

На Верхней Масловке
делают маскети —
нужны
помощники **9**

Как летом
на развязках округа
изменилось
движение **6**



Евгения Ярославская

Актёр Александр
Суворов: На съёмках
«Кармелиты» я и скакал
верхом, и дрался **18**

№28 (688) • АВГУСТ 2024

ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА • МОСКВА

Север Столицы

ВСЕ НОВОСТИ
ОКРУГА
ЕЖЕДНЕВНО
В ТЕЛЕГРАМЕ
T.ME/SEVER_
STOLICY_
NEWS_SAO



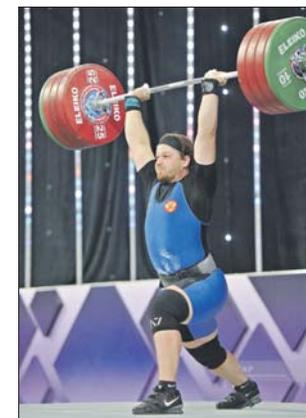
SEVERSTOLICI.RU

INFO@SAONEWS.RU

(499) 647-6831



Максим Мишин/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы/mos.ru



Дмитрий Сняткин/ФТАР

Спортсмен из
Савёловского
стал лучшим
в России
в двоеборье
со штангой **3**



Андрей Дмитриев

Чистый мёд —
выбираем
самую
вкусную
дыню **11**

На Валдайском снова будут снимать кино

Здесь возводят студийно-производственный комплекс
Киностудии имени Горького

2

Все
новости
округа
ежедневно
на сайте
severstolici.ru



Кино в Левобережном

Одной из главных площадок возрождённой Киностудии Горького станет территория на Валдайском проезде

Продолжается возрождение легендарной Киностудии детских и юношеских фильмов им. Максима Горького. Именно здесь снимали кинокартины, ставшие частью золотого фонда нашего кино: «...А зори здесь тихие», «Добровольцы», «Семнадцать мгновений весны», «Белый Бим Чёрное ухо», «Тихий Дон», «Офицеры», «Карнавал», «Три тополя на Плющихе» и др. Скоро она станет частью кинокластера мирового уровня.

развиваться, и сегодня раз в пять продукции российской кино стало больше на наших экранах. Всё это требует, конечно, создания современной инфраструктуры. Один из таких проектов — воссоздание знаменитой Киностудии имени Горького, — рассказал Сергей Собянин.

Это будет целый студийно-производственный комплекс

Павильоны, гримёрки...

Наиболее масштабные работы идут в Левобережном районе, на Валдайском пр., 16. Здесь уже демонтировали старые строения бывшего «Центрнаучфильма». На их месте возведут два объекта киноиндустрии площадью 52,5 тысячи кв. метров. Мэр Москвы Сергей Собянин проверил, как идут работы.

— В Москве, как вы знаете, реализуется программа создания индустрии современного кино. После ухода западных брендов российское кино начало активно

На Валдайском проезде построят студийно-производственный комплекс. В нём появятся съёмочные павильоны, центр визуальных технологий, студии виртуальных декораций, гримёрки и многое другое — например, кафе, зоны отдыха, многоуровневая парковка почти на 500 машин.

«Кинокампус» для подростков

Также работы ведутся и на исторической территории киностудии — на ули-

це Сергея Эйзенштейна, в соседнем СВАО. Сейчас там в пяти строениях идёт капитальный ремонт кровли и фасадов. Общая площадь работ — более 20 тысяч кв. метров. Помимо этого, возводятся новые объекты, в которых будут размещены центр костюма и реквизита, производственный комплекс с цифровыми студиями и

другие важные для киноиндустрии службы. Также полностью будет восстановлен многофункциональный просмотровый зал. После капремонта он сможет превращаться — при необходимости — в съёмочный павильон или в образовательную площадку.

Уже открыто креативное пространство для

профориентации детей и подростков «Кинокампус». Здесь юные москвичи учатся снимать кино.

Как подчеркнул мэр Москвы, территорию около всех комплексов приведут в порядок и гармонично впишут в городской ландшафт. Планируется, что уже в конце 2025 года основные строительные работы закончатся.



Мэр осмотрел территорию, где скоро начнётся магия искусства

Владимир Новиков/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы/мос.гу

В Хорошёвском построят школу с детсадом

На 3-м Хорошёвском проезде возведут школу с детским садом на 575 мест. Это будет сделано за счёт частных инвесторов, о чём Сергей Собянин сообщил в своём телеграм-канале. А в Тимирязевском районе, по словам мэра, возведут административно-деловой комплекс площадью около 38 тысяч кв. метров по адресу: Дмитровский пр., вл. 1Г.

«Три объекта общественно-деловой и социальной инфраструктуры построят в Северном и Северо-Западном административных округах столицы в рамках городской программы по стимулированию создания мест приложения труда», — написал Собянин.

Пострадавшие в Курской области доставлены в столичные клиники

8 августа в московские клиники поступили пятеро пострадавших от обстрелов в Курской области. Двое детей были эвакуированы вертолётom в НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, двое пострадавших — в НИИ скорой помощи им. Н.В.Склифосовского, один человек — в ГКБ им. Ф.И.Иноземцева.

Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в своём телеграм-канале. Он рассказал, что в Курск направлены дополнительные медицинские бригады для оказания помощи и для транспортировки пострадавших при необходимости в московские больницы.

Увеличено финансирование школ и детсадов

Президиум Правительства Москвы на своём заседании принял три решения. Как сообщил в своём телеграм-канале мэр, выделен грант Первому МГМУ им. И.М.Сеченова на подготовку медицинских инженеров и техников для столичного здравоохранения. Это позволит увеличить количество студентов, обучающихся востребованным специальностям.

Одобрены новые проекты: инвесторы возведут завод крупномодульного домостроения и логистический парк, офисные и спортивные объекты.

Увеличены нормативы финансирования школ и детских садов в расчёте на одного учащегося и воспитанника дошкольного учреждения. Изменения вступят в силу 1 сентября.

На зелёную ветку метро вышел ещё один состав «Москва-2024»

В электродепо «Сокол» теперь уже 20 поездов нового поколения. Как сообщил Сергей Собянин, на Замоскворецкую линию вышел ещё один состав серии «Москва-2024», заменив один из номерных.

«Доля новых поездов на Замоскворецкой линии приближается к 20%. Полностью заменить старые вагоны планируем к 2026 году», — написал мэр Москвы в своём телеграм-канале.

Первый в столичном метрополитене состав «Москва-2024» вышел на линию — и тоже из электро-

депо «Сокол» — в марте этого года.

У поезда «Москва-2024» двери почти на треть шире, чем у предыдущих моделей. Состав отличаются удобные переходы между вагонами, увеличенное расстояние между сиденьями. Благодаря этому вместимость вагонов увеличилась на 17 человек. Сами сиденья стали шире. В вагонах хорошая шумоизоляция и комфортный микроклимат, обеспечиваемый мощными кондиционерами с функцией обеззараживания воздуха. Кроме того, USB-зарядки

перенесены с сидений на поручни.

Сейчас Транспортный комплекс Москвы совместно с производителями разрабатывает новую серию поездов — «Москва-2026», — которые будут перевозить пассажиров в том числе и на Замоскворецкой линии метро.

Обновление касается не только подвижного состава метро, но и его инфраструктуры. Так, электродепо «Сокол» открылось в 2021 году после масштабной реконструкции. На месте старого завода по ремонту электроподвижного



У «Москвы-2024» больше вместимость и комфортнее вагоны

Александр Авиллов/Агентство «Москва»

состава был построен современный отстойно-ремонтный корпус. Количество мест для отстоя и обслуживания поездов увеличилось с 24 до 46.

Кроме того, в метро идёт модернизация кабельных

линий, тоннельной вентиляции, эскалаторов, путей. Деревянные шпалы заменяют бетонно-резинными блоками, которые понижают уровень шума. Они установлены уже на 106 станциях.

Тяжелоатлет из Савёловского стал лучшим в России в двоеборье со штангой

Никита Хрулёв из Савёловского района взял золото чемпионата России по тяжёлой атлетике, который проходил недавно в Новосибирске. В весовой категории до 96 кг 24-летний спортсмен набрал максимальное количество очков в двоеборье.

— В сумме двух упражнений, рывка и толчка, у меня получилось 354 килограмма. Можно сказать, что я буквально вырвал победу, потому что взял на 1 килограмм больше основного соперника, — рассказывает Никита.

Тяжёлой атлетикой он занимается с 14 лет. В этот вид спорта его привёл отец — профессиональный спортсмен и тренер по тяжёлой атлетике Михаил Хрулёв. Никита тренируется в спортивной школе олимпийского резер-

Никита вырвал победу, взяв на 1 килограмм больше соперника

ва «Юность Москвы» и входит в сборную России.

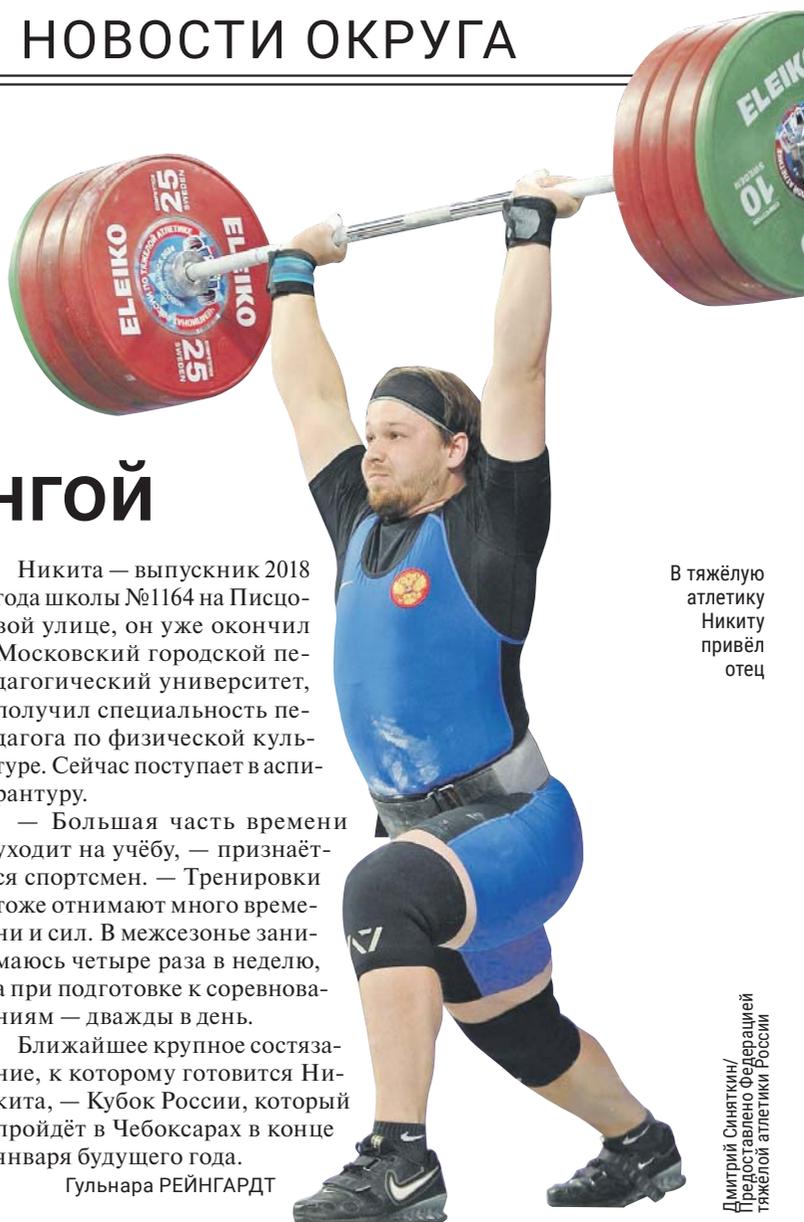
— В детстве я занимался пять лет дзюдо, но затем перешёл за отцом в тяжёлую атлетику. Втянулся не сразу, но когда выполнил норматив кандидата в мастера спорта, появилась мощная мотивация, — рассказывает Никита. — Основная цель сейчас — выполнить норматив мастера спорта международного класса. Надеюсь, в следующем году получится это сделать.

Никита — выпускник 2018 года школы №1164 на Писцово-вой улице, он уже окончил Московский городской педагогический университет, получил специальность педагога по физической культуре. Сейчас поступает в аспирантуру.

— Большая часть времени уходит на учёбу, — признаётся спортсмен. — Тренировки тоже отнимают много времени и сил. В межсезонье занимаюсь четыре раза в неделю, а при подготовке к соревнованиям — дважды в день.

Ближайшее крупное состязание, к которому готовится Никита, — Кубок России, который пройдёт в Чебоксарах в конце января будущего года.

Гульнара РЕЙНГАРДТ



В тяжёлую атлетику Никиту привёл отец

Дмитрий Синякин/
Предоставлено Федерацией тяжёлой атлетики России

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Андрей Дмитриев

Курск, мы с вами!

В дни, когда готовился этот номер «Севера столицы», произошли события в Курской области. Верю в наших военных. Но также не сомневаюсь, что гражданским, вынужденным покинуть свои дома, и тем, кто не смог уехать и пострадал, нужна наша поддержка.

Думаю, что к тому моменту, как газета попадёт в почтовые ящики, уже будет ясно, как помочь. Например, можно будет это сделать с помощью организаций, о которых мы пишем на полосе «Помоги другому».

Но помните, что сразу активизируются мошенники и провокаторы — наверняка уже активизировались. К сожалению, есть люди, желающие нажать на чужом горе. Будьте осторожны! Внимательно проверяйте организации и их контактные данные и уж точно не доверяйте незнакомцам.

С уважением,
редактор «Севера столицы»
Анастасия Манукина

Все новости округа ежедневно на сайте severstolici.ru

РЕНОВАЦИЯ

В Бескудниковском возведут новостройку из семи секций

Утверждён проект строительства многоэтажки по программе реновации на Коровинском ш., 93/3.

— Дом из семи секций будет переменной этажности со встроенными нежилыми помещениями на уровне первого этажа. На типовом жилом этаже запроектировано 29 квартир, — рассказал председатель Москомэкспертизы Иван Щербаков.

На первом этаже разместят вестибюли, лифтовые холлы, колясочные, помещения для консьержей, а также площади, где в будущем смогут открыться магазины, кафе, пункты выдачи интернет-заказов.

У новостройки будет подземная автостоянка на 105 машино-мест. Во дворе благоустроят детскую и спортивную площадки.

Даты начала и окончания строительства пока не обозначены.

Михаил КОФАНОВ

В Левобережном спасли пенсионерку, потерявшую сознание в запертой квартире



Предоставлено «СпасРезерв»

Спасатели спустились с верхнего этажа

Соработник не смогла попасть к своей подопечной в квартиру на Беломорской улице и позвонила в службу «112». Прибывших полицейских и экипаж добровольных спасателей из «СпасРезерва» встретил сосед с запасными ключами от квартиры пенсионерки, но дверь не открывалась.

— Стало понятно, что дверь закрыта изнутри на задвижку. Спасатели через дверной глазок посмотрели гибкой камерой — в зоне видимости никого, в квартире тихо, — рассказали «Северу столицы» в «СпасРезерве».

Разрешение на вскрытие двери быстро не удалось получить: единственная родственница

женщины была в больнице. Квартира находится на 11-м этаже 25-этажки. Выход был найден: консьержка позвонила жительнице квартиры 12-го этажа, и та без колебаний согласилась помочь.

— Женщина отпросилась с работы, прибежала домой, и через 20 минут экипаж приступил к подготовке альпинистского спуска. Через открытое окно спасатели проникли в квартиру, — говорят в «СпасРезерве».

Пенсионерка лежала на кухне без сознания. Спасатели вызвали скорую, и женщину госпитализировали.

Светлана РАВЕНСКАЯ

Скульптуры из «Музеона» переехали к Речному вокзалу

Четыре новые скульптуры появились в парке Северного речного вокзала. Это «Сфинкс» Дмитрия Тугари, «Замок» Алексея Григорьева, «В саду» Алексея Кочеткова и «Ева» Фахраддина Рзаева. Как рассказали в пресс-службе Департамента транспорта г. Мо-

сква, они переехали сюда из парка «Музеон».

Скульптуры небольшие, как-то особо обыгрывать их и вписывать в какую-то композицию парковой территории пока не планируется. Они просто расположились в ряд на одной из свободных лужаек парка.

Алексей ТУМАНОВ



Четыре скульптуры установили на лужайке

Андрей Дмитриев

«Настоящие мужики просто пошли помогать своим»

Поддержать будущих контрактников в пункт на улице Яблочкова приходят известные люди

В Москве продолжает свою работу единый пункт отбора на службу по контракту. Будущих военнослужащих ждут в здании на ул. Яблочкова, 5, стр. 1.

Документы оформят за пару дней

Недавно в пункте отбора побывала депутат Госдумы журналист Марина Ким. Как сообщает АГН «Москва», она отметила прекрасную организацию и удобство работы пункта.

Жена решение супруга пойти на СВО поддержала

— Сделали так, чтобы всё было быстро, по принципу МФЦ, когда ты получаешь билетик — и у тебя один кабинет, второй, сразу же паспорт, сразу же военный билет. Всё молниеносно проходит, то есть у человека есть желание, он приходит и буквально уже через два-три дня может быть отправлен в воинскую часть, — рассказала Марина Ким.

Депутат также отметила, что гордится теми, кто при-



Участницы группы «Катюша» исполнили для добровольцев несколько песен

нял решение в это сложное время пойти в Российскую армию, кто берёт на себя ответственность перед своей семьёй, перед своими близкими.

— Настоящие мужики в тяжёлый момент для страны просто отодвинули все дела, все вопросы и просто пошли помогать своим ребятам, — сказала она.

Также в пункте на улице Яблочкова побывали

участницы группы «Катюша» Нана Хатл, Юлия Поленкова и Анастасия Щепаккина.

— Мы очень благодарны ребятам за то, что они решаются и делают это нелёгкое дело. Ребята, знайте, что победа будет за нами, — сказала Анастасия Щепаккина.

«Катюша» исполнила для добровольцев несколько песен, девушки также по-

желали военнослужащим здоровья и силы духа.

Бывших десантников не бывает

В числе тех, кто пришёл заключить контракт, — 27-летний Роман (имя изменено). Его родственники жили в Луганске. Они не сразу уехали и даже попали под обстрелы.

— Многие мои друзья ушли добровольцами. Отсидеться не буду и я, — говорит Роман.

В армии он служил в сапёрной части, был механиком-водителем, уверен, что его знания и умения стране пригодятся.

— У меня из родных только бабушка. Ей хоть и почти 90 лет, меня и моё решение она поддерживает, — отмечает будущий солдат.

Сергея (имя изменено) пришла поддержать жена. Она одобряет решение своего супруга пойти в армию. Тем более что он бывший десантник и вполне готов к участию в боевых действиях.

— У меня большой боевой опыт, — говорит мужчина. — Первый контракт закончился полгода назад, в зону СВО я планирую отправиться второй раз.

Светлана ДОЛГОВА



Что положено московским контрактникам

1,9 млн рублей — единовременная выплата при подписании контракта (если контракт подписан не менее чем на год)

+400 тыс. рублей от Минобороны всем, кто отправляется из единого пункта отбора на улице Яблочкова

Выплаты

5,2 млн рублей за первый год службы

Льготы

- Дети и школа**
 - Зачисление в любой сад (с 1,5 года), школу вне очереди и без регистрации по месту жительства
 - Двухразовое питание, продлёнка, кружки
- Пожилые родственники 65+**
 - Помощь соцработника на дому 3 раза в неделю
 - Проживание в геронтологическом центре по показаниям здоровья
- Ближайшие родственники**
 - Бесплатное обучение выбранной профессии в лучших учебных заведениях
- Дополнительно**
 - 19 586 рублей в месяц на каждого ребёнка

Пункт отбора на военную службу по контракту

Адрес: ул. Яблочкова, 5, стр. 1

График работы: будни — с 9.00 до 18.00, суббота — с 9.00 до 16.00, воскресенье — с 9.00 до 15.00

Онлайн-запись в пункт отбора открыта на портале mos.ru

Телефон: 117

Чат-бот: @MskContract_bot

Полгода без лифта

Когда поменяют сгоревший подъёмник?

В доме 88 на Хорошёвском шоссе после пожара во 2-м подъезде уже больше полугода не работает единственный лифт. В редакцию обратилась жительница дома Анна Рябкова: она попросила узнать, когда заработает подъёмник.

Пожар был в декабре

Как рассказала Анна Алексеевна, пожар в их восьмизэтажке случился в декабре прошлого года. Тогда огонь перекинулся из квартиры на 5-м этаже на лифт. Три пролёта шахты, а также кабина подъёмника выгорели почти полностью.

Конечно, без лифта жителям трудно.

— Мне 75 лет, представьте, каково это — подниматься пешком. На 7-м этаже живёт беременная женщина, на 6-м — мама таскает коляску с ребёнком, — говорит Анна Рябкова.

По её словам, когда лифт вышел из строя, дом находился на обслуживании частной УК «Северэкспострой», но компания не решала проблему. В апреле этого года управление домом передало ГБУ «Жилищник Хорошёвского района».

Отремонтируют шахту

Главный инженер «Жилищника Хорошёвского района» Максим Гарганчук рассказал, что в ГБУ сразу начали готовить проектно-сметную документацию на замену повреждённого лифта, искать средства на его покупку и установку.

— Разработка документации и экспертиза занимают примерно три месяца.

Потом по закону нужно провести электронные аукционы и определить подрядчика. А это ещё не менее 15 календарных дней, — пояснил он.

По итогам аукционов подрядчиком стала московская компания, много лет занимающаяся установкой и обслуживанием таких подъёмников. Её специалисты уже сделали все необходимые замеры для изготовления кабины.

Максим Гарганчук добавил, что перед установкой лифта надо отремонтировать шахту — заменить направляющие и тросы, сделать новую облицовку.

— Ремонт шахты пока не начинают, чтобы одновременно не доставлять жильцам неудобств. Его сделают оперативно, одновременно с монтажом

подъёмника, — уточнил Максим Гарганчук.

По договору подрядчик установит новый лифт до конца сентября.

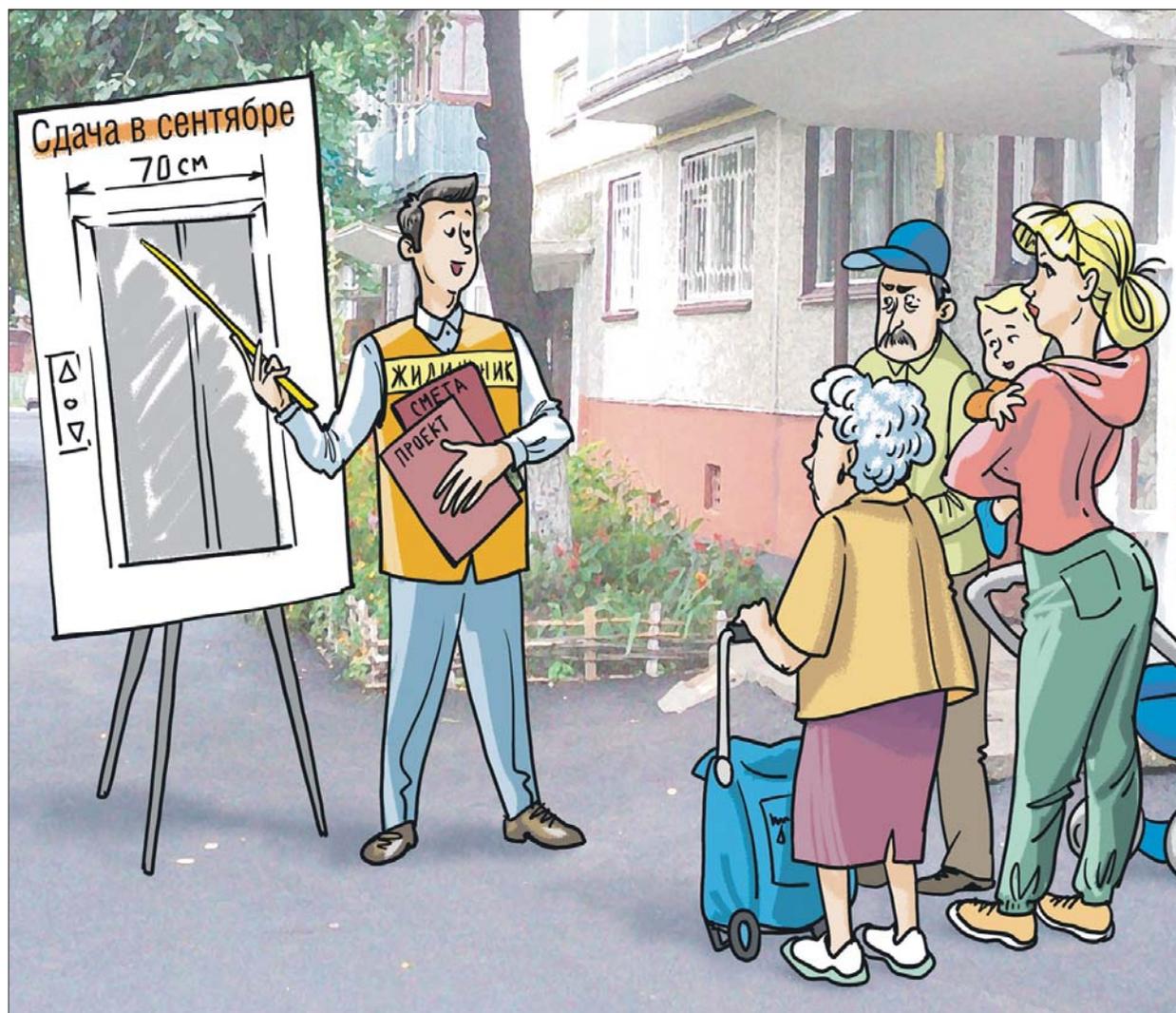
Изготовят на заказ

Как пояснили в компании, которая поставит лифт в доме на Хорошёвском шоссе, лифты в многоэтажках хоть и являются типовыми, изготавливаются по заказу для каждого подъезда. В данном случае новую кабину адаптируют именно к дому 1958 года постройки.

— Это будет современный пассажирский лифт грузоподъёмностью 400 килограммов. Дверной проём кабины станет шире на 5 сантиметров и составит 70 сантиметров. Таковы современные требования. Изнутри лифт покрасят негорючей порошковой краской серого оттенка, — рассказали в пресс-службе компании.

Светлана ДОЛГОВА

Дверной проём новой кабины будет шире прежнего на 5 сантиметров



Татьяна Сорокина

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



Новые детские площадки на проезде Черепановых установят до конца августа

?! Вокруг нашего дома демонтировали все детские площадки. Когда их восстановят?

Наталья Николаевна, пр. Черепановых, 74

шить работы, в том числе по установке новых детских площадок, планируется до конца августа, — сообщили в управе района Коптево.

Маргарита ИВАНОВА

— В этом микрорайоне проводится комплексное благоустройство. Завер-

Управа района Коптево: ул. 3. и А. Космодемьянских, 31, корп. 1, тел. (495) 450-4889. Эл. почта: sa0-koptevo@mos.ru

На Солнечногорской провели обработку от тараканов

?! В ванной и в унитазе появились чёрные тараканы. Обращалась в УК, но там сказали, что это не входит в их услуги. Помогите решить вопрос. Куда обращаться?

Наталья Сергеевна, Солнечногорская ул., 21

Обработку внутри квартиры должны проводить собственники или наниматели жилых помещений. Они могут сделать это сами или вызвать специализированную организацию.

Маргарита ИВАНОВА

— По информации «Жилищника», специализированная организация провела работы по дезинсекции подвала дома по указанному адресу, — сообщили в управе Головинского района.

Управа Головинского района: Флотская ул., 1, тел. (495) 456-4326. Эл. почта: sa0-golov@mos.ru. ГБУ «Жилищник Головинского района»: Онежская ул., 2, корп. 3, тел. (499) 153-0012. Эл. почта: golovinskiy-gbu-gil@mos.ru

На улице Линии Октябрьской Железной Дороги сделали уборку в подъезде

?! В течение месяца не моют первые этажи подъезда. Помогите решить проблему.

Владимир Андреевич, ул. Линии Октябрьской Железной Дороги, 6, 2-й подъезд

ли в управе Тимирязевского района.

Ответственным сотрудникам поручили взять адрес на контроль и убрать в соответствии с регламентом.

Маргарита ИВАНОВА

— Сотрудники «Жилищника» провели уборку во 2-м подъезде дома по указанному адресу, — сообщили

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

Павильон ожидания установят в этом году на остановке на Фестивальной

?! Когда восстановят павильон ожидания на остановке «Улица Лавочкина» на Фестивальной улице, рядом с домом 49?

Татьяна, Фестивальная ул.

занной остановке запланированы на IV квартал. Старый павильон демонтировали в связи с его аварийным состоянием.

Маргарита ИВАНОВА

В ГУП «Мосгортранс» сообщили, что работы по установке павильона ожидания нового типа на ука-

Единый транспортный портал Москвы: transport.mos.ru. Контакт-центр «Московский транспорт»: (495) 539-5454, 3210 (с мобильного). Чат-бот Александра: i.transport.mos.ru/alex

В трамваях внедрят автоактивацию оплаты «Тройки»

В трамваях, в том числе тех, которые курсируют по Северному округу, заработает новая система активации онлайн-пополнения для карты «Тройка».

Как сообщили в пресс-службе Департамента транспорта г. Москвы, активация пополнения будет происходить автоматически после того, как пассажир приложил свою «Тройку» к валидатору. Нажимать при этом кнопку на устройстве для оплаты проезда, как это нужно делать сейчас, не потребуется. В Департаменте транспорта отметили, что новая система активации должна заработать до конца этого года. Она, кстати, будет также распространяться и на «социальные карты москвича», которыми для оплаты проезда пользуются пассажиры льготных категорий. В ведомстве добавили, что старая система активации — с помощью кнопки на валидаторе — сохранится, поскольку часть горожан к ней привыкла.

Напомним, что удалённо пополнить «Тройку» можно через сервисы ряда банков, мобильные приложения, в числе которых бесплатное приложение «Метро Москвы». Можно как внести определённую сумму на «кошелёк», так и приобрести месячный абонемент с неограниченным числом поездок на общественном городском транспорте.

Роман ФЛЕЙШЕР

Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций

(499) 647-6831
С 10.00 до 17.30
с понедельника по пятницу

info@saonews.ru
chitatel@internet.ru



Съезд на улицу Космонавта Волкова сократит многим время в дороге и разгрузит Большую Академическую улицу

Андрей Дмитриев

В ЦОДД рассказали, как летом на дорогах округа поменялось движение

По двум рядам машины едут быстрее

На дорогах округа регулярно корректируют схему проезда. Это позволяет, с одной стороны, сделать движение более свободным, а с другой — сократить количество аварий. В основном проезд корректируют весной и летом. В столичном Центре организации дорожного движения рассказали, что изменилось на дорогах округа за последние пару месяцев.

Разгрузит Большую Академическую

При выезде из Алабяно-Балтийского тоннеля со стороны улицы Алабяна появился съезд на улицу Космонавта Волкова. Из крайнего правого ряда теперь можно уйти на съезд, а затем по светофору по-

вернуть направо на улицу Космонавта Волкова. Когда такой манёвр здесь был запрещён, приходилось делать крюк через улицу Приорова.

При выезде из Алабяно-Балтийского тоннеля появился съезд на улицу Космонавта Волкова

Новым поворотом также можно воспользоваться, если необходимо попасть на улицу Зои и Александра Космодемьянских к район-

ному центру «Рассвет» — через улицу Клары Цеткин. Это поможет разгрузить перекрёсток Большой Академической и улицы Зои и Александра Космодемьянских. И в целом движение на Большой Академической улице, обычно очень оживлённое, должно стать свободнее.

С улицы Ивана Сусанина выехать проще

На улице Ивана Сусанина перед перекрёстком с Коровинским шоссе появилась дополнительная полоса. Раньше тут был один ряд. С него поворачивали на шоссе и налево, и направо. Теперь полосы две: одна для левого поворота, вторая — для правого. За счёт этого автомобили проезжают перекрёсток быстрее.

Поскольку полос на улице Ивана Сусанина стало больше, тут сразу обустроили островок безопасности. Он находится посередине проезжей части и обозначен разметкой. Если пешеход не успел на зелёный свет перейти дорогу, то на островке можно без риска попасть под колёса подождать, пока разрешающий сигнал включится снова.

На ТТК со Звенигородки — с двух полос

Дополнительную полосу сделали на улице Маршала Шапошникова перед пересечением с улицей Авиаконструктора Микояна. Поток автомобилей здесь обычно большой: недалеко станция метро «ЦСКА», крупный торговый центр.

Раньше для проезда перед перекрёстком было три полосы. Теперь машины едут по четырём. Две полосы предназначены для движения прямо, остальные — для поворота направо. Поскольку потоки разведены и полос больше, то движение на перекрёстке стало по-прежнему свободнее.

Схему движения скорректировали и на Звенигородском шоссе. При движении из области после моста уходить на съезд на Третье транспортное кольцо теперь можно с двух правых рядов. Раньше этот манёвр разрешалось выполнять только с одной полосы. И движение иногда было затруднено, поскольку перестроиться в нужный ряд для выезда на ТТК успевали не все.

Роман ФЛЕЙШЕР

С начала этого года изменилась структура получения социального обслуживания на дому одиноких пожилых людей и инвалидов. О том, какие изменения произошли и как получить такие услуги, газете «Север столицы» рассказала директор учреждения «Мой социальный помощник» Вера Виноходова.

Дедушке помогут выйти на прогулку

Кому положен приходящий соцработник и какие услуги он оказывает



Вера Виноходова, директор учреждения «Мой социальный помощник»

Предоставлено пресс-службой Департамента труда и соцзащиты

Диагностика за 40 минут

По словам Веры Виноходовой, в зависимости от потребностей человек может рассчитывать как на простую помощь в быту, так и на ежедневные услуги по уходу до пяти часов в день и до семи раз в неделю.

Социальный инспектор приезжает в течение трёх дней после подачи заявления. За 40 минут он проведёт дома функциональную диагностику.

— В доброжелательной и неформальной обстановке инспектор задаст человеку вопросы, выполнит с ним обывденные дела и определит, с какими человек может сам справиться, а для каких нужен помощник. Возможно, кто-то не может самостоятельно выйти на прогулку или помыть посуду. Поэтому и план помощи для каждого человека составляется индивидуально, — рассказала Вера Виноходова.

Сейчас все социальные работники, оказывающие социальные услуги обслуживания на дому, объединились в команду городского учреждения «Мой социальный помощник». А социальные инспекторы работают в «Городской социальной инспекции».

Одиноким быть не обязательно

Социальное надомное обслуживание могут полу-



Юрий Смитюк/ТАСС

Социальный инспектор придет в течение трёх дней после подачи заявления

чить совершеннолетние горожане, зарегистрированные в Москве, которые частично утратили способность к самообслуживанию. Важно также, есть ли у человека близкие родственники, которые способны за ним ухаживать. Бывает, что родственники есть, но живут в другом городе или не могут помочь из-за инвалидности; об этом нужно будет сообщить. Например, у 52-летнего инвалида 2-й группы по зрению Андрея Потапова из Коптева есть сестра и племянник. Но они могут приезжать к нему не чаще раза в неделю. Родственники помогли ему подать заявление. Социальный инспектор пришёл к Андрею Потапову домой, оценил все условия, и ему назначили соцработника.

Продукты закажут на дом

Количество услуг не изменилось. Основные — уборка, доставка лекарств, заказ продуктов, помощь в приготовлении пищи, в оплате коммунальных услуг, сопровождение на прогулку. Всего в перечне более 20 услуг. Но есть нововведение: некоторые услуги, которые раньше были платными, сейчас могут входить в индивидуальную программу. Это приготовление горячей пищи, санитарно-гигиенические процедуры, купание, стирка одежды, подготовка лекарств и др.

Например, с Андреем Потаповым по бесплатной индивидуальной программе работает социальный помощник Наталия Исаева. Готовит горячую еду, еже-

для подопечных составляют индивидуальный план помощи неделю делает уборку, стирает, помогает оплачивать коммунальные услуги и услуги связи. А ещё сопровождает на прогулку и меняет постельное бельё. Недавно у мужчины усугубились проблемы со зрением, и Наталия помогает ему ещё и с оформлением 1-й группы инвалидности. Кстати, у соцработников появилось специальное мобильное приложение, которое упростило многие задачи и позволило исключить немаленький объём бу-

мажной работы. Кроме того, благодаря современным сервисам доставки им больше не нужно ходить в магазины за продуктами и в аптеки за медикаментами: они всё заказывают на дом. Соцработникам не приходится носить тяжёлые сумки, и они экономят массу времени, которое можно потратить, например, на общение с подопечными.

Виктория КАЙТУКОВА

Сайт учреждения «Мой социальный помощник»: msp.dszn.ru

ВАЖНО

Как подать заявление

Заявление на социальное обслуживание на дому можно подать очно в любом центре госуслуг «Мои документы» или онлайн, заполнив форму на портале mos.ru. Для этого нужно иметь полную учётную запись на портале. Чтобы подать заявление, надо зайти в раздел «Услуги/Социальная поддержка».

Если человеку сложно сделать это самостоятельно, можно обратиться за помощью к родственникам, знакомым, соседям или позвонить по телефону Департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы (495) 870-4444.

ОБРАЗОВАНИЕ

При Финуниверситете можно пройти бесплатные онлайн-курсы

В Открытой онлайн-академии, созданной на базе Финансового университета при Правительстве РФ, который находится в САО, открыт набор на 95 бесплатных онлайн-курсов. По словам директора Института открытого образования, доцента кафедры «Государственное и муниципальное управление» Финансового университета при Правительстве РФ, доктора экономических наук Татьяны Братарчук, курсы рассчитаны как на студентов вузов, так и на специалистов, школьников и студентов колледжей, людей, занимающихся самообразованием.

— Наиболее популярными курсами являются «История экономических учений», «Деньги, кредит, банки», «Основы права», «Финансовые рынки», — говорит Татьяна Братарчук. — После регистрации слушатель курса получает доступ к теоретическим и практическим материалам. Материалы собраны в модули, каждый из которых включает несколько видеолекций по 10-15 минут, задания для самопроверки и итоговое тестирование по материалам модуля.

Каждый онлайн-курс сопровождается дополнительными материалами: например, интервью с профильными экспертами. После изучения всех модулей слушатель проходит итоговое тестирование, а по его результатам — цифровой сертификат. При трудоустройстве его можно прикрепить к своему резюме: сертификат будет подтверждать наличие знаний в конкретной области профессиональной деятельности. Можно проходить любое количество онлайн-курсов, в том числе одновременно. В среднем прохождение одного онлайн-курса занимает 15-20 часов. Если изучать все рекомендованные дополнительные материалы, то 25-30 часов. Сегодня зарегистрированными пользователями ресурса являются свыше 50 тысяч человек.

Оксана МАСТЮГИНА

Сайт Открытой онлайн-академии: online.fa.ru

Кто на севере всех сильнее?

Фестиваль «Лето в Москве. Все на улицу!» продолжается. В парке Дружбы можно поиграть мышцами

Поиграть в настольные игры, послушать музыку и потанцевать, заняться спортом — всё это и многое другое москвичи и гости столицы могут в рамках самого масштабного фестиваля страны «Лето в Москве. Все на улицу!» Вот несколько интересных площадок, которые стоит посетить в августе.

На Манежной — как в Мексике

В рамках «Лета в Москве...» проходит фестиваль «Сады и цветы». Расцвёл практически весь центр города! Например, на Никитском бульваре, рядом с церковью Вознесения Господня, где венчался Александр Пушкин, установлена вертикальная композиция «Лепестки на ветру» — стена из петуний, плектранту-

сов и плюща. А на Манежной площади разбит тропический сад. Тут можно посидеть под пальмами, под бамбуком или вообразить себя в Мексике, оказавшись возле кактусов опунций (0+).

Сайт: moscowseasons.com/festival/summer2024.

Сдаём нормативы в парках

Мосгорспорт приглашает всех москвичей присоединиться к программе «ГТО в парках». В Северном округе бесплатно принять участие в тренировках по подготовке к выполнению нормативов можно в спортивной зоне парка Дружбы. Недавно здесь показал пример, как выполнять нормативы, командир спецназа «Сатурн» ГУФСИН России по г. Москве полковник Борис Николаев. Он уверенно

В САО бесплатно подготовиться к сдаче нормативов можно в парке Дружбы

сдал всё на золотой значок: метание гранаты, подтягивание, отжимание и др.

— Девиз спецназа: «Победи себя — будешь непобедим», — прокомментировал он свои достижения. — Почему надо сдавать нормы ГТО? Потому что мы видим, как мы самосовершенствуемся, как мы побеждаем себя и идём вперёд. Сегодня — бронзовый значок, завтра —



Михаил Подобед

Полковник Борис Николаев уверенно сдал все нормативы

серебряный, потом — золотой. Есть к чему стремиться! Записаться на занятия (18+) и на выполнение нормативов (6+) можно на сайте проекта gto.sport.moscow.

На Ходынке расскажут об уходе за лицом

В парке «Ходынское поле» в помещении куль-

турно-досугового центра **18 августа** в 16.00 пройдёт мастер-класс по уходу за собой (12+).

— Расскажем, как правильно ухаживать за кожей, какие средства подходят для вашего типа кожи и как их правильно использовать. Участники попробуют разные средства и получат персональные рекомендации. После того как

кожа будет подготовлена, мы перейдём ко второй части, посвящённой базовому макияжу, — рассказали организаторы мероприятия.

Запись через мессенджеры по номеру **8-903-770-9555**.

Алексей ТУМАНОВ

Полный список площадок фестиваля — на сайте go.mos.ru

Строящийся спортивный центр осмотрела депутат Надежда Перфилова

Депутат Мосгордумы Надежда Перфилова проинспектировала стройку спортивного центра на Икшинской ул., За, в Дмитровском районе. Работы здесь близятся к завершению, сообщила парламентарий. По её словам, ранее на этом месте находился физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК), который морально и физически устарел. Его признали аварийным и снесли. Строительство нового ФОКа стартовало в прошлом году. Он станет одним из филиалов школы олимпийского резерва «Север».

— Здание выполнено в минималистичном стиле. Его общая площадь составит более 1600 квадратных метров. Здесь найдётся место и для тренировок спортсменов, и для кабинетов тренеров и врачей, и для помещений административного персонала, — рассказала депутат.

На первом этаже здания расположен большой



Макимова Наталья Александровна

По словам депутата, работы близятся к завершению

универсальный зал. В нём можно проводить различные тренировки и соревнования, например по художественной гимнастике, боксу и борьбе. В дальнейшем локацию отдельно зонировать конкретно под каждый вид спорта. Также в планах установка соревновательной платформы и складной трибуны для зрителей.

На втором этаже обустроены два тренировочных зала для боксёров и художественных гимнасток.

— Вместе с подрядчиком осмотрела стройку и убедилась, что здесь используют самые современные и пожаробезопасные материалы. Здание соответствует всем современным требованиям к таким объектам! — констатировала Надежда Перфилова.

По её словам, работы уже на завершающей стадии и совсем скоро центр откроет свои двери для всех желающих — и спортсменов-любителей, и профессиональных атлетов.

НАЙДИ РАБОТУ УЖЕ СЕГОДНЯ!

Крупный оператор питания примет на работу:

- ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ – 60 000₽
- ПОВАР – 50 000₽
- БУФЕТЧИК – 45 000₽
- КУХОННЫЙ РАБОТНИК – 45 000₽
- МОЙЩИК ПОСУДЫ/УБОРЩИК – 45 000₽

Удобный график работы, стабильная заработная плата.

НУЖНА РАБОТА?

+7 (926) 979-53-28

+7 (926) 979-47-26

+7 (926) 979-47-98

ЗВОНИ СЕЙЧАС!



Сначала нарезаем длинные ленты...

Помогать делать маскировочные сети теперь можно в районе Аэропорт

«Север столицы» уже писал о всероссийском волонтерском движении «Народная сеть». Его участники плетут маскировочные сети для фронта. В Москве открыто четыре пункта по изготовлению сетей. Один из них теперь работает на Верхней Масловке. Здесь ждут помощников разного возраста.

С рулончиками вдвое быстрее

Как рассказала координатор движения Рузалия Апсалимова, новое просторное помещение может одновременно вместить до 60 волонтеров. Люди мо-

гут работать на пяти вешалах — каркасах, на которых изготавливаются сети размером 3 на 6 метров: плести, ошнуровать (оплести края шнуром). Есть рабочие места для тех, кто нарезает ленты, скручивает их в рулончики.

— Рулончики — ноу-хау в плетении. Это в два раза ускоряет скорость плетения. Ленты нарезаем и обычным способом. Затем скручиваем в небольшой рулончик. Его проплетаем в ячейках сети, постепенно размагывая, — поясняет Рузалия Апсалимова. — Нет необходимости каждый раз протягивать длинный свободный

конец ленты, из-за чего устают руки и тратится время. Ну и скрученные ленты занимают меньше места при хранении.

Искала возможность поддержать

32-летняя сотрудница банка Полина Персанова с Верхней Масловки присоединилась к движе-

нию в октябре 2022 года.

— Когда началась спецоперация, я начала искать возможности помочь нашим ребятам. В Сети прочитала о том, что «Народная сеть» создаёт в столице пункты плетения, — говорит Полина. — Требовалось вести документацию, налаживать контакты между филиалами, с военнослужащими, поставщиками, вести сайт движения и его странички в соцсетях. Предложила помощь.

Сейчас Полина, помимо этого, курирует волонтеров в САО.

— С новичками делюсь фишкой: чтобы шнур и лен-

ты не натирали пальцы, нужно надеть кевларовые перчатки, — говорит Полина.

Всем найдётся дело

Присоединиться к движению могут все желающие. Помощникам помладше и постарше поручат нарезать ткань на ленты, скручивать из них рулончики. Волонтеры среднего возраста могут ошнуровывать сети и плести их. Не обойтись без мужских рук на погрузочно-разгрузочных работах. Нужны волонтеры с личными авто для сбора готовых сетей перед отправкой и перевозки расходников.

Оксана МАСТЮГИНА

Не обойтись без мужских рук на погрузочно-разгрузочных работах



Полина помогает движению уже почти два года

Адрес пункта: ул. Верхняя Масловка, 25, корп. 1 (отдельный вход с торца здания). Режим работы: ежедневно с 10.00 до 22.00. Телеграм-канал движения «Народная сеть»: t.me/NS_Moskwa. По вопросам пишите Полине Персановой через Телеграм: [@maskseti_admin](https://t.me/maskseti_admin)

ПОДДЕРЖИМ!

В регионах нужна мужская одежда

Благотворительный фонд «Второе дыхание» собирает ненужные вещи и передаёт их нуждающимся в Москве и регионах. Помочь могут все желающие.

Благодаря совместному проекту БФ «Второе дыхание» и «Почты России» за год удалось собрать 25 тонн вещей, которые получили вторую жизнь. Проект стартовал в Москве в конце июля прошлого года, теперь его продлили ещё на 12 месяцев.

Специальные боксы для сбора вещей находятся в 10 почтовых отделениях столицы, в том числе в двух — в Северном округе.

В боксы можно положить одежду и обувь, домашний текстиль, кожаные изделия и мягкие игрушки.

— Всегда нужна мужская одежда, которую собирать труднее. Из 1 тысячи вещей, передаваемых в наши боксы, только 45 — это мужская одежда, которую можно носить дальше, — поясняют в фонде.

Одежду собирают для отцов многодетных и малоимущих семей, людей с инвалидностью и особенностями здоровья; подростков и детей из семей, находящихся в трудном положении; беженцев и погорельцев; студентов, живущих в чужом городе; одиноких и семейных пожилых мужчин; бездомных и людей, находящихся в заключении; мужчин, борющихся с зависимостью.

Мужчинам нужны футболки, спортивные штаны, толстовки, джинсы, кеды и кроссовки, зимние ботинки, ветровки и куртки.

Размер и фасон не имеют значения. Вещи могут быть как новыми, так и использованными, но они должны быть чистыми, в хорошем состоянии и упакованными в пакеты.

Как сообщили в фонде, собранную одежду в хорошем состоянии отвезут в Воронежскую, Московскую, Новгородскую, Псковскую, Тверскую, Ивановскую, Владимирскую, Ярославскую, Костромскую области.

Изнешенную и непригодную к носке одежду отправят на переработку. Некоторые вещи передадут в благотворительные магазины «Второе дыхание» — это поможет финансировать программы фонда.

Анна ФОМИНА

Контейнеры БФ «Второе дыхание» в почтовых отделениях в САО: Беговая ул., 11; ул. Ляпидевского, 14, стр. 1. Все адреса — на сайте vtoroe.ru

ХРОНИКА



Стрелял в людей в Восточном Дегунине

Неизвестный устроил стрельбу из пневматического оружия из окна квартиры четвёртого этажа на улице 800-летия Москвы в сторону детской площадки. Он попал в женщину и её трёхлетнюю дочку. Им понадобилась медицинская помощь. Полицейские быстро задержали подозреваемого — это 40-летний местный житель. В его квартире обнаружили пневматический пистолет. Возбуждено уголовное дело по статье «хулиганство». Подозреваемому грозит семь лет за решёткой.

Вынес из магазина вино в шортах

На камеры видеонаблюдения магазина на Дмитровском шоссе попал изобретательный посетитель. Выбрав бутылку дорогого вина, он уверенно захихнул её к себе в шорты и поспешно покинул супермаркет. Вот только продегустировать виноградный напиток мужчине было не суждено: его задержали прибывшие по тревоге сотрудники Росгвардии. Для дальнейшего разбирательства нарушителя доставили в полицию.

Прикрыли подпольный хостел

Местные жители сообщили в полицию, что на Дегунинской улице в подвале жилого дома нелегально проживают иностранцы. Во время разбирательства полицейские установили, что там действительно живут шесть граждан, приехавших из стран ближнего зарубежья, трудятся разнорабочими. Подвал оборудовали под жилую комнату, в которой они жили и готовили еду. В отношении нелегальных жильцов составлены административные протоколы, к ответственности привлечён и работодатель.

Светлана РАВЕНСКАЯ

Ответы на sudoku со стр. 20

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

Спасатели встали на доски

На водоёмах округа теперь работают сапсёрферы

Сапсёрфинг — катание по воде на надувной доске — не только завоевал популярность у москвичей, но и стал инструментом для спасателей на воде. В нашем округе этим летом впервые такие патрули вышли на водоёмы у пляжей. Их можно встретить на пляжах «Левобережный», «Динамо» и у Головинских прудов. Корреспондент «Севера столицы» узнала у необычных спасателей об их работе.

Удобно маневрировать

Сейчас штат профессиональных спасателей-сёрферов порядка 80 человек, из них 40% — это девушки. Все они работают в аварийно-спасательном формировании «Гарантспас», которое создал три года назад и возглавил Василий Берендяев — профессиональный спасатель и мастер спорта по гребле на байдарках и каноэ.

— Несколько лет назад я встал на сап-доску с веслом и подумал, что на нём удобно маневрировать при спасении тонущих. Когда человек тонет у берега, к нему легче подойти на сапе. Доска меньше и манёвреннее лодки или катера, на ней можно подплыть к человеку вплотную, — рассказал «Северу столицы» Василий Берендяев.

Доска сделана на заказ

Сап-доски спасателей не обычные — сделаны на заказ. Каждая может выдерживать вес до 300 кг — против обычного сапа, который удержит вес до 120 кг. Хватит, чтобы довести спасённого, и даже не одного.



Михаил Порофеев

Сап спасателя выдержит вес до 300 кг, а обычный — до 120

Василий Берендяев — профессиональный спасатель и мастер спорта по гребле на байдарках и каноэ

Левобережном, например, трое. Традиционные спасатели тоже на местах.

Нырнул под градусом

В этом сезоне спасатели-сапсёрферы уже спасли несколько человек. Так, на пляже «Динамо» пришли на помощь 40-летнему мужчине, который начал тонуть. Его погрузили на сап, доставили на берег и передали медикам.

— На Головинских прудах много компаний, которые шумно отдыхают с горячительными напитками, а потом не прочь искупать-

ся. Но мы с напарниками на сапах начеку и просим не совершать заплывов. Это действует, — отмечает спасатель. — Недавно на Левобережном пляже утром нетрезвый мужчина забрался в воду и почти сразу начал тонуть, его тут же заметил спасатель и вытащил на берег, где тот откашлялся и после осмотра врачами ушёл домой.

Дежурят до конца лета

Необычные спасатели приходят на помощь и другим сапсёрферам. Недавно в Химкинском водохрани-

лище вытаскивали женщину, которая упала с доски.

— Две женщины отправились на водную прогулку на сапах, и одна из них не до конца застегнула спасательный жилет. Потеряв равновесие, она упала в воду, жилет стал с ней сползать, и она изо всех сил схватилась за доску, ведь плавать-то не умеет! Увидев её, спасатель подплыл к ней и вытащил на берег, — говорит руководитель «Гарантспаса».

Спасатели на сапах будут дежурить на водоёмах до конца августа. А если осень будет тёплой, то и дольше.

Татьяна ЯКОВЛЕВА

В Молжаниновском таксист выстрелил в голову пассажиру

На Международном шоссе между водителем такси и мужчиной, севшим в салон автомобиля, произошёл конфликт. Таксист ненадолго потерял управление и врезался в металлическое ограждение. Рассвирепев, он несколько раз выстрелил из травматического пистолета в голову пассажира.

Пострадавшего госпитализировали. Возбуждено уголовное дело по статье «покушение на убийство». 56-летнего таксиста задержали.

— Следователи столичного СК предъявили ему обвинение, изъяты и осмотрены записи с камер видеонаблюдения. По месту проживания обвиняемого был обыск, где об-

наружили и изъяли автомат Калашникова, магазин и патроны к нему, — сообщили в столичном Следкоме.

Подозреваемого задержали под стражу. Головинская межрайонная прокуратура контролирует установление всех обстоятельств происшествия.

Светлана РАВЕНСКАЯ

ВОПРОС — ОТВЕТ

Как бросить курить?



Мне 58 лет, всю жизнь курю. Раньше это особых проблем не доставляло, но в последнее время появилась одышка, особенно в жару. Врачи говорят, что надо бросить. Но как это сделать?

Станислав Андреевич, Нарвская ул.

Если вы действительно хотите бросить курить, рекомендуем зайти на сайт kurilbrosil.ru и прочесть бесплатную онлайн-книгу Владимира Шадиджаняна «Курить, чтобы бросить!» (18+). Уже проверено: большинство прочитавших «Курить, чтобы бросить!» с этой привычкой «завязывают». Попробуйте и вы.

Виталий БЕРЕГОВОЙ

Хвостик не должен быть засохшим

Эксперт из Тимирязевки дала советы, как выбрать вкусную дыню



Андрей Дмыгив

На бахчевом развале на Дубнинской улице есть «колхозницы» и «торпеды»

Начался сезон дынь и арбузов. О том, какие дыни можно найти на прилавках и как выбрать самые спелые, корреспондент узнала у Елены Орловой — кандидата сельскохозяйственных наук, доцента кафедры декоративного садоводства и газоноведения РГАУ-МСХА им. К.А.Тимирязева.

Самые крупные — «торпеды»

По словам Елены Орловой, самые популярные сорта в нашем регионе — «торпеда» и «колхозница».

— «Торпеды» — самые крупные дыни, которые у нас можно найти, их вес может достигать 15 килограммов! Привозят «торпеды» из Узбекистана, а выращивают их там уже около 300 лет. Именно эту дыню при желании можно сохранить до Нового года, если купить в августе и хранить в сетке при температуре от +1 до +4 градусов и влажности 75-85%, — рассказывает она. — «Колхозницу» же в нашей стране знают ещё с 1943 года, именно тогда этот сорт вывели отечественные селекционеры. По сахаристости она не уступает многим другим сортам. Мякоть дыньки слегка хрустит, а весит она от 1,5 до 5 кг.

Также всё чаще на прилавках можно встретить дыню сорта «гуляби». Она похожа на «торпеду», но небольшая и более округлая, кожура яркая, оранжеватая. Встречается «эфиопка» — молодой сорт, выведенный

чуть больше 10 лет назад.

— Этот сорт на развалах иногда принимают за тыкву из-за крупных рёбер на плодах. Вкус дыни очень сладкий и нежный, с нотками ванили. В средней полосе и на севере нашей страны её можно выращивать в теплице, на юге — в открытом грунте, — рассказывает Елена Орлова.

Из Марокко привозят «медовую» — это небольшие дыни до 1,5 кг. Вкус отражён в названии — медовый.

Зрелая «колхозница» весит не менее 1,5 кило, кожица у неё ярко-жёлтая

Вмятин быть не должно

Как пояснила Елена, спелая дыня с прилавка должна быть ароматной, не иметь посторонних запахов. Кожура — целая, без вмятин, и упругая, пружинящая, как мяч, а при пощёлкивании по ней пальцами звук должен быть глухим. Если на коже при надавливании остаются следы от пальцев — дыня перезрела. Хвостик, в отличие от арбуза, не должен быть сухим — если он высох, дыня также перележала. Если же

кожура твёрдая, дыня может быть невызревшей. Текстура кожицы — особенность сорта. Если плод тяжелее собрать того же размера, значит, он более зрелый. Например, зрелая «колхозница» будет весить не менее 1,5 кило, кожица её должна быть ярко-жёлтой. А «торпеда» — 10-15 кг. Её кожура должна быть ровного жёлтого цвета с ярко выраженной сеточкой. Серые или зеленоватые плоды — незрелые.

Сладкая, как в детстве

На прилавке бахчевого развала на Дубнинской улице представлены дыни двух сортов: «колхозницы» и «торпеды».

— Все обычно идут за арбузами, вы сегодня будете первой, кто купит дыню, — улыбается продавец.

Мой взгляд падает на солнечно-жёлтые «колхозницы». Одни бледноватые, другие слишком твёрдые. По совету Елены Орловой отбираю одну весом 3,5 кило. На боку у неё небольшая вмятина, но на коже не остаются следы от пальцев, пахнет она ярко, а хвостик у неё лишь слегка подсохший. Расплачиваюсь и сразу же отправляюсь домой.

Дыня режется легко, мякоть у неё мягкая, а аромат разносится по всей кухне. Пробую и почти вздрагиваю от удовольствия — такие сладкие дыни я ела только в детстве, с бабушкиного огорода!

Мария ГОРБУНОВА

ПРОДАЙТЕ СВОЁ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

585-я проба — 4500 р. за 1 г, 750-я проба — 6500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки — дорого.

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» — одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцам. Ориентир — на цену золотовалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

1. Разбираем отличия скупки «Аурум» от ломбарда. Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешёво и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет

в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Также ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий наличными или на карту мгновенно.

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

33 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на улице Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в

них. А за изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки могут принять всё как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной Пробирной Палаты.

3. Выездная скупка от компании «Аурум»

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойнее) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведёт оценку, ответит на все ваши вопросы.



Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны: «Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артём разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришёл перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!»



ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!
8 (800) 551 84 34
Вызов ювелира

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 РУБ. К ОЦЕНКЕ!

Ближайшие к Вам филиалы: м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, д. 62 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, д. 23, корпус Б, стр. 1 • м. «Белорусская», площадь Тверская Застава, д. 2, стр. 2 • м. «Дмитровская», ул. Бутырская, д. 97 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, д. 21Г • м. «Трубная», ул. Петровка, д. 26, стр. 2, магазин «Кристалл Мечты» • м. «Октябрьское Поле», ул. Маршала Бирюзова, д. 19. • м. «Правая», ул. Красного Маяка, д. 2. ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10.00 ДО 20.00

По прогнозам синоптиков, в августе сильной жары в Москве уже не будет, но и при меньших температурах существует риск получить тепловой или солнечный удары. Как себя обезопасить, «Северу столицы» рассказала Виктория Ковальчук, заведующая отделением общей врачебной практики филиала №4 КДЦ №6 в Бескудниковском переулке.

Утомлённые солнцем

Врач из Бескудниковского объяснила, что делать тем, кто перегрелся до головной боли



Виктория Ковальчук, заведующая отделением общей врачебной практики филиала №4 КДЦ №6 в Бескудниковском переулке

Стало плохо в электричке

Солнечный удар можно получить, если долго находиться под солнцем без головного убора. А тепловой — не только на улице, но и в любом душном или жарком помещении; при этом страдает всё тело.

— У меня на приёме была пациентка, которая упала в обморок в электричке. Она ехала с дачи в душном вагоне около 40 минут, свободных мест не было. Почувствовала слабость, подкосились ноги. Пассажиры вынесли её на станции и туда же вызвали скорую помощь, всё обошлось, — рассказывает врач.

В жару бегать лучше в зале

От теплового удара чаще всего страдают люди с хроническими заболеваниями — такими,



Солнечный удар можно получить только на улице, тепловой — на улице или в душном или жарком помещении

Даже при облаках на небе есть риск получить тепловой удар

как астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких, застойная сердечная недостаточность и ишемическая болезнь сердца.

— Но и без хронических заболеваний рекомендую быть осторожным летом. Один из моих пациентов, 30-летний мужчина, решил, раз палящего солнца нет, пойти на пробеж-

ку. Но и при облаках на небе есть риск теплового удара, что с ним и случилось, — отмечает врач. — Тренировки летом лучше перенести в спортзал с кондиционером. А также не выходить на улицу в пик жары — с 11.00 до 17.00. Тепловой удар может стать причиной инфаркта или инсульта, — отмечает врач.

Симптомы схожие

Симптомы солнечного и теплового удара схожие. Это высокая температура тела — 40 градусов и выше, — сильная пульсирующая головная боль, слабость, головокружение и обморок, спутанность сознания, дезориентация, проблемы с речью и др.

— Симптомы могут проявляться не сразу. Большинство звонков в скорую поступает только спустя несколько часов или на следующий день после получения солнечного удара, поскольку у больного не падает температура, — отмечает Виктория Ковальчук.

Вода прохладная, но не ледяная

Как отмечает врач, если человеку на улице стало плохо и он потерял сознание, надо звонить в скорую.

— Очевидцу сложно понять, из-за чего другому прохладнее стало плохо. Но бездействовать тоже не надо. До момента, когда прибудет бригада скорой, нужно переместить пострадавшего в тень или в помещение с кондиционером, уложить его с приподнятой головой, обеспечить доступ свежего воздуха, дать выпить прохладной воды, приложить к голове влажный компресс и смочить открытые участки тела: запястья, заднюю часть шеи, виски, лоб, а также локтевые и коленные сгибы. При этом компресс и вода не должны быть ледяными, иначе это приведёт к спазмам, что лишь усугубит состояние больного, — рассказала врач.

Восстановление после теплового или солнечного удара может занять от нескольких часов до нескольких дней. По словам Виктории Ковальчук, чаще всего прогноз благоприятный.

Ольга КАЛИНКИНА

Максим Блинов/РИА «Новости»



Лечение бородавок и папиллом

Вирус папилломы человека (ВПЧ) распространён широко и вызывает ряд доброкачественных поражений кожи.

Выделяют следующие виды клинических проявлений ВПЧ-инфекции:

- обыкновенные бородавки
- плоские бородавки
- подошвенные бородавки
- височные папилломы
- остроконечные кондиломы

Заражение ВПЧ-инфекцией кожи происходит контактным путём, при соприкосновении с кожей больного человека, а также через загрязнённые предметы обихода. Это может произойти дома, на работе, в общественном транспорте, бассейне, спортзале и т. д.

Лечение ВПЧ-инфекции — трудная задача ввиду того, что нет возможности достичь полного удаления вируса из организма. Поэтому цель лечения — удаление новообразований, вызванных вирусом.

Для этого в настоящее время используют разные методы:

- криодеструкция
- электрокоагуляция
- метод радиоволновой хирургии
- вапоризация углекислотным лазером

Тип воздействия в каждой ситуации выбирает врач, исходя из соображений максимального эффекта и минимальных следов на коже вследствие проведённой манипуляции.

Перспективным направлением является метод радиоволновой хирургии по причине:

- быстрого заживления
- стерилизующего действия радиоволны

Ранняя диагностика и лечение ВПЧ-инфекции способствует снижению распространения заболевания.

В ГКБ №67 ведёт приём квалифицированный специалист — **Магомедова Мадина Абдулахидовна**, врач-дерматовенеролог, косметолог.

Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по телефону:

☎ **+7 (495) 177-67-67**

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

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



Лиц. на осуществление медицинской деятельности № ЛО-41-01137-77/00578663 от 21.12.2020 г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Сто километров бегом и шагом

Программист из Левобережного участвует в ультрамарафонах

У 41-летнего IT-специалиста из Левобережного района Алексея Потёмкина необычное хобби. Уже несколько лет он бежит марафоны и ультрамарафоны. Последний из них, протяжённостью 100 км, он преодолел в Болгарии. Трасса шла вокруг горного массива Витоша.

Заставил ковид

Всё началось во время пандемии коронавируса. До этого Алексей никогда бегом не занимался.

— Мы сидели на самоизоляции, и меня это так утомило, что я стал выходить из дома и просто ходить в быстром темпе по улицам. Каждый день — по 3-8 километров, и так два месяца подряд, пока сам не заболел ковидом, — вспоминает Алексей. — Когда выздоровел, в первый же день отправился пешком в Грачёвский парк и находил там аж 13 километров. А потом думаю: чего это я всё хожу и хожу? И побежал!

Алексей стал бегать постоянно. Вскоре он узнал об организованных забегах и трейлах — тоже забегах, но по пересечённой местности, которые проходят в разных регионах России и мира.

— Конечно, решил попробовать. До сих пор вспоминаю свой первый забег в Зеленограде на 10 километров. Всю ночь перед ним

мне снились ужасные сны — что я опоздал, что меня не допустили, — рассказывает Алексей. — Но для первого раза всё прошло хорошо.

По соседству с медведями

С тех пор Алексей принял участие более чем в 15 забегах, в том числе за границей: в Болгарии, Сербии, Румынии. Среди них несколько марафонов на 42 км и ультрамарафонов на 50 и 100 км.

— Самым сложным был последний 100-километровый трейл вокруг горы Витоша. Стартовали мы в полночь, а преодолеть маршрут нужно было максимум за 20 часов. Причём всё равно, бегом или шагом. Я решил пройти быстрым шагом. Пока была ночь, всё время оглядывался. Ведь Витоша, хотя и находится на окраине Софии — столицы Болгарии, на склонах там всё ещё водятся медведи. К счастью, не видел даже следов. Однажды, когда вдруг что-то зашуршало в кустах у тропы, немного занервничал, — вспоминает марафонец. — Кстати, идти оказалось тяжелее, чем бежать. К обеду я жутко захотел спать, солнце палило, и очень хотелось поскорее всё закончить. В общем, когда до финиша оставалось 15 километров, я всё-таки побежал.

По словам Алексея, за гра-

ницей люди часто удивляются тому, что он специально приезжает к ним на забеги.

— Особенно поразились волонтеры трейла в Румынии. Маршрут там проходил через горные деревни. Когда они узнали, что я из России, сразу даже не поверили, долго переспрашивали: мол, может быть, у меня тут друзья живут? А когда убедились, что я приехал специально, стали со мной фотографироваться, — смеётся Алексей.

«Перед первым забегом мне снилось, что я опоздал, что меня не допустили»

В планах — покорение высот

Спортсмен уверен, что без постоянных тренировок участие в марафонах невозможно. Пять раз в неделю он бегает, три — занимается на тренажерах и волейболом, а иногда ещё и скоростной греблей на сапе.

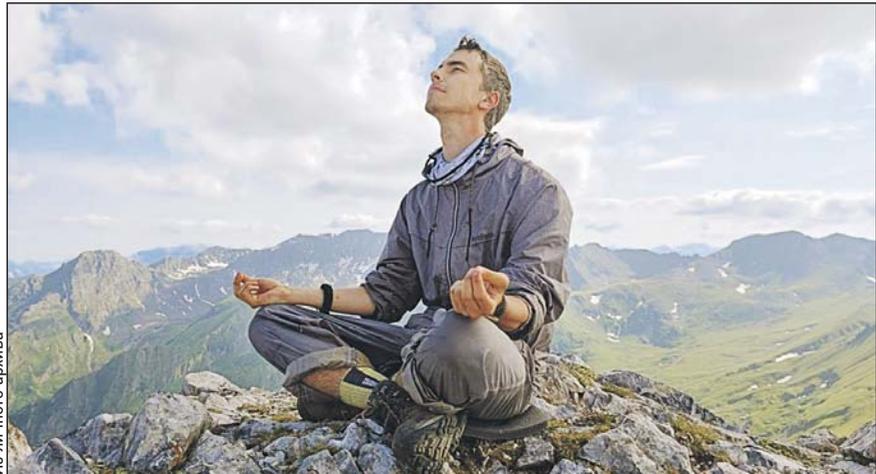
Теперь Алексей хочет освоить скайраннинг, то есть горный бег с большим набором высоты.



Один из трейлов, в котором участвовал Алексей, проходил по хребту Стара-Планина в Болгарии

Кремена Димитрова/Предоставлено Алексеем Потёмкиным

Студент МАИ создал приложение-навигатор для туристов



Из личного архива

Идея приложения появилась у Тимура во время подготовки к пешей экспедиции по Западному Кавказу

Маёвец Тимур Юсупов разработал приложение для ориентации туристов на местности и планирования походов по России. Тимур учится на 4-м курсе направления «Системы управления, информатика и электроэнергетика».

— При планировании похода туристам приходится искать в Интернете отчёты о прохождении маршрутов, сопоставлять различные варианты трекков. Это отнимает много времени. Моя идея состоит в том, чтобы прямо в навигаторе изучать все особенности проложенного на карте маршрута, — отметил студент.

Идея приложения появилась у него во время подготовки к пешей экспедиции по Западному Кавказу, которую Тимур возглавлял этим летом. За девять дней группа прошла 150 км.

— Я добавлю свой маршрут в приложение, и другой пользователь сможет увидеть не только путь по карте, но и посмотреть расположение родников, удобные места для установки палаточного лагеря на ночь, будет информация о местах, где мы видели медведей, — рассказывает Тимур. — Каждый пользователь приложения сможет добавлять свою информацию.

Это сделает мир пешего туризма чуть более открытым и доступным.

Приложение будет работать без Интернета.

В этом году маёвец планирует закончить работу над первым вариантом приложения и выйти на сотрудничество с российской компанией, которая занимается созданием картографического программного обеспечения. А в следующем году Тимур планирует посетить Алтай. Он говорит, что непременно поделится особенностями своего маршрута в приложении.

Ольга КАЛИНКИНА

Отчего переживает Кузя?

Ветеринарный врач — о главных причинах стресса у кошек

Хозяин кота Кузи с Коптевского бульвара Алексей каждое лето ездит на дачу со своим питомцем. «Каждый раз Кузя сильно нервничает: прячется от переноски, громко мяукает, а на даче долго сидит под шкафом. Как можно сделать поездки для него менее нервными?» — написал он в редакцию. О том, как снизить стресс в подобных поездках, и про другие стрессовые ситуации у кошачьих «Северу столицы» рассказал ветеринарный врач станции по борьбе с болезнями животных САО и СЗАО Никита Черняев.



Из личного архива

Никита Черняев, ветеринарный врач станции по борьбе с болезнями животных САО и СЗАО

Переноску готовим заранее

Как отметил ветврач, смена территории — одна из главных причин для стресса для большинства кошачьих. Потому Алексею он рекомендует за неделю до отъезда на дачу поставить открытую переноску на видное место.

— Туда стоит положить подстилку питомца, несколько его игрушек. Можно попробовать его там кормить, дать ему возможность спокойно заходить в неё и выходить. Тогда животное не испугается, как если вы достанете переноску прямо перед его погрузкой, — объяснил ветеринар.

На даче или в другом новом месте лучше выбрать комнату, в которой кот не сможет спрятаться: заткнуть щели под кроватями, плотнее придвинуть диван к стене, чтобы за него нельзя было забраться. Это поможет быстрее привыкнуть к этой комнате, а потом постепенно и к остальному дому.

Прячется под шкаф

Как признался в своём письме Алексей, помимо перечисленных им симптомов, бывают и другие: какое-то время Кузя отказывается ходить в лоток и оставляет лужи по углам комнаты, в которой прячется, а по ночам роняет с подоконника горшки с цветами. Но где-то через неделю всё проходит.

По словам Никиты Черняева, если у кота не выявлено заболеваний, то это действительно могут быть симптомы стресса. Также бывают другие признаки.

— Например, коты, когда нервничают, часто начинают вылизываться, чтобы успокоиться. Но когда этот процесс затягивается, они нервничают ещё больше, оказываются в замкнутом круге и не могут остановиться, — объяснил он.



Андрей Дмитриев

Смена территории — одна из главных причин для стресса у кошек

Один из признаков того, что кот на нервах, — бесконечное вылизывание себя

На улице животное следует пускать только на поводке или дать ему погулять под присмотром на территории участка. Не стоит прикармливать бездомных котов на своём участке: они могут устроить драку за территорию уже с вашим.

— Ещё можно использо-

вать успокоительные средства — ошейник, капли, таблетку или специальный фумигатор с феромонами, — отметил Никита.

Не любят вечеринки

Причины для стресса, как отметил ветеринар,

могут быть разными. Например, продолжительные громкие звуки: длящийся весь день или дольше ремонт у вас или у соседей, а также шумная вечеринка.

— У нас был пациент, которого в Новый год возили с собой по гостям, вскоре у него начался идиопатический цистит, и он стал игнорировать свой лоток. Мы взяли у него анализы, чтобы исключить мочекаменную болезнь, а потом начали лечение, — рассказывает Никита.

Кстати, заставить нервничать кошку может даже новый лоток, особенно

если он непривычной формы. Тут, по словам ветврача, стоит оставить на месте старый лоток и поставить рядом новый, потом старый можно будет убрать.

А ещё Никита Черняев советует не забывать о когтеточке, с помощью которой коты сбрасывают излишек эмоций. Если же хвостатый её игнорирует, то заинтересовать его можно в ходе игры, направив на когтеточку лазерную указку или любимую игрушку-удочку, чтобы он вцепился когтями в покрытие.

Мария ГОРБУНОВА



Департамент природопользования и охраны окружающей среды города Москвы/mos.ru

Встретить тритонов в столичных зелёных зонах — большая удача

Тритоны облюбовали Бескудниковский

ЛЮДИ И ЗВЕРИ

Редких для столицы животных — тритонов обыкновенных — обнаружили недавно жители в Бескудниковском районе, в водоёме неподалёку от железнодорожных путей.

Как рассказали специалисты Департамента природопользования и охраны окружающей среды г. Москвы, в условиях мегаполиса это весьма уязвимый вид.

Встретить его в столичных зелёных зонах — большая удача. Экологи взяли популяцию под наблюдение.

Многие считают тритонов водяными ящерицами, но это не так. Тритон — земноводное. И как большинство земноводных, является индикатором экологического благополучия окружающей среды. Если тритон живёт в пруду или в речке, значит, с экологией тут всё хорошо.

Алексей ТУМАНОВ

Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций
(499) 647-6831
С 10.00 до 17.30 с понедельника по пятницу

info@saonews.ru
chitatel@internet.ru



Как я месяц веганом была

Корреспондент на время перешла на растительную пищу, отказавшись от шоколадок и шашлыка

Для здоровья человеку необходимо разнообразное питание. Это известный факт. Но, например, веганы считают, что достаточно только веществ из растительной пищи. Корреспондент «Севера столицы» решила в течение месяца побыть веганом. Консультантом выступил известный веган и сыроед с 15-летним стажем, инструктор хатха-йоги Анар Абасов с Верхней Масловки.



Анар Абасов, веган и сыроед с 15-летним стажем, инструктор хатха-йоги с Верхней Масловки

Нельзя ни сыр, ни мёд

Веганская диета отличается от вегетарианской большей строгостью. Веганы не едят мясо, рыбу, яйца и прочие продукты животного происхождения, включая кисломолочные, сыр, мёд, продукты с желатином, так как он делается из костей животных. Под запретом майонез, сдоба, шоколад, многие виды конфет и даже макарон.

В первый же день иду в магазин за продуктами, которые мне можно есть в ближайший месяц. Месяц — потому что привычки меняются в среднем за три недели, плюс хочу дать себе ещё дополнительную неделю, чтобы прислушаться к организму и понять, что в нём изменилось.

По совету Анара беру свежие огурцы, помидоры, редис, авокадо, сливу, черешню, ненавистный мне шпинат, в котором, как назло, самое большое содержание железа среди всех представителей зелени, и пакетик нежареного кешью — в нём белок, много меди и нужные аминокислоты.

— Это уже не веганство, а сыроедение, — смеётся Анар, увидев мои покупки.

Он предлагает добавить крупы и овощи для рагу. Беру чечевицу, кабачки, морковку, грибы.

Хумус на завтрак, овощной суп на обед

В первую неделю на новом рационе я почти не страдала. Правда, на завтрак, как и раньше, хотелось яичницу. Анар советует заменить её хумусом с оливковым маслом и постным хлебом. Пробую — вкусно! На обед не менее прекрасны овощные супы: томатный, гороховый и даже грибной на кокосовом молоке. Правда, сама не варю, заказываю готовые: они есть у многих популярных сервисов доставки.

— Главное — обращать внимание на этикетки. Все готовые веганские блюда должны иметь маркировку Vegan, — говорит Анар.

Удивила мужа

Примерно через неделю после начала эксперимента вернулся из командировки муж. То-то он удивился, когда узнал, что я теперь веганка!

— А я тебе шоколадок купил... — говорит.

Шоколадки отправились в шкаф дожидаться своего часа. Но муж предпринял ещё одну попытку со мной вернуться к веганскому пути и позвал на шашлык. Что делать? Согласилась! Правда, взяла баклажаны, шампиньоны и слад-

кий перец. Их и жарил на углях. Что интересно, овощи гриль в итоге оценила вся наша компания: смели их подчистую.

За месяц эксперимента даже открыла для себя много новых вкусных продуктов и блюд: фалафель, соевый сыр тофу, кускус, булгур с овощами и пряностями, салаты из киноа, рисовой лапши, пророщенной сои, зелени и всевозможные овощные смузи. Даже смузи из шпината оказался вполне неплох, если добавить в него киви и яблоко.

Похудеть не получилось

По привычным продуктам я не скучала. Вышла из эксперимента тоже спокойно. В первый день даже продолжала питаться по-вегански. Потом постепенно вернула в рацион все продукты, которые ела до того.

Даже смузи из шпината оказался неплох, если добавить в него киви и яблоко

Единственное, что у меня не получилось, — похудеть, хотя чувствовала себя прекрасно. В принципе, логично. Ведь калорийность у многих веганских блюд не низкая. Хотя, по словам Анара, многие как раз успешно худеют. Например, один его знакомый за три недели веганства скинул 10 кг, а ещё у него ушли боли в коленях, пропала одышка. Правда, при этом он активно занимался йогой. Наверное, и мне для успеха нужна была физическая нагрузка.



По привычным, не веганским продуктам я не скучала и чувствовала себя прекрасно

Не только диета

По словам Анара Абасова, в веганской диете самое главное — заменить животные продукты растительными с теми же полезными веществами.

— Например, животный белок мы компенсируем белком из орехов, фасоли, нута и чечевицы, фолиевой кислоты много в зелёных овощах, бананах и бо-

бах, кальция, необходимо для крепости костей, — в инжире, морских водорослях, апельсинах и петрушке, — отмечает он.

Правда, чтобы стать настоящим веганом, соблюдать диету мало. Недопустима любая эксплуатация животных.

— Придётся отказаться от одежды и аксессуаров из меха и кожи, не использовать косметику, в основе

которой любые производные деятельности животных: муцин улитки, коллагены, мёд, воск, перга... Неэтичной у веганов считается даже верхняя езда, — говорит Анар.

Наталья АНОХИНА

Если вы планируете стать веганом или сыроедом, обязательно проконсультируйтесь с врачом: есть противопоказания!

От монастыря осталась только колокольня

Как получилось, что новый храм на Кронштадтском бульваре ведёт свою историю с конца XIX века

Не так давно Русская православная церковь отмечала память одной из самых почитаемых в народе Казанской иконы Божией Матери. Это особая дата для храма Святого праведного Иоанна Кронштадтского в Головине. Он молодой — был освящён в 2016 году, — но прихожане связывают историю своего храма с бывшим Казанским женским монастырём конца XIX века в селе Головине.

Много мам с детьми

Субботним вечером в небольшом храме на Кронштадтском бульваре много людей. Служат всенощную накануне празднования Казанской иконы Божией Матери. Много молодых мам с детьми.

— Тебе уже не три года, ты и так почти всю службу сидел, — строго выговаривает мама мальчику лет 9-10, который вырвался побегать во дворе.

Мальчуган совершенно не расстроен выговором и тянет мать в трапезную — к мягким диванчикам и витрине с пирожками.

Церковный двор выглядит уютно. Может, так кажется из-за небольшого храма в виде древнерусского теремка. Или от трогательных белых косыночек на головах мам, катающих коляски, и бегающей детворы. Даже белые палатки с большим плакатом «Приём гуманитарной помощи Донбассу» выглядят как-то ободряюще.

Четыре храма и множество построек

Идём дальше, на другую сторону Кронштадтского бульвара, смотреть уникальную колоколь-



Храм Святого праведного Иоанна Кронштадтского в Головине был освящён в 2016 году

ню-свечу — напоминание о безжалостно разрушенной обители.

Монастырь в честь Казанской иконы Божией Матери занимал территорию на пересечении современных Смольной улицы и Кронштадтского бульвара.

«В трёх верстах от него Петровско-Разумовская земледельческая академия; верстах в четырёх — село Всехсвятское, в полутора верстах от него находится сельцо Михалково, — так описывал местоположение монастыря в 1889 году протоиерей Аристарх Израилев, — речки близ монастыря нет, но её заменяют здесь обширный глубокий пруд и несколько колодцев с чистой и вкусной водой».

Зелёный парк с липовыми и берёзовыми аллеями, необыкновенная чистота, поддерживаемая сёстрами, воздух «благоприятный и здоровый», стройное церковное пение привлекали сюда паломниц со всей округи.

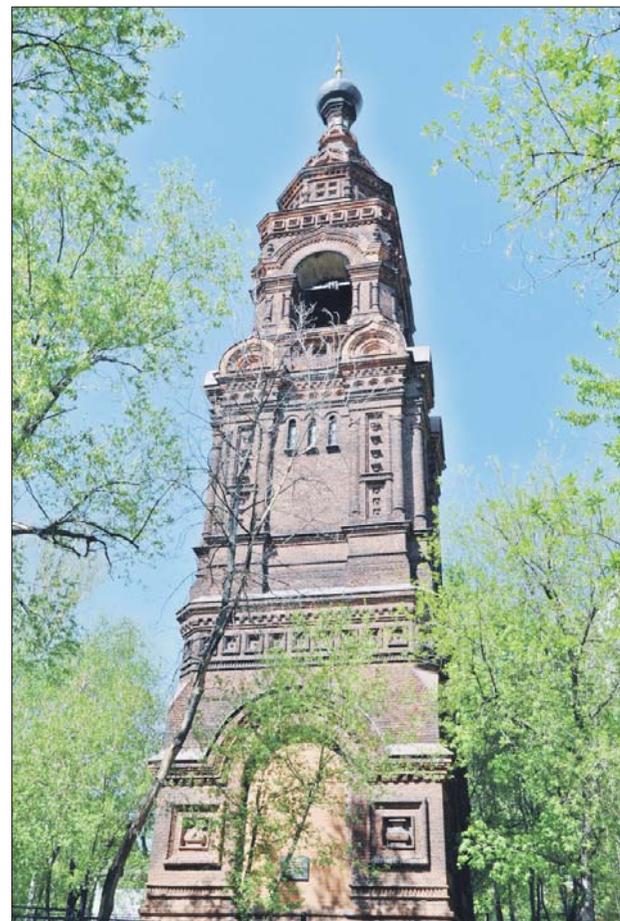


В местной библиотеке можно увидеть макет монастыря, сделанный Денисом Кочергой

До наших дней от монастыря с четырьмя храмами и многочисленными постройками сохранилась только краснокирпичная колокольня высотой около 40 метров. Её возвели в 1911 году взамен обветшавшей деревянной.

Сейчас колокольня буквально стиснута между пятиэтажкой и две-

надцатизэтажным домом. Она охраняется государством и отреставрирована. В 1990-х годах в ней обустроили часовню, а позже — храм. Его прихожане и составили будущий приход новой церкви на Кронштадтском бульваре. Вот почему им так дорога история казанской обители в старинном селе Головине.



Ирина Безрукова / Фотобанк Лори

В 1990-х годах в колокольне обустроили часовню, а позже — храм

Колокольню строили к 25-летию монастыря, поэтому её высота — 25 сажений

Я насчитала от подъезда до входа в храм-колокольню всего 33 шага. Для 1970-х годов, когда территорию разорённого монастыря застраивали новыми домами, такое соседство было крайне необычным. Сохранение удивительной красоты колокольни иначе как чудом не назовёшь.

«С десятого этажа видно звонаря»

Во дворе, заросшем лилиями и ещё какой-то цветущей кудрявой мелочью, почти звенящая тишина. Колокольня закрыта, вечерние службы здесь не проводят. Кроны деревьев мешают разглядеть, сохранились ли колокола.

— Колокола есть, новые. Сначала было что-то другое, звук был не колокольный, — охотно отвечает на расспросы местная жительница Татьяна Каверина из дома 5 на Смольной улице. — Мне с 10-го этажа видно звонаря.

Татьяна въехала в новый тогда дом в 1972 году. Колокольня для неё — привычная часть жизни.

— В 1990-х её освятил Патриарх Алексей. Запомнилось, что приехал он как-то просто, без особого кортежа, — рассказывает Татьяна. — Тогда мы с детьми были ещё не очень церковными людьми. Потом, конечно, стали посещать часовню. Её строили к 25-летию монастыря, поэтому её высота 25 сажений.

Она советует заглянуть в соседнюю библиотеку на Смольной улице, где в читальном зале стоит макет головинского Казанского монастыря, сделанный местным жителем, алтарником храма святого праведного Иоанна Кронштадтского в Головине Денисом Кочергой, и можно посмотреть старинные чертежи.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Храм Святого праведного Иоанна Кронштадтского в Головине: Кронштадтский бул., 24, корп. 1. Сайт: hramgolovino.ru. Колокольня Казанского Головинского монастыря: Кронштадтский бул., 29, стр. 3. Сайт: aksinino-hram.ru. Библиотека №44 им. В.Г.Короленко: Смольная ул., 11. Аккаунт в соцсети «ВКонтакте»: vk.com/korolenko_44

В легион Минервы записывают в Беговом



Почти всё снаряжение и амуницию, одежду члены клуба делают сами

Узнать о непобедимых римских легионах, бесстрашных гладиаторах и о многом другом, связанном с Римской империей I века н.э., приглашает античный клуб «1-й легион Минервы» в районе Беговой. В этом году клуб отмечает 20-летний юбилей. Занимаются в клубе и мужчины, и женщины — от 14 лет и старше.

Сменили доспехи на туники

— Военно-исторической реконструкцией мы с товарищами занимались давно и постепенно заинтересовались Римом, — рассказывает руководитель и основатель клуба, педагог ГБУ «САОразвитие» Владислав Малюта. — Лично меня привлекли железная дисциплина и порядок, ведь именно на них и держалась огромная империя.

В том, что Владислав со товари-

щи увлеклись античностью, виновата... жара. Много лет назад, летом, они были в крымском Судакке на реконструкторском фестивале по теме Средневековья. Все устали от тяжёлых доспехов и решили походить в лёгких туниках. Тем более что Причерноморье в давние времена было протекторатом Римской империи. И стало интересно исследовать этот период. Правда, потом с грустью узнали, что снаряжение римского воина не намного легче средневекового — килограммов 25.

Сила — в строю

— Известно, что римские легионы считались непобедимыми, — рассказывает Владислав. — Когда мы изучали тактику римского войска, заметили: легионер не дрался в одиночку, а действовал только в строю. Отсюда и тяжеленный, 6-7

В клубе изучают арт-фехтование — постановочные бои

килограммов, щит — таким не помашешь — и короткий меч гладиус.

Недавно на историческом фестивале «Варварский лес» во время реконструкции сражений они проверили эту тактику. Легион в общей сложности «в боях» потерял 15 человек (по условиям манёвров, если тебя поразили мечом, копьём, стрелой — отправляйся отдыхать!), а противники — около 100! И противостояли им не новички, а опытные реконструкторы.

Вот гладиаторы действительно сражались один на один, но не так, как показывают в фильмах.

В античном клубе исследуют историю, ремёсла и культуру начала нашей эры

АФИША



У Ангарских прудов смастерят поделки

Марафон творческих мастер-классов для детей и младших школьников пройдёт в выходные, **17 и 18 августа**, с 14.00 до 18.00 в парке «Ангарские пруды» (ул. Софы Ковалевской, 1, стр. 8) в помещении летней читальни. Ребята научатся мастерить поделки из цветной бумаги, ткани. Регистрация не требуется (6+).

Сайт: kulturasao.ru/reading-angarskie.

На Новопесчаной открылась новая выставка

Выставка художницы Ольги Махно «На 1/10» открылась в галерее «На Песчаной» (Новопесчаная ул., 23, корп. 7). На выставке представлены работы художницы, в том числе выполненные в сотрудничестве с другими авторами: картины, инсталляции, видеозаписи перформансов. Выставка продлится **до 25 августа** (16+). Билет — 250 рублей.

Сайт: psch.vzmoscow.ru.

На Вятской отметят день рождения Чебурашки

Отметить день рождения Чебурашки приглашает ребят **15 августа** в 12.00 детская библиотека №40 (Вятская ул., 3). Ребята узнают, когда появился на свет любимый герой, послушают отрывки из книги Эдуарда Успенского «Крокодил Гена и его друзья», примут участие в викторине и играх. Регистрация не требуется (0+).

Сайт: kulturasao.ru.

Алексей ТУМАНОВ

В афише возможны изменения, уточняйте на сайтах организаторов

В Тимирязевском отметят День физкультурника

Отметить День физкультурника приглашает в субботу, **17 августа**, парк «Дубки» (ул. Дубки, 6, стр. 2). Праздник начнётся в 17.00 на центральной площади парка.

— Все желающие смогут потанцевать или выполнить фитнес-разминку под зажигательную музыку, которая будет звучать в парке в этот день, — рассказали в администрации парка. — Кроме этого,

тут пройдут творческие мастер-классы для детей и младших школьников, семейные подвижные игры и спортивные эстафеты, конкурсы.

Самые маленькие гости парка будут играть с аниматорами. А ещё они смогут вдоволь повеселиться и покувыркаться, попрыгать на надувном батуте. Возраст гостей — 0+, участников — 6+.

Алексей ТУМАНОВ

«Север столицы» теперь в Телеграме!



Новости Северного округа теперь можно читать в мессенджере Телеграм. Здесь публикуются информация из вышедшего номера и заметки, только что написанные нашими корреспондентами. Тематика прежняя: общественно-политическая и хозяйственная жизнь Москвы и округа, интервью с интересными людьми, криминальная хроника, афиша культурных событий. Подписаться на наш канал можно по ссылке t.me/Sever_Stolicy_news_SAO.

Александр Суворов: До сих пор меня окликают: «Миро!»

Актёр
рассказал
о ролях
и о пути
в кино
и театре



Известность актёру принёс многосерийный фильм «Кармелита»

Евгения Ярославская/Предоставлено Александром Суворовым

Кадр из сериала «Кармелита»

Актёр Александр Суворов запомнился зрителям, и особенно зрительницам, по сериалам «Кармелита», «Последний янычар», «Скалолазка», фильму «Лиза» и многим другим. Наш корреспондент поговорила с Александром о его пути в кино, о ролях и почему его не так часто можно видеть на экране.

Родился в Сарове

— Александр, вы родились в Сарове. Казалось бы, окружение физиков-ядерщиков предопределяло ваш профессиональный выбор. Но вы стали

актёром. Что на вас повлияло?

— Муки человека, который решает, чем ему заниматься после окончания школы, разрешились волей судьбы. В старших классах я занимался в театральном отделении детской школы искусств. Одна постановка, другая — стало интересно, и педагог хороший. Как-то на уроке английского, когда надо было рассказать о своей будущей профессии, я об этом задумался и решил, что играть на сцене — это то, что я лучше всего умею. И философия у меня сама собой вырисовалась: через театр и кино показывать людям, что правильно, а что неправильно.

В моём мосфильмовском досье я увидел фото незнакомого человека

— Сейчас на родине, в Сарове, бываете?

— Конечно, у меня папа там, старшая сестра со своей семьёй. Мы с сыном туда периодически навещаемся. Любопытно, что при мне город несколько раз менял название. Когда я родился, он назывался Арзамас-16, потом недолго — Москва Центр-300, а затем его переименовали в Кремлёв. То есть школу я окончил в Кремлёве, а когда учился в театральном учи-

лище, город получил название Саров.

Получи профессию, а потом снимайся

— Вы, как и многие актёры, карьеру начинали на «Мосфильме»?

— У меня с «Мосфильмом» связана забавная история. В Театральном училище имени Щепкина, куда я поступил сразу после окончания школы в 1996 году, наш ху-

дожественный руководитель Виктор Иванович Коршунов придерживался старых взглядов на театральное образование: получи профессию, а потом снимайся. Мы сначала сидели тихо под этим эмбарго, а потом начали потихонечку проникать на «Мосфильм», чтобы нас хотя бы в картотку внесли. Однажды приходим туда со своими фотографиями, а нам говорят, что на «Мосфильме» свой фотограф и снимет он так, что все мы будем выглядеть красавчиками. Я согласился, но приглашения на съёмки так и не получил. Года через два решил снова со стопкой своих фотографий пойти на «Мосфильм». Сотрудница открыла хранившийся у них

файл с моими данными, и я увидел совсем незнакомого мне человека. То есть фотограф настолько неудачно меня сфотографировал, что я сам на себя не был похож. Конечно, эту фотографию заменили.

Только одних романтических героев играть скучно

— Известность вам принёс фильм «Кармелита», в котором вы сыграли одну из главных ролей — цыгана Миро. Шлейф роли тянется за вами до сих пор?

Жителю САО вернут деньги за косметологические услуги, которыми он не воспользовался

Роспотребнадзор помог жителю САО вернуть деньги за неоказанные косметологические услуги, представив его интересы в суде.

Как отметили в пресс-службе Управления Роспотребнадзора по г. Москве, потребитель обратился в одну из медицинских клиник за

услугами косметолога, заключил договор и внёс 141 333 рубля. На другой день он передумал делать дорогостоящие процедуры, написал заявление, попросил расторгнуть договор и вернуть внесённые деньги. Однако клиника сделать это отказалась.

На основании иска Роспотребнадзора о защите

прав потребителя суд постановил взыскать с клиники в пользу гражданина 231 675 рублей. Это сумма за неоказанные услуги и проценты за незаконное удержание денежных средств. Также фирма заплатила штраф за отказ в досудебном порядке урегулировать спор.

Ольга СОКОЛОВА

реклама и частные объявления

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

• Юристы и адвокаты.
Пенсионерам скидки до 50%!
Консультация бесплатная!
Т. 8 (495) 201-2512

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
по уголовным и гражданским делам
Предварительная запись:
8-985-231-61-41, 8-903-763-85-02
Флотская, д. 1, здание Управы
ИНН 7743922463

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• Антенна, настройка, ремонт ТВ. Т. 8-977-575-8564
• Дезинфекция.
Т. 8 (495) 978-8080
• Обивка мебели.
Т. 8 (495) 585-6385
• Ремонт стиральных машин, электроплит и холодильников. Диагностика бесплатно. Т. 8-980-900-7114

• Ремонт: стиралки, холодильники и пр.
Т. 8-995-222-1517

РАБОТА

• Консьерж в жилой дом. Сутки/трое. Достойные условия (м. «Водный стадион»). Т. 8-968-395-3940
• Сантехник - 65 000 руб. (м. «Бутырская»), гр. 5/2. О/р по обслуживанию БЦ, ТРЦ, админ. зданий от 3 лет. Т. 8 (495)-777-2878
• Требуется консьержка. Т. 8-965-348-2070

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Автогрузоперевозки. Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
• Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366
• Грузоперевозки. Т. 8 (495) 589-0078

• Грузоперевозки. Профгрузчики. Упаковка. Т.: 8 (495) 220-2235, 8-903-000-7592

Не принесли
очередной
номер газеты?
Звоните!

Телефон единого
контакт-центра
редакции
(499) 647-6828
с 10.00 до 17.30
с понедельника
по пятницу

Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций
(499) 647-6831 с 10.00 до 17.30 с понедельника по пятницу
info@saonews.ru, chitatel@internet.ru



Александр Суворов сыграл одну из главных ролей в сериале «Скалолазка»

Кадр из сериала «Скалолазка» (2015)

— Да, до сих пор то в одном, то в другом месте меня окликают: «Миро!» Просят со мной сфотографироваться. Особой популярностью я пользуюсь у цыган. Кстати, после выхода фильма в многочисленных интервью, сделанных без какого-либо моего участия, долго утверждалось, что я работаю в театре «Ромэн».

— Ваши герои в «Кармелите», в «Последнем янычаре» и верхом скачут, и дерутся. Всё выполняли сами или были дублёры?

— Как любой мальчишка, я, конечно, рад был поиграть в такие «ковбойские» игры. «Кармелита» ими просто пропитана. Так получилось, что проект не предполагал большого количества каскадёров и мы многое делали сами. А во второй части каскадёр, который меня должен был дублировать, сломал ногу, и постановщик трюков работал непосредственно со мной. Я и с вышки прыгал, и скакал верхом, и дрался, и коня «на свечку» ставил, и препятствия брал... Однажды, выполняя достаточно простой трюк, по сценарию я должен был свалиться с лоша-

На съёмках «Кармелиты» я и с вышки прыгал, и скакал верхом, и дрался

ди. Делая это, я заработал ушиб позвоночника и многочисленные грыжи. Потом коллеги-каскадёры донесли до меня правильную мысль, что актёры и каскадёры — это разные профессии, что «сломанный» актёр никому не нужен.

— Вы сейчас не так много снимаетесь. Почему?

— В своё время, после выхода фильма «Вор», Владимир Машков на вопрос, что его роднит с персонажем, ответил: «Актёра, как и вора, ноги кормят. Сколько побегало — столько получил». Этому, как и всему, чем ты увлекаешься, надо посвящать время, ходить на кастинги, развивать связи. У меня не всегда на это хватает желаний.

Лет восемнадцать назад в одной брокерской компании проводил занятия по ораторскому искусству и по эффективному коммуницированию для топовых ребят-консультантов. С ру-

ководством сложились неплохие отношения, и меня как-то спросили: «Что ты тормозишь? Вышла «Кармелита», продолжай в том же духе, играй романтических героев». Ответил, что я это уже сыграл, мне скучно, хочется чего-то другого.

— В фильме «Училка» вы сыграли ээка. Получили удовольствие от такой неожиданной роли?

— Спасибо большое режиссёру Андрею Селиванову. Он увидел во мне такого персонажа со смазливой внешностью, способного увлечь вполне здоровомыслящую девушку. Для меня это была роль на сопротивление, но тем она и интересна. В фильме «Огонь любви» с Катей Соломатиной я тоже сыграл мерзавца. В характерах отрицательных персонажей больше разных пластов, их интереснее играть, чем хороших. В нашем кино не всегда получается, как завещал Станиславский, искать плохое в хорошем, делая тем

самым положительного персонажа более объёмным.

— Какое место в вашей жизни занимает театр?
— Гостевое, скажем так. Репертуарный театр сильно ограничивает свободу выбора, эксперимента, манёвра. Поэтому в 2010 году я решил сойти с этой дистанции. Так что театр у меня сохраняется в режиме «вольный художник». Потребность в актёрской работе на сцене есть, но не постоянно. Очень надеюсь, что в театре «Постскрипtum» будет жить наш проект «Кто боится Вирджинии Вульф» по Эдварду Олби.

Полезно уметь задавать вопросы

— Раз вы преподаёте ораторское искусство, может быть, дадите советы, как развить ораторские способности, научиться более-менее прилично высказывать свои мысли?

— Вы назвали ключевую вещь: надо научиться высказывать свои мысли. Самая большая проблема в том, что мы привыкли додумывать за других людей. И действовать, исходя из этого. А это большая ошибка. Потому что каждый раз, когда человек сталкивается с какими-то проблемами и говорит, что он не умеет, у него не получается, его не понимают, возникает вопрос: каким образом ты это пытался решить? Самый простой способ — через речь донести свою картину мира до партнёра. Полезно также учиться задавать вопросы. Причём вопросы правильные, точные. Потому что тот, кто задаёт вопросы, управляет коммуникацией.

Беседовала
Ирина КОЛПАКОВА

РАЗГОВОР БЕЗ СУЕТЫ

Рубрику ведёт главный редактор православной газеты «Крестовский мост» Михаил Устюгов



Можно ли в Священном Писании делать пометки?

Мой приятель Николай недавно увидел в метро такую сцену: молодая женщина читала книгу и делала в ней пометки шариковой ручкой. В какой-то момент он увидел, что это Евангелие. «Разве можно так относиться к Священному Писанию? — возмутился Николай. — Кошунство!»

На мой вопрос, каким образом сам Николай читает Писание, он ответил, что делает это очень часто, но торжественно. Новый Завет лежит у него дома на специальном столике рядом с иконами. Прежде чем его открыть, он всегда молится Богу о вразумлении и обязательно целует обложку. Потому что это святыня и относиться к ней нужно благоговейно.

Я решил выяснить, кто прав, спросил опытных священников и получил довольно неожиданный ответ. Евангелие — главный текст для любого христианина, но сама по себе книга великой святыней не является. Это, конечно, не значит, что к ней можно относиться кое-как. Но читать Писание в метро, автобусе или в постели перед сном вполне допустимо. Главное — читать, причём каждый день, хотя бы понемногу. Читать

не как заклинание, а стараться понять. И, закрыв книгу, хорошо бы поразмышлять: сверить то, о чём говорит Иисус Христос, с собственным поведением.

Что касается пометок, то есть любопытный факт. Известно, что Евангелие было постоянным чтением Достоевского. Всю жизнь он читал одно издание, подаренное ему, каторжнику, женой декабриста Фонвизина. Сегодня эта книга хранится в Москве, в Государственной библиотеке. Учёные нашли в Евангелии полторы тысячи пометок, сделанных великим писателем. Достоевский использовал карандаш, сухое перо или чернила. Он не считал это кошунством, для него важно было не почитание самой книги, а глубочайшее проникновение в текст.

Правда, есть одно исключение. Речь о напечатанном Евангелии. Это, как правило, очень дорогое издание, в кожаном или бархатном переплёте. На его обложке — изображение Распятия или воскресшего Христа, евангелистов. Понятно, что это уже не просто книга, а святыня, предназначенная для богослужения, и к ней — отношение особое.

реклама и частные объявления

АВТОМОБИЛИ

• Автовыкуп.
Т.: 8 (495) 227-5655,
8-915-154-2230

НЕДВИЖИМОСТЬ

• Абсолютно адекватная семья снимет квартиру.
Т. 8-901-524-2253
• Арендуют квартиру! Семья из Петербурга.
Т. 8-909-698-8364
• Арендую жильё.
Т. 8-964-635-0700
• Сниму комнату, срочно.
Т. 8 (495) 999-2882
• Снимут квартиру супруги из г. Клина. Срочно!
Т. 8-985-999-2882

КОМИССИОНКА

• Библиотеку домашнюю.
Т. 8 (495) 724-3045

• Книги. Иконы. Значки. Фарфор. Портсигары. Игрушки. Самовары и прочее куплю.
Т. 8 (495) 643-7212

• Куплю книги, документы, ноты, марки, фотографии до 1940 г. Т. 8-985-275-4333

Куплю
РАДИОДЕТАЛИ
ПЛАТЫ любые, ЗНАЧКИ,
НАГРАДЫ, статуэтки,
МОНЕТЫ, подстаканники.
☎ 8-969-100-40-11

• Покупаю книги, пластинки, значки и монеты.
Т. 8-980-186-5709
• Радиоэлектроника.
Т. 8-916-774-0005, Дмитрий
• Статуэтки, сервизы, самовары, значки, грампластинки.
Т. 8-925-626-9759

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

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• Бюджетный ремонт комнаты, квартиры поэтапно. Обои. Покраска. Плитка. Сантехника. Электрика. Окна. Циклёвка и ремонт паркета. Ламинат. Натяжной потолок.
Т. 8 (495) 978-0344

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
РЕМОНТ КВАРТИР
ОТДЕЛКА, КРЕШИ, ВЕНОС, ШКАФЫ
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
РЕМОНТ ОКОН, ДАЛДЗИ
(495) 150-04-01
www.int-okna.ru

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

• Замена замков.
Т. 8-925-402-8454, Владимир
• Замена замков.
Т. 8-926-341-2727
• Мастер в дом.
Т. 8-977-704-5413
• Циклёвка паркета.
Т. 8-985-761-2388

В ДАР!

• Отдам котят в добрые руки!
Т. 8-964-640-0871

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

РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ на севере Москвы

ПРИГЛАШАЕМ

- **ЗАВЕДУЮЩЕГО ПРОИЗВОДСТВОМ** з/п от 60 000 руб.
- **ПОВАРОВ** з/п от 50 000 руб.
- **БУФЕТЧИКА** з/п 45 000 руб.
- **МОЙЩИКОВ ПОСУДЫ** з/п 45 000 руб.

График работы 5/2 с 7:00 до 16:00. Питание. Оформление по ТК РФ. Бесплатное проживание в хостеле

☎ 8-925-100-34-00, 8-925-802-08-00

