

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



МОСКВА
ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА

WWW.NEWSVOSTOK.RU
vk.com/vaomoskva

POSTA@NEWSVOSTOK.RU
twitter.com/vaomoskva

№ 23 (158) июль 2016



Десятиклассник из района Косино-Ухтомский помог полиции задержать убийцу **стр. 10**



Актриса сериала «Практика» счастлива, что живёт в Измайлове, у леса **стр. 14**

Проезд в Кожухове может стать улицей Лётчика Павлова **стр. 3**

На Кремлёвском кольце появятся «выделенки» **стр. 4**

Сергей Собянин возглавил предвыборный список кандидатов «Единой России» в Москве **стр. 5**

Тестируем интернет-сервис по поиску автопопутчиков **стр. 7**

Как свяжут метро «Черкизовская» с железнодорожной платформой
Ваши письма и звонки **стр. 8**

На пять вопросов об атлетическом фитнесе отвечает чемпион мира **стр. 9**

В Измайловском лесопарке началась игра без конца **стр. 12**

Почему выпускникам Бауманки запретили кататься на тазах **стр. 16**

Выпускники округа встретили рассвет новой жизни **стр. 2**



Более 6 тысяч выпускников Восточного округа из 80 школ попрощались с детством в ночь с 24 на 25 июня. Многие из них уже поняли, остальные обязательно поймут позже, что смысл жизни — не в результатах ЕГЭ. Смысл в том, чтобы обрести твёрдую, уверенную походку. Не завидовать успешным, не подталкивать тех, кто оступился. Не пасовать перед трудностями. Уважать тех, кто дал тебе жизнь и знания. И всё тогда получится.

20 команд играючи убрали лесопарк «Измайлово»

Командный турнир «Чистые игры» прошёл 25 июня в природно-историческом парке «Измайлово». В нём приняли участие 20 команд.

— «Чистые игры» — это азартный командный эксквест по поиску и разделению мусора, в котором необходимо ориентироваться на местности, находить искомое и творчески подходить к любому заданию, — рассказывает Татьяна Наумова, пресс-секретарь Дирекции природных территорий «Измайлово» и «Ко-



«Чистые игры» — занятие и увлекательное, и полезное

синский» ГПБУ «Мосприрода».

Если обычные субботники по очистке территории не всегда собира-

ют большое количество энтузиастов, то вот такая акция в формате игры гораздо привлекательнее. В «Чистых играх»

приняли участие даже зарубежные гости — туристы из Гонконга, узнавшие об акции из соцсетей. Да и многие гости парка включались в игру, что называется, «с колёс» (правда, вне конкурса).

Всего было собрано около 150 мешков мусора. Все победители получили грамоты, кубки и памятные призы от ГПБУ «Мосприрода» и спонсоров.

Организаторами мероприятия выступили общественная организация «Игры будущего» и ГПБУ «Мосприрода».

Алексей ТУМАНОВ

Выпускники округа встретили рассвет новой жизни

«Восточный округ» побывал на выпускном вечере в старейшей школе округа — Вешняковской лингвистической гимназии №1389 (ул. Кетчерская, 8а). Основанная в 1971 году, школа стала языковой с начала 90-х годов прошлого века. В 2014 году школа №1389 слилась со школой №634 и ближайшими детсадами и стала гимназией. Лингвистической она осталась только по названию, в ней сегодня пять разных профилей: физика, филология, биология, экономика и гуманитарные науки.

Вечер пятницы был тёплым, с погодой повезло. Родители 54 нынешних выпускников снимали всё действие на смартфоны и камеры. Торжественная часть началась с гимна России — как на футболе или в Госдуме.

Потом вручали золотые медали. И хотя сейчас при поступлении в вузы решающими факторами являются баллы по ЕГЭ и победы в олимпиадах, а не пятёрки в аттестате, традиция отмечать лучших золотыми медалями до сих пор сохранилась. В этом году в гимназии было пять ме-

Торжественная часть началась с гимна России — как на футболе или в Госдуме

далистов — четыре девушки и один юноша. А медалистка Катя Шмакова умудрилась за время учёбы стать ещё и чемпионкой Европы по пауэрлифтингу.

— Учиться все годы на



В этом году в гимназии №1389 пять медалистов

одни пятёрки — это подвиг, а вы настоящие герои, — сказал ребятам директор гимназии Константин Кругляков.

Пока на 2-м этаже гре-

мел концерт, из школьной столовой на 1-м этаже доносились вкусные запахи — это повара готовили праздничные блюда.

После часа ночи вы-

пускники переоделись в удобную одежду и обувь и до 6 утра играли, гуляли, а затем все вместе встретили рассвет.

Мария ГУСЕВА

Сотрудницу комбината «Сигнал» наградили медалью МЧС



На оперативном совещании в префектуре ВАО Любови Чекмазовой, начальнику участка комбината «Сигнал» Росрезерва, вручили медаль «XXV лет МЧС России».

— Наша организация называется «Федеральное агентство по государственному резерву». Мы работаем вместе с оперативным отделом МЧС, оказываем гуманитарную помощь всем странам мира, в том числе и регионам России, — рассказывает она. — Людей и технику предоставляет МЧС, остальное — мы. Поэтому иногда наши сотрудники получают награды их ведомства.

Алёна КАЛАБУХОВА

Врачи из ВАО вошли в десятку лучших по Москве



Галина Истомина и Надежда Овсянникова работают в паре уже 9 лет

В проекте «Активный гражданин» завершилось голосование по выбору лучших медицинских работников Москвы. Среди них два врача и две медсестры из Восточного округа.

Галина Истомина из филиала №1 детской поликлиники №120 на улице Молостовых (район Ивановское) заняла 8-е место в рейтинге педиатров.

— В юности я вообще собиралась стать музыкантом: хотела поступать на дирижёрско-хоровое отделение, но в последний момент отнесла документы в медицинский институт, — вспоминает Галина Алексеевна.

После окончания вуза она выбрала поликлинику поближе к дому — на улице Молостовых, где и работает уже более 30 лет.

— У меня побывали уже три поколения, — говорит педиатр. — Всех помню и люблю.

Медицинская сестра Надежда Овсянникова, в паре с которой Галина Алексеевна работает уже девять лет, тоже была признана москвичами одной из лучших в городе. Также в топ-10 вошли медсестра Марина Караева из филиала №2 поликлиники №120 и врач-терапевт поликлиники №66 в Новокосине Татьяна Афанасьева.

Марина ТРУБИЛИНА

В двух домах Гольянова установят подъёмные платформы для инвалидов

Подъёмники для людей с ограниченными возможностями до конца июля появятся по адресу: ул. Амурская, 76, и ул. Уральская, 1/1. Именно здесь проживают инва-

лиды-колясочники, которым без посторонней помощи не выйти из дома. По словам Юлии Шербиной, заместителя руководителя ГБУ «Жилищник района Голья-

ново», уже подготовлен контракт с организацией «МосОтис», которая должна выполнить необходимые работы по установке механизмов.

Ирина СВИРИДОВА

В Терлецком парке отдыхающие учились спасать друг друга



Взрослым о безопасности рассказывали, малышам показывали

На берегу Терлецкого пруда сотрудники поисково-спасательной станции «Терлецкая» развернули выставку спасательного оборудования, используемого в случае непредвиденных ситуаций на воде. Каждый желающий мог примерить спасательный жилет и гидрокостюм, а также ознакомиться с техникой, при помощи которой осуществляется патрулирование водоёмов Восточного округа. А это не только катера и лодки, но и велосипеды и сегвеи.

Прохожие с энтузиазмом перенимали навыки оказания первой помощи утопающим. Пострадавшим в этот день «работал» манекен по имени Гоша, которому посетители парка делали непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Юлия АНТОНОВА

▶ ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ПОЧТА@NEWSVOSTOK.RU
(495) 681-3328,
(495) 681-3970

Проезд в Кожухове может стать улицей Лётчика Павлова

Безымянному проезду в Косине-Ухтомском могут присвоить имя героя Великой Отечественной войны Алексея Павлова. С предложением о присвоении к городским властям обратились жители района. Речь идёт о проезде, соединяющем улицы Дмитриевского и Святоозёрскую.

— Мы провели большую работу, в ходе которой выяснилось, что герой войны Алексей Павлов жил в нашем районе, — рассказал глава муниципального округа Косино-Ухтомский Руслан



Назвать проезд в честь земляка-косинца Героя Советского Союза Алексея Павлова, по мнению депутатов, весьма символично, ведь в Кожухове память героев Великой Отечественной уже увековечена в названиях нескольких улиц — Наташи Качуевской, Татьяны Макаровой, Дмитриевского, Медведева.

Герой Советского Союза гвардии старший лейтенант Алексей Николаевич Павлов родился 25 февраля 1922 года в посёлке Косино. Во время войны он сбил 17 немецких самолётов. 10 апреля 1945 года за мужество и отвагу, проявленные в боях с противником, лётчик-истребитель был удостоен звания Героя Советского Союза.

Светлана ВИКТОРОВА

Герой Советского Союза Алексей Павлов родился в 1922 году в посёлке Косино

Был проезд безымянный, станет именной

Чернышёв. — На недавнем заседании вопрос о присвоении проезду имени лётчика Павлова успешно прошёл публичное обсуждение, и теперь это предложение мы направим на рассмотрение в Комитет общественных связей города Москвы.

В «Сокольниках» проложат маршруты для худеющих



На Фестивальной площади парка «Сокольники» установили лавочку-весы. Достаточно на неё сесть, чтобы честный аппарат показал вам ваш истинный вес: лавочка оснащена специальным таблом, на котором будет высвечиваться вес человека.

Чтобы помочь людям сбросить лишние килограммы, в «Сокольниках» во второй половине лета появятся антикалорийные маршруты. Скорее всего, для этой цели на асфальт нанесут специальную разметку, показывающую, сколько калорий вы сожгли, пройдя определённое расстояние. Сейчас в парке разрабатывают будущие маршруты.

— Мы предполагаем, что старты маршрутов окажутся недалеко от входа в парк, а сами маршруты не будут отличаться сложностью. В планах продумать прогулочный маршрут для неспешной ходьбы и спортивный — для эффективного сжигания калорий. А степень интенсивности сжигания калорий на той или иной дорожке будем обозначать разным цветом разметки, — рассказали «ВО» в пресс-службе парка.

Маршруты специально будут продуманы так, чтобы во время прогулки вы смогли увидеть главные достопримечательности парка.

Анна ПЕСТЕРЕВА

В конце лета в округе поставят новые киоски

В восьми районах округа этим летом и осенью должны появиться новые киоски по продаже мороженого, цветов, хлеба и молока.

Готовые киоски с подключением к инженерным сетям появятся в Вешняках, Перове, Сокольниках, Косине-Ухтомском, Гольянове, Измайлове, Новокосине и Соколиной Горе.

— Киоски площадью 6 квадратных метров оснащены необходимым оборудованием и подключены к инженерным сетям, — рассказал зам. главы городского Департамента по конкурентной политике Александр Лукин. — Они укомплектованы морозильными камерами, хо-



лодильниками, стеллажами для открытой выкладки товаров, столами под кассовые аппараты. В киоске будет тепло даже зимой: установлена система обогрева.

Сейчас принимаются заявки и идут торги на аукционах.

Мария ГУСЕВА

В Новокосине установили новые светофоры

В центре района Новокосино заработали четыре новых светофора, обеспечивающих безопасность пешеходов на переходах: два на улице Новокосинской и столько же на улице Городецкой. То, что теперь без опаски можно переходить улицы, оценили в первую очередь мамы с колясками, дети, велосипедисты и пенсионеры.

— В Правительстве Москвы регулярно анализируют места концентрации дорожно-транспортных происшествий, на основании этого проектируют установку новых светофоров, — сказал депутат МО Новокосино Сергей Шумилов.



Светофоры делают водителей более ответственными

— Интенсивность движения с каждым годом растёт, поэтому установка светофоров — серьёз-

ный шаг в обеспечении безопасности жителей района.

Светлана ВИКТОРОВА

ВАШЕ МНЕНИЕ

Опасны ли страшные игрушки?

В странах Евразийского экономического союза могут запретить игрушки, вызывающие у детей агрессию или страх. Комиссия готовится внести изменения в техрегламент, согласно которому игрушки должны будут проходить психолого-педагогическую экспертизу. Из документов проекта следует, что под запрет попадут товары для детей, которые провоцируют их на агрессивные действия, вызывают проявление жестокости по отношению к персонажам игры. Под запрет попадут также игрушки, провоцирующие игровые сюжеты, связанные с безнравственностью и насилием, вызывающие нездоровый интерес к сексуальным проблемам. Как влияют на психику ребёнка страшные игрушки и стоит ли их запрещать, рассказали жители Восточного округа.

● **Сергей Гавриков, 41 год, Новогиреево, юрист:**

— Я считаю, что нет смысла что-то запрещать. Если в семье царит мир и гармония и нормальные родители, они сами не купят своему ребёнку страшную игрушку, а если ребёнок постоянно видит в семье насилие, он будет копировать модель поведения взрослых. И не важно, какая игрушка, он сможет агрессивно играть в убийства даже с помощью обычной палки.

● **Михаил Нелюдов, 37 лет, Измайлово, медицинский работник:**

— У меня двое маленьких детей, ничего страшного в магазинах игрушек не видел. Считаю, что запрещать

игрушки не надо, нам бы в наше детство такой выбор! Но необходимо, как в Германии, запретить жестокие и кровавые видеоигры. От них большинство случаев детской агрессии.

● **Анастасия Грачёва, Богородское, 26 лет, менеджер по продажам:**

— Да, влияют на психику страшные игрушки. Точно так же, как те же барби влияют на сознание и чувство прекрасного. Фигуры их нереальны, к обычному человеку не имеют никакого отношения, поэтому девушки мучают себя, пытаются выглядеть как идеал красоты, навязанный им с детства, прибегая к голоданию, из-

нурительному спорту и пластической хирургии.

● **Маргарита Меняшкина, Новогиреево, работник банковской сферы:**

— У меня нет детей, и я не в курсе, что сейчас происходит на рынке игрушек. А мы в своё время играли и с пистолетами, и в войнушку, и в ножички. И выросли адекватными, психологически здоровыми людьми. Сегодня многие герои мультфильмов, мягко говоря, неоднозначны. Игрушки, сделанные на основе фильмов, тоже. Возможно, стоит здесь что-то проанализировать. Ограждать совсем от негатив-

ва нельзя, иначе дети не будут приспособлены к миру.

Алиса Кузнецова, 34 года, Вешняки, швея:

— Конечно, надо запретить. Особенно этих мерзких монстроподобных кукол типа Братц. Они и раньше страшные были, а теперь производители не знают, как ещё поиздеваться над нежной психикой детей. Третий глаз вставляют, вместо тела микроволновка, лица в шрамах. Считаю, что такие игрушки портят и вкус, и психику.

Анна САХАРОВА

Присылайте ваше мнение по адресу vash_mnenie@inbox.ru

ГОРОДСКИЕ
НОВОСТИ

Сборная Москвы победила в национальном чемпионате «Молодые профессионалы»

Мэр Москвы Сергей Собянин встретился со студентами московских колледжей — победителями IV Национального чемпионата «Молодые профессионалы» по стандартам WorldSkills, прошедшего в подмосковном Красногорске.

— Я хотел бы вас поздравить с победой на Всероссийском чемпионате «Молодые профессионалы». Вы выступили достойно на этом чемпионате, опередив многих своих соперников, — отметил мэр.

WorldSkills — международное некоммерческое движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования.

Собянин учредил награды Московского кинофестиваля «За создание образа Москвы в киноискусстве»

Об этом мэр столицы Сергей Собянин сообщил, выступая на открытии фестиваля.

— Правительство Москвы буквально недавно приняло решение об учреждении трёх специальных значимых призов тем, кто будет снимать о Москве, за создание образа Москвы в своих фильмах. Со следующего года мы будем подводить итоги вместе с экспертами, вместе с теми, кто любит Москву и кино, и, конечно, с горожанами. Я желаю вам творческих успехов, чтобы вы окунулись в атмосферу Москвы, чтобы вам здесь было комфортно и уютно, — сказал Сергей Собянин.

Пуск Кожуховской линии снизит нагрузку на метро на Юго-Востоке города

Запуск Кожуховской ветки метрополитена разгрузит Калининскую и Таганско-Краснопресненскую линии метро. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра строящейся станции «Некрасовка».

— Мы ведём строительство Кожуховской ветки метро — одной из самых сложных, трудных и протяжённых линий метро в Москве — более 17 километров от «Авиамоторной» до «Некрасовки». Линия очень важная, очень нужная, придёт в Некрасовку, в которой уже проживают около 50 тысяч человек. Через несколько лет здесь будет жить уже более 100 тысяч. Кроме того, эта ветка снимет часть нагрузки с Таганско-Краснопресненской ветки и Калининской ветки метро, которые сегодня крайне перегружены, — отметил мэр Москвы.

Вдоль кремлёвских стен ходила конка

В Москве идёт активная реализация очередного этапа программы «Моя улица»



Кремлёвскую набережную сделают местом для прогулок

В столице стартовал очередной этап программы благоустройства «Моя улица». В середине июня начались работы по благоустройству Боровицкой площади и Кремлёвской набережной.

Князя Владимира окружат подсветкой

Самым грандиозным изменением станет появление выделенных полос на Кремлёвском кольце. Проект подразумевает организацию двустороннего движения общественного транспорта по «выделенке» от Большой Полянки до Лубянской площади. Таким образом, наземный общественный транспорт может стать достойной альтернативой метрополитену и личному автомобилю.

На Боровицкой площади параллельно с благоустройством установят памятник князю Владимиру Крестителю, тысячелетие со дня преставления которого отметили в прошлом году. По задумке проектировщиков монумент возведут на холме Боровицкой

У Москворецкой башни появится дополнительный пешеходный переход со светофором

площади. Вокруг него разобьют газон со встроенной архитектурно-художественной подсветкой. Подойти к Владимиру можно будет по каскадной лестнице, которую выполнят в виде волн, разбегающихся по воде.

Пять изменений около Кремля

Кремлёвскую набережную в результате благоустройства ждут пять знаковых изменений. Здесь будет организовано новое удобное мощение крупными гранитными плитами. Кстати, рисунок мощения воспроизведут по картинам XIX века. В парковой зоне благоустроители установят исторические фонари с энергоэффективными светодиодными лампами. Облик фонарей воссоздадут по чертежам

музея «Огни Москвы».

Для комфортного передвижения пешеходов с колясками и маломобильных групп жителей на пешеходных переходах оборудуют удобные пандусы. У Москворецкой башни появится дополнительный пешеходный переход со светофором, что позволит безопасно попасть с Васильевского Спуска и от собора Василия Блаженного на набережную.

А ещё напротив каждой из башен Кремля москвичи и туристы смогут увидеть информационные знаки, содержащие краткую справку об истории башни на разных языках мира.

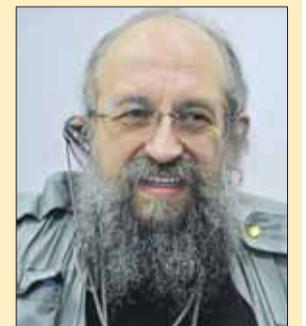
Планируется, что работы на Кремлёвской набережной закончат в сентябре. А на Боровицкой площади благоустройство продлится до начала ноября: тогда пройдёт торже-

ственное открытие памятника князю Владимиру.

Кремлёвская набережная была свалкой

Кстати, как свободное пространство Боровицкая площадь образовалась лишь в конце 1930-х годов после сноса домов в начале Знаменки. В начале XVIII века на этом месте стояли дворы графа Никиты Зотова, учителя Петра Великого, и князя Афанасия Вяземского, любимца Ивана Грозного из рода Вяземских.

Что касается истории Кремлёвской набережной, то в XII-XIV веках под стенами Кремля в неглубокой части Москвы-реки находился брод. Около брода пересекались две дороги, одна из которых, идущая вдоль реки, и превратилась в современную Кремлёвскую набережную. Существует также несколько интересных исторических фактов: в XVIII веке на протяжении многих лет набережная была местом свалки мусора, а в конце XIX века здесь хо-



Анатолий Вассерман, публицист, телеведущий, политический консультант, участник и многократный победитель интеллектуальных телеигр:

— На мой взгляд, лучше за один раз реконструировать много улиц, чем ремонтировать по одной и маяться из-за этого с пробками несколько лет подряд. Высадка деревьев в центре тоже очень важна. Можно сказать, что сейчас с помощью работ по благоустройству проводится некая «музеефикация» Москвы, и это тоже хорошо.

дила конка, которую в начале XX века сменил трамвай Бульварного кольца — знаменитая «Аннушка».

Светлана ВИКТОРОВА

В столице возрождаются станции юных техников

В информационном центре Правительства Москвы 23 июня состоялась пресс-конференция министра Правительства Москвы, руководителя Департамента образования г. Москвы Исаака Калины «Московская школа. Общие возможности — успех каждого».

Нынешнее обучение детей не ограничивается изучением академических дисциплин в школе, в Москве развиваются несколько образовательных проектов для учащихся. Среди них такие, как «Университетские суббо-

ты», «Инженерные субботы», «Профессиональная среда». Школьники посещают мастер-классы, технические кружки, участвуют в экскурсиях на промышленные предприятия, встречаются с мастерами своего дела. Всё это не только углубляет знания ребят, способствует их победам на олимпиадах, но и помогает им с профессиональным выбором.

Директор Центра педагогического мастерства г. Москвы Иван Яценко отметил, что главное — не число побед на олим-

пиадах, а то, что в сознании детей укрепляется мысль, что они могут пробовать свои силы и достичь успеха. Вопрос в том, чтобы найти, встретить того учителя, руководителя кружка, который поможет тебе раскрыть твой талант.

В общей сложности в этом году в олимпиадах приняли участие половина московских школьников с 5-го по 11-й класс. А дипломы Всероссийской олимпиады получили 699 московских школьников. Иван Яценко также напомнил, что уже в сентя-

бре пройдёт Всероссийская олимпиада школьников. На сайте olimpiada.ru можно найти массу увлекательных заданий, которые могут заинтересовать школьников.

— С прошлого года на базе московских колледжей мы стали возрождать станции юных техников для школьников. Такие технические кружки в прошлом учебном году посещали около 24 тысяч ребят, — отметил министр Правительства Москвы, руководитель Департамента образования Исаак Калина.

Те, кто ходит в такие кружки, могут перейти на программу профессионального обучения во внеурочное время и затем получить свидетельство о квалификации.

Исаак Калина также обратил внимание на то, что с нового года на телеканале «Московское образование» начнётся курс ежевечерних лекций директора московской школы для родителей. Лекция по вопросам, которые интересны многим родителям, продлится не более 18 минут.

Ирина КОЛПАКОВА

«По каждому обещанию предоставим отчёт»

Сергей Собянин возглавил предвыборный список кандидатов «Единой России» в Москве

На съезде «Единой России» утверждены кандидаты на выборы в Госдуму седьмого созыва. Партийный список от Москвы возглавит мэр Сергей Собянин.

— Я дал согласие, потому что считаю, что должен занять активную позицию по поддержке партии. По каждому обещанию партии, данному по городу Москве, мы предоставим полный отчёт, — сказал мэр.

Он добавил, что партия разработала такую программу, которую можно интерпретировать для каждого региона, в том числе для Москвы.

— Мы конкретизируем каждый пункт, чтобы каждый москвич увидел, как решаются те задачи, которые мы поставили перед собой, — заметил Сергей Собянин.

За ним в региональном списке по Москве идут режиссёр Станислав Говорухин и представитель Общероссийского народного фронта Любовь Духанина.

Кто ещё в списке

Помимо Говорухина, в столичном списке «ЕР» есть и другие представители мира кино: режиссёр Юрий Кара и актриса Анна Снаткина. Также обращает на себя внимание присутствие врачей — заведующего кафедрой Первого Московского государственного меди-

цинского университета им. И.М.Сеченова Дмитрия Морозова и главврача городской клинической больницы №64 Ольги Шарповой.

Достаточно много в списке действующих депутатов. Госдуму представляют депутаты Владимир Ресин, Владимир Крупеников и Николай Ан-

Есть в региональном списке и представители сферы науки и образования: директор Научно-практического центра детской психоневрологии Татьяна Батышева и учитель-логопед школы №2109 Валентина Титова.

Кто по ВАО

Определены и кандидаты, которых «ЕР» выдвинула в 15 одномандатных округах столицы.

По 204-му Перовскому одномандатному округу будет баллотироваться депутат Госдумы Сергей

Железняк, по 205-му Преображенскому — депутат Госдумы Антон Жарков, по 196-му Бабушкинскому (Богородское, Сокольники) — президент Академии МЧС Иван Тетерин.

Выступая на съезде,

президент Владимир Путин обратился к кандидатам в депутаты:

— Главное для нас — это люди, простые, рядовые граждане... Не обманите их ожидания. Не подведите их.

Александр ЛУЗАНОВ

Выдвинуты депутаты: кинематографисты, врачи, работники науки и образования

тошкин, а также советник Управления ГД Татьяна Кривенко. От Мосгордумы в список вошли депутаты Степан Орлов, Александр Семенников, Людмила Гусева и Ольга Ярославская. Нашлось место в списке и для муниципального депутата из Бабушкинского района Алексея Лисенко.

Влиятельные общественно-политические организации представляют руководитель регионального исполкома Общероссийского народного фронта в городе Москве Виктор Селиверстов и президент Ассоциации социально ориентированных некоммерческих организаций по развитию и реализации социально значимых программ и проектов Сергей Ладочкин.



Депутат Госдумы Антон Жарков:

«Программа «Единой России» написана самими избирателями»



На съезде «Единой России», который прошёл 27 июня, были утверждены кандидаты от партии на предстоящие выборы в Гос-

думу по партийным спискам и по одномандатным округам. Действующий депутат Государственной думы Антон Жарков был выдвинут по Преображенскому одномандатному избирательному округу №205.

— Владимир Путин в своём выступлении подчеркнул, что «Единая Россия» несёт ответственность за всё, что мы говорим и делаем, — сказал депутат. — Понимая, какая сила стоит за мной, я сделаю всё, чтобы стать достойным представителем своих избирателей, а лучше всего я смогу это сделать с «ЕР»,

потому что это партия конкретных дел, а не обещаний.

Предвыборная программа партии представляет собой объёмный документ более чем на 100 страниц. Индексация пенсий, поддержка многодетных семей, ремонт дорог, освобождение сферы образования от отчётного рабства — эти и другие вопросы из предвыборной программы партии поднимались и на встречах в Восточном округе. И это есть лучшее доказательство открытости и прозрачности работы партии «Единая Россия», отметил Антон Жарков.

Вице-спикер Госдумы Сергей Железняк: «Главная задача политиков на предстоящих выборах: соревнование конструктивных решений для граждан, а не компроматов»



— Главной задачей «Единой России» остаются интересы наших граждан, доверие которых «Единая Россия» оправдывает не на словах, а на деле. Мы с однопартийцами готовы выполнить наказ

Президента России Владимира Путина, по инициативе которого 15 лет назад была создана наша партия, который обозначил ключевую задачу «Единой России» по сохранению самого важного, чем должна всегда дорожить наша страна, — нашего достоинства и богатства — наших граждан.

Главная задача политиков на предстоящих выборах: соревнование идей, а не компроматов. Рассчитываем, что политическая конкуренция, которая развернётся за голоса наших избирателей, будет ве-

стись объективно и честно.

На сегодня самое важное для страны — повышение качества жизни россиян, создание в нашей стране максимально комфортных и безопасных условий для жизни, работы, отдыха.

В числе приоритетов партии остаются такие направления, как решение проблем в сфере ЖКХ, формирование доступной комфортной среды, модернизация образования и науки, развитие программ импортозамещения в промышленности и сельском хозяйстве.

Долги ваши тяжкие

В ВАО должникам по квартплате ставят заглушки на канализацию

Квартира с «довеском»

— Мы знали, что покупаем квартиру с долгом, но не думали, что это 117 тысяч рублей, — говорит Павел из дома 11 на Новосибирской улице.

Три месяца назад они с женой Юлей стали владельцами запущенной, но симпатичной двушки на 6-м этаже. Сделали ремонт, купили мебель. И вдруг, возвращаясь вечером домой, увидели на своей двери, рядом с глазком: «В связи с оплатой услуг ЖКХ вам будет отключено водоотведение».

— Сначала я не поняла, потом побежала по адресу, указанному в уведомлении: оказалось, что прежний хозяин не платил за квартиру почти три года, — рассказывает Юля.

Часть они уже оплатили, заняли у родителей 50 тыс. рублей. На оставшуюся часть заключили договор о реструктуризации: будут возвращать в течение шести месяцев по 10 тысяч.

— Никаких штрафов и пени при погашении долга не взимается, — говорит юрист ГБУ «Жилищник района Гольяново» Лилия Шарафудинова. — Но надо будет заплатить еще 2-3 тысячи рублей на судебные издержки и судебную пошлину: зимой мы подавали на бывшего владельца в суд и выиграло дело.



Ноутбук и канализация

Для тех должников, кто в течение недели не отреагировал на бумажку на двери и не пришёл в УК, сценарий другой.

На крыше пятиэтажки на ул. Амурской, 23, корп. 1, жарко, вокруг высокие деревья. Рабочие подходят к канализационному люку над третьим подъездом. Мужчина надевает перчатки и начинает вставлять одну в другую

гибкие длинные пластиковые трубки — зонд. На его конце крепится заглушка — что-то вроде большой металлической пробки, чуть выше — видеокамера. Эту конструкцию, подталкивая, спускают в канализационный стояк. Её путь — метр за метром — отслеживает на мониторе сотрудник, присевший на корточки перед открытым ноутбуком.

Закуплено 200 заглушек, каждую можно использовать несколько раз

— Проходим, проходим... Стоп! Заглушка замирает на уровне квартиры, которая задолжала 101 тыс.

рублей, и «пристёгивается» к выходу канализационной трубы.

— Всё, водоотвод блокирован, остался небольшой просвет — жидкие, скажем так, составляющие проходят, хотя и с трудом, а то, что потвёрже, нет, — поясняют рабочие.

Горшок пригодился

Как живётся в многоэтажном доме без канализации? Ответов на этот вопрос удалось услышать немного и в основном из-за закрытой двери. Практически все отключённые, открывшие на звонок, услышав, по какому поводу к ним пришли, сразу её захлопывают.

«Стараюсь всё, что нужно, сделать на работе», «Хожу к соседям. Нет, не за стеной, а снизу: они сами пригласили, когда увидели уведомление об «отключке», «Детский горшок, к счастью, не успели выбросить: туда пакет, а потом на помойку» — вот, если отбросить эмоциональную реакцию, жалобы на жизнь и критику существующего порядка вещей, перечень основных ноу-хау «отключенцев».

Особенно неприятного запаха из глубины квартиры, лишённых канализации, не доносится.

Долг 200 миллионов

С начала года заглушки на канализацию установ-

лены в 198 квартирах Гольянова, жители которых задолжали за ЖКУ в общей сложности почти 20 млн рублей.

— Мы начали применять эту меру как средство возврата долгов в конце прошлого года, — говорит начальник юридического отдела ГБУ «Жилищник района Гольяново» Максим Сазанов. — У нас на обслуживании 300 домов, почти весь район, общее число абонентов — около 10 тысяч, долги по квартплате — от 2 месяцев — имеют 4,5 тысячи человек. В целом задолженность по ЖКХ более 193 млн рублей. Есть те, кто не платит три-пять лет, долги составляют до 300 тысяч рублей.

Снимают на следующий день

Всего ГБУ закупил 200 заглушек, каждую можно использовать несколько раз. Срок её «работы» зависит от того, как быстро жители гасят долг или часть долга и заключают договор о реструктуризации.

Заглушка снимается на следующий день после оплаты.

Пока долг не выплачен полностью, копии всех чеков и оплаченных квитанций надо представлять в УК: приносить лично или присылать по электронной почте.

Марина МАКЕЕВА

За два года отремонтируют 1930 жилых домов

По программе капремонта в домах москвичей заменяют восемь-девять инженерных систем: водоснабжения, отопления, канализации, электрообеспечения, пожаротушения и др. Тогда как средний показатель по России — не более трёх систем.

— В Москве реализуется комплексный подход, когда в план работ по капремонту включаются все системы, требующие ремонта, — подчёркивает первый заместитель генерального директора Фонда капремонта г. Москвы Дмитрий Лифшиц.

Такой подход стал возможным благодаря экономически обоснованному размеру взноса на капремонт. Кстати, в столице самый высокий в стране показатель собираемости взносов — более 92%.



В Москве реализуется комплексный подход к капремонту

По масштабу и количеству объектов капремонта настоящая программа является беспрецедентной для Москвы и России. Всего в 2015–2016 годах запланирован ремонт 1930 жилых домов. Сегодня в жилых домах Москвы уже отремонтировано более 3 тысяч инженерных систем, заменены 3,5 тысячи лифтов. По словам Дмитрия Лифшица, план 2016 года был расширен за счёт включения в программу дополнительных фасадных работ в 400 домах, а также работ по ремонту систем газоснабжения в 102 домах.

В Фонде капремонта подчёркивают, что работы в каждом доме принимает комиссия с участием представителя собственника дома, выбранного на общем собрании, а

также местного депутата.

Если члены комиссии не согласны, что работы выполнены качественно и в полном объёме, работы переделываются, причём переделка не оплачивается. Все сведения о работах, которые сегодня проводятся в доме, график работ и контакты инженеров технадзора указываются на информационных стендах у подъездов.

В столице работает городская комиссия общественного контроля за ходом реализации программы капремонта.

— Мы проводим встречи с населением, создаём согласительные комиссии тогда, когда имеет место конфликт между собственником и подрядной организацией, — говорит председатель комиссии общественного контро-

ля за ходом реализации Региональной программы капитального ремонта общего имущества в г. Москве Валерий Семёнов. — На горячую линию к нам в комиссию поступает порядка 120 звонков ежедневно.

Татьяна СЕРГЕЕВА

Куда обращаться с вопросами, если в вашем доме идёт капремонт

Оперативная диспетчерская Фонда капремонта
(495) 695-6420.

Горячая линия центра «Контроль ЖКХ» (495) 223-4830.

Информационно-справочная служба мэрии Москвы
(495) 777-7777.

Электронный сервис «Предоставление Фондом капитального ремонта сведений» на портале госуслуг pgu.mos.ru

Послал же Интернет попутчиков!

Путешествовать дёшево и весело можно с помощью сервиса BlaBlaCar

Кого из нас не посетила мысль: а не махнуть ли мне куда-нибудь на выходные? Правда, ознакомившись с ценами на авиа- и железнодорожные билеты, начинаешь понимать: нет, как-нибудь в другой раз!

Но я вам открою секрет: если вы бюджетный турист и готовы пожертвовать некоторой долей комфорта, то можно отправиться в дорогу на машине, при этом часами голосовать на трассе или превращаться в шофёра-дальнобойщика совсем не обязательно. Достаточно выйти в Интернет и стать чьим-то попутчиком, частично компенсируя расходы водителя на бензин.

Евротур за полцены

BlaBlaCar — это крупнейшее сообщество попутчиков в мире: более 20 млн пассажиров и водителей, которым по пути. Сервис работает в 22 странах, преимущественно в Европе.

— Вы можете устроить себе целый евротур за половину или даже за треть цены, в которую вам бы обошёлся такой же маршрут, используя выезда и автобусы, — делится путешественница Александра Наслин.

Воспользоваться сервисом не сложно: это можно сделать через мобильное приложение или зайти на



сайт www.blablacar.ru. Зарегистрируйтесь как водитель или как пассажир и можете начинать искать попутчиков.

До Питера за 500!

Водители на BlaBlaCar могут не только найти себе весёлую компанию в дорогу, но и заработать. Цену поездки каждый назначает сам. Опытные извозчики подгадывают путешествие под праздники, выбирают наиболее востребованные туристические маршруты, для того чтобы заполнить машину более «дорогими» пассажирами.

Цены при этом, как ни странно, остаются демократичными. Так, стоимость поездки до Питера — от 450 рублей, до

Сервис работает в 22 странах, преимущественно в Европе

Уфы — от тысячи рублей, до Мурманска — от 2 тыс. рублей. А если захотите отправиться во Владивосток, то тут цены начинаются от 10 тыс. рублей.

Теперь Европа. До Рима можно добраться за 4800 рублей. Дорога займёт около 30 часов. В Берлин можно доехать от 2600 рублей с пассажира. В Португалию можно найти предложения за 6350 рублей.

Большинство маршрутов на BlaBlaCar длиннее 150 километров. И тем не менее сервис можно использовать и для поиска попутчиков на работу, на учёбу, в аэропорт и т.д.

Уточняйте детали поездки

Чтобы стать пассажиром, достаточно выбрать в поисковике город отправления и прибытия, а также дату, чтобы увидеть список водителей, которые предлагают поездки по вашему маршруту. Но перед тем как бронировать себе место в машине, не забудьте посмотреть профиль водителя с краткой информацией «О себе» и отзывами и уточните у него все детали маршрута.

— Мне очень нелегко оставлять отзывы о каких-то негативных мо-

ментах, например опоздание водителя или его неуместные шутки о людях с нетрадиционной ориентацией или с другим цветом кожи. Но даже если вы снисходительны и толерантны к такому рода поведению, информация о подобных особенностях водителя может быть очень важной для других пассажиров. Поэтому пишите подробные и детальные отзывы, — советует Александра Наслин.

Пассажирам же перед поездкой крайне важно эти отзывы читать. В противном случае в том, что вам пришлось трястись сотни километров в обнимку со слюнявой собакой, будете виноваты только вы сами.

Светлана ВИКТОРОВА

Новая развязка на въезде в Зеленоград откроется осенью 2016 года

Мэр Москвы Сергей Собянин проинспектировал строительство развязки на 41-м километре Ленинградского шоссе.

— По просьбам зеленоградцев мы начали строительство этой развязки, тоннеля. Надеюсь, что в нынешнем году эта развязка будет закончена к Дню города, — отметил мэр.

Сергей Собянин добавил, что особенностью строительства стало то, что рядом с территорией находятся братские захоронения защитников Москвы.

— Мы не пошли эстакадами, а пошли тоннелем для того, чтобы уберечь братские захоронения защитников Москвы, — уточнил мэр.

По его словам, проект от этого усложнился, но такое решение было правильным.

Развязка на 41-м километре Ленинградского шоссе позволит убрать светофор и ускорить движение на пересечении Ленинградского шоссе и Панфиловского проспекта.

Проект предусматривает строительство тоннеля под Ленинградским шоссе длиной около 80 метров с организацией движения по две полосы в каждом направлении, подземного пешеходного перехода, реконструкции перехода через Панфиловский проспект.

Нина ФЁДОРОВА

Чем выше класс, тем чище воздух

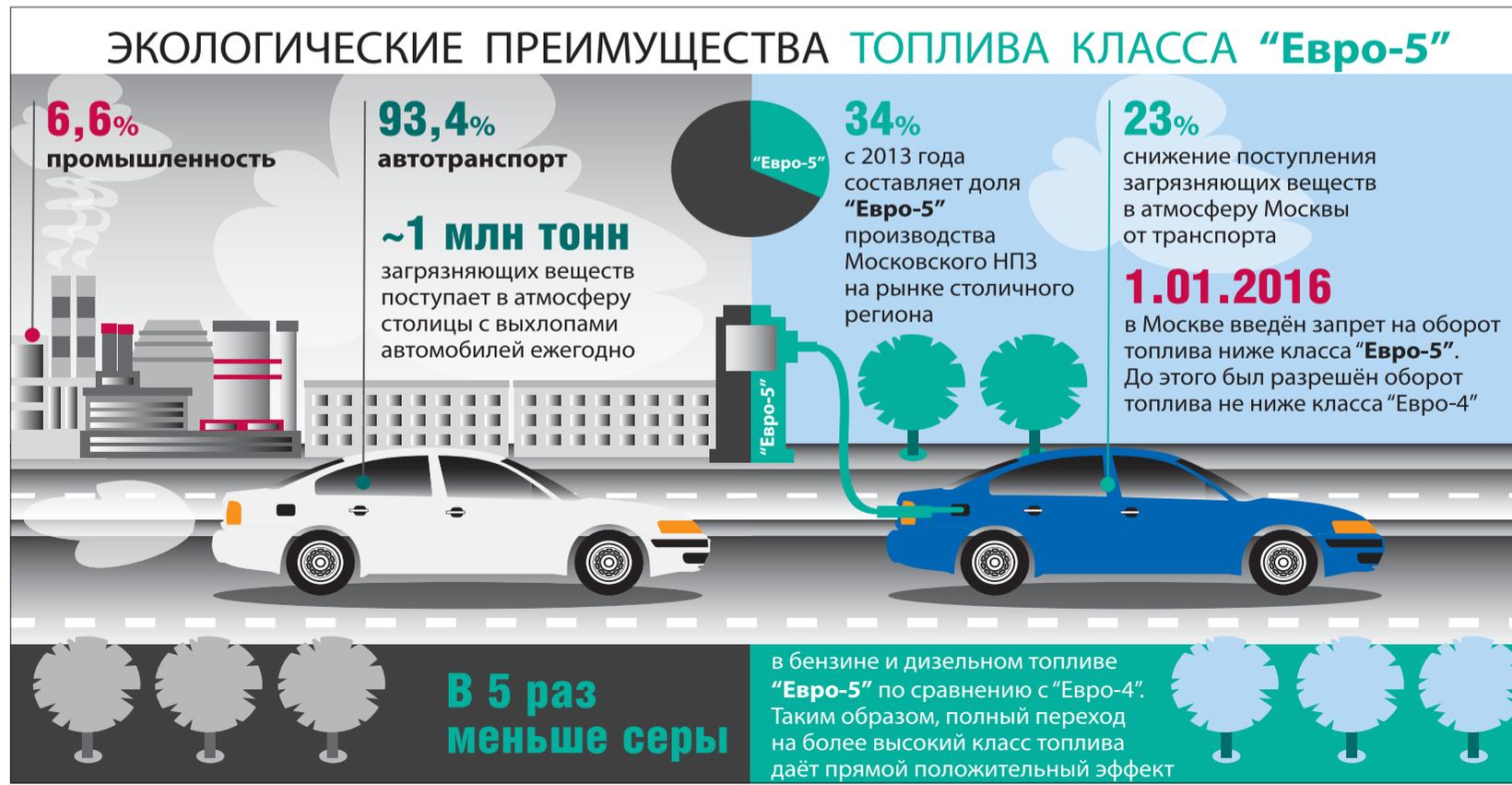
Основную часть загрязнений, выбрасываемых в атмосферу Москвы, создаёт автотранспорт. В летнюю жару это ощущается особенно остро.

Выход — повышение экологического класса топлива и моторов. С 1 января все ввозимые в РФ автомобили должны соответствовать стандарту Евро-5. Одновременно в Москве запретили продажу топлива ниже 5-го экокласса.

Отличие экоклассов между собой — в содержании присадок и серы: при сгорании они становятся источником вредных выбросов.

Влияют они и на двигатель: высокое содержание ускоряет прогорание клапанов.

Топливо класса 5 стало обязательным в Москве недавно, но выпуск его начался раньше. Московский нефтеперерабатывающий завод «Газпром нефти» полностью перешёл на него в 2013 году.



Спасибо Салавату Щербакову за «Ямщика» в Терлецком лесопарке

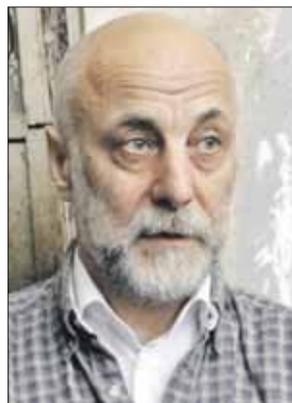


ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

В редакцию «ВО» пришло письмо от Галины Андреевой с ул. Реутовской, 8, корп. 3. Она откликнулась на публикацию о творчестве скульптора Салавата Щербакова — автора памятников «Военный инструктор с собакой» и «Ямщик» в Терлецком лесопарке.

«Мне очень понравились фотографии этих памятников. И вот я собрала пять человек, и мы поехали в Терлецкий лесопарк, чтобы увидеть их воочию. Сразу нашли «Военного инструктора с собакой», вспомнили о бывшей здесь кинологической школе и отправились дальше искать «Ям-

Жаль, что у таких замечательных скульптур нет табличек с именем автора



Салават Щербаков

щика». Это изображение настоящего русского мужика — ямщика на Владимирском тракте. Жаль только, что у таких замечательных скульптур нет табличек с именем автора. Теперь обязательно поедем в Александровский сад: ещё раз посмотреть памятники патриарху Гермогену и Александру I. И с нетерпением будем ждать памятника святому князю Владимиру. Желаем Салавату Щербакову здоровья и долгих лет жизни».

Галине Ивановне скоро 80 лет. С 1970-х годов она живёт на Реутовской. Увлекается поэзией, организовала театральную студию при ТЦСО «Вешня-

ки». В 2013 году Галина Андреева представляла ВАО на городском конкурсе, став самой обаятельной супербабушкой Москвы.

Мы передали её письмо Салавату Щербакову.

— Большое спасибо Галине Ивановне за оценку моего творчества и понимание этой темы, — ответил скульптор. — Когда мы работали над памятниками в Терлецком парке, то собирали информацию о кинологической школе именно у таких людей — у старожилов, которым дорога тема подвига наших соотечественников в годы войны. Не менее важна для нас и тема истории нашей страны, которая отражена в скульптуре ямщика на Владимирском тракте. Для меня честь работать над такими темами. А имя автора в нашей работе не главное. Важно, чтобы эти скульптуры вызвали чувство гордости за Россию.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

От редакции. Дорогие читатели! Ждём ваших откликов на наши публикации. Мы работаем для вас, и нам важно ваше мнение.

ОНИ ИЩУТ ХОЗЯЕВ

В Кожуховском приюте для бездомных животных (район Косино-Ухтомский, проектируемый проезд №265) содержатся около 2500 собак и кошек. Волонтеры постоянно ухаживают за ними, общаются, чтобы те были готовы к встрече с потенциальными хозяевами. Ведь каждый пёс и кот хочет обрести дом.



Хоста — весёлая, любопытная и ласковая девочка, ей около года.

Рост примерно 50 сантиметров в холке. Очень жизнерадостная, любит поиграть. Ходит на поводке пока не очень спокойно. Ориентирована на человека.

Ялта

— активная, весёлая, примерно годовалого возраста. Ласковая, добрая. Уверенно ходит на поводке, при этом любит подвигаться. Очевидно, среди её предков были овчарки. Рост 48-50 сантиметров в холке.



Мэди — некрупная молодая собака, метис охотничьих пород. Очень хочет дружить, с радостью встречает гостей, не отходит от человека на выгуле, с удовольствием сидит на руках. На поводке ходит хорошо. Возраст около 2 лет. Тел. для справок 8-915-201-6246, Светлана.

Как свяжут метро «Черкизовская» с железнодорожной платформой

➔ Сейчас строят выход с платформы Черкизово МКЖД. А есть ли планы по строительству моста через железнодорожное полотно, который свяжет метро с ж/д платформой?

Ирина Сергеевна, ВАО

По информации АО «МКЖД», станцию метро «Черкизовская» свяжут с платформой Черки-

зово МКЖД надземным крытым переходом. Пассажиры метрополитена смогут, не выходя на улицу, попасть на платформу станции МКЖД. Сейчас южный вестибюль метро «Черкизовская» закрыт в связи со строительными работами по связке с новой платформой. Также обновляется оборудование вестибюля метро: меняют турникеты, кас-

совые терминалы, инженерные коммуникации. В рамках строительства транспортно-пересадочного узла обустроятся парковочное пространство для общественного транспорта вдоль Окружного проезда. Планируемый запуск Московской кольцевой железной дороги — сентябрь 2016 года.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Активные граждане решили, как озеленить сквер на Кусковской

На голосование в проекте «Активный гражданин» ag.mos.ru были предложены варианты благоустройства двух скверов на пересечении Кусковской и Перовской улиц, а также между Преображенским Валом и улицей Девятая Рота. В голосовании приняли участие более 26 тысяч пользователей, зарегистрированных в ВАО. Мнения местных жителей учтут при создании проектов благоустройства. Сами работы планируют начать в следующем году.

Большинство участников голосования поддержали предложение дополнительно высадить в сквере на пересечении Кусковской и Перовской кустарники и деревья. Почти 80% голосов было отдано предложению обустроить в сквере цветники. Почти половина проголосовавших хотя, чтобы в сквере установили детские игровые комплексы, а 38% активных граждан округа высказались за спортивные тренажёры. Почти единодушно пользова-

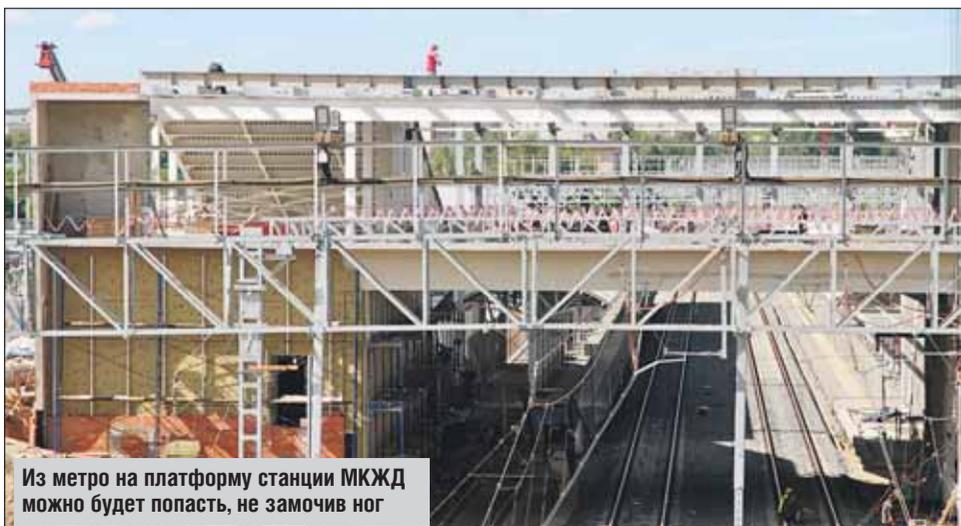


тели проголосовали за установку в сквере скамеек, урн и вазонов.

При голосовании о предстоящем благоустройстве сквера между Преображенским Валом и улицей Девятая Рота жители округа поддержали предложение дополнительно озеленить зону отдыха. 46% голосов получил вариант озеленения лиственными деревьями, 42% проголосовавших жителей отдали предпочтение хвойникам.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Для участия в электронных опросах проекта «Активный гражданин» зарегистрируйтесь на сайте ag.mos.ru или скачайте мобильное приложение



Из метро на платформу станции МКЖД можно будет попасть, не замочив ног

▶ ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: pochta@newsvostok.ru

Звоните: (495) 681-3328, (495) 681-3970

Важно не «строить» тело, а хорошо им владеть

На пять вопросов об атлетическом фитнесе отвечает чемпион мира



Собир Джумаев

Как сделать своё тело красивым, сильным и гибким? Известный спортсмен, житель улицы Первомайской Собир Джумаев знает в этом толк. Он является чемпионом Европы и двукратным чемпионом мира по атлетическому фитнесу. Собир рассказал об особенностях вида спорта, который дарит гармонию и здоровье.

быть не только сильным, но и гибким, подвижным.

2 Какие ошибки делают люди, которые хотят накачать мышцы?

Есть три типа ошибок: неправильное питание, неправильные трени-

ровки и неудачный подбор спортивных добавок. Многие занимаются, почитав что-то в Интернете или послушав советы друзей. Но поначалу нужны консультации тренера-специалиста, инструктора.

Заниматься нужно три-четыре раза в неделю, не чаще. Иначе организм не успеет восстановиться. Мышцы растут между тренировками. Спать нужно не меньше восьми часов. Многие упирают на силу, а не на технику. Это непра-

вильно. Организм должен быть готов. А то некоторые берут большие веса и рвут связки, ломают суставы.

3 Что такое правильное питание?

Для роста мышц нужен белок. Он находится в мясе, рыбе, яйцах, овощах. Очень полезны бобовые: фасоль, горох. Только хорошо бы чередовать продукты. Некоторые думают, что протеин лучше не потреблять. Наверное, путают со стероидами и прочей химией, которая действительно вредна. Но в обычных спортивных добавках ничего плохого нет.

4 Чем полезен для здоровья атлетический фитнес?

Он не только делает тело сильным и красивым, но и лечит недуги. Например, исчезают проблемы с позвоночником. Ведь когда человек тренируется, то растягивается мышечный корсет. И все защемления нервов, зажимы уходят. Нормализуется давление, пульс, убирается лишний вес. Сжигаются жиры, человеку легче дышать, ходить. Повы-

шается жизненный тонус, мышцы укрепляются. Сон становится крепче. Утром уже встанешь не разбитым, а бодрым.

5 В чём секрет вашего успеха в фитнесе?

Упорство и мотивация. Я всю жизнь мечтал стать чемпионом мира, стать лучшим. В детстве занимался балетом, но потом ребята стали дразнить: «балерина». Бросил. Перешёл в тяжёлую атлетику, стал мастером спорта СССР в 16 лет. Пять лет был в сборной ЦСКА, потом ушёл в фитнес.

Прежде чем победить, девять лет ездил на соревнования. Готовился, выступал по два раза в год. Было очень сложно. Но я жил этой целью, болел ею. Это и есть, наверное, секрет: нельзя останавливаться на достигнутом, нужно постоянно развиваться.

Олег МАРИНИН

1 Чем атлетический фитнес отличается от бодибилдинга?

В бодибилдинге важен объём мышц. Чем он больше, тем лучше. А в атлетическом фитнесе оцениваются пропорции тела. Посмотрите на некоторых качков. Выше пояса накачаны, а ноги худенькие. Занимающийся фитнесом человек выглядит гармонично. У него могут быть не такие выдающиеся бицепсы, но каждая часть тела соответствует другой. Ноги, талия, плечи — всё пропорционально.

Ещё в атлетическом фитнесе важно уметь владеть своим телом. Ты должен



Не советуйтесь с Интернетом, спросите у тренера

НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Московские дети смогут пройти обследование на редкие заболевания

Департамент здравоохранения запускает исследование — селективный скрининг, который поможет выявить более 35 форм редких наследственных болезней.

Благодаря только одному анализу крови, взятому из пальца на специальную фильтровальную бумагу, можно диагностировать угрозу более 200 наследственных заболеваний из группы нарушений обмена веществ. Делать анализы будут детям

до 18 лет по направлению из поликлиники или стационара. Его дадут тем, у кого обнаружен один из основных симптомов так называемого орфанного заболевания, встречающегося в 10 случаях на 100 тысяч населения. Несмотря на то что это очень редкие болезни, летальность от них крайне велика.

Исследования проводит Центр врождённых наследственных заболеваний, генетических отклонений, орфанных и других редких заболеваний при Морозовской детской клинической больнице.

Адрес: ул. Мытная, 24. Предварительная запись по телефонам: (495) 695-0171 и (495) 695-0145.

В столичных парках будет работать лекторий «Здоровая столица»

Лекции по вопросам здорового образа жизни и профилактики различных заболеваний будут проходить с 25 июня по 3 октября во всех парках столицы.

25 июня в парке «Печатники» прошло открытие лектория. Столичные медики рассказали об основных факторах риска болезней сердца и инсульта, а также о правилах, соблюдение которых поможет сохранить своё здоровье. Проект открытого лектория инициирован депутатом Мосгордумы, председателем Комиссии по

здравоохранению и охране общественного здоровья Людмилой Стебенковой при поддержке НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента столичного Департамента здравоохранения.

Работа сосудистых центров сокращает число смертей от инфарктов

Мэр Москвы Сергей Собянин посетил новый сосудистый центр при городской клинической больнице №3.

— В Москве создано 29 сердечно-сосудистых центров, в которых оказывается экстренная по-

мощь при инфарктах, инсультах и других сердечно-сосудистых заболеваниях. В результате оснащения этих центров современным оборудованием и их расположения равномерно по всей Москве улучшилась доставка больных, скорость оказания помощи и, конечно, качество. На две трети сократилась смертность при инфарктах и инсультах, — отметил Сергей Собянин.

Мэру показали, как работают рентген-операционная, нейрохирургическая операционная, палата интенсивной терапии.

Игорь СМЕРНОВ

Стоматологический комплекс «ИмплаДЕНТ»

Лучшее для Вас!!!

Только в июле

Вторая пломба в ПОДАРОК!

Успей записаться!

8 (499) 290-02-04

www.impladent.ru

Лиц. ЛО-7701-011191 от 03.11.2015

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу и до 20 000 рублей ежемесячно
- патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Нам 21 год!

Звоните! (495) 626 45 55

ВАШУ РЕКЛАМУ ПРОЧИТАЮТ ВСЕ ЖИТЕЛИ ВОСТОЧНОГО ОКРУГА

(495) 782-8212 (многоканальный)

www.newsvostok.ru

ПЕНСИОНЕРАМ!

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ с выплатами:

- До 3 000 000 руб. при заключении
- А также 30 000 руб. — каждый месяц
- Услуги домработницы или сиделки бесплатно
- Оплата лекарств

Перезаключим Ваш договор. Заплатим больше.

Звоните:

8 (495) 626-46-36

www.gstolica.ru

ПОЖАРЫ

В Соколиной Горе загорелась электрощитовая

Утром 21 июня в кирпичной пятиэтажке по адресу: ул. Буракова, 1, корп. 1, загорелась проводка в электрощитовой. Прибывшие на место пожарные эвакуировали из здания 10 человек и обесточили 22 квартиры. Пожар потушили в течение 10 минут. Пострадавших нет.

В Гольянове горели четыре бытовки

Глубокой ночью 25 июня на Щёлковском ш., 1, загорелись четыре металлических бытовки, стоявшие в ряд в два яруса. Локализовать огонь удалось через 28 минут после возгорания. Ещё через 6 минут его потушили. Площадь пожара составила примерно 50 кв. метров. Принадлежность бытовок устанавливается. Пострадавших нет.

Алёна КАЛАБУХОВА

▶ ПИШИТЕ!
ЗВОНИТЕ!**ЕСТЬ ВОПРОСЫ,
ЖАЛОБЫ,
ПРЕДЛОЖЕНИЯ?**

Пишите нам:
pochta@newsvostok.ru
Звоните:
(495) 681-3328,
(495) 681-3970

В Перове женщина оставила малолетних детей одних дома

16 июня в отделение полиции позвонила жительница Перовской улицы: из соседней квартиры второй день раздавались детские крики.

Участковый выяснил, что в квартире заперты мальчик и девочка, 6 и 5 лет. С ними поговорили через дверь: оказалось, мама второй день уходит в 7 часов утра и возвращается поздно вечером. Дети всё время находятся одни.

Вызвали МЧС и скорую помощь. Спасатели вскрыли дверь. После осмотра врачами детей отправили в ближайшее отделение полиции. Оттуда малыши попали в детскую больницу, чтобы с ними поработали психологи. Сейчас они находятся в Центре помощи семье и детям района Косино-Ухтомский.

Их 30-летняя мать привлечена к административной ответственности за неисполнение обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних детей. В 2010 году она уже привлекалась за аналогичное правонарушение.

Алёна КАЛАБУХОВА

Десятиклассник из района Косино-Ухтомский помог полиции задержать убийцу

ГЕРОЙ НЕДЕЛИ

21 июня на совещании в УВД по ВАО десятикласснику школы №2026 из района Косино-Ухтомский Глебу Бокову вручили благодарственную грамоту и планшетный компьютер. Парень удостоился почестей за смелый поступок, который он совершил по дороге в школу, недалеко от дома.

В тот день он вышел пораньше: первым уроком была греко-римская борьба, и надо было переодеться. Вдруг Глеб увидел, как из припаркованной у дома машины выскочил мужчина и ударил в шею женщину, которая только что вышла из подъезда вместе с ребёнком. Она упала, а тот ударил её ещё несколько раз. Парень заметил, что в руках у нападавшего нож.

Глеб вступился, попытался его остановить. Нападавший стряхнул его, пригрозив «порезать». Но это Глеба не остановило, он продолжал наседавать на мужчину, а когда тот выбросил нож и отошёл от жертвы, парень бро-

сился звонить в скорую.

— В тот момент мне не было страшно, — говорит Глеб. — Я понимал, что и меня могут убить, но думал только о женщине, которой нужна помощь.

Через несколько минут подъехали полицейские и медики. Нападавшего задержали, женщину увезли в больницу, но, как потом выяснилось, спасти не смогли.

После школы Глеб собирается учиться на дипломата

Глеб не стал возвращаться домой или звонить маме. В школе отмыл кровь и отправился на уроки.

После окончания школы Глеб собирается поступать в РУДН или в МГИМО. Хобби — киберспорт, он и его друзья даже участвуют в турнирах. А дома Глеба всегда ждёт питомец — добродушный мопс Арчи.

Алёна КАЛАБУХОВА



Глеб вместе с друзьями участвует в турнирах по киберспорту

В Ивановском работал разборчивый домушник

В округе задержан профессиональный потрошитель чужих квартир. Работал он по одной схеме, в основном в районе Ивановское. Первое заявление от владельца обчищенной квартиры поступило в полицию 13 июня, далее были ещё четыре случая.

— Почерк во всех пяти эпизодах был один и тот же, — рассказала «ВО» руководитель пресс-службы УВД по ВАО Татьяна Диденко. — Подозреваемый залезал на второй этаж дома, затем отжимал окно и проник в квартиру. Что интересно, его не интересовало ничего, кроме денег и драгоценностей. В двух случаях он, перевернув всё в квартирах, просто ушёл, не взяв дорогостоящую бытовую и компьютерную технику...

Больше всех пострадали владельцы квартиры в



доме на улице Молоствовых: у них украли деньги и ювелирные украшения на сумму около 700 тыс. рублей. В конце июня оперативники смогли вы-

числить подозреваемого и задержали его. Как выяснилось, ему 24 года, в Москве он бывает наездами, а постоянно проживает в городе Нальчике. Выяс-

нилось также, что молодой человек был уже четыре раза судим: три раза за кражи и один — за грабёж.

Екатерина МИЛЬНЕР

ДТП

Попал под «Форд» на Большой Косинской

Днём 26 июня девятилетний мальчик, перебегая Большую Косинскую улицу в не предназначенном для перехода месте, около дома 36 попал под «Форд Фокус», который двигался от Новоухтомского шоссе в направлении Оранжевой. Скорая доставила школьника в детскую больницу с сотрясением мозга. В момент ДТП ребёнок находился на улице со своим дядей, который тоже вышел на проезжую часть там, где нет перехода.

Из-за столкновения на Бабаевской пострадали пешеходы

Днём 27 июня 30-летний мотоциклист ехал на «Хонде» по 2-й Боевской улице со стороны Стромьинского переулка. На перекрёстке с Бабаевской он не выполнил требование знака «Уступите дорогу», и мотоцикл столкнулся с автомобилем «Лада Гранта», который двигался по главной. После удара «Лада» выехала на тротуар и сбила двух пешеходов — мужчину и женщину. В итоге мотоциклиста и обоих пешеходов пришлось госпитализировать.

Столкнулись на Свободном проспекте

Утром 28 июня водитель «Мазды Демио» следовал по Свободному проспекту. На пересечении с Напольным проездом он выехал на красный свет, и его автомобиль столкнулся с «Маздой CX5». В результате пострадал 25-летний водитель «Мазды Демио». Его увезли в 15-ю горбольницу.

Группа пропаганды ОБ ДПС
ГИБДД УВД по ВАО**Водитель автобуса сядет на два года за наезд на скутериста**

На днях Преображенским районным судом было рассмотрено уголовное дело в отношении 55-летнего водителя. Его обвиняли в том, что он нарушил правила дорожного движения, из-за чего погиб человек.

— Трагедия произошла на перекрёстке улиц Монтажной и Николая Химушина, — рассказал прокурор Преображенской межрайонной прокуратуры Владимир Штыров. — Следуя со стороны Открытого шоссе в направлении 2-го Иртышского проезда, водитель пренебрёг требованиями ПДД и, поворачивая налево, не снизил скорость. Он столкнулся со скутером. Мужчина, управлявший скутером, получил многочисленные травмы. Спасти его жизнь не удалось.

Суд признал водителя автобуса виновным, ему назначено наказание в виде двух лет лишения свободы с лишением права управления транспортным средством в течение двух лет.

Екатерина МИЛЬНЕР

Потребовала равенства и свобод

Первая Государственная дума России просуществовала 72 дня



Здание Таврического дворца в Санкт-Петербурге, где заседала первая Дума



Депутаты первой Думы

В сентябре пройдут выборы в Госдуму 7-го созыва. Также этот год знаменателен тем, что 110 лет назад был созван первый в истории России парламент — Государственная дума. Мы решили рассказать обо всех думах: какими они были, чем запомнились. Сегодня наш рассказ — о самой первой из них...

Официально всесловное представительство в России было учреждено Манифестом об учреждении Государственной думы и законом о создании Государственной думы. Они были изданы 6 августа 1905 года. Николай II под давлением либерального крыла правительства решил не накалять обстановку в России и учёл общественную потребность в представительном органе власти.

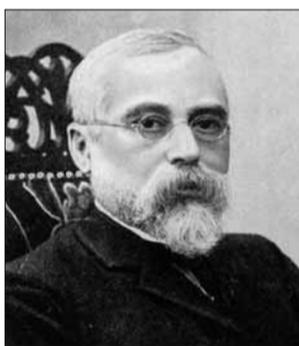
Женщины и молодёжь не голосовали

Как видно из царского манифеста, первоначально предполагался только законосовещательный характер нового органа. Само принятие законов по-прежнему находилось в руках царя.

Но обстановка в стране обострялась, революция набирала обороты. Поэтому 17 октября 1905 года Николай II издал новый манифест — об усовершенствовании государственного порядка. Он существенно расширил полномочия Думы, но всё же император получил право её роспуска.

Выборы в Госдуму были неравными. В землевладельческой курии один выборщик приходился на 2 тысячи избирателей, в городской — на 4 тысячи, в крестьянской — на 30 тысяч, в рабочей — на 90 тысяч. К тому же многие не могли быть выборщиками — женщины, молодёжь до 25 лет, военнослужащие, ряд национальных меньшинств.

Выборы проводились в основном в феврале —



Председатель первой Думы Сергей Муромцев

в марте 1906 года, а в национальных районах и на окраинах позже. К началу работы из 524 депутатов было избрано около 480. Остальные подъезжали потом.

Первое заседание Думы открылось 27 апреля (10 мая) тронной речью царя. Она избиралась на пять лет, но просуществовала

всего 72 дня — с апреля по июль 1906 года.

Больше всего — представителей либеральной интеллигенции

Самой многочисленной фракцией — 179 депутатов — были кадеты: так сокращённо называли представителей Конституционно-демократической партии, за которых в основном голосовала либеральная интеллигенция. Октябристов, умеренно правую партию землевладельцев, в Думе представляли 16 депутатов, социал-демократов — 18. От нацменьшинств было 63 представителя, беспартийных — 105. Внушительную фракцию составляли представители Аграрной трудовой партии России («трудовики») — она насчитывала 97 депутатов.

Дума сразу продемонстрировала, что не намерена мириться с произволом царской власти

Председателем первой Думы был избран кадет Муромцев, профессор Санкт-Петербургского университета.

Приняла резолюцию о недоверии правительству

С самого начала своей деятельности Дума продемонстрировала, что не намерена мириться с произволом и авторитаризмом царской власти. Она потребовала амнистии политических заключённых, реального

осуществления политических свобод, всеобщего равенства, ликвидации казённых, удельных и монастырских земель и т.д.

Через восемь дней председатель Совета министров Горемыкин отнёс все требования Думы. А та в свою очередь приняла резолюцию о полном недоверии правительству и потребовала его отставки. В конце концов Дума была распущена царём, войдя в историю как «Дума народного гнева».

Александр ЛУЗАНОВ

Ты больше чем кажешься
NEWSVOSTOK.RU

▶ ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: **pochta@newsvostok.ru**

Звоните: **(495) 681-3328, (495) 681-3970**

«РИТУАЛ-ИНФОРМ»
т. 8 (800) 700-00-02

Круглосуточная оперативная линия по вопросам ритуального обслуживания населения в г. Москве. Информация о льготах и ценах на ритуальные услуги, товары и принадлежности. Бесплатная квалифицированная помощь по всем вопросам, связанным с оформлением документов. Организация похорон по государственным ценам:

- ☞ Погребение на безвозмездной основе
- ☞ Похороны «СТАНДАРТ».....21 165 руб.

Мы поможем Вам в трудную минуту...
Дополнительную информацию можно получить на сайте **www.mosritualinform.ru** или по тел. **8 (800) 700-00-02** (бесплатно, круглосуточно)

реклама 1555

АФИША

На Большой Черкизовской поговорят о Бунине

Лекция, посвящённая рассказу И.А.Бунина «Чистый понедельник», пройдёт **14 июля** в 18.00 в Зале редкой книги Российской библиотеки для молодёжи (ул. Большая Черкизовская, 4, корп. 1). Этот рассказ считается одной из вершин творчества писателя, и в нём есть множество загадок: почему герои безымяны, на какое имя героини намекает автор? Вход свободный.

Рассказы о природе в лесопарке «Измайлово»

Познавательная бесплатная лекция для школьников «О природе на природе» пройдёт **5 июля** в 12.00 в природно-историческом парке «Измайлово», на территории детской площадки у входа в парк с 11-й Парковой улицы (около 300 метров вглубь). Также в программе мастер-классы по изготовлению поделок из природных материалов.

На Свободном научат делать мини-теплицы

Семейный мастер-класс по созданию мини-теплиц состоится **13 июля** в 19.30 в культурном центре «МосАРТ» (Свободный просп., 19). Каждый участник сможет сделать теплицу для комнатных растений, а потом дома посадить в неё зелень или цветы.

Вернисаж в Измайлово

В галерее «Измайлово» (ул. Измайловская, 4) **9 июля** состоится летний вернисаж, на котором можно познакомиться с работами местного художника Левона Восканяна. Гости будут угощать напитками из архангельского иван-чая и встречать музыкой, за которую отвечает группа Elektromonteur. Начало в 18.00.

Анна ПЕСТЕРЕВА,
Алексей ТУМАНОВ

В Измайловском лесопарке началась игра без конца

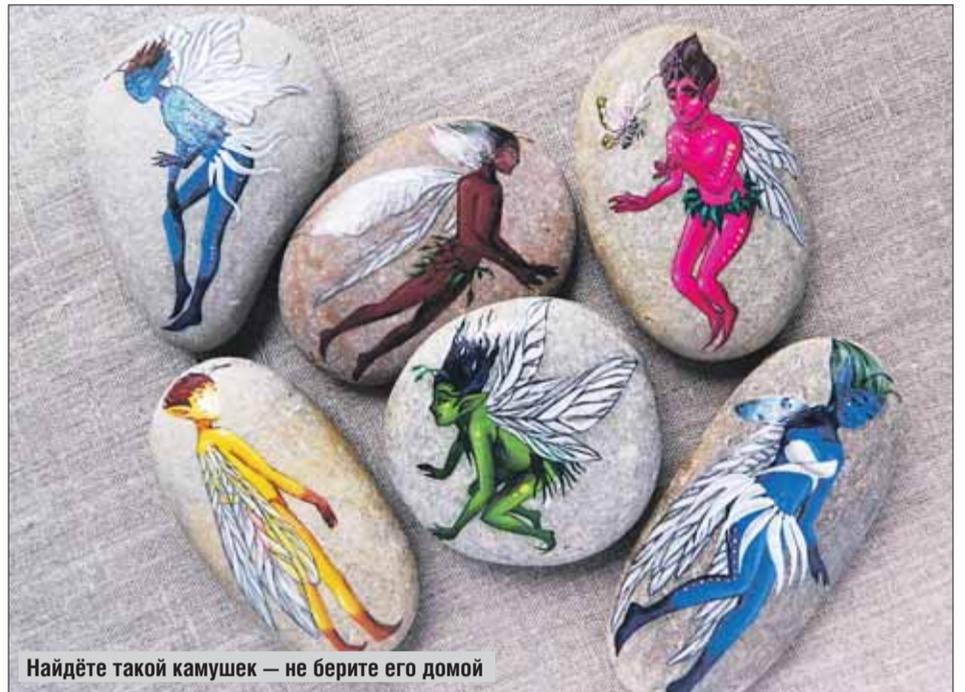
В Измайловском лесопарке стартовал квест «Шесть эльфов». Игра бесплатная, без предварительной записи, без фиксированной даты окончания, и присоединиться к ней может любой желающий в любой момент. Её придумали в ГПБУ «Мосприрода».

— Суть игры-головоломки заключается в том, чтобы найти и сфотографировать шестерых эльфов, спрятанных в Измайловском лесопарке, — рассказывает Татьяна Наумова, пресс-секретарь дирекции природных территорий «Измайлово» и «Косинский» ГПБУ «Мосприрода». — В помощь игрокам даётся карта с условным обозначением всех точек, где притаились сказочные обитатели парка. Так что следопытам нужно уметь ориентироваться на местности, привязываться к видимым ориентирам и не пу-

тять запад с югом. В случае обнаружения необходимо каждого эльфа сфотографировать и в письме направить нам в группу «ВКонтакте» (vk.com/ecovao) или на «Фейсбук» (facebook.com/ecoproisizm). Организаторы игры утверждают, что эльфы в Измайловском лесопарке есть, надо только смотреть внимательнее!

Эльфы, которых нужно найти, нарисованы на камнях художницей Евгенией Хлыниной

Сказочные существа, которых нужно найти по условиям игры, нарисованы на камнях художницей Евгенией Хлыниной. А чтобы сыграть



Найдёте такой камушек — не берите его домой

могли все желающие, оказавшиеся в Измайловском лесопарке, большая просьба к участникам соревнований: не забирайте эльфов домой. Кроме

того, скорее всего и самим эльфам жить в лесу и приносить радость каждому следопыту будет гораздо приятнее, чем пылиться на полке.

Все победители получат призы.

Алексей ТУМАНОВ

Телефон для справок
(499) 367-8918

День семьи отметят в Перове

На семейный фестиваль творчества «Вместе» приглашает **7 июля** всех жителей округа центр социокультурных программ «Интеграция». Фестиваль начнётся в 10.00 и будет продолжаться весь день, до 21.30.

— Гости будут встречать главные «хозяйки» фестиваля — Мэри Поппинс и Фрекен Бок, — рассказывает пресс-секретарь центра Ольга Дроздова. — Затем в 11.00 пройдёт развивающее занятие для мам и маленьких детей «Мама и малыш», для ребят постарше — конкурс рисунков на асфальте «Моя



семья». После пройдут мастер-классы от арт-студий и кулинарный мастер-класс. А в 16.00 можно будет сконструировать дом своей мечты. Все сувениры, рисунки и другие вещи, сделанные на мастер-классах, мож-

но будет забрать с собой. Те, кого не привлекает творчество, могут прийти и посмотреть спектакль «Малыш и Карлсон» (начало в 17.00) или фильм «Мэри Поппинс, до свидания» (начало в 19.30).

Алексей ТУМАНОВ

В Измайловском парке пройдёт волейбольный турнир

Окружной Центр физической культуры и спорта (ЦФКС) приглашает всех желающих от 16 лет принять участие в открытом турнире по волейболу. Он пройдёт **9 июля** на открытой волейбольной площадке Измайловского парка культуры и отдыха, за площадкой аттракционов «Кроха».

— Команды могут быть смешанные, — говорит специалист ЦФКС ВАО Алексей Питаев. — Состав команд не более восьми человек: шесть основных, двое запасных.

Соревнования проводятся по классическим правилам игры в волейбол, утверждённым международной федерацией. Победителей и призёров ждут кубки, грамоты и памятные призы.

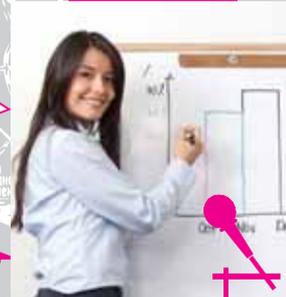
Узнать дополнительную информацию, а также зарегистрироваться для участия в соревнованиях можно по тел. **8-926-304-0350**, главный судья Кирилл Вакарчук.

Алексей ТУМАНОВ

Начало турнира в 11.00, начало регистрации в 10.30

Календарь культурных событий в столице

Лекции



Концерты



Кинофильмы



Экскурсии



Спектакли



Выставки



Выбирайте на портале **mos.ru**

Не нужно покорять Эверест, надо с ним дружить

Преподаватель из ВАО второй раз поднялся на самую высокую гору мира

Экспедиция, организованная Первым каналом, в конце мая достигла вершины Эвереста. Телеведущий Валдис Пельш второй год снимает документальный фильм о покорителях высочайшей в мире горы, а работу высотно-



Лет в тридцать Денис Провалов увлёкся горами



На Эверест нужно взбираться по принципу «два шага вперёд, шаг назад»

го оператора и фотографа выполнял преподаватель Университета физкультуры на Сиреневом бульваре Денис Провалов.

Из-под земли — в горы

Денису Провалову 47 лет, для него это второе восхождение на Эверест, первое было в 2013 году. Провалов — альпинист с большим стажем, за плечами у него много вершин и хребтов. А ещё он классный фотограф: его снимки печатали во многих изданиях. Поэтому, видимо, Первый канал пригласил его в свою экспедицию.

Денис в юности профессионально занимался боксом, а в 19 лет увлёкся спелеологией, в которой достиг больших успехов: возглавил междуна-

родную экспедицию в самую глубокую пещеру мира Крубера в Абхазии и спустился на уровень 2170 метров ниже уровня моря. Когда ему удалось стать известным на весь мир спелеологом, он поднялся из пещер и полез в горы. На тот момент ему было уже тридцать.

Два шага вперёд, один назад

Больше всего Провалов не любит словосочетание «покорить гору».

— Зачем с природой воевать? — недоумевает он. — Забраться на вершину можно только в содружестве с ней.

Восхождение длится около двух месяцев. До базового лагеря группа добирается на джипах, но не спеша, задерживаясь на пару дней на каждой высоте, чтобы

Находиться на самой вершине можно от 10 минут до получаса

адаптироваться. От базового лагеря (5300 метров) — пеший поход.

— Оставшиеся 3 километра мы проходим по принципу «два шага вперёд, один назад». Поднимаемся на высоту, ночуем там. С утра спускаемся чуть ниже, чтобы отдохнуть. И только потом снова идём наверх.

Зона смерти

На Эверест забирались не только спортсмены, но и тринадцатилетние мальчик и

девочка, и 80-летний мужчина. А непальская альпинистка по имени Чхурим установила рекорд, взобравшись на Эверест дважды за... одну неделю! Эти факты могут кое-кого убаюкать: мол, что тут сложного? А вот что.

После отметки 8000 метров начинается зона смерти: кислорода не хватает. Альпинисты берут кислородные баллоны, но часто и это не спасает. После 8 тысяч метров путь на гору усеян телами погибших альпинистов. Спускать их вниз опасно: тем, кто рискнёт их эвакуировать, самим грозит смерть.

Некоторые из оставшихся на Эвересте служат теперешним альпинистам ориентиром. Например, погибший индус Цеванга Палжора (его же называют «Зелёные ботинки» из-

за ярко-зелёного цвета обуви) «отмечает» высоту 8500 метров. Он не дошёл до вершины всего 350 метров.

Днём с двух часов погода становится непредсказуемой, поэтому стартовали наши альпинисты в 11 часов ночи с высоты 8300 метров. Рассвет встречали на вершине.

От 10 минут до получаса можно находиться на самой вершине. Потом скорее вниз, чтобы добраться до лагеря раньше, чем испортится погода.

При этом Денис не считает альпинизм экстремальным видом спорта. Это ещё одно словосочетание, которое он не любит.

— Экстрим — это на большой скорости по МКАД ездить, а альпинизм — это общение с природой.

Анна ПЕСТЕРЕВА

ВЕРА И ПРАЗДНИКИ

Рубрику ведёт Валерий КОНОВАЛОВ

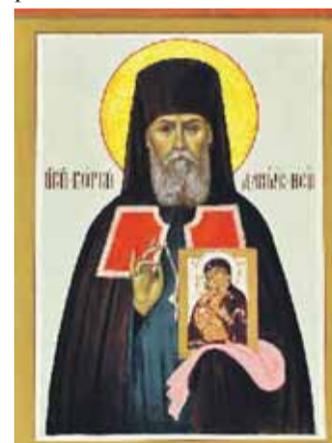


Пророчество старца Георгия

4 июля в церковном календаре день памяти святого Георгия (Лаврова). Он канонизирован как преподобноисповедник. Это особый вид святости. Так называют тех монахов, которые открыто заявляли о своей вере, за что подвергались преследованиям, но казнены не были и умерли своей смертью. Жизнь таких людей признаётся подвигом, поскольку они многократно подтверждали готовность жертвовать собой ради веры.

Так было и с отцом Георгием. Испытаний ему пришлось перенести немало. Свой путь он выбрал в ранней юности и пешком отправился из родной деревни в Оптину пустынь. Там стал послушником, трудился в поле, на свечном заводе, в рыбацкой бригаде, потом принял постриг, а незадолго до революции возглавил Мещовский монастырь в Калужской области.

Там его и арестовали в 1918 году. Обвинили в принадлежности к «тайному заговору» и приговорили к расстрелу. Своей участи отец Георгий ждал в камере смертников, где содержались 37 человек. Каждую ночь забирали пять-шесть человек и каз-



нили. Когда остались семеро приговорённых, стало ясно, что теперь их черёд. Последним пришлось тяжелее всего от ожидания неотвратимой казни. Люди пришли в отчаяние. Только Георгий спокойно молился. Ночью ему было чудесное видение: он получил весть свыше о предстоящей участи. После этого Георгий сказал сокамерникам: «Друзья, благодарите Бога, вас не расстреляют, верьте слову священника».

Его слова произвели неожиданный эффект. «Великая скорбь в нашей камере сменилась неудержимой радостью, — рассказывал потом отец Георгий. — Мне поверили, и кто целовал мои руки, кто плечи, а кто и сапоги. Мы знали, что будем жить».

Наутро вместо расстрела их отправили на вокзал, перевезли с места на место, потом сообщили, что приговор пересмотрен: их отпускают на волю. Шестеро сокамерников отца Георгия стали после этого его духовными чадами. Их впоследствии у него появилось огромное количество, в том числе и многие известные люди, учёные. После ссылок, пыток, тяжёлых болезней старец Георгий мирно скончался в 1932 году.

Стань собой

NEWSVOSTOK.RU



«Справедливая Россия» утвердила программу на выборы в Госдуму

Предвыборная программа партии «Справедливая Россия» состоит из 25 федеральных законов, принятия которых будут добиваться эсеры в Госдуме следующего созыва. Программа состоит из трёх разделов.

В первом блоке, например, предлагается принять законы о доведении размера пенсии до 60% зарплаты и об отмене ЕГЭ. В экономике эсеры будут настаивать на введении прогрессивной шкалы налогообложения. А в блоке «Справедливая власть» есть пункт об отмене льгот для депутатов Госдумы.

Дмитрий СИМАНОВ

Елизавета Лотова: Счастлива, что живу в Измайлове, у леса...

Актриса сериала «Практика» — о детстве в Сокольниках, о втором имени и о пользе английского



Кадр из сериала «Практика»

Сатурация пригодилась

Дедушка — нейрохирург, бабушка — гематолог, мама — стоматолог. Казалось бы, все пути ведут в медицинский вуз, но она решила свою судьбу связать с кино и театром.

— Елизавета, почему?

— С детства была сумасшедшей девицей. Помню, мама на отдыхе оставила меня одну в отеле. Мне было девять лет. Я встала перед бассейном, вокруг которого на лежаках загорали иностранцы, и исполнила пародию на песню Барбры Стрейзанд, сорвав аплодисменты. Мама вернулась, а меня уже знает весь отель. Но цели поступать в театральный не было. Всё вышло спонтанно. Окончила 1-ю школу

в Сокольниках — сейчас это школа №1282, — в 11-м классе пошла на курсы в ГИТИС, училась в Гнесинке, окончила колледж эстрадного и джазового искусства по вокалу, Школу-студию МХАТ и как-то влилась в профессию...

— Проведя детство в окружении врачей, вы, наверное, быстро вошли в роль в «Практике»? Как вам вообще в белом халате, комфортно?

— Очень. Мою героиню зовут, как маму, Ольга. С белым каре выгляжу так же, как она в мои нынешние годы. Произнести слово «сатурация» или сделать укол — не проблема. Родителям обещала: если не поступлю в театральный, пойду на врача.

— Вы играете лучшую подругу главной героини. Верите в женскую дружбу?

В церкви в Сокольниках (храм Воскресения Христова) меня в семь лет крестили

— Да. Со своей однокурсницей Анастасией Паниной дружим с института. Она крестная моей дочери. Василесе семь лет. Рада, что первый класс провела вместе с ней. Когда снималась в «Практике», «Академии», в шесть утра уходила, в 10-11 вечера возвращалась. Без няни было не обойтись.

Жестокая профессия

— Дочь, наверное, хочет стать актрисой?

— В отличие от меня, она стесняется. Отдала её в прекрасную гимназию. Там изучают актёр-

ское мастерство, танец, вокал, музыку. Дети учатся друг с другом взаимодействовать, избавляются от комплексов, начинают верить в себя. Но, по моему, она не хочет быть актрисой.

— Вас из рабочей колее выбивали люди или жизненные ситуации, подобные показанным в сериале?

— Конечно. Вечером должна была играть спектакль «Оффис», а накануне утром у меня на руках умерла бабушка. Поехала играть. Зритель заплатил за билет — артист должен выполнить свою работу. Было сложно, но каким-



то образом взяла себя в руки и продержалась весь спектакль. Когда после поклона ушла со сцены, разрыдалась. А когда начались репетиции спектакля «Много шума из ничего», умер папа...

Как пройти к Темзе?

— Свободное владение языком — это уже издержки хорошей школы?

— Я окончила английскую спецшколу №1, тогда в ней учились дети дипломатов. Даже моя мама туда не смогла поступить, а меня пристроила. В церкви в Сокольниках (храм Воскресения Христова) меня в семь лет крестили. В детстве даже пела в ней в церковном хоре. Елизавета — моё церковное имя. По паспорту меня зовут Татьяна. Сейчас живу в Измайлове. Счастлива, что рядом с лесом. Люблю велосипед, но Василиса пока маленькая, и мы чаще катаемся на самокатах.

Утром и вечером каждый день стараюсь проходить с собакой 4 километра.

— Английский в жизни выручает?

— Я люблю путешествовать. В детстве некоторое время жила в Испании, Египте... С тех пор люблю куда-нибудь приехать и пожить несколько месяцев: снимаю дом, хожу в те же кафе, куда ходят местные жители, общаюсь, внедряюсь в среду, узнаю жизнь. Когда под Лондоном снимали фильм «Платон», нам с Павлом Волей нужно было выбраться в город в разгар забастовки транспортников: таксисты не останавливаются, а на специальных остановках гигантские очереди. И мы пошли пешком. Часа полтора добирались по ноябрьскому холоду, постоянно уточняя у прохожих маршрут. Я спрашивала, Павел по-английски не говорит.

Беседовал
Виталий ЛЕСНИЧИЙ

BERNAFON Слышно даже тишину
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
(использование изделия не требует специальной подготовки)
- Профессиональный врач-сурдолог
- Индивиду. вкладыши и внутриканальные аппараты
Серия Inizia: СКИДКА - 20% + подарок
www.sluh-center.ru
Ул. С. Радонежского, д. 29/31 (1 мин. от м. «Пл. Ильича» или м. «Римская»)
Тел.: 8 (495) 678-1658, 8 (499) 705-2030, 8 (499) 340-0875

Медцентр ООО «НаркоХелп»
НАРКОЛОГ НА ДОМ
АЛКОГОЛИЗМ, ЗАПОИ
СТАЦИОНАР
АНОНИМНО
НИЗКИЕ ЦЕНЫ
24 часа
www.narcologica.ru
(495) 734-9937
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВНЕШЭКОНОМФИНАНС
С НАМИ НАДЁЖНО, СТАБИЛЬНО!
Выгодное предложение для пенсионеров: **18,5%***

8 (495) 996-92-17

Большой Козловский пер., д. 10, стр. 1.
(м. «Красные ворота»/м. «Тургеневская»)
http://www.vefin.ru info@vefin.ru

*не является публичной офертой и приглашением делать оферты.
От 16% до 18,5% годовых в рублях, от 30 000 руб., срок от 6 мес., возможность ежемесячных выплат. Денежные средства застрахованы в ОАО «АльфаСтрахование». МФО ООО «ВНЕШ ЭКОНОМ ФИНАНС», ОГРН 1157746345767. Лицензия ЦБ РФ № 651503045006546. Реклама



ЗАЛОГОВЫЙ ДОМ ООО «ПРЕСТИЖ-АКТИВ»
ВЫГОДНЫЙ ДЕНЕЖНЫЙ ЗАЁМ
(НОВАЯ ПРОГРАММА РЕФИНАНСИРОВАНИЯ)
НА ЛЮБЫЕ НУЖДЫ
помощь в получении
«Курская», Земляной вал, д. 32
(3 минуты пешком)
8 (915) 258-20-03
8 (977) 565-13-82
ООО «Престиж-Актив» ОГРН114165019500

Скорая
РЕШЕНИЕ
ПРОБЛЕМ
ДАЁМ ДЕНЬГИ НА ПОГАЩЕНИЕ КРЕДИТОВ*
СУММА ЗАЙМА ОТ 1 000 ДО 4 000 000 РУБЛЕЙ

Сумма	Ежемес. выплата*
100 000 руб.	843 руб.
500 000 руб.	4 166 руб.
1 млн руб.	8 304 руб.
4 млн руб.	33 333 руб.

МЕСТО РАБОТЫ ЗНАЧЕНИЯ НЕ ИМЕЕТ
ВОЗМОЖНЫ ПРОСРОЧКИ В БАНКАХ ДО 5 ЛЕТ
+7-985-236-00-66 *не является публичной офертой, подробнее в офисах компании

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Автогрузоперевозки.
Т. (499) 409-3643
• Автогрузоперевозки.
Т. (495) 589-8042
• Автогрузоперевозки.
Т. (495) 973-3530
• Автогрузоперевозки.
Т. (495) 144-1437
• **Автогрузоперевозки.**
Грузчики. Т. (495) 728-8742
• Автоперевозки на дачу.
Т. 8-903-559-1677
• А/грузоперевозки. Недорого.
Т. (495) 728-6981
• «Газель». Т. 8-925-590-9106
• Грузоперевозки.
Т. (495) 589-0078
• Переезды. Т. (495) 517-4472
• Такси. Круглосуточно.
Т.: (495) 724-3666,
(495) 66-50-400

НЕДВИЖИМОСТЬ

• Срочно сниму комнату.
Т. (495) 514-5987

**ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ
МАТРАСЫ**
8 (495) 542-1927
www.newsofa.ru

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• А-Экономсервис. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров, электрогазовых.
Т. (495) 720-9672
• Компьютерный мастер.
0 руб. выезд! Т. 8-925-518-7559

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

ЗАМКИ ВСКРЫТИЕ/ЗАМЕНА
Пенсионерам — скидки!
Т. (495) 514-79-52

ЗАМКИ
ВСКРЫТИЕ, УСТАНОВКА
ЗАМКИ-НЕВИДИМКИ
ОБИВКА ДВЕРЕЙ • СВАРКА
24ч. (495) 995-5059

• Перетяжка мебели.
Т. (495) 749-2032
• Ремонт компьютеров,
ноутбуков. Эконом.
Т. (495) 502-2685
• Ремонт мебели.
Т. (495) 504-5471

КОМИССИОНКА

• Автокатализатор куплю.
Дорого!! Т.: 8-965-231-2131,
8-965-231-2301, (495) 945-6002
• Весь янтарь куплю дорого,
статуэтки, подстаканники,
портсигары, значки, самовары,
иконы. Т. (495) 643-7212
• Купим книги.
Т. (495) 721-4146
• Куплю радиодетали б/у.
Т. 8-903-125-4010

**ДВЕРИ
СТАЛЬНЫЕ**
ОТ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ
1 ДСТУПНЫЕ ЦЕНЫ
2 ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ
3 БЕСПЛАТНО:
ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА
Закажи дверь и получи подарок!
(495) 725-90-84

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

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• Замки. Замена. Врезка.
Т. 8-926-341-2727
• Ремонт квартир и мелкий
ремонт. Т. 8-926-320-3189,
Александр
• Циклёвка. Т. 8-925-506-3050
• Циклёвка.
Т. (495) 761-2388

РАБОТА

• 60 000 руб. Т. 8-906-739-9624
• Курьер. Доставка документов в налоговую,
2000-5000 руб./ день.
Т. 8-966-183-7909
• Офис! З/п от 40 000 руб.
Т. 8-917-573-5406
• Работа. Т. 8-903-755-6401
• Расклейщики объявлений в любом районе. Оплата от 500 руб./день + премии.
Т. 8-929-616-8383

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
от 3600 Р
от эконом до VIP
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
РЕШЕТКИ-КОЗЫРЬКИ
ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА-БЕСПЛАТНО
24ч
10 лет

ЗАВОД ООО «Миллениум-окна»
ОСТЕКЛИТ БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ
ОСТЕКЛЕНИЕ ДЕРЕВО, ПВХ, «AL PROVEDAL»
ОТДЕЛКА ВЫНОС, КРЫШИ
СКИДКИ ДО 20%
Рассрочка
www.balkonof.ru
Т.: (495) 517-0631, 517-0124, 960-3518, 581-0683

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
МОСКОВСКИЙ ДОМ
работаем с 1998 г.
• ВЫКУП КВАРТИР
• ОБМЕН КВАРТИР
• СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ
8 (495) 632-00-00

Социальная программа
РЕМОНТ
ванной, кухни, комнаты для пенсионеров
1. Дотации до 25%
2. Рассрочка 12 мес.
Запись на программу
8(495)641-77-22

AL-конструкции
РЕМОНТ ОКОН
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ОКНА
от производителя
www.elitok.ru
(495) 774-81-82
(495) 928-25-00

ЛЬГОТЫ ПЕНСИОНЕРАМ!
РЕМОНТ
КОМНАТ КУХОНЬ ВАННОЙ
ВЫГОДА 50%
от мелкого до капитального
ЗАПИШИТЕСЬ В ОЧЕРЕДЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА!
МЫ — ЭКСПЕРТЫ ТЕЛЕКАНАЛА «РОССИЯ-1»
8 (495) 928-18-87

ОКНА ВЫГОДНО!
Льготы для пенсионеров
+7 (495) 109 04 08

СПОСОБЫ ОПЛАТЫ РЕКЛАМНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ
На сайте www.newsvostok.ru работает полезный сервис: интернет-магазин рекламы (shop.newsvostok.ru). При размещении объявления через наш интернет-магазин рекламы можно выбрать удобный способ оплаты:
■ пластиковой картой (Visa, MasterCard), а также картой любого банка в банкоматах ВТБ24;
■ электронными деньгами (WebMoney, «Яндекс.Деньги», MoneyMail, RBKMoney, TeleMoney, «Рубли ВКонтакте»);
■ через интернет-банк «Альфа-Банка» и HandyBank;
■ через платёжные терминалы QIWI (также возможна оплата через личный кабинет на сайте), «Кассира.Нет», «Мобил Элемент», «Элекснет», Absolutplat, PinPay;

ОКНА С ЗАВОДА
ОСТЕКЛЕНИЕ, ОТДЕЛКА ЛОДЖИИ И БАЛКОНОВ. ШКАФЫ
СКИДКИ, РАССРОЧКА
(495) 532-37-27
без выходных, с 9.00 до 21.00
19000 всё включено!

Приём строчных объявлений в газету «ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ»
Т. 8 (499) 206-8382
shop.newsvostok.ru
shop@zbulvar.ru

Скрутило шею, прострелило поясницу, любое движение причиняет страдания... Остеохондроз: возможна ли жизнь без боли?

Позвоночник – стержень нашего тела. Любые нарушения его функциональности несут тяжёлые последствия для организма.

При остеохондрозе происходят разрушающие изменения в позвонках. Хрящи истончаются, а отверстия и каналы становятся уже. Выпячивание межпозвоночных дисков затрагивает нервные отростки, начинается воспаление, и это вызывает сильные боли в шее или спине. Если не принять меры на начальных этапах, то произойдёт разрыв фиброзного кольца и образуется грыжа межпозвоночного диска. Запущенная форма остеохондроза делает человека инвалидом...

Причины у разных видов остеохондроза могут совпадать, а вот проявляются они по-разному. И лечить их тоже нужно индивидуально.

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЯСНИЧНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ

ВАЖНО! Как выявить поясничный и грудной остеохондроз?

Нужно медленно наклониться вперёд и достать пальцами до пола. Чувство скованности в спине или боль, появившиеся при выполнении этого упражнения, могут говорить о начале остеохондроза.

Лечение

Лечение остеохондроза связано с трудностями. Лекарства нельзя пить длительно: они оказывают токсическое действие на желудок

и другие органы. Магнитотерапия, безусловно, способствует решению этой проблемы: она обладает не только лечебными свойствами, но и усиливает действие лекарств, позволяя ограничить их количество. Но остеохондроз позвоночника – крайне «неудобная» болезнь: регулярные походы на сеансы в физиокабинет поликлиники с больной спиной – задача сложная. Решить её может «АЛМАГ-01». Он предназначен для лечения остеохондроза не только в больнице, но и в домашних условиях.

Как работает «АЛМАГ-01»

Магнитное поле «АЛМАГа-01» способно увеличивать кровоток. Вследствие этого происходит ускорение обменных процессов. Кровь быстрее и в полном объёме доставляет в проблемные зоны лекарства, питание и кислород, вымывая при этом продукты распада, вызывающие воспаление и боль. Аппарату под силу затормозить развитие остеохондроза даже на фоне грыжи позвоночника. Фактически «АЛМАГ-01» применяют, чтобы восстановить позвоночник, убрав повреждения, причинённые остеохондрозом.

Для чего применяют «АЛМАГ-01»?

• снять боль в спине
• ликвидировать отёк и воспалительные проявления



«АЛМАГ» («АЛМАГ-03»)

ВАЖНО!

Как выявить шейный остеохондроз?

Нужно встать прямо и попытаться дотянуться ухом до плеча, а потом медленно достать подбородком до груди. Боль в шее может говорить о развитии шейного остеохондроза.

• остановить прогрессирование заболевания
• сократить сроки лечения
• восстановить двигательную активность.

ОСТЕОХОНДРОЗ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

Опасные симптомы шейного остеохондроза

Остеохондроз шеи может сопровождаться головокружением, мигренью, нарушением работы вестибулярного аппарата, колеба-

нием артериального давления. Эти симптомы, как правило, указывают на ухудшение кровоснабжения головного мозга, создавая условия для развития инсульта.

Лечение

Предотвратить печальные последствия шейного остеохондроза возможно. Главное, что нужно сделать, – наладить кровоток в околопозвоночных тканях и восстановить питание мозга. Для этого применяют магнитотерапевтический аппарат «АЛМАГ». Он позволяет проводить воздействие на область шейного отдела и на головной мозг, помогая устранить и болезнь, и её осложнения. Параметры магнитного поля «АЛМАГа» специально подобраны для лечения шейного остеохондроза, позволяя лечить его с максимально возможным результатом.

АЛМАГ способствует:

• снятию боли в плечах и шее
• избавлению от головных болей
• повышению кровоснабжения головного мозга
• устранению головокружений, снижению риска обморока
• уменьшению тревожности и раздражительности
• нормализации артериального давления
• восстановлению здорового сна.

Помните, что остеохондроз – достаточно опасное заболевание позвоночника. Своевременно принятые меры по лечению болезни позволят избавиться от проблем на самых ранних стадиях и не допустить осложнений.

ТОЛЬКО ДО 10 ИЮЛЯ МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА на «АЛМАГ-01» И «АЛМАГ» («АЛМАГ-03») в аптеках и магазинах медтехники ВАО Москвы.

В аптеках по адресам:

- м. «Бульвар Рокоссовского», аптека «СТОЛИЧКИ», Открытое ш., д. 2, к. 12, тел. (499) 168-81-04
- м. «Выхино», медицинский магазин «Доброта.Ру», ул. Вешняковская, д. 24 б, тел. (495) 531-33-33
- м. «Измайловская», 3-я Парковая улица, д. 4, тел. (495) 531-33-33
- м. «Новогиреево», аптека «СТОЛИЧКИ», ул. Кетчерская, д. 4а, тел. (495) 664-24-02
- м. «Перово», аптека «САМСОН-ФАРМА», ул. 2-я Владимирская, д. 45, тел. (495) 652-52-04
- м. «Семёновская», аптека «ТРИКА», ул. Вельяминовская, д. 6, тел. (495) 221-79-04
- м. «Сокольники», аптека «ТРИКА», ул. Стромынка, д. 1, тел. (499) 268-56-06, «Мед-магазин.ру», Сокольническая площадь, д. 4а, ТЦ «Русское раздолье», 3-й этаж, пав. 318, тел. (495) 221-53-00, доб. 377
- м. «Шоссе Энтузиастов», аптека «САМСОН-ФАРМА», 5-я улица Соколиной Горы, д. 27, к. 2, тел. (499) 704-27-66
- м. «Щёлковская», аптека «САМСОН-ФАРМА», 9-я Парковая улица, д. 70, корп. 1, тел. (499) 215-63-56

КУРЬЕРСКАЯ ДОСТАВКА

- «ДОБРОТА.РУ».....(495) 531-33-33...www.dobrota.ru
- «МЕДТЕХНИКА».....(499) 519-00-03...www.blagomed.ru
- «МЕД-МАГАЗИН.РУ».....(495) 221-53-00...www.med-magazin.ru

Тел. **8-800-200-01-13**
Консультация ДО и ПОСЛЕ покупки
Сайт в Интернете **www.elamed.com**



Использование изделия не требует специальной подготовки

Бауманские катания на тазах могут заменить более безопасными традициями

С конца июня в вузах начались выпускные. Особенно пристально в этом году правоохранители ВАО следят за студенческими собраниями на территории общежития №5 МГТУ им. Н.Э.Баумана в Измайлове. Именно здесь проходят знаменитые катания на тазах, которые в прошлом году из-за массовости и травмоопасности привели к беспорядкам и возмущению жителей.

Начинается обряд — студенчески весело. В эмалированный таз защитившийся студент кладёт черновик диплома и старые конспекты. После спуска на тазе по лестницам общежития выпускник выкатывается во двор. Развлечение продолжается с риском для здоровья, потому что тазы тросом прицепляются к автомобилям. Ката-



Обряд красивый, но травмоопасный

ние с обливанием выпускника разными напитками происходит до тех пор, пока дно таза не протрётся. Самые отчаянные бауманцы даже выезжают прокатиться по Парковым или Нижней Первомайской.

По словам проректора МГТУ по административной и правовой работе Владимира Стымковского, руководство вуза негативно относится к таким обрядам:

— Сейчас студсовет и профсоюз пытаются заменить небезопасную традицию катания на тазах более интересными акциями по празднованию защиты дипломов.

Одним из организаторов выпускных уже четыре года выступает Константин Леденёв, который оканчивает университет этим летом.

— «Тазы» проходят сти-

хийно в любой день недели. Это не мероприятие, а традиция. А в последние две пятницы июня мы стали проводить организованные вечеринки с музыкальной аппаратурой. В прошлом году пришло много посторонних людей не из нашего вуза, которые стали залезать на пожарные лестницы и затевать драки. Да и кататься было просто негде: люди заняли весь двор. Поэтому теперь мы внимательнее следим за безопасностью и взаимодействуем с полицией, — рассказал Константин.

Чтобы избежать ажиотажа, в этом году выпускные в общежитиях проводятся скромно. Совсем отказываться от захватывающего ритуала «тазов» дипломированные инженеры не собираются, но обещают проводить катания без нарушений правопорядка.

Ольга САРАТОВСКАЯ

Дымлама от певца Прохора Шляпина

Исполнитель народных песен Прохор Шляпин приверженец здорового образа жизни. Но он не из числа тех, кто отказывается от мяса.

— Становиться полностью вегетарианцем противостоит для людей, — считает Прохор. — В человека генетически заложено употребление в пищу мяса, и я его употребляю, хоть и в небольших количествах. А вообще, я всеяден, и для меня важна не столько пища, а то, какие я получаю вместе с ней эмоции.

Одно из любимых блюд Прохора — дымлама. Особенно ему нравится, когда это блюдо готовит его мама.

Примерно килограмм свиной мякоти порежьте небольшими кусочками толщиной полсантиметра. Также порежьте килограмм очищенного картофеля, четыре-пять морковок и три-четыре болгарских перца.

Выложите дно огне-

упорной посуды, например утятницы, лавровым листом. Сверху уложите часть свинины и картофеля, морковь, болгарский перец и пару порезанных кольцами луковиц.

Раздавите два-три спелых помидора и выложите эту массу сверху. Накройте это сооружение двумя помидорами, порезанными кольцами.

Посолите, поперчите по вкусу, залейте небольшим количеством растительного масла и поставь-

те на небольшой огонь. Когда всё это закипит, снимите с огня, поставьте в разогретую до 180 градусов духовку и томите около часа. При подаче на стол дымламу посыпьте зеленью.

Ирина МИХАЙЛОВА



АНЕКДОТЫ

— Забудь всё, чему тебя учили в институте, тебе это не пригодится.

— Я не учился в институте.

— Тогда вы нам не подходите: нам нужны люди только с высшим образованием.

Каждое утро у меня начинается с акции «Покорми кота и получи час спокойного сна в подарок».

Осмотрев пациентку, врач говорит:

— Вы сможете полностью излечиться только в том случае, если перестанете играть на пианино.

Когда пациентка выходит, медсестра удивлён-

но спрашивает: что общего между её болезнью и пианино?

— Есть кое-что, — говорит врач. — Она живёт прямо надо мной.

— Не пытайся прикинуться умным!

— Даже пробовать не буду. Всё равно лучше, чем у тебя, не получится.

Свадьба была тихой: в ресторане оказался бесплатный Wi-Fi.

Она вдребезги разбила мужскую логику после того, как 40 минут объясняла сотруднику ГИБДД, что права остались в другой сумочке, потому что вчера она была в других босоножках.



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИГЛАШАЕТ ГРАЖДАН

Военная служба «По контракту» на 2 или 3 года
Возраст: от 19 до 35 лет

БЕСПЛАТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЖИЛЬЁ (ИПОТЕКА) ПОСЛЕ ПЕРВОГО КОНТРАКТА

Обучение по программе подготовки **СЕРЖАНТОВ** в военных учебных заведениях 2 года и 10 месяцев
Возраст: до 24 лет
Прошедшие военную службу

ВЫДАЕТСЯ ДИПЛОМ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗЦА О СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Обращаться в отделы Военного комиссариата города Москвы по районам по месту жительства и на пункте отбора (г. Москва)

8 (495) 600-68-57 | 8 (499) 317-13-09 www.mil.ru

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№23 (158) ИЮЛЬ 2016 год

Учредитель: ООО «РИЦ «Северо-Восток» Издатель: ООО «Объединённая редакция «Звёздный бульвар»

Генеральный директор Ю.А.Сорокин. Главный редактор Е.Ю.Ильина. Шеф-редактор М.В.Петров. Фотографы: Р.А.Балаев, А.А.Белкин, А.Р.Новосильцев, А.С.Оганян.

Адрес учредителя: 127560, Москва, ул. Верхоянская, 18, корп. 2. Адрес издателя и редакции: 129090, Москва, просп. Мира, 18. Тел. (495) 681-0086. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ50-01607 от 18 января 2013 г.

Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Москва», 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5в. Заказ №2055. Тираж 525 000 экз. Подписано в печать 29.06.2016 г.

Время подписания по графику — 19.00, фактически — 19.00. Выход в свет — 1.07.2016 г.

Отдел по работе с читателями: тел. (495) 681-4371, доб. 156. Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212. Газета распространяется бесплатно на территории Восточного административного округа г. Москвы.

ТИРАЖ
СЕРТИФИЦИРОВАН
БЮРО
ТИРАЖНОГО АУДИТА
WWW.PRESS-ABC.RU

