

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



МОСКВА
ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА

WWW.NEWSVOSTOK.RU POCHTA@NEWSVOSTOK.RU
vk.com/vaomoskva twitter.com/vaomoskva

№ 16 (247) АПРЕЛЬ 2018



**ДВА УЧИТЕЛЯ ИЗ ВАО
СТАЛИ ЛАУРЕАТАМИ
ГОРОДСКОГО КОНКУРСА** **_СТР. 3**

**АРИНА ШАРАПОВА:
ВСТАТЬ В ЧЕТЫРЕ УТРА
ДЛЯ МЕНЯ НЕ ПРОБЛЕМА** **_СТР. 13**



Выбери саженцы для своего двора



Предложения
можно передать
в управу
своего района
или оставить
на портале
«Активный
гражданин»
_СТР. 7

**В ВЕШНЯКАХ ПОЯВИЛИСЬ
ГРАФФИТИ В ПАМЯТЬ
О РОМАНЕ ФИЛИПОВЕ** **_СТР. 2**

**ПОЧЕМУ ИСЧЕЗЛИ СКАМЕЙКИ
ИЗ ДВОРА НА ЩЁЛКОВСКОМ ШОССЕ?
ПИСЬМА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ** **_СТР. 8-9**

**КАК ПАРКИ ОКРУГА
ОТМЕТЯТ НАЧАЛО
ЛЕТНЕГО СЕЗОНА** **_СТР. 14**

В Вешняках появились граффити в память о Романе Филипове

В районе Вешняки увековечили память о подвиге военного лётчика Романа Филипова, погибшего 3 февраля 2018 года в сирийской провинции Идлиб. Катапультировавшись из сбитого самолёта, Роман до последнего патрона отстреливался от боевиков, а затем, не желая сдаваться в плен, подорвал себя гранатой. Посмертно ему было присвоено звание Героя России.

23 апреля на белой стене здания 31а на Вешняковской улице появились памятные граффити — портрет Романа Филипова. В торжественной церемонии приняли участие депутаты МО Вешняки, кадеты из школ района, а также инструктор и однопольчанин героя заслуженный лётчик-снайпер Анатолий Фетисов.

— Подвиг моего однопольчанина — это пример, которым надо гордиться! Я уверен, что, помня о нём, вы тоже встанете на защиту нашей страны,



Автором композиции стал художник Андрей Кузнецов

В ЦЕРЕМОНИИ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ ОДНОПОЛЬЧАНИН ГЕРОЯ, ЛЁТЧИК-СНАЙПЕР АНАТОЛИЙ ФЕТИСОВ

если будет нужно, — обратился Фетисов к кадетам.

Инициаторы акции — депутат партии «Единая Россия» района Вешняки Валерий Титов и директор ООО «СтройМетСбыт» Юрий Ковалевский, который предоставил художни-

ку Андрею Кузнецову необходимые для создания граффити материалы, — считают, что подвиги лучших сынов России должны стать основой для воспитания подрастающего поколения.

Евгения САРАТОВЦЕВА

В трёх центрах госуслуг ВАО можно получить информацию о задолженностях

Новую услугу начали предоставлять в 39 московских центрах «Мои документы». Теперь в режиме реального времени специалисты МФЦ предоставят информацию об имеющейся задолженности по налогам, сборам, страховым взносам, пеням, штрафам, процентам. Здесь же сразу сформируют и квитанцию для оплаты долга.

В Восточном округе такую услугу оказывают в трёх МФЦ: в районах Вешняки, Северное Измайлово и Сокольники.

— Для получения информации заявителю нужно иметь при себе только паспорт, а для распечатки квитанции на погашение задолженности понадобится также ИНН — индивидуальный номер налогоплательщика, — уточнила специалист пресс-службы центров «Мои документы» Екатерина Репина.

Напоминаем, что все столичные центры госуслуг работают с 8.00 до 20.00 без перерывов и выходных.

Евгения САРАТОВЦЕВА

За назначением ежемесячной выплаты из материнского капитала в Восточном округе уже обратились 22 семьи

В Главное управление Пенсионного фонда РФ по Восточному округу с начала года обратились 22 семьи с просьбой назначить им ежемесячную выплату из материнского капитала.

— Выплата из средств материнского — семейного — капитала полагается тем семьям, в которых с 1 января 2018 года родил-

ся или был усыновлён второй ребёнок, — пояснила заместитель начальника Главного управления ПФР №7 Александра Сухачёва.

Эти выплаты были разрешены Федеральным законом РФ №418, который в декабре 2017 года подписал Президент России. Право на получение ежемесячной выплаты получили семьи, в ко-

торых размер ежемесячного дохода на каждого члена семьи не превышает 1,5 прожиточного минимума. В Москве семья, в которой родился или был усыновлён второй ребёнок, сможет получать дополнительно 14 252 рубля каждый месяц до достижения ребёнком возраста полутора лет.

Приём заявлений о на-

значении ежемесячной выплаты в ВАО производится в центрах госуслуг и в клиентской службе ПФР по адресу: Новогиреевская ул., 47/26.

Режим работы: понедельник — четверг с 9.00 до 18.00, пятница — с 9.00 до 16.45.

Тел. горячей линии (495) 302-4287.

Олег ДАНИЛОВ

Детскую стоматологическую поликлинику в Перове приспособят для маломобильных пациентов

До конца 2018 года детскую стоматологическую поликлинику №46 в районе Перово приспособят под нужды маломобильных групп населения. По словам председателя Москомэкспертизы Валерия Леонова, проект реконструкции уже согласован. В поликлинике отремонтируют лестницу входной группы, установят наружные пандусы с ограждением и уложат на крыльце нескользкую бетонную плитку. Входной тамбур и дверные проёмы внутри будут расширены, один из санузлов адаптируют для маломобильных пациентов с ограниченными возможностями. Поликлиника №46 сейчас обслуживает де-

тей из районов Новогиреево, Перово и Вешняки. Она расположена на 1-м этаже жилого дома постройки 1970-х годов на ул. Новогиреевской, 17.

— Мы давно ждали реконструкции. Маленьких пациентов с ограниченными возможностями у нас не так много, но они есть, и пока наши врачи стараются обслуживать их на дому, — говорит главный врач поликлиники Юрий Чуянов. — Но скоро в здании будут созданы для них все условия. В том числе смонтируют систему навигации со звуковыми сигналами, визуальной и тактильной информацией для пациентов.

Мария КАЛУГИНА

На Преображенке прошёл пасхальный фестиваль

В воскресенье, 22 апреля, в храме Преображения Господня на Преображенской площади, несмотря на ненастье, собралось много народа. Некоторые приехали издалека специально на фестиваль «Пасхальная весна». В этом году праздник здесь решили провести в русских традициях и показать, как радовались Воскресению наши предки.

После утренней службы и благодарственного молебна прихожане возложили гвоздики к стеле в память о погибших за Отечество преображенцам.

А затем отправились играть. Катали пасхальные яйца, танцевали, играли в «ручечку», перетягивали канат, бегали в мешках



22 апреля в Преображенском храме

Храм Преображения Господня на Преображенской площади

и даже устроили на улице флешмоб: хором затянули песню «Наша вера славная, вера православная».

Все пришедшие в храм в воскресенье могли приобрести изделия на благотворительной яр-

марке, посидеть за столом с самоваром и попить чаю с баранками.

Мария ГУСЕВА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

ПИШИТЕ НАМ:
POSTA@NEWSVOSTOK.RU,
REDAKTOR-2017@YANDEX.RU
ЗВОНИТЕ: (495) 681-3645

Два учителя из Восточного округа стали лауреатами конкурса «Педагог года»

Учитель изобразительного искусства школы №1324 (Новогиреево) Алина Бахметьева и учитель информатики школы №1362 (Соколиная Гора) Николай Путько вошли в число 11 финалистов городского конкурса «Педагог года».

Алина Бахметьева работает в школе шесть лет, преподаёт и первокласскам, и семиклассникам. — Рисовать могут все. Я обучаю универсальным навыкам, творчеству, вере в собственные силы, — говорит Алина.

Её любимые занятия во внеурочное время — это фитнес, путешествия и чтение.

Учитель информатики школы №1362 Николай Путько преподаёт в школе третий год, а до этого работал 10 лет программистом. И даже полгода жил на Бали.

Больше всего любит учить детей с помощью веб-квестов.

— В этом году стал учить ребят языку программирования «Питон» и заме-



Алина Бахметьева учителем работает шесть лет



До школы Николай Путько 10 лет работал программистом

**АЛИНА
БАХМЕТЬЕВА:
«Я УЧУ НЕ
РИСОВАТЬ,
А ВЕРИТЬ В
СВОИ СИЛЫ»**

тил большой прогресс у детей. «Питон» проще и востребован на рынке, — говорит Николай.

У Николая есть свой взгляд на 3D-моделирование.

— Когда детям предлагают конструирование шестерёнок — это скучно. Но «трёхмерка» — это и игры, и анима-

ция. Сначала нужно заинтересовать, а когда ребёнок втянется, то можно давать ему шестерёнки, — говорит Николай Алексеевич.

Свободного времени у педагога не много: он вместе с женой воспитывает дочку, которой скоро исполнится год.

Мария ГУСЕВА

Новый сезон «Современник» откроет в старом здании

Работы по реставрации здания знаменитого театра на Чистых прудах завершатся к сентябрю. Об этом во время осмотра хода работ сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

— Самое главное, чтобы к новому сезону работы были закончены. Мы уже видим, что многое сделано, тем не менее достаточно ещё задач, которые необходимо решить, — сказал он.

По данным столичного Департамента культуры, работы по обновлению

интерьера театра выполнены на 91%, а фасады и декоративное оформление — на 82%. Реставрация исторического здания началась всего год назад.

До 2020 года в Москве будут капитально отремонтированы и построены здания ещё для 25 театров, в том числе для «Школы современной пьесы», театра «Шалом», Театра эстрады, театра «Модерн», Театра им. Маяковского, им. Пушкина и других.

Валерий ПОПОВ

Медицинский центр в «Сколково» получил диагностический корпус

Строительство первого корпуса медицинского кластера в инновационном центре «Сколково» завершено. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра лечебного заведения.

— Построен первый клинично-диагностический корпус, оснащённый самым современным оборудованием. Надеюсь, что в ближайшие месяцы здесь примут первых пациентов, — сказал он.

По данным пресс-службы мэрии, в центре можно будет проходить

комплексную диагностику заболеваний, в том числе онкологических, а первых пациентов он примет уже осенью этого года. Медицинский кластер в «Сколково» создан при участии известной израильской клиники Hadassah. К 2020 году будет построен второй корпус, терапевтический. Ожидается, что в год кластер будет принимать около 100 тысяч амбулаторных пациентов и проводить более 10 тысяч операций.

Андрей ТОМЦЕВ

В Измайлово прилетели вальдшнепы



Если увидели вальдшнепа, сделайте вид, что вы его не заметили

ЖИВОЙ УГОЛОК

Пролёт вальдшнепов можно наблюдать сегодня в Москве. У нас они не гнездятся, но используют территории близ воды в качестве места передышки. Их можно наблюдать, например, в «Сокольниках», в Измайловском лесопарке в сумерках.

— Вальдшнеп летит в основном по ночам, а днём прячется порой в самых неожиданных местах: в кустах, в промзонах, — рассказывает руководитель проекта «Орниторий в Соколь-

никах» Вадим Мишин. — Так что если увидите где-нибудь притаившегося вальдшнепа, не разочаровывайте его, сделайте вид, что вы его не заметили.

Но нередко случается так, что на пролёте вальдшнепы травмируются: могут удариться о здания, зацепиться за провода. И если вы увидите вальдшнепа с видимыми повреждениями (хромает, неестественно держит крыло и т.д.), его лучше поймать и принести на Митяковский пр., 7, в орниторий. Специалисты подлечат птицу и выпустят её на волю.

Алексей ТУМАНОВ

За семь лет в столице отреставрировали более 1 тысячи исторических зданий

О некоторых итогах реставрационных работ в столице сообщил мэр Москвы Сергей Собянин во время посещения церкви Святых мучеников Флора и Лавра на Зацепе. Там сегодня тоже идёт восстановление здания.

— В столице около 5 тысяч памятников архитектуры. За последние семь лет мы провели реставрацию свыше 1 тысячи объектов, у 3 тысяч памятников отреставрированы или отремонтированы фасады. У нас очень мало осталось памятников, ко-

торые находятся в плохом состоянии, — сказал столичный градоначальник.

Он отметил, что проекты реставрации реализованы с помощью частных инвестиций, федеральных органов власти и при поддержке Патриархии.

По словам Собянина, восстановление и качественная реставрация храма Святых мучеников Флора и Лавра являются хорошим примером сотрудничества Православной церкви и мэрии Москвы.

Антон БАКЕН

В Новогирееве прошёл футбольный турнир ветеранов-афганцев

**▶ НЕ ПРИНЕСЛИ
ОЧЕРЕДНОЙ
НОМЕР
ГАЗЕТЫ?
ЗВОНИТЕ!
ТЕЛ. ОТДЕЛА
ДОСТАВКИ
(495) 681-3970**

Традиционный, 5-й открытый турнир по мини-футболу, посвящённый памяти ветерана боевых действий Анатолия Махмутова, прошёл на стадионе спортивного комплекса школы №1798 «Феникс». Организаторы турнира — Союз ветеранов Афганистана ВАО г. Москвы и окружной центр физической культуры и спорта.

— В турнире приняли участие ветеранские



Турнир памяти Анатолия Махмутова провели уже в 5-й раз

команды Москвы и Московской области, — рассказывает председатель оргкомитета турнира Анатолий Журавлёв. — Письмо спортсменам прислал председатель Комитета по делам воинов-интернационалистов при Совете глав правительств государств — участников СНГ Александр Ковалёв.

Победителем турнира стала команда клуба

«Ветераны» (г. Пушкино), 2-е место заняла команда «Лама» из Волоколамска, 3-е — команда Союза ветеранов Афганистана ВАО «Долг».

После окончания турнира участники отправились на Зелёный проспект, где возложили цветы к памятнику воинам-москвичам, погибшим в Афганистане.

Алексей ТУМАНОВ

В Соколиной Горе научат танцевать сальсу

Какие кружки проекта «Московское долголетие» пользуются успехом в Восточном округе

На участие в проекте «Московское долголетие» в Восточном округе подано уже более 17,5 тысячи заявок.

Большой теннис и языки

По данным окружного Управления социальной защиты населения, к середине апреля к занятиям приступили 620 групп — это более 11 тысяч человек. Самым популярным оказалось направление информационных технологий: ходить на занятия захотели без малого 3,5 тысячи человек. В топ-5 самых популярных кружков вошли также танцы, гимнастика, творческие направления и кружки общефизической подготовки.

Кроме занятий, предусмотренных в базовом пакете, представителям «третьего возраста» из ВАО хотелось бы посещать большой теннис, также огромный интерес у старшего поколения и к иностранным языкам: участники проекта просят организовать группы немецкого и французского языков.

Плюс профилактика травматизма

В филиале «Соколиная Гора» ТЦСО «Сокольники» (ул. Буракова, 17/2) пользуется популярностью кружок сальсы для людей



К каждому занятию участники кружка тщательно готовятся

ные картинки с изображением сюжетов или отдельных персонажей.

— Человеку трудно сразу поделиться своей историей, особенно пожилому. Люди постарше не привыкли говорить о своих переживаниях и чувствах, поэтому мы используем эти карты. Рассказ о том, что человек видит на картинке, и обсуждение рисунка помогают нашим посетителям адаптироваться к различным ситуациям, — говорит психолог Валентина Каштанова. — Конечная наша цель — помочь людям раскрыться, научить их делиться переживаниями, слушать друг друга, сочувствовать.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

К СЕРЕДИНЕ АПРЕЛЯ К ЗАНЯТИЯМ В ВОСТОЧНОМ ОКРУГЕ ПРИСТУПИЛИ 620 ГРУПП

Психологический театр

В филиале «Преображенское» работает необычный психологический кружок — «Народный театр». Участники кружка разыгрывают небольшие сценки, сюжеты берут из своей жизни, делятся личными историями. Основная задумка — увидеть себя со стороны.

В ход идут и метафорические карты — специаль-

старшего возраста. В ближайшее время тренер планирует обучить своих учеников новым танцевальным номерам разных стилей и направлений.

— По просьбам занимающихся мы будем разучивать танго, зумбу, — говорит тренер и сотрудник филиала ТЦСО Виктория Воробьева.

Нагрузка адаптирована для возраста посети-

телей, в среднем участникам этого кружка 65-70 лет, но есть и танцоры постарше. Например, занятия с удовольствием посещает пенсионерка 80 лет.

— Ко мне ходят и те, кто раньше занимался танцами. Некоторые из них даже показывают мне движения, рассказывают, как их учили, — получается интересный обмен опытом. Эти занятия очень

полезны. Сальса основана на движениях тазобедренных суставов, поэтому они не застаиваются, — говорит тренер. — Но самое главное — люди здесь встречаются и общаются. Они готовятся к занятиям, делают причёски, наряжаются, весело проводят время — в общем, получают заряд положительных эмоций. Всё же танцы — это занятие для души.

Как стать участником проекта

Чтобы стать участником проекта, нужно подать анкету-заявку в ТЦСО или в любом филиале по месту жительства. С собой нужно взять паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича. Телефон горячей линии проекта (495) 221-0282

«Супруга играет, а я пою — вот такая гармония...»



Алексей Белкин

Музыкальных наград у Валентина Георгиевича пока не так много, как изобретений

Токарь-изобретатель на пенсии стал певцом

Житель Ивановского 81-летний Валентин Моисеев около 60 лет проработал токарем, запатентовал несколько собственных изобретений, написал несколько книг и справочников, а сейчас всерьёз увлёкся пением, стал артистом местного хора и готовится к очередному выступлению.

В квартире Валентина Георгиевича — настоящий музей его изобретений.

— Я создал целый ансамбль инструментов к металлорежущим станкам. К работе всегда подходил творчески. Сначала набирался опыта, а потом уж начал изобретать. Иногда мне давали работу, с которой мог справиться только я, и го-

ворили, что надо бы сделать побыстрее. Вот и начинал думать, как бы усовершенствовать работу станков, — говорит пенсионер. — Несколько заводов внедряли мои изобретения в производство.

Моисеев проработал токарем очень долго и сейчас с удовольствием делится опытом с молодёжью.

— У нас в Ивановском есть колледж, который выпускает токарей, фрезеровщиков. Меня туда приглашают, и я рассказываю ребятам о своих трудовых буднях, чтобы они понимали, какую профессию собираются освоить, — говорит Валентин Георгиевич.

В 2010 году Моисеев вышел

на пенсию, увлёкся пением и стал выступать вместе с известным в районе хором «Рябинушка».

— Раньше я пел... у станка, но он шумел и ничего не было слышно. А когда вышел на пенсию, пошёл в ТЦСО, там встретил замечательного гармониста Владимира Самодурова и стал петь, — говорит Валентин Георгиевич. — У нас и дома есть пианино, супруга играет, а я пою — вот такая гармония. Мы любим лирические песни, патристические композиции, в основном исполняем музыку советских композиторов и любимые песни нашей молодости.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

Слева — теннисный корт, справа — зелёная зона

Началась реконструкция сквера у Дворца творчества на 1-й Владимирской

В этом году сквер возле дворца творчества детей и молодёжи (ДТДиМ) «Восточный» в Перове приведут в порядок. В проекте благоустройства указаны новая детская площадка, спортивная зона с тренажёрами и небольшая парковка. При этом зелёная зона будет сохранена.

Родители попросили

Горячими сторонниками благоустройства территории, прилегающей к ДТДиМ «Восточный», выступили родители, чьи дети посещают кружки и секции после занятий в школе. На встречах с главой управы района они не раз высказывали пожелания о благоустройстве территории.

— С 15 апреля рабочие начали демонтаж старых конструкций: убрали скамейки, беседку, а также установили временный забор, — рассказал руководитель ГБУ «Жилищник района Перово» Виктор Хирунцев. — После майских праздников начнётся ремонт сквера, дорожек и установку новых объектов.

Много зелени и экопарковка

В сквере проложат новые и отремонтируют старые дорожки, а также сделают небольшую парковку для тех, кто привозит сюда детей.

— На дорожках поло-



Площадку перед дворцом разделят на несколько зон



Спуск с такой горки — это уже испытание

жат тротуарную плитку, где-то заасфальтируют, — рассказал руководитель «Жилищника». — А для родителей разобьём

на территории сквера небольшую экопарковку мест на десять. У жилых домов её устраивать не будем, чтобы не отни-

мать места у местных жителей.

На землю уложат не асфальт и не бетонную плитку, а специальную

ФОНАРИ И НОВЫЕ СКАМЕЙКИ УСТАНОВЯТ КАК В ЗОНЕ ОТДЫХА, ТАК И НА ДЕТСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКАХ

твёрдую пластиковую сетку, в небольших ячейках которой будет расти трава. Машины будут заезжать прямо на неё.

При этом зелёную зону сохранят, дополнительно посадят деревья, кустарники, разобьют цветочные клумбы. Также на прежнем месте останется ограждение по периметру сквера.

— Мы не хотим превращать сквер у Детско-

го дома творчества в проходной двор, — добавил Хирунцев.

Детский городок

В сквере установят фонари и новые скамейки как в зоне отдыха, так и на площадках — детской и спортивной.

Для детей рабочие обустроят две площадки с разным наполнением: для совсем маленьких и для детей постарше. Там поставят спортивно-игровые элементы: горки, карусели, несколько качелей, в том числе качели-гнездо. Кроме того, рабочие установят одну большую горку с двумя скатами.

«Я люблю Перово»

Чтобы родителям не было скучно ждать, когда чадо наиграется, в левой части сквера (если стоять лицом к центральному входу во Дворец творчества), оборудуют теннисный корт, а также установят столы для игры в пинг-понг и разные спортивные тренажёры. А для тех, кто любит тишину и покой, с правой стороны обустроят зону отдыха с массой зелёных растений разной фактуры и цвета.

Вишенкой на торте станет яркая, разноцветная надпись «Я люблю Перово». Её установят на небольшом естественном возвышении.

Иван ГОЛОВЧЕНКО

«ХОЧУ, ЧТОБЫ ТАМ БЫЛИ КАНАТЫ, КАК НА КОРАБЛЕ...»

ОПРОС

Корреспондент «ВО» спросил у жителей, каким они хотят видеть сквер у дворца творчества «Восточный» после благоустройства.

— Сквер неплохой, но в нём совсем нет цветов, поэтому мне пока не очень нравится сюда ходить. Цветы обязательно надо посадить, а также скамейки поряточные поставить и к ним дорожки провести, — рассказала «ВО» пенсионерка Нонна Михайловна Митрофанова, проживающая по адресу: 1-я Владимирская ул., 24.



— Нужно посадить больше кустов и деревьев, потому что сквер голый. Но только не тополя, чтобы аллергии у детей не провоцировать. Скамейки раньше были хорошие, а теперь их нет — надо сделать. И страшную беседку заменить на симпатичную, — рассказала «ВО» бухгалтер Анна Павлова с улицы Плющева.



— Очень хочется, чтобы поставили детскую площадку, где дети могли бы поиграть, порезвиться. Можно даже две сделать, по возрастам: для младших и старших. Территория позволяет, — поделился сотрудник страховой компании Владимир Вязников, проживающий на улице Металлургов.

— На детской площадке мне обязательно нужны качели-гнездо и длинная горка, — не даёт ответить отцу, Андрею Казакову, специалисту по информационным технологиям, его пятилетняя дочь Лиза.



— Я хочу, чтобы там были канаты, как на корабле, чтобы можно было везде по ним лазить, а для мамы скамейку надо поставить и беседку большую, — помог ответить своей маме-домохозяйке Анастасии Скорняковой восьмилетний сын Роман.

Иван ГОЛОВЧЕНКО

Фото: Александр Кочубей

Наступление на болезни идёт по всем фронтам

Московская медицина вышла на уровень мировых стандартов

Столичное здравоохранение развивается ускоренными темпами. В прошлом году высокотехнологичную медицинскую помощь получили свыше 128 тысяч москвичей — почти в четыре раза больше, чем в 2010 году.

Показатели жизни растут

— За последние семь лет мы увеличили ожидаемую продолжительность жизни москвичей на 3,7 года, практически до 78 лет, — сказал на заседании президиума Правительства Москвы Сергей Собянин. — Это уровень развитых стран, крупных городов.

Кроме того, он уточнил, что по сравнению с 2010 годом в Москве почти на треть снизилась младенческая смертность, а показатель смертности населения в трудоспособном возрасте снизился на 28%.

Создана сеть сосудистых центров

В 2017 году завершилось создание сети сосудистых центров с операционными, которые действуют круглосуточно. Сюда привозят больных с сердечным приступом. Экстренную помощь пациентам оказывают и в городской клинической больнице им. Д.Д.Плетнёва на 11-й Парковой улице.

— Сосудистые отделения нашей больницы оснащены двумя современными ангиографами, это позволяет проводить оперативное вмешательство «с колёс», что очень важно для пациентов с инфарктом миокарда, когда дорога каждая минута, — говорит заместитель главного врача по медицинской части Максим Куценко.



ЗА 2011-2017 ГОДЫ В СТОЛИЧНЫЕ РОДДОМА ПОСТАВЛЕНО 6,2 ТЫСЯЧИ ЕДИНИЦ НОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

Более 70% высокотехнологичной медицинской помощи оказывают здесь больным с онкологией. Радиологическое отделение больницы оснащено современным оборудованием — линейным ускорителем, гамма-терапевтическими аппаратами, компьютерным томографом, близкофокусными рентгенотерапевтическими аппаратами.

Будь здоров, малыш!

В прошлом году в столице начали создавать ещё одну сеть — акушерскую. Женские консультации стали подразделениями роддомов и больниц. Теперь врачи этих медуч-

реждений могут вместе вести пациентку на протяжении всей беременности.

В родильном доме ГКБ им. Д.Д.Плетнёва ежегодно принимают до 5,5 тысячи родов.

— Роддом оснащён современными реанимационными системами, инкубаторами для новорождённых, аппаратом УЗИ, кувезами, позволяющими оказывать всю необходимую медицинскую помощь роженицам и новорождённым, — рассказал заместитель главного врача Артур Ли.

Всего за 2011-2017 годы в столичные роддома поставлено 6,2 тысячи единиц новой медицинской техники. Сегодня выживаемость новорождённых

с низкой и экстремально низкой массой тела достигла 89%.

Новые возможности поликлиник

С апреля 2017 года в столичных поликлиниках начали работать врачи общей практики.

— Доктора прошли дополнительное обучение, которое даёт им возможность более полно оценить состояние больного и наблюдать пациентов с широким спектром заболеваний. Новое современное оборудование позволяет до 90% всех обследований проводить на

амбулаторном уровне, — отметила Елена Шаклычева-Компанец, главный врач городской поликлиники №69 в районе Перово.

С сентября на базе этой поликлиники работает патронажная служба. Под наблюдением врачей находятся 1462 пациента, которые не могут передвигаться и самостоятельно себя обслуживать. Теперь у них появились личные врачи и медицинские сёстры, с которыми они могут общаться по специально выделенному телефону и при необходимости задать любой вопрос или вызвать на дом.

Екатерина СЛЮСАРЬ

Что построили и построят

За 2011-2017 годы в ВАО введены новые подразделения Центрального клинического госпиталя ФТС, лабораторно-аптечный корпус и родильный дом городской инфекционной клинической больницы №2, лечебно-диагностический корпус Национального медико-хирургического центра им. Н.И.Пирогова.

На ул. Игальной, 8, предусмотрено строительство детско-взрослой поликлиники на 750 посещений в смену.

В этом году в округе отремонтируют более 70 квартир ветеранов войны

В филиале «Перовский» территориального центра социального обслуживания «Новогиреево» состоялся круглый стол по вопросам улучшения социальной поддержки ветеранов округа. В нём приняли участие представители исполнительной власти и ветеранских организаций.

И.о. начальника Управ-

ления социальной защиты населения ВАО Галина Алёшина рассказала о мерах финансовой и социальной поддержки, оказываемой ветеранам в округе. В этом году планируется произвести ремонт ещё в 73 ветеранских квартирах.

— С января 2018 года увеличился городской социальный стандарт выплат

пенсионерам — с 14,5 до 17,5 тысячи рублей. В апреле этого года в связи с 73-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне ветеранам выдадут от 3 до 10 тысяч рублей, а в ноябре, к 77-й годовщине начала контрнаступления под Москвой, — по 10 тысяч, — сообщила она.

В апреле в ходе акции

«Чистый дом» волонтеры проведут уборку в 400 квартирах ветеранов. Участники и инвалиды Великой Отечественной войны в канун Дня Победы получат поздравления и подарки.

Председатель Совета ветеранов ВАО Виктор Макаров рассказал, что сегодня к проекту «Московское долголетие» подключились

18 тысяч проживающих в округе пенсионеров.

На сегодня в Восточном округе зарегистрированы 903 участника и 291 инвалид Великой Отечественной войны, 735 несовершеннолетних узников концлагерей и 1974 реабилитированных гражданина.

Наталья ГЕРАСИМОВА

О продуктах и других важных мелочах



Антон Жарков, депутат Государственной думы от Восточного округа

Госдума принимает большое количество важных законов, о которых широкая общественность почти ничего не знает. Это не громкие инициативы, о которых наперебой рассказывают газеты, но такие решения ведут к конкретному результату, который очевиден избирателям.

Вот вам конкретный пример. Практически ни одна моя встреча с жителями во дворах не проходит без вопроса о том, что не нужно ни в коем случае закрывать маленькие подвальные окна (продукты) в жилых домах. Дело в том, что замуровывание продуктов препятствует попаданию в подвалы кошек, и там заводятся крысы. Вопрос поднимался жителями неоднократно не только в Москве — коллеги по парламенту рассказывали, что в других регионах проблема стоит так же остро.

Несмотря на кажущуюся простоту вопроса, Государственной думе понадобилось несколько лет, чтобы добиться решения. Замуровывать подвальные окна предписывал техрегламент Министерства строительства, пришлось провести общественные слушания с привлечением широкого круга экспертов для того, чтобы убедить чиновников изменить правила. Теперь ведомство обяжет управляющие компании сохранять открытыми подвальные окна размером 15х15 сантиметров в жилых домах.

По многим важным глобальным вопросам нам легко удаётся найти общий язык с министерствами и ведомствами — к примеру, совместно с тем же Минстроем Дума разработала и приняла ряд инициатив, направленных на защиту прав участников долевого строительства. Иногда мнения расходятся, но всё равно депутаты не опускают руки и работают на достижение именно того решения, которое необходимо жителям.

Выбери саженцы для своего двора

В округе стартовала акция «Миллион деревьев»

21 апреля на Востоке столицы начался сезон посадки молодых деревьев и кустарников по программе «Миллион деревьев». Адреса для озеленения жители округа выбрали сами, в том числе с помощью голосования на портале «Активный гражданин». Всего в программу этой весны вошло более 230 адресов ВАО.

Например, в Новогирееве в минувшие выходные посадки прошли сразу по семи адресам. Особенно масштабные работы развернулись во дворе дома 10 на Союзном проспекте. Более 100 человек, в основном местные жители, общими силами высадили несколько лип, сосен, можжевельников и около 300 кустарников: спирею, снежноягодник, дерен, лапчатку и чубушник.



На Союзном проспекте деревья вышли сажать целыми семьями



Жители заранее выбрали, какие деревья хотят видеть в своём дворе

УЧАСТНИКАМ АКЦИИ РАЗДАВАЛИ ЗНАЧКИ, БАНДАНЫ, РЮКЗАКИ И ДОЖДЕВИКИ

А в Богородском озеленяли пять дворов, но видовой состав растений здесь другой. Так, на ул. Миллионной, 11, корп. 1, этим летом зазеленеют клёны и

кизильники. А на Бойцовой, 13, корп. 2, — яблони, черёмуха, ель, ива, чубушник и кизильник. В этом выборе нет ничего случайного. Сначала столич-



Ольга Геранчева

ный Департамент природопользования определил виды растений, которые лучше всего приживаются в условиях московского мегаполиса, а уже из них жители в ходе голосования выбрали те, что хотели бы видеть в своём дворе.

— Мы всей семьёй вышли на посадки, — говорит Лариса, жительница улицы Бойцовой, пришедшая вместе с сыном и дочкой. — Это наша маленькая родина, и мы должны о ней заботиться.

Горожан, вышедших на благоустройство своего двора, ждали приятные подарки: значки, банданы, рюкзаки, дождевики с символикой акции.

Всего в конце апреля — начале мая в ходе акции «Миллион деревьев» в Восточном округе посадят 350 деревьев и 17,5 тысячи кустарников.

Ольга ВОЛЖСКАЯ

Две рабочие субботы сделали Восточный округ чище

Более 73 тысяч кубометров мусора вывезли с территории Восточного округа после первой весенней уборки дворов, улиц и зелёных зон. Традиционные субботники прошли в столице 14 и 21 апреля — на Востоке в них приняли участие более 310 тысяч человек.

— На уборку вышли местные жители, работники предприятий, школьники, студенты, коллективы префектуры и управ, сотрудники социальных и образовательных учреж-

дений. Красили скамейки, газонные ограждения, мыли фасады и витрины, собирали листья, ветки и мусор. Инвентарём всех желающих обеспечили, — рассказал заместитель префекта ВАО Максим Коваль.

В самый разгар субботника у дома 38 на Измайловском бульваре появился вдруг паренёк лет десяти и спросил у взрослых, где тут инвентарь дают. Ему показали. Оказалось, что Серёжа Пчелин в окно увидел, как убирают двор,

и решил помочь. По словам Серёжиной мамы, Галины, после субботника сын пришёл домой довольный и сразу попросил накормить его обедом.

Масштабный субботник прошёл 21 апреля и в парке «Сокольники»: сюда пришли поработать не только местные жители, но и сотрудники Департамента культуры г. Москвы, и депутаты. Активисты «Единой России» организовали в парке две экологические акции. Одна была посвя-

щена отдельному сбору мусора. В ходе другой акции волонтеры раздавали экопакеты и рассказывали владельцам собак о современных средствах уборки, которыми можно воспользоваться при выгуле животных.

После уборки в «Сокольниках» все желающие приняли участие в экологическом уроке, в играх и мастер-классах. А дети разрисовали скворечники, которые скоро развешат в парке.

Мария КАЛУГИНА



Идёт выдача инвентаря в парке «Сокольники»

Пресс-служба «Единой России»

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ ДЛЯ СОСУДОВ

Первый очевидный ответ на этот вопрос — восстановление мозговой, двигательной и когнитивной функций. Ни один биохимический процесс в организме не проходит без участия витаминов, в том числе и метаболизм в головном мозге, нужный для создания новых клеток — нейронов. Теперь о каждой витаминной букве по порядку.

Витамины этой группы получили говорящее название — «витамины для мозга». Они активно участвуют в переработке питательных веществ и в энергообменных процессах. Нормализуют артериальное давление и улучшают кровообращение в поражённых участках мозга. **В₆** и **В₁₂** участвуют в регенерации нервных тканей. **Что надо есть? Отруби, семена пшеницы, грецкие орехи, горох, брокколи, рыба.**

Секунда название — аскорбиновая кислота. Выстраивает барьер на пути проникновения в организм болезнетворных бактерий. Восстанавливает сосуды, делает их эластичными. Очень нужен гипертоникам, так как быстро снижает артериальное давление. **Что надо есть? Цитрусовые, облепиху, чёрную смородину, киви, цветную капусту.**

Е — сильный антиоксидант. Ежедневное применение снижает риск повторного инсульта. Не допускает кислородного голодания клеток головного мозга, тем самым предотвращая их омертвление. Если в организм не поступает достаточное количество этого витамина (суточная доза 10 г), может развиться расстройство движений. **Что надо есть? Орехи, говяжью печень, оливковое масло, яйца, молоко, морскую рыбу.**

Р — главный витамин на защите капилляров — объединяет группу флавоноидов. Увеличивает эластичность капилляров, уменьшает их проницаемость. Отвечает за нормализацию состава крови, участвует в процессе восстановления клеток головного мозга после нарушения кровообращения. **Что надо есть? Зелень, овощи, фрукты.**

СОИКА КАК ДОСТИЧЬ БАЛАНСА

На первый взгляд, может показаться, что добиться помощи витаминов несложно. Достаточно есть эти продукты в нужных для организма количествах. Но составить чётко сбалансированное по числу минералов, витаминов и микроэлементов ежедневное меню очень сложно. В этом случае лучше прибегнуть к готовым сбалансированным витаминно-минеральным комплексам. **Улучшить мозговое кровообращение, продлить молодость Ваших сосудов, поддержать оптимальный уровень витаминов и микроэлементов** поможет специальный

витаминно-минеральный комплекс **«Софора + витамины для сосудов»** — целебные свойства растений сочетаются в нём с необходимыми для питания мозга веществами. **«Софора + витамины для сосудов»** восполняет недостаток витаминов группы В, витаминов С и Е, минералов цинка и селена. Обеспечивает потребность организма в наиболее значимых для сердечно-сосудистой системы витаминах (**С, Е, В₂, В₆, В₁₂, РР**), а также в **фолиевой кислоте и микроэлементах (магнии, цинке, марганце, меди, хrome и селене).**



Фитокомплекс «Софора + витамины для сосудов» — это не только витамины и минералы: в его состав включены лекарственные растения — **софора японская, гинкго билоба и чеснок**, общепризнанные средства для укрепления сосудов, в том числе и капиллярных, улучшения памяти и профилактики сосудистых заболеваний.

Спрашивайте в аптеках города!

Почему исчезли скамейки из двора у Щёлковского шоссе



Напротив моего подъезда есть площадка для отдыха, но перед зимой там убрали все скамейки. Просим их вернуть.

Виктор Антонович,
Щёлковское ш., 79, корп. 1, 5-й подъезд

— Скамейки установят до конца мая, — сообщил «ВО» первый заместитель главы управы района Гольяново по вопросам ЖКХ и благоустройства Андрей Тихонов. — А убрали их, чтобы заменить на новые, сделанные в едином стиле с обновлённой рекреационной зоной вдоль Щёлковского шоссе.

В управе пояснили, что реконструкция магистрали включает в себя не только обустройство новых эстакад, благоустройство прилегающих газонов и пешеходных зон — в проекте запланированы работы по созданию единого облика ближайших дворов, включая установку новых скамеек.

Марина НИГМАТУЛИНА

Управа района Гольяново:
ул. Курганская, 8, тел. (495) 467-6584



В управе сообщили, что новые скамейки во дворах установят в мае

**ВСЕ ДВОРЫ ВДОЛЬ
ЩЁЛКОВСКОГО ШОССЕ
ОФОРМЯТ В ЕДИНОМ СТИЛЕ**

Сергей Шакин

Ремонт на Чусовской скоро закончат



Проводили косметический ремонт подъезда. Но его начали и не закончили: в подъезде грязь, строительный мусор, стены недокрашены.

Нина Викторовна,
ул. Чусовская, 2

В управе района Гольяново сообщили, что ремонт завершат в ближайшее время.

— Что касается приостановки работ, то после окрашивания стен необходимо два-три дня для полного высыхания краски, — пояснил первый заместитель главы управы по вопросам ЖКХ и благоустройства Андрей Тихонов. — А чтобы не поднимать пыль, которая прилипла бы к свежей краске, рабочие не стали подметать полы. Возможно, это производило впечатление строительного беспорядка, хотя крупногабаритный мусор они убирают каждый день.

Марина НИГМАТУЛИНА

Управа района Гольяново:
ул. Курганская, 8,
тел. (495) 467-6584

Как привить домашнего питомца от бешенства



Когда и где животным будут делать бесплатные прививки от бешенства?

Татьяна Алексеевна,
ул. Игральная, 4

В ВАО работают две государственные ветеринарные клиники: в Вешняках и в Измайлове.

— Один раз в год прививку от бешенства вашему домашнему питомцу сделают бесплатно. За неделю до прививки животному нужно дать противопаразитарные препараты. Предварительной записи на вакцинацию не требуется, — рассказали специалисты ветеринарной клиники (ул. Старый Гай, 10а). — Мы работаем ежедневно с восьми утра до восьми вечера. Бесплатная вакцинация проводится круглогодично. За более подробной информацией обращайтесь



Агентство «Москва»

Один раз в год каждому домашнему питомцу прививку от бешенства сделают бесплатно

по телефону (495) 375-6841.

Ещё одна государственная ветеринарная клиника находится по адресу: Сиреневый бул., 8а (вход с обратной стороны здания, 2-й этаж, каб. 23). Часы работы: с 9.00 до 19.30, перерыв с 13.00 до 14.00. Тел. (499) 164-7884.

Марина НИГМАТУЛИНА

Также в округе работают временные прививочные пункты в помещениях диспетчерских и зоомагазинов. График их работы размещён на сайте Комитета ветеринарии г. Москвы www.mos.ru/moskomvet



Кому и при каких условиях можно не платить за капремонт?

Александра Яковлевна,
ул. Перовская, 34

По информации Фонда капитального ремонта г. Москвы, от уплаты взносов освобождены собственники помещений в домах, признанных аварийными, собственники помещений в домах, в отношении которых уже определены порядок, сроки проведения и источники финансирования реконструкции

или сноса. Не платят за капремонт наниматели жилья.

Скидку 100% при оплате взноса на капремонт без ограничений, связанный с социальной нормой, имеют Герои Советского Союза, Герои РФ и полные кавалеры ордена Славы, не получающие ежемесячную денежную выплату; пережившие супруги и родители Героев Советского Союза, Героев РФ и полных кавалеров ордена Славы, не получающие ежемесячную денежную выплату; Герои Соцтруда и полные ка-

валеры ордена Трудовой Славы, Герои Труда РФ, не получающие ежемесячную денежную выплату; дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, и лица из их числа (от 18 до 23 лет).

Остальные льготники — собственники помещений имеют скидку 50-100% не на всю жилплощадь, а в пределах социальной нормы на человека или на семью.

Полная информация на сайте fond.mos.ru, единый справочный телефон (495) 777-7777.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

ПИШИТЕ НАМ:

ROCHTA@NEWSVOSTOK.RU,

REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

ЗВОНИТЕ: (495) 681-3645

сверхпрочные ТЕПЛИЦЫ от производителя

АКЦИЯ НАБОР КАПЕЛЬНОГО ПОЛИВА в подарок!

В КОМПЛЕКТ ТЕПЛИЦЫ ВХОДИТ:

- 2 двери и 2 форточки
- Каркас, фурнитура, поликарбонат
- Оцинкованный профиль 20x20 мм
- Толщина стенок профиля — 1,2 мм
- Высота — 2,1 м, Ширина — 3 м

СТОИМОСТЬ КОМПЛЕКТА:

- 4 м — 12 500 руб.
- 6 м — 15 900 руб.
- 8 м — 19 800 руб.

В ПРОДАЖЕ ИМЕЕТСЯ:

- Усиленный каркас (двойные дуги)
- Оцинкованный профиль 25x25 мм

КАЧЕСТВЕННЫЙ МОНТАЖ ГАРАНТИЯ 15 ЛЕТ

320-25-45 пенсионерам скидка 5%

МЕЧТЫ СТАНОВЯТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ по договору аренды с Гильдией «Столица»!

До **2 500 000** единовременно*
30 000 ежемесячно

Патронажи помощь по хозяйству — **БЕСПЛАТНО!**

Оплата коммунальных услуг.

8 (495) 626-46-36 gstolica.ru

*рассчитывается индивидуально

Медцентр ООО «ГИППОКРАТ»

НАРКОЛОГ НА ДОМ

АЛКОГОЛИЗМ, ЗАПОИ СТАЦИОНАР АНОНИМНО

24 часа

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

www.narcologica.ru

(495) 734-9937

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

Будут ли озеленять двор на Новокосинской, 12?

? Будет ли озеленение вдоль трассы на Новокосинской улице и у дома 12?

Виктор Алексеевич,
Новокосинская ул., 10, корп. 2

Озеленение уже идёт, сообщили корреспонденту «ВО» в управе района Новокосино. Деревья и кустарники вдоль улиц высаживают взамен вырубленных сухостойных и аварийных деревьев, а также утраченных в результате аномальных погодных условий. Так, в 2017 году на Новокосинской улице возле дома 12, корп. 4 (со стороны улицы), в рамках компенсационного озеленения были посажены две липы.

— А вот дворы озеленяют по программе «Миллион деревьев», — пояснила первый заместитель главы управы района Новокосино Наталья Романцова. — В этом году 21 апреля во дворах дома 10, корпус 1, и дома



Некоторые деревья во дворе на Новокосинской, 12, посажены совсем недавно

Алексей Белкин

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ОЗЕЛЕНЕНИЮ ДВОРОВ МОЖНО ПЕРЕДАТЬ В УПРАВУ ИЛИ В ГБУ «ЖИЛИЩНИК»

12, корпуса 1-5, на Новокосинской улице высадили две липы, два ореха маньчжурского и декоративную яблоню.

Кроме того, на основании предложений жи-

телей, поступающих в управу и в ГБУ «Жилищник», ежегодно составляется отдельная программа озеленения дворов, которую направляют на рассмотрение в город-

ской Департамент природопользования.

— Пожелание Виктора Алексеевича по дополнительному озеленению у дома 12 будет учтено при формировании адресного перечня планируемых посадок на 2019 год, — заверили в управе.

Марина НИГМАТУЛИНА

Управа района Новокосино:
ул. Суздальская, 20.
Тел. (495) 701-4465

Мусор вывезли, площадку расчистили

? На углу улиц 9-я Парковая и Нижняя Первомайская расположена контейнерная площадка, мусор с неё не вывозят вторую неделю. Так могут и крысы появиться.

Зинаида Ивановна,
9-я Парковая ул., 7

«ВО» обратился в ГБУ «Жилищник райо-

на Измайлово», и в тот же день контейнерную площадку привели в порядок.

— Такое случилось на нашем участке впервые, — пояснила инженер отдела благоустройства Альфия Досумова. — Компания ООО «Хартия» нарушила график вывоза. Обычно мусорные контейнеры вы-

возят ежедневно, а бункеры с крупногабаритным мусором освобождают по мере его накопления. Мы взяли адрес на контроль: накопившийся мусор вывезли, дворникам поручено тщательно расчистить площадку. В целях профилактики появления крыс будет заказана дератизация территории.

Жительница подтвердила, что порядок на мусорной площадке навели, и поблагодарила всех за помощь.

Марина
НИГМАТУЛИНА

ГБУ «Жилищник района Измайлово»:
5-я Парковая ул., 18.
Тел. (499) 165-4000

«Барев дzez, Анжела!»

О гостях и хозяевах столицы

НАШЕ ДЕЛО

Недавно в редакцию позвонила Нина Николаевна с Байкальской улицы, вдова участника Великой Отечественной войны, и рассказала вот такую историю.

— Помните, 18 апреля был сильный ливень? Я тогда до нитки вымокла. Ездила в Сбербанк по делам, с собой взяла зонт-трость вместо палки. Мне 87 лет, хожу с трудом, поэтому и промокла: пришлось опираться на зонт. Вымокла, замёрзла, да ещё села не на тот автобус. Смотрю, подъезжаем к универсаму «Первомайский». Думаю: найду, немного согреюсь. Увидела на 2-м этаже магазин одежды и решила купить кофточку, а то меня прямо дрожь била. Подошла ко мне продавщица — потом узнала её имя — Анжела, похожа на армянку. Я поздоровалась: «Барев дzez!» Она ответила: «Барев дzez!»

Армянский я знаю, потому что много лет преподавала бухучёт на курсах повышения квалификации. Были ученицы и из Армении. Так случилось, что после землетрясения в Спитаке в 1988

году двух из них, раненых, доставили в Институт Склифосовского. Близких в Москве у них не было, и я им помогала. Тогда и выучила немного слов...

Усадила меня Анжела на стул, принесла чашку горячего сладкого кофе с конфетой. Подыскала недорогой свитерок. Я его купила, там же переоделась. Потом заведующая этим магазином предложила мне свою куртку, чтобы я доехала до дома. «Потом занесёте», — сказала.

И это ещё не всё. Домой я решила доехать на машине. Голосую. Говорю водителю: на Байкальскую. А он так радостно: «А я с Амурской. Поехали». Видит, что я мокрая, включил печку, помог поставить ноги поудобнее. И денег не взял. Говорит: «Мы же соседи».

Я коренная москвичка. По работе объездила весь Союз. И знаете, не люблю расхожие разговоры о гостях столицы: «русские», «нерусские», «понаехали» и т.п. Хороших людей много. Или мне на них везёт. Не знаю...

Татьяна ЩЕРБАКОВА,
редактор отдела по работе с обращениями

Когда закончатся раскопки на Суздальской?

? Рядом с домом всё перекопано, перегородили всю дорогу, очень грязно, кругом строительный мусор. Что там строится и когда всё это закончится?

Людмила Ивановна,
ул. Суздальская, 18

прокладывают теплотрассу к зданию на Суздальской, вл. 9. Работы ведёт ПАО «МОЭК». Завершить прокладку коммуникаций планируется во II квартале 2018 года.

Маргарита ИВАНОВА

В управе района Новокосино сообщили: раскопки связаны с тем, что сейчас напротив дома 18

Адрес управы района Новокосино: ул. Суздальская, 20.
Тел. (495) 701-4465. Эл. почта: upravanovokosino@mos.ru



ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ ОБМАНУТЫМ

RITUAL.RU

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в Интернете www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация зачастую продаётся «чёрным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы, скорее всего, станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городских специализированных службах по вопросам похоронного дела.

Рекомендуемый порядок действий:

1. Вы можете обратиться на горячую линию городской специализированной службы по тел.: *105 (с моб.) или 8 (495) 100-0-100 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызвать сотрудника городской ритуальной службы.
2. В случае обращения запишите Ф.И.О. назначенного сотрудника и его табельный номер. По приезду сотрудника сверьте данные.
3. Дождавшись специалиста, вместе с ним вызовите сотрудников экстренных служб: скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
- 3.1. Если горе случилось в медицинском учреждении, вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления необходимых для похорон документов и оплаты обязательных услуг медучреждения.

Бесплатные консультации по вопросам:

- Льготы и социальные гарантии.** Пенсионерам и неработающим москвичам закон гарантирует пособие на погребение, которое можно использовать в зачёт организации похорон или получить по окончании похорон, предоставив подтверждающие документы.
- Получение места на кладбище.** Официально приобрести место на закрытом кладбище для создания семейно-родового захоронения можно либо через аукцион, либо на основании свидетельства о смерти в Департаменте торговли и услуг города Москвы. Предложения о продаже участков от третьих лиц являются попытками мошеннических действий. Места на открытых кладбищах под новые захоронения выделяются БЕСПЛАТНО всем жителям города.
- Прижизненный договор и ритуальное страхование.** Это вид договоров, которые заключаются и оплачиваются при жизни с оговорённым заранее перечнем товаров и услуг, с целью обезопасить свои похоронные сбережения, которые зачастую хранятся в домашних условиях, а также максимально оградить своих родственников от будущих финансовых и организационных забот.¹
- Рассрочка²** - для организации достойных похорон ЗАО «Ритуал-Сервис» готово предоставить беспроцентную рассрочку в размере от 50 до 100 тысяч рублей сроком до 10 месяцев. Рассрочка оформляется за один день и не требует первоначального взноса. В течение 10 месяцев вы возвращаете ровно ту сумму, которую взяли.

Получить круглосуточную консультацию по всем вопросам, в том числе по организации похорон, можно позвонив на единый многоканальный номер 8 (495) 100-0-100 или *105 (с моб.), а также оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru



ГОСТ 32609-2014
ГОСТ Р 54611-2011

¹ ООО «СК «РГС-Жизнь». Лицензии СЖ №3984, СЛ №3984 от 10.04.2015 бессрочные. Решение о предоставлении лицензии от 10.11.2005. Договор № 37/17П от 16.05.2017. I ЗАО «Ритуал-Сервис», ОГРН 1027739098661, ОКВЭД 93.03 I Реклама 18+
² Коммерческий кредит, не является финансовой услугой. Под рассрочкой подразумевается оплата по заключённым договорам частями в согласованные сроки.

Московская городская дума приняла поправки в столичный Избирательный кодекс. Их внёс на рассмотрение депутатов мэр Сергей Собянин. Общественная палата г. Москвы получила право направлять наблюдателей на любые столичные выборы. Избирательные участки в единый день голосования — 9 сентября 2018 года — будут работать до 22 часов, а количество доверенных лиц каждого кандидата на пост мэра увеличено до 500 человек.

Опыт повысили до закона

Как отметил на заседании столичного парламента председатель МГД Алексей Шапошников, право Общественной палаты назначать на выборы, проходящие в столице, своих наблюдателей представляет для города особую важность.

— Изменения позволяют закрепить в Избирательном кодексе города Москвы дополнительные гарантии реализации избирательных прав, а также обеспечить большую открытость деятельности избирательных комиссий.

Единый день голосования продлили на два часа

Депутаты внесли изменения в городские законы о выборах



18 марта 2018 года. Городской штаб по наблюдению за выборами

Наблюдатели беспристрастны

Алексей Шапошников напомнил, что во время подготовки к мартовским выборам Президента РФ в Москве впервые был сформирован корпус наблюдателей городской Общественной палаты. 18 марта 3497 наблюдателей работали практически

НА БАЗЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ СОЗДАН ШТАБ ПО НАБЛЮДЕНИЮ ЗА ВЫБОРАМИ

на всех избирательных участках столицы.

— Они проявили себя очень активно, добросо-

вестно обеспечивая прозрачность самого голосования и открытость подсчёта голосов. Важно, что они

представляли не конкретного кандидата или политическую партию, а были независимыми наблюдателями, отстаивающими интересы избирателей, — отметил Шапошников.

Время имеет значение

Своё мнение относительно продления времени работы избирательных участков высказал председатель Комиссии МГД по государственному строительству и местному самоуправлению Александр Семенников.

По его словам, продление времени голосования до 22 часов даст москвичам дополнительные возможности воспользоваться своим избирательным правом.

Депутаты также разрешили москвичам голосовать по месту пребывания и снизили число подписей избирателей, необходимое для регистрации кандидата на пост мэра, с 1 до 0,5%.

Высокий стандарт

Как отметили депутаты, в Москве уже создан стандарт проведения честных выборов. Видеонаблюдение организовано во всех помещениях для голосования. В этом году камеры установили и в помещениях территориальных избирательных комиссий. В день голосования онлайн-трансляция будет проходить на сайте vybory.mos.ru. На базе общественной палаты создан штаб по наблюдению за выборами. В его работе примут участие все партии и общественные организации независимо от их политических взглядов. Штаб организует в день голосования оперативное рассмотрение всех конфликтных ситуаций. До минимума сведено использование москвичами открепительных удостоверений. Наблюдателей и журналистов перестали удалять с избирательных участков.

Валерий ПОПОВ



ЦЕНТР ФИНАНСОВЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ



10 ЛЕТ
РАБОТЫ С ЧАСТНЫМИ
ИНВЕСТОРАМИ

+7(495) 212-9377
+7(495) 785-9782

«Серпуховская» 115093, Москва,
1-й Щипковский пер. 1, этаж 2, офис 207

www.strateg-invest.ru

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЧАСТНЫМ КАПИТАЛОМ

Дорогие наши инвесторы, коллеги, друзья!

Поздравляем вас с 1 Мая – Праздником Весны и Труда! Желаем вам счастья, успехов, благополучия, весеннего настроения! Больше светлых дней и улыбок!



Этот праздник по праву посвящён людям, которые с головой отдаются своему делу, честно трудятся. Однако желаем вам, чтобы в вашей жизни всегда хватало времени и сил не только на работу, но и на интересный отдых, любимые увлечения и счастливые моменты с близкими людьми. Только труд, сопряжённый с разумной заботой о себе, способен принести истинное удовольствие.

Пусть любое дело, начатое вами, сопровождается успехом и перспективными предложениями на будущее! Желаем вам, чтобы ваше усердие в работе всегда возна-

граждалось! Пусть ваши цели осуществляются, труды приносят желанные плоды, капиталы приумножаются!

А мы, Центр Финансовых Консультаций «Стратегия Инвестиций», готовы вам в этом помочь. Наш 10-летний опыт работы на рынке финансовых услуг позволяет утверждать, что за это время наши инвесторы серьёзно улучшили своё материальное положение, на собственном опыте убедившись в правильности однажды сделанного выбора. Мы предлагаем стабильный, надёжный доход в течение долгих лет.

«Стратегия Инвестиций» — одна из ведущих компаний, оказывающих консультативные услуги в инвестиционной сфере. Слагаемые нашего успеха — это команда опытных профессионалов, продуманная стратегия развития, а также строгое соблюдение требований действующего законодательства. Мы дорожим своей репутацией, поэтому безупречные отношения с клиентами — наш приоритет. Каждый человек, пришедший в Центр Финансовых Консультаций, получает максимально грамотные ответы на свои вопросы.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ИНВЕСТОРОВ (ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ)

Предоставление консультаций по размещению денежных средств, собственных активов, личных сбережений, непосредственно под получение ежемесячных %, куда безопаснее и выгоднее вложить деньги.

Формирование диверсифицированного инвестиционного портфеля в соответствии с вашими задачами. Здесь мы можем предложить вам и вложения в бизнес, и покупку ценных бумаг или

валюты. Всё зависит от ваших целей, отношения к риску, планируемых доходов и расходов.

Покупка бизнеса или доли в нём — мы проанализируем для вас ту или иную заинтересованную финансовую привлекательность, для потенциальных инвесторов путём изучения и анализа следующих факторов: финансового состояния, оптимальности финансового проекта, возможных юридических рисков и многих других.

Приходите и убедитесь сами:
ваши инвестиции работают!

ДОХОДЫ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ

от **13%** до **28%***

ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ

СУММА	СРОК РАЗМЕЩЕНИЯ	ДОХОД В МЕСЯЦ	ГОДОВОЙ ДОХОД
100 000	от 3 мес.	1 500	18 000
200 000	от 6 мес.	3 350	40 000
400 000	от 9 мес.	7 350	88 000
700 000	от 9 мес.	12 850	154 000
1 000 000	от 12 мес.	20 850	250 000

* Сводная таблица приблизительных доходов

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

Фонд финансового управления «Благодетель», ОГРН 1157700017584. ООО Центр финансовых консультаций «Стратегия инвестиций», ОГРН 1067746480383. Кредитный потребительский кооператив «Стратегия Инвестиций», ОГРН 1187746038996. Свидетельство СРО «Союзмикрофинанс» №813. НКО «Национальное потребительское общество взаимного страхования». Лицензия ЦБ РФ №4301 от 10.10.2016 года

«Ангину мне выжигали перекисью водорода, иначе бы не прошла»

Житель района Косино-Ухтомский вспоминает, как работал ликвидатором на Чернобыльской АЭС и что было после

26 апреля исполняется 32 года со времени самой страшной ядерной катастрофы времён СССР — аварии на Чернобыльской АЭС.

Отправился на станцию в день рождения

Орден Мужества за участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской атомной станции Пётр Безсилко получил только в 2000 году. До этого времени считалось, что войска гражданской обороны (до 1991 года подчинялись министру обороны СССР) в Чернобыле просто выполняли обычную работу. И не было там никаких подвигов.

— В 1979 году я окончил с отличием училище гражданской обороны, которое располагалось в подмосковной Балашихе. По распределению попал в украинский городок Ждановку под Донецком. Мне было 28 лет, когда произошла катастрофа на Чернобыльской АЭС, — рассказывает Пётр Безсилко. — Мы отправились в Чернобыль 12 июня, как раз в мой день рождения. На станции работали только военные и учёные, местных жителей к тому времени эвакуировали.

Срывали настил крыши до бетона

На следующий день Безсилко назначили начальником штаба батальона.

— Уровень радиации на крыше третьего и остатках четвертого реакторов был невероятно высоким, доходило до тысячи рентген! Продолжительность одного пребывания военных на крыше подчас не превышала всего 30 секунд. Время нахождения строго рассчитывалось с помощью дозиметров. За сутки можно было получить не больше двух бэр — биологический эквивалент рентгена, показывающий облучение живого организма, — это всего 10-12 выездов. Пережидали до следующего выхода в шлюзовых бетонных камерах.

Ликвидаторы готовили четвёртый энергоблок к строительству саркофага: они до голого бетона срывали с крыши кусочки обшивки и гравия и срезали загрязнённый грунт глубиной 40 сантиметров в радиусе 200 метров от станции.

Чем ликвидаторы были защищены?

— Дозиметр, прорезиненная роба и несколько круглых бумажных повязок. Повязка закрывала рот и нос, а завязывалась на темени на тесёмки. Были также перчатки и очки, — говорит Пётр Петрович.

Также военные занимались дезактивацией деревень в районе отселения.

— Проверяли чугунки, ведра, технику. Всё, что фонило, собирали во дворах и обмывали водой. Специальные порошки не использовали, чтобы не повредить растения и землю. В то время ещё предполагалось, что отселили людей ненадолго. Ставили «замки» на колодцы: воду вычерпывали, проём затягивали полиэтиленовой плёнкой, а вокруг делали глиняную облепку, чтобы дождевая вода просачивалась в землю подальше от колодца, — вспоминает Безсилко.

Летальных случаев не было

Когда Безсилко, как выражаются ликвидаторы, «наловил рентгенов», его перевели в роту материального обеспечения. В зоне катастрофы Безсилко пробыл два месяца.

— После возвращения все мы сильно заболели. От излучения страдает иммунная система. Я, например, подхватил ангину. Когда пришёл на приём к врачу, более полувека лечившему горло, он сказал, что такого никогда не видел. Пришлось выжигать горло перекисью водорода, иначе ангина бы не прошла. Многие ребята переболели воспалением лёгких, некоторым провели



Орден Мужества за участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС Пётр Безсилко получил только в 2000 году

ПЁТР БЕЗСИЛКО СЧИТАЕТ, ЧТО ПЕРЕНЕСТИ ОБЛУЧЕНИЕ БЕЗ СЕРЬЁЗНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ЕМУ ПОМОГ СПОРТ

операцию на щитовидной железе. Но в нашем полку летальных случаев не было, — говорит Безсилко.

Кстати, участник ликвидации считает, что перенести облучение без серьёзных последствий его организму помог спорт: всю жизнь он занимался баскетболом, стрельбой, офицерским многоборьем. Сейчас ему шестьдесят, но спорт он не бросил.

После Чернобыля Пётр Безсилко продолжил служить в армии. Сейчас Пётр Петрович работает в городском Департаменте гражданской обороны заместителем начальника управления по Восточному округу. А в свободное время занимается семейными делами — у ликвидатора двое маленьких детей, младшему всего год.

Анна САХАРОВА

ОФИЦИАЛЬНО

Оповещение об изменении сроков проведения публичных слушаний в районе Косино-Ухтомский

По техническим причинам осуществлено изменение ранее опубликованных (газета «Восточный округ» №15 (246), апрель 2018 года) сроков проведения публичных слушаний по проекту внесения изменений в Правила землепользования и застройки города Москвы в отношении территории по адресу: Святоозёрская ул., вл. 3/1 (кадастровый номер 77:03:0010008:26993).

Информационные материалы по теме публичных слушаний будут представлены на экспозиции в период с 4 мая по 15 мая 2018 года в здании управы района Косино-Ухтомский по адресу: ул. Большая Косинская, 20, корп. 1 (2-й этаж). На экспозиции осуществляется консультация по теме публичных слушаний.

Часы работы экспозиции: пн. — вт., чт. с 9.00 до 18.00, пт. с 9.00 до 16.00.

Собрание участников публичных слушаний состоится 17 мая 2018 года в 19.00 в здании ГБОУ г. Москвы «Школа №2036» по адресу: ул. Руднёвка, 10.

Время начала регистрации участников собрания: 18.00.

В период проведения публичных слушаний участники имеют право представить свои предложения и замечания по обсуждаемому проекту.

Номера контактных справочных телефонов: (499) 780-7372, (495) 700-3707.

Почтовый адрес Окружной комиссии в Восточном административном округе г. Москвы: 107076, г. Москва, Преображенская пл., 9.

Электронный адрес Окружной комиссии в Восточном административном округе г. Москвы: okruzhnaya-komissia-vao@yandex.ru.

Информационные материалы по проекту размещены на официальном сайте управы района Косино-Ухтомский по электронному адресу: kosino-uhdomski.mos.ru.

Проживала в квартире деда, но без регистрации

В муниципальной квартире были прописаны мой дядя и дедушка. Я проживала там, но прописана не была. Они страдали алкогольной зависимостью и вследствие этого в январе этого года. Что можно сделать?

Отвечают специалисты правового центра «Вектор».

В вашей неординарной ситуации требуется тщательное изучение деталей произошедшего. По общему правилу, руководствуясь Жилищным кодексом РФ, постановлением Пленума Верховного Суда РФ от 2.07.2009 г. №14, а также Гражданско-процессуальным кодексом РФ, необходимо

установить следующие юридически значимые факты в судебном порядке: факт наличия родственных отношений, факт вселения и проживания. Учитывая наличие спора о праве, установление фактов, имеющих юридическое значение, не может осуществляться в порядке особого производства по делу, а только в

порядке искового производства. Вы можете подать исковое заявление в суд, где ответчиком выступит Департамент городского имущества г. Москвы, который в свою очередь (предположительно) будет заявлять встречные иски о выселении вас из квартиры с последующим её изъятием.

Вектор © Московский Правовой Центр

- бесплатные юридические консультации
- защита в суде
- досудебное урегулирование споров
- сопровождение сделок

Т. 8 (495) 21-21-027 www.mpcvector.ru С 10.00 до 20.00

«Библирево», ул. Плещеева, д. 18, корп. 2.
«Менделеевская», ул. Новослободская, д. 26, стр. 1, 2-й под., оф. 233
«Алексеевская», пр-т Мира, д. 95, стр. 1, 5-й эт., оф. 13
«Семёновская», ул. Щербаковская, д. 3, 3-й эт., оф. 311
«Октябрьская», Ленинский пр-т, д. 2а, 2-й эт., оф. 218

Скоро открытие!

м. «Медведково», Полярная ул., д. 18
м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., д. 11
м. «Бабушкинская», Енисейская ул., д. 19, корп. 1

Вакансии:

Замдиректора магазина
52 000 - 80 000Р (оклад + премии)

Товаровед
38 000 - 45 000Р (оклад + премии)

Продавец-кассир
35 000 - 42 000Р (оклад + премии)

ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО
СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ И ЛЬГОТЫ

ЗАПИШИСЬ НА СОБЕСЕДОВАНИЕ
8-800-551-17-98
ЗВОНОК ПО ТЕЛЕФОНУ БЕСПЛАТНЫЙ

«А у Вас зарплата белая?»

Заполни анкету на сайте:
www.5ka.ru

У неё теоремы доказывают сами себя

Учительнице физики из Преображенского исполнилось 80 лет, а она до сих пор работает в школе

Тамара Андреевна Зуйкова работает в Восточном округе почти 60 лет. 30 апреля ей исполнится восемьдесят, но отдыхать не собирается — она продолжает вести уроки в 11-х классах школы №1505 района Преображенское.

Сила примера

Тамара Андреевна жила на Преображенке. После школы — пединститут, поездки на целину, работа учителем в школе №688 на Соколиной Горе, в школе №6 Балашихи. Несколько лет она директорствовала в 379-й школе (сейчас 1080-я).

Многие её ученики, глядя на учителя, окончили педагогический. Так произошло, например, с заместителем директора школы №1505 Григорием Шандаловым.

— Как-то раз, когда я учился в 1-м классе, Тамара Андреевна зашла к нам

и спросила: «Кто из вас хочет стать учителем?» — вспоминает Григорий Борисович.

Он тогда поднял руку, а в 7-м классе она это обещание ему напомнила.

Григорий стал учителем физики, и вот уже 30 с лишним лет ощущает себя абсолютно счастливым человеком.

Примеру любимого педагога последовала Зинаида Житомирская, которая уже 46 лет преподаёт физику в школе №368. Бывший директор школы №362 Александр Орехов тоже стал учителем физики.

Самый сердобольный учитель

— Когда Тамара Андреевна выводит сложные формулы и чертит без линейки идеальные треугольники на доске, мне кажется, что теоремы доказывают себя сами, — от-

зывается об уроках Зуйковой ученица 11-го класса школы №1505 Ирина Абакумова.

У другой одиннадцатиклассницы, Анны Ейвиной, с математикой отношения не сложились. В 9-м классе она не могла решить простейшие примеры, но Тамара Андреевна не жалела сил.

— В итоге я сдала математику на четыре, потому, что у меня был самый сердобольный учитель во вселенной, — признаётся Аня.

Про короткие юбки

— Я перешла в школу №379, возглавляемую Тамарой Андреевной, после 8-го класса, — вспоминает Надежда Аленина, программный директор АНО «Новые технологии развития». — Тогда как раз появились школьные платья миди. Мы в то время жили скромно и решили, что

можно мне доходить 10-й класс в платье, из которого я немного выросла. Но как-то раз Тамара Андреевна собрала девчонок, которые носили юбки гораздо короче модного миди, и устроила разбор полётов. Дошла очередь и до меня. Зная крутой нрав директора, я стояла вся красная и ждала взбучки. Но... «Тебе можно, ноги красивые», — сказала директор. Теперь

МНОГИЕ ЕЁ УЧЕНИКИ, ГЛЯДЯ НА УЧИТЕЛЯ, ПОШЛИ В ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

я понимаю: она просто не хотела ставить меня в неловкое положение, зная, что нам сложно будет приобрести новую форму.

Светлана БУРТ



Тамара Андреевна воспитала тысячи учеников

Александр Кочубей



Я.С.Канаев, врач-невролог, мануальный терапевт:

«К ЛЕЧЕНИЮ НУЖНО ПОДХОДИТЬ КОМПЛЕКСНО»

Боли в спине и позвоночнике — серьёзная проблема людей старшего и среднего возраста, и подчас не всегда в её лечении удаётся добиться серьёзных успехов. Что делать, если болит спина? Почему это происходит, и что делать, чтобы боль исчезла? На эти и другие вопросы отвечает Я.С. Канаев, врач-невролог (на фото).



— **Яков Сергеевич, расскажите, а почему вообще возникают боли в спине?**

— Существуют две основные теории возникновения таких болей, из которых мануальные терапевты и вертеброневрологи исходят в своей работе. Первая теория заключается в том, что болевой синдром при патологии позвоночника возникает из-за наличия остеохондроза, формирования трещин межпозвоночного диска с последующим развитием грыжи. Но обратите внимание — возникает парадокс: оказывается, для того чтобы возникла боль, совершенно необязательно иметь трещины межпозвоночного диска. И наоборот, нередко случаи, когда люди, имеющие трещины диска, и даже непосредственно с грыжами диска, вообще не испытывают боли в спине! Трещины дисков есть у многих людей и тем не менее позвоночник болит не у всех. И тогда возникает вопрос:

а действительно ли причина этой боли — остеохондроз?

— **А какая ещё может быть причина?**

— Существует ещё одно объяснение возникающих в позвоночнике болей, так называемый рефлекторный мышечный спазм, или, другими словами, локальный мышечный гипертонус. Он возникает в результате нескольких причин. Вот две основные. Первая — это нарушение привычного двигательного стереотипа. Скажем, если человек занимается в основном умственным трудом, физических нагрузок мало. И тут он неудачно делает какое-то резкое, «неудобное» движение, поднимает что-то тяжёлое... и результат следует незамедлительно.

При изменении привычного двигательного стереотипа (например, всё то же поднятие тяжестей), этот локальный мышечный гипертонус активизируется. Благодаря

этому механизму боль в спине и возникает.

— **А какая вторая причина?**

— Вторая причина возникновения локального мышечного гипертонуса — это стрессовая готовность. Сам стресс пришёл к нам от наших предков — животных. Готовящееся к драке животное напрягается. Мышцы спазмируются — это защитный рефлекс, благодаря которому уменьшается кровопотеря.

Все мы ежедневно испытываем различные стрессы. Это стрессы грусти, стрессы радости... У части людей стрессовый порог может быть снижен, это происходит, в том числе за счёт различных заболеваний лёгких, желудка, щитовидной железы. Низкий стрессовый порог означает, что для того чтобы оказаться в состоянии стресса, человеку нужен меньший стресс. Тогда получается, что такой человек будет достаточно долго пребывать в стрессе — иногда даже почти постоянно. А это означает, что и сосуды постоянно спазмированы. Из-за этого ухудшается питание мозга, может развиваться вегетосудистая дистония, и другие, в том числе психосоматические заболевания. То есть при хроническом стрессе возникает хронический мышечный гипертонус.

— **И что же можно сделать, чтобы свести последствия этого к минимуму?**

— Начать лечиться у грамотных, опытных специалистов-неврологов, мануальных терапевтов, которые используют новые, эффективные методы лечения. Так, наш метод миофасциального релиза существует для того, чтобы стирать возникший локальный мышечный гипертонус. Благодаря проводимому лечению уже через несколько сеансов достигается значительный и стойкий лечебный эффект. А, кроме того, в качестве дополнительного результата происходит улучшение кровообращения, снятие отёка в поражённой области и снижение стрессовой готовности, а в конечном итоге — улучшение качества жизни пациентов и выздоровление.

— **Какие ещё есть методы лечения подобных заболеваний?**

— Существует такой метод лечения подобных проблем, как формирование мышечного корсета, то есть терапия движением. Суть его в том, что если накачивать мышцы и укреплять позвоночник, то этих проблем с болями не будет. Но ведь спортсмены — это люди, которые постоянно занимаются физическими упражнениями, но при этом почему-то они болеют совсем

не реже других людей. На мой взгляд, это означает, что проблема вовсе не в мышцах, а видимо, в чём-то другом. Методика терапии там такая: сначала пациент проходит лечение, иногда в виде вытяжения, массажа — то есть частично снимается локальный мышечный гипертонус, спазм. А после этого больной направляется на тренажёры и начинает делать физические упражнения... Но при этом зачастую вновь меняется двигательный стереотип, и снова формируется локальный мышечный спазм. То есть вытяжением этот спазм снимается, а затем при помощи физических упражнений он заново формируется, поэтому стойкого эффекта от лечения добиться не удаётся, и боли возвращаются. Конечно, некоторым больным удаётся добиться излечения, но это те люди, которые имеют скрытые резервные возможности организма. Лучше сначала вылечиться, а потом заниматься физкультурой.

Как же проходит лечение по нашему методу? Сначала после осмотра, общения с врачом проводится тщательное обследование позвоночных сегментов. Определяется наличие или отсутствие грыжевых выпячиваний, их «возраст», наличие сопутствующей патологии. После чего для пациента подбирается индивидуальная программа

лечения с учётом его особенностей. С человеком работает специально обученный массажист со специализацией и большим опытом работы с патологией опорно-двигательного аппарата. Даже укладка на массажном столе имеет значение для выздоровления — если она проведена правильно, профессионально, то эффект появляется гораздо быстрее. А затем с больным начинает работать дипломированный и лицензированный врач, опытный и с большим стажем работы. Он и занимается «стиранием» локального мышечного гипертонуса. Для закрепления результата используются компьютерная дистракция, озонотерапия, гирудотерапия и другие методы лечения.

— **Скажите, при каких заболеваниях помогает ваш метод?**

— Это, в первую очередь, люмбагии, люмбоишеалгии, пояснично-крестцовые радикулиты, грыжи межпозвоночных дисков, артрозы крупных суставов, висцеро-вертебральный синдром (состояние, когда болит какой-то орган, но при этом боль как бы проецируется на позвоночник), вегетосудистая дистония и многие другие заболевания.

— **Может ли данный метод причинить пациентам вред?**

— Данный метод практически не имеет противопоказаний.

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 20%

КЛИНИКА ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА «ЗДРАВСТВУЙТЕ» на «Щёлковской»

8 (495) 462-33-55
м. «Щёлковская»,
Щёлковское ш., д. 61
www.pozvon-ok.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПО-77-40-006788 от 19.02.2014

Арина Шарапова: Встать в четыре утра для меня не проблема

Известная телеведущая — о любимых занятиях на работе и дома

Арина Шарапова — одна из самых популярных и любимых зрителями ведущих на Первом канале. В детстве она мечтала стать учительницей, после школы пошла на философский факультет МГУ, а в результате стала телеведущей. На телевидении Арина Шарапова уже много лет, и все эти годы мы регулярно видим её в программе «Доброе утро».

О силе телеэфира

— В Москве наконец-то наступила весна. Ждали её? Или вы из тех, кто не обра-

щает внимания на погоду?

— Программа «Доброе утро» снимается на улице, так что я, как никто другой, ждала тёплой погоды. Когда выходит солнце, гораздо приятнее находиться на улице, особенно с пяти до девяти утра. По натуре я жаворонок, так что встать в четыре утра или даже раньше для меня не проблема. К тому же эфир будит. Он даже очень большого ведущего может оживить.

Пасха — любимый праздник

— Недавно мы отпраздновали Пасху. Вы отмечаете этот праздник?

— Всегда отмечаю. Пасха для меня не менее любимый праздник, чем Новый год. Вот и в этом году куличи заранее заготовила, а потом мы ходили их святить. Я так делаю с того момента, когда бабушка меня в советское время окрестила.

— Тайно?

— Конечно. Тогда время такое было: всё, что было связано с верой и церковью, делалось тайно, за семью замками.

Как помочь бабушкам

— Кроме Школы искусств и медиатеchnologies, вы, насколько я знаю, занялись ещё и проектом «Московское долголетие»...

— Не только я, у нас целая команда: Александр Рукавишников, Елена Малышева, Дмитрий Винокуров... Да, мы продвигаем тему активного долголетия в Москве. Будем занимать наших чудесных пенсионеров. Многие привыкли жить в коллективе на работе, а оказавшись без работы, теряются, плачут, страдают, мучаются. Мы даём им возможность принимать участие в образовательных проектах. Впереди у нас много работы.

Акунин и яблоки

— Чем вы любите заниматься во время отдыха?

— Много книжек читаю. Из последних открытий — «Краткая история человечества» профессора Харари. Ещё очень понравилась книжка московской писательницы Алёны Галицкой, её биографическая проза. В последнее время люблю слушать произведение «История Российского государства. Царь Пётр Алексеевич» Акунина.

— Читала, что вы любите свою дачу. Уже готовитесь открыть сезон?

— Конечно! Вы не поверите, но как раз сейчас я поеду в магазин покупать отраву для вредителей. Надо успеть уничтожить их первой, иначе они все мои яблоки съедят, как только жара начнётся.

Беседовала
Елена ХАРОВА

**СЕЙЧАС ПОЕДУ
В МАГАЗИН ПОКУПАТЬ
ОТРАВУ ДЛЯ САДОВЫХ
ВРЕДИТЕЛЕЙ**

ИНВЕСТИРОВАНИЕ В МУСОРОПЕРЕРАБОТКУ:

ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ВЛОЖЕНИЯ СРЕДСТВ В ПОДОБНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

В настоящее время всё больше людей решает вложить свои свободные деньги в ту или иную сферу. Хранение финансовых активов в банке, безусловно, приносит небольшую стабильную прибыль, однако и экономика выходит из застоя, открывая для инвесторов всё новые и новые перспективы. Одной из самых преуспевающих в плане развития отраслей промышленности является сегодня мусоропереработка.

Несмотря на впечатляющую статистику, отношение к сортировке и переработке отходов у нас совсем не такое, как в Америке или Европе. В государственных масштабах от утилизации методом сжигания к ним пока не перешли, но некоторые частные мусороперерабатывающие компании уже сегодня предлагают гражданам свои услуги и зарабатывают хорошие деньги. Одним из самых ярких примеров преуспевающих в этой сфере организаций можно считать и ООО «ПРИЗМА». Фирма работает на рынке переработки уже достаточно долгое время, за которое успела и обрести постоянными клиентами, и получить огромный опыт, необходимый для успешного движения вперёд.

ПРЕИМУЩЕСТВА БИЗНЕСА, ПОСТРОЕННОГО НА ОБРАБОТКЕ ОТХОДОВ, И ИНВЕСТИРОВАНИЯ В НЕГО

Если вы всё ещё сомневаетесь в том, что инвестиции в мусоропереработку действительно могут ра-

ботать на вас, предлагаем ознакомиться со всеми преимуществами данного бизнеса:

1. Объёмы отходов, производимых нами, абсолютно безграничны.
2. Продукты переработки, на которых специализируются ведущие компании, крайне востребованы, особенно в виде вторичного сырья.
3. Для многих местных властей утилизация мусора представляет особую проблему, и они с радостью поддерживают предпринимателей, готовых оказывать такие услуги.
4. Перерабатывающие предприятия занимаются приёмом разных видов отходов.
5. Конкуренция для данного бизнеса в России пока что практически нулевая.
6. Разумная организация производства позволяет предпринимателям выходить на окупаемость и доход в самые короткие сроки.

Если говорить о доходности, то в компании «ПРИЗМА» сложилось именно так, как мы описываем. Благодаря минимальной конкуренции и чёткому плану предприятия

под руководством генерального директора Шевченко Даниила Геннадьевича стремительно выросло из небольшого стартапа в серьёзный и прибыльный проект. Сегодня организация работает как в Москве и Московской области, так и в других городах России, оказывая своим клиентам полный перечень услуг по переработке мусора.

Мы понимаем, что самостоятельная организация бизнеса — процесс трудоёмкий, требующий больших вложений и определённых навыков. Однако зарабатывать на мусоропереработке можно и не открывая своего дела. Инвестирование финансовых средств в развивающуюся компанию позволит избежать некоторых рисков и при этом получить все бонусы, связанные с её успешной деятельностью. Объём вкладываемых активов определите лишь вы сами, а доход от них не заставит себя долго ждать. Инвестирование в ООО «ПРИЗМА» — это финансовая стабильность, высокий годовой процент и минимум временных затрат.

«ПРИЗМА» — это современный и безопасный подход к мусоропереработке. Лидирующая компания в России, занимающаяся разработкой и внедрением мусороперерабатывающих технологий.

м. «Новослободская».

г. Москва, ул. Чайнова, д. 18
(отдельный вход с улицы)

График работы:

пн — пт: с 10.00 до 20.00, сб: с 11.00 до 19.00, вс: выходной

НЕМНОГО ЦИФР

- Среднестатистическая российская семья, состоящая из трёх-четырёх человек, в среднем за один год производит **около 400 кг** мусора.
- Всего в России за год образуется более **40 млн тонн** твёрдых бытовых отходов.
- **Лишь 4%** от общего объёма ТБО подвергается переработке.
- **31 млрд тонн мусора** сегодня захоронен на крупных мусорных полигонах во всех уголках страны.
- Каждый год площадь захоронений **возрастает на 10%**.

**+6% к сумме
инвестирования
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

**Бонусы и подарки
НОВЫМ КЛИЕНТАМ**

Программа инвестирования	Доходность % годовых	Выплата процентов	Расчёт дохода на примере 500 000 руб. с вычетом НДФЛ
4 МЕСЯЦА	43% ²	Ежемесячно	15 587 ¹ руб.
	45% ² +3%	В конце срока	565 250 руб.
при заключении программы до конца апреля			
6 МЕСЯЦЕВ	46% ²	Ежемесячно	16 675 ¹ руб.
	48% ²	В конце срока	604 400 руб.
12 МЕСЯЦЕВ	56% ²	Ежемесячно	20 300 ¹ руб.
	58% ²	В конце срока	752 300 руб.

¹ Сумма инвестирования выплачивается в конце срока договора. Минимальная сумма инвестирования составляет 50 000 рублей, максимальная — 3 млн рублей (по одному договору), от 43 до 58% годовых, от 4 мес. до 12 мес. Сбережения застрахованы ООО «СК «ОРБИТА» лиц. СИ №0326 от 19.05.2015 г. Инвестиции принимаются на основании договора инвестирования в соответствии с ГК РФ. Для заключения договора необходим паспорт гражданина РФ. Выплаты осуществляются за вычетом 13% НДФЛ. ² Указанный процент попадает в группу вероятных финансовых рисков, ООО «Призма». ОГРН 1177746881168. ИНН 9729126079

ПРИЗМА

8 (499) 450-90-60

8 (800) 550-59-62

prisma.eco

АФИША

Литературная выставка на Аносова

Поклонников творчества А.И.Солженицына ждут на литературной выставке в библиотеке №94 (ул. Аносова, 3, корп. 2). Здесь представлены издания разных лет таких произведений, как «Один день Ивана Денисовича», «В круге первом», а также мемуары, аналитика и литературоведческие работы. Выставка продлится до декабря. Режим работы: вт. — сб. с 12.00 до 22.00, вс. — с 12.00 до 20.00, санитарный день — последний четверг месяца. Вход свободный.

Экоурок в Терлецком

На занятия «Первоцветы» приглашает 1 мая в 14.00 детей и родителей эколого-просветительский центр «Конный двор» (ул. Metallургов, 41). Участники узнают всё о раннецветущих растениях и научатся изготавливать их из бумаги. Участие бесплатное.

Ретрокино в Ивановском

На встречу киноклуба, посвящённую советским фильмам — победителям Каннского кинофестиваля, приглашает 5 мая в 16.00 культурный центр «МосАрт» (Свободный просп., 19). Участники посмотрят и обсудят фрагменты «Баллады о солдате» Григория Чухрая, «Повести пламенных лет» Юлии Солнцевой, «Сибириады» Андрея Кончаловского и полностью увидят легендарный «Солярис» Андрея Тарковского. Вход бесплатный, при регистрации на сайте mosartcentre.ru.

Плавание на Косинской

Сдать номы ГТО по плаванию можно по воскресеньям с 17.00 в бассейне спорткомплекса «Новое поколение — Вешняки». При себе иметь документ, удостоверяющий личность, справку от врача и регистрационный номер. Подробности на сайте vaosport.ru/gto.

Алексей ТУМАНОВ,
Ольга ВОЛЖСКАЯ

Музыка, цветы и немного йоги

Парки округа 1 мая открывают летний сезон. Вот что ждёт гостей парков округа в дни открытия.

«Майское дерево» на улице Лазо

Перовский парк культуры и отдыха (ул. Лазо, вл. 7) приглашает всех на праздничную программу «Расцветай!». Она пройдёт 1 мая с 14.00 до 18.00.

— Посетители парка станут участниками творческих мастер-классов по флористике, плетению корзинок и созданию венков из живых цветов, — рассказывает пресс-секретарь парка Дарья Кретьева. — Возле главной сцены парка состоится спортивная программа: профессиональные тренеры проведут занятия по фитнес-гимнастике, дыхательной гимнастике цигун и йоге.

Завершится день коллективным изготовлением оригинального арт-объекта — искусственно-декоративного дерева.

Цветочные мастер-классы в Измайлове

— В Измайловском парке Первоям стартует в



Пресс-служба Парка культуры и отдыха «Перовский»

13.00. Тут пройдут самые весенние мастер-классы: гости научатся составлять цветочные композиции, лепить из пластилина фигурки птиц, — говорит пресс-секретарь парка Кристина Меркулова. — Начинающие дачники

и садоводы узнают, как правильно проращивать семена. На главной сцене выступят артисты театрального коллектива, танцоры, в 14.00 начнётся концерт кавер-группы. В Сиреневом саду можно будет научиться плести вен-

ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ ГОСТЯМ ПАРКА БУДУТ СОЗДАВАТЬ ДИДЖЕИ

ки из цветов и расписывать вазы. А на фонтанной площади в 17.30 кавер-группа исполнит весенние хиты.

Музыкальные хиты и диджеи в «Сокольниках»

В парке «Сокольники» в День весны и труда 1 мая состоится официальное открытие летнего сезона. Гости ждут на Фонтанной площади с 13.00 до 19.00.

— В программе — театральные постановки, выступления музыкальных коллективов и мастер-классы, — сообщила пресс-секретарь парка Екатерина Самарина. — На открытии летнего сезона для гостей парка выступят как российские коллективы, так и известная зарубежная группа (какая, пока секрет). Отличное настроение в течение всего дня гостям парка будут создавать диджеи.

Финальным аккордом торжества станет установка праздничного арт-объекта, который, по словам организаторов, станет зоной для оригинальных фотографий.

Ольга ВОЛЖСКАЯ,
Алексей ТУМАНОВ

В Измайлове открылась выставка картин и старинных воинских атрибутов

В музее-усадьбе «Измайлово» открылась выставка «Воинская слава России. Страницы истории».

Свои картины представили именитые художники из Ассоциации художников Российского дворянского собрания: Вячеслав Желваков, Пётр Стронский, Игорь Машков, Антон Стекольников, Александр Чагадаев, Александр Саплин. На их полотнах запечатлены вехи военной истории России от Средневековья до XX века.



Алексей Беликин

В экспозиции есть уникальные экспонаты

Дополняют экспозицию редкие экспонаты из музейного фонда.

— Гости познакомятся с иконами из фондов нашего музея. Самая древняя из них — икона Русского Севера XVI века «Чудо архангела Михаила о Флоре и Лавре». Эти святые считались покровителями лошадей, а конница тогда составляла основу русского войска, потому с неё и начинается выставка, — рассказала «ВО» куратор выставки Светлана Гусева. — Также посетители увидят ста-

ринное холодное оружие, например казачьи и гусарские шашки и сабли, а также старинные гравюры и литографии.

Выставка продлится до 29 июля. Полный билет — 120 рублей, льготный — 30 рублей. Время работы: вт. — вс. — с 10.00 до 18.00, сб. — с 11.00 до 19.00.

Ольга ВОЛЖСКАЯ

Выставочный зал в музее-усадьбе «Измайлово»: городок им. Баумана, 2, стр. 4

Круизный флот РУСЬ

г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.
8-800-100-81-75; 8 (499) 705-68-28; www.flotrusich.ru

ТЕПЛОХОД «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

26.05.2018: «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧЬ»: МОСКВА — КАЛЯЗИН (СОЛЬБА) — УГЛИЧ — ВЕСЬЕГОНСК (БЕЖЕЦ, УСТЬЮЖНА) — КИЖИ — ВАЛААМ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН) — СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ: СЕВЕРОВДИНСК) — БЕЛОМОРСК — ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСК) — МЫШКИН — МОСКВА

14.06.2018: «Я С ТОБОЙ, БЕЛОМОРСКАЯ РУСЬ»: МОСКВА — КАЛЯЗИН (СОЛЬБА) — УГЛИЧ — МЫШКИН — ВЕСЬЕГОНСК (БЕЖЕЦ, УСТЬЮЖНА) — КИЖИ — СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ: СЕВЕРОВДИНСК) — БЕЛОМОРСК — ПОВЕНЕЦ — СВИРЬСТРОЙ — ВАЛААМ — КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

28.06.2018: «НА БЕЛОЕ МОРЕ К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ»: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН) — КИЖИ — СОСНОВЕЦ — СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ) — БЕЛОМОРСК — ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСК) — ВАЛААМ — КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

09.07.2018: «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС»: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН) — КИЖИ — СОСНОВЕЦ — СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ) — ПОВЕНЕЦ — МАНДРОГИ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

21.07.2018: «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС»: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН) — КИЖИ — СОСНОВЕЦ — СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ) — ПОВЕНЕЦ — МАНДРОГИ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

30.07.2018: «БЕЛОМОРСКОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ»: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — ЛОДЕЙНОЕ ПОЛЕ (СТАРАЯ ЛАДОГА) — КИЖИ — СОСНОВЕЦ — СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ: СЕВЕРОВДИНСК) — ОНЕГА (О. КИЙ) — ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСК) — МАНДРОГИ — ВАЛААМ — КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

10.08.2018: «АРХАНГЕЛЬСК — МОРЕ К ВОРОТА АРКТИКИ»: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН) — КИЖИ — СОСНОВЕЦ — СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ: СЕВЕРОВДИНСК) — О. КИЙ — ПОВЕНЕЦ — СТЕКЛЯНЫЙ (КАРГОПОЛЬ) — МЫШКИН — МОСКВА

РАЙНЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2019 Г. ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС 30%

Клуб «Живая история» приглашает в незабываемые авторские путешествия

19.05-20.05 По святым местам: Муром — Дивеево

26.05-27.05 Сказание о земле Казанской: Казань — Раифа — Свяжск

02.06-03.06 Красоты Смоленщины: Смоленск — Талашкино — Флёново

09.06-12.06 Северная бэль: Великие Луки — Псков — Псково-Печерский монастырь — Михайловское — Великий Новгород — Тверь

10.06-12.06 Озёрная сказка: Тверь — Торжок — Осташков — Селигер — Нило-Столобенская пустынь — Оковецкий источник — Ржев

10.06-11.06 Жемчужины Суры: Пенза — Тарханы — Наровчат

10.06-12.06 Вологодское кружево: Вологда — Ярославль — Рыбинск — Тутаев

16.06-17.06 В гости к тамбовской казначейше: Тамбов — Мичуринск — имение Рахманинова (с концертом)

23.06-24.06 Русь изначальная: Владимир — Суздаль

30.06-01.07 Государь Великий Новгород

07.07-08.07 Живописная Россия: Кострома — Плещ

02.05 в 12.00 Великолепные мосты и фонтаны Москвы

05.05 в 11.00 Род Шереметевых (с экскурсией в Куково)

06.05 в 12.00 Москва многогранная

06.05 в 13.30 Петровский парк (с посещением Петровского дворца)

12.05 в 08.00 Таруса

12.05 в 11.00 За кулисами МХАТа

13.05 в 09.00 Шахматово — Тараканово

13.05 в 11.00 Дом на Набережной

Всегда рады ответить на все интересующие вас вопросы • <http://zhiclub.ru>

Тел.: 8 (495) 641-7814, 8-926-112-9193 с 10.00 до 20.00.

В добрые руки!

В приюте «Искра», ютятся в малюсеньких клетках, ждут своих маму и папу пять щенков-симпатяг. Им примерно 2-3 месяца.

Очень социализированные, ласковые крохи! Вырастут небольшими, средними по размеру. Приезжайте и забирайте чудо в дом!

Т. 8-916-774-49-86, Юлия
Т. 8-910-463-82-28, Анастасия



Не мешайте, он сегодня работает сфинксом

Тут, конечно, дело не только в шляпе, то бишь в котелке. Дело и в солнцезащитных очках на массивной цепочке, и в бабочке на голой шее, и в невозмутимости, и в независимости, кои демонстрирует это чудный представитель благородного семейства молоссов, то есть пастушьих собак. Да и постамент на Ялтинской набережной, на котором возлежит пёс, здесь тоже играет существенную роль, потому что как ни крути, а получается, что никакой это не денди лондонский, а настоящий сфинкс.

Жители Ротвайля, немецкого городка, где вывели эту породу, говаривали, что человек, который

воспитал ротвейлера, уже сделал в этой жизни больше чем мог и дальше может отдыхать на законных основаниях. Они имели в виду, что характер у ротвейлера — не сахар.

Судя по этой фотографии, которую прислала на конкурс наша читательница Светлана Юркина, хозяева воспитали прекрасного питомца. «В 2015 году мы с мужем отдыхали в Крыму, путешествовали по разным городам. Прогуливаясь вечером по набережной Ялты, увидели этого прелестного пса. Он улыбался всем прохожим. Надеюсь, читателям газеты наша собака тоже подарит улыбку», — написала Светлана в сопроводительном письме.



Из личного архива

Не забывайте к присланным фотографиям делать приписку: где, когда и при каких обстоятельствах сделан снимок.

Технические параметры снимков должны быть такими: разрешение — не менее 200 dpi, размер — 10x15 см. Присылайте письма по адресу: pochta@newsvostok.ru, с припиской «Фотоконкурс «Дело в шляпе»».

Ваш «ВО»

РЕЦЕПТ



С мёдом и горчицей

Салат из авокадо и креветок от певца Димы Билана

Дима Билан говорит, что неприхотлив в еде и может съесть всё, лишь бы это был не фастфуд. Главное, чтобы еда была свежая, вкусная и с любовью приготовленная. Дима говорит, что привык сам о себе заботиться и в том числе готовить. А если хочет произвести на кого-то особое впечатление, то делает салат с креветками и авокадо.

Авокадо разрезать вдоль пополам, аккуратно отделить мякоть, не повредив шкурку, и нарезать мякоть кубиками. Пять помидорок черри нарезать четвертинками. Красный лук (четвёртую часть луковицы) нарезать полукольцами. Три перепелиных яйца

отварить вкрутую, очистить и нарезать четвертинками. Для заправки смешать две столовые ложки йогурта без добавок, половину чайной ложки дижонской горчицы, столько же зернистой горчицы и мёда. Заправить салат. Посолить и поперчить по вкусу. Чтобы салат смотрелся оригинально, можно его выложить в половинки лодочки из шкурки авокадо, украсить целыми креветками и подать к столу.

Ирина
МИХАЙЛОВА
Подготовлено
по публикациям
в СМИ



Luca Nebuloni/flickr.com

Агентство «Москва»



ВЕРА И ПРАЗДНИКИ

Рубрику ведёт
Валерий КОНОВАЛОВ

Проповеди владыки Феодосия конспектировали даже чекисты

В церковном календаре 3 мая — день памяти епископа Коломенского Феодосия (Ганицкого). Жизнь этого святого полна самых разнообразных страниц. Ему, например, довелось поработать и преподавателем в школе, и бухгалтером в Казённой палате, послужить настоятелем храма при свечном заводе и походной церкви на Русско-японской войне. Он получал не только обычные церковные награды, но и множество знаков отличия за мужество на фронте. Владыка возглавлял известные монастыри и различные церковные комитеты. Его арестовывали и ссылали в лагеря. И во всех испытаниях он оставался преданным православной вере, ярким проповедником.

Родился в 1860 году в семье сельского священника. От рождения был Иваном. А при монашеском постриге получил имя Феодосий. Возвратившись из очередной ссылки, уже в преклонном возрасте остался без места служения и жительства. Его приютила семья верующих людей в селе Сушкове Луховицкого района Подмосковья, где он скончался 3 мая 1937 года. На похороны владыки в небольшое село приехало огромное количество народа, включая известных церковных деятелей. Его пастырское слово оставило благодатный след во многих душах.

Но и в следственных материалах сохранились записи о некоторых проповедях епископа Феодосия. Даже по этим документам можно многое понять о том, что именно говорил владыка. Вот, например, как писал в своём отчёте сотрудник ЧК: «В Петропавловской церкви при многочисленной толпе молящихся епископом Феодосием в присутствии коломенского духовенства была совершена литургия. Во время неё епископ Феодосий произнёс проповедь на тему «нам предстоит вечность».

В ней не было ничего против советской власти, так как он в проповеди развивал, что всё в этой жизни ничтожно: слава, чины и богатство в момент смерти человека отойдут от него и не будут ему нужны; в этой жизни надо помогать неимущим, быть милосердным, смиряться и терпеть... Проповедь была с полчаса и не выходила за рамки загробного мира».

АНЕКДОТЫ



«Бесит, когда идёшь по своим делам, а тебя берут на руки и начинают тискать». Барсик, пять лет

Знаете, чем отличается критика сверху от критики снизу?

Критика сверху: кидаешь кирпич вниз, и он падает на голову того, кого ты критикуешь.

Критика снизу: кидаешь кирпич вверх, и он падает на твою голову.

Когда пчела кого-нибудь ужалил, она умирает. Вот бы и у людей так. Сделал гадость — сразу сдох.

Есть люди, которые всегда помогут в трудную минуту: и верёвку намотают, и табуретку подержат...

Жена:

— Я у тебя как Золушка: стираю, убираю, готовлю...

Муж в ответ:

— Я ж тебе говорил:

выйдешь за меня — жить будешь как в сказке!

Интервью с именитым учёным.

— Скажите, почему вы решили заняться поиском разума в космосе?

— На земле я уже искал...

По мнению соседей, я жуткая мать! Ребёнок рыдает во всё горло, а они думают, что я его бью...

А я всего лишь запретила ему чистить уши градусником, выпустила котика из стиральной машины и не дала выпить «Фейри».

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№16 (247) АПРЕЛЬ 2018 год

Учредитель: ООО «РИЦ «Северо-Восток» Издатель: Общество с ограниченной ответственностью «Единая Редакция», 127560, г. Москва, ул. Конёнкова, 15, корп. 1.

Главный редактор Е.Ю.Ильина. Шеф-редактор М.В.Петров. Адрес учредителя: 127560, Москва, ул. Верхоянская, 18, корп. 2. Адрес редакции: 129090, Москва, просп. Мира, 18. Тел.: (495) 681-0086, (495) 681-3328. 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. Общий тираж 525 000 экз. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Москва», 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5в. Тираж 473 000 экз. Заказ №1138. Подписано в печать 25.04.2018 г. Выход в свет — 27.04.2018 г. Отдел по работе с читателями: 129090, Москва, просп. Мира, 18, тел. (495) 681-3645. Размещение рекламы: 127560, г. Москва, ул. Конёнкова, 15, корп. 1, тел. (495) 782-8212. Газета распространяется на территории Восточного административного округа г. Москвы. Бесплатно. Вопросы по доставке: тел. (495) 681-3970. Может содержать материалы 12+.