

В районе Аэропорт  
откроют  
начальную школу  
с детсадом **6**

Студентка  
из Головинского  
приручила  
ящериц и змей **13**



Валерия Ланская:  
С Романом  
Костомаровым мы  
сработались сразу **15**



ИТАР-ТАСС

№41 (609) • НОЯБРЬ 2022

ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА • МОСКВА

# Север Столицы

ВСЕ НОВОСТИ  
ОКРУГА  
ЕЖЕДНЕВНО  
В ТЕЛЕГРАМЕ  
T.ME/SEVER\_  
STOLICY\_  
NEWS\_SAO



SEVERSTOLICI.RU

VK.COM/SEVER\_STOLICY

INFO@SAONEWS.RU

(499) 647-6831

## В горящий дом вошла дважды

Инспектор ГИБДД  
из Войковского  
спасла из огня  
пожилую  
женщину **10**



Роман Балаев



mos.ru

Сергей  
Собянин:  
по Москве-  
реке пойдут  
трамвайчики



Эльвира Сукорская

Какая она —  
идеальная  
скамейка?

Все  
новости  
округа  
ежедневно  
на сайте  
severstolici.ru





# Речные электротрамвайчики ЗАПУСТЯТ В 2023 ГОДУ

Сергей Собянин совершил тестовую поездку на экологичном транспорте

**М**эр Москвы совершил тестовую поездку на новом электрическом судне, предназначенном для регулярных пассажирских перевозок по Москве-реке. Движение по маршруту причал «Киевский» — парк «Зарядье» заняло около получаса.

## Высокие технологии

По словам Собянина, город возобновляет регулярное пассажирское сообщение по Москве-реке с использованием электросудов, построенных с применением высоких технологий.

Электросуда выгодно отличаются от традиционных, с двигателями внутреннего сгорания: они экономичнее, несравнимо экологичнее — ни утечек топлива, ни выхлопных газов — и практически бесшумны.

— С учётом складывающейся ситуации пришлось полностью проект переделать на основе уже нашего оборудования и наших российских проектных разработок. Первые суда уже начали поступать. Надеюсь, что к сезону 2023 года первый маршрут будет запущен, — сообщил мэр столицы.

## Новые туристические маршруты

Мэр отметил, что предстоит большая работа: требуется разместить несколько десятков причалов с электрозарядкой речных трамвайчиков, провести испытания и регистрацию судов.

— Надеюсь, эта работа будет выполнена и москвичи получат удобные маршруты, которые позволят и время экономить, и, конечно, получить, по сути дела, новые туристические маршруты, — добавил Сергей Собянин.

Как сообщает пресс-служба мэра и Правительства Москвы, в тестовом режиме электросуда начнут ходить в 2023 году по первому регулярному маршруту парк «Фили» — причал «Киевский». В дальнейшем



По словам Сергея Собянина, проект основан на российских разработках. На фото мэр с Максимом Ликсутовым



Большие панорамные окна и остеклённая крыша трамвайчика позволяют любоваться видами Москвы

**Движение по маршруту причал «Киевский» — парк «Зарядье» заняло около получаса**

планируется открыть второй маршрут: Автозаводский мост — Печатники.

## До 50 пассажиров

Новые суда будут курсировать по Москве-реке круглый год. Прочным корпусам льды Москвы-реки не страшны. Для речных маршрутов поэтапно введут в эксплуатацию 21 электро-

судно ледового класса. Трамвайчики будут получать имена в честь московских рек — такую концепцию предложили будущие пассажиры этого вида речного транспорта. Первое судно получило имя «Синичка» — в честь притока Яузы, в настоящее время заключённого в подземный коллектор, — так решили москвичи, принявшие участие в специаль-

ном голосовании в проекте «Активный гражданин». Второму судну было присвоено имя «Филька» (по названию малой реки на Западе Москвы).

Длина речных трамвайчиков составит около 22 метров, они будут вмещать до 50 пассажиров. В салоне установят информационные экраны и USB-зарядки, сделают площадки для перевозки самокатов и велосипедов, будет работать бесплатный Wi-Fi. Большие панорамные окна и остеклённая крыша пассажирского салона позволят любоваться видами Москвы.

Игорь МИНАЕВ

## БЛОГ МЭРА

### Москва встретит Новый год без фейерверков и уличных концертов

В каком формате столице отметить Новый год и Рождество? Своими мыслями на эту тему поделились около 300 тысяч москвичей, проголосовавших на портале «Активный гражданин». Об итогах голосования мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в личном блоге на персональном сайте [sobyanin.ru](http://sobyanin.ru).

«Позиция горожан выражена предельно ясно и консолидированно. На протяжении всего голосования более 80% участников поддерживали проведение новогодних мероприятий и праздничное оформление города», — отметил Сергей Собянин.

29% высказались за обычный формат празднования, а 52% предложили на этот раз воздержаться от массовых уличных концертов.

«Встречу Нового, 2023 года мы посвящаем нашим воинам и людям, которые не покладая рук работают в ОПК, строят оборонительные сооружения, восстанавливают разрушенные дома», — подчеркнул мэр.

От фейерверков и больших уличных концертов в этом году решили воз-

держаться. Однако столице к праздникам украсят.

«Пригласим на «Ёлку мэра» и другие праздничные представления детей мобилизованных москвичей и ребяташек, приехавших из ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей», — отметил Собянин.

На фестивальных площадках организуют мероприятия для семей мобилизованных москвичей. Для таких семей подготовили бесплатные билеты на главный каток страны на ВДНХ, на спектакли в городских театрах. Во многих парках и на фестивальных площадках откроют сбор гуманитарной помощи. А дети смогут через почту Деда Мороза отправить открытки участникам СВО и жителям новых российских регионов.

«По договорённости с бизнесом часть их прибыли и все доходы городского бюджета от проведения ярмарок и праздничных мероприятий будут направлены на поддержку воинов, их семей и восстановление пострадавших районов», — заключил Сергей Собянин.

Игорь МИНАЕВ

### Столица выделила дополнительные средства на помощь тяжелобольным людям

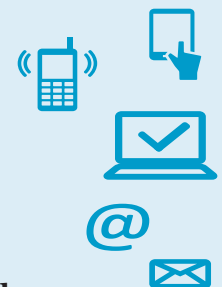
1,3 млрд рублей пойдут на лечение онкобольных, а также пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и тяжёлыми травмами. Соответствующее постановление подписал мэр столицы Сергей Собянин.

Средства будут на-

правлены на трансплантации костного мозга, эндоскопические операции пациентам с различными злокачественными новообразованиями, операции на аорте и магистральных сосудах, протезирование суставов.

Игорь МИНАЕВ

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





# Лучший рентгенолог столицы работает в больнице на улице Вучетича

**В**рач из больницы им. С.И.Спасокукоцкого на улице Вучетича Виктория Квашнина по итогам оценки мнения пациентов на портале «ПроДокторов 2022» второй год подряд признаётся лучшим рентгенологом Москвы.

Пациенты Виктории Квашниной оставили на портале 40 положительных отзывов о её работе — это самое большое количество в её номинации «Рентгенолог». Теперь Виктория Квашнина участвует в этапе Гран-при, на котором определяют лучших медиков страны.

— Конечно, мне, как, наверное, и любому другому врачу, приятно, что мою работу высоко ценят. Все пациенты разные, к каждому нужен индивидуальный подход, я стараюсь его находить, — объяснила она «Северу столицы».

Виктория Квашнина в больнице им. С.И.Спасокукоцкого работает с 2016 года и сейчас заведует отделением лучевой диагностики. В 2024-м она отметит 20-летие в медицине и 12 лет рентгенологического стажа.

— Самое большое удовольствие

для меня — это то, что я могу раньше клиницистов поставить диагноз, в том числе выявить острые или хронические заболевания разных органов, — отмечает врач. — График работы в основном дневной,

*Летом Виктория любит плавать на сап-доске в Серебряном Бору*

ной, ещё дежурю сутками. Но это и близко не сравнится с тем, что было в первые три волны коронавируса! Тогда все врачи в нашей больнице работали на износ. За сутки выполнялось до 180 КТ-исследований!

В свободное время Виктория Квашнина любит гулять, особенно кататься на велосипеде. А летом плавает на сап-досках у пляжа в Серебряном Бору.

Наталья ЛОМЖЕВА



В 2024-м Виктория отметит 20-летие в медицине и 12 лет рентгенологического стажа

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Андрей Дмитриев

## Волшебная почта

В парках и культурных центрах открыта почта Деда Мороза — ящики, в которые любой желающий может опустить письмо для главного зимнего волшебника. В нашем округе такая почта есть, например, в парках Дружбы, «Левобережный», «Дубки», «Ходынское поле».

Моя дочка, конечно, каждый год пишет Деду Морозу. Всё как положено: после приветствия — рассказ о себе, коротко об итогах года, благодарность за предыдущие подарки, обязательная творческая часть: рисунки или стихи. Ближе к концу — пожелания и мечты. Пока письмо не отправлено, можно его положить на хранение в морозилку: говорят, правильно охлаждённое послание быстрее доходит. К сожалению, до сих пор ответное письмо мы не получали, а говорят, если есть обратный адрес, то будет и ответ. Хорошо, что подарки доставляли вовремя и в соответствии со списком, разве что живая полярная сова к нам так и не долетела. Надеюсь, в этом году дочка про это не вспомнит.

А ваши дети пишут письма Деду Морозу? Какие подарки заказывают?

С уважением,  
редактор  
«Севера столицы»  
Анастасия Манукина

## ПОЖАРЫ



За неделю в округе произошло 4 пожара. Погибших и пострадавших нет.

### На Дубнинской горел автомобиль

Ночью 10 ноября в пожарную охрану поступило сообщение о том, что возле дома 26, корп. 3, на Дубнинской улице полыхает автомобиль «Шкода». Пожар начался в моторном отсеке. Хозяин был рядом, но не смог ликвидировать возгорание. Автомобиль тушили пожарные. Пострадавших нет. Причина пожара — короткое замыкание электропроводки системы авто.

### В Восточном Дегунине тушили квартиры

Днём 12 ноября вспыхнул пожар в квартире дома 3, корп. 2, на улице 800-летия Москвы. Горели вещи и мебель. Хозяева в момент ЧП были дома и смогли самостоятельно потушить пламя. Никто не пострадал. Причина пожара устанавливается.

Анна ГОНЧАРОВА

## Автомобильное движение на Хорошёвском шоссе ограничили до 28 апреля

### НАВИГАТОР



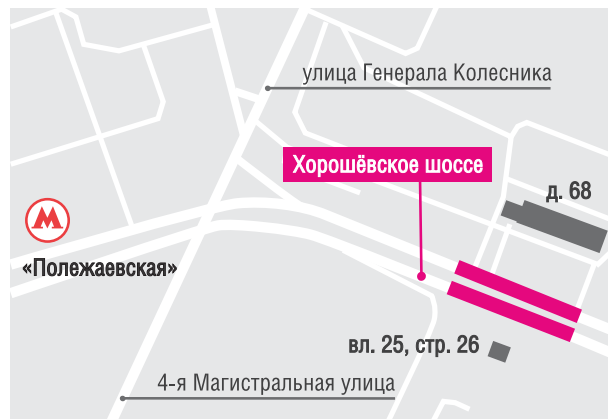
Движение транспорта на участке Хорошёвского шоссе частично перекрыли до 28 апреля следующего года.

— На территории проводят строительные работы — ставят отопительные трубы, — сообщили в пресс-службе городского Центра организации дорожного движения (ЦОДД).

Как рассказали в ЦОДД, перекрывают дорогу поэтапно на участке от владения 25, стр. 26,

дома 68 на Хорошёвском шоссе. Сначала, до 22 декабря, закроют одну полосу движения в сторону улицы Маргелова (всего их четыре, по две в каждом направлении). Затем, с 22 декабря по 20 января, перекроют другую полосу в том же направлении. С 20 января до 3 марта будет закрыта одна из полос дороги в сторону 4-й Магистральной улицы. А с 3 марта до 28 апреля частично перекроют движение автомобилей по другой полосе в ту же сторону.

София РУСЯЕВА



— ограничение движения



Денис Афанасьев

## Новостройку на Коровинском шоссе сдали в эксплуатацию

### РЕНОВАЦИЯ



Дом 2в на Коровинском шоссе, возведённый по программе реновации, сдали в эксплуатацию. Разрешение на это уже выдал Мосгосстройнадзор. Сюда переедут 208 семей из окрестных пятиэтажек. Заселение начнётся уже в этом году.

— Наши специалисты совместно с коллегами из подведомственного Центра экспертиз тщательно следили за всеми этапами строительства дома на Коровинском шоссе. Эксперты центра выпол-

нили комплекс лабораторно-инструментальных исследований по качеству работ и применённых материалов, — отметил председатель надзорного органа Игорь Войстратенко.

В новостройке 84 однокомнатные, 36 двухкомнатных и 88 трёхкомнатных квартир. Отделка соответствует стандартам программы реновации. Во дворе обустроили детскую и спортивную площадки, высадили деревья и кустарники.

Михаил КОФАНОВ

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



В редакционную почту поступает множество вопросов про уличные скамейки. На самые интересные из них искал ответы «Север столицы».

## 1 Какой должна быть идеальная скамейка?

По словам Елизаветы Фонской, архитектора и наставника по курсу «Современная архитектура» детского технопарка «На Зорге», лавочка прежде всего должна быть удобной и прочной.

— Зимой она не должна сильно охлаждаться, а летом — нагреваться. Поэтому лучшие материалы — деревянное сиденье на металлических опорах. Это несмотря на то, что срок службы у них поменьше, чем у бетона или пластика, — рассказывает Елизавета.

По стандарту длина уличных скамеек — от 1,8 до 3 метров. Однако иногда встречаются и другие варианты. Например, в парке «Покровское-Стрешнево» в этом году установили 80-метровую скамейку!

— А самая длинная скамья в мире — 1111 метров — находится в городке Пазарджик в Болгарии, — говорит Елизавета.

По её мнению, идеальный вариант — когда комфорт сочетается с дизайном среды.

— В Северном округе мне очень симпатичны скамейки в парке «Ходынское поле». Если говорить о Москве в целом, то хорошие скамейки и лавочки — обычно на двух ножках и без спинки — в парке Горького и в «Музеоне», на ВДНХ. Таких мест в Москве сейчас множество, — добавляет она.

## 2 Со спинкой или без?

— В спинке не всегда есть необходимость, — поясняет Елизавета. — У подъездов, на детских площадках и в

# Пожилым — со спинкой, молодым — без

## Пять вопросов о лавочках



Скамейки в парке «Ходынское поле»

Андрей Дмитриев

парках спинка нужна больше, потому что на такие скамейки чаще садятся пожилые люди, маленькие дети. А рядом со скейт-парком, возле площадей, клубов — там, где больше молодёжи, спинки может и не быть.

## 3 Зачем нужны перегородки в центре?

Елизавета Фонская говорит, что это один из способов запретить спать на лавочке.

— Лично я против таких решений. Гораздо эффективнее установить рядом хорошее ночное освещение и повесить камеру наблюдения. Кроме того, жителям это часто не нравится: на такой скамейке поместится меньше людей, — объясняет она.

По её словам, есть разные способы сделать так, чтобы на лавочках не спали: скамейку можно сделать двухместной, а посередине оборудовать стол либо сиденье сделать выпуклым и неровным. Та-

кие лавочки, к примеру, есть на станции метро «Петровско-Разумовская» «сатовской» ветки.

## 4 Могу ли я выбрать модель?

Как говорит заместитель руководителя по бла-

гоустройству ГБУ «Жилищник района Сокол» Алексей Алексин, такая возможность есть. Перед началом работ по благоустройству того или иного места жителям показывают концепцию обновлённой территории.

— Тогда и стоит высказать проектировщику или

исполнителю работ свои пожелания, принести личный эскиз или просто показать фото той скамейки, которую хочется видеть; этот вариант рассмотрят, — говорит он.

Кстати, если лавочка необходима во дворе или у подъезда, стоит обратиться в «Жилищник».

— Так, недавно мы установили по просьбе жителей скамейки на аллее от дома 15 до дома 19 на улице Алабяна, — уточнил Алексей Алексин.

## В парке «Покровское-Стрешнево» установили 80-метровую скамейку

## 5 Почему они пропадают?

Лавочку могут украсть или самовольно перенести в другое место. Её могут вывезти на хранение перед благоустройством, чтобы потом вернуть. Кроме того, как поясняет Алексин, довольно часто возникает ситуация, когда группа жителей просит убрать лавочку.

— К примеру, в прошлом году житель Песчаной улицы обратился с просьбой вернуть на детскую площадку возле дома убранный недавно скамейку. Мы этого не сделали, потому что до этого получили коллективное обращение от жильцов с жалобой на компанию, выпивающие на этой лавочке, — добавляет Алексин.

Михаил КОФАНОВ

## Как видят современные скамейки молодые архитекторы



ЛЮБОПЫТНО

«Листопад» Лидии Архаровой

Детский технопарк «На Зорге» уже дважды проводил молодёжный архитектурный конкурс «МАФ!n». В одном из конкурсов победителем в номинации «Город» стала студентка МАРХИ Лидия Архарова, которая предста-

вила проект парковой скамейки под названием «Листопад» из металла и дерева.

— Эта лавочка имеет сложную форму с волнообразным навесом и несколькими уровнями сидений, — рассказала гендиректор детского техно-



«Соты» Валерии Чупилиной

парка Эльвиры Сукорской. Ещё одна необычная лавочка, которую представили на конкурс, выглядит как арка с сиденьями друг напротив друга и овальной спинкой из пластика.

Арт-объект «Соты» по про-

екту одного из студентов уже установили на территории арт-посёлка «Рижские дачи». Это и лавочка, и качели, и велопарковка.

В 2023 году конкурс «МАФ!n» пройдёт уже в третий раз.

## В Музее пожарной охраны рассказали, как Москву тушили стрельцы

В Музее пожарной охраны на улице Дурова прошёл пресс-тур, организованный при содействии информационного центра Правительства Москвы. Ведущий методист Главного управления МЧС по г. Москве подполковник Людмила Мина-

ева ознакомила журналистов с историей пожаротушения, рассказала о героях-пожарных, продемонстрировала старинные и современные системы борьбы с огнём.

Первыми обязали заниматься тушением пожаров стрельцов. Люди военные,

дисциплинированные, они бердышами растаскивали горящие дома на отдельные брёвна.

А первая профессиональная пожарная часть на Русаковской улице была создана в 1804 году и сохранилась до сих пор.

В наше время ежеднев-

но на боевое дежурство заступают более 1500 пожарных и спасателей, они располагают сотнями единиц современной техники, включая катера, вертолёты, беспилотники, мотоциклы, а также автомобили, оборудованные системой подачи компрессионной пены, ко-

торая тушит даже горящие нефтепродукты. Пена может подаваться на высоту до 400 метров. А ствол-копье системы «Кобра» позволяет тушить пожары, не заходя в помещение.

Благодаря налаженной системе оповещения сократилось время реагирова-

ния, а выделенные полосы позволяют пожарным добираться до места тушения за считанные минуты. По пути пожарные при помощи планшетов готовят план ликвидации огня, ориентируясь на расположение гидрантов.

Галина ПОГОДИНА



# Озябли руки, заledenели ноги

Врач из Восточного Дегунина подсказал, когда достаточно надеть тёплые носки, а когда бежать к доктору

С наступлением холодов у многих мёрзнут ноги и руки. Но бывает и так, что согреть их не удастся и дома у батареи. О том, какое медицинское объяснение можно дать проблеме холодных рук и ног, «Северу столицы» рассказал **Сергей Боховко**, хирург с 20-летним стажем, заведующий хирургическим отделением консультативно-диагностического центра №6 в Восточном Дегуине.



**Сергей Боховко**, заведующий хирургическим отделением консультативно-диагностического центра №6

## Сначала — к терапевту

По словам Сергея Боховко, постоянно холодные руки и ноги чаще всего говорят о сосудистых заболеваниях, но могут быть одним из симптомов заболеваний щитовидной железы, нервной системы, сахарного диабета и даже онкологических болезней.

— Причиной может быть и обычный спазм сосудов в холодное время или при переохлаждении. Также это признак синдрома Рейно — когда происходит спазм сосудов независимо от температуры окружающей среды. Если замечаете, что руки и ноги постоянно холодные, в первую очередь обращайтесь к врачу общей практики. Он назначит первичное обследование и при необходимости направит к узкому специалисту, — объяснил хирург.



Терпеть дискомфорт нет смысла — согрейтесь, но не перегревайтесь!

## Можно время от времени делать массаж рук и ног

Если конечности холодеют у ребёнка одновременно с высокой температурой, обязательно нужно обратиться к врачу: это может быть очень опасно.

## Выбираем обувь по погоде

У человека, гуляющего в обуви не по сезону и без перчаток, холодные руки и ноги — это естественная реакция организма на переохлаждение. Также закаче-

нет конечности могут и от отсутствия движения, когда замедляется кровообращение — например, если долго работать за компьютером или если движения пальцев ног ограничивает тесная обувь. В этих случаях врачи советуют время от времени делать массаж рук и ног, можно и небольшую гимнастику сидя — такие упражнения можно найти в Интернете — либо проконсультироваться с врачом.

Терпеть дискомфорт нет смысла: ноги и руки можно согреть в тёплой воде, надеть носки, а то и варежки или просто спрятаться под плед или одеяло. Также можно воспользоваться грелкой.

## Мерзлявость из-за грыжи диска

— В моей практике был случай, когда пациент пришёл с жа-

лобами на зябкость в ногах, боли при ходьбе в голенях, иногда онемение в стопах. При этом у него сахарный диабет, ещё и курит. В первую очередь заподозрил атеросклероз артерий нижних конечностей, диабетическую ангиопатию. Сделали ему ультразвуковое исследование артерий и не выявили нарушений. Зато при обследовании пояснично-крестцового отдела позвоночника — МРТ — обнаружили грыжу межпозвоночного диска, сдавливающую корешок. После лечения удалось устранить зябкость, — вспоминает хирург.

Сергей Боховко отдельно уточнил, что поставить правильный диагноз сразу удаётся далеко не всегда: часто требуется дополнительная диагностика — инструментальная и лабораторная.

Наталья ЛОМЖЕВА

## МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

### Пенсионеры CAO изучают итальянский язык

Для пенсионеров Северного округа в рамках проекта «Московское долголетие» началось очное изучение итальянского языка.

— Мы решили разнообразить языковые занятия для пенсионеров, связались с руководством школы №141. Нам предложили итальянский язык и дали замечательного преподавателя Ольгу Игоревну Петрову, — рассказал начальник отдела долголетия филиала «Хорошёвский» территориального центра социального обслуживания «Беговой» Николай Червяков.

Ольга Петрова преподаёт иностранные языки уже семь лет — английский и итальянский. Окончила Московский городской педагогический университет, ездила на стажировку в Италию.

— Итальянский язык очень приятный и музыкальный — легко учится и воспринимается. Так что, надеюсь, участники «Московского долголетия» освоят его и начнут говорить, читать, смотреть фильмы на итальянском, — говорит Ольга Петрова.

Записаться на занятия могут женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет, имеющие постоянную регистрацию в Москве. Занятия проходят один раз в неделю, в пятницу, с 16.00 до 18.00 в школе №141 по адресу: ул. Куусинена, 13.

Анна ФОМИНА

Запись по тел. 8-991-850-6916

## Как получить доступ к электронной медицинской карте

**Электронная медицинская карта — это:**

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

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

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

Доступ будет предоставлен в течение пяти рабочих дней

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



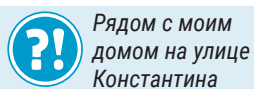


Визуализация строящегося учебного корпуса

Пресс-служба Департамента строительства г. Москвы

# И школа, и детсад

## В районе Аэропорт откроют новый учебный корпус



**Рядом с моим домом на улице Константина Симонова строят то ли школу, то ли детский сад. Что это будет и когда достроят?**

Мария Петровна,  
ул. Константина  
Симонова, 5, корп. 2

Завершить строительство учебного корпуса на ул. Константина Симонова, 3, стр. 1, планируется в 2023 году.

— Сейчас здание полностью возведено, идёт монтаж инженерных систем и выполняются отделочные работы, — рассказала Елена Балбекова, начальник отдела по взаимодействию с населением управы района Аэропорт.

Трёхэтажный учебный корпус площадью почти 2,8 тысячи кв. метров



Сейчас идут отделочные работы и монтаж инженерных систем

Денис Афанасьев

## Корпус планируют достроить в 2023 году

войдёт в состав образовательного комплекса №152. Здесь будут детский сад на 50 мест и начальная школа на 350 учащихся. Планируется создать четыре па-

раллели 1-х и 2-х классов, а также три параллели 3-х и 4-х классов.

Елена Балбекова добавила, что на первом этаже учебного корпуса раз-

местят комнату охраны с диспетчерским пультом, гардероб, медпункт, столовую и учебные кабинеты. Спортивный и актовый залы будут на втором этаже. Третий этаж займут игровая для группы продлённого дня, библиотека и читальный зал.

София РУСЯЕВА

## Кому в какой комнате жить?

**Как собственникам квартиры разрешить спор о порядке проживания в комнатах?**

Игорь,  
ул. Алабяна

Отвечают юристы «Вектор Прайм».

В случае если жильё находится в общей долевой собственности и между собственниками не удаётся достичь согласия о поряд-

ке проживания, спор можно разрешить в суде, подав исковое заявление об определении порядка пользования жильём. К заявлению необходимо приложить правоустанавливающие документы, выписку из домовой книги и квитанцию госпошлины. Суд, учитывая все обстоятельства сторон, семейное положение, а также сложившийся порядок пользования, решит, кому какая комната достанется.

## Работы на Дубнинской планируют завершить до начала декабря

**У нас перекопали территорию вокруг дома под укладку труб. Когда эти работы закончатся?**

Галина Сергеевна,  
Дубнинская ул., 46, корп. 1

В управе района Восточное Дегунино сообщили, что на Дубнин-

ской ул., 46, корп. 1, ведутся работы по реконструкции теплового ввода. Завершить их планируют до 30 ноября.

Маргарита  
ИВАНОВА

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

## ВОПРОС — ОТВЕТ



## Бортовой камень с Ангарской уберут до конца ноября

**Когда уберут бордюрный камень напротив дома 13 на Ангарской улице? Лежит больше полугодом.**

Елена, Ангарская ул.

— Бортовой камень на Ангарской улице напротив дома 13 уберут до конца ноября, — сообщили в управе района Западное Дегунино.

И пояснили, что это новый бортовой камень, он используется «Жилищником» для проведения благоустроительных работ в рамках текущего содержания для замены повреждённых блоков.

Маргарита ИВАНОВА

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

## На 3-м Новомихалковском постелили коврик у входа в подъезд

**Около входной двери в подъезд сделали настил из плитки, она очень скользкая. Мне тяжело заходить и выходить из подъезда с палочкой, поскользнулась.**

Татьяна Васильевна,  
3-й Новомихалковский пр.,  
7а, 2-й подъезд

— Сотрудники управляющей организации положили перед входом в подъезд нескользящий коврик и закрепили его, — сообщили в управе района Коптево.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Коптево: ул. 3-й и А. Космодемьянских, 31, корп. 1, тел. (495) 450-4889. Эл. почта: saou-koptevo@mos.ru

## Поручни на улице Алабяна вернут в начале декабря

**Во время проведения капитального ремонта дома при входе во 2-й подъезд сняли поручни. И теперь подняться по шести ступеням разного уровня для пожилых жителей стало испытанием.**

Алла Фёдоровна,  
ул. Алабяна, 5, 2-й подъезд

— В рамках капитального ремонта фасада дома 5 на улице Алабяна старые поручни на входных груп-

пах демонтировали, чтобы установить новые. По информации подрядной организации, ожидается поставка металлоизделий для производства работ по сварке и установке новых поручней. Завершить работы планируется 7 декабря, — сообщили в управе района Сокол.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Сокол: ул. Шишкина, 7, тел. (499) 158-6981. Эл. почта: sokol@mos.ru

## Когда откроют почту на Коровинском?

**Когда отремонтируют помещение и откроется почта 125412 на углу Коровинского шоссе и Ангарской улицы?**

Александра Петровна,  
Ангарская ул., 26

— По информации «Почты России», в связи с аварийным состоянием кровли здания на Коровинском шоссе, 25/30, где располагалось отделение почтовой связи — ОПС — 125412, принято решение о его перемещении в ОПС 125504 по адресу: Коровинское шоссе, 1, корпус 1, — сообщили в управе района Западное Дегунино.

При этом никаких изменений в зоне обслуживания, адресных данных, объёмах оказываемых услуг и иных технологических процессах.

— Отделение 125412 на Коровинском шоссе планируется открыть в 2023 году после ремонта, — уточнили в ведомстве.

В помещении сделают перепланировку, установят новое инженерное оборудование, а также заменят полы и потолки. Почтовый офис укомплектуют современным оборудованием и новой мебелью.

Маргарита ИВАНОВА

Горячая линия «Почты России»: 8-800-100-0000

**ВЕКТОР ПРАЙМ** Профессиональная помощь юристов и адвокатов

Первая консультация бесплатно

mpcvector.ru +7 (495) 21 21 027

- Водный стадион, ул. Адмирала Макарова, д. 8, стр. 1, 2 подъезд
- Беляево, ул. Профсоюзная, д. 93А, 4 этаж, оф. 425
- Варшавская, Чонгарский бульвар, д. 4, корп. 2, оф. 6
- Бибирево, ул. Плещеева, д. 18, корп. 2, 1 этаж, оф. 23
- Алексеевская, Проспект Мира, д. 95, стр. 1, 5 этаж, оф. 13
- Семёновская, ул. Щербаковская, д. 3, 3 этаж, оф. 311
- Октябрьское Поле, ул. Народного Ополчения, д. 43, корп. 2, 1 этаж, оф. 3
- Кузьминки, Волгоградский проспект, д. 139, 4 подъезд, 2 этаж, оф. 1

ИЧН 682714324629

Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций

(499) 647-6831  
info@saonews.ru  
chitatel@internet.ru

Иконки: телефон, компьютер, почта, социальные сети.



# Контору фабрики Йокиша отреставрируют

## Историческую территорию реорганизуют

На Михалковской улице, на территории бывшей старинной суконной фабрики «Йокиш» возводят жилой комплекс. При этом часть старинных зданий фабрики сохранят и отреставрируют.

— Проект жилого квартала, возводимого на месте бывшего Товарищества тонкосуконной фабрики, предусматривает строительство социальных и коммерческих объектов. Это повлечёт создание рабочих мест и в сфере образования, и в сфере обслуживания. По предварительным подсчётам, уже в ближайшие годы претендовать на работу здесь смогут порядка 500 специалистов,

— сказал заместитель мэра Москвы Андрей Бочкарёв.

По информации Стройкомплекса Москвы, архитектурный стиль жилого комплекса будет перекликаться

**Сушильный корпус переоборудуют под детсад**

с элементами строительного оформления расположенной по соседству усадьбы Михалково. Ввести ЖК в эксплуатацию планируют в 2023 году.

Некоторые старинные постройки будут реконструиро-

ваны. Например, здание сушильного корпуса переоборудуют под детский сад на 171 место, старинную фабричную контору с домом привратника отреставрируют полностью, а водонапорную башню реконструируют частично.

Как подчеркнули в управе Головинского района, облик исторической зоны постараются сохранить.

— Независимо от того, что будет в здании — магазин, кафе или прачечная, внешний облик домов, построенных в конце XVIII — начале XIX века, будет восстановлен, — рассказала Елена Тренина, начальник организационного отдела управы.

София РУСЯЕВА



Облик старинных зданий обещают сохранить

Денис Афанасьев

## ИСТОРИЯ

Фабрика для Товарищества суконной мануфактуры «Йокиш» была построена в 1838 году недалеко от старинной усадьбы Михалково.

Первым владельцем был купец Дмитрий Грачёв, а управляющим фабрики — потомственный суконщик из Пруссии Вильгельм (Василий) Йокиш. Со временем он выкупил у Грачёва усадьбу и стал новым хозяином мануфактуры. Под его управлением производство процветало. Йокиш заботился о рабочих: для них по-

## Суконная мануфактура возле усадьбы

строили жилые дома, больницу, родильный дом, школу, библиотеку и даже театр. Недалеко от фабрики построили отдельный дом для владельца. Этот дом сохранился. После смерти Йокиша в 1887 году председателями правления стали два его сына. Они заказали архитектору Мечеславу Пиотровичу построить для фабрики несколько новых зданий, в том числе сушильный корпус у Головинских прудов.

Во время Первой мировой войны на фабрике делали сукно для армии, а в 1919 году мануфактуру национализировали и преобразовали в Московскую тонкосуконную фабрику им. рабочего-революционера Петра Алексеева. Она проработала до 2011 года. В 2015 году два здания мануфактуры — а именно фабричная контора и сторожка (Михалковская ул., 48, стр. 2 (часть), и 42а) — признаны объектами культурного наследия.

# Научный подход к здоровью простаты

В России завершилось большое исследование пользы трав и экстрактов для здоровья простаты. В нем участвовало 38 клинических центров и 820 мужчин. Результаты обнадеживают — в некоторых случаях позитивный эффект наступал в 2 раза быстрее и был в 2 раза более выраженным!

Мужчины не воспринимают всерьез растения и экстракты, они считают их чем-то бесполезным и неэффективным. А вот среди специалистов они набирают популярность во всем мире.<sup>2</sup> Более того, Европейская ассоциация экспертов составила точный список трав, которые нужны для здоровья простаты.<sup>3</sup>

В этот список вошли экстракты пальмы ползучей, крапивы обыкновенной и семян тыквы. Именно их принимали мужчины в ходе нового исследования и получили отличные результаты.

## 5 полезных эффектов

В течение 60 дней добровольцы принимали комплекс из 3 экстрактов и цинка, после чего прошли полное обследование.

Опрос и анализы показали значимое улучшение здоровья:

1. Уменьшились неприятные ощущения внизу живота и при мочеиспускании;
2. Уменьшилось ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;

**ТЕСТЫ НА ОСОБОМ ПРИБОРЕ УРОФЛОУМЕТРЕ ПОКАЗАЛИ УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ МОЧЕИСПУСКАНИЯ В 2 РАЗА!**

3. Уменьшилось желание постоянно ходить в туалет;
4. Уменьшилось желание вставать в туалет ночью;<sup>1</sup>

Также мужчины заявили об улучшении качества секса и либидо.<sup>1</sup> И это были мужчины которых простата беспокоила более 2-х лет!

## Новый комплекс ЧИНЧ®

В этом исследовании мужчины принимали экстракты в комплексе ЧИНЧ®. Он позволяет существенно улучшить здоровье простаты за короткий срок. Было доказано, что травы в его составе благотворно влияют на работу всей мочеполовой системы:

- улучшают кровоснабжение органов малого таза;
- стимулируют работу предстательной железы;
- улучшают выработку секрета простаты, его состава и свойств;
- подавляют негативные процессы в простате и мочевом пузыре.<sup>2</sup>

ЧИНЧ® можно принимать в любом возрасте длительное время; не влияет на давление и пульс, совместим с алкоголем и лекарствами.

## Продается в аптеках

В отличие от множества сомнительных препаратов, которые есть в интернете, ЧИНЧ®

продается только в аптеках.

Комплекс прошел полную государственную проверку и сертификацию. Документы Вам предоставят в любой аптеке.

## Доступная цена

Чтобы убедиться в эффекте ЧИНЧ®, не нужно тратить 2–3 тысячи рублей и ждать 6 месяцев. В аптеках он стоит всего 550–600 рублей, а первые результаты вы увидите уже через 4 недели.

Ни один другой препарат не может предложить подобной комбинации трав по такой низкой цене. Чтобы получить схожий эффект, вам придется купить сразу 4 других средства.

Присмотритесь и Вы к комплексу ЧИНЧ®, ведь уже продано 160 тысяч упаковок препарата.<sup>4</sup> Просто выберите аптеку справа или закажите доставку по тел.: **8-800-700-8888**

18+ РЕКЛАМА. 1. И. В. Виноградов. Оценка эффективности комбинированной терапии симптомов нижних мочевых путей у пациентов с хроническим простатитом. АУ ВУ «Российский университет дружбы народов» Министерства образования и науки РФ; 2. Кульченко Н.Г., Фитотерапия при воспалительных заболеваниях предстательной железы. Исследования и практика в медицине, 2019; 6(3): 87-97. 3. <https://uroweb.org/guideline/>; 4. По данным CSC Pharma. ООО «Си Эс Си ЛТД». ИНН 7706811620 115230 г. Москва, Варшавское шоссе, 47, к. 4, этаж 14, к. 18. +7(499)311-67-71. СТР № АМ.01.48. 01.003.Е.000166. 10.18 от 31.10.2018 г. ЧИНЧ-Р№2-осень22



160 тысяч мужчин уже приобрели ЧИНЧ®

Заказать **8-800-700-8888**

**Сеть аптек**  
**Аптеки**

**Во всех Столичках САО**

- Ховрино. Маршала Федоренко, 12
- Беломорская. Смольная, 57, к. 1
- Речной вокзал. Фестивальная, 13, к. 2
- Водный стадион. Авангардная, 16
- Войковская. 2-й Войковский пр-д, 2/11
- Сокол. Ленинградский пр-т., 74, к. 1
- Аэропорт. Красноармейская, 24
- Динамо. Верхняя Масловна, 22
- Белорусская. Расковой, 26/29
- Беговая. Хорошевское ш., 1
- Полежаевская. Хорошевское ш., 82
- Селигерская. Коровинское ш., 13, к. 1
- В. Лихоборы. Бескудниковский б-р, 5
- Окружная. Б. Академическая, 73, к. 1
- Коптево. Михалковская, 2, с. 2
- Р-он. Головино. Онежская, 18
- Вост. Дегунино. Дубнинская, 36
- Зап. Дегунино. Талдомская, 13
- Дмитровский. Дмитровское ш., 113, к. 1
- Молжаниновский. Комсомольская, 2А

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



# «С моим ребёнком не хотят дружить»

Как помочь ребёнку наладить отношения в начальной школе

«Моему сыну восемь лет, он второклассник. Так получилось, что в его классе нет ни ребят из детсада, ни соседей. Он очень переживает, что там у него так и не появились друзья, хотя он парень общительный» — такое письмо написала в редакцию



**Вероника Казанцева,**  
психолог  
из Хорошёвского района

«Севера столицы» Светлана из Войковского района. Она спрашивает, как поддержать сына. «Север столицы» попросил ответить на эти вопросы практикующего клинического педагога-психолога из Хорошёвского района Веронику Казанцеву.



Яков Филимонов/Фотобанк Лори

## Ябед и жадин не любят

Причин, почему у ребёнка не получается найти друзей, может быть много.

— Например, если ребёнок является раздражителем для других детей: ставит себя выше других, ябедничает, жадничает, от него исходит только негатив. Также причина, почему ребёнок не может найти друзей, может быть связана с его неопрятным видом. Дети придадут значение та-

## Подскажите темы для беседы с одноклассниками

ким нюансам, — считает Вероника Казанцева.

По её словам, родителям стоит рассказать ребёнку о своём положительном опыте отношений с одноклассниками. Также в этом возрасте, как и с детсадовцами, помогает сказкотерапия: предложите ребёнку сказки и рас-

сказы о дружбе, о взаимовыручке.

Хорошо бы поговорить с другими родителями и с классным руководителем. Воз-

можно, был какой-то конфликт в классе с участием вашего ребёнка, или его выбрали объектом нападок, или он обижает других? А может, ребёнок просто стеснительный и неуверенный. В таком случае можно попросить учителя о поддержке — например,

влиться в коллектив помогут игры, направленные на сплочение ребят

влиться в коллектив помогут игры, направленные на сплочение ребят, где ваш ребёнок будет занимать лидирующую роль.

## Копия родителей

Такие случаи часто бывают из-за того, что ребёнок копирует своих родителей. Если мама при ребёнке говорит что-то плохое про своих подруг, соседей, во время просмотра телепередач обсуждает в негативном

ключе ведущих, то её дитя тоже может начать вести себя так в школе, и это, конечно, усложнит коммуникацию с одноклассниками.

## Одного друга мало

Однажды в практике Вероники Казанцевой был сложный случай. Девочка все годы дружила только с одной подругой — для наглядности назовём их Катя и Маша.

— Ко мне пришла мама Кати и рассказала, что Маша перешла в другую школу и дочь просится вслед за ней, потому что без неё плохо. Так и сделали. Вскоре девочки поссорились. Катя попросила родителей перевести её обратно в старую школу, но в дальнейшем, конечно, и в прежнем классе было непросто. А потом, кстати, всё наладилось: Катя с Машей снова сдружились и стали общаться вне школы, — вспоминает психолог.

По её словам, такое «прикипание» опасно тем, что создаётся психологическая зависимость. Если единственная подруга или друг заболел или переедет в другой город, то это может стать сильным стрессом. Поэтому лучше, чтобы друзей было несколько.

## Научить слышать и слушать

Чтобы ребёнок начал дружить с одноклассником, надо подсказать ему темы для разговоров. Здесь всё, как у взрослых. Можно обсудить какие-то школьные вещи, тренды, фильмы, домашних животных, каникулы, выходные, погоду в конце концов... Но самое главное, считает психолог, научите ребёнка слышать и слушать, быть вовлечённым в проблемы других людей и при этом быть самостоятельным, не позволяя сделать из себя всем угодного человека.

Наталья ЛОМЖЕВА



## В ГКБ-67 изготовят индивидуальные ортопедические стельки

**Если вас беспокоят боли в стопах, коленях, пояснице, тяжесть в ногах, или ваша повседневная деятельность связана с долгим стоянием на ногах – вам показано ношение индивидуальных ортопедических стелек.**

Это особый вид стелек, изготовленных прямо по стопе пациента, с учётом его анатомических особенностей и связанных с ними патологий. По прошествии времени или в ходе этапного лечения различных заболеваний при необходимости можно

произвести коррекцию изделия. Изготовлением занимается врач-травматолог-ортопед после полноценного осмотра. На приём к доктору необходимо прийти в обуви, в которой планируется ношение индивидуальных стелек.

**В ГКБ №67 приём ведёт врач-травматолог-ортопед РИМСКИЙ АРСЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ** (на фото)

Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по телефону:

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

**Наш адрес: г. Москва, ул. Саляма Адила, дом 7, ГБУЗ «Городская клиническая больница №67 им. Л.А.Ворохובה» ДЗМ**

• www.67gkb.ru • E-mail: pmugkb67@gmail.com



Лиц. на осуществление медицинской деятельности № ЛО-41-01137-77/00578565 от 21.12.2020 г.  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



# Стать чьими-то руками, ногами и глазами

Волонтер с Ленинградки ищет единомышленников, чтобы помогать инвалидам в быту



Михаил Подобед

Марина регулярно навещает особенную семью, где мама на коляске воспитывает двоих дочек

Людям с ограниченными возможностями здоровья может быть сложно вымыть посуду, перебрать книги на полке, разобрать документы, добраться до вещей на антресолях... С подобными бытовыми трудностями семьям инвалидов помогает справиться волонтер Марина Маликова с Ленинградского шоссе. Любой житель округа может присоединиться к доброму делу.

## Началось с детской дружбы

У Марины профессии инженера-строителя и бухгалтера, а работает она в сфере недвижимости. Рабочий график довольно плотный, но женщина старается обязательно выделить время для работы с особенными семьями.

В детстве Марина дружила с девочкой на инвалидной коляске. Потом учёба, быт, работа... Судьба снова сблизил подруг несколько лет назад. Подруга стала и

первой подопечной Марины, и проводником в мир особенных людей.

По словам волонтера, чтобы помогать в быту, не нужны какие-то особенные навыки: самое важное — это уметь учитывать потребности человека, который решил пригласить тебя в своё пространство.

**Чаще всего просят разобрать шкаф**

## Разложить по-особенному

По словам Марины, чаще всего её просят о вещах, которые здоровые люди делают на автомате: разобрать книжный шкаф, навести порядок в платёжках, найти что-то, что закатилось за диван или за холодильник.

— Когда я впервые помогала в уборке женщине-инвалиду, то с удивлением обнаружила, что многое делаю

не так, — рассказала Марина. — Оказывается, для колясочника важно, чтобы всё жизненно важно находилось на уровне коляски, а я делала, чтобы было красивее. Также потом я узнала, что для незрячего архиважно нахождение предметов на строго отведённых им местах. Теперь всегда соблюдаю правило: надо быть чьими-то руками, ногами, глазами, на время вживаясь в образ того, кому помогаешь.

## Побыть на подхвате, помыть посуду

Сейчас Марина регулярно навещает особенную семью, где мама на коляске воспитывает двоих дочек: помогает поддерживать порядок в комнате, проветривает, моет посуду, разбирается в бумажном хозяйстве, иногда помогает что-то отвезти или привезти. Для этого два раза в неделю ездит через весь город с Севера столицы на Юго-Восток. А помощи ждут ещё несколько

семей. Марина ищет единомышленников.

Так, одной женщине-инвалиду иногда нужен надёжный человек, который поможет вынести мусор, разложить лекарства в таблетнице, подготовить документы к визиту врача. Женщина живёт со взрослым сыном, который изредка уезжает по работе.

Мама взрослой дочери-инвалида давно нуждается в плановой госпитализации, но не решается взять направление, так как её дочь ещё никогда не оставалась на несколько дней одна. Необходимо просто побыть на подхвате и приехать, если что-то в самостоятельной жизни пойдёт не так.

Да и семье, которой сейчас помогает Марина, по-хорошему нужно бы несколько волонтеров, а не один, так как задач много: уборка, помощь в приготовлении пищи, развозы, связанные с оформлением документов.

Ольга СОКОЛОВА

Тел. 8-977-679-2049 (любой мессенджер), Марина

## РЕЗОНАНС

### Жители округа передают вещи пациентам военного госпиталя

В октябре «Север столицы» рассказал о фонде помощи инвалидам и ветеранам боевых действий «Своих не бросаем», который поддерживает раненых военных в одном из филиалов 3-го Центрального клинического военного госпиталя им. А.А.Вишневого.

— После выхода газеты я несколько дней ездил по округу и забирал помощь у пожилых москвичей, которым самим было сложно привезти её в наш штаб, — рассказал менеджер благотворительных программ фонда Вадим М., курирующий помощь госпиталю. — Отдавали одноразовые пелёнки, памперсы для взрослых, а некоторые жертвовали деньги, чтобы мы сами купили всё нужное. Кстати, в последнее время от госпиталя поступают просьбы помочь с моющими средствами.

И это только небольшая часть наших читателей, откликнувшихся на публикацию. Например, в октябре двое жителей округа сами привезли для раненых несколько пар костылей и тёплые носки.

Фонд «Своих не бро-

саем» помогает десяткам госпиталей в Москве, Подмосковье и других городах, а также регулярно отправляет медикаменты и оборудование в госпитали Донбасса и в медбальоны.

— Недавно в несколько столичных госпиталей мы передали 20 функциональных кроватей, пять каталок, 10 противопролежневых матрасов, ВАК-систему для заживления обширных ран; в общей сложности на миллион рублей. И всё благодаря помощи неравнодушных людей, — рассказала сотрудница фонда Ирина Ермолина.

Ещё одно важное направление — помощь детям Донбасса. На пожертвования москвичей была оплачена часть расходов на отдых и реабилитацию нескольких групп школьников из ЛНР и ДНР в здравницах Сочи. Многие из них лечатся после ранений, полученных во время обстрелов их городов.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Сайт: [своихнебросаем2022.рф](http://своихнебросаем2022.рф).  
Telegram-канал: [t.me/fondsvoihnebrosaem](https://t.me/fondsvoihnebrosaem).  
Тел. 8-938-488-5550 (9.00-18.00, пн. — пт.)



Денис Афанасьев

## 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



1512 РЕКЛАМА ИНН 9701161901

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

## Давайте поможем друг другу!

Если кто-то бескорыстно помог вам, если кому-то помогли вы, напишите нам об этом. Есть ещё много людей, которым нужна помощь!

Присылайте письма на электронный адрес: [dobroedelo@zbulvar.ru](mailto:dobroedelo@zbulvar.ru) (в теме укажите: «Север столицы»)





## ХРОНИКА



### Похитил велосипеды в Дмитровском

Житель хостела в Западном Дегунине отыскал на парковке у торгового центра на Дмитровском шоссе непристёгнутый велосипед, сел на него и уехал. Через месяц таким же способом украл ещё один велосипед. Стражи порядка вычислили похитителя по камерам наблюдения. С учётом позиции Тимирязевской прокуратуры суд приговорил мужчину к восьми месяцам колонии общего режима.

### В Тимирязевском изъяли наркотики

Полицейские задержали 37-летнего мужчину и его 31-летнюю подругу по подозрению в распространении наркотиков. При них было обнаружено 500 г N-метилэфедрона. Установлено, что пара планировала сбыть запрещённые вещества. Им может грозить до 20 лет колонии.

### Откручивал зеркала авто в районе Аэропорт

Серийный похититель откручивал зеркала с дорожастоящих авто в районе Аэропорт. Было совершено 33 кражи зеркал стоимостью от 12 до 50 тыс. рублей за пару. Кроме того, вор кусачками срезал трос велосипеда стоимостью около 7 тыс. рублей и похитил его с велопарковки. Свидетель увидел последнюю кражу в окне, выбежал на улицу и поймал злоумышленника. Савёловская межрайонная прокуратура направила уголовное дело в суд.

Анна ГОНЧАРОВА

# Вошла в горящий дом дважды

Государственный инспектор безопасности дорожного движения Виктория Лунчук спасла при пожаре 94-летнюю пенсионерку. Виктория бросилась спасать пожилую женщину прямо в огонь.

## Страха не было

Старший лейтенант полиции приехала в частный сектор в Московской области — она привезла свою собаку, чтобы оставить её у дяди на пару дней. Когда собиралась возвращаться домой и уже села в машину, родственник заметил, что на другом конце СНТ идёт дым, и сказал об этом племяннице.

— Я поехала к клубам дыма, — рассказывает Виктория Лунчук. — Когда добралась, возле коттеджа стояли соседи, которые сказали, что внутри нехозяющая бабушка. У входа в дом стоял пожилой мужчина в одном белье и с ведром воды в руках: собирался сам тушить, пока ждал пожарных. Но огонь уже поглотил весь второй этаж и перекинулся на первый. Я намочила свою кепку, закрыла ею нос и рот и направилась в дом. Страха не было — думала только о том, что надо спасти человека.

Она шла сквозь дым вперёд до тех пор, пока в самой дальней комнате не увидела старушку, которая держалась за спинку кровати и молилась. Девушка подняла миниатюрную пожилую женщину, обняв её за

талию, и понесла её к выходу. На улице она передала спасённую соседям, а после женщину осмотрели врачи и оказали ей помощь.

## И мотоцикл отогнала

— Я успела лишь откашляться и спустя пару мгновений вновь ринулась в дом: зять пенсионерки переживал за документы и попросил помочь. Быстро пробралась внутрь, захва-

**«За мной уже начали рушиться горящие балки, но я успела»**

тила документы и иконы и выскочила на улицу. В этот момент за мной уже начали рушиться горящие балки, но я успела, — говорит инспектор ГИБДД. — После ещё отогнала стоящий рядом с горящим домом мотоцикл и убрала из гаража канистру с бензином, чтобы не рванула.

Позже инспектор навестила спасённую бабушку. Родственники 94-летней женщины желали спасительнице здоровья и счастья, а сама пенсионерка по-матерински обнимала её и называла «моя ненаглядная».

Инспектор ГИБДД из Войковского спасла из огня пожилую женщину



25-летняя Виктория служит в полиции уже шесть лет

Роман Балаев

## Медаль из рук министра

За спасение пенсионерки министр внутренних дел РФ Владимир Колокольцев наградил старшего лейтенанта медалью МВД России «За смелость

во имя спасения». О своём подвиге девушка недавно даже рассказала на шоу Андрея Малахова.

25-летняя Виктория служит в полиции уже шесть лет. Она работает в центре «Мои документы» —

регистрирует транспортные средства, выдаёт госномера. Свободное время проводит на природе: ходит за грибами и рыбачит. Ещё любит кататься на мотоциклах.

Татьяна ЯКОВЛЕВА



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после случившейся трагедии. Служба 105 (сайт в интернете [www.105.ru](http://www.105.ru)) информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на ритуальные услуги.

### Рекомендуемый порядок действий:

- Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 009-00-12** или **\*105** сотрудника ритуальной службы, запишите его ФИО и табельный номер.
- По приезду сотрудника проверьте его **ФИО и табельный номер**, чтобы убедиться, что это не черный агент, узнавший о вашем горе от неизвестных информаторов.
- Вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
- Если горе случилось в медицинском учреждении, вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления необходимых для похорон документов

### Бесплатная консультация по вопросам:

**Льготы и социальные гарантии** — получение пособия на погребение и компенсации расходов на похороны, организация бесплатных похорон.

**Получение места на кладбище** — помощь в получении БЕСПЛАТНОГО места на открытых кладбищах, консультация по созданию семейного захоронения.

**Прижизненный договор** — позаботьтесь о достойной прощальной церемонии для себя или своих близких с помощью договора со службой 105.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону **8 (495) 009-00-12** или на сайте [www.105.ru](http://www.105.ru)



# Запасаться незамерзайкой впрок не нужно

## Журналист изучил ассортимент зимнего стеклоомывателя в магазинах округа

Температура опускается ниже ноля градусов, и многие водители заливают в авто незамерзайку. Но с автохимией из-за санкций — сложности. Так, сейчас уже сложно купить британское масло, которое рекомендуют использовать в авто большинство европейских производителей. Его либо вообще нет, либо если и продают, то значительно дороже. Не ждёт ли та же участь незамерзайку, узнавал наш корреспондент.

### Спрос зависит от погоды

В автомагазине рядом с Коптевским рынком не меньше четырёх вариантов незамерзающей жидкости для минусовой температуры. Жидкость, рассчитанная на -20 градусов, стоит в пределах

300-400 рублей. Незамерзайку для -5 градусов продают за 150 рублей. По словам продавца, разница в цене зависит от количества спирта: чем холоднее, тем его должно быть больше. Иначе жидкость превратится в лёд.

— Только в октябре выпустили на 160 тонн больше зимней стеклоомывающей жидкости, — рассказали в пресс-службе компании-изготовителя.

Многие сетевые АЗС производят незамерзайку на собственных заводах. Такую жидкость можно купить на заправках на Ленинградском и Дмитровском шоссе. Объёмы производства сети тоже не снижают.

— В связи с санкциями проблем по выпуску жидкости у нас не возникло. Мы планируем произвести и продать столько же, сколько и в прошлом году, — рассказали в пресс-службе крупной сети АЗС.

### Есть и сырьё, и отдушки

В нашей стране незамерзайку делают из изопропилового спирта. А его, по словам заведующего кафедрой химической технологии основного органического и нефтехимического синтеза РХТУ Романа Козловского, у нас выпускают достаточно. Для производства спирта нужен пропилен, побочный продукт нефтеперерабатывающих заводов. А их в России много.

— Недавно крупный завод по производству спирта открылся в Омске. Так что с поставками проблем нет, — добавили в одной из компаний по изготовлению жидкости.

У изопропилового спирта есть один недостаток — неприятный запах. Причём чем крепче мороз, тем сильнее он ощущается. Производители заглушают его ароматизаторами. В компании также рассказали, что отдушки тоже производятся в России. На предприятия их привозят уже в готовом виде — остаётся только добавить в готовую незамерзайку.

Роман НЕКРАСОВ



В автомагазине рядом с Коптевским рынком несколько вариантов незамерзайки

Андрей Дмитриев

## Заледенеет даже при несильном морозе

На обочинах часто продают незамерзайку по 100 рублей. Так дешёво может стоить только жидкость из метанола. Использовать его при производстве стеклоомывателя запретили несколько лет назад. Ведь, по сообщениям федеральных

СМИ, такую незамерзайку некоторые граждане пили как спиртное. Но метанол — яд. Выпив стеклоомыватель, можно ослепнуть или даже умереть.

Однако кустарно незамерзайку из метанола всё равно делают. Правда, ча-

сто добавляют слишком много воды. Заледенеть такая жидкость может даже при не очень сильном морозе. А это опасно: в Сети немало роликов о том, как из-за грязных стёкол одной машины на трассе сталкиваются сразу несколько авто.

## «Пришлось потратиться на тёплую стоянку»

Андрей Сунгурский, Ленинградское ш.:

— Стараюсь не покупать дешёвую незамерзайку уже года три. Был случай, когда я приобрёл жидкость за 70 рублей. Судя по надписи на этикетке, она была рассчитана на -20 градусов, но заледенела при -10 градусах. Пришлось ставить машину на отапливаемую стоянку и ждать, когда жидкость растает. А стоянка была платной. И заплатил как раз столько, сколько стоила качественная жидкость для стеклоомывателя.



Из личного архива

## «От дешёвой жидкости заслезались глаза»

Наталья Щеголькова, 3-й Михалковский пр.:

— Из-за дешёвой жидкости у меня как-то начали слезиться глаза. Да так, что дорогу с трудом видела. Приходилось останавливаться, чтобы проветривать салон, а потом ехать с открытым окном. И это в мороз.



Из личного архива

ДТП

## Сбил мужчину на улице Вучетича

10 ноября в начале шестого часа вечера 61-летний водитель «Кадиллака» ехал по улице Вучетича в сторону проезда Соломенной Сторожки. В районе дома 4 на Вучетича машина сбила 63-летнего мужчину, переходившего дорогу в 60 метрах от ближайшей «зебры». Пострадавшего с закрытой черепно-мозговой травмой, сотрясением мозга и ушибом затылка увезли в больницу.

## Упала в автобусе на Бутырской

Утром 12 ноября в районе дома 65/68 на Бутырской улице водительница «Мерседеса» резко перестроилась и создала помеху автобусу, ехавшему по маршруту №с543. Водитель автобуса резко затормозил, из-за чего в салоне упала 74-летняя женщина и сломала руку.

## Пострадала на Лобненской улице

12 ноября около шести вечера 43-летний водитель «Шкоды» сбил женщину 76 лет, переходившую Лобненскую улицу возле дома 9 — в 50 метрах от ближайшей «зебры». Пострадавшую госпитализировали с закрытой черепно-мозговой травмой, сотрясением мозга, переломами левого плеча и рёбер.

## Попал под колёса в 4-м Вятском

Утром 14 ноября в начале девятого часа утра 28-летний мужчина, сидя за рулём каршерингового «Мерседеса», ехал по 4-му Вятскому переулку в сторону Башиловской улицы. В районе дома 27 в 4-м Вятском переулке машина сбила семилетнего мальчика, переходившего дорогу по нерегулируемой «зебре». Ребёнка госпитализировали с переломом правой голени.

ОГИБДД УВД по САО

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



# Шапка, перчатки и термос

Что взять зимой на уличную тренировку, рассказал чемпион Европы по стритлифтингу из Тимирязевского

**П**ривыкнув за лето заниматься спортом на улице, многие не хотят переносить бег или тренировки в зал и зимой. О том, как правильно организовать тренировочный процесс в холодное время года, рассказал студент Тимирязевской академии чемпион Европы по стритлифтингу Денис Рябков.

## Утепляйтесь!

Денис Рябков советует при уличных тренировках с умом утеплиться.

— Под верхнюю одежду обязательно наденьте термобельё, которое поможет отвести пот и сохранить тепло, — говорит он. — Поверх него можно надеть, например, беговую рубашку — лонгслив. Одеться нужно так, чтобы в состоянии покоя вам было холодно, — это поможет избежать перегрева во время физической активности. Не лишним будет надеть шерстяные носки, шапку и перчатки. А обувь лучше выбирать с нескользящей подошвой.

## Новичкам мороз не на пользу

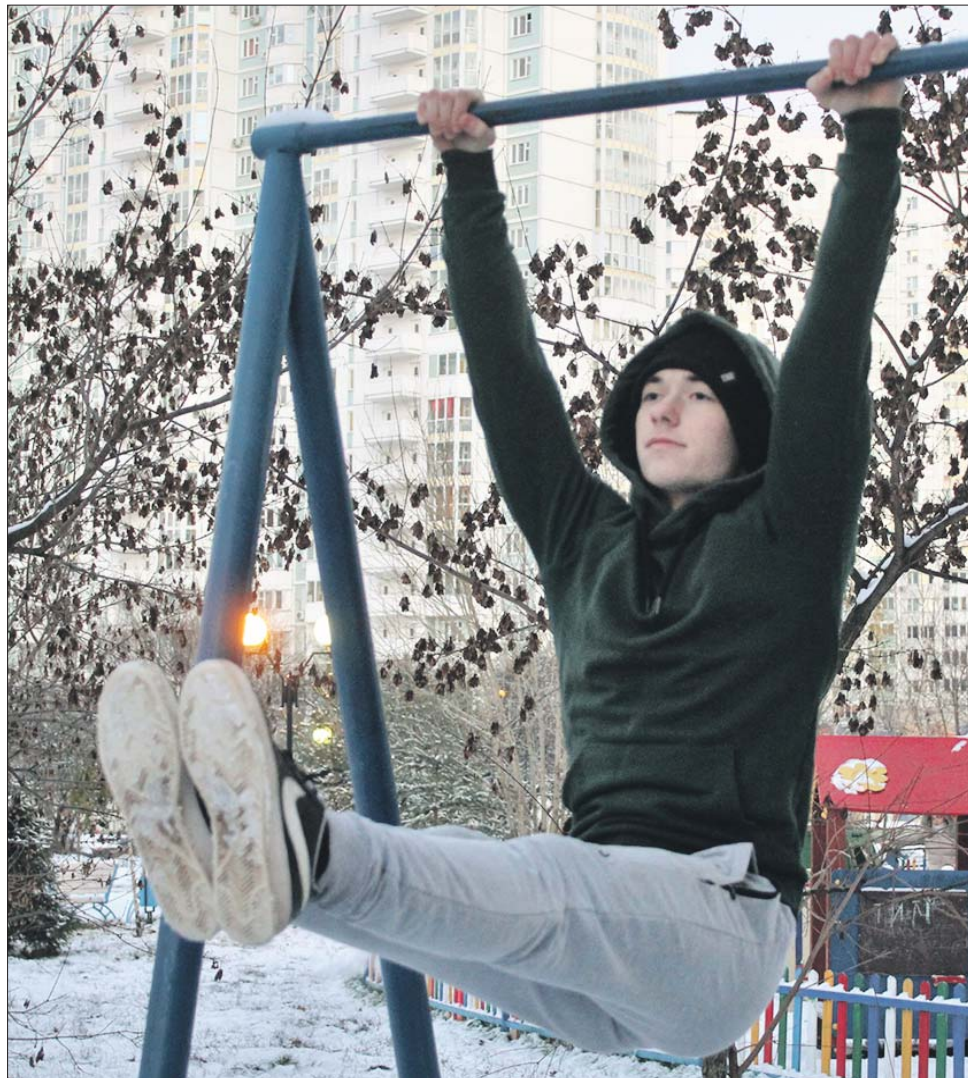
Новичкам зимой на улице тренироваться не стоит.

— В холод нагрузка на организм выше, чем в тёплое время года. А сильно перенапрячься в мороз, можно легко схватить простуду или травмировать мышцы, — объяснил Денис. — Поэтому зимой входить в тренировочный процесс лучше в зале или дома.

## Без разминки никак

Разминка важна в любое время года: она оберегает от травм мышцы и связки. Но в холод она особенно нужна, чтобы как следует прогреть мышцы перед нагрузкой.

— Пять лет назад я тренировался на улице при -15 градусах, плохо размялся и стал подтягиваться. После



По словам Дениса, в холод нагрузка на организм выше, чем в тёплое время года

## При минусе избегайте статических упражнений по типу планки и лодочки

двух подходов по 15 подтягиваний у меня свело судорогой руки, и восстанавливались они после этого целую неделю, — отметил Денис.

## Не стоим на месте

Зимой на улице избегайте статических упражнений по типу планки и лодочки. Лучше сделать 10 подтягиваний за подход, чем на 10 секунд застыть в статическом упражнении.

— В статическом положении мышцы не совершают движения, а значит,

не прогреваются, что при минусовых температурах чревато травмой, — объяснил стритлифтер. — Статические упражнения лучше оставить для занятий дома или в зале.

## Кофе и чай отложите на потом

В холода организм теряет больше воды, поэтому пить нужно не меньше, чем летом.

— Можно взять с собой термос с тёплой водой. Кофе и чай лучше оставить на по-

слетренировочное время, так как содержащийся в них кофеин может сильно поднять пульс, — объяснил спортсмен. — У меня есть знакомая кофеманка, которая пила кофе даже перед тренировками. Нередко во время больших нагрузок ей становилось плохо. Всё выяснилось, когда она впервые надела фитнес-браслет: её пульс порой взлетал до 170 ударов в минуту. Стоило знакомой перестать пить кофе перед тренировкой и уменьшить нагрузку, как пульс и её состояние пришли в норму.

Кстати, как заметил Денис, питание зимой можно не менять, разве что добавить в рацион витамины — и то, если их рекомендовал врач.

Мария ГОРБУНОВА

О ЧЁМ ПИШУТ РАЙОННЫЕ  
ОНЛАЙН-ИЗДАНИЯ



## Блогер Хабиб посетил школу на Ходыньском бульваре



Александр Авиллов/Агентство «Москва»

Популярный блогер и певец Хабиб посетил школу №1409 в Хорошёвском районе, он побывал на уроке гостеприимства.

— В актовом зале прошла презентация программы гостеприимства для столичных школьников и урока гостеприимства Московской электронной школы. О том, как важно быть вежливыми с гостями столицы, ребятам рассказал известный блогер Хабиб, — рассказали в школе.

Как напоминает онлайн-газета [horoshevka-gazeta.ru](http://horoshevka-gazeta.ru), блогер Хабиб известен как исполнитель хита «Ягода-малинка».

Все новости  
Хорошёвского  
района



## В Коптеве прикрыли домашнюю лабораторию

У дома 35 на бульваре Матроса Железняка жители наблюдали скопление полицейских и пожарных машин. Горожане сообщили об этом в соседской группе в соцсети «ВКонтакте».

Полицию вызвали слесари после того, как пришли проверять газовое оборудование, но владелец квартиры их не пустил, а его вид показался газовщикам не внушающим доверия. По данным издания [gazetakoptevo.ru](http://gazetakoptevo.ru), полицейские обнаружили внутри квартиры различные колбы и оборудование домашней лаборатории.

Все новости  
района  
Коптево



## В больнице имени Вересаева поставили на ноги легенду спорта

Травматологи больницы им. Вересаева, расположенной на Лобненской улице, поставили на ноги легендарного хоккеиста Владимира Полупанова, обладателя кубка СССР 1972 и 1976 годов.

— Пациента стали беспокоить боли в области тазобедренных суставов, особенно с правой стороны. В один из дней он вызвал скорую помощь и был госпитализирован в нашу больницу. В стационаре провели обследование и диагностировали перелом шейки бедра, — рассказали в пресс-службе больницы.

Врачи заменили все компоненты сустава на искусственные. По информации районной газеты [dmitrovets.ru](http://dmitrovets.ru), операция прошла успешно и уже на второй день пациент смог ходить по палате.

Все новости  
Дмитровского  
района





# КТО ШИПИТ, А КТО ВИЗЖИТ

**Студентка из Головинского  
держит дома ящериц и змей**

**Р**ептилии не такие ласковые питомцы, как кошки или собаки. Тем не менее их с удовольствием держат дома миллионы людей во всём мире. У Ксении Вахтинской — нашей соседки с Флотской улицы — дома живут две неядовитые змеи и шесть ящериц зублефаров.

## Любовь из детства

Ксения учится на кинолога в кинологическом колледже Московской ветеринарной академии им. К.И.Скрябина. Девушка завела зублефаров в 2018 году.

— Я с детства обожала необычную живность: змей, ящериц, даже жучков и паучков — ко всему этому тянулись мои загоревшие ручки, — улыбается девушка. — Правда, я считала, что экзотов содержать в квартире непросто. А четыре года назад узнала, что ошибалась, и сразу же принесла домой парочку самых простых в содержании ящериц — пятнистых леопардовых зублефаров, Арию и Хильду.

Особенность содержания зублефаров в том, что им не нужны лампа накаливания и специально оборудованный террариум, хватит и прозрачного пластикового контейнера 40x40 см. Но

каждому он нужен отдельный, так как ящеры редко живут дружно и могут драться вплоть до потери хвостов. А ещё нужны коврик с функцией нагрева, укрытия в виде коряг и пещер, влажная камера для поддержания нужного микроклимата и линьки, поилка и комплекс минералов и витаминов, без которых эти ящерицы в неволе погибают.

Полоз Лютик не особенно дружелюбный, но очень красивый



Андрей Дмитриев

## Малыши боятся всего на свете

Ария до сих пор живёт у Ксении. Со временем у девушки появились ещё пять зублефаров, двое из которых самцы. Хильду она отдала своей подруге, которая влюбилась в неё с первого взгляда.

— Зублефары питаются насекомыми, и кормить их

несложно: раз в пять-семь дней надо давать сверчков и тараканов, — заметила девушка. — Но малышей нужно кормить чаще — раз в два-четыре дня.

Кстати, у леопардовых гекконов есть одна особенность: они умеют... истощно визжать!

— Такие звуки они издают, когда пугаются. Это больше распростра-

нено у малышей, которые боятся всего на свете и от этого не только визжат, но и отбрасывают хвосты, — объяснила Ксения. — Только однажды мне удалось стать свидетелем подобной сцены: один из моих подопечных, Рубидиум, испугавшись моей руки, безумно напугал меня таким концертом.



Андрей Дмитриев

Сейчас у Ксении шесть зублефаров

## Злой и добрый

У Ксении живут две неядовитые змеи. Пока что они совсем маленькие — примерно полметра в длину и толщиной с палец.

— В сентябре я завела потрясающего голубо-серого полоза Лютеция и гоферового бычьего змея Иттербия, — улыбается девушка. — Они абсолютные антиподы. Лютик — злобный, угрожающе шевелит хвостом, шипит и кидается на всех с открытой пастью, в то время как Итто — ласковый и любящий руки змеёныш, на ощупь напоминающий живую шишку из-за своей мягкой рельефной чешуи.

## Питомцы-малоежки

Кормить змей непросто, ведь почти все их виды предпочитают живых или замороженных мышей, крыс или цыплят. Именно по этой причине мало кто решается заводить себе таких рептилий в качестве питомцев.

— К счастью, взрослых змей в зависимости от вида

**Когда змеи  
линяют,  
кормить  
их вообще  
не нужно**

и метаболизма нужно кормить примерно раз в 5-14 дней, за исключением периода линьки, — тогда еды им не нужно вовсе, — отметила Ксения.

## Басю змеи не волнуют

Помимо рептилий, у будущего кинолога есть и теплокровный питомец — милая дворняга Бася.

— Бася ужасно ревнивая: стоит погладить чужую собаку или кошку, как она тут же требует уделять всё внимание ей, — улыбается Ксения. — Ящерики и змеи ей совсем неинтересны: Бася настолько добрая, что, помимо своего корма, может съесть разве что надоедающих ей мух.

Мария ГОРБУНОВА

## ПРАВИЛА СОДЕРЖАНИЯ СОБАК

### РАЗРЕШЕНО



### ЗАПРЕЩЕНО





## АФИША



### В Беговом сделают лошадку из ткани

Ознакомьтесь с культурой и традициями Русского Севера приглашает всех желающих **25 ноября** в 17.00 центр «Благосфера» (1-й Боткинский пр., 7, стр. 1). Вместе с волонтером благотворительного фонда «Вереница» вы научитесь делать традиционную игрушку из ткани — лошадку. Обязательна регистрация на сайте [blagosfera.ru](http://blagosfera.ru).



Смотреть здесь

### История Дон Жуана на Дубнинской

**25 ноября** в 18.00 в библиотеке №37 (Дубнинская ул., 16, корп. 1) зрителей ждёт рассказ о необычных фактах из жизни писателя А.К.Толстого и образе Дон Жуана в литературе, а также пролог спектакля «Дон Жуан» студии театрального мастерства «Человек без грима».

Тел. (499) 480-6129, подробности на сайте [cbssao.ru](http://cbssao.ru).

### Концерт в честь мам на Зеленоградской

Концерт «Планета в маминых руках», посвященный Дню матери, пройдет **24 ноября** в 18.00 в культурном центре «Огонёк» (Зеленоградская ул., 33а). Подробности на странице центра в соцсети «ВКонтакте» [vk.com/clubogonek33a](https://vk.com/clubogonek33a)



Смотреть здесь

Алексей ТУМАНОВ

# В Тимирязевском открылась выставка о городе

## В галерее «Парк» представлены работы молодых художников

**В**ыставка «О прогулках на свежем воздухе» выпускников школы современного искусства «Свободные мастерские» открылась в галерее «Парк» объединения «Выставочные залы Москвы».

Здесь представлены десятки работ самых разных направлений.

— На выставке вы увидите произведения практически всех стилей искусства: живопись, графика, инсталляция, скульптура,

### На линогравюрах — Шуховская башня, колесо обозрения

— рассказывает куратор галереи Никита Спиридонов. — Объединяет работы одна идея: восприятие города, когда выбираемся из квартиры на улицу — погулять, на работу, в магазин.

Например, инсталляция Элины Марусовой абсолютно узнаваема: строительные конструкции и часть бетонного забора.

Илья Мосунов на своих линогравюрах изобразил знаковые места Москвы — среди них Шуховская башня, колесо обозрения в парке Горького. А серия зарисовок Анастасии Бринцевой стала результатом её хобби: она очень любит путешествовать и из каждой поездки привозит наброски городских пейзажей.



На выставке представлены работы в разных стилях

Ольга Галицкая увидела сюжет своей инсталляции во сне: бесформенные белые комочки, из которых растут цветы и травы. Она назвала работу «Я был туп, но потом проснулся».

— Лично мне очень близка работа Ирины Мурашовой «Саженьцы», — говорит Никита Спиридонов. — На картине изображено много деревьев в горшках. Ирина рассказывала, что в Академии художеств им. В.И.Сурикова натурщицы академии высаживали в горшки саженцы деревьев. Вот из этого события и родилась картина. Вообще, признаюсь, что после знакомства



Инсталляция «Окна»

со всеми работами я, выходя на улицу, стал по-другому, более внимательно смо-

треть на мир. Вдруг тоже увижу то, что раньше не замечал.



«Они и ваш дом пощупают», Ирина Посыпкина



«Про цветные окна», Грета Исагулова

Также в галерее проходит выставка «Окна» участников детской творческой студии при Союзе московских архитекторов в возрасте от 6 до 16 лет. Это инсталляция: более 400 окон, в которые можно заглянуть. За ними чужие миры, которые все дети представляют по-разному.

Стоимость билета на выставку 150 рублей.

Алексей ТУМАНОВ

Галерея «Парк»: ул. Немчинова, 12. Сайт: [park.vzmoscow.ru](http://park.vzmoscow.ru)

реклама и частные объявления

### НЕДВИЖИМОСТЬ

- А я сниму. Срочно! Т. 8-991-310-2356
- Абсолютно адекватная семья снимет квартиру. Т. 8-901-524-2253
- Агентство. Покупка, продажа квартир, комнат, долей. С долгами, неприватизированных. Т.: 8 (495) 231-8042, 8 (495) 924-5016

**HOMEWAY** недвижность

**КВАРТИРЫ, ДОМА**  
**КУПИТЬ, ПРОДАТЬ**  
**8 (499) 481-88-88**

СТ. М. «ВЕРХНИЕ ЛИХОБОРЫ»  
УЛ. ДУБНИНСКАЯ, 2, К. 6

- Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
- Срочно сниму комнату. Т. 8-985-999-5831
- Сниму комнату, срочно. Т. 8 (495) 999-2882
- Супруги из г. Клина снимут квартиру, срочно. Т. 8-985-999-2882

### БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Акция. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров. Антенн. Плит. Т. 8 (495) 720-9672
- Антенна, настройка, ремонт ТВ. Т. 8-977-575-8564
- Выездная химчистка мягкой мебели, диванов, матрасов, кресел. Т. 8 (499) 394-6917
- Ремонт: стиралки, холодильники и пр. Т. 8-985-636-9189

**РЕМОНТ**  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ  
Пенсионерам **50% ВЫЕЗД**  
Бесплатный  
☎ 8 (495) 023-13-75

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8-969-777-2896
- Ремонт стиральных машин, электроплит и холодильников. Диагностика бесплатно. Т. 8-980-900-7114
- Ремонт телевизоров. Антенны. Т. 8 (495) 614-3098

### РАБОТА

- Консьержка на постоянную работу. График 1/3. 3/п 1125 руб./смена (м. Речной вокзал). Т. 8-906-054-7290
- Помощник руководителю! Т. 8-967-134-2777

### ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-2563
- Юрист. Т. 8-919-965-2000

### АВТОМОБИЛИ

- Автовывкуп. Честно. Т. 8 (495) 227-5655
- Автовывкуп. Т. 8-909-902-9614

### ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Выбор материалов. Ремонт квартиры поэтапно. Обои. Плитка. Сантехника. Электрика. Натяжной потолок. Циклёвка и ремонт паркета. Ламинат. Т. 8 (495) 978-0344
- Домашний мастер. Т. 8-985-723-8703
- Замена замков. Т. 8-926-341-2727
- Поклейка, покраска. Т. 8-916-206-1287

**ЗАМКИ** ВСКРЫТИЕ  
ЗАМЕНА  
**8 (495) 507-11-81**  
КРУГЛОСУТОЧНО

- Сантехник. Мастер-универсал. Т. 8-926-052-5971
- Циклёвка паркета. Т. 8 (495) 761-2388
- Циклёвка паркета. Т. 8-985-994-4810

### ОБУЧЕНИЕ

- Репетитор, к.т.н с 40-летним стажем преподавания подготовит ученика 9-го класса к сдаче ОГЭ по математике. Т. 8-916-460-0857

### МЕБЕЛЬ

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

Завод «СтройБалконСервис»  
**ОКНА ПВХ** Балконов • лоджий  
AL provedal  
**ЗАВОДСКОЕ**  
**ОСТЕКЛЕНИЕ**  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
ПЕНСИОНЕРАМ  
Льготные условия  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ  
www.balkona.ru  
**8 (495) 782-54-48**  
**8 (495) 543-53-97**



# Валерия Ланская: С Романом Костомаровым мы сработались сразу

Актриса рассказала об участии в новом сезоне телешоу «Ледниковый период»

**Э**той осенью на Первом канале шоу «Ледниковый период» идёт в необычном формате. На этот раз там нет артистов — новичков на коньках, только те, кто уже участвовал в этом проекте. Среди них — актриса Валерия Ланская. Мы поговорили с Валерией накануне одного из выступлений.

## Нельзя пропустить ни дня

— Валерия, вы участвовали в шоу «Ледниковый период» больше 10 лет назад и тогда танцевали с Алексеем Ягудиным. На этот раз ваш партнёр — Роман Костомаров. Вы сразу сработались?

— Да, Роман — прекрасный партнёр. Елена Масленникова, моя мама, — главная по идеям. Мы всей командой и с Романом, и с Ильёй Авербухом, и с Александром Жулиным, и с Игорем Оршуляком обсуждаем, предлагаем, придумываем и либо принимаем идею, либо отмечаем и ищем дальше. Я постоянно ишу музыку для постановок. Вот и прямо сейчас тоже.

## — Часто ли тренируетесь?

— Каждый день. После спектаклей, ночами, рано утром, после того как отвожу ребёнка в школу, перед репетициями и другими работами... Формат шоу изменился, и если раньше мы готовили по одному номеру в неделю, то теперь съёмки в два раза чаще. Так что невозможно пропустить ни одного дня.

## — Не жалеете, что снова стали частью проекта?

— Нет, конечно! «Ледниковый период» — это бесконечное творчество, поиск историй, музыки, сюжетов, образов, новых элементов. Плюс постоянная физическая нагрузка, которой мне в театре не вполне хватает. Я по жизни спортом не занимаюсь, лишь на плавание хожу два-три раза в неделю.

## Смотрим мультики вместе с сыном

— Читала, что в детстве вы активно занимались спортом.

— Только когда была совсем маленькой. Я занималась фигурным катанием с трёх с половиной до шести с половиной лет. И потом не каталась вплоть до участия

в «Ледниковом периоде». Это был настоящий спорт по две-три тренировки в день. Но я была ребёнком. Вряд ли обо мне можно сказать: «Она спортсменка».

## — Вам все эти занятия пригодились. Сын тоже занимается в кружках и студиях?

— Да. Сейчас он пошёл в 1-й класс и параллельно начал ходить в музыкальную школу. Стараюсь при-

шленно иная, всё движется быстрее, и, конечно, современные ему нравятся больше. Западные мультфильмы тоже смотрим; сейчас, например, у него любимый — «Гравити Фолз». Я тоже с удовольствием смотрю его с сыном, когда дома.

## — У многих родителей стоит вопрос о приучении к книжкам, к чтению. Как у вас с этим?

— Я читала ему книги с рождения, потом стали сами учить буквы, соединять их в слова. Поэтому с этим у нас нет проблем: он прекрасно читает. Очень любит приключенческие книги про пиратов. Теперь, когда он уже первоклассник, ему приятно, что чтение в школе у него получается лучше, чем у многих.

## Тренируюсь после спектаклей, ночами, рано утром

вить ему с детства любовь и к музыке, и к сольфеджио. А ещё он очень здорово рисует. Сейчас изучает азы мультипликации.

## — Показываете сыну легендарные советские мультики или что-то более современное?

— Он знает и «Ну, погоди!», и «Карлсона», и другие знаменитые мультфильмы того времени. Но если выбирать, то выберёт «Петю и Волка». Ритм сюжета, смена картинки сейчас совер-



По словам Валерии, Роман — прекрасный партнёр

но отличается от кино или драматического театра. Я рассказываю про эти отличия студентам. Хочется научить их работать в большей палитре, в разных жанрах и направлениях. Первые два года мы будем заниматься только драматическим искусством, чтобы ребята могли сниматься в кино и играть и в драматических спектаклях. Параллельно они учатся петь. На 3-4-м курсе мы всё это совместим. У меня уже есть идеи классных дипломных спектаклей.

## Семья, игры и Новый год

— Сейчас непростое время и не так легко сохранять оптимизм.

## Где вы черпаете хорошее настроение?

— Конечно, дома. Семья для меня — самое главное. Стараюсь каждую свободную минуту быть с ними.

## — Чем любите заниматься с ребёнком?

— Любим настолки, особенно «ходилки», и много рисуем вместе.

## — В конце ноября многие задумываются о том, как будут отмечать Новый год. У вас уже есть планы?

— Новый год мы отметим, как всегда, на даче. Семья, друзья, камин, мангал... И конечно, ёлка, под которую кладут подарки. Настоящий домашний праздник.

Беседовала Елена ХАРО

реклама и частные объявления

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автогрузоперевозки. Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366
- Грузоперевозки. Профгрузчики. Упаковка. Т.: 8 (495) 220-2235, 8-903-000-7592
- Квартирные переезды, пианино. Т. 8 (495) 726-7839
- Перевозки. «Газель». Т. 8-925-590-9106

### КОМИССИОНКА

- Антиквариат. Книги. Значки. Статуэтки. Подстаканники. Иконы. Янтарь. Самовары куплю. Т. 8 (495) 643-7212
- Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045

- Бижутерия. Игрушки СССР. Т. 8-905-744-1133
- Души. Сервисы. Т. 8-916-993-3664
- Книги, картины, фарфор куплю. Т. 8-906-770-1988
- Купим книги, документы, ноты, фотографии до 1940 г. Т. 8-985-275-4333
- Куплю старые банкноты: швейцарские франки, английские фунты. Военный антиквариат. Т. 8-999-715-3560
- Радиоэлектроника. Т. 8-916-774-0005, Дмитрий
- Фарфор куплю. Т. 8-926-265-2798
- Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

### ЗНАКОМСТВО

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

### РАЗНОЕ

- Дезинфекция. Т. 8 (495) 978-8080

**РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ  
8 (495) 782-82-12  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:  
www.edinrek.ru**

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

реклама 1588

## Предприятие питания ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- Пекарей-кондитеров - 50 000 руб.
- Фасовщиков - 35 000 руб.
- Поваров - 40 000 руб.
- Грузчиков - 35 000 руб.
- Уборщиц/мойщиц - 30 000 руб.
- Кухонных работников - 30 000 руб.

Ждём Ваших звонков!  
8-929-980-23-79





