

БЛАГОДАРЯ ВАКЦИНАЦИИ В МОСКВЕ ОТМЕНИЛИ УДАЛЁНКУ

Сергей Собянин:
Участникам
программы
реновации
помогут
с переездом **2**



На Амбулаторном
пруду
установят
три
фонтана **7**



Телеведущая
Анастасия
Трегубова:
Пятый ребёнок?
Надо
подумать... **15**

№31 (549) • август 2021

ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА • МОСКВА

Север Столицы

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



Спортсмены
из Северного
округа стали
призёрами
Олимпийских игр

➡ стр. **8-9**

Его козырь — мощнейшая подача

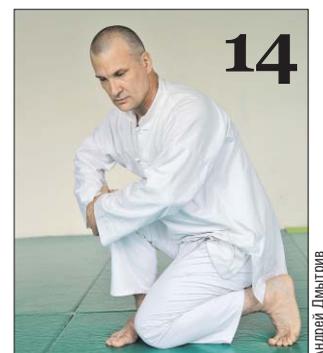
Участники
онлайн-
голосования
могут
выиграть
квартиру
или машину



5

Денис Афанасьев

Укрепить
лёгкие
поможет цигун



14

Андрей Дмыгив

Все новости
округа
ежедневно
на сайте
severstolici.ru



Дом на Кронштадтском достроят к зиме

В многоэтажке приступили к инженерным работам

Очередную новостройку для участников столичной программы реновации планируют сдать в этом году. Многоэтажку возводят сейчас на Кронштадтском бул., 55а.

Уже стеклят окна

По словам руководителя городского Департамента строительства Рафика Загруднинова, сейчас в новостройке рабочие заканчивают монтаж монолитных конструкций здания.

— Ведутся остекление и отделка, устройство внутренних инженерных систем, — сообщил он.

Новый дом состоит из двух секций. Фасады облицуют керамическим кирпичом.

Первый этаж — нежилой

В доме будет 225 квартир: 55 однокомнатных, 135 двухкомнатных и



Дом на Кронштадтском на 225 квартир состоит из двух секций

В САО новые квартиры по программе получат жители 514 домов

35 трёхкомнатных. В четырёх квартирах увеличат ширину коридоров, для инвалидов-колясочников в ванных и санузлах установят специальное оборудование.

Первый этаж — нежи-

лой. Здесь можно будет открыть небольшой магазин, кафе, салон красоты, выделить место для спортклуба или для работы детских кружков и секций.

На цокольном этаже появится подземная пар-

ковка на 74 автомобиля.

В Головинском районе в программе реновации участвуют жители 137 домов. В районе подобрано 13 стартовых площадок, на восьми, в том числе на Кронштадтском бульваре, уже идёт строительство.

В нашем округе новые квартиры по этой программе должны получить жители 514 домов, для строительства жилья выбраны 62 стартовые пло-



С переездом помогут

С переездом помогут

Всего в Москве в этом году планируют сдать 144 новых дома.

Уже этой осенью новосёлы смогут начать заселяться в 18-этажный дом на Тайнинской ул., 13, в Северо-Восточном округе. Новостройку вместе с будущими жильцами осмотрел мэр Москвы **Сергей Собянин**.

Многоэтажка состоит из двух секций, под домом есть подземный гараж. Фасад отделан навесными панелями из керамогранита. Лоджии и балконы застеклили.

По словам столичного градоначальника, в октябре дом введут в эксплуатацию, а переселение начнётся в конце года. К слову, землю под эту стройплощадку пришлось купить у Министерства обороны.

На первом этаже новостройки в ближайшее время появится специальный офис, где специалисты управы и других городских служб ответят на все вопросы переселяющихся, окажут помощь для устранения недостатков в квартирах и помогут оформить документы.

— Нужно помочь с переселением — мы поможем, перевезём. Обращайтесь в службу социальной защиты или в районную управу. Всё сделаем так, чтобы вам было максимально удобно, — напомнил мэр Москвы.

Валерий ПОПОВ

Маршал Катукон на фасаде генеральского дома «заплакал» из-за конденсата

Жители района Сокол обратили внимание, что изображение маршала Катукон на мемориальной доске на доме 75 на Ленинградском проспекте «льёт слёзы» — предположительно из-за того, что над ним жильцы одного из верхних этажей установили отвод конденсата кондиционера.

В Москве получать разрешение и согласовывать установку кондиционера с Мосжилинспекцией не требуется. Если же дом является памятником архитектуры, необходимо согласовать установку кондиционера с Москомархитектурой. Несмотря на славное прошлое, генеральский дом на Соколе к памятникам не относится.

Однако намокание фасада из-за конденсата кондиционера — это нарушение, и управляющая орга-



Конденсат попадает прямо на высеченное из камня лицо

низация должна поработать с жильцами, чтобы они исправили ситуацию: в идеале сделали вывод конденсата в канализацию; либо использовали поддоны, откуда жидкость будет испаряться; либо отвели трубку с конденсатом подальше от фасада дома.

В «Жилищнике района Сокол» сообщили, что собственникам квартир в зоне расположения кондиционеров направлены уведомления о необходимости изменить систему отвода дренажа внешних блоков.

Анна ФОМИНА

День города в Москве отметят 11-12 сентября

День города в этом году пройдёт во вторые выходные осени — 11-12 сентября. Об этом Сергей Собянин написал в своём аккаунте в социальной сети «Твиттер».

Москва отметит свой 874-й день рождения с учётом коронавирусных ограничений и текущей эпидемиологической обстановки. Ранее Сергей

Собянин сообщил в интервью РБК, что крупных фестивалей Москва в честь Дня города проводить не будет.

Мила РЯБИНИНА

Почти все роддома и перинатальные центры столицы подключили к единой цифровой платформе здравоохранения

В Москве 95% родильных домов и перинатальных центров подключено к единой цифровой платформе. Цифровизация позволит повысить качество оказания медицинской помощи пациенткам во время беременности, родов и в послеродовой период. Об этом сообщается на официальном сайте мэра Москвы **mos.ru**. По словам заместите-

ля мэра Анастасии Раковой, обновлена сетевая и серверная инфраструктура медучреждений, а персонал прошёл обучение.

— Теперь вся первичная медицинская документация полностью ведётся в системе. Выписной эпикриз родильницы и неонатальный эпикриз новорождённого будут автоматически загружаться в электронную медкар-

ту, — добавила Анастасия Ракова.

Теперь медицинская история ребёнка с момента рождения отражается в ЕМИАС, тем самым родителям гарантируется прозрачность информации, а также быстрый доступ к медицинской документации новорождённого.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций
(499) 647-6831 info@saonews.ru, chitatel@internet.ru



В оформлении фасада используют много стекла и металла

Здание в виде эллипса планируют возвести в Хорошёвском

На 3-й Магистральной улице намечено построить научно-деловой центр. Его оформят в стиле хай-тек. Об этом рассказал главный архитектор Москвы Сергей Кузнецов. — В оформлении фасадов будет использоваться большеформатное остекление. Окру-

жность строения подчеркнут гнутые ламели (металлические пластины. — *Ред.*) Колонны здания будут иметь одинаковую отделку из нержавеющей стали, — отметил он. 11-этажное здание спроектировано в форме эллипса. На подземном уровне планируют

разместить стоянку на 87 автомобилей.

Рядом с деловым центром разобьют небольшой парк, площадь перед зданием украсит скульптура в виде трёх колец.

Олег ДАНИЛОВ

Выпускница Финуниверситета получит миллион на развитие шахматного клуба

Выпускница Финансового университета, который находится на Ленинградском проспекте, Валерия Киселёва выиграла грант 1 млн рублей от Росмолодёжи на развитие шахматного проекта «Твой ход». Это бесплатный Всероссийский шахматный онлайн-турнир среди игроков-любителей от 16 до 35 лет и обучающие под руководством тренеров шахматного клуба Финуниверситета Zebra, а также именитых гроссмейстеров и международных мастеров.

Клуб Zebra Валерия возглавляет уже несколько лет.

— Двигать фигуры меня научил папа, а когда мне было восемь лет, одноклассник позвал в шахматный кружок в Орле, где я выросла. Там я и влюбилась в шахматы, — рассказала она.

В Финуниверситете, куда поступила девушка, имелся широкий выбор секций, но шахмат не было.

— Идея создать шахматный клуб появилась, когда я была на 2-м курсе. Его помог организовать начальник управления внеаудиторной работы «финашки» Николай Шестаев. Нас сначала набралось человек

шесть. Потихоньку мы стали проводить турниры. Наш самый большой турнир собрал 83 человека из 15 вузов! — вспоминает Валерия.

Пока шёл конкурс грантов, девушка боролась с онкологией:

В университете не было шахматной секции, и Валерия предложила её создать

— В прошлом году у меня нашли злокачественную опухоль, пришлось перенести две операции и четыре сеанса химиотерапии. Меня спасали шахматы, благодаря которым я отвлеклась и не думала о плохом. И даже лёжа в больнице, я ухитрилась судить онлайн-турниры. Сейчас я уже на стадии реабилитации, постепенно прихожу в себя, — рассказала Валерия.

Леон АЛЮШИН



Валерия играет в шахматы с восьми лет

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Андрей Дмитриев

Где ключи от ящиков?

Лето — пора ремонтов, в том числе в подъездах. Вопросов об этом множество. Есть и курьёзные ситуации. «Поставили новые ящики, дали на все ящики два ключа, но они к замкам не подходят. Я сегодня звонила в «Жилищник», но там ничего не прояснили», — рассказала Наталья с Коптевской улицы.

Действительно, зачем ключи? Зачем вообще изучать содержимое ящиков? На дворе XXI век — читайте новости в Интернете. Может, так размышляли ремонтники?

«Север столицы» задал вопрос подрядчику, но пока ответа нет. Возможно, ищут настоящие ключи от ящиков. Мы будем следить как за этой ситуацией, так и за другими, о которых вы рассказываете операторам колл-центра редакции и в письмах на электронную почту.

С уважением,
Анастасия МАНУКИНА

ПОЖАРЫ



За минувшую неделю в округе произошло 7 пожаров. Пострадавших нет.

На Ленинградском проспекте загорелся автобус

Утром 11 августа около дома 77 на Ленинградском проспекте в районе Сокол загорелся пассажирский автобус, принадлежащий частному перевозчику. По предварительным данным, в момент пожара в салоне находились водитель и порядка 10 пассажиров, никто из них не пострадал. Причины возгорания сейчас выясняет прокуратура.

Эльвира ЯКУПОВА

В Дмитровском тушили бывшее кафе

Вечером 5 августа начался пожар в здании бывшего кафе, расположенном по адресу: Лобненская ул., 12, корп. 2. Как выяснилось, загорелся строительный мусор на площади 40 кв. метров. Пострадавших нет. Причина пожара устанавливается.

ПРОИСШЕСТВИЕ

Аптекарьша из Левобережного купила компьютер по цене квартиры

Женщина, работающая в одной из аптек Левобережного района, познакомилась с мужчиной, который представился успешным бизнесменом. Войдя в доверие, новый знакомый предложил ей приобрести компьютер, который якобы добывает биткоины. Женщина согласилась и передала знакомому 6 млн 700 тыс. рублей. Вскоре тот перестал выходить на связь. Обманутая дама обратилась в полицию.

Как сообщили в пресс-службе УВД по САО, 35-летнего подозреваемого задержали на улице Полины Осипенко. В арендованной им квартире обнаружили три паспорта с чужими данными и вклеенными фотографиями задержанного, а также 20 сотовых телефонов. Сейчас он находится под стражей, а полиция проверяет его причастность к другим преступлениям.

Эльвира ЯКУПОВА

Все новости округа ежедневно на сайте severstolici.ru



Вместо обещаний — реальные дела

Общественный штаб «Единой России» приступил к работе

В Москве в преддверии сентябрьских выборов в Госдуму заработал общественный штаб партии «Единая Россия». В его открытии приняли участие члены бюро высшего совета партии Сергей Собянин, министр обороны Сергей Шойгу и министр иностранных дел Сергей Лавров.

Фокус — на будущее страны

Как отметил Сергей Собянин, предстоящие выборы — это борьба не за медали и отличия, а за страну и её будущее.

— И сегодня эта борьба находится на своём пике: заканчивается регистра-

Предстоит сделать многое

Как отметил член бюро высшего совета партии министр обороны Сергей Шойгу, «Единой России» предстоит сделать ещё очень много.

— Тот темп, который сегодня набрала партия, его, конечно, надо поддерживать: внедрять всё новые и новые проекты, которые послужат на благо нашей страны, будь то здравоохранение, образование, будь то развитие транспортной системы страны, — пояснил он.

Сергей Шойгу заявил, что во всех национальных проектах сегодня отражены предложения, высказанные партией.

Предстоящие выборы — это борьба не за медали и отличия, а за страну и её будущее

ция кандидатов в Государственную думу и начинается агитационная кампания. Но «Единая Россия» тем и отличается от её оппонентов: она агитирует не словами, а делами — конкретными делами и конкретными результатами. Сложно, но надо. Не обещаниями, а реальными делами агитировать и побеждать, — сказал Собянин.

По его словам, «Единая Россия» готова прислушаться к любому мнению и поддержать его, если оно направлено на благо страны, на её развитие. Главное — «Единая Россия» не только не снимает с себя ответственность, но решает проблемы и побеждает даже в самых критических ситуациях.

— Я уверен, что у нас будет сильная страна, сильный президент. Наша партия должна победить, — добавил Собянин.

А его коллега министр иностранных дел Сергей Лавров заявил, что нынешние успехи страны во внешней политике связаны с тесной координацией властей с гражданским обществом. Он высказал также признательность общественным деятелям, присутствовавшим на открытии штаба.

— Помимо парламентской дипломатии, развиваются весьма активно и обретают новые формы другие методы дипломатии негосударственной — общественная дипломатия. Есть дипломатия научная, есть дипломатия молодёжная, студенческая. И особо хочу отметить роль волонтерского движения в продвижении идеалов нашей внешней политики методами народной дипломатии. Вы делаете великое дело, — добавил Лавров.



По словам Сергея Собянина, «Единая Россия» готова прислушаться к любому мнению и поддержать его, если оно направлено на благо страны

Александр Карелин возглавит штаб

Общественный штаб «Единой России» создан, чтобы скоординировать работу сторонников партии в ходе агитационной кампании по выборам депутатов Госдумы РФ. В состав штаба вошли представители некоммерческих организаций, в том числе ОНФ, «Мы вместе», движения «Волонтеры-меди-

ки», Всероссийского общества «Знание», фонда «Память поколений», общественной организации малого и среднего предпринимательства «Опора России», Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры и так далее. Удостоверения доверенных лиц штаба также получили президент Лиги здоровья нации Лео Бокерия, председатель Всероссийского

общественного движения «Волонтеры-медики» Мария Якунчикова, председатель Ассоциации организаций по защите семьи Мария Филина; кинорежиссёр, сценарист, кинопродюсер Карен Шахназаров; актёр и режиссёр Владимир Машков и другие.

Штаб будет возглавлять трёхкратный олимпийский чемпион, Герой России, сенатор Александр Карелин.

Олег ДАНИЛОВ

Обсуждают права заёмщиков и тарифы ЖКХ

Партии, зарегистрированные Центризбиркомом, активно готовятся к выборам в Госдуму.

Так, Владимир Жириновский встретился с кандидатами в депутаты от ЛДПР и дал им ряд наставлений, сообщает официальный сайт партии.

Тем временем сторонники ЛДПР митинговали в Москве у посольства Киргизии. Поводом стал случай в Бишкеке, где женщина в торговом центре подверглась дискриминации из-за того, что заговорила на русском языке, а местные органы правопорядка среагировали вяло.

В партии «Справедливая Россия — Патриоты — За правду» обсуждают, как защитить права заёмщиков и легитимность существования микрофинансовых организаций. Они провели дискуссию «Микрокредиты убивают».

Активисты «Яблока» начали раздавать буклеты с главными пунктами предвыборной программы партии. К полутора десяткам регионов с 9 августа присоединились и другие, информирует официальный сайт партии.

Российская партия пенсионеров за социальную справедливость организовала межрегиональный круглый стол «Реформирование жилищной сферы экономики». На нём обсуждался вопрос формирования тарифов в ЖКХ.

Партия «Новые люди» открыла более 600 штабов по всей России и организовала более 2 тысяч политических отрядов. Лидер партии Алексей Нечаев представил экономическую модель, которая позволит повысить зарплаты россиянам. По его словам, это можно сделать за счёт снижения налогов для бизнеса.

Александр ЛУЗАНОВ

Отдай голос онлайн — получи шанс выиграть квартиру

Во время сентябрьского голосования в Москве вновь будет работать программа «Миллион призов»

Горожане, которые в сентябре примут участие в выборах депутатов Госдумы в Интернете, смогут выиграть машину или квартиру. Об этом сообщил вице-президент Московской торгово-промышленной палаты Владимир Мохте.

Безопасно для здоровья

Он рассказал, что по инициативе столичных предпринимателей во время сентябрьского голосования в Москве вновь будет работать программа «Миллион призов». Её назвали «#ВыбираемВместе». С помощью этой акции столичный бизнес намерен повысить интерес москвичей к электронному голосованию.

После ограничений, связанных с пандемией коронавируса, городские предприятия постепенно возвращаются к привычному темпам развития. Однако есть опасение: из-за нарушения санитарных норм количество заболевших вырастет и в городе снова придётся что-то запрещать. Массовое голосование на участках может стать потенциальным источником рас-

пространения инфекции, а вот электронное голосование полностью безопасно.

По словам Мохте, о своём желании предоставить призы для участников электронного голосования уже заявили более 70 компаний, в том числе «Магнит», «Пятёрочка», «Детский мир», «Азбука вкуса», «Дикси», «Лента», «Спортмастер», «Ригла», а также другие аптеки, кафе и рестораны.

— К программе «Миллион призов» в этом году присоединились компания строительного сектора и компания автомобильной промышленности. В этом году среди участников электронного голосования на выборах в сентябре будет разыграно 100 автомобилей и 20 квартир в Москве. Это уникальная ситуация, и я призываю всех голосовать дистанционно, — заявил Мохте.

Выборы в Госдуму 8-го созыва пройдут с 17 по 19 сентября, одновременно в Москве пройдут довыборы депутатов Мосгордумы по двум округам и выборы муниципальных депутатов района Щукино. Со 2 августа по 13 сентября открыта регистрация на дистанционное электронное голосование.

Агитации за кандидатов в этом нет

По мнению известного юриста, полномочного представителя Правительства РФ в высших судебных инстанциях Михаила Барщевского, инициатива столичных предпринимателей не противоречит закону о выборах и не нарушает его, а кроме этого, приносит людям пользу.

— Это не лотерея. Потому что всё бесплатно, и это не подпадает под закон о выборах, ведь это не агитация за какую-либо отдель-

но и безопасно, — говорит Астахов.

ранее он сам участвовал в подобной акции, ему понравился механизм. Правда, Михаил сам ничего не выиграл.

С Барщевским согласен его коллега — доктор юридических наук, адвокат и телеведущий Павел Астахов. По его словам, программы, похожие на «Миллион призов», проводятся по всему миру, в частности в США и в Европе.

— Всё легально и законно. Тут не может быть никаких сомнений. Это не лотерея, потому что в лотерею есть риски, а здесь никто не проигрывает.

Помощь экономике

Акция «Миллион призов» становится для Москвы традиционной. В прошлом году она проходила в дни голосования по поправкам в Конституцию, а в этом мотивировала москвичей старше 60 лет пройти вакцинацию. Такой подход интересен не только участникам. Он приносит пользу и бизнесу: новые клиенты пойдут тратить бонусные баллы именно в их магазины плюс бесплатная реклама. Это доказано опытным путём: предыдущие программы помогли бизнесу компенсировать часть убытков, вызванных пандемией.

Принять участие в акции очень просто. Сначала надо зарегистрироваться для участия в электронном голосовании. Это можно сделать до 13 сентября на сайте mos.ru. Затем человеку 14 сентября придёт СМС-уведомление о том, что он стал участником акции «Миллион призов — #ВыбираемВместе». В качестве призов в этот раз будут разыграны баллы номиналом 10 000, 25 000, 50 000 и 100 000. Каждый балл эквивалентен 1 рублю. Информация о выигрыше будет опубликована на сайте программы. Проверить и оформить бонусы можно до 30 сентября.

Также в этом году будут разыгрываться суперпризы: квартиры и легковые автомобили, выиграть которые может любой участник акции. Розыгрыш суперпризов будет проводиться в прямом эфире телеканала «Москва 24» с 18 по 20 сентября. Победителей определят генератором случайных чисел.

Вероятность выигрыша никак не зависит от того, за какого кандидата проголосовал участник программы.

Игорь СИБИРЯКОВ

Будет разыграно 100 автомобилей и 20 квартир в Москве

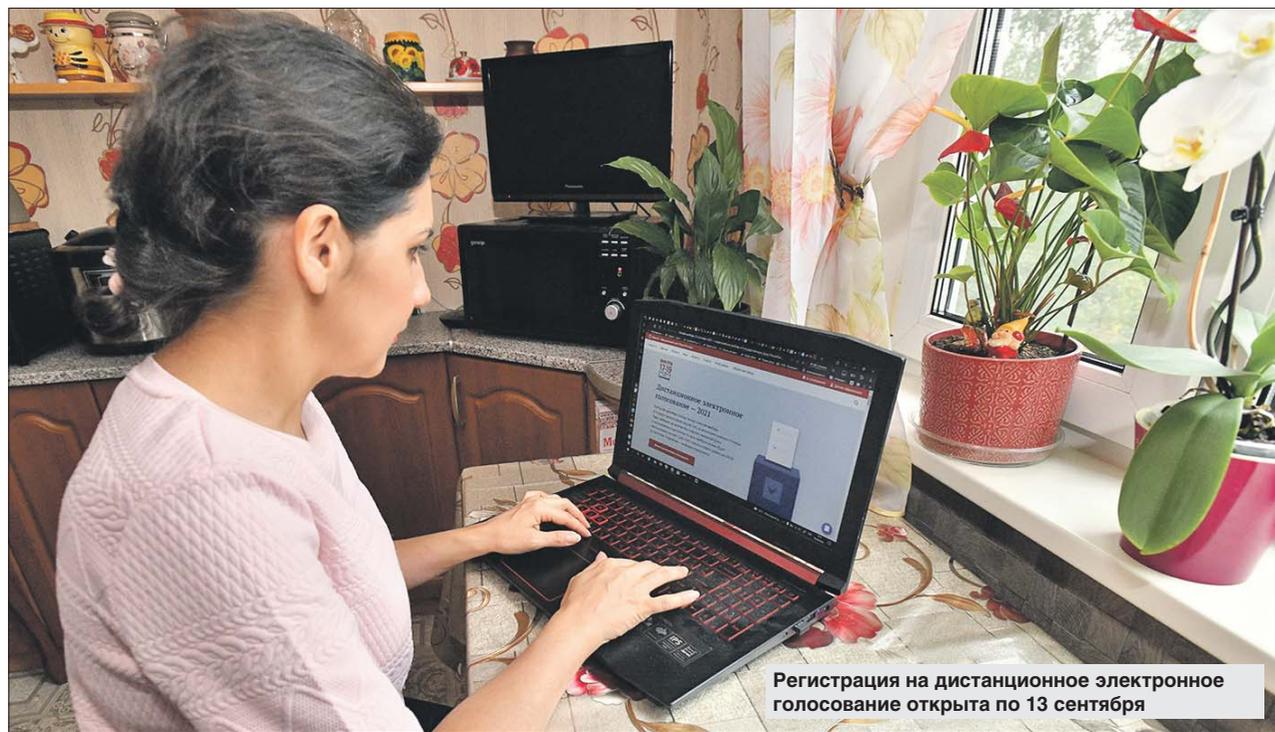
ную партию или человека. Акцию можно рассматривать как призыв пойти на выборы, но в этом нет ничего незаконного. На мой взгляд, это промоакция: партнёры программы будут что-то продавать со скидкой, но при этом привлекаются новые клиенты. Ничего плохого в этом я не вижу, всё вполне законно, — сказал Барщевский.

Юрист рассказал, что

Это программа, от которой можно только выиграть, — говорит известный юрист.

Он также согласен с мнением, что электронное голосование может сократить количество заболевших за счёт снижения рисков от посещения участка для голосования.

— Воспользоваться электронным голосованием удобно, современ-



Регистрация на дистанционное электронное голосование открыта по 13 сентября

Денис Афанасьев

Москвичи-полярники проголосуют дистанционно

Специалисты антарктической станции «Новолазаревская», которые в сентябре этого года будут находиться на своих рабочих местах в Антарктике, всё равно смогут принять участие в голосовании. Это стало возможным благодаря технологии электронного голосования, о чём в эфире телеканала «Москва 24» рассказал руководитель российской антарктической экспедиции Александр Клепиков.

— Для участников экспедиций в Арктике и в Антарктике электронное голосование является прекрасной альтернативой обычному способу, — заявил он.

Клепиков отметил, что среди специалистов станции есть жители Москвы. И когда от правительства города им поступило предложение проголосовать онлайн, люди с радостью согласились.

Выборы в Госдуму 8-го созыва пройдут с 17 по 19 сентября 2021 года. Проголосовать можно будет как очно, так и в Интернете. Запись на электронное голосование продлится до 13 сентября.

Станция «Новолазаревская» была открыта в 1961 году в Антарктиде. Она расположена в юго-восточной части оазиса Ширмахера на побережье Земли Королевы Мод, примерно в 80 км от берега моря Лазарева.

Евгений БАКИН

В столице определили ещё пять обладателей новых автомобилей

Ещё пять автомобилей разыграли в эфире телеканала «Москва 24» среди привившихся от COVID-19 москвичей. На этой неделе в розыгрыше участвовали 76 379 человек. Обладателями автомобилей стали: Никита Сергеевич, Анатолий Константинович, Екатерина Александровна, Юлия Викторовна и Евгений Юрьевич.

Акция по стимулированию вакцинации среди москвичей от 18 лет продолжается. Розыгрыши проводятся каждую среду. Проверить, выиграли ли вы автомобиль, можно на специальном сервисе на mos.ru. Организаторы акции сами свяжутся с победителями. Для получения приза не надо сообщать номер или код банковской карты.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

В Москве отменена удалёнка для 30% сотрудников предприятий

В столице продолжают снимать ограничения, связанные с пандемией коронавируса. Об очередных решениях городских властей сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в блоге на своём личном сайте sobyainin.ru.

Благодаря массовой вакцинации — 4,5 млн москвичей уже получили первый компонент вакцины — и другим профилактическим мерам в городе сокращается количество заразившихся ковидом.

Поэтому, как сообщил мэр, с 13 августа отменяется обязательное требование о переводе на дистанционный режим работы не менее 30% сотрудников предприятий и организаций, включая работников старше 65 лет и граждан, страдающих хроническими заболеваниями.

Однако работодатели по-прежнему обязаны не допускать на рабочие места сотрудников с признаками ОРВИ.

Также отменяются все ограничения на посещение зоопарков, включая расположенные в них крытые павильоны.

Мэр Москвы напомнил, что горожане по-прежнему обязаны носить маски, соблюдать социальную дистанцию. Также сохраняются запрет на массовые мероприятия и ограничения при посещении театров, концертов и кино.

Андрей ТРОЦЕВ

Переболевших ковидом тщательно обследуют

В павильонах «Здоровая Москва» можно пройти расширенную диспансеризацию

Павильоны «Здоровая Москва» возобновили проведение профилактических обследований для всех желающих москвичей. Об этом написал мэр Москвы Сергей Собянин в личном блоге на сайте sobyainin.ru.

С вакцинацией справились

В этом году павильоны «Здоровая Москва» открылись 11 мая. Однако в связи с подъёмом заболеваемости COVID-19 с 21 июня павильоны временно репрофилировали в пункты массовой вакцинации. «С этой задачей «Здоровая Москва» справилась на отлично. Первую прививку в павильонах сделали более 560 тысяч москвичей. Ещё 8 тысяч человек прошли повторную вакцинацию «Спутником Лайт», — отметил Сергей Собянин.

Сейчас ситуация стабилизировалась и в павильонах здоровья вернулись к проведению исследований здоровья москвичей.

Пять новых исследований

Программу исследований в «Здоровой Москве» расширили. Теперь горожане, переболевшие ко-



В CAO один из павильонов находится в сквере на Тимирязевской улице

Тест с ходьбой поможет выявить проблемы в работе сердца

ронавирусной инфекцией (лечившиеся в стационаре или амбулаторно), могут пройти пять дополнительных исследований. Это спирометрия, биохимический анализ крови на 7 показателей, тест с шестиминутной ходьбой,

определение концентрации D-димера в крови и рентген грудной клетки.

Проверят объём лёгких

Чаще всего при ковиде поражаются лёгкие. Во время спирометрического исследования пациент делает выдохи различной интенсивности, а аппаратура фиксирует состояние дыхательной системы и выявляет возможное снижение ёмкости лёгких. В случае отклонения от нормы пациента сразу направят на компьютерную томографию. Также пациента направят на рентгенографию (если он не делал её ранее в течение года)

для выявления фиброзных изменений в лёгких.

Болезнь даёт осложнения и на сердечно-сосудистую систему. Пациенту предложат 6 минут походить рядом с павильоном здоровья. Затем проверят, нет ли у него одышки.

Расширенный анализ

Расширенный анализ крови для переболевших москвичей включает показатели уровня ферментов печени. Также по анализу крови специалисты проверят, нет ли у пациента признаков почечной недостаточности. А исследование уровня холестерина в кро-

ПАВИЛЬОНЫ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА» В CAO:

- парк «Михалково»
- парк «Ангарские пруды»
- сквер у префектуры CAO
- парк «Ходынское поле»

ви необходимо для выявления риска развития сердечно-сосудистых осложнений.

Ещё один важный анализ — определение концентрации D-димера — нужен для проверки свёртываемости крови. Он позволяет выявить людей с высоким риском тромбозов — частого последствия COVID-19. Таких пациентов сразу направят на сканирование вен нижних конечностей.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

В Северном округе создали систему для определения клеточного иммунитета к COVID-19

В НИИЦ гематологии на Новом Зыковском проезде разработали тест для определения клеточного иммунитета к коронавирусу.

Известно, что антитела не единственное звено иммунитета, которое защищает организм от инфекций. В борьбе с вирусами и другими патогенами также участвуют Т-лимфоциты. Они способствуют выработке антител, а также распознают заражённую вирусом клетку и уничтожа-

ют её, прерывая цепочку распространения вируса. Их и помогает обнаружить тест-система, разработанная в НИИЦ гематологии.

Как рассказала заместитель заведующего лабораторией, одна из разработчиков тест-системы Виктория Гинанова, на создание тест-системы Corona-T-test ушло менее года — испытания были завершены в феврале. Сейчас анализ на иммунитет с помощью новой системы можно сдать только в НИИЦ, но разработчики



По словам Виктории Гинановой, тест покажет, сколько в крови клеток, уже встречавшихся с вирусом

рассчитывают, что в будущем она появится и в других лабораториях.

По словам Виктории Гинановой, для исследования берут кровь из вены, выделяют живые лимфоциты, которые в течение 16-18 часов в стерильных условиях взаимодействуют с фрагментами коронавируса.

— Если клетки уже имели контакт с вирусом, они активируются и выделяют специальное вещество. Его окрашивают, и тогда можно увидеть в микроскоп,

сколько клеток прореагировало, — они выглядят как точки, — продолжает она. — По количеству этих точек можно определить, есть ли в крови клетки, которые уже встречались с вирусом и помнят его.

Проанализировать клеточный иммунитет рекомендуется людям, у которых после перенесённого заболевания COVID-19 или после вакцинации антитела в организме в силу разных причин на низком уровне или не появились вовсе.

Виктор АЛЕКСЕЕНКО

Амбулаторный пруд украсят три фонтана

Каким будет новый сквер у кинотеатра «Баку»

Около кинотеатра «Баку» в районе Аэропорт к сентябрю появятся новые детские и спортивные площадки, а в Амбулаторном пруду — фонтаны. «Север столицы» выяснил, каким будет обновлённый сквер.

Высадят 80 деревьев

— Скоро сквер возле Амбулаторного пруда изменится до неузнаваемости. Это будет прекрасное место для отдыха всей семьёй с удобными скамейками, современными спортивными и детскими площадками; на пруду появятся фонтаны, — рассказал Махфур Каримов, руководитель местного «Жилищника», который является заказчиком работ.

Закончить все работы необходимо к Дню горо-

да. Именно поэтому ежедневно в сквер выходят до 60 рабочих. Около пруда уже есть газоны, высажено более четырёх десятков крупнолистных лип. В ближайшее время ещё почти столько же деревьев предстоит высадить в сквере.

Площадка с видом на водоём

Как рассказывает Махфур Каримов, раньше вид на сквер сильно портился стихийная парковка и свалка возле Ленинградского рынка.

— Теперь на том месте будет пешеходная зона с лавочками и качелями под

навесами. Новую парковку с разметкой сделали ближе к магазину на Часовой улице, 13, — говорит руководитель «Жилищника».

А прямо на берегу водоёма, с его восточной стороны, ближе к улице Асеева, рабочие достраивают смотровую площадку. Потом на ней установят парковые диваны и лежаки. С этого места будет удобно наблюдать за тремя фонтанами, бьющими из водной глади. Фонтаны будут небольшими, и местным уткам они не помешают.

— Сами фонтаны и берег пруда будут красиво подсвечены, — поясняет Махфур Каримов.

Тарзанка, песочница и поле для футбола

На месте старой детской площадки установят новый игровой городок.

— Там будут зоны для разных возрастов. Для малышей — песочница и качели, для ребят постарше — тарзанка, — говорит Каримов.

В сквере на бывшем пустыре возле рынка, по словам Махфура, будет фестивальная площадка, здесь соберут открытую сцену, оборудуют спортплощадку для воркаута. Ещё сделают ринг для новой спортивной игры — панна-футбола.

— Это вид уличного футбола, когда играют стандартным мячом один на один. По правилам этой игры поле будет круглым, диаметром 10 метров, — поясняет Каримов.

Анастасия ШУРКАЕВА

Фонтаны будут небольшими, и местным уткам они не помешают



В сквере будет современное освещение



Ирина Белых сверила данные проекта реконструкции проездов с тем, какие работы проводят сегодня

Депутат ГД Ирина Белых: «Путь в новую школу на Валдайском проезде будет безопасным»

На двух улицах Левобережного района — на проектируемых проездах №6179 и 6181 — идёт реконструкция дорог и тротуаров. Это часть маршрута, по которому 1 сентября пойдут ученики в новую школу №158 на Валдайском проезде. Ход работ проконтролировали во время совместного обхода депутат Государственной думы Ирина Белых и глава управы Юрий Фисенко.

— Откроется большая новая школа, рассчитанная на 1900 мест, и значит, на дорогах вдоль неё должно быть разумное ограничение скорости движения транспорта, установлены «лежачие полицейские» и ограничительные знаки. Мне важно самой увидеть, что пешеходные переходы будут там, где нужно, — сказала депутат.

Ирина Белых сверила данные проекта реконструкции с тем, какие работы проводят сегодня, и поинтересовалась,

где смогут припарковать машины родители, которые привозят детей на занятия. Глава управы пояснил, что для этого обустроят парковку на проектируемом проезде №6179. — Парковочные места будут только со стороны учебного заведения, чтобы родители могли подвозить учеников прямо ко входу в школу, — рассказал Юрий Фисенко.

Кроме того, он сообщил, что в следующем году на Смольной ул., 61, планируют открыть ещё один учебный корпус этой же школы. К нему дети пойдут по проектируемому проезду №6181, благоустройство которого уже идёт.

Ирина Белых уточнила, что безопасность дорожного движения на проектируемых проездах важна не только для Левобережного района, но и для Ховринского района, поскольку в новом корпусе школы №158 будут учиться ребята из разных микрорайонов.

Анастасия ШУРКАЕВА

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На Прибрежном проезде завершили шумные работы

?! У нас во дворе очень шумно. Работают уборочные машины, травкосилки, идёт ремонт детской площадки. Мы не можем открыть окна. Когда закончатся эти работы?

Софья Фёдоровна, Прибрежный пр., 8

Руководству «Жилищника» поручено следить, чтобы работы по уборке и покосу травы на газонах во дворе дома 8 на Прибрежном проезде проводили в регламентные сроки и время.

В разговоре с корреспондентом газеты жительница подтвердила, что теперь во дворе стало тише.

Анна ФОМИНА

— Данный двор вошёл в программу благоустройства этого года. В настоящее время работы завершены, — сообщили в управе Левобережного района.

Управа Левобережного района: Флотская ул., 1, тел. (495) 456-0781. Эл. почта: sa0-levober@mos.ru

Не разбираете речь по телевизору? Не слышите, что говорят ваши близкие?
ПРЕДЛАГАЕМ 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.

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



РЕКЛАМА
ИНН 7701161901

1148

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ 8 (499) 938-47-98

Волейболист Павел Панков поначалу занимался футболом

Обладателю серебра Олимпиады в детстве не хватало роста

Волейболист московского «Динамо» Павел Панков, завоевавший в составе сборной России серебряную медаль на Олимпийских играх в Токио, мог стать футболистом. По словам его сестры, он был невысокого роста и отец поначалу отдал его в футбол. Но потом Павел стал очень быстро расти: «Конечно, вопросов не оставалось, чем ему заниматься!» И в восемь лет он перешёл в волейбольную спортшколу.

Павел из волейбольной семьи: его мама — олимпийская чемпионка 1988 года в Сеуле Марина Панкова, отец — заслуженный тренер России, наставник женской волейбольной команды «Заречье-Одинцово» Вадим Панков, старшая сестра Екатерина — связующая, чемпионка Европы 2013 и 2015 годов.

Тренер женской команды ЦСКА Михаил Комаров более 10 лет работал руководителем пресс-службы столич-

ного «Динамо». Времена, когда в клуб пришёл Павел Панков, помнит хорошо. Поначалу волейболист играл за «Динамо-2». Из этой команды, которая тогда тренировалась на улице Лавочкина, многие игроки затем переходят в основной состав.

— В «Динамо-2» Павел стал играть как связующий. У него сильный удар, хороший прыжок. И тренеры даже подумывали поставить Павла в нападение. Но против был отец Павла. Он сказал, что Паша должен оставаться связующим, — рассказал Михаил Комаров «Северу столицы».

Козырь 26-летнего Павла — мощнейшая подача. В клубе «Динамо» есть оборудование, которое замеряет скорость полёта мяча. У Павла он летит со скоростью около 130 километров в час! И это на 5–10 километров больше, чем при подаче большинства других профессиональных волейболистов.

— Павел очень трудолюбивый, можно даже



Павел из волейбольной семьи

сказать, упёртый человек. Он пришёл в «Динамо» совсем молодым спортсменом. Много тре-

нировался, выиграл вместе с клубом чемпионат России. Да, Павел и большинство других игроков

сборной пока ещё молодые ребята. Но очень талантливые! Я верю, что со следующей Олимпи-

ады они вернутся уже с золотыми медалями, — говорит тренер.

Роман НЕКРАСОВ

К восьми годам Павел вытянулся и перешёл в волейбольную спортшколу

Предоставлено пресс-службой ВК «Динамо» (Москва)

Теннисист Аслан Карацев тренировался на Ленинградском проспекте и у «Речного вокзала»

Серебряной медалью в разряде «микс» вернулся с Олимпиады в Токио 27-летний теннисист Аслан Карацев. Долгое время он жил и тренировался в нашем округе. О своём воспитатнике рассказал Александр Куприн — его тренер, фактически давший Аслану путёвку в большой спорт.

Родился Аслан Карацев во Владикавказе, с детства мечтал играть в большой теннис, хотя в Северной Осетии — Алании этот спорт не в большом почёте, там больше уважают футбол, хоккей, борьбу.

Семья эмигрировала в Израиль, и тренироваться Аслан начал там. В 12

лет он выиграл чемпионат страны. Но больше возможностей для роста у него не было, и он с отцом вернулся в Россию.

— Ему было 14 лет, — рассказал Александр Куприн «Северу столицы». — Я тогда работал в Таган-

роге, там на турнире заметил его и пригласил к себе в Академию тенниса. Он оказался очень способным. Потом мы переехали в Москву, жили в гостинице ЦСКА на Ленинградском проспекте, тренировались там, а ещё в

Теннисном центре у «Речного вокзала». Помню, я давал ему домашнее задание: «Смотришь на видео Димитрова, Федерера — и делаешь как они». Он потом приходил на корт и точно повторял технику лучших теннисистов мира.

Свой первый юниорский турнир Аслан выиграл с... развязанными шнурками. Теннисисты устают весь день ходить в кроссовках и ослабляют шнурки. Вот они у него и разъехались. Куприн вспоминал, что тогда здорово ругал воспитанника: слетела бы кроссовка — и прощай, победа! А когда Карацев выиграл турнир «Русский кубок», награду — собственно кубок — ему вручал Марат Сафин. Многие тогда говорили, что Сафин передал ему свою удачу.

Игру Карацева высоко оценил Никита Михалков, он сам неплохо играет и даже возглавлял Федерацию тенниса. В Таганроге режиссёр снимал эпизод «Утомлённых солнцем-2»

и каждый день приезжал к Куприну играть в теннис. Они с Асланом даже подружились.

В 2013 году Аслан с тренером отправились на первый зарубежный турнир на олимпийском стадионе в Сеуле и там обратили внимание на список олимпийских победителей и призёров. Александр Куприн сказал: «Когда-нибудь и ты будешь в этом списке». Слова тренера оказались пророческими.

Сегодня Александр Куприн ведёт занятия теннисом на базе школы №1287 в Хорошёвском районе. Со своим воспитанником тренер дружит по сей день.

Алексей ТУМАНОВ



Аслан мечтал играть в большой теннис с детства

Алексей Филиппов/РИА Новости

Пловец Климент Колесников: «Розовая шапочка — для бабушки»

Призёр Олимпиады рассказал о своих талисманах

Пловец Климент Колесников привёз со своей первой Олимпиады в Токио серебряную и бронзовую медали. Серебро он получил за стометровку на спине, а бронзу — за стометровку вольным стилем. Тренируется юноша на водном стадионе «Динамо» в Северном округе.

В школе пропуском были не рады

Плаванием 21-летний олимпиец занимается с двух с половиной лет.

— Мой папа был пловцом, смог получить кандидата в мастера спорта, но потом был вынужден бросить спорт, несмотря на весь свой потенциал, — рассказал юноша «Северу столицы». — И он был уверен, что этот потенциал передался мне. Привёл меня на занятия в спорткомплекс «Олимпийский» — и не прогадал.

Позже, когда Климент уже учился в школе, из-за соревнований ему не-

редко приходилось пропускать занятия.

— Я учился в гимназии №1518. Там к моей спортивной деятельности относились неплохо, но пропуском были не рады: помимо сборов, я ещё и часто болел из-за высоких нагрузок. Потому у меня была специальная программа обучения, чтобы я мог наверстать пропущенное и вовремя всё сдавать, — говорит Климент. — Сейчас в вузе — Университете физической культуры — намного проще, так как я учусь на заочке, к тому же у меня специальный график обучения. И всё даётся мне довольно легко.

Первый рекорд — в 17 лет

Климент — обладатель нескольких мировых рекордов. Первый из них он установил в 17 лет на Кубке Владимира Сальникова, проходившем в Санкт-Петербурге.

— Я никогда не готовился к мировым рекордам; на тренировках мой результат, наоборот,

ниже, так как нет тех настроев и сосредоточенности, которые есть на соревнованиях, — отмечает пловец. — Потому на соревнованиях в Питере я был поражён и даже начал смеяться от счастья — это был просто шквал эмоций. И так же сильно удивлялся каждому последующему рекорду.

В секцию Климента привёл папа, когда сыну было 2,5 года

По словам юноши, на соревнованиях он привык быть один, без группы поддержки.

— Раньше родители сопровождали меня на все старты, но сейчас это просто неудобно, так как все работают. Со мной ездит и оказывает мне поддержку моя девушка Александра, — признался Климент.



Олимпиада в Токио — первые Игры в карьере Климента



Яркая шапочка нужна, чтобы бабушка Климента могла легко отличить его от других пловцов

На Олимпиаде был без носков

Юношу на соревнованиях сопровождают два талисмана. Это розовая плавательная шапочка, которую он носит, чтобы бабушка, которая смотрит трансляции заплывов, могла легко отличить его от других пловцов, и носки с флористическим рисунком, в которых он выходит на все старты.

— Носки мне подарили во время празднования нового, 2012 года. Мы с командой тогда были на сборах в Америке. И я решил выходить в носках на старты, — рассказы-

вает Климент. — Все эти годы я очень бережно к ним относился, потому они до сих пор в хорошем состоянии — можно сказать, что они выросли вместе со мной. Но на Олимпиаде, к сожалению, я был без них, так как они не соответствовали требованиям к экипировке.

Уступил две сотых секунды

В стометровке на спине Климент уступил золото своему товарищу по команде Евгению Рылову с разницей всего две сотых секунды.

— У Евгения выходы и подводная часть проработаны лучше, на них он быстрее. Потому ему и удалось меня обойти, хотя мы почти всё время шли вместе. С одной стороны, я доволен своим результатом, а с другой — нет, — признался пловец. — Но это была моя первая Олимпиада, и я смог извлечь для себя урок и понять, что это за соревнования. И я очень благодарен «Динамо» и своему тренеру за их поддержку, за то, что смогли помочь мне раскрыть свой талант.

После Игр пловец отдыхает со своей девушкой на Мальдивах.

Мария ГОРБУНОВА

ХРОНИКА

В Коптеве ударили мужчину топором

Ранним утром во дворе дома в 3-м Михалковском переулке в районе Коптево 32-летнего мужчину ударили в грудь топором. Пострадавший был госпитализирован. Как сообщили в пресс-службе столичного главка МВД, через несколько часов полицейские задержали 36-летнего подозреваемого.

В Головинском украл кровельный металл

Около одного из домов на Михалковской улице похитили рулон металла, предназначенного для капремонта кровли. По словам представителей пресс-службы УВД по САО, злоумышленник подъехал на автомобиле к подъезду, положил в багажник один из лежащих там рулонов стоимостью 22 тыс. рублей и скрылся. Участковые из Головинского района задержали 37-летнего безработного, похищенный рулон обнаружили в его машине.

В Ховрине задержали пьяного водителя

Госавтоинспекторы Северного округа для проверки документов остановили на Библиотечном проезде автомобиль «Фольксваген Поло». 28-летний водитель находился в состоянии алкогольного опьянения, но пройти медицинское освидетельствование отказался. Как сообщили в УВД по САО, выяснилось, что ранее задержанный уже был лишён водительских прав за управление автомобилем в нетрезвом виде.

Эльвира ЯКУПОВА

«Помогите добратся домой!»

Что делать, если незнакомец на улице просит крупную сумму денег?

На улицах Северного округа орудуют мошенники с явными актёрскими способностями. Незнакомые мужчины на хороших автомобилях слёзно просили одолжить денег на бензин, чтобы добраться домой. Несколько человек перевели на карту аферистов приличные суммы — порядка 20 тыс. рублей, которые им никто не вернул.

В машине были дети

Жительница района Аэропорт поздно вечером вышла прогуляться со своей собакой. Девушка уже возвращалась домой, когда на улице Усиевича около неё остановился белый «Мерседес». Водитель рассказал, что у него отняли все деньги и теперь он не может вернуться домой. Кроме мужчины, в машине находились маленький ребёнок и подросток.

— Взрослый ухоженный мужчина плакал, объясняя, что ему нужны деньги на бензин, чтобы доехать в Абхазию. Он даже показывал какие-то документы, пообещал, что вернёт мне деньги на следующий день, как только доберётся домой, — рассказывает Лиза.

Она перевела незнакомцу больше 20 тыс. рублей. Возвращения долга она так и не дождалась.

Плакал и предлагал взять паспорт

Похожая история случилась с другой жительницей Северного округа. Девушка шла по делам, когда на пересечении улиц Лизы Чайкиной и Авиастроителя Яковлева около неё остановилась молодая человек на автомобиле марки «Хёндай Солярис».

Перехватите инициативу: предложите вместе обратиться в полицию

«Рассказал, что приехал в Москву из Санкт-Петербурга, чтобы купить новую машину, при регистрации его обманули гаишники и он остался без денег, так что нечем заправить машину. Плакал, протягивал паспорт, даже предложил поехать с ним, чтобы убедиться в его порядочности», — рассказала девушка в районной группе в соцсети.



Сергей Корсун

Поверив мужчине, Анастасия перевела ему на счёт 25 тыс. рублей. Мужчина пообещал вернуть долг, как только доберётся до Питера. Но когда девушка позвонила ему на следующий день, номер уже был недоступен.

Хорошие актёры

По словам семейного психолога из Северного округа Екатерины Сивановой, опытные мошенники умеют втираться в

доверие и не лишены артистического таланта.

— В качестве жертв выбирают пенсионеров и женщин. Первые более доверчивы, а вторые больше склонны к жалости и проявлению эмпатии, — говорит психолог. — Мошенникам ничего не стоит расплакаться, чтобы сыграть на жалости. При этом они умеют расположить к себе человека внешним видом, обаять вежливостью

и кажущейся искренностью.

Екатерина Сиванова рекомендует перехватить инициативу. Например, предложить самому купить билет онлайн со своего смартфона, встретиться на АЗС, чтобы вы оплатили бензин, а ещё лучше предложить вместе обратиться в полицию. Если незнакомца эти варианты не устроят, скорее всего это аферист.

Эльвира ЯКУПОВА

Пенсионерку из Коптева обманули ремонтники

ПРОИСШЕСТВИЕ

83-летняя пенсионерка из Коптева в апреле этого года решила сделать ремонт в ванной комнате.

Она заключила договор с одной из компаний на сумму более 87 тыс. рублей и отдала 50 тыс. рублей залога. Однако после этого подрядчики перестали выходить на связь. Пожи-

лая женщина обратилась в прокуратуру.

Как рассказали в Коптевской межрайонной прокуратуре, выяснилось, что в день подписания договора пенсио-

нерка подписала также акт сдачи-приёма работ, в котором указано, что все предусмотренные сметой работы подрядчик выполнил в полном объёме.

По материалам проку-

рорской проверки полиция возбудила уголовное дело по статье «мошенничество». Ход расследования контролируется прокуратурой.

Эльвира ЯКУПОВА

Московский Межведомственный Правовой Комитет

БЕСПЛАТНАЯ юридическая помощь населению



Работаем до результата!

ИНН 7743236457

ЗВОНИТЕ! 8 (499) 399-00-67

Не принесли очередной номер газеты?

Звоните!

Телефон отдела доставки:

(499) 647-6828

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/sever_stolizy

Все новости округа ежедневно на сайте severstolici.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ СО СТР. 16

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

Ребёнок вырос из детского кресла

Как подготовить автомобиль к частым поездкам в школу или в кружок

Впереди новый учебный год. Многие родители будут каждый день возить детей на уроки в школу и на занятия в кружки или в секции на автомобиле. Как подготовить машину, чтобы поездка была и безопасной, и комфортной, выяснял корреспондент «Севера столицы».

Сидеть должно быть удобно

Прежде всего проверьте детское автокресло. Возможно, за лето ребёнок подрос, и удерживающее устройство пора сменить на более подходящее по весу пассажира. Во-первых, как слишком маленькое, так и слишком большое кресло небезопасно. Во-вторых, если малышу будет неудобно и он не захочет сидеть как положено, то сотрудники ГИБДД имеют право выписать штраф размером 3 тыс. рублей. Объяснения, что ребёнку в кресле сидеть не нравится, работники Госавтоинспекции слушать не будут.

В ГИБДД САО напомнили, что с рождения и до шести лет включительно дети должны обязательно ездить только в детском кресле. Школьника 7-11 лет уже можно посадить назад без кресла. Но при этом он должен быть пристёгнут ремнём безопасности. Если сажаете ребёнка впереди, то удерживающее устройство всё же понадобится.



Кресло должно соответствовать весу ребёнка

На мойке откажитесь от полироли: она может вызывать аллергию у детей

Защитите салон от грязных ног

Автомеханик Андрей Витальченко с Большой Академической улицы советует надеть на сиденья чехлы. Иначе есть риск, что ребёнок испачкает обивку грязной обувью. На сиденьях останутся трудновыводимые пятна. И товарный вид машины, если вы соберётесь её прода-

вать, будет испорчен. Оттереть въевшуюся грязь самостоятельно сложно. Придётся потратиться на химчистку салона либо снизить цену на автомобиль, чтобы компенсировать будущему владельцу оплату чистки.

Также нужно убедиться в исправности системы блокировки задних дверей. В автомобиле есть кнопка, которая не даёт

открывать их изнутри, а только снаружи. Это гарантирует, что малыш случайно не откроет дверь и не выпадет на дорогу.

Почистите кондиционер

По словам врача общей практики консультативно-диагностического центра №6 Алексея Вишнякова, перед началом учебного года стоит заказать в сервисе чистку системы обогрева и кондиционера машины. За лето туда могли попасть пыль, листья деревьев. Попавшие грязь и влага — это идеальные условия для размножения бактерий. И заболеть ма-

лыш может даже во время короткой поездки.

На мойках пластиковые части салона обычно протирают специальной полиролью. Алексей Вишняков советует от этого отказаться. Пары химического средства могут стать причиной аллергической реакции у ребёнка.

Ещё врач рекомендует регулярно протирать детское кресло. Ведь есть риск, что на него с рук малыша, вернувшегося с занятий, попадёт инфекция. Кроме того, перед началом учебного года стоит обновить дезинфицирующие салфетки, потому что старые за лето могли высохнуть, и пользы от них уже не будет.

Роман НЕКРАСОВ

ДТП



Сбил женщину на улице Усиевича

Около 4 часов дня 6 августа водитель автомобиля «Ниссан» ехал по 1-му Балтийскому переулку со стороны Часовой улицы. Повернув налево на улицу Усиевича, он сбил 45-летнюю женщину, которая переходила проезжую часть по нерегулируемой «зебре», расположенной у перекрёстка. В результате скорая увезла пострадавшую в больницу с травмой головы и ушибами тела.

Столкнулись в Тимирязевском

7 августа в шестом часу вечера водитель автобуса МАЗ двигался по Красногруденческому проезду со стороны Тимирязевской улицы в направлении Дмитровского шоссе. Напротив дома 4 он врезался в попутный автомобиль «Хёндай». При этом 51-летний водитель автомобиля получил сотрясение мозга и ушиб плеча. Пострадавшего доставили в больницу.

Пострадала в Савёловском

В восьмом часу утра 9 августа водитель «Дэу» следовал по 2-й Квесисской улице со стороны Бутырской. Повернув налево на Вятскую, он наехал на женщину, которая переходила дорогу по «зебре» у перекрёстка на зелёный свет. В итоге 52-летнюю пострадавшую госпитализировали с сотрясением мозга и ушибленной раной виска.

ОГИБДД УВД по САО

Все новости округа ежедневно на сайте severstolici.ru

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

?! Почему на маршруте трамвая №6 ходят старые высокие вагоны? Пожилым людям и инвалидам тяжело забираться в них. Пустят ли современные низкопольные?

Ирина Борисовна, ул. Панфилова

Современные низкопольные трамваи пустят по маршруту №6 осенью

В ГУП «Московский метрополитен» сообщили, что старые высокопольные вагоны модели «Татра Т3» эксплуатируют на маршруте №6 временно. Это связано с проведением капитального ремонта трамвайных путей на пересечении улицы Свободы и Волоколамского

шоссе и необходимостью снижения нагрузки на трамвайные пути. А вагоны модели «Татра Т3» — самые лёгкие и маленькие из всех, которые сейчас используются.

— После окончания ремонта путей в III квартале этого года эксплуатация современных низкополь-

ных трамвайных вагонов на маршруте №6 возобновится, — уточнили в ведомстве. Маргарита ИВАНОВА

Единый транспортный портал Москвы: transport.mos.ru. Контакт-центр «Московский транспорт»: (495) 539-5454, 3210 (с мобильного). Чат-бот Департамента транспорта: @to_deptrans_bot

Объявление для пайщиков
ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
 потребительский кооператив
8 (495) 235-04-34 www.invkap.ru
 Улица 1905 года, 7 мин. пешком, г. Москва, Студенческий пер., д. 3
 Мы работаем с 9.00 до 18.00, сб – вс выходной.

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ
 ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО
 ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ДО 5 МЛН РУБЛЕЙ
 ПОЛНОСТЬЮ ЗАСТРАХОВАНЫ

- 15% годовых на срок 6 месяцев
- 18% годовых на срок 1 год
- 20% годовых на срок 2 года

от **15%** до **20%** годовых в рублях
 Пенсионерам: выезд консультанта на дом, бесплатное такси.

Предложение действует только для членов потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Сбережения принимаются по договору займа от лиц, достигших 18 лет. Вступительный взнос 100 руб. Страхование финрисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТТРАХ». ИНН 9703003636. ОГРН 1197746628309.

Здесь общаются и влюбляются

Пансионат для ветеранов труда из CAO отмечает полувековой юбилей

В августе пансионату для ветеранов труда (ПВТ) №1 — сейчас это геронтологический центр «Левобережный» — исполнилось 50 лет. О нём рассказала его старейшая сотрудница, заведующая отделением милосердия Анна Гончарова.



Предоставлено ДСЭН города Москвы

полнилось 50 лет. О нём рассказала его старейшая сотрудница, заведующая отделением милосердия Анна Гончарова.

Девяностые не забыть никогда

Анна Константиновна пришла в ПВТ №1 в 1979 году по распределению после окончания 2-го Московского мединститута. 10 лет работала врачом-ординатором, затем возглавила отделение. В то время в пансионате про-

живали родственники советской элиты. В 90-е годы всё изменилось: пансионат лишился привилегированного статуса и практически не финансировался.

— Это был самый трудный период, который невозможно забыть. Не хватало элементарных средств ухода, многие сотрудники не выдерживали и увольнялись, — вспоминает Анна Константиновна. — Однако для себя решила, что от добра добра не ищут, и осталась.

Ситуация стала меняться к лучшему в 2000-х. Началось благоустройство территории, улучшилось финансирование.

— В последние годы отремонтированы оба наших корпуса, появилось современное оборудование, исчезли проблемы с обеспечением самым необходимым для удобного проживания, — подчеркнула она.

Живут полной жизнью

По словам Анны Константиновны, большин-

ство подопечных стараются жить полной жизнью: здесь есть возможность изучать новое, развивать творческие способности.

— Они хотят любить, хотят общаться. За эти годы многие встретили свою вторую половинку, сыграли свадьбы, — говорит она.

Есть среди проживающих в пансионате и те, кто пришёл сюда, уже будучи супругами. Среди них — Станислав Алексеевич и Римма Степановна Загора. Станислав Алексеевич — инженер по образованию, прошёл длинный трудовой путь от простого рабочего до директора завода в Ульяновске. Там

же познакомился со своей будущей женой. Молодые специалисты связали свои судьбы. Станислав Алексеевич и Римма Степановна живут в пансионате почти три года — это их совместное решение.

Работали, как в «красной зоне»

Привычный ритм жизни пансионата нарушила пандемия COVID-19.

— Мы работали, как в «красной зоне», — вспоминает Анна Гончарова.

Персонал всячески поддерживал ветеранов и стремился как можно больше общаться с жителями пансионата. Сотрудники старались поднимать им настроение. Сегодня жизнь постепенно возвращается в привычное русло.

— У нас вакцинировались практически все сотрудники и проживающие, — говорит она. — Теперь подопечные вновь получили возможность безопасно выходить в город, и их снова могут навещать родственники.

Виктор АЛЕКСЕЕНКО

За эти годы многие встретили свою вторую половинку, сыграли свадьбы



Супруги Станислав Алексеевич и Римма Степановна живут в пансионате три года

Предоставлено ДСЭН города Москвы

О ЧЁМ ПИШУТ РАЙОННЫЕ
ОНЛАЙН-ИЗДАНИЯ

Дело о похищении невесты в Коптеве обернулось делом о закладках

В соседских группах района Коптево обеспокоились судьбой девушки: ночью на Большой Академической улице после шумной перепалки с несколькими мужчинами её посадили в машину и увезли.

В комментариях предположили, что это могло быть кражей невесты или похищением человека с другой целью.

Как сообщает онлайн-издание gazetakoptevo.ru, позже в паблике появилась информация о том, что девушка прятала закладки с наркотиком и была задержана с поличным. В УВД по CAO, правда, эту информацию не подтвердили и не опровергли.

Все новости района Коптево



На Новопесчаной нашли школьный дневник 1957 года

В доме 17 на Новопесчаной улице при замене окна на лестничной площадке обнаружили дневник шестиклассника школы №144 1957 года. Благодаря соседской группе в соцсети нашли сына хозяина дневника. Алексей сообщил, что, к сожалению, его отца уже нет в живых.

По сведениям sokolgazeta.ru, Сергей Борисович работал в НИИ инженером-электротехником. О школьных годах семье ничего не рассказывал. Можно только предположить, почему он спрятал дневник: скорее всего, из-за плохой оценки.

Все новости района Сокол



Все новости Молжаниновского района



Ольга Соколова

Фото недели: спасение бабочки на Ленинградском шоссе

Женщина спасла контуженную бабочку, которая едва не стала жертвой муравьёв. Историю нашла в Интернете газета molzhaninovskievesti.ru.

«Вот такую красавицу нашла на обочине, когда сделали остановку на Ленинградке. Отбросило воздушной волной. Рыжие муравьи тут же накинудили на неё. Я их прогнала. Бабочка ухватилась за мою руку и подала признаки жизни», — написала пользователь «Инстаграма» [@olgasokolova1652](https://www.instagram.com/olgasokolova1652).

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) 145-55-45



ИНН 770835695

реклама 1222

Как я работал инспектором ГАИ

После выхода заметки в «Комсомолку» приехал поговорить начальник ГАИ России

Улицу Правды не ожиданно перекрыли машины ГАИ, пугая прохожих оглушительным воем сирен и сверкающими «люстрами» полицейских «Фордов». Вдали на Тверской появилась вспыхивающая проблемными маячками точка и, вырастая, стремительно превратилась в милицейский кортеж, влетевший на перекрытую улицу.

Из головной машины выскочил бравый полковник, подлетевший ко второй машине, из которой не спеша вылез генерал. Это был начальник ГАИ России Владимир Александрович Фёдоров. Генерал приехал разбраться с «Комсомольской правдой» по поводу одной публикации.

Привлечь по двум статьям УК

В редакции гостя ждали. В Голубом зале «Комсомолки» собрались все члены редколлегии во главе с главным редактором газеты Владиславом Фроным. Здесь же сидел автор заметки.

— Можно увидеть автора публикации? — входя в зал, спросил генерал.

Я представился, поднявшись со стула. Руки никто никому не подал

— так далеко наши симпатии не простирались.

— Проходите, — главный редактор, как сеятель, повёл рукой над залом.

Высокий милицейский чин прошёл к столу. За ним мело свиту полковников и майоров. Генерал, усевшись, вдруг сказал так:

— Журналиста Благодарова нужно привлечь по двум статьям Уголов-

нозю дорогие иномарки.

— Почему не пристёгнуты? Как будем разбираться? — остановил я «Мерседес».

Через пару минут в милицейской фуражке лежали первые 500 рублей. Я отпустил блондинку с непомерно пухлыми губами.

Второй водитель был явно «не мой пассажир» — парень с твёрдым лицом

Когда меня на дороге останавливает инспектор, я нечаянно вынимаю фотографию генерала

ного кодекса: за незаконное ношение формы и за незаконный сбор денег.

— Но ведь это было для публикации. Не по-настоящему, — подал я голос.

— А сядешь по-настоящему, — генерал резко повернулся ко мне, сделав обратный вольт на стуле.

Водители сами отдавали деньги

Дело в том, что в конце 90-х «Комсомолка» пыталась разобраться с коррупцией в органах ГАИ. Меня обрядили в форму инспектора, дали полосу палку и выставили на одном из перекрёстков.

«Инспектор» начал ловить нарушителей, тор-

викинга. От него веяло духом хоккейных команд и холодных обливаний. На его фоне я выглядел окурком.

— Причина остановки? — парень опустил стекло «Хаммера».

Придаться не к чему: документы в порядке, стёкла не тонированы, водитель пристёгнут.

— Почему двигаетесь на технически неисправном автомобиле? — спросил я служебным голосом.

Задний брызговик оказался оторванным. Парень перешёл в отношении заискивающего противостояния. Потерянная резинка принесла штучку.

Успех шёл, возрастая. Жертвы сами отдавали



То самое фото с генералом Фёдоровым

Из личного архива

Не воевать, а сотрудничать

После критики за нами началась охота ГАИ. У служебной машины главного редактора даже свинтили номера, когда водитель приехал встречать его в аэропорту.

— Я заехал в запретную зону, куда раньше заезжал постоянно. Инспектор свинтил номера. Говорит: скажи спасибо вашему журналисту Благодарову, — жаловался водитель главного редактора.

И всё же та встреча в «Комсомолке» была полезной. Генерал приехал не воевать с журналистами, а с предложением со-

вместной работы. Вообще, оказался классным мужиком — сильным, но не злым, искренним, но не наивным, простодушным, но не простоватым.

Начальник ГАИ России даже обнял меня на прощание.

«Комсомолка» многие годы работала с ГАИ, выходила в совместные рейды, устраивала облавы на пьяных водителей, сидела в засадах...

Рядом с техпаспортом у меня теперь всегда лежит фотография с генералом Фёдоровым. Когда останавливает инспектор ГАИ, я вынимаю фотографию генерала. Получается это, как вы понимаете, всегда случайно.



ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА В ГКБ № 67

Варикоз — 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

Наш адрес: г. Москва, ул. Саляма Адиля, дом 7.

Лиц. на осуществление медицинской деятельности № ЛО-77-01-019653 от 19.02.2020 г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

АФИША

Упражнения для коленей

Упражнения на коленные суставы предлагает освоить инструктор Центра физкультуры и спорта САО Оксана Тафичук. Комплекс подойдет для людей любого возраста, имеющих проблемы с коленями, и всех, кто имеет ограничения по здоровью. Видеоурок доступен на YouTube-канале «ГБУ ЦФКиС САО Москмоспорта».



Смотреть
здесь

Рисуем море с «Огоньком»

Узнать, что такое техника правополушарного рисования, предлагает культурный центр «Огонёк». Посмотрев видеоурок, вы самостоятельно сможете нарисовать картину «Море». Видео размещено на YouTube-канале центра «Клуб Огонёк».



Смотреть
здесь

Концерт в центре «Гармония»

На вокальный онлайн-концерт «Поём все вместе» приглашает культурный центр «Гармония». В исполнении воспитанников художественных коллективов звучат отечественные и зарубежные шлягеры, фортепианные композиции, лирические песни и многое другое. Трансляция доступна на YouTube-канале Garmoniya.



Смотреть
здесь

Алексей ТУМАНОВ

Не занимайтесь цигун на полный желудок

Инструктор по лечебной физкультуре рассказал, как укрепить лёгкие

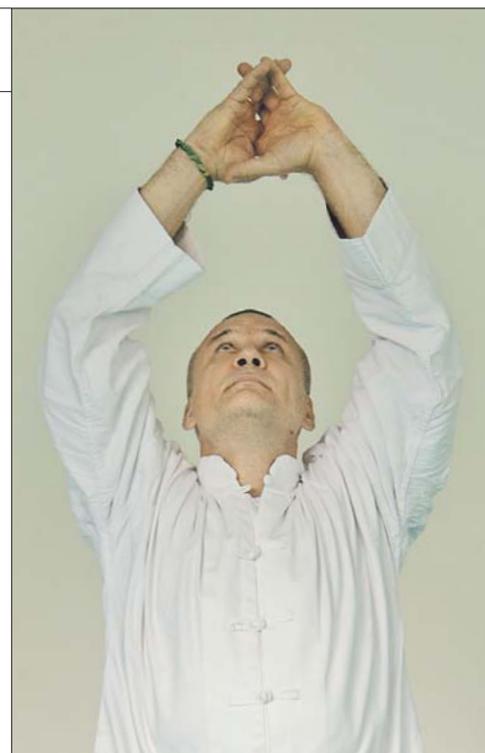
Мастер восточных оздоровительных методик, инструктор лечебной физкультуры Университета тайцзи-цигун с улицы Правды **Алексей Громов** рассказал про три простых упражнения, которые стимулируют работу лёгких и укрепляют их.

— Эти упражнения — самомассаж лёгких, — рассказывает Алексей Громов. — Выполнять

их можно в любое время, но не на полный желудок, одежда не должна сковывать движения. Базовая стойка — ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, руки опущены, ладони на бёдрах, дыхание произвольное; главное — его не задерживать: примерно один вдох-выдох раз в четыре секунды. Все упражнения надо повторить столько раз, сколько вам будет комфортно.

Алексей ТУМАНОВ

Делайте примерно один ВДОХ-ВЫДОХ раз в четыре секунды



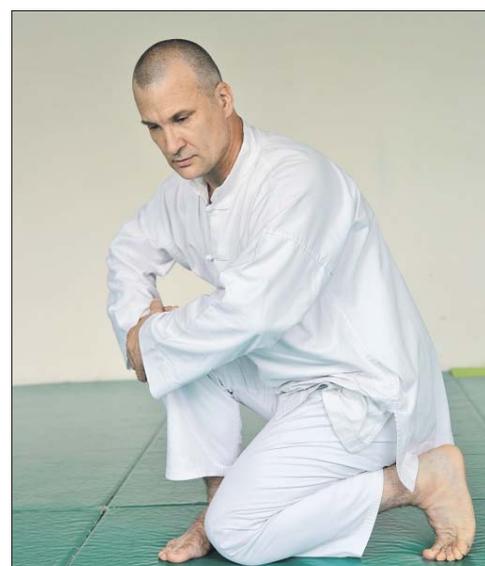
Позиция №1

Из базовой стойки поднимаете руки вверх, тянетесь за руками и смотрите на ладони — они должны быть сведены вместе. Медленно опускаете прямые руки вперёд, сжимая пальцы в кулак. Сгибаете руки под 90 градусов в локтях так, чтобы локти прижались к рёбрам, и оттягиваете их назад, с силой прижимая предплечья к бокам, чтобы ладони полностью легли на грудь. В этом положении стараетесь свести локти за спиной вместе, не отрывая ладоней от груди. Возвращаетесь в исходное положение. Это массаж боковых долей лёгких.



Позиция №2

Из базовой стойки делаете наклоны, стараясь поочерёдно тянуться правой рукой до левой ноги, а левой рукой — до правой. Ягодицы при этом сильно напряжены. Хитрость в том, что сгибаться надо не в поясничном отделе, а в грудном. Представьте себе, что стоите у невысокого, до солнечного сплетения, забора и хотите поднять что-то с другой стороны. Это массаж диафрагмального отдела.



Позиция №3

Из базовой стойки садитесь на корточки, ступни полностью на полу, обхватываете ладонями голени и разводите колени как можно шире, но так, чтобы не потерять устойчивости. Ступни также разворачиваются мысками в стороны. Отрываете пятку левой ноги от пола и проворачиваете ногу вправо, стараясь приблизить левое колено к правой ступне — насколько сможете. Левая рука при этом накрывает ладонь правой. Отводите левое колено обратно и повторяете то же самое правой ногой. При этом упражнении массируется не только нижний отсек лёгких, но и органы пищеварения.

Фото: Андрей Дмитриев

реклама и частные объявления

Объявляется набор в сводный хор регентско-певческих курсов «Благозвучие»

для участия в концертах, фестивалях и в церковных службах в качестве певчих!
maronlik.wixsite.com/maronlik,
ул. Б. Якиманка, д. 38.
Запись: тел. 8-916-790-18-90,
sergey-natalja@yandex.ru

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

Все новости округа
ежедневно на сайте
severstolici.ru

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

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

КОМИССИОНКА

- Антиквариат. Книги. Значки. Статуэтки. Подстаканники. Иконы. Янтарь. Самовары куплю. 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

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

- Выкуп книг, посуды. Т. 8-925-509-2894
- Книги куплю. Т. 8-906-770-1988
- Куплю картины, антиквариат. Т. 8-985-643-6311
- Куплю радиодетали. Т. 8-903-125-4010
- Покупаю ноутбуки и ЖК ТВ в любом состоянии. Т. 8-905-545-7897
- Радио-, аудиотехника. Т. 8-916-774-0005
- Ткани, бижутерия. Т. 8-916-993-3664
- Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

МЕБЕЛЬ

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

1174
г. Москва, ул. Дубнинская, 2, корп. 6

КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ
КУПИТЬ, ПРОДАТЬ, СДАТЬ
8 (499) 481-88-88

- Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
- Куплю квартиру себе. Т. 8-985-923-1778
- Срочно сниму квартиру строго у хозяев. Т. 8-985-999-5831

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Абразивная циклёвка и ремонт паркета. Укладка паркета и ламината. Ремонт квартиры поэтапно. Т. 8 (495) 978-0344
- Замена замков. Т. 8-926-341-2727
- Ламинатчик. Т. 8-916-585-8325
- Маляры. Т. 8-926-317-0315

1172
ЗАМКИ
ВСКРЫТИЕ, ЗАМЕНА
8 (495) 995-5059
Выезд бесплатно

- Циклёвка паркета. Т. 8 (495) 761-2388
- Циклёвка паркета. Т. 8 (495) 514-4805

РАЗНОЕ

- Дезинфекция. Т. 8 (495) 601-2748
- Уничтожим насекомых. Т. 8 (495) 978-6006

Приём строчных объявлений в
«СЕВЕР СТОЛИЦЫ»
Т. 8 (499) 206-8382
shop@zbulvar.ru

Анастасия Трегубова: Пятый ребёнок? Надо подумать...

Телеведущая Первого канала рассказала, как ей удаётся совмещать работу и семью

Чтобы успеть к эфиру передачи Первого канала «Доброе утро», телеведущая Анастасия Трегубова встаёт не просто рано, а очень-очень рано, чтобы появиться в кадре красивой, энергичной и с приветливой улыбкой на лице. Причём у этой красотки-блондинки четверо детей — так что сам собой возникает вопрос: как ей удаётся всё совмещать? Об этом Анастасия рассказала сразу после одного из утренних телеэфиров.

Всё организовала и вернулась в эфир

— Анастасия, вы снова вернулись в эфир «Доброе утро» после отпуска по уходу за ребёнком. Поздравляем! Соскучились по работе?

— Я вернулась в эфир буквально неделю назад. Конечно же я смотрела «Доброе утро» и случала по коллегам. Но для того чтобы вернуться к работе, мне нужно было время. Потому что, когда у тебя четверо детей — особенно если младшие погодки, —

это забирает много сил и сложно совмещать такой график. Я всё организовала, всё успела, поэтому вы снова можете видеть меня на экранах.

— Но вы же после рождения младшего сына уже выходили из декрета. Почему было принято решение снова на время оставить работу?

— Да, я была в эфире уже через три месяца после рождения младшего сына. Проработала около полугода — и поняла, что всё равно нужно какое-то время для того, чтобы принять новую жизнь с четырьмя детьми и проводить с ними больше времени. Поэтому я периодически уходила в отпуск по уходу за ребёнком — и возвращалась. Хорошо, что сейчас такое возможно.

Люблю ездить с мужем на рыбалку

— Кстати, сколько в действительности телевизора прибавляет килограммов? Или современная техника уже делает этот вопрос неактуальным?

— Да нет, ничего не изменилось: три или четыре

килограмма точно прибавляет. И честно скажу, что с возрастом терять их всё сложнее и не набирать их тоже всё сложнее. Даже сейчас, когда я уже вышла из отпуска по уходу за ребёнком, есть у меня несколько лишних килограммов, и я вижу это. Поговорим с вами, приеду с работы домой, отдохну немного — и пойду трудиться в бассейн, на беговую дорожку. Генетика генетикой, однако в моей жизни есть и спорт, и какие-то ограничения в еде, и уход за собой...

— Как любите отдыхать?

— Люблю ездить с мужем на рыбалку, путешествовать, хотя сейчас из-за ограничений мы практически никуда не ездим. Любим на велосипедах кататься. В целом мне ближе природа, а ходить по ресторанам и клубам — не моё.

Большая семья — это большое счастье!

— У вас четверо детей, и все — разного возраста. Как и в любых других семьях, у них бывают свои кризисы, разные вопросы и проблемы. Как удаётся найти подход?



Анастасия с тремя младшими детьми: старшим сыном Мишей и погодками — Никой и Игорем

Если ребёнок начнёт капризничать, я уже знаю, как себя вести

— Конечно, сложно, когда дети разного возраста. Есть кризисы трёх, семи, десяти лет и так далее. Но мне всё уже это знакомо, уже есть опыт. Я понимаю, что будет чувствовать ребёнок в три года, в семь, что от него можно ждать. Если ребёнок начнёт капризничать, я уже знаю, как себя вести и что делать. Старшей дочери в этом году исполняется 15 лет. Она пойдёт в 9-й класс, и ей, конечно, сложно, потому что впереди ОГЭ. Так получилось, что в прошлом году у нас

было дистанционное обучение, и дети могли подготовиться не настолько хорошо. Это повлияло и на эмоциональное состояние... Да ещё и взрослым приходится переживать все эти кризисы. Но я к этому уже привыкла.

— Решитесь на пятого ребёнка?

— Не могу сказать — надо подумать! (Смеется.) Потому что хочется и себе время уделить. Хочется уже не с пелёнками возиться, а более качественно существовать — и, может быть, больше

уделять внимания детям: развивать их всесторонне, понимать, что им ближе. — Вы как-то сказали, что никогда не думали, что у вас будет большая семья...

— Я уже настолько привыкла к нашей большой семье, что даже не представляю, как это по-другому может быть! (Улыбается.) Я сейчас задумалась, потому что даже не представляю, сколько у меня будет внуков... Самое главное — чтобы все наши дети выросли достойными людьми. А мы с мужем попытаемся им в этом помочь, сделать всё, что от нас зависит.

Беседовала
Валерия Хвощевская
Фото из личного архива Анастасии Трегубовой (ИА «Столица»)

реклама и частные объявления

АВТОМОБИЛИ

• Автовыкуп. Честно.
Т. 8 (495) 227-5655

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Автогрузоперевозки, квартирные переезды.
Т. 8-926-979-9915, Анатолий
• Автогрузоперевозки.
Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
• Грузоперевозки.
Т. 8 (495) 778-7366

РАБОТА

• Дежурный в ГСК.
Т. 8-916-051-4708
• Коренщица в столовую,
7.00-16.00; 5/2; 30 тыс.
Т. 8-903-769-6075
• Мастер по ремонту телевизоров (с обучением).
3/п 120 000 руб. График 5/2.
Т. 8 (495) 000-0444

• Мастер по ремонту электрических и газовых плит (с обучением). 3/п от 120 000 руб. График 5/2 (скользящий).
Т. 8 (495) 000-0444
• Оператор call-центра, м. «Селигерская». Входящая линия. 3/п от 50 000 руб. График 2/2 (по 11 часов).
Т. 8 (495) 000-0444

ОХРАННИКИ БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ
3/п: 28 000-37 000 руб.
Г/р: 5/2, 2/2, 1/2. ТК РФ.
8 916 568 26 67 м. «Аэропорт»

• Подработка: упаковщик, грузчик, кассир до 2000 руб./смена. Оплата сразу.
Т. 8-905-700-3366
• Требуется уборщица офисного помещения. График 5/2, с 8.00 до 11.00. 3/п 15 000 р.
Т. 8 (495) 000-0444

• Упаковщица печатной продукции. График: 3/3, 8.00-20.00. 3/п до 45 000 рублей.
Т. 8 (495) 000-0444
• Упаковщица в производственную компанию. Изготовление картонной упаковки для лекарств. График 3/3 с ночными сменами. Оформление по ТК. Гр. РФ. 3/п от 30 000 р., ул. Клары Цеткин, д. 28.
Т. 8-910-445-5493
• Фасовщик семян. Агрофирма «Партнёр», м. «Владыкино». Работа на предприятии. Общественности нет! 5/2, 9.00-18.00. Звонить в будни, 10.00-18.00.
Т.: 8-905-626-9067, 8-926-606-7775

ЗНАКОМСТВО

• Сваха. Гарантированно!
Т. 8-985-985-6025

Предприятие питания ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- Пекарей-кондитеров - 50 000 руб.
- Фасовщиков - 30 000 руб.
- Поваров - 40 000 руб.
- Грузчиков - 30 000 руб.
- Уборщиц/мойщиц - 30 000 руб.
- Кухонных работников - 30 000 руб.



Ждём Ваших звонков! ☎ 8-925-846-37-20

