёл локдаун при 20 тысячах заболевших в сутки. В результате Нью-Йорк получил избыточную смертность за весенний период, которая в целом по году в два раза превышает смертность московскую, — отметила заместитель мэра.

В отличие от Европы власти Москвы обошлись мерами, позволившими городу жить практически полноценной жизнью. Резервные госпитали обеспечили возможность оказывать плановую медицинскую помощь в полном объёме. А по онкологическим заболеваниям объём оказания помощи по сравнению с предыдущим годом даже вырос на 10%.

Больше всего за время пандемии пострадал рынок труда. Прежде официальная статисти-



Выездные пункты вакцинации открыты в 17 популярных общественных местах

Артур Новосильцев

стика по безработным составляла около 0,4% от трудоспособного населения, а в середине и конце октября — уже 3%, в основном за счёт сферы услуг. Сейчас уровень безработицы снова снижается и составляет уже 0,8-0,9%.

— Сейчас у нас около 300 тысяч вакансий. Рынок посте-

пенно восстанавливается, — говорит Анастасия Ракова.

По её словам, несмотря на постепенное возвращение к нормальной жизни, резервные госпитали продолжат работу до конца 2021 года, даже если в столице не останется ни одного пациента с коронавирусом. Сейчас из 9 ты-

сяч коек свободны 3 тысячи.

— У нас ни разу за вторую волну не было меньше 25% (свободных коек. — Ред.), учитывая, что мы их резко сокращаем. Все ключевые клиники практически выведены из ковидных, — рассказала заместитель мэра.

Елизавета СЕРЕБРЯНСКАЯ

# Каждому району — свой парк и кинотеатр

По городской программе в Москве благоустраивают дворы, реставрируют памятники истории

**Ю**жный флигель усадьбы Петровско-Разумовское ждёт реставрация. Об этом сообщил руководитель городского Департамента культуры Алексей Емельянов.

## Здание нуждается в заботе

Он отметил, что внутренние конструкции и фасад здания, возведённого ещё в XVIII веке, нуждаются в проведении качественных реставрационных работ.

— Специалисты очистят фасады, покрасят в песочный цвет и обработают защитными составами. Отдельное внимание уделят ремонту кирпичной кладки стен и реставрации белокаменного цоколя. Также мастера приведут в порядок фундамент и отмостки флигеля, — рассказал Алексей Емельянов.

Работы начнутся сразу после наступления тёплых дней. Ход реставрации будет контролировать столичный Департамент культуры наследия. Завершить работы планируется до конца 2021 года.

Южный, так называемый служебный, флигель усадьбы Петровско-Разумовское расположен на Тимирязевской ул., 52. Он являлся частью усадьбы, которая в разные годы принадлежала дворянам Шуйским, Прозоровским,

## Обновили парк «Дубки»

За последние восемь лет в городе отреставрировали около 1,5 тысячи объектов культурного наследия, из них более 100 — в 2020 году.

Кроме старинных зданий, в Тимирязевском районе за последние годы благоустроены 81 двор, 4 сквера, в том числе парк «Дубки», организовано 119 детских и 15 спортивных площадок, отремонтировано 799 подъездов. На

## Окраина — это не приговор

И благоустройство дворов, и реставрация памятников истории — всё это часть большой городской программы «Мой район». Её запустили в 2018 году по инициативе мэра Москвы Сергея Собянина. По замыслу столичного градоначальника в любой точке столицы горожане должны жить в одинаково комфортных условиях.

За последние годы в нашем городе, к примеру, исчезли очереди в детские сады, стало больше новых школ, почти во всех районах есть метро.

В будущем в любом самом отдалённом от центра районе Москвы должны появиться современные поликлиника, школа, детский сад, парк, Дом культуры с кинотеатром, а также круглогодичный рынок.

Андрей ТОМЦЕВ

## Флигель усадьбы Петровско-Разумовское планируют реставрировать в этом году

Нарышкиным и Разумовским. Усадьба построена в 50-х годах XVIII века под руководством архитектора Кокоринова. Сейчас во флигеле находится корпус Тимирязевской академии.

улицах и во дворах поставили почти три сотни новых фонарей, запущено 10 новых автобусных маршрутов, а также построены тоннель и 2 подземных пешеходных перехода.

# Дом на Авангардной улице готов на 90%



Ирина Белых уверена, что новосёлам важно знать как можно больше об их будущем доме

## РЕНОВАЦИЯ

Сдача и заселение новостройки по программе реновации по адресу: Авангардная ул., 10а, в Головинском районе планируется в этом году. Волонтёры движения «Москвичи москвичам», созданного депутатом Государственной думы Ириной Белых, могут бесплатно помочь переселиться в реновационный дом одиноким пенсионерам, одиноким и многодетным мамам.

Как рассказал руководитель управления по реновации жилищного фонда префектуры САО Сергей Котляров, в новостройку переедут жители дома 6 на Авангардной улице и дома 23, корп. 1, на Смольной улице. По словам представителя генподрядчика Михаила Кашайкина, дом, который состоит из трёх секций от 12 до 19 этажей, готов на 90%. Сейчас завершаются отделочные работы. В каждой секции есть помещения для консьержей с санузлами, два лифта — пассажирский и грузовой. В лифтовом холле — кнопка связи с диспетчером.

— При любой экстраординарной ситуации житель, в том числе и человек с ограничениями по здоровью, может связаться с диспетчерской и попросить помощи, — отметил Кашайкин.

Во всех квартирах — на стенах обои белого цвета под покраску, светильники со светодиодными лампами, светлый ламинат, большие окна со стекло-

пакетами, застеклённые лоджии; на фасадах — корзины для кондиционеров. На кухне — мойка и электроплита, на стенах — фартук из плитки. В двухках и трёхках по два санузла.

Под домом находится подземный паркинг, рядом детская площадка, также установят лавочки, урны, велопарковки, контейнеры для раздельного сбора мусора.

С ходом работ ознакомилась депутат Государственной думы Ирина Викторовна Белых. Она интересовалась у строителей деталями, в том числе планировкой и материалом, из которого построены стены.

— Важно знать, из чего сделана стена, например, чтобы понимать, какие применять свёрла и дюбели, когда нужно повесить гардины или шкафы. Эта информация пригодится для жителей, переезжающих в новостройки, и волонтёров, — пояснила она.

Волонтёры созданного депутатом движения «Москвичи москвичам» бесплатно помогают при переселении по программе реновации одиноким пенсионерам, одиноким и многодетным мамам. Парламентарий поручила своим помощникам узнать об особенностях проекта каждого дома по программе реновации.

— На сайте нашего движения будут размещены рекомендации: как лучше поставить мебель и стиральную машину, какие материалы и крепления использовать, — сказала Белых.

Анна ФОМИНА



Сейчас во флигеле находится корпус Тимирязевской академии

# В клубе фабрики «Свобода» будет театр

## Исторический ДК на Вятской отремонтируют

Здание построено по проекту знаменитого архитектора Константина Мельникова



Андрей Дмитриев

**Ж**ителей Саёловского района интересуется судьба бывшего клуба фабрики «Свобода» на Вятской улице.

— Здание стоит без действия уже не один год! Раньше там было много кружков для детей, почему же сейчас нельзя возобновить эксплуатацию здания и опять организовать Дом творчества? — спрашивает местная жительница Анна.

Корреспондент «Севера столицы» узнала, что ждёт бывший ДК им. Горького.

### В ожидании ремонта

По информации Мосгорнаследия, клуб фабрики «Свобода» архитектора

Константина Мельникова ещё в 2015 году передан Театру Антона Чехова. Но для этого необходимо переобустройство объекта культурного наследия, и в 2018-м Мосгорнаследие согласовало проектную документацию для капитального ремонта, сейчас идёт её согласование в других инстанциях. После ремонта, срок окончания которого пока не обозначен, бывший ДК передадут театру.

### Своя сцена

Театр Антона Чехова под руководством Леонида Трушкина был создан в 1990 году как частная антреприза. Своей сцены до сих пор не имел. Здесь идут классические постановки, в которых принимают участие Геннадий Хазанов, Фёдор Добронравов, Да-

## В постановках театра участвуют Геннадий Хазанов, Фёдор Добронравов

рья Повереннова и другие актёры.

По телефону в учреждении культуры пояснили, что ждут здание уже четыре года. Его отремонтирует город, но содержание ДК — дело затратное. Поэтому сейчас театр создаёт попечительский совет, который мог бы помочь.

### Скоро пойдём на спектакли

В дальнейшем на новой сцене будут идти спектакли, но исключили в театре

и другие варианты использования здания, в том числе и с учётом пожеланий жителей. Например, здесь могла бы открыться детская театральная студия.

В социальных сетях жители приняли новость позитивно. «... Скорее всего, здесь сделают театральную сцену. Скоро сможем ходить сюда на спектакли, но не в этом году», — написала в соцсетях одна из пользователей районной группы. А другая отметила: «Уж точно лучше, чем ресторан!»

Анна ФОМИНА

### ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

#### Двор в Чуксином тупике очистили от снега



Не чистят дворовую территорию всю зиму. Теперь во дворе огромные лужи. Звонили во все инстанции, ничего не предпринято.

Юлия Михайлова,  
Чуксин туп., 4

территория приведена в удовлетворительное состояние, — рассказали в управе района.

В управе отметили, что вопрос взят на контроль и в дальнейшем за уборкой будут следить.

Наталья СОКОЛОВА

— Сотрудники ГБУ «Жилищник Тимирязевского района» устранили нарушения,

Управа Тимирязевского района: Астрадамский пр., 4, тел. (499) 760-8676. Эл. почта: sa0-timir@mos.ru

#### За уборкой в доме на Фестивальной будут следить строже



Во дворе не убирают. Из подъезда не выйти. Лёд, снег, грязь. В подъездах также не убирают.

Лидия Александровна,  
Валентина Николаевна,  
Фестивальная ул., 40

ве Головинского района.

Управа поручила управляющей организации и «Жилищнику» усилить контроль за санитарным состоянием мест общего пользования дома и дворовой территории, проводить уборку в соответствии с регламентом и графиком.

Анна ФОМИНА

— Сотрудники «Жилищника» привели двор в порядок, убрали снег и наледь. Обслуживающая дом организация РЭУ-16 провела влажную уборку в 5-м подъезде, — сообщили в упра-

Управа Головинского района: Флотская ул., 1, тел. (495) 456-4326. Эл. почта: sa0-golov@mos.ru



#### Ограждение приямка в Бескудниковском установят до конца апреля



Около остановки «Рогачёвский переулок» расположен дом 28, корп. 2, на Бескудниковском бульваре. В этом доме приямок, у которого нет ограждения. Были случаи, что в темноте люди туда падали.

Анна Васильевна,  
Бескудниковский бул., 30

— Но управляющей организацией принято решение при подготовке домов к весенне-летней эксплуатации установить ограждение приямка до 30 апреля, — сообщили в управе Бескудниковского района.

Маргарита ИВАНОВА

Сотрудники управляющей организации изучили вопрос. Проектом дома ограждение приямка не предусмотрено.

Управа Бескудниковского района: Бескудниковский бул., 16а, тел. (499) 489-0147. Эл. почта: beskudnikovo@mos.ru



### ВТОРСЫРЬЁ

В синий бак помещаются следующие виды отходов:

- **пластик**  
бутылки из-под напитков, ёмкости от моющих средств, упаковки от продуктов питания
- **стекло**  
бутылки, банки
- **металл**  
жестяные и алюминиевые банки
- **макулатура**  
бумага, картон

Переработка, производство новых товаров

### Площадка по сбору и накоплению отходов



### СМЕШАННЫЕ ОТХОДЫ

В серый бак помещаются следующие виды отходов:

- средства личной гигиены
- ёмкости, загрязнённые продуктами питания
- пищевые отходы

Безопасное размещение на полигоне

ДТП



### На Кольцевой столкнулись три машины

7 марта около полудня водитель «Фольксвагена» ехал по внешнему кольцу МКАД со стороны Дмитровки в направлении Ленинградки в четвёртом ряду. Недалеко от Бусиновской развязки он, не справившись с управлением, совершил столкновение с попутным «Киа», а тот после этого ударил шедшую впереди «Шкоду». На месте аварии срочная медпомощь никому из её участников не потребовалась, однако позже 52-летняя пассажирка «Шкоды» обратилась в больницу. Женщине поставили диагноз «сотрясение мозга».

### Наехал на женщину на улице Немчинова

Около 5 часов вечера 7 марта на улице Немчинова таксист на автомобиле «Хёндай Солярис» ехал по двору вдоль дома 2. Сдавая задним ходом, он наехал на женщину. Скорая помощь увезла 69-летнюю пострадавшую в травмпункт с ушибом бедра.

### Сбил пешехода на Беломорской

7 марта около 6 часов вечера водитель «Шкоды Йети» следовал по Беломорской улице в направлении Ленинградского шоссе. Возле автобусной остановки «Кинотеатр «Нева» (примерно в 100 метрах перед Ленинградкой) он сбил молодого человека, переходившего проезжую часть по нерегулируемой «зебре». У семнадцатилетнего пешехода сотрясение мозга, ушибы и ссадины.

### Пострадала на Дубнинской

Утром 8 марта 21-летняя девушка за рулём автомобиля БМВ-520 двигалась по Дубнинской улице со стороны центра. Напротив дома 2, корп. 6, она не справилась с управлением и наехала на припаркованные автомобили, повредив три из них. Позже в тот же день женщина, управлявшая БМВ, самостоятельно обратилась к врачу с ушибом руки.

ОГИБДД УВД по САО

# Две «зебры» рядом не живут

**К** нам нередко обращаются читатели, которые просят нанести разметку пешеходного перехода в том или ином месте. Так, Лидия Васильевна с Дмитровского шоссе просит нанести «зебру» у остановки «Кинотеатр «Волга» на чётной стороне Лобненской улицы. «Север столицы» выяснил, возможно ли выполнить просьбу Лидии Васильевны, а также узнал, по каким стандартам размещают пешеходные переходы и «лежащих полицейских».

### С остановками совмещать нельзя

По словам старшего государственного инспектора отделения дорожного надзора ОГИБДД УВД по САО Алексея Платонова, переход именно к остановке на чётной сто-

роне Лобненской улицы оборудовать не получится. Дело в том, что переход со светофором есть всего в 50 метрах от остановки — на пересечении Лобненской и Дмитровского шоссе. Ещё один переход без светофора — в 50 метрах по направлению к улице Софьи Ковалевской.

**На улице Софьи Ковалевской разметят ещё один переход**

Инспектор пояснил, что пешеходные переходы по требованию ГОСТ устраивают на расстоянии 200-300 метров. «Зебру» нельзя совмещать с выездами со дворов и с дру-

гих прилегающих территорий и с остановками общественного транспорта. Она не должна располагаться напротив расположенных у проезжей части калиток школ или детских садов, проходных предприятий, дверей магазинов.

### Высота и ширина зависят от места

«Лежачего полицейского» — искусственную дорожную неровность (ИДН) — нельзя устанавливать на остановках общественного транспорта, на мостах, путепроводах, эстакадах, на подъездах к больницам, к станциям скорой помощи. Дорожные неровности не должны перекрывать коммуникации, смотровые колодцы.

— Высоту и ширину ИДН выбирают с учётом наличия на участке дороги регулярного движения

общественного транспорта и того, что расположено рядом, — подчеркнул Алексей Платонов. — Если жилые дома, то грохот проезжающих машин и автобусов может мешать жителям. В этом случае неровности делают более широкими и пологими — от таких звуки тише, но и водители тут меньше осторожничают.

### Изучат точки притяжения

Обустройство «зебры» или «лежачего полицейского» — дело не одного месяца. Обращение жители могут направить в управу, префектуру или в ГИБДД САО через сайт ведомства.

— ОГИБДД проводит анализ аварийности на участке дороги, — пояснил Алексей Платонов.

Потом проводят обследование на месте, изучают

точки притяжения пешеходов. Окончательное решение принимает окружная комиссия по безопасности дорожного движения. Например, у дома на улице Софьи Ковалевской, где жители просят оборудовать переход, точка притяжения — вход в парк.

— В парк «Ангарские пруды» идёт много людей и зимой и летом. Поэтому принято решение обустроить переход, — говорит госинспектор.

Также решено установить светофор у дома 36 на Онежской улице. «Зебра» здесь есть, но жители считают, что её недостаточно.

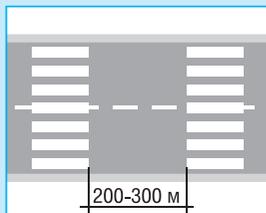
— Здесь были ДТП. Поэтому принято решение об установке светофора, — заключил специалист.

Эти решения планируются воплотить в жизнь в этом году.

Анна ФОМИНА

## Нормативы для пешеходных переходов и искусственных неровностей

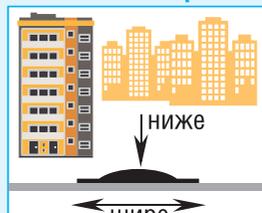
### Расстояние



200-300 метров



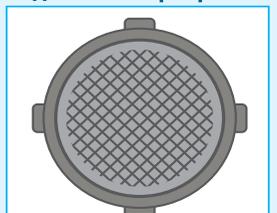
### Высота и ширина



у жилых домов — бесшумнее



### Не должны перекрывать



коммуникации и смотровые колодцы

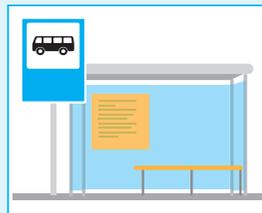
### Нельзя совмещать



с остановками общественного транспорта



с выездами со дворов и других прилегающих территорий

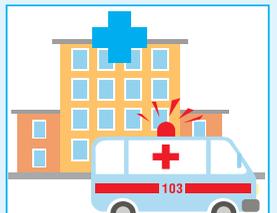


на остановках общественного транспорта

### Нельзя устанавливать



на мостах, путепроводах, эстакадах



на подъездах к больницам, станциям скорой помощи

## НАВИГАТОР



### Изменился маршрут автобуса №175

В Хорошёвском районе изменился маршрут автобуса №175. Теперь после остановки «Улица Маргелова» автобусы в оба направления курсируют по одноимённой улице до Хорошёв-

ского шоссе и метро «Беговая». Раньше с улицы Маргелова они поворачивали на улицу Бориса Петровского, затем на 2-й Боткинский проезд и Беговую.

### Остановку «МЦД Окружная» временно отменили

В Тимирязевском временно не останавливаются автобусы на

остановке «МЦД Окружная» на Станционной улице при движении в сторону Дмитровского шоссе. Здесь высаживались пассажиры автобусов №24, 24к, 154, 677к и Т36.

Как сообщается на сайте Мосгортранса, остановку пришлось отменить на время строительства Северо-Восточной хорды. Восстановить её планируют в 2022 году.

Сейчас пассажирам предлагают либо выходить на остановке «Станция Окружная», которая расположена ближе к Дмитровке на 350 метров, либо на остановке «Гостилицы ВДНХ»: она находится на Гостиничном проезде, у входа на станцию метро «Окружная».

Михаил КОФАНОВ

## Один телефонный звонок — уже доброе дело

Волонтеры помогают людям с инвалидностью узнать, где они могут заняться спортом

**Н**ередко именно спорт помогает людям с инвалидностью поверить в себя и найти смысл жизни. Помогает спортсменам с ограниченными возможностями благотворительный фонд «Новая жизнь». Вы тоже можете присоединиться к этой работе в качестве волонтера.

### Личный опыт

Президент фонда Олег Голубев, живущий на Онежской улице, не понаслышке знает о том, что нужно людям с инвалидностью для занятий спортом. В юности Олег лишился руки. О занятиях спортом он уже не думал, но однажды

ему предложили играть в футбол. — Я начал выезжать на соревнования, добился успехов и понял, что многих ребят, покалеченных Афганской, Чеченской войнами, а также ставших инвалидами при других обстоятельствах, можно вернуть к активной жизни, — рассказывает Олег Голубев.

Так в 2005 году он создал и возглавил фонд «Новая жизнь».

У фонда есть разные программы: он оказывает адресную помощь спортсменам с инвалидностью, приобретает для них инвентарь; помогает детским домам, а также клубным спортивным командам инвалидов с выездами на соревнования, популяризирует спорт для инвалидов.

### Подключились к онлайн-проекту

Во время пандемии, пока массовых мероприятий не было, волонтеры подключились к новому проекту фонда — разработке интерактивной карты. На неё наносят информацию о спортивных секциях и о клубах в России, где могут заниматься люди с инвалидностью.

— В России свыше 11 миллионов взрослых и детей с инвалидностью. Больше половины из них могут заниматься физкультурой и спортом, но не все знают о доступных секциях поблизости, — объясняет президент фонда необходимость создания этой карты.

Интерактивную карту планируется сделать общедоступной в этом году. Её разместят на сайте фонда.

### Нужно наполнять сайт

Волонтеры могут создавать контент для сайта, а также собирать информацию для интерактивной карты, обзванивая спортивные клубы.

Фонду требуются волонтеры для проведения соревнований, мастер-классов, а также для сопровождения спортсменов.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

Тел. фонда «Новая жизнь» (495) 142-9062



Нужны люди для проведения соревнований, мастер-классов



Смотреть здесь

Многих людей с особенностями здоровья можно вернуть к активной жизни

Предоставлено фондом «Новая жизнь»

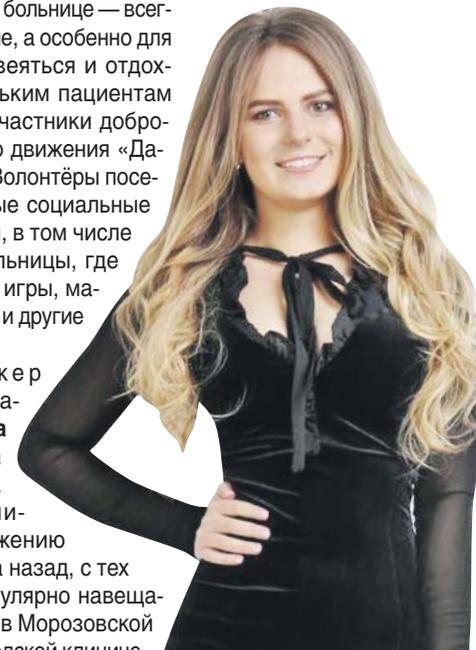
## Детям в больницах важна поддержка добровольцев

Лечение в больнице — всегда испытание, а особенно для детей. Развлекаться и отдохнуть маленьким пациентам помогают участники добровольческого движения «Даниловцы». Волонтеры посещают разные социальные учреждения, в том числе детские больницы, где устраивают игры, мастер-классы и другие занятия.

Менеджер интернет-магазина **Анна Козырева** из Ховрина присоединилась к движению четыре года назад, с тех пор она регулярно навещает пациентов Морозовской детской городской клинической больницы. А недавно стала координатором группы движения «Даниловцы» в отделении челюстно-лицевой хирургии.

— Здесь лечатся и годовалые малыши, и подростки, — говорит Анна. — С самыми маленькими рисуем, лепим. С теми, кто постарше, играем в какие-нибудь «настолки». Ребята очень заинтересованы: часто даже новички сами бегут к нам, увидев, что мы принесли с собой игрушки. А как-то раз две подружки лет по восемь-девять чуть не поссорились из-за того, что им пришлось раскрывать одинаковые картинки с лошадами. Пришлось срочно искать лошадку на замену!

Анна — опытный доброволец. Ещё студенткой Московского государственного гуманитарного университета она постоянно участво-



Из личного архива

вала как волонтер в разных мероприятиях. Потом решила попробовать и другой вид волонтерства: помогать тем, кто оказался в какой-то трудной ситуации. Так и попала к «Даниловцам».

— Помогать в больнице нетрудно, — делится Анна. — Мы занимаемся с детьми всего полтора часа в неделю, по воскресеньям. Свой график добровольцы составляют сами. Единственное — нужно быть психологически готовым к тому, что у кого-то из детей разбита бровь, у кого-то перебинтована голова. Ведь мы работаем в отделении челюстно-лицевой хирургии... А главное — нужно быть обяза-

тельным и любить детей.

Вера ШАРАПОВА



Смотреть здесь

Сайт движения «Даниловцы»: [danilovtsy.ru](http://danilovtsy.ru)



## ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА В ГКБ № 67

**В**арикоз — не просто эстетическая проблема, доставляющая неприятности и снижающая качество жизни. В отсутствие квалифицированной врачебной помощи варикозная болезнь чревата осложнениями.

Мы предлагаем современные методы лечения варикозной болезни — лазерная абляция вен и склеротерапия. Манипуляции проводятся за один день, амбулаторно.

### Симптомы варикоза:

- ощущение тяжести и ноющая боль в ногах
- отёчность

- судороги
- изменение цвета кожи ног
- сосудистые звёздочки
- увеличение и извитость подкожных вен

### Лечение варикоза у нас:

- Выполнение операции в амбулаторных условиях
- Без общего наркоза
- Отсутствие реабилитации и шрамов

Консультации специалиста осуществляются по договору оказания платных медицинских услуг.

**Скидка 10% по социальной карте москвича!**

Сердечно-сосудистый хирург ГКБ №67  
**БЕЛКИН Александр Александрович** — врач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, стаж работы более 30 лет



Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по телефону:

**+7 (495) 177-67-67**

[www.67gkb.ru](http://www.67gkb.ru)

Наш адрес: г. Москва, ул. Саляма Адиля, дом 8.

Лиц. на осуществление медицинской деятельности № ЛО-77-01-019653 от 19.02.2020 г.  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

## ХРОНИКА

**Водитель в Коптеве предъявил поддельные права**

На улице Клары Цеткин госавтоинспекторы остановили автомобиль «Шкода Октавия». 25-летний мужчина, находившийся за рулём, предъявил водительское удостоверение, которое у полицейских вызвало подозрения. Проведённое исследование показало, что документ — подделка. Как сообщили в пресс-службе УВД по САО, в отношении водителя возбуждено уголовное дело. Он находится под подпиской о невыезде.

**Жителя Ховрина ограбили в храме**

В полицию района Ховрино обратился восемнадцатилетний молодой человек. Он сообщил, что у него похитили сумку прямо в храме во время богослужения. В сумке была банковская карта. До того как 29-летнего подозреваемого задержали на Левобережной улице, он успел снять с карты 6,5 тыс. рублей.

**Таксист распылил перцовый баллончик в лицо оппоненту**

Автовладелец, паркуя свой автомобиль в районе Аэропорт, нечаянно загородил проезд такси. После словесной перепалки таксист подошёл к мужчине и распылил ему в лицо газово-перцовую смесь, после чего уехал.

В пресс-службе полиции сообщили, что 37-летнего злоумышленника задержали на Электролитном проезде. Сейчас он находится под подпиской о невыезде.

Эльвира ЯКУПОВА

Все  
новости  
округа  
ежедневно  
на сайте  
**severstolici.ru**

**М**ужчина, выскрывающийся перед прохожими и распахивающий плащ, под которым ничего нет, давно стал героем солёных анекдотов. Но в действительности от такой встречи можно испытать настоящий стресс. Недавно такой товарищ обнаружился в Молжаниновском районе. Врач-психиатр Илья Гернет рассказал, как лучше вести себя, столкнувшись с эксгибиционистом.

**Одет вполне прилично**

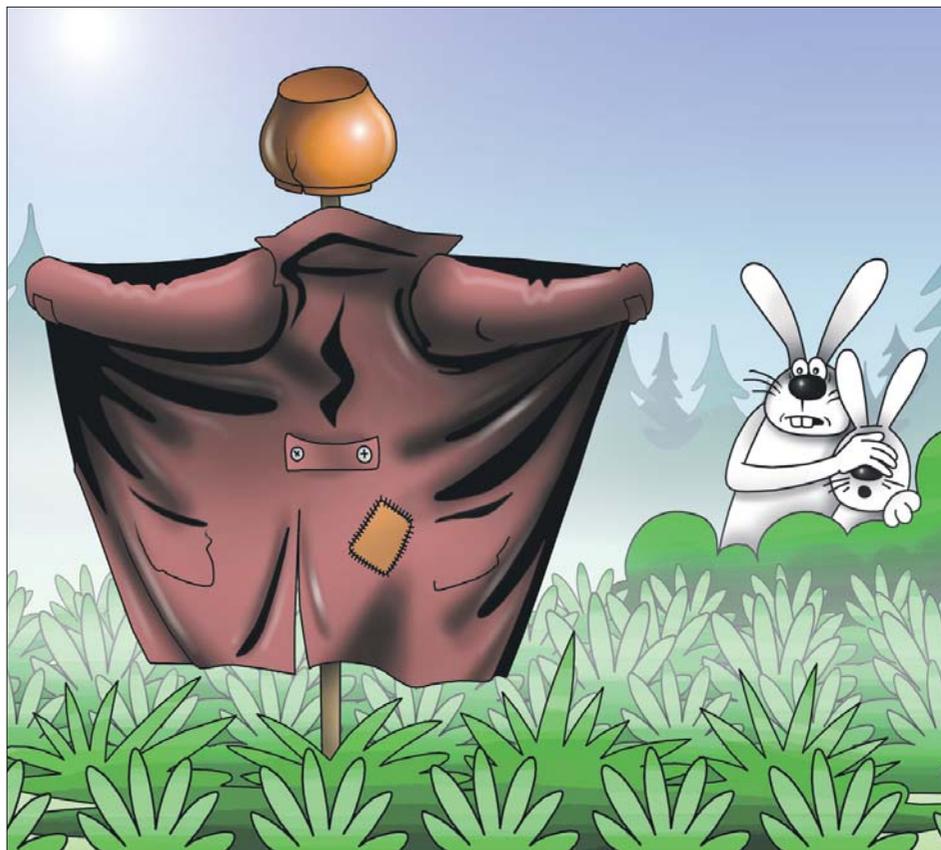
Недавно в социальной сети жители Молжаниновского района бурно обсуждали происшествие: неизвестный мужчина, стоя на остановке «Черкизово», спустил джинсы. Проходившая мимо девушка поспешила уйти, а потом рассказала об этом в Интернете, чтобы предупредить соседей.

«Ему было лет 40-45, высокий, седовласый. Одет был вполне прилично... Никогда бы не подумала, что это извращенец, если бы сама не увидела», — написала она.

— Причины асоциального поведения эксгибициониста чаще всего связаны с детскими травмами, неблагоприятной ситуацией в семье. Мужчины с такими психическими отклонениями обычно не могут выстроить здоровые отношения с женщинами, — говорит Илья Гернет. — Напугать,

# Больные люди

## Как реагировать на выходы эксгибиционистов



Сергей Корочин

вызвать шок и насладиться произведённым эффектом — это именно то, чего добиваются эксгибиционист.

**Не нужно смеяться**

— Эксгибиционисты по природе трусливы и не уверены в себе, поэтому своими жертвами они выбирают чаще всего молодых женщин и детей, предпочитают показы-

**Напугать, вызвать шок и насладиться эффектом — именно этого добиваются подобные люди**

ваться в малолюдных местах, — продолжает специалист. — Такие люди крайне редко переходят к активным действиям, обычно не пытаются вступить в контакт, но всё же

могут быть потенциально опасными.

При встрече с эксгибиционистом не нужно вступать с ним в диалог, ругаться, смеяться над ним или фотографировать, снимать

на видео. Лучше просто как можно скорее уйти.

— Говорить что-то психически больному человеку бесполезно: он живёт в искажённой реальности — крик, оскорбления, смех могут вызвать у него агрессию, — говорит Илья Гернет. — Если эксгибициониста повстречал ребёнок, нужно спокойно объяснить, что есть такое заболевание, рассказать о базовых правилах безопасности, но не заострять внимание на этой ситуации.

**Вплоть до уголовной статьи**

В полиции САО напомнили, что действия эксгибиционистов классифицируются как административное правонарушение, если свидетелем непрошеного стриптиза стал взрослый человек. За обнажение перед несовершеннолетними наступают уголовная ответственность с наказанием вплоть до лишения свободы.

— Если вы повстречались с эксгибиционистом, позвоните по номеру 102, расскажите, что произошло, по какому адресу, опишите, как выглядел этот человек. Не стоит пытаться задержать его самостоятельно, — предупредили полицейские.

Эльвира ЯКУПОВА

## В районе Сокол лжеэкстрасенсы выманили у подростка 2 миллиона рублей

**ГРОМКОЕ ДЕЛО**

Савёловская межрайонная прокуратура завершила расследование уголовного дела в отношении 37-летнего ранее судимого жителя Воронежской области. Он обвиняется в крупном мошенничестве,

совершённом группой лиц по предварительному сговору.

В октябре прошлого года обвиняемый и его знакомый встретили на улице Врубеля незнакомую им пятнадцатилетнюю девочку. Завязав с подростком разговор, злоумышленник сооб-

шил девочке, что владеет экстрасенсорными способностями и может предвидеть будущее, а его сообщник подтвердил наличие дара. Затем «экстрасенс» сообщил, что у отца девочки есть серьёзные финансовые проблемы, а на всю семью наведена порча. Что-

бы снять проклятие, требуется провести особый ритуал, а для этого нужно принести из дома все деньги и украшения.

Испуганная девочка пошла домой, собрала более 1,8 млн рублей и ювелирные изделия общей стоимостью более 500 тыс. рублей, а затем передала

их злоумышленнику для проведения ритуала. Получив ценности, мужчины скрылись.

Уголовное дело о мошенничестве направлено в суд. Обвиняемый находится под стражей. Дело второго подозреваемого рассматривается отдельно.

Нина КОТОВСКАЯ



Городской Межведомственный  
Правовой Комитет

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ВОЗВРАТ ДЕНЕГ ОТ НЕДОБРОСОВЕСТНЫХ ЮРИСТОВ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ / СПИСАНИЕ ДОЛГА
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ — БЕСПЛАТНО! 8 (495) 294-4424

## Читайте районные газеты в Интернете

- Аэропорт — petrovskipark.ru
- Беговой — yamskoyepole.ru
- Бескудниковский — nashebeskudnikovo.ru
- Войковский — rayonnaya-nedelya.ru
- Восточное Дегунино — deguninskievesti.ru
- Головинский — golovinskievesti.ru
- Дмитровский — dmitrovets.ru
- Западное Дегунино — zap-degunino.ru
- Коптево — gazetakoptevo.ru
- Левобережный — leviy-bereg.ru
- Молжаниновский — molzhaninovskievesti.ru
- Савёловский — savelovskiyposad.ru
- Сокол — sokolgazeta.ru
- Тимирязевский — razumovskiyvestnik.ru
- Ховрино — nashehovrino.ru
- Хорошёвский — horoshevka-gazeta.ru

# Будет ли капремонт в 2022-м?

Интернет-сервис позволит узнать, какие работы запланированы на следующий год

**Н**а сайте Региональной программы капитального ремонта работает новый сервис, который позволит узнать, какие работы планируют проводить в следующем году в том или ином доме.

## Введите адрес

Любовь Цыркунова вместе с мужем и тремя детьми живёт в старой пятиэтажке на ул. Асеева, 8, в районе Аэропорт. В следующем году их дом как раз ждёт капремонт.

Вводим в поисковой строке «Асеева», дальше сервис предлагает выбрать дом, нам нужен 8-й. Сразу открывается список работ, планируемых на 2022 год. Тут 14 пунктов, в том числе обновление фасада, окон, подвалов, подъездов, систем подачи воды, газа, электричества.



Пятиэтажка на улице Асеева. Капремонт будет как раз в 2022-м

Андрей Дмитриев

— Нашей пятиэтажке срочно требуется обновление, ей почти 60 лет, капремонта не было, — поясняет Любовь Цыркунова. — А здесь останутся жить мои дети, когда подрастут.

## Уже проголосовали

По словам Любви Цыркуновой, их дом подключён к электронной платформе «Электронный дом», собственники уже

провели онлайн-собрание и проголосовали за нужные им работы.

— Причём многие посчитали, что менять в доме нужно всё, — добавляет Любовь.

По её словам, многие

соседи просили провести капремонт за один-два года.

— Лучше нам сделают всё за один-два года, чем растянут на 10-15 лет, — заявляет жительница.

## Выберите старшего по дому

Как пояснил консультант отдела ЖКХ управы района Аэропорт Александр Саникидзе, Интернет не единственный способ получить информацию о предстоящих работах жи-

тели должны узнать не позже чем за полгода.

— Мы развешиваем объявления, в которых информируем, что нужно провести общее собрание собственников и решить, каким системам дома требуется обновление, — говорит он.

Александр Саникидзе посоветовал перед собранием определить старшего по дому, потому что после окончания ремонта ему предстоит принимать выполненные работы.

Если поиск не выдаёт информацию по нужному адресу, значит, ремонт в следующем году проводить не будут. Когда его планируют начать, можно узнать с помощью основного поисковика на сайте Региональной программы капремонта.

Михаил КОФАНОВ

Адрес интернет-сервиса: [repair.mos.ru/short](http://repair.mos.ru/short)

Многие просят не растягивать и поменять все системы за год-два

**АЛЬФА СТРАХОВАНИЕ**

ГОРОДСКАЯ ПРОГРАММА СТРАХОВАНИЯ ЖИЛЬЯ

ПОЖАРА

ЗАЛИВА

СТИХИИ

ВЗРЫВА

ЗАЩИТА ОТ:

## Уважаемые москвичи!

С декабря 2020 года в Едином платёжном документе за услуги ЖКХ исключена строка «Добровольное страхование».

Теперь договор страхования можно заключить напрямую со страховой компанией. С заботой о вас АО «АльфаСтрахование» предлагает защиту квартиры на прежних, льготных условиях.

Сегодня страховой услугой пользуются уже более двух миллионов московских семей. Уверены, что и вы сделаете правильный выбор, который позволит избежать возможных незапланированных расходов и сохранить привычный уют родного дома.

### Как рассчитать стоимость страховки ?



Страховой взнос за год (12 месяцев)  
**27,60 руб. за 1 м<sup>2</sup>**



Максимальная сумма возмещения  
**44 000 руб. за 1 м<sup>2</sup>**



### Пример расчёта:

Площадь квартиры 57 м<sup>2</sup>

57 м<sup>2</sup> \* 27,60 руб. = **1 573,20 руб.** платёж за год.

57 м<sup>2</sup> \* 44 000 руб. = **2 508 000 руб.** сумма максимальной выплаты.

### На какой срок будет застрахована квартира ?

Страховка начинает действовать после оплаты, с первого числа следующего месяца. Например, при оплате страховки в марте, квартира будет застрахована с 1 апреля по 31 марта следующего года.

### Для заключения договора ехать в офис страховой компании не нужно

Оплатить годовой взнос можно по квитанции или на сайте «АльфаСтрахование»: [www.alfastrah.ru](http://www.alfastrah.ru) в разделе «Жильё», страница «Муниципальное страхование».

### При наступлении страхового случая

- Заявите в аварийные службы.
- Сообщите о происшествии в страховую компанию.
- Представитель страховой компании придет к вам для оценки ущерба. Ехать в страховую компанию не обязательно.

Подробная информация по условиям договора и способам оплаты,  
тел.: 8 (495) 755 65 69, 8 (495) 788 09 99

[www.alfastrah.ru](http://www.alfastrah.ru)

Лицензия ЦБ РФ СИ № 2239 от 13.11.2017, ОГРН 1027739431730

Реклама 18+

# Нет чувства ритма — танцуй!

## Пять вопросов об одном из самых эффектных видов спорта

**З**ачем люди идут заниматься спортивными бальными танцами и где искать пару для занятий, рассказал многократный победитель чемпионатов Российского танцевального союза, тренер и житель Хорошёвского района Николай Калинин.

### 1 Какие есть направления?

В спортивных бальных танцах два направления — европейское и латиноамериканское, в каждом по пять танцев.

— Если хотите научиться танцевать для себя, то не обязательно знать все десять танцев, многие педагоги преподают только шесть, — отметил Николай. — Однако для соревнований необходимо знать программу полностью. Также, изучая несколько танцев одного направления, вы сможете лучше понимать каждый из них. Например, взяв несколько уроков вальса, вы почувствуете, насколько лучше стал ваш фокстрот, потому что танцор переносит информацию, полученную на уроке, и на другие танцы.

### 2 Нужны ли специальные костюмы?

Для занятий на любительском уровне для мужчины достаточно брюк и рубашки, а для женщины — платья. Также понадобятся туфли либо джазовки. Для выступлений нужен костюм. Танцоры латиноамериканского направления более свободны в его

выборе: женщины могут быть в платьях разной длины и кроя, а мужчины — в рубашках, водолазках или пиджаках. При этом танцоры европейского направления должны быть обязательно во фраках и в платьях в пол.

— Изначально фрак у мужчин мог быть только чёрным. Революция в мужских костюмах произошла всего несколько лет назад: на паркет в сером фраке вышел многократный чемпион Домен Крапец, и жюри не сняло его с соревнований, ему даже удалось дойти до финала, — рассказал Николай. — Теперь и другие танцоры надевают фраки разных расцветок и фактур.

**Если нет чувства ритма, то танцами заниматься не только можно, но и нужно**

### 3 Как найти партнёра?

Пары часто образуются в процессе занятий, юным танцорам партнёров назначают преподаватели или ищут через Интернет.

— А ещё вы можете прийти на урок со своей второй половинкой или с другом, так как танцы — отличный способ провести время, — говорит Николай. — На моих занятиях, если не хватает партнёров, я сам встаю с ученицей в пару. К сожалению, бальные танцы в классическом понимании невозможно танцевать в одиночку, потому что парность — главная их идея.



Николай Калинин — многократный победитель чемпионатов Российского танцевального союза

Из личного архива

### 4 Чувство ритма обязательно?

Если у вас нет чувства ритма, то танцами заниматься не только можно, но и нужно.

— У меня в детстве тоже была такая проблема, и я её преодолел. Тренер поможет начинающему танцору в развитии чувства ритма, и со временем вы сможете не только красиво двигаться, но и владеть телом настолько, чтобы рассказывать своим танцем какую-то историю, — рассказал Николай.

### 5 В каком возрасте начинать?

В любом, но для профессиональной карьеры лучше начинать в шесть-восемь лет.

— Дети более пластичны, им проще поставить движения, чем взрослым. Никакая специальная подготовка не нужна — всё можно освоить в процессе обучения. В танцах самое главное — получать от них удовольствие, — отметил тренер.

Мария ГОРБУНОВА

## СПОРТАФИША

### В Коптеве пройдут соревнования по плаванию

Центр физической культуры и спорта САО г. Москвы **21 марта** приглашает на окружные соревнования по плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они пройдут в бассейне «Академический» (Б.Академическая ул., 77а, стр. 3). К участию приглашаются мужчины и женщины с нарушениями зрения или поражением опорно-двигательного аппарата. В каждой команде должно быть по шесть человек одной возрастной категории: 18-30 лет, 31-45 лет и 46-65 лет. С собой нужны паспорт и справка медико-социальной экспертизы, а также допуск врача. Начало в 10.45, регистрация участников с 10.20.

Тел. (499) 905-5468.

### «Орбита» проводит фитнес-марафон

Центр досуга и спорта «Орбита» приглашает принять участие в бесплатном фитнес-марафоне «SOTKA: 100-дневный воркаут».



Смотреть здесь

Проект поможет похудеть и приобрести полезные привычки благодаря видеокурсам с физическими упражнениями и полезной информацией о питании и организации дня.

Принять участие в марафоне можно на официальном сайте [100.workout.su](http://100.workout.su) либо скачав бесплатное мобильное приложение SOTKA.

### Разминаем суставы онлайн

Центр физической культуры и спорта САО разместил на своём YouTube-канале видеозапись суставной разминки. Её можно выполнять перед основной тренировкой, чтобы разогреть связки и суставы, не травмируя их.

Мария ГОРБУНОВА

реклама 0349  
ИНН 7749236457

**ВАС ОБМАНУЛИ ЛЖЕЮРИСТЫ? ПОПАЛИСЬ НА УДОЧКУ ПСЕВДОИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ?**

**ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ИЗМЕНИЛОСЬ, И ТЕПЕРЬ МЫ ГОТОВЫ ВЗЯТЬСЯ ЗА САМЫЕ СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ!**

8 (499) 399-00-67 Коллегиа адвокатов

Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций  
(499) 647-6831  
[info@saonews.ru](mailto:info@saonews.ru)  
[redaktor-2017@yandex.ru](mailto:redaktor-2017@yandex.ru)

## КАК поучаствовать в опросах «АКТИВНОГО ГРАЖДАНИНА»

Зайдите на сайт [ag.mos.ru](http://ag.mos.ru) или скачайте мобильное приложение: **App Store**, **Google Play**, **Windows Phone**

Зарегистрируйтесь, введя номер мобильного телефона

Вы сможете участвовать в опросах на городские темы

За каждый опрос на счёт участника проекта поступают баллы, которые можно обменивать в магазине портала на билеты в музеи, на парковочные часы, сувениры и другие поощрения

1 БАЛЛ

1 БАЛЛ

1 БАЛЛ

Все новости округа ежедневно на сайте [severstolici.ru](http://severstolici.ru)

# На прогулку с соцработником

**В** Москве изменились правила оказания социальной помощи на дому. Бесплатных услуг стало больше. Но предоставляют их тем, кто действительно нуждается. О новых стандартах рассказали в Управлении социальной защиты населения САО.

## Услуги бесплатны

Социальный работник Светлана Романова несколько раз в неделю приходит к одинокой жительнице Хорошёвского района Татьяне Николаевне с улицы Поликарпова. Готовит ей супы, вторые блюда, сопровождает на прогулку, помогает сменить постельное бельё и принять ванну, оформить доставку продуктов через интернет-магазин. Помощь для пенсионерки бесплатная. Раньше, по словам заместителя заведующей филиалом «Хорошёвский» ТПСО «Беговой» Ольги Салевой, все эти услуги были платными.

Теперь они входят в гарантированный перечень бесплатных услуг соцработников для граждан ряда категорий.

— Прежде соцработники по большей части покупали и приносили продукты. Сейчас доставку осуществляют коммерческие фирмы, а соцработники больше за-

нимаются с людьми, оказывают необходимые им услуги, — подчёркивает Ольга Салева.

## Помогут одеться, постирать

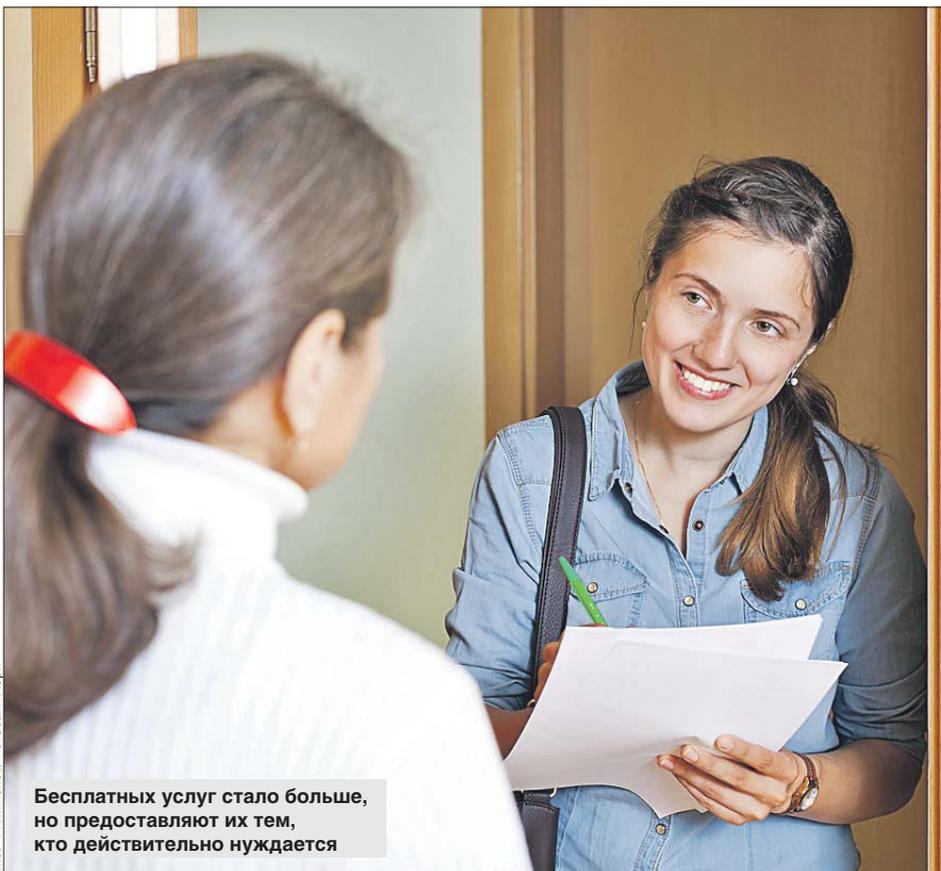
По новым нормам социальные службы оказывают помощь, которая нужна человеку в его конкретном случае. Если он не может сам постирать бельё или приготовить еду — помогут в стирке и приготовят обед. А раньше это был стандартный набор услуг

От одинокого москвича требуются заявление и паспорт

для всех, кто получает социальное обслуживание на дому.

— Список бесплатных услуг в рамках индивидуальных программ обслуживания расширился. Это еженедельная и ежемесячная уборка квартиры, помощь при одевании, проведение гигиенических процедур — всего 21 услуга, — отметили в УСЗН.

Получить эти услуги при соблюдении ряда условий могут одинокие пожилые люди и люди с инвалидностью, ветераны Великой Отечествен-



Бесплатных услуг стало больше, но предоставляют их тем, кто действительно нуждается

ной войны, блокадники, малоимущие и граждане ряда других категорий.

## Как оформить?

Для оформления социального обслуживания на дому нужно обращаться в любой центр госуслуг «Мои документы».

От одинокого москвича требуются только заявление и паспорт.

— От москвичей, живущих в семье или имеющих близких родственников, нужны документы,

подтверждающие доходы членов семьи. Нужно также пояснить обстоятельства, по которым те не могут выполнять обязанности по уходу за своим родственником, — уточнили в УСЗН САО.

Через несколько дней после подачи заявления на дом придёт социальный инспектор, чтобы установить, что человек может делать сам, а в чём ему необходима помощь. Затем определяют перечень социальных услуг, в которых нуждается подопечный.

## Помощь на дому оказывают по новым стандартам

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Во дворе на Весенней может появиться знак «Жилая зона»

**?!?** Между домами 8 и 10 на Весенней улице есть проезжая часть, но нет тротуара с обеих сторон дороги. Можно ли сделать тротуар, так как приходится ходить по проезжей части?

Анна Семёнова, Весенняя ул., 8

— Сделать тротуар по данному адресу не получится, потому что нет свободных земельных участков без зелёных насаждений. А вырубать деревья никто не разрешит, — сообщили в управе района Западное Дегунино.

Найти выход из ситуации можно с помощью установки знака «Жилая зона», который ограничивает скорость движения транспорта по дворовой территории до 20 км/ч и даёт приоритет в движении пешеходам.

— Необходимо обращение одного жителя или коллективное обращение в управу с просьбой установить знак. После этого мы направим информацию по безопасности дорожного движения. Комиссия рассмотрит этот вопрос и примет решение, — уточнили в управе.

Анна ФОМИНА

Управа района Западное Дегунино: Дегунинская ул., 1, корп. 1, тел. (499) 487-7036. Эл. почта: saowdeg@mos.ru



Новости, фото, видео, конкурсы, призы, приколы от любимой газеты — **каждый день в вашей ленте!**

## Ищите «Север столицы» в социальных сетях!

«ВКонтакте» — vk.com/severstolizy  
«Фейсбук» — www.facebook.com/Север-Столицы-590623834478807  
«Твиттер» — www.twitter.com/severstolizy  
«Инстаграм» — www.instagram.com/sever\_stolizy

**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**  
 ► Помощь обманутым вкладчикам (возврат вкладов из КПК, МФО, МПО и т.д.)  
 ► Реестр недобросовестных юристов  
 ► Расторжение договоров с юристами  
 ► Жилищные и наследственные споры  
 ► Расторжение договоров аренды  
 ► Помощь по списанию долгов. Банкротство  
**БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ** ☎ 8 (499) 938-47-98

## Требуется оператор колл-центра

Редакция приглашает на работу оператора колл-центра.  
 Обязанности: приём обращений читателей по телефону, внесение информации в базу данных.  
 Требования: хорошая грамотность, дисциплинированность, стрессоустойчивость.  
 Опыт от полугода. Полная занятость, 9.30-17.30.  
 Оплата по договорённости.  
 Резюме присылать на [redaktor-2017@yandex.ru](mailto:redaktor-2017@yandex.ru)

Не разбираете речь по телевизору?  
**У ВАС ПОТЕРЯ СЛУХА!**  
**ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**  
 для разборчивости речи! Со скидкой до 50%\*

**МИР СЛУХА**  
 www.mirsluha.ru

При покупке любого аппарата — **ГОДОВОЙ ЗАПАС БАТАРЕЕК В ПОДАРОК\***  
 ☎ 8 (495) 411-90-16

Бесплатная консультация • Выезд специалиста на дом по Москве и МО

м. «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1 м. «Белорусская» ул. 1-я Брестская, д. 62  
 м. «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28 м. «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1

РЕКЛАМА. 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28. ООО «МИР СЛУХА Пятницкая». ОГРН 1157746542953  
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

## НА ПРИЁМЕ У ПСИХОЛОГА

### Как справиться с ленью



Как заставить себя что-то делать? Нет, на работу я хожу, детьми занимаюсь, домашние обязанности на мне, а вот на всё необязательное вроде спорта или курсов иностранного языка не хватает мотивации.

Мария, район Ховрино

Отвечает психолог семейного центра САО Анастасия Богданова:



— Когда хромает мотивация, выделите для себя положительные моменты задачи и сконцентрируйтесь на них. Например, если не хочется с утра выгуливать собаку, напомните себе, что полчаса пребывания в парке дадут заряд бодрости и улучшат самочувствие.

Если вам покажется, что сложно найти плюсы, придумайте награду за завершение скучного дела. Это могут быть чашка кофе, приятная покупка.

Нежелание чем-то заниматься может быть следствием усталости. Недостаток сна, неправильное питание и хроническое утомление снижают работоспособность. В этом случае лень не более чем подсказка, что вам нужно восполнить жизненные ресурсы и позаботиться о здоровье.

Хроническое откладывание может быть связано ещё и с тем, что вы не знаете, с чего лучше начать. Так случается, если желаний для самореализации много, а времени для их воплощения в обрез. В этом случае можно составить список приоритетов и двигаться небольшими шагами.

Если эти меры не дадут результата, посетите психолога, чтобы вместе справиться с проблемой.

Семейный центр САО:  
Карельский бул., 5,  
корп. 1,  
тел. (495) 485-1181



**В** центре содействия семейному воспитанию «Петровский парк» на Красноармейской улице сегодня живут 35 детей, оставшихся без родителей. Самому младшему — несколько месяцев, самому старшему — семь лет. Большинство малышей имеют инвалидность. Но даже такой диагноз, как синдром Дауна, не мешает малышам играть в спектаклях, которые ставят в местной театральной студии «Солнечные зайчики».

### О такой работе мечтала с детства

Старший воспитатель центра Мария Емельяненко рассказала, что она всегда хотела создать театральную студию. И в сентябре прошлого года, как только пришла работать в «Петровский парк», осуществила свою мечту.

Работу педагог начала с индивидуального знакомства с каждым юным артистом.

— Вместе с психологом, дефектологом и логопедом мы рассказывали детям сказку «Теремок», которую решили поставить, и пытались выяснить, кто из героев им больше нравится, — говорит Мария. — Так и распределили роли.

### Не мог даже сидеть, а теперь танцует

Мария сразу решила действовать в спектакле одного из воспитанников — Андрюшу.

— Он поступил в центр содействия семейному воспитанию в два года, — говорит старший воспитатель.

# На сцене — особенные дети

В центре «Петровский парк» малыши с инвалидностью занимаются в театральной студии



Занятия в студии помогают особым детям лучше развиваться

## АДРЕС В СЕТИ

### Создан единый сайт для приёмных родителей

Более подробно о жизни столичных центров содействия семейному воспитанию можно узнать на портале «Моя новая семья» [usynovi-moskva.ru](http://usynovi-moskva.ru). Он объединил официальные сайты всех организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, подведомственных Департаменту труда и социальной защиты населения г. Москвы. Полезную информацию для себя на портале найдут все, кто интересуется темой помощи детям, лишившимся родительского попечения.

## У «солнечных» детей могут быть пластичные руки и выразительные глаза

Мальчик пока не говорит, но прекрасно может выражать свои эмоции с помощью жестов и мимики. А ещё он хорошо понимает, что говорят ему.

— Когда я перепутала очередность выступления артистов, Андрей тут же стал привлекать моё внимание, пытаюсь сообщить, что сейчас должен выйти на сцену именно он, — говорит Мария.

### Развивается речь

— Вообще, все участники театральной студии принимают свою роль, слы-

шат меня и знают, что им нужно делать, — объясняет Мария. — У «солнечного» ребёнка могут быть очень пластичные руки, выразительные глаза и какие-то особые движения.

Благодаря спектаклю у детей ускоряется развитие, в том числе речи. Так, двухлетняя Аня, которая раньше произносила лишь отдельные звуки, однажды на репетиции вдруг чётко повторила за воспитателем слово «да».

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

## КАК записать ребёнка в школу



1

Зарегистрируйтесь на сайте госуслуг

2

Войдите в «личный кабинет»

3

Найдите услугу «Запись в первый класс»

4

Перейдите в раздел «Форма подачи заявления»

5

Подача заявления осуществляется в два шага:  
• ввод сведений о ребёнке;  
• ввод сведений о заявителе

### ■ Для ввода данных понадобятся :

паспортные данные одного из родителей или опекуна

серия и номер свидетельства о рождении ребёнка

адрес регистрации ребёнка по месту жительства или адрес временного пребывания в Москве

СНИЛС (для регистрации и входа на портал городских услуг)



4

5



# Землю есть будете?

Художница с Сокола собрала коллекцию образцов съедобной почвы

**Ж**ительница района Сокол художница **Маша Рудная** изучает земледелие. Она собирает коллекцию съедобной почвы, глины и мела из разных стран. Недавно она представила результаты своего исследования в центре творческих индустрий «Фабрика». На выставке «Машару. Музей съедобной земли» каждый желающий может бесплатно попробовать почву на вкус.

## С древних времён

— По первой профессии я математик-кибернетик, окончила МГУ и даже защитила кандидатскую диссертацию, — рассказывает Маша. — А по второму образованию я фотохудожник и более 10 лет занимаюсь современным искусством под псевдонимом Машару. В 2012 году я побывала в Нидерландах в магазине, в котором продавали землю для еды. Меня эта тема так взволновала, что я загорелась идеей собрать образцы съедобной почвы по всему миру. Сегодня в моей коллекции более 400 видов такой земли более чем из 30 стран.

Геофагия — феномен поедания земли, глины и мела — существует в разных культурах мира с древних времён. По сей день в странах Африки, Азии, Южной Америки,



Некоторые образцы на вкус похожи на зефир



Смотреть здесь

в наших среднеазиатских республиках можно найти разные виды почвы, которые продают на рынках среди других съестных продуктов.

## Добывала с риском для жизни

Некоторые образцы Маша просто приобретала, а некоторые пришлось добывать буквально с риском для жизни.

— Например, в Нигерии мы с друзьями поехали за съедобными мягкими камнями, которые собирают вдоль берегов местной священной реки. Нас остановили люди с авто-

## Некоторые гурманы готовят пироги с глиной, пасту с соусом из мела

матами наперевес: дальше путь нам был запрещён. К счастью, с нами были местные сопровождающие и мы отделались лёгким испугом. А камни пришлось покупать на местном рынке. Вообще, они очень вкусные, чем-то напоминают вяленую рыбу.

В России съедобная земля есть в Архангельской, Воронежской областях.

— Мои корни из Архангельской области, и я до

сих пор помню, как бабушка водила меня «на глины». Она у нас голубая, солёная. Появляется, как море отходит, тогда её и собирают. Глину используют для лечебных целей: например, для обёртываний, с водой пьют для очищения организма, — говорит художница.

## Вкусно!

Опытные поедатели земли отмечают, что опре-



Мария и сама ест землю — по чуть-чуть, но регулярно

делённые виды почвы помогают справиться с головной или зубной болью, отмечают и другие целебные свойства.

— Главное — не переедать и постоянно пить воду, чтобы не легло кирпичом, — говорит Маша. — Я сама ем — понемножку, но регулярно.

Вкусы у образцов совершенно разные: каскарилла с Кубы похожа на «зефирку» с привкусом глины, у французской белой глины — кислые молочные нотки, у ампо из Индонезии читаются цитрус, сера, древесный вкус.

Некоторые гурманы используют землю не отдельно, а в блюдах: готовят пироги с глиной, пасту с соусом из мела.

Купить съедобную землю сегодня можно легко — через Интернет: цена за кусочек 100-200 рублей. Впрочем, на выставке «Машару. Музей съедобной земли» землю можно попробовать бесплатно. Вход свободный.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

О своём увлечении Мария рассказывает в «Инстаграм»-аккаунте @masha7ru



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](http://www.vk.com/severstolizy)
- «Фейсбук» — [www.facebook.com/Север-Столицы-537055263103201](http://www.facebook.com/Север-Столицы-537055263103201)
- «Твиттер» — [www.twitter.com/severstolizy](http://www.twitter.com/severstolizy)
- «Инстаграм» — [www.instagram.com/sever\\_stolizy](http://www.instagram.com/sever_stolizy)

Ответы на sudoku со стр. 20

1	4	8	6	2	5	9	3	7
7	3	5	9	8	1	6	2	4
9	6	2	3	4	7	8	5	1
4	2	7	8	1	9	5	6	3
5	1	3	7	6	2	4	9	8
6	8	9	5	3	4	7	1	2
2	7	6	1	9	8	3	4	5
8	9	1	4	5	3	2	7	6
3	5	4	2	7	6	1	8	9

реклама 03019

Не принесли очередной номер газеты?  
**Звоните!**  
Телефон отдела доставки:  
**(499) 647-6828**

реклама 0319

**СТАТЬ АСТРОЛОГОМ!**  
ШКОЛА НАУЧНОЙ АСТРОЛОГИИ под руководством СЕРГЕЯ БЕЗБОРОДНОГО приглашает слушателей на 1-й курс  
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ: 4 апреля в 14.00. Суворовская пл., д. 2. Екатерининский дворец (м. «Достоевская»). Вход свободный.  
8-916-550-6240, 8-903-669-3538  
[www.astroshkola.ru](http://www.astroshkola.ru)

## Городская Коллегия Юристов

- Ведущие адвокаты и юристы
  - 100% гарантии качества услуг
  - Оплата по факту либо в рассрочку
  - Скидки пенсионерам и инвалидам
  - Бесплатное составление одного документа (до конца месяца)
- Работаем строго по Федеральному закону № 324 «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».
- Звоните прямо сейчас: 8 (495) 117-07-17**



ИНН 770836995

# Во Франции — строитель, во Вьетнаме — бармен

**Путешественник из Левобережного освоил более 100 профессий за границей**

**Д**енис Танвель из Левобережного района по профессии инженер и переводчик с технического английского. Хобби 31-летнего Дениса — ездить по разным странам и осваивать там новые виды деятельности. Он попробовал себя уже в 114 профессиях и не планирует останавливаться.

**«Работа находит меня сама!»**

Денис был вожатым в детском лагере в Болгарии, школьным учителем в Таиланде, строителем во Франции, сажал сосны на склонах гор после пожара в Корее, а во Вьетнаме работал барменом на экскурсионном корабле.

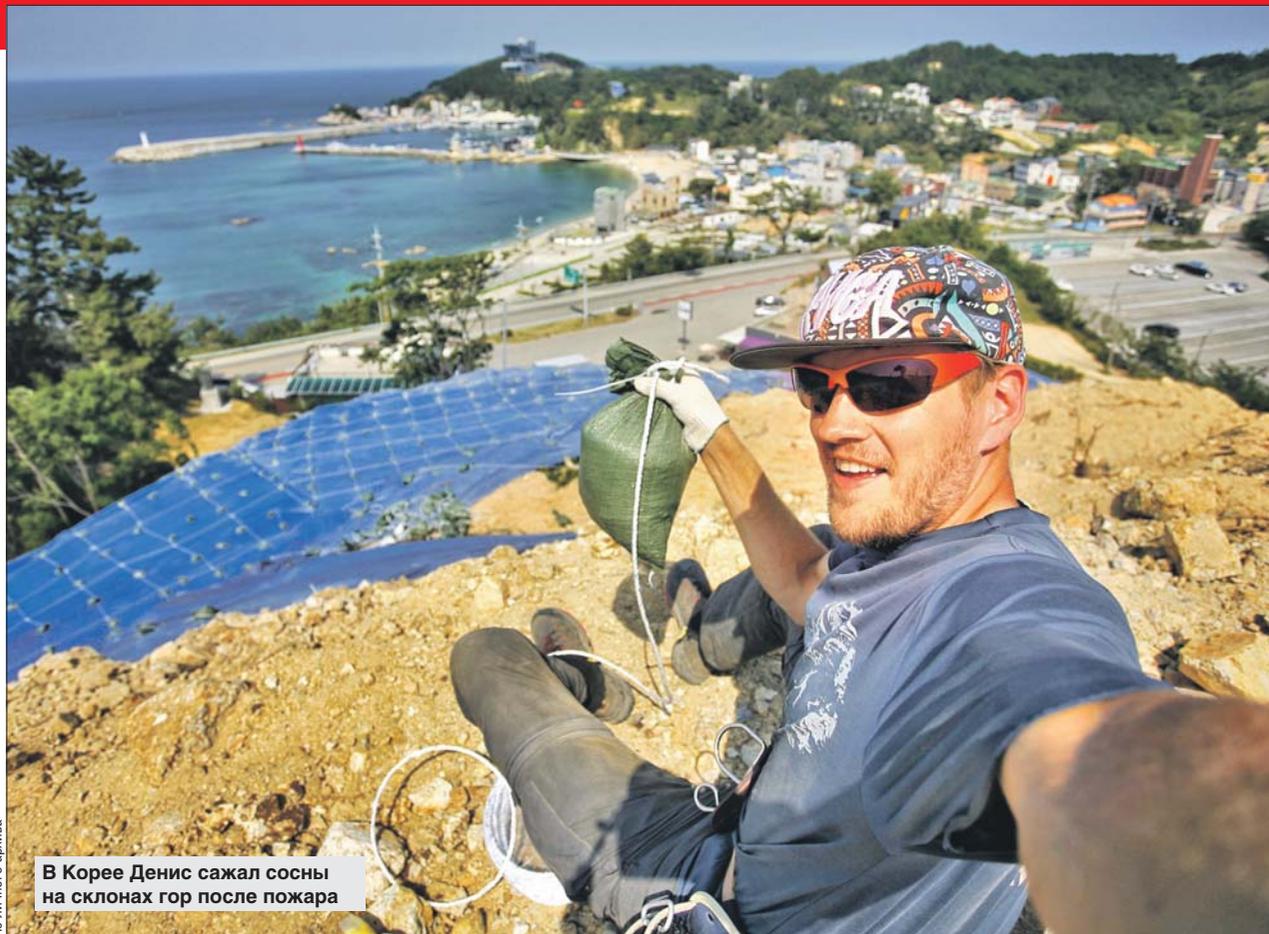
— Для меня работа в других странах — способ познать мир, — рассказывает Денис Танвель.

Он побывал в 37 странах, но никогда специально не искал в Сети вакансии.

— Работа находит меня сама, — смеётся Денис. — Я путешествую автостопом. И например, в США как-то рассказал водителю, который меня подвозил, о своём увлечении и о том, что мой друг когда-то именно в этих краях работал на ферме. Потом спросил, не знает ли он такие фермы, где требуются работники? А он мне в ответ: «Да я сам на такой тружусь!» Так я и поработал там вместе с ним целый месяц.

**Жильё прилагается**

Часто работодатели не только платят Денису за труд, но и предоставляют жильё. Именно так произошло в Марселе.



В Корее Денис сажал сосны на склонах гор после пожара

— Я подрабатывал там уличным музыкантом — играл на гитаре, — рассказывает путешественник. — Вдруг ко мне подошёл человек и спросил, не хочу ли я поработать промышленным альпинистом: нужно поменять черепицу на крыше дома. Такого опыта у меня не было, но я умел пользоваться горным страховочным оборудованием. Я согласился, и мне предоставили квартиру прямо под той самой крышей, черепицу на которой мы меняли. За месяц заплатили около тысячи евро.

По словам Дениса, ещё не было места, где он не смог бы устроиться на работу. Заработать, например, играя на гитаре, можно практически везде.

**Самой экзотической работой Денис считает ловлю осьминогов в Южной Корее**

— В конце концов есть ещё один верный заработок — обнимашки, — говорит он. — Это когда стоишь с плакатом «Давай обнимемся!» и обнимаешься с прохожими. К плакату дописывал, что я путешественник, и если кому-то понравились обнимашки, то можно мне что-то пожертвовать. Особенно было трогательно, когда родители давали мне обнимать своих деток или подходили расстроенные люди, которые потом начинали улыбаться.

**Мечты о северной моршке**

Своей самой экзотической работой Денис считает ловлю осьминогов в Южной Корее.

— На маленьком островке я поселился в доме местного рыбака, — рассказывает Денис. — Мы вставали в четыре часа утра, заготавливали рыбу — приманку для осьминогов, потом вместе с хозяином и его женой ставили ловушки в море. В

мои обязанности входило выбрасывать их в воду в нужных местах. Через три дня мы возвращались и поднимали ловушки. В каждой обычно был один осьминог и много другой живности — морские звёзды, угри, окуни. За работу тогда мне заплатили 1450 долларов.

В будущем Денис Танвель хочет поработать сборщиком апельсинов в Австралии, пастухом овец в Ирландии, заняться рыбным промыслом в Норвегии. А ещё мечтает отправиться на сбор морошки на север России. Ведь там придётся жить в настоящем ненецком чуме, а это страсть как интересно!

Наталья АНОХИНА

**ЗНАЙ НАШИХ!**

Картина жительницы Головинского выставлена в музее

Работа жительницы дома на улице Лавочкина Татьяны Гурьяновой «И это всё вода» стала частью экспозиции Музея воды. Эта картина признана лучшей работой на конкурсе «Экологический шит нашего города», организованном «Мосводоканалом» и информационно-экологическим центром «Музей воды».

Картина выполнена на фанерном круге. На ней изображена девушка с голубыми волосами, с бабочкой в руках.

— На картине также есть настоящие засушенные цветы, которые я залила эпоксидной смолой. Цветы в работу я решила включить потому, что они являются символом чистоты, — рассказала Татьяна Гурьянова. — А внизу — изображение здания «Мосводоканала».

Татьяне 59 лет, рисует она с детства, а с эпоксидной смолой работает уже три года.



Предоставлено филiales «Головинский» ГБУ «ЦСО «Хорошо»

— Сначала я делала украшения — кулоны и броши с засушенными цветами внутри, например с розой. Цветы мне привозят с дачи подруги, знающие о моём увлечении, — рассказала художница. — А год назад я начала создавать картины. Ещё мне нравится делать декоративные изделия в виде среза камня, благодаря акрилу они могут быть самых разных цветов.

Мария ГОРБУНОВА

**Новости, фото, видео, конкурсы, призы, приколы от любимой газеты — каждый день в вашей ленте!**

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

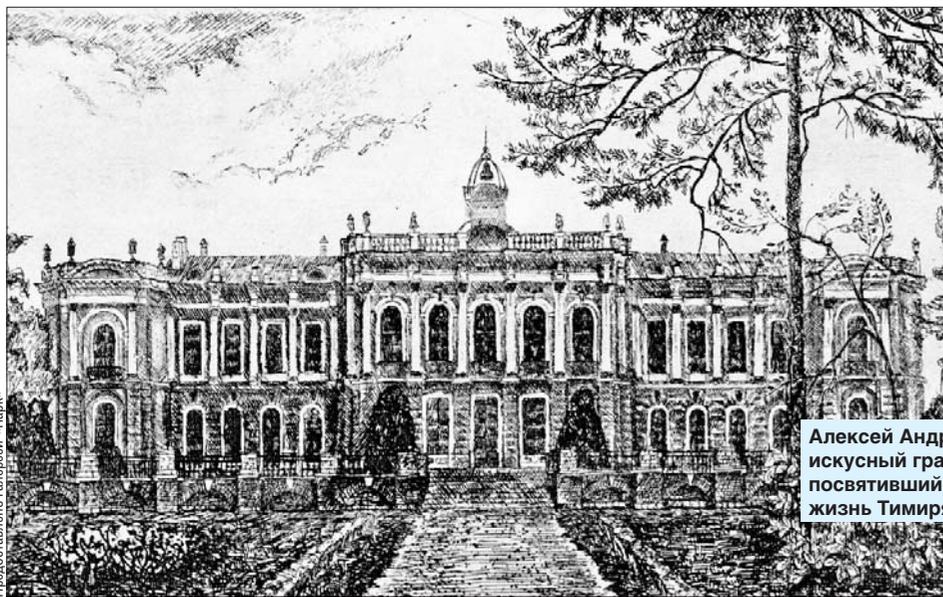


Ищите «Север столицы» в социальных сетях!

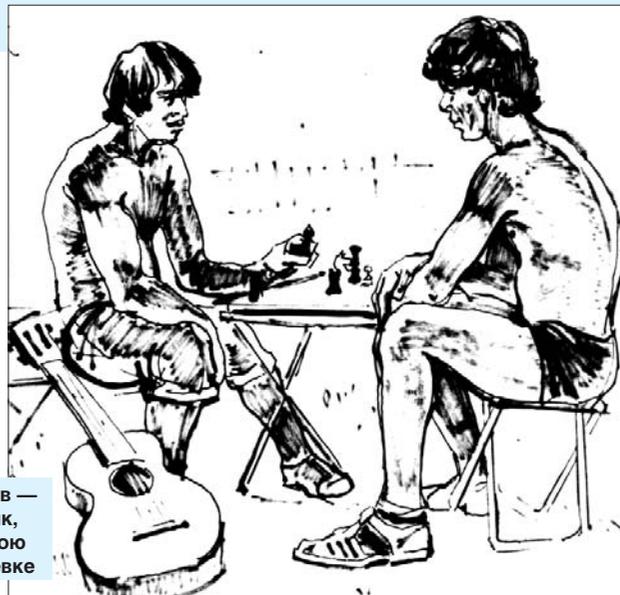
«ВКонтакте» — vk.com/severstolizy  
«Фейсбук» — www.facebook.com/Север-Столицы-590623834478807  
«Твиттер» — www.twitter.com/severstolizy  
«Инстаграм» — www.instagram.com/severstolizy

# Рисовал студентов и преподавателей

В галерее «Парк» покажут работы бывшего штатного художника Тимирязевки



Алексей Андреев — искусный график, посвятивший свою жизнь Тимирязевке



В галерее «Парк» на улице Немчинова 16 марта откроется выставка «Полёвский человек», посвящённая Тимирязевскому району и РГАУ-МСХА им. Тимирязева.

— Полёвскими местные жители называют людей, проживающих неподалёку от опытных полей Тимирязевской академии, — пояснил Никита Спиридонов, куратор и руководитель выставки галереи «Парк».

Выставка позволит взглянуть на историю Тимирязевки глазами Алексея Андреева, с 1951

## Полёвскими называют тех, кто живёт возле опытных полей Тимирязевки

года работавшего в ней штатным художником, а с 1991-го — художником-оформителем в почвенно-агрономическом музее им. В.Р.Вильямса, который входит в состав вуза.

— Алексей Андреев принимал участие в оформлении музея и его экспозиций, а также разрабатывал символику, геральдику, плакаты и афи-

ши для Тимирязевского университета, — рассказал руководитель галереи. — А ещё художественные работы Алексея Андреева иллюстрировали «Атлас почв СССР», выпущенный в 1974 году.

После смерти Алексея Андреева в 1995 году большая часть его графических работ была утрачена. На выставке представят уникальные экс-

понаты из фонда музея: фрагменты дневников художника, эскизы и зарисовки из жизни студентов и преподавателей. Например, на одной из зарисовок изображены играющие в шахматы студенты.

Другая часть выставки посвящена истории района и Тимирязевки, рассказанной старожилками.

— На находящихся в зале экранах можно увидеть видеозаписи наших бесед с местными жителями и краеведами о Тимирязевском районе с момента его застройки и до наших дней, — рассказал Никита Спиридонов. — Также мож-

но будет посмотреть копии карт академии, редкие фотографии района. Например, снимки Тимирязевского лесопарка в разные периоды: в войну, в 60-е, 70-е, 80-е годы. Всем этим с нами поделились жители района, активисты и муниципальные депутаты, а что-то мы нашли самостоятельно. Выставка будет открыта по 20 мая. Полный билет — 100 рублей, льготный — 50 рублей.

Мария ГОРБУНОВА



Смотреть здесь

Галерея «Парк»: ул. Немчинова, 12, тел. (499) 977-0044. Сайт: gallery-park.ru



## Белка-попрошайка отобедала в парке на Речном

### СТОП-КАДР

Отважную белочку запечатлела в парке Северного речного вокзала фотограф-любитель Ольга Бакаева. Зверёк не боялся человека, наоборот, с интересом поглядывал, будто выпрашивая угощение. И он лакомство, конечно, получил.

— Зимой белкам трудно добывать корм, и они охотно принимают помощь человека, — гово-

рит житель Дмитровского района основатель Музея соколиной охоты Константин Соколов. — А весной важно помогать этим грызунам потому, что они выкармливают детёнышей.

Белку можно кормить несолеными и нежареными семечками, кусочками яблока или моркови, сушёными грибами и любыми орехами, кроме миндаля.

Алексей ТУМАНОВ



Ольга Бакаева

Все новости округа ежедневно на сайте severstolici.ru

НОВОСТИ ОКРУГА в бесплатном мобильном приложении «Север столицы» для смартфона!

Приложение — это быстрый доступ

- информации о событиях в округе, интересным статьям о жителях CAO,
- афише на выходные,
- электронному архиву газеты «Север столицы».

СКАНИРУЙ QR-КОД И СКАЧИВАЙ ПРИЛОЖЕНИЕ

В Google Play:



В App Store:



### АФИША

#### Весенняя выставка на Беговой

Выставочный зал МОСХ (Беговая ул., 7) приглашает посетить выставку «Параллели визуального восприятия. Грани весны». На ней свои работы представили более 80 современных художников, каждый из них работает в своём стиле и на свою тематику, и их работы связаны только темой весны и пробуждения природы. Выставка открыта до 19 марта. Вход свободный, при себе нужно иметь маску и перчатки.

Тел. (495) 945-2995

#### Песни и романсы в Войковском

Центральная библиотека №21 (ул. Клары Цеткин, 11) приглашает всех желающих 19 марта в 18.00 на вокальный концерт ансамбля Per accidens, состоящего из выпускников Академии хорового искусства им. В.С.Попова. Они исполнят песни и романсы разных эпох. Вход свободный. С собой нужно принести средства индивидуальной защиты.

Тел. (499) 159-9088

#### Мастер-класс от «Ходынского поля»

Парк «Ходынское поле» приглашает всех желающих на мастер-класс в онлайн-формате. На нём участникам предлагают сделать пёрышки в технике макраме. Для мастер-класса понадобятся шпагат или верёвка для макраме, ножницы, а также палочка или ветка, на которую перья можно повесить, и бусины для украшения.

Видеозапись мастер-класса можно найти на странице парка в социальной сети «ВКонтакте» vk.com/parkkhodynka.

Мария ГОРБУНОВА



Смотреть здесь



# Надежда Бабкина: Мне хочется нравиться мужчинам!

Народная артистка — о своём детстве  
и о позитивном настрое

**Н**адежда Бабкина рассказала в интервью о своей автобиографической книге «Модная народная», которая вышла вскоре после 70-летнего юбилея артистки, а также затронула многие другие глубоко личные моменты.

## Рассказ от первого лица

— Надежда Георгиевна, откройте тайну: почему вы всё-таки решились написать автобиографию? Многим кажется, что они про вас всё знают.

— Когда мне показали, что обо мне пишут, что говорят, что придумывают, я решила: наверное, надо от первого лица всё рассказать. Просто сама себе сказала: «Надя, пора начинать!» И вот, отдыхая на Алтае, я наговаривала на диктофон свои воспоминания. Первыми

слушателями этих записей были мои подруги. И многие вещи, которые они услышали, их удивили. Я ничего не таила — просто не было повода, чтобы это рассказать.

— Получается, в книге вы всё честно о себе поведали?

— Я решила рассказать так, как есть, не приукрашивая. Поэтому книга — это исповедь моя. Для тех, кто хочет больше узнать о Надежде Бабкиной, которая родилась в глухой деревне в Астраханской области.

— Вы оттуда?

— Да, я южанка, казачья дочь!

## Осталась в Москве на спор

— Про детство в книге тоже есть?

— Конечно. И оно у меня было счастливым. На мой взгляд, у меня было всё: и куклы, и другие игрушки. И книжки читали, и сказки рассказывали, и ярмарки проводили... Детство было замечательным! И вообще, обижаться на жизнь я не могу и не буду никогда. То время сделало нас людьми: мой брат стал генералом, а Надя Бабкина — народной ар-

тисткой. Мне иногда говорили: «Ой, всё по благу!» Какой благу? Я оказалась в Москве в 21 год, и у меня была некая шокотерапия: до этого момента я никогда не бывала в столице. Но я поспорила со своей подругой, что останусь здесь, и вот большую часть жизни живу в Москве, а не там, где я родилась. Но связь с родным краем я поддерживаю.

— Человеку, который пишет свою биографию, приходится заново переживать свои эмоции — как положительные, так и отрицательные. Сложно было возвращаться к воспоминаниям?

— Возвращаться к воспоминаниям необходимо. Бессмысленно отречься от того, что происходило в твоей жизни, но можно что-то переосмыслить. Я для себя это уже сделала... Сейчас вы меня, наверное, спросите, что именно я переосмыслила?

— Да, вы угадали!

— Практически всё! И постоянно продолжаю это делать. Мы сейчас с вами поговорим, я придумою, вечером буду думать и решу, что, например, я ещё вот это не рассказала, а здесь лучше было бы ответить иначе... К этому надо

Кто-то скажет:  
«Ничего себе  
ты сказанула!»  
А что стесняться?

реклама и частные объявления

### АВТОМОБИЛИ

- Автовывкуп. Честно. Т. 8 (495) 227-5655
- Автовывкуп. Т. 8-964-564-6428

### НЕДВИЖИМОСТЬ

- Абсолютно срочно сниму квартиру. Семья из Питера. Т. 8-903-245-4331
- Абсолютно быстро сниму/куплю. Т. 8-915-459-6950
- Арендую жильё. Т. 8-964-635-0700

- Арендую жильё! Отремонтирую! Т. 8 (499) 677-4939
- Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
- Куплю квартиру. Т. 8-926-572-0456, Пётр
- Покупка, продажа квартир, комнат, долей. Квартир с долгами, неприватизированных. Т.: 8 (495) 231-8042; 8 (495) 924-5016

### КОМИССИОНКА

- Антиквариат купим, монеты, иконы, самовары, картины, фарфор, часы, значки, книги. Т. 8-926-344-4694
- Антиквариат, янтарь куплю, статуэтки Будды, подстаканники, значки, иконы, самовары. Т. 8 (495) 643-7212
- Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045

- Букинист купит книгу, журнал до 1927 г. за 50 000 р. Архивы. Т. 8-925-795-5797
- Выкуп книг, посуды. Т. 8-925-509-2894

БУДДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ПАТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ФАРФОР, ЗНАЧКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОСТИ И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ  
8 (495) 769-74-09

- Картины куплю. Т. 8-985-643-6311
- Куплю книги, архивы, фотографии до 1940 г. Т. 8-985-275-4333
- Куплю радиодетали. Т. 8-903-125-4010
- Куплю радиотехнику. Т. 8-916-774-0005
- Покупаю ноутбуки и ТВ в любом состоянии. Т. 8-905-545-7897

- Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

### МЕБЕЛЬ

- Ремонт, перетяжка мягкой мебели на дому. Т. 8 (495) 740-7943

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автогрузоперевозки! Т. 8-901-717-6676
- Всегда вовремя. Грузоперевозки Т. 8-966-121-7765
- «Газель». Т. 8-925-590-9106
- «Газель». Т. 8-925-219-4744
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366

### РАЗНОЕ

- Дезинфекция. Т. 8-985-964-8854

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ  
8 (495) 782-82-12  
(многоканальный)  
[www.edinrek.ru](http://www.edinrek.ru)

Не принесли  
очередной  
номер  
газеты?  
Звоните!  
Телефон отдела  
доставки:  
(499) 647-6828

Задавайте  
вопросы,  
предлагайте  
темы  
для публикаций  
(499) 647-6831  
[info@saonews.ru](mailto:info@saonews.ru)  
[redaktor-2017@yandex.ru](mailto:redaktor-2017@yandex.ru)



**КУПИМ**  
КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ  
8 (499) 481-88-88  
ст. м. «Верхние Лихоборы»  
г. Москва, ул. Дубнинская, 2, корп. 6

относиться философски. Мы же становимся старше, становимся другими и многое переосмысливаем. И это нормально, так и должно быть.

— Вы как-то сказали, что имя и судьба человека взаимосвязаны. Ваше имя вам как-то помогало в жизни?

— Имя мне до сих пор помогает идти вперёд и не сдаваться. И я никогда не сдаюсь — что бы ни происходило! Перед вами — светлая Надежда! Сейчас кто-то скажет: «Ничего себе ты сказала!» А что стесняться? Сам себя не похвалишь — никто не похвалит! (Смеётся.) Надо себя оценивать положительно. Каждый человек носит своё имя и его отрабатывает, раз оно ему дано. Просто надо прочитать, что означает его имя, повнимательнее относиться к своему имени и к фамилии. У меня, например, она потрясающая: бабки — на! (Смеётся.)

## Многому научилась у Зыкиной

— В прошлом году вы отметили юбилей, в этом году ваш ансамбль «Русская песня» отмечает 45-летие. Как зарождался этот коллектив?

— Ансамбль наш зарождался в общешкольной Гнездинке, поскольку мы все были иногородними. Сегодняшние наши солисты тоже представляют разные регионы. Все пустили корни, детей понаражали... Вот так и живём, и поём... Надеюсь, что мы сможем отметить эту дату, но пока о планах не буду говорить.

— Кого вы считаете своими учителями?



Надежда Бабкина с сыном и его семьёй

## Когда меня спрашивают: «Надя, ты кто?» — я отвечаю: «Я — степь»

— Людмила Зыкина, Ольга Воронец, Лидия Русланова и другие великие артистки — все эти певицы для меня были учителями. Например, с Людмилой Зыкиной мы подругами не были, но хорошо общались, работали вместе на концертах. Она мне говорила: «Ты работаешь первое отделение, а я — второе». И я безропотно соглашалась. А потом она как-то посидела в зале, посмотрела, как я работаю, и сказала: «Нет, ты будешь завершать теперь концерты наши». Я её очень сильно уважала и любила. Кстати, при всей её монументальности и важности она была

глубоко ранимым и тонким человеком...

## Любите себя!

— Как вам удаётся поддерживать позитивный настрой?

— Каждое утро в программе «Модный приговор» я и Саша Васильев говорим одно и то же: любите себя! Подойдите и посмотрите на себя в зеркало. Красиво же! Но, конечно, себе ещё надо уделять время. И я это делаю. Не могу сказать, что каждый день, но стараюсь. Мне хочется нравиться мужчинам! Я всегда чувствую поддержку и любовь людей. Особенно ярко это было в на-

чале пандемии (Надежда Бабкина серьёзно переболела ковидом весной прошлого года. — *Авт.*) Вся страна меня поддерживала. Но я узнала об этом потом и считаю, что это показатель того, что всё я делаю правильно. Когда меня спрашивают: «Надя, ты кто?» — я отвечаю: «Я — степь».

— Почему?

— А представьте себе огромную степь, где растут тюльпаны с кулак, полынь, ковыль шумит, там дурманящий запах — и конца и края не видать... Там, где-то за горизонтом, ты думаешь, что начинается океан, а там всего лишь небо с землёй сходится... И ты туда бежишь по всему этому цветущему и ароматному, и нет тесноты! Вот и для меня нет тесноты — ни внутри, ни в общении с людьми...

Беседовала Яна Невская  
Фото Вадима Тараканова  
(ИА «Столица»)

## РАЗГОВОР БЕЗ СУЕТЫ

Рубрику ведёт православный журналист Михаил Устюгов



## Для чего нам нужно поститься?

Начался Великий пост — для кого-то радость, для кого-то нелёгкое испытание. Хочется, конечно, «поститься постом приятным», но не всегда получается. Какие ошибки мы делаем чаще всего?

— Главное — понимать, для чего это нужно, — объясняет известный богослов протоиерей Олег Стеняев. — Цель поста не диета, а покаяние, то есть перемена ума, нашего взгляда на самих себя.

Но что менять человеку, который уже много лет в Церкви? Дольше молиться, чаще бывать в храме? Нет, речь именно о внутренней работе. Пост — время рефлексии своих чувств, мыслей, поступков.

— Многие святые калялись в своих так называемых достоинствах, — говорит отец Олег, — они понимали, что даже в основе добрых дел могут быть тщеславие, самолюбование. Христос — источник духовного света. Чем ближе к нему человек, тем больше недостатков он начинает в себе видеть.

Однако приблизиться к Богу — трудная задача. И главной помехой здесь является привязанность к собственным грехам. Мы срослись с ними и порой их не замечаем. Например,

гордость. Она может превратить пост в погоню за рекордами воздержания. Замахнулся человек на строгое соблюдение монашеского устава, а потом сорвался и решил вообще не поститься. Или осуждение: «Вы что, в пост молоко пьёте?!» Старец Павел Груздев любил отвечать таким законником: «Лучше молоко пей, только кровь ближнего не пей».

Пост может быть наказ, об этом говорил Христос: «Не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися». Покаяние можно подменить сознанием собственного духовного превосходства: как здорово мне удаётся в этот раз поститься! Ловушки и искушения подстерегают на каждом шагу, и самому верующему избегать их не удастся. Поэтому мы молимся, просим Бога о помощи. А ещё советуемся со священником, с духовником. Определяем для себя правильную меру поста, ставим посильные задачи.

— Поститься надо не ради себя самого и не для того, чтобы не отстать от других, — говорит Олег Стеняев. — А только ради Бога. И тогда Господь по-может.

реклама и частные объявления

### БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Акция. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров. Антенн. Плит. Т. 8 (495) 720-9672
- Ремонт стиральных машин и электроплит. Диагностика бесплатно. Т. 8 (499) 964-6964
- Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. 8-969-777-2896
- Ремонт швейных машин. Т.: 8 (495) 142-2058, 8-925-642-5807

### ПРОПАЖИ

- Утерянный аттестат о полном среднем образовании, выданный школой №660 г. Москвы в 1997г. на имя Кочергиной Надежды Евгеньевны, считать недействительным.

### ЗНАКОМСТВО

- Познакомлюсь с мужчиной (62+) для проживания в Подмосковье. Т. 8-985-983-8849
- Сваха. Гарантированно! Т. 8-985-985-6025

### ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Абразивная циклёвка и ремонт паркета. Укладка массива, ламината. Ремонт квартиры поэтапно. Натяжной потолок. Окна и остекление балконов. Т. 8 (495) 978-0344
- Обои. Т. 8-963-976-1185

**ЗАМКИ**  
ВСКРЫТИЕ, ЗАМЕНА  
8(495)995-5059  
Выезд бесплатно

- Окна ПВХ и балконы дёшево. Ремонт окон, жалюзи. Т.: 8 (495) 226-3506, 8 (495) 226-3510
- Ремонт квартир. Т. 8-965-208-2054, Сергей
- Циклёвка паркета. Т. 8 (495) 761-2388
- Циклёвка паркета. Т. 8 (495) 514-4805

### ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-2563
- Адвокат по наследству! Т. 8-906-745-0804

### РАБОТА

- Оператор call-центра, еженедельные выплаты. Т. 8-985-765-8576
- Подработка в супермаркетах (выкладка, касса). Смена — 1100-1700 р. Выплаты ежедневно. Т. 8-905-700-3366

- Требуются дворники. Официальное трудоустройство, м. «Дмитровская». Т. 8-903-516-2788

**АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ "КОВЧЕГ"**  
Открыты вакансии в нашу команду! Ждём Вас на собеседовании.  
Запись по тел. 8 (495) 740-09-60 ул. Селигерская, д. 12, к. 2

Требуются:  
**ПОВАР**  
**ОФИЦИАНТКА**  
на теплоход  
з/п по 50 000 в месяц.  
Тел. для связи  
8 (910) 399-71-91

## Предприятие питания приглашает на работу

- ♦ Пекарей-кондитеров — 40 000 руб.
- ♦ Фасовщиц — 30 000 руб.
- ♦ Поваров — 35 000 руб.
- ♦ Водителей — 45 000 руб.
- ♦ Грузчиков — 30 000 руб.
- ♦ Уборщиц/мойщиц — 25 000 руб.
- ♦ Кухонных работников — 25 000 руб.

Ждём Ваших звонков!  
**8-926-979-39-84**

