

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



МОСКВА
ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА

WWW.NEWSVOSTOK.RU
vk.com/vaomoskva

POSTA@NEWSVOSTOK.RU
twitter.com/vaomoskva

№ 2 (185) ЯНВАРЬ 2017

Студентка Университета физкультуры выиграла этап Кубка мира по фехтованию **стр. 2**



Полицейский Александр Новиков нашёл похитителя позолоченной статуи **стр. 10**



Гроссмейстер Сергей Карякин провёл в Преображенском сеанс одновременной игры **стр. 3**

Городские новогодние площадки приняли 11 миллионов москвичей **стр. 4**

С должниками за ЖКУ будут бороться новыми методами **стр. 5**

Началась долгожданная реконструкция кинотеатра «Саяны» **стр. 6**

Какой должна быть температура воды в батареях?

Ваши письма и звонки **стр. 8**

Сок в упаковке: брать или не брать? **стр. 12**



За что Иван Васильевич одарил землёй Ивана Реута **стр. 18**

Дрозды остались зимовать в Измайлове **стр. 20**

По выходным они работают спасателями



В Центр управления кризисными ситуациями поступила информация о людях, заблудившихся в Лосином Острове. Звонивший — один из заплутавших — сообщил, что двигаться дальше они не могут: люди замерзают, у одного из них травма ноги. Сигнал прервался, и больше пострадавшие на связь не выходили.

стр. 9

В Восточном Измайлове начнут выдавать водительские права

Обменять водительское удостоверение можно будет с 1 февраля в центре госуслуг района Восточное Измайлово (Измайловский просп., 93, корп. 1). Как сообщает пресс-служба центров «Мои документы», сейчас такая возможность есть лишь в центре госуслуг Красносельского района. С начала февраля выдавать водительские права начнут в одном из центров госуслуг каждого округа.

Специалисты центров будут принимать документы на замену водительского удостоверения в случае окончания срока его действия, потери или хищения, смены реквизи-



Чтобы поменять права, не обязательно ехать в место прописки

тов, а также будут оформлять удостоверение международного образца. Забрать готовый документ можно будет через пять календарных дней.

— Наши центры работают по удобному графику: семь дней в неделю с 8 до 20 часов без обеда, — отмечают в пресс-службе. — Но у автомобилистов остаётся возможность получить или заменить водительское удостоверение, как и прежде, в ГИБДД. В дальнейшем планируется распространить этот сервис на все столичные центры «Мои документы».

Кстати, воспользоваться этой услугой можно по экстерриториальному принципу: не обязательно обращаться в центр госуслуг своего района.

Ксения ДЕМЬЯНЕНКО

Префект ВАО награждает главу управы и директора лицея

Префект Восточного административного округа Всеволод Тимофеев во время оперативного совещания вручил награды мэра Москвы и префектуры.

Благодарностью мэра Москвы «За плодотворную работу в органах исполнительной власти города Москвы» был отме-



Глава управы района Новогиреево Александр Хрулёв

чен глава управы Новогиреева Александр Хрулёв. А почётную грамоту префектуры Восточного округа за многолетний добросовестный труд, большие успехи в деле воспитания подрастающего поколения, верность выбранной профессии и существенный личный вклад в развитие системы образования в ВАО получил директор ГБОУ «Лицей №1502 при МЭИ» Владимир Чудов.

Мария КАЛУГИНА

Студентка Университета физкультуры выиграла этап Кубка мира

Победительницей этапа Кубка мира по фехтованию на рапирах (Загреб, Хорватия) в составе команды стала восемнадцатилетняя студентка Российского государственного университета физкультуры Виктория Юсова.

— Удачный был день, — вспоминает девушка, — всё ладилось. Девять боёв — и счёт тогда 5:1, когда 7:0...

А фехтованием Виктория занялась случайно. Рассказывает, что в секцию её отвёл папа, так сказать, в приказном порядке. Сказал: «Брат спортом занимается, и ты будешь!»

— Я когда увидела эти белые костюмы спортсменов, то сразу загорелась, — рассказывает она. — И вот уже 10 лет

фехтование для меня — смысл жизни. Мечтаю об олимпийской медали.

Сегодня Виктория учится на 1-м курсе. Чем заняться после окончания спортивной карьеры, девушка пока не решила:

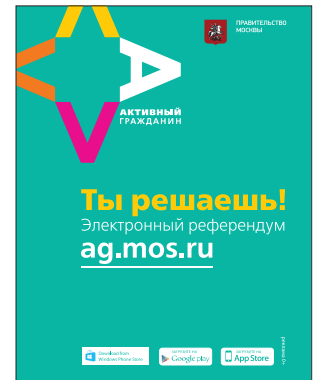
Фехтованием Виктория занялась случайно

она подумывает не только о тренерской работе, но и о спортивной журналистике или о спортивной медицине. А в свободное время смотрит сериалы или гуляет с друзьями.

Алексей ТУМАНОВ



Девушка занимается спортом уже 10 лет



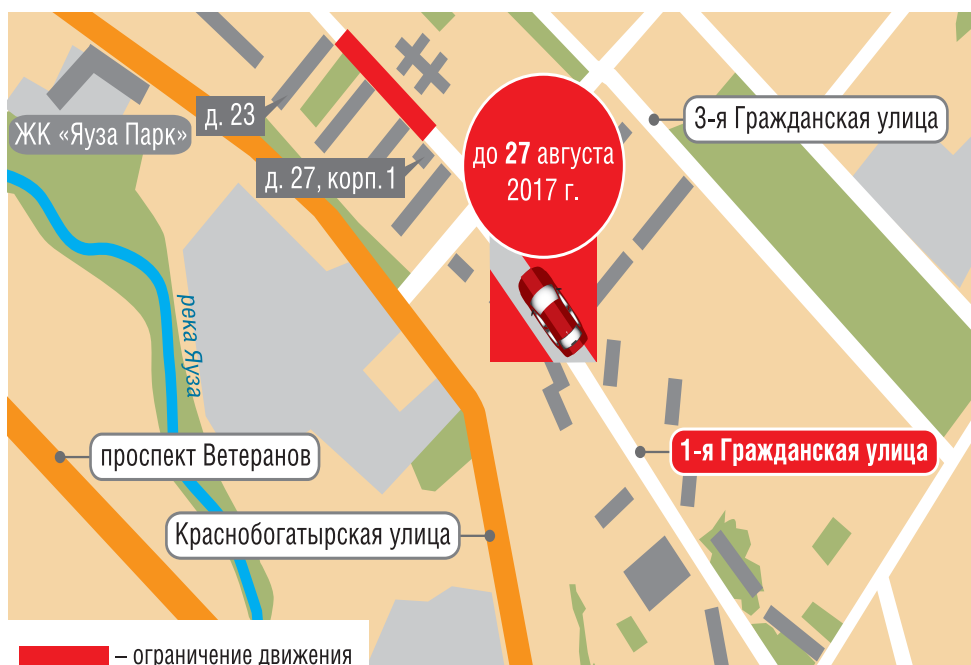
«Активные граждане» отменили переезд центра госуслуг

Центр госуслуг в Косине-Ухтомском сейчас расположен по двум адресам в разных частях этого района — на улицах Большой Косинской и Святоозёрской. Помещения небольшие, а кроме того, в эти центры неудобно добираться. Поэтому недавно для местного центра госуслуг было подобрано новое помещение — на Лухмановской ул., 2. Вопрос о том, удобен ли этот адрес жителям, был вынесен на голосование в проекте «Активный гражданин».

В результате опроса выяснилось, что новый адрес одобрили менее половины его участников, так что переезд не состоится. Как сообщает пресс-служба столичных центров госуслуг «Мои документы», в ближайшее время будет подобрано другое помещение для центра в районе Косино-Ухтомский. Новый адрес вновь вынесут на голосование в «Активном гражданине».

Евгения САРАТОВЦЕВА

На 1-й Гражданской движение ограничат до конца лета



— ограничение движения

Как сообщил городской Департамент транспорта, движение транспорта по 1-й Гражданской улице будет ограничено на участке от дома 23 до дома 27, корп. 1 (оба номера числятся не на самой 1-й Гражданской, а на параллельной ей Краснобогатырской улице). Это отрезок, проходящий вдоль ограды дет-

ского сада. Ожидается, что работы на проезжей части продлятся до 27 августа нынешнего года.

В префектуре ВАО пояснили, что эти работы связаны с прокладкой теплотрассы к жилому комплексу «Яуза Парк», строящемуся неподалёку, на противоположной стороне Краснобогатырской улицы (дом 28). Объ-

ехать место проведения работ можно по Краснобогатырской улице, по ней же — подъехать к жилым домам 23-27, расположенным вблизи указанного участка. В течение всего срока проведения работ на 1-й Гражданской будет обеспечен безопасный проход для пешеходов.

Василий ИВАНОВ

В ВАО заработали ветеринарные прививочные пункты

Более 100 выездных ветеринарных пунктов будут работать в нынешнем году в ВАО. В них можно, не уезжая далеко от дома, бесплатно вакцинировать своих питомцев от бешенства.

Чаще всего, 2-3 раза в месяц, ветеринары будут посещать район Косино-Ухтомский. Так, 29 января вакцинировать животных можно будет на Большой Косинской, 3, с 11.00 до 14.00. А 5, 12 и 26 февраля прививки от бешенства станут делать на ул. Руднёвке, 27, также с 11.00 до 14.00. 26 января сделать прививки своим питомцам смогут жители Новокосина (ветеринарный пункт будет открыт с 15.00 до 18.00 на ул. Новокосинской, 10,

корп. 1), а 28 января — Ивановского (с 11.00 до 14.00 на ш. Энтузиастов, 98а).

— На прививку от бешенства необходимо ежегодно приводить хорьков, собак и кошек, — говорит ведущий ветеринарный врач станции по борьбе с болезнями животных ВАО Елена Васютина. — За 10 дней до процедуры питомцам нужно дать антигельминтные препараты. А после вакцинации важно несколько дней не переутомлять и не купать питомца.

Ольга МАЛЫХИНА
Полный график работы прививочных пунктов смотрите на сайте «ВО» newsvostok.ru



Прививки от бешенства собакам нужно делать ежегодно

На «Бульваре Рокоссовского» ремонтируют эскалатор

Ремонт эскалатора начался на станции метро «Бульвар Рокоссовского». Как сообщает Московский метрополитен, один эскалатор закрыт в южном вестибюле станции. Работы должны завершиться 16 февраля нынешнего года.

Также по одному эскалатору сейчас ремонтируют на станциях «Марксистская», «Воробьёвы горы», «Лубянка», «Университет» и некоторых других.

Ксения ДЕМЬЯНЕНКО

▶ ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА

ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ NEWSVOSTOK.RU

Ветеранов Восточного округа перевели на ежедневный патронат

Участники заседания президиума Совета ветеранов ВАО обсудили проблемы медико-социальной реабилитации, патронатного и санаторного обслуживания ветеранов Великой Отечественной войны.

По словам начальника отделения надомного обслуживания Московского дома ветеранов Сергея Леонтьева, в прошлом году услугами отделения воспользовались 452 ветерана из Восточного округа. Леонтьев отметил, что в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья ветеранов Великой Отечественной войны и это заставляет увеличивать объёмы помощи, которую Московский дом ветеранов оказывает своим подопечным.

— Мы перевели всех ветеранов на ежедневную форму обслуживания, в том числе и применяя постоянный врачебный патронат и предоставляя им услуги постоянных сиделок. Так мы можем оперативно оценивать



На заседании вручили награды активистам ветеранских организаций

В прошлом году 488 ветеранов округа приняли участие в программе «Санаторий на дому»

общее состояние здоровья ветеранов и быстро принимать меры по решению их медицинских и социальных проблем, в чём нам очень помогают доктора из районных поликлиник, — сообщил начальник отделения.

Информацию о сана-

торных путёвках предоставляла членам президиума Галина Саврасова, член Совета ветеранов Восточного округа. По её словам, в 2016 году 117 ветеранов и труженников тыла побывали в стационарном реабилитационном центре Дома

ветеранов. 488 ветеранов приняли участие в программе «Санаторий на дому».

— По разнарядке Московского городского совета в санатории «Отрадное» отдохнули 44 ветерана и 42 человека побывали в санатории «Никольский парк», — сказала Саврасова.

В заседании президиума приняла участие начальник окружного Управления социальной защиты населения Анна Скоробогатова.

Валерий ПОПАДЕЙКИН

Гроссмейстер Сергей Карякин сыграл со школьниками в Преображенском



Сергей Карякин стал гроссмейстером в 12 лет

Гроссмейстер, участник недавнего матча за звание чемпиона мира по шахматам Сергей Карякин встретился со столичными школьниками в московском центре технологической модернизации образования «ТемоЦентр» в Преображенском. Самые подготовленные дети приняли участие в сеансе одновременной игры с ним. Трое из десяти ребят даже сумели свести партии с именитым шахматистом к ничьей.

После игры Карякин ответил на вопросы школьников. Он подчеркнул, что нужно сочетать спортивные занятия и хорошую учёбу в школе.

— Прекрасно, если у вас что-то отлично получается на борцовском ковре, за шахматной доской, на стадионе, — сказал он. — Но может статься, что в 20 лет вы достигнете своего предела и это будет отнюдь не самая высокая спортивная ступень. Придётся искать своё место в жизни.

Алексей ТУМАНОВ

В Измайловском лесу восстановили теремок

Кормушку-теремок починили в Измайловском лесопарке. О том, что неизвестные вандалы полностью сломали деревянную конструкцию, в администрацию парка сообщили жители, прогуливавшиеся по лесу.

— Мы сразу же восстановили кормушку, — говорит Татьяна Наумова, пресс-секретарь Дирекции природных территорий «Измайлово» и «Косинский» ГПБУ «Мосприрода». — Ведь зимой подкармливать птиц и белок особенно важно. Тем более что из-за перепадов температуры природный корм, например ягоды рябины, может обледенеть и стать непригодным в пищу.

Мосприрода напоминает, что сыпать в кормуш-



Подкармливать нужно и птиц, и белок

ки можно только зерно, крошки белого хлеба и несолёные нежареные семечки подсолнуха.

Алексей ТУМАНОВ

Утки обживают Косинский парк

Подведены итоги зимнего учёта водоплавающих птиц в рамках общероссийской акции «Серая шейка-2017». Как оказалось, в этом году зимовать у нас в округе осталось больше птиц, чем в прошлые годы.

— Утки обживают речку Руднёвку, — рассказывает Татьяна Наумова, пресс-секретарь Дирекции природных территорий «Измайлово» и «Косинский» ГПБУ «Мосприрода». — Там насчитали более 70 крякв. В прошлые годы птиц там не замечали. Кроме того, традиционно отмечены большие колонии зимующих уток на Ивановских отстойниках в природно-историческом парке «Измайлово» — более 300 птиц, на Яузе — более 350. Вдобавок на Яузе решили зимовать восемь сизых чаек.

Алексей ТУМАНОВ



Зимовать в округе осталось больше птиц, чем в прошлые годы

ВАШЕ МНЕНИЕ

В округе началась реконструкция кинотеатров советских времён. Их обещают превратить в современные культурные центры. О том, какие кинотеатры предпочитают горожане, насколько актуальны сегодня эти заведения и что должно быть в кинозале XXI века, мы спросили жителей ВАО.

Ходите ли вы в кинотеатры?

● **Константин Келдыш, 38 лет, сервис-инженер, Преображенское:**

— Поход в кино не заменишь просмотром фильма дома. Даже довольно убогие творения кинематографа на большом экране выглядят впечатляюще. Я уж не говорю о фильмах, которые идут в 3D. Уже появились кинотеатры 4D и 5D, сам я пока там не был, но очень хочу сходить. Кинотеатр — это совсем другой уровень погружения в мир фильма. Поэтому я всегда слежу за тем,

что выходит в прокат. Если нравится трейлер и описание — иду обязательно.

● **Марина Ратаева, 42 года, товаровед, Северное Измайлово:**

— Я живу недалеко от торгового центра «Щёлково» на Щёлковском шоссе, где есть и кинотеатр. Поэтому довольно часто, если после работы не хочется домой, я захожу в него посмотреть какой-нибудь фильм. В четверг смотрела «Викинга», а

сегодня собираюсь на «Кредо убийцы».

● **Вероника Гилярова, 52 года, парикмахер, Соколиная Гора:**

— Я не очень люблю те фильмы, которые сейчас выходят в прокат. Особенно расстраивают творения российских режиссёров. Мне нравятся советские фильмы и классика мирового кино. А их сейчас в кинотеатрах не увидишь. Поэтому смотрю дома, если есть настроение: у меня целая кол-

лекция дисков. Но чаще читаю книжки, если честно.

● **Василий Ребриков, 31 год, менеджер, Богородское:**

— Я в кинотеатры не хожу: мне не нравится подстраиваться под время сеансов. Я купил домой телевизор с диагональю 140 сантиметров, так что, по сути, у меня получился домашний кинотеатр. Теперь смотрю те фильмы, которые мне интересны, в удобное для меня время.

● **Екатерина Хвилина, 28 лет, секретарь, Новокосино:**

— Для меня поход в кино — это как культурное мероприятие. Обычно ходим большой компанией, причём не только на фильм, но и в кафе посидеть, и попкорн поесть, и потом в аэрохоккей или бильярд сыграть. Поэтому обычно выбираем большие торговые центры, где есть всё это сразу.

Алёна КАЛАБУХОВА

Присылайте ваше мнение по адресу vashе_mnenie@inbox.ru

ГОРОДСКИЕ
НОВОСТИВ Курчатовском институте
откроют
детский технопарк

Мэр Москвы Сергей Собянин и президент Национального исследовательского центра «Курчатовский институт» Михаил Ковальчук подписали соглашение о сотрудничестве. Технопарк при НИЦ станет крупнейшим в Москве, кроме того, на его базе будут созданы детский технопарк и центр молодёжного инновационного творчества.

— Будем заниматься вместе развитием биотехнологий, когнитивных технологий, ядерных технологий, в том числе для медицинских целей, — добавил мэр.

В настоящее время в технопарке НИЦ «Курчатовский институт» работают более 30 компаний-резидентов. Якорным резидентом является Центр развития ядерной медицины.

Для родителей устроят
онлайн-совещания
в прямом эфире

Общероссийское онлайн-совещание для родителей и селектор руководителя столичного Департамента образования Исаака Калины будут показывать в прямом эфире Московского образовательного телеканала (mosobr.tv). Как пояснили в пресс-службе Департамента образования столицы, каждую вторую и четвертую среду месяца в 20.00 будет транслироваться онлайн-совещание, где родители получают советы по воспитанию и развитию детей. Также будут программы о новых информационных технологиях, трансляции совещаний руководителя департамента с директорами школ. Ознакомиться со списком транслируемых мероприятий можно на сайте Департамента образования dogm.mos.ru.

Станции МЦК украсят
художественной
подсветкой

В Москве в 2017 году будет реконструировано более 80 улиц, 30 парков, а также обустроено ещё свыше 50 новых парковых территорий. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в ходе заседания президиума правительства столицы. Будут продолжены работы по благоустройству территорий вдоль Московского центрального кольца — в радиусе 1500 м от железнодорожных путей. На 280 зданиях, мостах и станциях МЦК планируется установить архитектурно-художественную подсветку. Также, как отметил столичный градоначальник, в планы московских властей входят строительство и ремонт 21,15 км ливневой канализации и капитальный ремонт систем восьми водоёмов Москвы.

Новый год и Рождество отметили на городских площадках 11 миллионов москвичей

Сергей Собянин подвёл итоги новогодних праздников

На заседании президиума правительства мэр Москвы Сергей Собянин поблагодарил городские службы, учреждения культуры, транспортный комплекс и правоохранительные органы за слаженную работу в дни зимних торжеств.

Выступили
1600 артистов

В праздновании Нового года и Рождества в столице приняли участие свыше 11 миллионов человек. По словам главы Департамента культуры Александра Кибовского, при поддержке Правительства Москвы было проведено порядка 400 мероприятий.

Более 450 тысяч москвичей встретили 2017 год в 21 парке. Только на катке ВДНХ праздник отметили 10 тысяч человек. Фейерверки были запущены с 10 высотных и 20 парковых точек.

— В новогоднюю ночь на 35 концертных площадках выступили 1600 артистов. Среди них свыше 200 звёзд, известных на всю Россию, — отметил Кибовский.

Ёлка мэра впервые прошла в Гостином дворе. Посетить её смогли почти 38 тысяч детей. Это почти в два раза больше, чем в прошлые годы. Билеты получили дети из многодетных и малообеспеченных семей, сироты, дети с ОВЗ, а также победители олимпиад и конкурсов.

Для детей с серьёзными заболеваниями первый раз провели ёлку в Морозовской больнице. Подарки получили также 1800 маленьких пациентов из разных московских медицинских учреждений. На новогоднем представлении в Кремле побывали 30 тысяч юных москвичей. На окружных



Световой тоннель на Тверском бульваре

Агентство «Москва»

ёлках префекта — 12 тысяч.

С середины декабря до конца январских каникул 84 музея и выставочных зала провели более 1250 мероприятий. Ещё 500 представлений подготовили дома культуры. Участие в торжествах приняли 205 библиотек и 7 кинотеатров.

510 тысяч пассажиров
за одну ночь

В новогоднюю ночь впервые круглосуточно работали Московский метрополитен и 153 наземных маршрута общественного транспорта. Более 90 тысяч сотрудников транспортного комплекса обеспечили перевозку 510 тысяч пассажиров. На Рождество работа подземки продлевалась до 2.00, наземного транспорта — до 3.00.

Сергей Собянин одобрил инициативу ночной работы транспортного комплекса в дни масштабных праздников.

— Опыт круглосуточной работы метро в новогоднюю ночь был успеш-

ным. В будущем круглосуточную работу метро следует организовать не только на Новый год, но и по другим большим праздникам с традиционными ночными гуляньями, — поручил мэр.

Всего, по словам зам. мэра Максима Ликсутова, городской транспорт перевёз за праздники свыше 57,4 миллиона человек. Кроме того, с 1 по 8 января москвичи могли бесплатно оставлять автомобили в зонах платной парковки.

Аномальные морозы
ЖКХ не помеха

Зам. мэра Пётр Бирюков сообщил, что новогодние праздники прошли без происшествий. По его словам, в дни каникул бесперебойно работали 3658 объектов зимнего отдыха — от катков и лыжных трасс до ледяных городков.

— Локальные максимумы потребления тепла, воды и электроэнергии находились значительно ниже максимально воз-

Из-за морозов
вблизи храмов
развернули
пункты
обогрева
и полевые
кухни

можных уровней выработки. Потребление газа за период праздников составило 1265 миллионов кубометров, — рассказал Бирюков.

С 3 января в местах массового скопления людей и на опасных участках автодорог действовали 15 пунктов обогрева и кухни. Аномально холодной стала ночь 6 января: морозы до 25-30 градусов на Рождество случались в Москве всего 12 раз за 70 лет. В связи с этим для горожан вблизи храмов развернули 120 пунктов обогрева и 26 полевых кухонь.

Уборка улиц велась

в штатном режиме. За праздники вывезли и утилизировали почти 2 млн кубометров снега и более 81 тысячи тонн мусора.

В лагерях ВАО
отдохнули 600 детей

В Восточном округе прошло более 2100 новогодних и рождественских мероприятий. Об этом сообщила заместитель префекта Ирина Кузнецова. По её словам, в округе состоялось 8 ёлок префекта, 262 районных праздника и 107 поздравительных акций для подростков. Участие в торжествах приняли 687 тысяч жителей округа.

— В праздничные дни с 25 декабря по 10 января в ВАО по программе «Московские каникулы» работали 11 детских лагерей. В них побывали 600 школьников. Ещё для 919 детей был организован выездной отдых в трёх оздоровительных лагерях, — добавила Кузнецова.

Ольга САРАТОВСКАЯ

В Москве наградили лучших участников фестиваля «Путешествие в Рождество»

— Я хотел бы поблагодарить всех, кто организовывал самый, пожалуй, любимый фестиваль Москвы «Путешествие в Рождество», — отметил Сергей Собянин на торжественной церемонии завершения фестиваля.

Мэр выразил благодарность российским регионам и зарубежным странам, которые приняли активное участие в новогодних ярмарках. Мэр отметил

труд дизайнеров, работников торговли, культуры, жилищно-коммунального хозяйства и правоохранительных органов.

За самое яркое освещение событий фестиваля в социальных сетях отмечен блогер Михаил Нефёдов. В номинации «Лучший сюжет зарубежного СМИ» награду получил Олег Шацков, старший продюсер телекомпании RAI-Mosca (Италия). Лучшим ресто-

раном фестиваля признана площадка проекта Zizo. Самым популярным товаром на фестивале стали фигурные свечи мастера свечного дела Надежды Городецкой. В номинации «Лучшая анимационная программа» отмечен город мастеров «Мастерславль». А самым популярным аттракционом признана горка на переходе от площади Революции к Манежной площади. Самым юным участником фести-

валя стала семилетняя Арина Мякишева, она исполнила роль Зайчика в спектакле «Белоснежка». В номинации «Благодарительность» награду получили активисты фонда «Старость в радость» Родион Газманов и Елизавета Арзамасова. Лучшей фестивальной площадкой у торгового центра названа площадка у ТЦ «Калейдоскоп». Лучшими световыми объектами и инсталляциями стали световые бо-

калы на Тверской улице, музыкальный световой лес на Пушкинской площади, а также световой тоннель на Тверском бульваре.

Площадки фестиваля «Путешествие в Рождество» посетили 12,2 млн человек, в том числе около 4 млн туристов из регионов России и из зарубежных стран. Предыдущий фестиваль посетили около 10 млн человек.

Олег ДМИТРИЕВ

Коллектор стал корректным

С должниками за ЖКУ будут бороться новыми методами

С нового года вступили в силу законодательные новшества по взысканию долгов за ЖКУ. Основных изменений два. Первое — поправки к закону о коллекторах — делает жизнь должников спокойнее: теперь коллекторы не имеют права звонить по ночам, писать письма с угрозами, рассказывать о невыплаченных долгах родственникам и знакомым должника. Второе — введение ускоренного порядка взыскания долгов за ЖКУ, — наоборот, сулит должнику неприятные неожиданности: это разрешено делать без вызова ответчика в суд, по судебному приказу. В результате можно обнаружить, что с банковской карточки в счёт долга списана солидная сумма.

Запретили давить на психику

Полное название закона о коллекторах — закон «О защите прав и законных интересов физических лиц при осуществлении деятельности по возврату долгов».

— Согласно поправкам, вступившим в силу 1 января, коллектор из фигуры устрашения, выбивающей долг всеми возможными способами, включая психологическое давление, угрозы и предупреждения в виде проколотых шин и горящих факелов, превращается в корректного посредника между должником и кредитором, — поясняет юрист правового центра на Щёлковском шоссе Пётр Кондрашов. — Отныне никаких выматывающих разговоров, психологического давления, контактов с родственниками должника с требо-



С зарплатных и пенсионных карт могут списать половину

ванием «повлиять» быть не должно.

Более того, по новому закону через четыре месяца должник имеет право вообще оградить себя от общения с коллектором.

— Для этого надо написать заявление в службу судебных приставов, именно она будет регулировать действия коллекторских организаций, —

говорит Пётр Кондрашов. — Долг от этого не исчезнет, но взыскивать его с вас будут через суд.

В приказном порядке

В судебном производстве тоже есть изменения.

— Вообще-то поправки к статье 122 Гражданско-процессуального кодекса, предписывающие взыскивать долги за ЖКУ по судебному приказу, вступили в силу ещё в июне 2016-го, — напоминает руководитель ГКУ «ИС района Восточный» Наталья Лебедева. — Но перед самым Новым годом вышло постановление Верховного суда, подробно разъясняющее порядок применения новой процедуры.

Судебный приказ — это постановление, которое выносится в заочном порядке, без всяких заседаний, когда суду всё ясно и никаких разбирательств не требуется. Ни ответчика, ни истца в суд не вызывают. Суд принимает решение на основании заявления управляющей компании.

Долги на полмиллиона

— По судебному приказу можно взыскивать долги на сумму до 500 тысяч рублей и сроком не более двух лет. Таких у нас больше всего, — говорит руководитель юридического отдела ГБУ «Жилищник района Новогиреево» Елена Вечёркина. — Мы отправляем в мировой суд

копии лицевого счета с задолженностями. Через пять рабочих дней один экземпляр решения суда отправляется должнику, второй — в службу судебных приставов.

Если в течение 10 дней после получения решения суда должник не начнёт выплачивать долг или не оспорит приказ, судебные приставы направят в банк запрос об изъятии денег с его счетов на погашение долга.

С банками заодно

— С основными банками у нас заключено специальное соглашение для того, чтобы взыскивать деньги по долгам, — пояснили в пресс-центре службы судебных приставов. — Судебный приказ имеет исполнительную силу.

С дебетовых карт и вкладов деньги могут уйти полностью, с зарплатных и пенсионных — в размере 50%.

Марина МАКЕЕВА

Как узнать, есть ли у вас долг за ЖКУ?

Надо зайти на сайт управляющей компании (УК), которая обслуживает ваш дом, где обычно размещают сведения о должниках.

Если вы не платите больше шести месяцев и УК подала в суд, взыскание долга пойдёт в рамках исполнения судебного решения. Зайдите на сайт Федеральной службы судебных приставов fssprus.ru в раздел «Банк данных исполнительных производств». Свой долг можно увидеть, задав фамилию, имя, отчество, дату рождения или ИНН.

Проследим вместе, как будут благоустраивать наши парки



Антон Жарков, депутат Государственной думы

Наш округ по праву считается самым зелёным в столице, парки — это наше богатство и гордость, вопросы об их судьбе поднимаются в большинстве встреч с жителями. Все хотят, чтобы в мегаполисе рядом был ухоженный и благоустроенный зелёный уголок, куда можно выйти на прогулку всей семьёй, где можно позаниматься спортом, отвлечься от городской суеты. Одновременно с этим все мы озабочены тем, чтобы в ходе благоустройства не страдали деревья и кустарники.

В 2017 году город продолжит преобразовываться, кроме улиц и дворов, будет происходить масштабное благоустройство парков, в том числе «Терлецкой дубравы» и «Лебедянского пруда» — любимых парков жителей Ивановского, Новогиреево и Перова. Более того, в ходе реконструкции будут учтены два самых важных, но подчас противоречащих друг другу аспекта: с одной стороны, масштабное благоустройство, с другой — сохранение и приумножение зелёного массива.

Специально для этого были проведены публичные слушания, и теперь в ходе работ будут учтены все замечания и пожелания жителей, а также экологов. «Терлецкая дубрава» получит ночное освещение, о котором многие годы просят жители, будут обустроены комфортные дорожки и зоны отдыха.

«Лебедянский пруд» также получит новые удобные дорожки, современные детские площадки и зоны отдыха. И самое главное, что деревья и кустарники не пострадают, наоборот, будут восстановлены утраченные зелёные покровы. Всё это будет сделано с соблюдением самых современных технологий.

Нам остаётся только проследить, чтобы всё задуманное воплощалось в жизнь именно в таком виде. Если будет необходимость, я готов вместе с неравнодушными жителями взять под контроль ход работ по благоустройству.

Валерий ПОПАДЕЙКИН

Раиса Кириллова знает, как сделать центр соцобслуживания родным домом

НАШИ СОСЕДИ



Филиал «Восточный» территориального центра социального обслуживания «Восточное Измайлово» более семи лет возглавляет Раиса Кириллова. До этого выпускница Всесоюзного юридического института успела поработать в Акуловском поселковом совете народных депутатов, побывала главой управы, руководила окружным Управлением соцзащиты.

— Я живу в районе Восточный с 1977 года, — говорит Кириллова. — Знаю почти всех. Для меня главная оценка работы —

это благодарность жителей района.

Особое внимание коллектив филиала центра социального обслуживания уделяет работе с ветеранами. Для них создан клуб, в котором представители старшего поколения могут собираться в любое удобное время.

— Они играют в настольные игры, читают вместе газеты и книги, обсуждают политические события. Там совершенно живая и почти домашняя обстановка, — говорит Раиса Кириллова.

В районном филиале давно стали традиционными и совместными празднования общенациональных праздников, например Дня Победы. Каждый год 30-40 ветеранов вместе с работниками ТЦСО смотрят трансляцию Парада, поют песни военных лет, пьют чай и делятся воспоминаниями.

— Это живая связь поколений. И я считаю, что о ветеранах, об их заботах и нуждах надо помнить каждодневно и помогать им.

Третья жизнь «Саян»

Началась реконструкция первого из шести кинотеатров советской постройки в ВАО

Кинотеатр «Саяны» был возведён в районе Ивановское в 1981 году. В 1980-х сюда бегали в кино, а в 1990-х — за мебелью: в тот период в здании размещался мебельный салон. А в 2005-м «Саяны» и вовсе закрыли. Долгих 10 лет здание оставалось в запустении. А жители района постоянно обращались в управу с вопросом: когда же восстановят их кинотеатр?

Передвинули в начало очереди

В конце 2014 года «Саяны» попали в перечень 39 московских кинотеатров советского периода, которые выкупила компания ADG Group. И при активном содействии главы управы района Ивановское Наталии Головановой и депутата Госдумы Антона Жаркова дело наконец сдвинулось с мёртвой точки.

— Ни одна встреча с жителями не проходит без вопросов о кинотеатрах. Люди хотят иметь многофункциональные центры в шаговой доступности. Именно поэтому я вплотную занялся вопросом сохранения в ВАО районных кинотеатров. Установил контакты с компанией-владельцем, и нам удалось договориться, что именно наши шесть кинотеатров будут в числе первых в очереди на реконструкцию, — говорит Антон Жарков. — Сегодня ситуация позволяет говорить о том, что обновлённый комплекс «Саяны» распахнёт двери для зрителей в 2018 году.

Развлечения рядом с домом

Поскольку рядом с «Саянами» нет метро, комплекс будет предназначен прежде всего для жителей Ивановского и смежных районов. Как было и раньше. По мнению представителя ADG Group, «фишка» проекта как раз в том, что их реконструированные кинотеатры не будут похожи на масштабные торгово-развлекательные комплексы, мода на которые уходит в прошлое. Набор арендаторов в каждом объекте будет формироваться по принципу востребованности их функций жителями конкретного района.

— При разработке концепции мы исходили прежде всего из кардинального изменения покупательского поведения, — подчёркивает управляющий директор компании ADG Group Ольга Захарова. — Ещё недавно люди были готовы ехать в центр города

или, наоборот, в область, чтобы получить богатый выбор товаров по доступным ценам. Теперь же территориальная близость становится основным приоритетом.

Начался ремонт фасадов

Новый собственник уже приступил к реконструкции «Саян»: по словам главного архитектора ADG Group Сергея Крючкова, начался ремонт фасадов. Позже стартуют и внутренние работы. При этом инвестор взял на себя обязательство сохранить исторический облик здания.

— Структура кинотеатра поменяется, однако в нём по-

прежнему будут показывать кино. Будут оборудованы четыре современных кинозала, а пространство между ними будет решено как многофункциональная «городская гостиная», — говорит Ольга Захарова. — Основная миссия всего нашего проекта — возвращение в центры московских жилых районов территории для общения, покупок и развлечений. Помимо кинозалов, в комплекс войдут кафе и магазины, расположенные на 1-м этаже по обе стороны от сквозного прохода через здание «Саян». Также мы планируем обустроить площадку для проведения досуга с детьми и детских дней рождений.

В едином стиле

Новый собственник обязан также за свой счёт подготовить концепцию дизайна прилега-

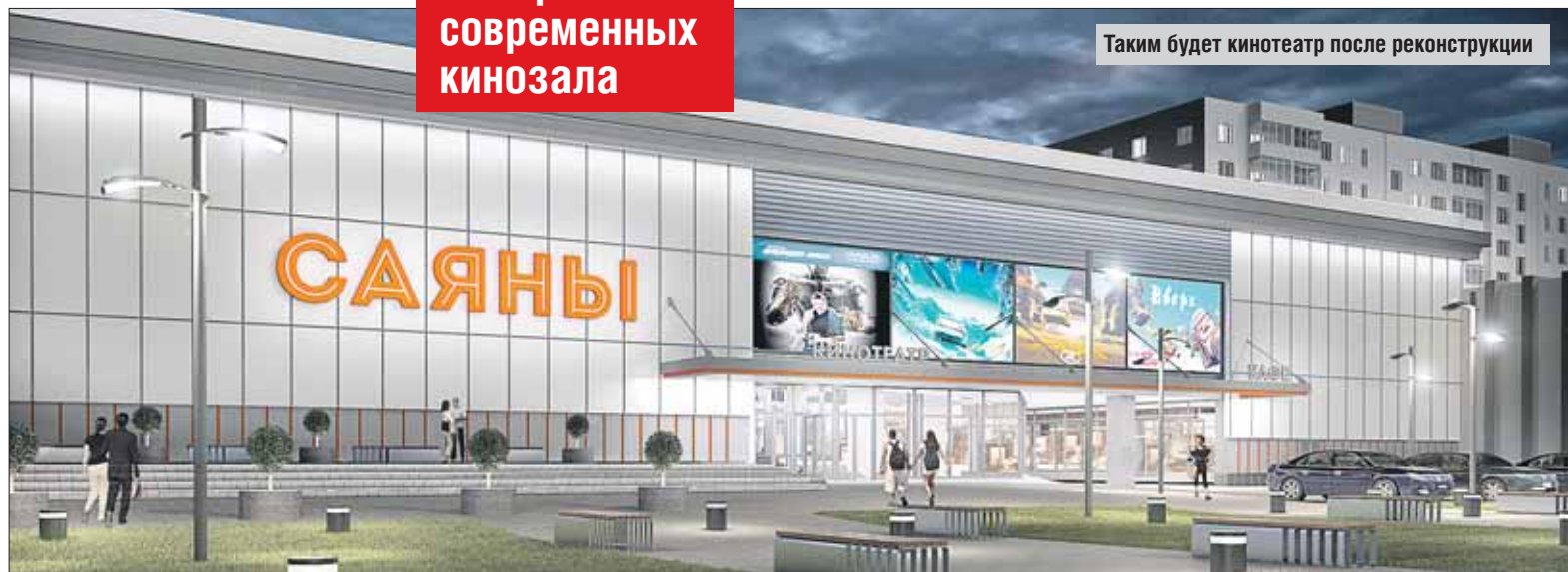
ющей к кинотеатру территории. По замыслу ADG Group, внутренний и внешний дизайн должны быть схожими по стилистике.

— Покрытие пола и мощение на прилегающей территории подобраны похожими по цвету и фактуре, что создаст эффект плавного перехода из внешнего пространства во внутреннее, — рассказывает Сергей Крючков. — Несущие конструкции здания почти не будут затронуты, за исключением замены одной стены на ряд колонн, в результате чего сквозной пешеходный проход внутри здания будет окружён сверкающими витринами.

В очереди на реконструкцию — ещё пять кинотеатров в ВАО, купленных ADG Group, — «София», «Родина», «Киргизия», «Первомайский» и «Янтарь».

Евгения САРАТОВЦЕВА

**В «Саянах»
появятся
четыре
современных
кинозала**



Таким будет кинотеатр после реконструкции

Как получить сведения из Единого реестра недвижимости

Филиал ФГБУ «ФКП Росреестра» по г. Москве (Кадастровая палата по г. Москве) информирует, что с 1 января 2017 года вступил в силу Федеральный закон от 13.07.2015 г. №218-ФЗ «О государственной регистрации недвижимости», который заменил Федеральный закон от 21.07.1997 г. №122-ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» и Федеральный закон от 24.07.2007 г. №221-ФЗ «О государственном кадастре недвижимости». Новый закон объединил Единый государственный реестр прав и Государственный кадастр недвижимости в Единый государственный реестр недвижимости (ЕГРН).

Приказом Минэкономразвития России от 20.06.2016 г. №378 утверждены формы выписок из ЕГРН: об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости; о правах

отдельного лица на имеющиеся (имеющиеся) у него объекты недвижимости; о кадастровой стоимости объекта недвижимости и др.

Приказом Минэкономразвития России от 23.12.2015 г. №967 утверждён Порядок взимания и возврата платы за предоставление сведений, содержащихся в ЕГРН, и иной информации. Согласно установленному порядку заявитель вправе представить документы, подтверждающие факт оплаты (квитанцию, чек-ордер, платёжное поручение с отметкой о его исполнении, иные документы, подтверждающие факт оплаты), в Кадастровую палату по г. Москве по собственной инициативе в любой момент до получения им сведений, содержащихся в ЕГРН:

- до подачи запроса;
- одновременно с подачей запроса;
- после представления запроса не позднее семи ка-

Банковские реквизиты для перечисления платежа:

Наименование получателя (графа заполняется в соответствии с правилами оформления платёжных документов)	УФК по г. Москве (филиал ФГБУ «ФКП Росреестра» по г. Москве л/с 20736Ц09890)
ИНН	7705401340
КПП	772043001
Наименование банка	Отделение 1 Москва
БИК	044583001
Номер счета	40501810600002000079
ОКТМО	45309000
КБК	00000000000000000130

лендарных дней с даты получения уникального идентификатора начисления.

При этом в соответствии с Порядком предоставления сведений, содержащихся в ЕГРН, утверждённым приказом Минэкономразвития от 23.12.2015 г. №968, в случае если оплата вносится после представления запроса, днём получения органом регистрации прав запроса считается день, следующий за днём

получения этим органом в установленном порядке сведений об оплате за предоставление сведений, содержащихся в ЕГРН. Таким образом, Кадастровая палата по г. Москве рекомендует вносить плату за оказанную услугу до момента или одновременно с подачей запроса. В этом случае срок рассмотрения запроса будет исчисляться со дня его получения Кадастровой палатой по г. Москве.

В столичной «Единой России» произошли перемены

Состав регионального политсовета «Единой России» обновился более чем на 20%. Его дополнили яркие деятели культуры и искусства, всемирно известные спортсмены, учёные, телеведущие, партийные функционеры.

Так, в него вошли кинорежиссёр и депутат Госдумы Станислав Говорухин, актёр Алексей Гуськов, скрипач Дмитрий Коган, многократные олимпийские чемпионы Наталья Ищенко (синхронное плавание) и Алексей Немов (гимнастика), композитор Алексей Рыбников, джазмен Игорь Бутман, ведущая Первого канала Арина Шаропова, мисс мира-2013 среди инвалидов на колясках Ксения Безуглова...

Сменился и секретарь Московского отделения «ЕР». Пост, который ранее занимал депутат Госдумы Николай Гончар, доверен Андрею Метельскому.

Андрей Николаевич — депутат Мосгордумы от ВАО. Он останется депутатом, но сложит с себя полномочия руководителя фракции «Единая Россия» в МГД.

Александр ЛУЗАНОВ



Андрей Метельский

Могут ли эвакуировать машину без номеров?

Чтобы не платить за парковку, водители идут на крайние меры

Чего только не придумывают автовладельцы, чтобы скрыть номера: закрывают их бумажками, тряпками, компакт-дисками, специально залепают грязью или снегом... Вошло в моду и радикальное средство: некоторые стали совсем снимать номерные знаки на время стоянки. Часто ли такое бывает и что в этом случае грозит автомобилистам, выяснял корреспондент «ВО».

Номер почти не виден, но машину увезли

Начинаю обход платных парковок округа с Измайловского проспекта. Здесь, недалеко от метро «Измайловская», есть карман на несколько машин. Обнаруживаю в нём три автомобиля. У одного из авто — «Ниссана» — номера покрыты грязью до черноты: возможно, «Паркрайт» считает номер не сможет.

Собираюсь двигаться дальше, как вдруг из-за угла появляется эвакуатор ГКУ АМПП и останавливается как раз у «Ниссана». Дело в том, что согласно дорожным знакам пара последних мест на этой парковке зарезервирована для инвалидов, а соответствующих опознавательных знаков на машине нет. Инспектор читает номера, оформляет нарушение, и через пять минут машину увозят на штрафстоянку.

Совсем без номеров

Вскоре неподалёку, в начале 2-й Парковой, об-



Автомобили без номеров вызывают наибольшие подозрения

Обо всех машинах без номеров сотрудники АМПП сообщают в полицию

наруживаю первый автомобиль без номеров. Это внедорожник китайского производства. Впрочем, не похоже, чтобы номера сняли недавно: места под номерные знаки покрыты толстой наледью, а машина новая — возможно, хозяин просто не успел получить номера.

Мест платной парковки много вдоль всей 2-й Парковой, вечером примерно половина из них занята машинами. У большинства номера видны хорошо, но примерно у каждой пятой они очень грязные. Хотя наверняка в большинстве случаев никакого умысла со стороны водителей в этом нет: погода стоит сыкатная.

У дома 16 замечаю на платном месте «Субару» без обоих номеров. На их

местах пластиковые рамки: номера можно быстро снять и вернуть на место.

Грязь можно купить

Заводской проезд. На платной парковке встречаю «Форд» с таким толстым слоем грязи на соответствующих местах, что невозможно понять, есть ли вообще номера, или только рамки. Возможно, грязь прилетела из-под колёс, но есть и другая версия. Во многих автомагaziнах нынче можно купить аэрозольные баллончики с самой обычной грязью. По словам продавцов, товар идёт хорошо. Но спрашивают такие баллончики в основном не ради стоянки на платных парковках, а для того, чтобы скрыть номера

эта мера не помогает от психических инспекторов.

Что за это бывает

Если парковаться там, где стоянка запрещена, машину могут эвакуировать независимо от того, есть на ней номера или их нет. Причём в последнем случае у владельца могут возникнуть дополнительные трудности.

— Машину без номеров, попавшую на штрафстоянку, приходится искать по модели и цвету, — пояснили в пресс-службе МАДИ. — Чтобы найти свою, некоторые долго «путешествуют» по нескольким штрафстоянкам города.

На платной парковке ситуация отличается. Сама стоянка здесь не запрещена, нарушением является лишь факт неуплаты. Так что и эвакуировать машину за нарушение правил стоянки отсюда нельзя. Но это не значит, что парковка со снятыми номерами обязательно сойдёт с рук.

— Обо всех машинах без номеров сотрудники АМПП, инспектирующие платные парковки, сообщают в правоохранительные органы, — сказали в пресс-службе АМПП. — Полиция пытается установить владельца. Если сделать это не удастся, то подозрительный автомобиль по решению Антитеррористической комиссии могут эвакуировать.

В АМПП добавили: сообщить о машине без номеров в полицию может не только их сотрудник, но и любой житель.

Василий ИВАНОВ

ДТП

Столкнулись в Новогирееве

Днём 12 января женщина, управляя «Фордом», ехала по Союзному проспекту. На пересечении со 2-м проспектом Новогиреева она не выполнила требование дорожного знака «Уступите дорогу», и «Форд» столкнулся со «Шкодой». В результате 60-летняя пассажирка «Шкоды» получила ушиб грудной клетки. Женщину отвезли в больницу.

Попала под «Киа» на Свободном проспекте

Вечером 12 января женщина, переходя Свободный проспект у дома 9, в 5 метрах за пешеходным переходом, попала под автомобиль «Киа Рио», который двигался со стороны Напольного проезда. В результате скорая доставила пострадавшую в 15-ю горбольницу с травмой головы и ушибом бедра.

Пострадал на Щербаковской

Вечером 12 января 80-летний пешеход решил перейти Щербаковскую улицу недалеко от дома 20, всего в 9 метрах от пешеходного перехода. Его сбил автомобиль «Хёндай Туссан», ехавший со стороны Вельяминовской в направлении улицы Ибрагимова. С сотрясением мозга и ушибом бедра пенсионера доставили в больницу.

Группа пропаганды ОБ ДПС ГИБДД УВД по ВАО

▶ ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: pochta@newsvostok.ru

Звоните: (495) 681-3328, (495) 681-3645

Машино-места в Восточном округе выставлены на продажу

Уважаемые жители города Москвы!

ГУП г. Москвы «Дирекция гаражного строительства» информирует вас о том, что по распоряжению Департамента городского имущества города Москвы на территории Восточного административного округа города Москвы выставлены на продажу (электронный аукцион) машино-места и помещения по следующим адресам:

1. Нижняя Первомайская ул., 7.
2. Средняя Первомайская ул., 26.
3. Союзный просп., 22.
4. 3-я Парковая ул., 12.
5. Преображенская пл., 6.
6. Преображенская пл., 2, корп. 1.
7. 1-я Прядильная ул., 10.
8. Хромова ул., 38.
9. Хромова ул., 5.
10. Чечулина ул., 11, корп. 2.
11. Жебрунова ул., 6б.
12. Алымова ул., 5.
13. 2-я Владимирская ул., вл. 6, соор. 1.
14. Красноярская ул., 1а.
15. Большая Остроумовская ул., 12а.
16. Перовская ул., 33а.
17. Щёлковское ш., 79.
18. 5-я Парковая ул., 6.
19. Открытое ш., 19б.
20. 1-я Рыбинская ул., 2.
21. Красный Казанец ул., 6.

Подробную информацию о выставляемых на продажу объектах можно получить:

- по тел.: (499) 766-7343, (495) 651-9192;
 - на сайте Тендерного комитета tender.mos.ru;
 - на сайте ГУП «Дирекция гаражного строительства» mskgarage.ru.
- Режим работы: пн. — чт. 9.00-18.00, пт. 9.00-16.45.



NEWSVOSTOK.RU

Когда язык на плечо

Чем отличается норматив от социальной нормы

➔ В «ВО» №48 в материале о тарифах ЖКХ в 2017 году вы пишете, что в Москве не стали вводить социальную норму потребления электроэнергии. А как же тогда будут рассчитывать льготы? Валентина Сергеевна, Открытое ш.

В материале о тарифах ЖКХ на 2017 год и о тарифной политике Правительства Москвы шла речь о том, что в столице не вводят социальную норму потребления электроэнергии, как в других регионах России. Тогда как для расчёта льгот и субсидий используется норматив на электроэнергию. В чём разница?

Социальная норма в других городах России

В соответствии с постановлением Правительства РФ №614 от 22 июля 2013 года в ряде регионов России была введена социальная норма потребления электроэнергии. Цель — стимулировать людей к экономии электроэнергии.

Например, в Ростовской области для семьи

из трёх человек, проживающей в квартире с газовой плитой, она составляет около 200 кВт (для квартиры с электроплитой — около 330 кВт). За эти 200 кВт семья платит по установленному тарифу, а за электроэнергию, потраченную сверх социальной нормы, уже в полтора раза дороже — с повышающим коэффициентом 1,5.

В Москве нет повышающих коэффициентов

Правительство Москвы в настоящее время не ввело так называемую социальную норму на электроэнергию: в этом случае плата за электроэнергию средней семьи из трёх человек повысилась бы примерно на четверть.

Сейчас москвичи продолжают платить по установленному тарифу за всю потраченную электроэнергию — без повышающего коэффициента. Тарифы составляют:

— в домах с газовыми плитами — 5,38 руб./кВт;
— с электроплитами — 3,77 руб./кВт.

Норматив нужен для расчёта льгот и субсидий

При этом в Москве действуют нормативы на электроэнергию. По информации ПАО «Мосэнергосбыт», нормативы на электроэнергию составляют:

Если бы ввели социальную норму, плата повысилась бы на четверть

— для квартир с газовой плитой: одинокие граждане — 50 кВт, семья — 45 кВт на человека;

— для квартир с электроплитой: одинокие граждане — 80 кВт, семья — 70 кВт на человека.

Но нужны они (как и нормативы на другие ЖКУ) пока только для вычисления размера жилищных субсидий и при предоставлении льгот отдельным категориям граждан.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Социальная норма должна стимулировать экономить электроэнергию



фото: банк Лори

ОНИ ИЩУТ ХОЗЯЕВ

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



Ганс — возможно, ментис ризеншнауцера, очень ласковый и добродушный. Может стать отличным другом для семьи, обучаем и внимателен. Он вырастет среднего размера (примерно 55 см в холке). Умеет ходить на поводке. Приблизительная дата рождения — август 2014 года. Тел. 8-903-202-1452, Марина.



Муля — некрупная, изящная собака, рост 45-48 см, вес около 12 кг. Её отличают ум, сообразительность, тяга к человеку. С сородичами у неё прекрасные отношения, на выгуле резвится и играет, но при этом никогда не забывает о том, что рядом с ней находится человек, к которому она даже во время игры успевает несколько раз подбежать. Прекрасно ходит на поводке. Примерная дата рождения — апрель 2013 г. Тел. 8-903-708-5005, Татьяна.



Зима — белоснежная гладкошёрстная девочка среднего размера. Активная, звонкая, весёлая, обожает, когда её гладят. Выбегает сама на выгул, на котором устраивает гонки. Своими играми способна расшевелить даже самых спокойных собак. Неконфликтная, подойдёт для любой семьи. Тел. 8-903-741-1862, Ирина.

Какой температуры должна быть вода в батареях?



Если в квартире холодно, обращайтесь в управляющую компанию

➔ Какой температуры должны быть батареи в морозы, когда на улице минус 25-30 градусов? Температура моих батарей 39 градусов, а температура воздуха в квартире — 17-18 градусов. Соответствует ли это установленным нормам?

Таисия Николаевна, ул. Хабаровская, 18, корп. 2

По информации ПАО «МОЭК», температура горячей воды в батареях отопления зависит

от температуры воздуха за окном: чем крепче мороз, тем горячее становятся батареи отопления. Батарея должна нагревать воздух в жилом помещении до нормативных значений — во время отопительного сезона при закрытых окнах в комнате должно быть не ниже 18 градусов (в угловых комнатах — не ниже 20 градусов).

Температура измеряется примерно на высоте 1 метр от пола в

центре комнаты. Если она ниже нормативной, нужно обратиться в свою управляющую компанию. По вашей заявке комиссия из специалистов УК должна внести параметры температуры воздуха в квартире в акт. При подтверждении факта нарушения нормативов коммунальщики должны устранить причину плохой работы системы отопления.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Как можно исправить неточности в личном счёте?

ПФР: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос: Будет ли продлён срок представления формы СЗВ-М за декабрь 2016 года в связи с новогодними каникулами?

Ответ: В соответствии с пунктом 2.2 статьи 11 Федерального закона от 1.04.1996 г. №27-ФЗ «Об индивидуальном (персонифицированном) учёте в системе обязательного пенсионного страхования» изменяется срок представления отчётности «Сведения о застрахованных лицах» по форме СЗВ-М.

С 1 января 2017 года страхователям необходимо будет пред-

ставлять отчётность по форме СЗВ-М не позднее 15-го числа месяца, следующего за отчётным периодом.

В соответствии со статьёй 193 Гражданского кодекса Российской Федерации, в случае если последний день срока приходится на день, признаваемый в соответствии с законодательством Российской Федерации выходным и (или) нерабочим праздничным днём, днём окончания срока считается ближайший следующий за ним рабочий день.

Таким образом, в январе 2017 года отчётность «Сведения о застрахованных лицах» по форме

СЗВ-М за декабрь необходимо представить до 16.01.2017 г.

Страхователи с численностью от 25 человек обязаны представлять данную отчётность в электронном виде в рамках формализованного документооборота. За нарушение данного порядка представления отчётности предусмотрен штраф в размере 1 тыс. рублей.

Вопрос: Мне 45 лет, с 2013 года работаю в коммерческой организации, в «Личном кабинете застрахованного лица» недавно обнаружил, что отсутствуют сведения о перечислении страховых взносов моим

работодателем со 2-го полугодия 2016 года. Прошу объяснить, каким образом дополнить мой личный счёт?

Ответ: Каждое застрахованное лицо может следить за состоянием своего лицевого счёта в «Личном кабинете застрахованного лица». В случае выявления каких-либо неточностей необходимо обращаться с заявлением в территориальный орган ПФР. Для жителей Восточного административного округа г. Москвы адрес для обращений: г. Москва, ул. Плеханова, 15а, стр. 1.

Подготовлено ГУ «Главное управление ПФР №7 по г. Москве и Московской области»

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА

ЕЖЕДНЕВНО
НА САЙТЕ
NEWSVOSTOK.RU

По выходным они работают спасателями

Чем занимается отряд добровольцев «СпасРезерв»

На вызов тут же были высланы оперативные службы, кинолога, скорая и полиция. Но первыми на место происшествия прибыли бойцы отряда «СпасРезерв» — общественного поисково-спасательного отряда, который помогает профессиональным сотрудникам МЧС. Бойцы «СпасРезерва» отыскали пострадавших, наложили шину из подручных средств на сломанную в двух местах голень и эвакуировали найденных людей в сторону дороги, к автомобилю скорой помощи.

Вошли через окно

— Основная сфера деятельности бойцов «СпасРезерва» — социальная, — говорит начальник отряда Юрий Иванов. — Одиноким пенсионеры, инвалиды, дети — все они могут оказаться в опасной для жизни ловушке, за закрытой дверью собственной квартиры. Из-за большой загруженности не всегда на такие вызовы могут приехать специалисты МЧС. Это как раз работа для добровольцев.

Например, недавно спасателям-добровольцам пришлось выехать на Перовскую улицу. На лестничной клетке стоит взволнованная женщина: замок сломался, и ключ не вынимается. А за дверью громко плачет двухлетняя Настя. Бойцы «СпасРезерва» проникли в квартиру через балконную дверь. Настю успокоили, открыли дверь, успокоили и маму.



Добровольцев четыре месяца обучают тому, как спасать людей

На улице Бориса Жигуленкова женщина услышала за дверью крики пожилой соседки. Спасатели попали в квартиру через окно. 92-летнюю бабушку с предварительным диагнозом «перелом шейки бедра» на скорой отправили в больницу. В тот же день выезжали к беременной женщине: у неё отекали руки и не снимается кольцо с пальца. Вроде не смертельная ситуация, но палец уже опух, требуется помощь. При участии добровольцев кольцо сняли.

Собака на льдине

Зачастую добровольцы оказываются единственными, кто может помочь животным, попавшим в

У беременной женщины не снимается кольцо, палец уже опух

беду: утке, запутавшейся в сетях, собаке, оказавшейся на оторвавшейся льдине. Недавно спасатели вытаскивали из колодца бездомную дворняжку, которая провалилась в открытый люк на шоссе Энтузиастов.

При этом «СпасРезерв» занимается и более серьёзными ЧП. Члены отряда участвовали в ликвидации последствий всех крупных

чрезвычайных ситуаций на территории города Москвы и области: тушили лесные пожары, разбирали завалы после взрывов, ликвидировали последствия ледяного дождя и разлива мазута.

Четыре месяца учёбы

Среди бойцов отряда — самые обычные москвичи. К примеру, Ярослав Соколов из Гольянова в отряде уже шесть лет. По будням он работает экономистом в страховой компании. А по выходным спешит на смену в отряд.

— «СпасРезерв» объединяет людей самых разных профессий. Бизнесмен, педагог, рабочий — все они на время суточно-

го дежурства становятся спасателями, — говорит Юрий Иванов.

В распоряжении добровольцев есть два аварийно-спасательных автомобиля, укомплектованных спецоборудованием.

Сейчас в отряде 220 человек. Все они прошли подготовку как профессиональные спасатели. Правительство Москвы ежегодно выделяет средства на бесплатное четырёхмесячное обучение желающих стать спасателями. В этом году «СпасРезерв» будет отмечать своё десятилетие. За годы его работы через отряд прошло около 700 добровольцев.

Анна САХАРОВА

Отряд «СпасРезерв»: (495) 676-0206

Можно ли оспорить огромный штраф за невыплату микрозайма?

Я заключил договор с микрофинансовой организацией, но в связи с тяжёлой ситуацией не смог вовремя погасить кредит. Сейчас мне выставили счёт: начислены огромный штраф и пени. А коллекторы теперь звонят целыми днями. Что мне делать?

Отвечают юристы правового центра «Вектор».

Обязательства по кредитному договору должны исполняться надлежащим образом. А что касается штрафных санк-

ций и неустойки, вы можете право обратиться в суд с иском о признании о снижении их размера — это предусмотрено ст. 333 ГК РФ. Что касается неправомерных действий

коллекторов, то вы можете заявить в полицию, в прокуратуру, а также в Центральный банк России. Более подробно вас проконсультируют в нашей компании.

Вектор® Московский Правовой Центр

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

www.mpcvector.ru

Т. 8 (495) 21-21-027 без обеда и выходных С 10.00 до 20.00

«Бибирево», ул. Плещеева, д. 18, корп. 2
 «Менделеевская», ул. Новослободская, д. 26, стр. 1, 2-й подъезд, оф. 233
 «Алексеевская», пр-т Мира, д. 95, стр. 1, 5-й эт., оф. 13
 «Семеновская», ул. Щербаковская, д. 3, 3-й эт., оф. 311

Медцентр ООО «НаркоХелп»

НАРКОЛОГ НА ДОМ

АЛКОГОЛИЗМ, ЗАПОИ
 СТАЦИОНАР АНОНИМНО
 НИЗКИЕ ЦЕНЫ

24 часа

www.narcologica.ru
 (495) 734-9937

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВАШУ РЕКЛАМУ ПРОЧИТАЮТ ВСЕ ЖИТЕЛИ ВОСТОЧНОГО ОКРУГА

(495) 782-8212 (многоканальный)
 shop@zbulvar.ru
 www.newsvostok.ru

ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: pochta@newsvostok.ru

Звоните: (495) 681-3328, (495) 681-3645

У пенсионеров выманивают деньги на косметику и растаможку

Негосударственный центр бесплатной юридической помощи работает с 2011 года. Его юристы занимаются гражданским и уголовным правом, защищают клиентов в арбитражном суде. Здесь ведут приём и специалисты Московской городской палаты адвокатов (МГПА). Для инвалидов 1-й и 2-й группы, многодетных семей, тех, у кого среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, ветеранов ВОВ и ветеранов труда все услуги бесплатны. Достаточно принести паспорт и документ на льготу.

Опыт у адвокатов большой, к ним обращаются не только рядовые жители, но и знаменитости.

— Мы помогли вдове Гайдая Нине Гребешковой в защите авторских прав на создание фильма. Ещё помогли актёру Юрию Смирнову в споре с сыном о квартире, — говорит руководитель центра адвокат МГПА Сергей Елисеев.

Очень актуальны сегодня вопросы, связанные с качеством медицинского обслуживания. Много обращений связано с отказом Департамента имущества города Москвы в заключении договоров социального найма и приватизации жилья. Обращаются к юристам по поводу возврата денег, отданных под расписку, выселения бывших членов семьи, отказов в назначении досрочной пенсии.

К сожалению, сегодня жертвами обмана часто становятся старики.

— У них нехватка общения, и они хватаются за любую возможность поговорить, — говорит Елисеев. — Многие этим пользуются, навязывают им ненужные товары и услуги. Например, заманивают в косметические салоны, где оформляют кредиты по 120 тысяч рублей. Однажды в центр пришёл 72-летний дедушка, к которому на выходе из метро подошли три молодых человека, представились водителями и попросили денег на растаможку груза. Им удалось забрать у пенсионера 2,5 миллиона рублей. Впоследствии они были привлечены к уголовной ответственности, получили по три года тюрьмы. В настоящее время мы помогаем истребовать через суд полученные ими деньги.

Алёна КАЛАБУХОВА

Негосударственный центр бесплатной юридической помощи: Артековская ул., 1. Тел.: (495) 585-8042, (499) 794-1541

ХРОНИКА

В Преображенском украли норковую шубу

Сотрудники секонд-хенда на Халтуринской улице недосчитались норковой шубы стоимостью 50 тыс. рублей и обратились в полицию. Стражи порядка опросили работников и составили ориентировку, благодаря которой сумели найти похитительницу. Её задержали в тот же день недалеко от места происшествия. Это 58-летняя жительница Гольянова, ранее уже судимая за кражу. Украденное вернули в магазин. Возбуждено уголовное дело.

В Новогирееве ограбили ломбард

В ломбард на Свободном проспекте пришёл молодой человек и попросил продавщицу помочь ему выбрать два браслета в подарок девушке. Когда сотрудница достала их из витрины, парень выхватил украшения и выбежал из магазина. Благодаря записям видеокамер полицейским удалось установить личность похитителя. Безработного 28-летнего приезжего из Кировской области задержали на Ярославском вокзале. Он заключён под стражу.

В Перове пропала новогодняя ёлка

Ночью с лестничной площадки одного из домов на 1-й Владимирской улице пропала новогодняя ёлка. Приехавший наряд ППС обнаружил, что след из упавших с ёлочки гирлянд и игрушки тянется в соседний подъезд. Он привёл стражей порядка к квартире похитительницы. 43-летняя женщина утверждает, что собралась перепродать ёлку. Теперь ей грозит срок лишения свободы до двух лет.

Алёна КАЛАБУХОВА

Полицейский Александр Новиков нашёл похитителя позолоченной статуи

ГЕРОЙ НЕДЕЛИ

Ночью 29 декабря из Денежного сада парка «Сокольники» исчезла скульптура Феи Главбуха. Похититель сумел открутить саморезы с одной стороны постаменты, а с другой просто отломил статую. Шум услышали охранники и обратились в полицию.

На место происшествия прибыл старший лейтенант полиции, инспектор отдельной роты ППС УВД по району Сокольники Александр Новиков.

— Я расспросил охранников, что за шум и откуда они слышали, какие места парка уже успели проверить, а какие нет, — рассказывает он. — Осмотрел и Денежный сад. На снегу там были следы. Одна цепочка следов показалась мне подозрительной, и я предположил, что именно они принадлежат похитителю.

В сопровождении охранников парка Александр поспешил по следам. И не ошибся: на Майском проспекте преследователи заметили мужчину со скульптурой. Похитителя задержали. Оказалось, что бронзовую статую, покрытую сусальным золотом, он украл, чтобы подарить

своей девушке. Стоимость «подарка» оценивается в 3,7 млн рублей. В отношении 32-летнего мужчины возбуждено уголовное дело.

Скульптуру мужчина хотел подарить своей девушке

Александр Новиков служит в полиции уже 14 лет. Пришёл сюда работать после службы в армии. В свободное от службы время он ходит в тренажёрный зал, занимается боксом, прыгает с парашютом. Есть у него и семья: жена и пятилетний сын, а вскоре должен родиться второй ребёнок.

Алёна КАЛАБУХОВА

В свободное время Александр Новиков занимается прыжками с парашютом



ПОЖАРЫ

В Измайлове горел склад

Утром 14 января пожарно-спасательные подразделения выезжали в район Измайлово на Измайловское ш., вл. 73, стр. 1, где возле стадиона «Ракета» горел склад для хранения инвентаря. Огонь распространился на большую часть помещения, но был оперативно ликвидирован пожарными. Пострадавших нет. Причины происшествия устанавливаются.

Анна САХАРОВА

ГИБДД приглашает на учёбу

Московский университет МВД России проводит отбор кандидатов из числа выпускников 11-х классов школ Москвы на очную форму обучения. В университете 11 факультетов, в том числе международно-правовой, факультет подготовки психологов, специалистов в области информационной безопасности, экспертов-криминалистов, экономический.

Студентам выплачивается высокая стипендия, присваиваются специальные звания, предоставляется отсрочка от призыва на военную службу. После окончания университета гарантируется трудоустройство.

По вопросам обучения можно обратиться:

— в ОБ ДПС ГИБДД УВД по ВАО: Измайловское ш., 73б, стр. 1, каб. 322, тел. (499) 166-5310;

— в 3-й батальон 1-го СП ДПС ГИБДД на спецтрассе: Дмитровское ш., 122б, тел. (495) 485-0389.

▶ ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА

ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ NEWSVOSTOK.RU

Даму из Новокосина пленили 48 килограммов сыра

Ночью из машины «Фольксваген Транспортер», припаркованной на Новокосинской улице, пропали шесть головок сыра весом 8 килограммов каждая. Стоимость пропавшего сыра — более 50 тыс. рублей. Кражу обнаружил утром хозяин машины и обратился в полицию.

В течение четырёх суток стражи порядка опрашивали прохожих и прочёсывали район. 10 января на Салтыковской улице они смогли задержать похитительницу. Это 32-летняя безработная местная жительница



ца. Выяснилось, что, гуляя ночью по району, она заметила приоткрытую дверь фургончика. Вечером его хозяин, частный предприниматель,

перевозящий продукты, помыл свой грузовик на автомойке, а из-за сильных морозов задние двери машины не заблокировались и остались открытыми на ночь.

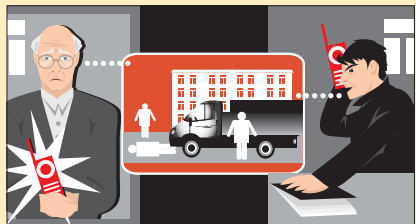
Воспользовавшись ситуацией, женщина по одной перетащила головки сыра к себе в квартиру. К моменту задержания у неё в холодильнике остались только две головки: остальные она успела продать. Возбуждено уголовное дело по статье «кража». Любительнице сыра грозит до двух лет лишения свободы.

Алёна КАЛАБУХОВА

ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

Схема №1 Странный звонок «Поможем спасти от тюрьмы вашего сына...»

Вам звонят и говорят: «Ваш внук (сын и т.д.) сбил человека, и, если вы не хотите, чтобы он сел в тюрьму, срочно нужны деньги на взятку... Сейчас к вам подъедут за деньгами...»



Не верьте! Этот сценарий мошенничества продолжает оставаться самым «популярным». Перезвоните сначала вашему родственнику, который якобы об этом просит.

Схема №2 Лжереформа денег

«Меняем старые деньги на новые...»

Днём мошенники обходят квартиры, представляясь сотрудниками разных организаций. Например, «соцработники» могут предложить поменять старые деньги на новые. А лжесотрудники ДЕЗа или Мосгаза могут предложить обменять бесплатно старую плиту на новую.

Ваша задача — не впускать незнакомца домой. Спросите его фамилию и телефон. И сообщите: «Проверю вас в нашем собесе и потом перезвоню».



Схема №3 Звонок из «поликлиники» «Вы серьёзно больны...»

Аферист звонит вам домой и, обращаясь по имени-отчеству, представляется врачом местной поликлиники. Далее следуют сообщение об опасной болезни, которую у вас обнаружили (чаще всего это онкология), и предложение купить



чудодейственные лекарства (на самом деле — дешёвые биодобавки). Знайте: ни один врач не имеет права сообщать о заболеваниях по телефону.

Геннадий Морозов: Я рос на Преображенке

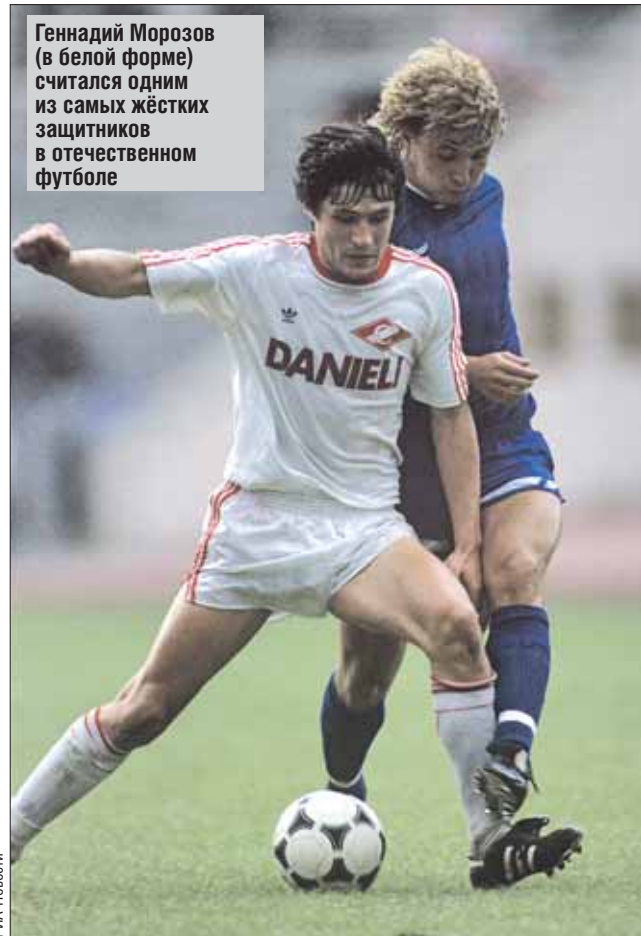
Известный защитник «Спартака» рассказал о том, откуда берутся настоящие футболисты

Геннадий Морозов — бывший игрок московского «Спартака». В 1980-х годах считался одним из самых жестких и неуступчивых защитников в отечественном футболе. Знаменитый тренер Константин Бесков когда-то сказал о нём: «Если Гена в кого вцепится, то уже не отпустит». Родился Морозов в Восточном округе, долгое время жил в Преображенском районе.

Всегда хотел быть защитником

— Я коренной москвич. Мой дом находился на Открытом шоссе. С родными и друзьями я часто гулял в парке «Лосиный Остров». Когда стал заниматься спортом, то бегал там, ходил на лыжах. Другой любимый парк — это, конечно, «Сокольники».

— Как вы относитесь к изменениям в районе и в городе в целом?



Геннадий Морозов (в белой форме) считался одним из самых жестких защитников в отечественном футболе



Сейчас Морозов пропагандирует футбол среди школьников

Из-за разреженного воздуха мяч летел быстрее, чем обычно

— Положительно. В том же парке «Сокольники» отличный каток зимой делают. И вообще с катками сейчас проблем нет. А мы раньше, помню, сами заливали площадку во дворе.

— Вы ведь всерьёз хотели заняться хоккеем?

— Да. Я сначала ходил на спортивную гимнастику, потом увлёкся хоккеем, просто бредил им. Но друзья уговорили записаться в футбольную секцию. В моей семье все болели за «Спартак», поэтому я поехал в Сокольники, на Ширяево поле. Мне было тогда 10 лет.

— Почему вы стали именно защитником?

— Знаете, у нас в детской команде был вратарь, ко-

торый каждый раз, когда пропускал гол, чуть ли не плакал. Может, это повлияло: мне не хотелось, чтобы он расстраивался.

Подвела самоуверенность

— За сборную СССР мы сыграли 10 матчей. В частности, участвовали в чемпионате мира 1986 года. Правда, что в Мексике тогда стояла страшная жара?

— Страшной была скорее не жара, а среднегорье. В таких условиях остро ощущается нехватка кислорода. Вдобавок разреженный воздух влиял на полёт мяча: он летел быстрее, чем на равнине. Кстати, поэтому на том чемпионате было

забито так много голов с дальней дистанции.

— Как переносили такие климатические условия?

— Врачи советовали пить больше воды. После игр проводились активные восстановительные процедуры. Ещё игрокам не советовали долго находиться под прямыми лучами солнца. Адаптировались мы быстро. Думаю, во многом благодаря тому, что на чемпионате СССР часто играли в южных городах — Ташкенте, Баку, Тбилиси, Ереване.

— Выступление советской сборной запомнилось обидным поражением от бельгийцев в плей-офф...

— Этого никто не ожидал. Мы считались на том турнире одной из лучших команд, многие предсказали нам выход в финал. Перед матчем со сборной Бельгии мы уже при-

СПРАВКА

Геннадий Морозов родился 30 декабря 1962 года в Москве. Защитник. Мастер спорта СССР. Воспитанник СДЮШОР «Спартак». Выступал в командах «Спартак», Москва (1980-1986, 1989-1990) и «Динамо», Москва (1987-1988). Чемпион СССР 1989 года. За сборную СССР сыграл в 10 матчах. Участник чемпионата мира 1986 года.

кидывали, на кого выйдём в следующем этапе. Самоуверенность подвела.

На коньки уже не встану

— В 1989 году вы стали чемпионом СССР. Но через год, в 27 лет, завершили карьеру. Почему так рано?

— Травма ноги замучила. Я почти весь второй круг чемпионата 1990 года на уколах провёл. После матча неделю не мог на ногу наступать нормально. В 1991-м мне сделали операцию в Германии. Но старые болячки до сих пор дают о себе знать. Я, например, люблю гулять за городом, на свежем воздухе, и мне хочется встать на лыжи, коньки. А здоровье не позволяет.

— Вы были руководителем футбольной Академии «Спартак», сейчас активно занимаетесь продвижением футбола в столичных школах. Для чего взялись за это дело?

— Сами видите, как мало сегодня у нас талантливых футболистов. И это связано именно с детско-юношеской подготовкой. Дело даже не в футболе, а в неважном физическом состоянии нынешних детей. Многие часами сидят за компьютерами, на улице не гуляют, не бегают. Надо это исправлять.

— Даже если дети не станут профессиональными футболистами, они любят спорт. Мой сын, например, одно время занимался футболом, но не сложилось, сейчас в банке работает. При этом до сих пор любит на досуге играть в футбол.

Олег МАРИНИН

КАК ПОУЧАСТВОВАТЬ В ГОЛОСОВАНИЯХ «АКТИВНОГО ГРАЖДАНИНА»

- 1 Зайдите на сайт **ag.mos.ru** или скачайте мобильное приложение:

 - App Store
 - Google Play
 - Windows Phone
- 2 Зарегистрируйтесь, введя номер мобильного телефона
- 3 Вы сможете участвовать в голосованиях на городские темы
- 4 За два года прошло **1700** голосований, по результатам которых принято **850** городских решений. Благоустроены десятки улиц, появились новые возможности для досуга и т. д.

РИА-Новости

Самый сок!

Полезнее всего свежесжатый сок

Пять вопросов эксперту о фруктовых и овощных напитках

Стакан апельсинового сока считается едва ли не символом здорового образа жизни. И многие убеждены, что пить соки — гораздо полезнее, чем газировку или какие-либо другие напитки. Так ли это и какие вообще соки продаются в наших магазинах, мы расспросили эксперта Российского института потребительских испытаний, расположенного на Первомайской улице, Татьяну Алисову.

1 Насколько полезны соки, купленные в магазине?

Это зависит от того, какой вид сока вы купили. Соки делятся на восстановленные, прямого отжима и свежесжатые. Только последние не проходят никакой термической обработки, так как их готовят прямо при вас в магазинах либо вы их делаете дома самостоятельно. Более 90% соков и нектаров, продающихся в России, — восстановленные из концентратов. В Европе, для сравнения, таких соков 70–80%. То есть сначала из фруктов получают сок, после этого испаряют из него воду, концентрат охлаждают или замораживают и везут в больших емкостях на предприятия. А там разбавляют водой, стерилизуют и разливают в тару для потребителей. То, что сок восстановленный, производитель обязан указывать на упаковке.

В восстановленных соках, конечно, гораздо

меньше минеральных веществ и витаминов, чем в соках свежесжатых или так называемых соках прямого отжима, которые разливают в тару без стадии концентрата.

2 Нектар — это подделка под сок?

Нектар — это искусственный продукт, составленный из целого ряда ингредиентов. По сути, это сок, разбавленный водой и «приправленный» разного рода добавками. В нектар разрешается добавлять сахар и натуральные подкислители (например, лимонную кислоту), мякоть цитрусовых фруктов. Не разрешено добавлять консерванты, искусственные ароматизаторы и подсластители.

Впрочем, есть некоторые виды плодов, из которых можно приготовить только нектар, так как их 100-процентный сок слишком кислый или чересчур густой. Это, например, вишня, смородина, бананы, персики и др.

3 Лучше делать соки самостоятельно?

Конечно, лучше всего употреблять свежесжатый сок. Однако многое зависит и от того, какие именно овощи и фрукты вы кладете в соковыжималку. В 2016 году РИПИ проводил тест свежих овощей и проверял наличие в них порядка 80 нитратов и пестицидов (перед поступлением овощей на прилавки их положено проверять только на два вида пестицидов). Выяснилось, что 65% овощей в московских магази-

нах опасны для здоровья. Специалисты забраковали, к примеру, 91% образцов моркови и 40% томатов. Так что морковный или томатный сок, приготовленный из них, тоже вряд ли будет полезным.

4 Сколько можно выпить сока?

Даже самые «правильные» соки не нужно пить в неограниченных количествах. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять

Виноградный сок более питательный, чем молоко

не более 100–150 миллилитров в день. Иначе этот напиток может вызвать изжогу, повысит кислотность желудка, плохо повлияет на микрофлору кишечника. Не забывайте о сроках хранения: открытый пакет сока нужно

употребить в течение суток, даже если он хранится в холодильнике.

Кроме того, многие считают, что сок — продукт диетический и позволяет не набирать вес. Большая ошибка! Некоторые соки содержат достаточно много природных сахаров, и употребление их в больших количествах может сказаться на фигуре. Энергетическая ценность виноградного сока, к примеру, около 63–68 килокалорий, а это даже больше, чем у молока.

Кстати, одним из самых полезных эксперты считают гранатовый сок. Он является рекордсменом по содержанию некоторых минеральных солей, органических кислот и антиоксидантов.

5 Как проверить, есть ли в соке вредные добавки?

В домашних условиях можно проверить, например, есть ли в соке или в нектаре искусственные красители. Так, для проверки напитка из красных ягод — вишни, смородины, клубники — нужно размешать до полного растворения две столовые ложки пищевой соды в половине стакана воды. Затем долейте в раствор полстакана нектара. Напитки из цитрусовых проверяют по-другому: раствор соды нужно добавить в нектар и довести до кипения. Если цвет нектара не изменился, значит, в напитке есть искусственные красители.

Но натуральность сока таким способом проверить нельзя. Это можно сделать только в лабораторных условиях.

Марина ТРУБИЛИНА

Как узнать, есть ли в напитке искусственные красители?

Растворить две ложки соды в половине стакана воды

НАПИТОК ИЗ КРАСНЫХ ЯГОД
(вишня, смородина, клубника)

• Добавить в раствор полстакана сока или нектара

НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ

• Добавить полстакана сока или нектара, довести до кипения

• Если цвет не изменился — значит, в напитке есть искусственные красители

А ТЫ ПРОШЁЛ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?



Обратитесь с паспортом и полисом ОМС в поликлинику, к которой вы прикреплены

В 2017 году диспансеризацию могут пройти граждане следующих годов рождения:

В случае возникновения вопросов, связанных с прохождением диспансеризации, обратитесь в администрацию медицинского учреждения или к страховому представителю страховой компании, выдавшей вам полис ОМС



1996, 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978, 1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957, 1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936, 1933, 1930, 1927, 1924, 1921



Английский как наказание

С какого возраста ребёнку нужно учить иностранный?

— Моего ребёнка не взяли в кружок английского языка в детском саду, — жалуется жительница района Соколиная Гора Татьяна. — Логопед сказала, что, пока у него не получается выговаривать русские буквы, он не должен заниматься иностранным. Иначе, по её словам, будет полная каша. Права ли она?

Раньше десяти не начинать

— Логопед, безусловно, правильно обосновала, — отвечает на вопрос Лидия Бурьянова, детский психолог, нейропсихолог участкового отдела «Измайлово» Московской службы психолого-педагогической помощи населению. — Могу добавить, что лет до десяти у ребёнка не сформировано ничего для изучения второго языка — нет ни мотивации, ни устойчивых межполушарных связей, ни памяти, ни логики.

— А как же примеры, когда в семьях с детства говорили на нескольких языках и дети тоже рано на-

сколько раз в день с ребёнком: нужно полное погружение в язык, например за границей. Или же гувернёры, няни должны общаться с ребёнком круглые сутки на иностранном.

Желание «взять» язык

Ещё одна причина, по которой бесполезно мучить ребёнка младше 10 лет иностранным языком, — у малышей нет мотивации к такому обучению.

— В билингвальной среде у ребёнка есть желание «взять» язык — наладить контакт с его носителем, без этого никак, — говорит нейропсихолог.

Но усвоение сразу двух языков для детей-билингвов также сопряжено с большими усилиями мозга. Такие малыши в целом начинают говорить позже других детей минимум на полгода-год. Зато легко восстанавливают языковые и речевые навыки и через 15 лет, даже без носителей языка.

Просто маркетинговый ход

Любой центр раннего развития сейчас предлагает курсы по изучению английского для самых маленьких. Но специалисты считают, что это не более чем маркетинговый ход и бесполезная трата денег. Дело в том, что все задания при этом построены на запоминании и памяти у маленьких детей пока большая. Но если не освоить иностранное слово в опыте — всё очень быстро забывается.

— К нам в отделение обращается множество ро-



После летних каникул дети начинают учить язык «с нуля»

Фотобанк.Юри

дителей, которые водили детей на языковые курсы весь год, но стоило съездить летом на дачу — и дети возвращались, как чистый лист: ничего не оставалось в памяти, — вспоминает детский психолог.

Исключения составляют только те курсы языка, которые настаивают на занятиях с педагогом не менее трёх раз в неделю и с домашними заданиями по шесть часов в неделю. Это минимум, чтобы язык начал усваиваться. И то делать это можно не ранее 10 лет, напоминает психолог.

«Папа» или «нана»?

— Можно ли учить два языка одновременно?

— В детстве — нет. К нам обращаются целые классы детей, где с 1-го

класса начали учить и русский, и английский. И первоклашки запутались в алфавитах. Слово «папа» читали как папа, слово мамму читали как «татту». Зеркалили буквы на письме, так как ещё не до конца сформировано межполушарное взаимодействие.

С такой нагрузкой дети погружаются в ситуацию неудачи, появляется страх ошибки, и они могут совсем отказаться учить как русский, так и английский.

Если родители хотят, чтобы ребёнок знал три языка и больше — вводите новый язык только на 3-4-м году изучения первого иностранного, когда ребёнок уже усвоит логику построения фраз и предложений. И желательно, чтобы это были

языки одной языковой группы.

— Что посоветуете родителям, которые твёрдо решили сделать из ребёнка полиглота?

— В раннем детстве можно лишь развить предрасположенность к языкам. Овладение языком основано на логике, её и нужно развивать в первую очередь. А чтобы дети умели говорить и на слух хорошо воспринимали чужой язык — развивать музыкальный слух. Можно также читать ребёнку сказки народов мира, чтобы ребёнок запоминал и воспринимал на слух как можно больше иностранных названий.

Беседовала Мария ГУСЕВА

Участковый отдел ГБУ МСППН «Измайлово»

Адрес: ул. Никитинская, 31, корп. 2. Тел. 8-916-105-8100

Жители Северного Измайлова собрали «Коробки храбрости»

Активисты Образовательного комплекса дизайна и технологий (его филиала на ул. Снайперской, 11а) устроили акцию по сбору «Коробок храбрости». Акция прошла совместно с благотворительным фондом «Подари жизнь», учредители которого — актрисы Чулпан Хаматова и Дина Корзун.

«Коробкой храбрости» называют наборы небольших игрушек для детей, которые лечатся в стационарах. Их медработники вручают малышам в подарок после выполнения болезненных процедур: пункций, перевязок, уколов, капельниц. Практику подсмотрели за границей и внедрили в российских больницах.

— Так как больных малышей много, игрушки в коробках заканчиваются очень быстро. Пополнять их нужно два раза в неделю. Мы решили оказать поддержку фонду и призвали учеников, родителей и педагогов помочь. Принимали только новые игрушки и те, которые можно не раз обработать стерилизатором. К примеру, мягкие и деревянные игрушки в такие коробки класть нельзя. Всего за неделю мы собрали несколько коробок, — рассказала педагог-организатор комплекса Яна Поспелова.

В коробках оказались машинки, фигурки зверей, человечки из «Лего», пупсы, маленькие пазлы, брелоки, фонарики. Собранные игрушки отвезут маленьким пациентам в ФНКЦ им. Д.Рогачёва.

Мария ГУСЕВА

Первоклашки запутались в алфавитах

чинали говорить? Например, в семье Льва Толстого, Владимира Набокова.

— Билингвальная среда — это единственное условие, при котором ребёнок с младенчества овладевает языком. Но это не просто разговоры родителей не-

Читайте «Восточный округ» и районные газеты ВАО

NEWSVOSTOK.RU

В Интернете

Каждый день — самые свежие новости округа!

Когда откроют новые станции метро?

Где появятся зоны платной парковки?

Сколько будем платить за квартиру в этом году?

Как записать ребёнка в 1-й класс?

Что будет с пенсиями?

Хроника происшествий, ответы на вопросы читателей, советы медиков и педагогов. Исторические материалы, интервью со звёздами кино и эстрады, фотоконкурсы с призами.

Самые вкусные новости

■ Богородское
«Богородские ведомости»
ГазетаБогородское.рф

■ Вешняки «Вешняки»
ГазетаВешняки.рф

■ Восточное Измайлово
«Восточное Измайлово»
ГазетаВосточноеИзмайлово.рф

■ Восточный
«Наш район Восточный»
ГазетаВосточный.рф

■ Гольяново «Гольяново»
ГазетаГольяново.рф

■ Ивановское
«Ивановское. День за днём»
ГазетаИвановское.рф

■ Измайлово «Измайлово»
ГазетаИзмайлово.рф

■ Косино-Ухтомский
«Косино-Ухтомский
информационный вестник»
ГазетаКосиноУхтомский.рф

■ Метрогородок
«Вести Метрогородка»
ГазетаМетрогородок.рф



■ Новогиреево
«Мой район — Новогиреево»
ГазетаНовогиреево.рф

■ Новокосино
«Новокосино. Вестник района»
ГазетаНовокосино.рф

■ Перово «Перово. События и люди»
ГазетаПерово.рф

■ Преображенское «Преображенка»
ГазетаПреображенское.рф

■ Северное Измайлово
«Район Северное Измайлово»
ГазетаСеверноеИзмайлово.рф

■ Соколиная Гора
«Взгляд с Соколиной горы»
ГазетаСоколинаяГора.рф

■ Сокольники «Будни Сокольников»
ГазетаСокольники.рф

АФИША

Рок-гусли
на Электрозаводской

Концертная программа «Река, впадающая в небо» пройдёт **26 января** в 19.00 в молодёжном историко-культурном центре «Особняк купца В.Д.Носова» (ул. Электрозаводская, 12, стр. 1). В концерте примут участие рок-гусли и русская бандуристка Николай и Елена Вяткины. Они исполнят авторские баллады, народные песни и романсы. Стоимость билета 100 рублей.

Игротека на Большой Черкизовской

Клуб «Тёмная сторона печенки» Российской государственной библиотеки для молодёжи (ул. Большая Черкизовская, 4, корп. 1) приглашает **25 января** в 19.00 любителей словесных и настольных игр. Можно будет сыграть в «За пятью печатями», «Каркассон», «Страшные сказки» и т.д. Если есть любимые «настолики», принесите с собой. Вход свободный.

Вокал на Саянской

Если вы любите петь, то вас ждут **25 января** в 18.00 в центре социокультурных программ «Интеграция» (ул. Саянская, 6б). Там пройдёт мастер-класс по сольному пению, на котором можно будет освоить элементы дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой, методики развития голоса Виктора Емельянова и т.д. Возрастные ограничения 8+, обязательна запись по тел. **(495) 305-9180**.

Ретропоказ в Ивановском

Посмотреть и обсудить легендарный фильм Никиты Михалкова «Пять вечеров» приглашает кино клуб культурного центра «МосАРТ» (Свободный просп., 19). Картина рассказывает историю о том, как случайная встреча перевернула жизнь двух влюблённых, разлучённых войной 20 лет назад. Показ пройдёт **26 января**. Начало в 19.30, вход свободный.

Ольга САРАТОВСКАЯ,
Алексей ТУМАНОВ

Яна Белокопытова из Богородского рисует в самой сложной технике

В досуговом клубе «Лицей» на ул. Николая Химушина, 17, корп. 3, открылась выставка 25-летней художницы из района Богородское Яны Белокопытовой «Моя акварель».

Яна ещё в семилетнем возрасте поняла, что свяжет жизнь с искусством. Она окончила художе-

ственно-графический факультет МПГУ. В 2016 году стала вести в клубе «Лицей» две художественные студии: обучает детей писать маслом и гуашью, делать аппликации и лепить из пластилина, рисовать простым карандашом и гелевыми ручками. Но любимая её техника — акварель.



Одна из комнат в квартире Яны приспособлена под мастерскую



Вместо наклеивания обоев Яна расписала стены акрилом

— Это одна из самых сложных техник. Все оттенки достигаются за счёт использования воды, вместо белой краски остаётся незакрашенный лист бумаги. Одно неточное движение — и картина испорчена, — говорит Яна.

Главные жанры художницы — пейзажи и натюрморты. На выставке будет представлено порядка 20 зимних пейзажей с видами Подмосковья и осенние натюрморты.

Всего же у Яны уже набралось порядка тысячи картин и этюдов. Одна из комнат у неё дома приспособлена под мастерскую. А вместо обоев в квартире Яны — авторская роспись стен акрилом.

Посетить выставку можно до середины февраля в часы работы клуба: пн. — пт. с 10.00 до 20.00, сб. — с 10.00 до 18.00. Вход свободный. Тел. **(499) 167-1740**.

Ольга ГЕРАНЧЕВА

В Перове проведут выставку-раздачу кошек

Волонтерское движение «Люди в помощь кошкам-сиротам» проведёт 4-ю благотворительную выставку-раздачу животных в помещении турклуба «Перово» (ул. Металлургов, 5). Акция пройдёт **28 и 29 января** с 11.00 до 18.00. Вход свободный.

— За первые три выставки дом обрели более 110 животных. В этот раз новых хозяев ждут 50 кошек в возрасте семи-восьми месяцев. Представленные коты — привитые и стерилизованные метисы разных пород, взятые из городских приютов,

— рассказала организатор мероприятия Людмила Маркина.

Забрать понравившегося питомца можно совершенно бесплатно после заключения договора ответственного содержания. Для этого вам понадобится только паспорт.

На выставке также будут действовать благотворительная ярмарка хендмейд-товаров и пункт сбора корма для приютов. А дети смогут поучаствовать в мастер-классах по изготовлению сувениров из бумаги и картона.



Подробнее узнать об акции и других способах помощи волонтерскому движению можно на сайте www.vk.com/cats_go_home2 или по тел. **8-926-636-9032**.

Ольга САРАТОВСКАЯ

Влюблённые будут искать в «Сокольниках» фей



Романтично настроенный воришка, который перед новогодними праздниками похитил из Денежного сада парка «Сокольники» позолоченную статую «Фей Главбуха» (подробности на стр. 10), вдохновил администрацию парка на организацию тематического квеста. Награждение победителей намечено на День всех влюблённых.

16 января в парке стартовал конкурс на лучшее романтическое селфи в «Сокольниках», и победители этого состязания получают подсказки, благодаря которым накануне Дня влюблённых смогут отыскать на территории «Сокольников» десяток копий золотистых фей высотой 20 сантиметров, распечатанных на 3D-принтере. Это будут преимущественно укромные уголки рядом с пешеходными дорожками, катками, горками и другими объектами в партерной части парка. Остальные участники квеста подсказок не получают и будут искать фей самостоятельно, что существенно усложнит для них задачу.

— Между победителями квеста **14 февраля** разыграют две полноразмерные метровые копии Феи Главбуха, — рассказала PR-менеджер ПКИО «Сокольники» Ульяна Климова.

Евгения САРАТОВЦЕВА

Стань собой

NEWSVOSTOK.RU



▶ ПИШИТЕ!
ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам:
pochta@newsvostok.ru

Звоните:
(495) 681-3328,
(495) 681-3645

«РИТУАЛ-ИНФОРМ»

т. 8 (800) 700-00-02



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

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

Мы поможем Вам в трудную минуту...

Дополнительную информацию можно получить на сайте www.mosritualinform.ru

или по тел. **8 (800) 700-00-02**
(бесплатно, круглосуточно)

Купание во льдах

Как правильно начать моржевание

Посмотришь по телевизору на крещенские купания в проруби и удивляешься, как у людей хватает мужества окунаться в ледяную воду. А у некоторых возникает желание начать моржевать — купаться в водоёмах круглый год. О том, как сделать это в первый раз, читателям «ВО» рассказала бронзовый призёр чемпионата мира по зимнему плаванию, преподаватель Университета физкультуры на Сиреневом бульваре Наталья Арбузова. Она и сама училась в этом вузе, работала тренером во Дворце водного спорта на Семёновской.



Раньше занималась карате

Сама Наталья начала заниматься моржеванием два года назад. Вообще-то её специальность карате, но однажды зимой во время утренней пробежки рядом с домом обратила внимание на парня, который бегал в одной майке. Поинтересовалась, не холодно ли, и выяснилось, что он морж. Через несколько дней Наталья пришла в клуб зимнего плавания в городе Долгопрудном и окунулась в прорубь. А ещё через 10 дней уже выступала вместе с командой зимнего плавания на турнире в Мурманске.

Сделайте глубокий вдох

— У того, кто первый раз заходит в ледяную воду, с привычки может перехватить



Наталья Арбузова проводит с моржами занятия по аквааэробике

При погружении в прорубь в тело будто вонзаются тысячи иголок

дыхание, — говорит Наталья Арбузова. — Чтобы этого не произошло, входя, надо сделать глубокий вдох, а потом медленно выдыхать — тогда дыхание нормализуется. Вообще, в прорубь нужно погружаться медленно, чередуя вдох и медленный выдох: сначала заходим по голени, затем по пояс, потом по грудь, в конце окунаемся с головой. Перед погружением следует разогреться: сделать несколько приседаний, наклонов, махов ногами и руками, можно в одетом виде, можно уже раздевшись.

Не дольше 15 секунд

Погружение в прорубь обжигает, ощущение — как будто тысячи мелких иголок вонзаются, словно аппликатор Кузнецова. Но особого холода не чувствуешь. Даже в самый сильный мороз температура воды в проруби плюс 1, иначе бы она замёрзла. Если же свело икры, надо срочно вылезать. А поскольку может понадобиться помощь челове-

ка с берега, моржевать в одиночку не стоит.

Время, которое может провести в проруби начинающий, — 12-15 секунд. Этого достаточно, чтобы три раза окунуться. Моржи могут провести в проруби минуту, две, десять, полчаса — каждый своё время знает.

Поешьте заранее

Нельзя окунаться на голодный желудок — поешьте за час-полтора до этого. В холодной воде калории расходуются очень быстро, из-за чего может закружиться голова, возможна потеря сознания.

С собой нужно обязательно взять термос с горячим чаем — это хорошее согревающее средство как до, так и после проруби.

Некоторые считают, что перед погружением имеет смысл выпить спиртного, чтобы не мёрзнуть. Это ошибка, которая может стать роковой. Во-первых, алкоголь усиливает теплоотдачу — переохлаждение ускоряется. Во-вторых, нарушается координация движений, а на льду и в проруби это может привести к травмам. В-третьих, человек теряет способность критически оценивать ситуацию.

В носках и без пуговиц

К проруби и от неё надо идти в обуви с нескользящей подошвой или в шерстяных носках. Никаких резиновых тапочек для бассейна и пляжных шлёпанцев: можно упасть.

Не забудьте большое махровое полотенце, чтобы насухо вытереться.

Раздеваясь, не кидайте одежду кучей, а складывайте в том порядке, как будете потом её надевать. Одежда должна быть без хитрых застёжек, обилия пуговиц, пряжек, завязок — к примеру, футболка с длинными рукавами и свитер.

Дети — только при желании

— Можно ли купаться в проруби детям? Можно, если ребёнок этого хочет, не боится и умеет плавать, — считает Наталья Арбузова.

Когда окунаетесь с ребёнком вдвоём — входите в прорубь не вместе, иначе потом, когда вылезете, будет не понятно, что делать сначала: ребёнку вытирать-одевать или самому одеваться. Или пусть кто-то третий, кто не купался, помогает.

Марина МАКЕЕВА

ВЕРА И ПРАЗДНИКИ

Рубрику ведёт Валерий КОНОВАЛОВ



Третья жизнь великого затворника

23 января в церковном календаре — день памяти одного из самых популярных русских святых. Это Феофан Затворник, человек, проживший, можно сказать, три разные жизни. Первая началась в январе 1815 года, когда в семье сельского священника Говорова родился мальчик, которого назвали Георгием. Под этим именем он прожил 26 лет, за это время уехал в город, получил высшее духовное образование и, как преуспевший в учёбе, заслуживал хорошего назначения, мог обзавестись семьёй и священствовать по примеру отца.

Однако Георгий решил начать новую жизнь — монашескую. Он принял строг с именем Феофан. И по всем церковным канонам стал другим человеком, отрешившись от всех мирских привычек и перспектив.

Вторая жизнь тоже складывалась вполне успешно. Феофан получал одно назначение за другим: служил в Иерусалиме и Константинополе, возглавлял престижные учебные заведения и большие епархии. Он блестяще знал несколько языков, блистал разнообразной эрудицией, ярко проявил себя как руководитель и организатор.

И вдруг в расцвете сил и карьеры резко сошёл со столь успешного пути. Ему едва исполнилось 50 лет, когда он написал прошение об уходе на покой, то есть, по нашим понятиям, на пенсию. Удалился в один из монастырей Тамбовской епархии. И ушёл в затвор. То есть жил уединённо в келье, практически ни с кем не общаясь. Даже богослужения совершал в одиночестве в маленькой церквушке. При этом круг его общения расширился неизмеримо. Ему писали письма со всей страны, а он отвечал ежедневно до 40 ответов. Эти его послания потом широко расходились в списках, а впоследствии публиковались в книгах. И сейчас эти сборники остаются бестселлерами, так точны и мудры советы Феофана Затворника. Кроме того, он создал множество богословских трудов, переводов. Такой необычайно плодотворный затвор продолжался 22 года. А на его похороны в 1894 году съехались десятки тысяч людей, для которых он стал духовным наставником. Таков он и сейчас для множества читателей.

Туроператор «Клуб «Живая история»

11.02-12.02 Купеческая биль Восточной Руси: Усадьба дворян Леонтьевых – Вятское – музей Баклуши – Ярославль

18.02-19.02 Пенза – Тарханы – Наровчат (ЖД)

23.02-25.02 Масленичные дивы: Резиденция государыни Масленицы – Масленничная Кострома – Лосянская ферма – Русская Швейцария в Щелькове – Кинешма – Плёс

23.02-25.02 Сказания о Южной Руси: Елец – Музей Бунина – Воронеж – Усадьба Веневитинова – Готический замок принцессы Ольденбургской – Дом Бунина – Ефремов

04.03-05.03 Две столицы: Казань и Ишкар-Ола (ЖД)

11.03-12.03 Муром – Дивеево

11.03-12.03 Псков – Пушкинские горы (ЖД)

18.03-19.03 Литературный Орёл – Спасское-Лутовиново – Тула

28.01 Уникальный Музей соколиной охоты

28.01 Усадьба Архангельское

29.01 Подземелья Москвы с бункером холодной войны

29.01 Орловы – таких рождает Россия

04.02 Два творца: Пришвин и Танеев

04.02 Музей-усадьба Горки

05.02 Вдоль Язы-реки

05.02 Монастыри-сторожи

11.02 Дмитров и музей Кропоткина

11.02 Усадьба Абрамцево

12.02 Тайны императорского двора

12.02 Невероятные и достоверные истории Московских слобод

18.02 Зарайск и усадьба Достоевского

18.02 Демидовы – хозяйка Урала

19.02 Сокровища древнего Серпухова

19.02 Литературное Переделкино

➤ Экскурсии каждую неделю! • <http://zhclub.ru>
Тел.: 8 (495) 641-7814, 8-926-112-9193 с 10.00 до 20.00.

«ЭТФ «Славянка»: лучшие туры по России

28-29 января – Встреча Нового года по китайскому календарю: «Золотой город» – Усадьба «Прилепы» – источник «12 ключей»

4 февраля – Золотые комнаты Демидовых с автобусной экскурсией «Демидовы в Москве»

4 февраля – Егорьевск (подмосковный «Фрмитаж»)

4,5 февраля – «Московские шедевры»: особняк Стахеева

11-12 февраля – «Петербург знаменитых влюблённых»

11 февраля – Мелихово – Талей

12 февраля – Усадьба «Горки» Зинаиды Морозовой

18 февраля – «Собрание фарфоровых шедевров»: Дулево – Павловский Посад

18 февраля – Абрамцево – Хотьково

19 февраля – Клин – Музей П.И. Чайковского

23-24 февраля – Ярославль – Толгский монастырь

25-26 февраля – Ярославль – с праздником Масленицы

23-24 февраля – Владимир – Суздаль – Боголюбово

23-25 февраля – Владимир – Суздаль – Фермерское хозяйство Джона Кописки – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Ростов Великий – Гаврилов Ям – село Великое – Борисоглебские слободы – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Углич – Мышкин – Мартыново – с Масленицей «У весёлых какарей»

23-26 февраля – Валдай – Вышний Волочёк – Иверский монастырь – с праздником Масленицы

23-26 февраля – Иваново – Палех – Плёс – Щельково – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Торпец – Ржев – особняк Стахеева

11-12 февраля – «Петербург знаменитых влюблённых»

11 февраля – Мелихово – Талей

12 февраля – Усадьба «Горки» Зинаиды Морозовой

18 февраля – «Собрание фарфоровых шедевров»: Дулево – Павловский Посад

18 февраля – Абрамцево – Хотьково

19 февраля – Клин – Музей П.И. Чайковского

23-24 февраля – Ярославль – Толгский монастырь

25-26 февраля – Ярославль – с праздником Масленицы

23-24 февраля – Владимир – Суздаль – Боголюбово

23-25 февраля – Владимир – Суздаль – Фермерское хозяйство Джона Кописки – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Ростов Великий – Гаврилов Ям – село Великое – Борисоглебские слободы – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Углич – Мышкин – Мартыново – с Масленицей «У весёлых какарей»

23-26 февраля – Валдай – Вышний Волочёк – Иверский монастырь – с праздником Масленицы

23-26 февраля – Иваново – Палех – Плёс – Щельково – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Торпец – Ржев – особняк Стахеева

11-12 февраля – «Петербург знаменитых влюблённых»

11 февраля – Мелихово – Талей

12 февраля – Усадьба «Горки» Зинаиды Морозовой

18 февраля – «Собрание фарфоровых шедевров»: Дулево – Павловский Посад

18 февраля – Абрамцево – Хотьково

19 февраля – Клин – Музей П.И. Чайковского

23-24 февраля – Ярославль – Толгский монастырь

25-26 февраля – Ярославль – с праздником Масленицы

23-24 февраля – Владимир – Суздаль – Боголюбово

23-25 февраля – Владимир – Суздаль – Фермерское хозяйство Джона Кописки – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Ростов Великий – Гаврилов Ям – село Великое – Борисоглебские слободы – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Углич – Мышкин – Мартыново – с Масленицей «У весёлых какарей»

23-26 февраля – Валдай – Вышний Волочёк – Иверский монастырь – с праздником Масленицы

23-26 февраля – Иваново – Палех – Плёс – Щельково – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Торпец – Ржев – особняк Стахеева

11-12 февраля – «Петербург знаменитых влюблённых»

11 февраля – Мелихово – Талей

12 февраля – Усадьба «Горки» Зинаиды Морозовой

18 февраля – «Собрание фарфоровых шедевров»: Дулево – Павловский Посад

18 февраля – Абрамцево – Хотьково

19 февраля – Клин – Музей П.И. Чайковского

23-24 февраля – Ярославль – Толгский монастырь

25-26 февраля – Ярославль – с праздником Масленицы

23-24 февраля – Владимир – Суздаль – Боголюбово

23-25 февраля – Владимир – Суздаль – Фермерское хозяйство Джона Кописки – с праздником Масленицы

23-25 февраля – Ростов Великий – Гаврилов Ям – село Великое – Борисоглебские слободы – с праздником Масленицы

➤ Подробное расписание всех туров – на нашем сайте www.stavianka.ru или по тел.: 8 (495) 626-04-75, 626-05-68, 626-08-79 e-mail: stavianka@stavianka.ru 107996, г. Москва, ул. Кузнецкий Мост, д. 21/5, оф. 4039 25 лет на рынке туризма!

Департамент культуры города Москвы
ГБУДО «ДЕТСКАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА №7» ВЕДЁТ НАБОР

В СТУДИИ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА детей 4-10 лет.
Обучающие занятия, группы: 4-5 лет, 6-8 лет, 9-10 лет

В 1-й КЛАСС – обучение по пред-профессиональной программе «Живопись» детей 11-14 лет

В СТУДИЮ «ПОЮЩИЕ КРАСКИ» (живопись + ритмика, хор и вокал) – детей от 3, 4-5, 6-8 и 10-12 лет

Высокий процент поступления выпускников в училища и ВУЗы художественного профиля

ЗАПИСЬ – НА ДНЯХ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
18, 25 января; 1, 8, 15 и 22 февраля в 19.30
по адресу: ул. Нижняя Первомайская, д. 48/9,
тел. 8 (495) 465-20-13 Сайт: 7.paint.mos.ru

Александр Ф.Скляр: К поступлению в МГИМО я готовился в Сокольниках

Рок-музыкант рассказал корреспонденту «ВО» о детстве и юности

По шоссе Энтузиастов два приятеля отправляются в путешествие, пытаясь слинять из города, — что-то связанное то ли с деньгами, то ли со службой в армии. По пути они зачем-то красят на шоссе стойки рекламных щитов, разговаривают попольски и совершают другие странные действия. Параллельно два киллера готовят убийство. Так начинается фильм 1992 года «Шоссе Энтузиастов», где в главных ролях снялись символы 1990-х: рок-музыкант Александр Ф.Скляр и — в своей последней роли — скульптор и поэт Дмитрий Пригов.

Я был директором ДК

— Александр, что для вас лихие 1990-е?

— В начале девяностых мы думали, что всё быстро разовьётся. Что «рок-движуха» и рок-культура найдут достойное место в нашей стране, что мы будем долгие годы делать фестиваль «Учитесь плавать» и подтягивать туда молодых музыкантов. Но... в 2000-е всё это ушло в песок. За последние 20 лет рок-н-ролл показал, что он не стал массовым явлением в России, как мы думали. На Западе это большая машина энтертейнмента, у нас же до сих пор — движение одиночек, оставшихся в му-

зыке ещё с тех времён, потому что новых ярких имён в русском роке за это время не появилось.

— Как возник фестиваль «Учитесь плавать»?

— В 1994 году к нам приехал Генри Роллинз, аме-

риканский рок-музыкант, продюсер, директор звукозаписывающего лейбла. Он был основоположником движения Straight edge, отрицавшего употребление наркотиков. В 1990-х наркотики просто повалили в Россию, и о проблемах людей, их употреблявших, я знал не понаслышке: многие музыканты писали нам, делились этой проблемой. Для нас было важно присоединиться к этому движению. Тогда начались музыкальные фестивали на Горбушке, и мы с Гариком Сукачёвым сделали фестиваль «Учитесь плавать».

Я работал тогда исполняющим обязанности директора Дома культуры Курчатовского института. У меня был кабинет, телефон, по которому я мог общаться с внешним миром. Днём я проверял посещаемость кружков, следил, чтобы преподаватели не прогуливали и расписывались в журнале, а вечером репетировал там с «Ва-Банком». На малой сцене Курчатовки репетировали «Браво», Сукачёв с «Неприкасаемыми», группа «Тихий час». Это было хорошее время, о котором сохранились прекрасные воспоминания: мы делали что-то очень важное для

нас, впитывая дух свободы. Это моя молодость...

Муштра по Бонку

— Но всё-таки первым делом, которое вы выбрали для себя в молодости, была максимально связанная с несвободой дипломатическая карьера.

— В 8-м классе я решил, что хочу поступать в МГИМО. Одной из главных дисциплин там был язык, и даже несмотря на то что заканчивал я английскую спецшколу, его надо было учить дополнительно. Родители отдали меня к частному преподавателю, очень хорошей учительнице Фаине Григорьевне. Она жила в Сокольниках, и я ездил к ней туда с 8-го по 10-й класс раз в неделю. Не помню улицу, но хорошо помню, что это был выход из метро на противополож-



Рок-н-ролл в России остался движением одиночек

Корейский язык не выбрал бы никто на свете

РИА-Новости

Зима в Москве 2016/2017

1445

общедоступных ледовых катков



1,27 млн кв. метров —
общая площадь льда

264

лыжные трассы



637,4 километра —
общая протяжённость

577

зимних игровых городков



466

пунктов проката инвентаря



19

прорубей в водоёмах
для зимнего плавания





Александр Скляр и актриса Вера Васильева

В маленькой двушке мы существовали вшестером

ную сторону от парка. Она была преподавателем МГИМО и так вымуштровала меня по этому Бонку (самый популярный учебник английского в советское время. — *Ред.*), что все формы и времена отскакивали у меня от зубов. Это реально помогло мне, когда я сдавал экзамены: в МГИМО очень круто гоняли по языку. Там были суперконкуренция и суперпристрастное отношение ко мне как к неблатному абитуриенту.

— Основным языком в институте вы выбрали корейский. Почему?

— Так это и было в связи с тем, что за мной никто не стоял. Корейский бы не выбрал самостоятельно никто на свете. Но тем, у кого не было блатных рычагов, давали самые перспективные с точки зрения дипломатической карьеры языки, среди которых самым бесполезным был корейский. Дело в том, что в 1975 году отношения у нас существовали только с Северной Кореей, с Южной не было ни-

каких. И единственное, куда я мог быть направлен — это в Северную Корею. Сделать карьеру дипломата там было невозможно. А язык самый трудный.

— Александр, но ведь и вы не были простым рабочим паренком: родились в центре Москвы, в семье учёного-физика Феликса Скляра, ваша мама — журналист, зам. главного редактора журнала «Работница». Каким вы были в детстве?

— Мягким и доверчивым, ценящим отношения человеком, склонным к созерцанию и уединению, романтиком. Потом всё это, конечно, изменилось и ушло внутрь, обрастая маской, ставшей потом моими достижениями: практически нет людей, которых я допускаю в свою жизнь.

Проникся духом самураев

— Где вы родились?

— В маленькой комнате в коммуналке на Фрунзенской набережной, где жили бабушка с дедушкой и мама с папой. Папа при-

ехал из Оренбурга поступать в Физтех, а мама училась в МГУ. Поженившись, они стали жить у неё. Иногда я специально проезжаю мимо этого дома — он стоит там и сейчас. Потом

мы получили квартиру на улице Шверника. Там я ходил в детский садик, куда отвозила меня прабабушка, специально выписанная для этого из Средней Азии. В маленькой двушке мы существовали вшестером. А когда я учился в 3-м классе, родители переехали на улицу Вавилова и мы стали жить у метро «Академическая». Оттуда я уезжал в Корею в качестве молодого дипломата, отдав долг стране за моё обучение.

Когда в 1985-м вернулся, мы с женой стали жить на улице Тухачевского, там родился наш сын (сын Скляра Пётр — художник-график. — *Ред.*), а когда ему было уже 11 лет, переехали на Полежаевскую и живём там до сих пор.

— Есть ли у вас любимые места детства?

— Я учился в 45-й спецшколе, через дорогу от неё были магазин «Детский мир» и кинотеатр «Ракета», позже — «Улан-

Батор», куда мы сбежали с уроков смотреть кино.

Люблю Ленинские горы, куда ходил в секцию горных лыж. В СССР лыжи были очень примитивной конструкции, и в 8-м классе, в 1973 году, я сломал ногу — на этом горнолыжный спорт прекратился. Хорошо помню кинотеатр «Иллюзион» — единственный в Москве, кроме «Повторного фильма», где можно было посмотреть западные картины. Все свои лучшие фильмы юности я посмотрел в этих кинотеатрах. В «Иллюзионе» впервые увидел «7 самураев» и благодаря отчасти Куросаве, отчасти игре актёра Тосиро Мифунэ проникся самурайским духом.

Патриаршие пруды — я помню их ещё до переделок и перестроек, — там жил мой самый близкий друг, который стал потом учёным, профессором, директором академического института. Помню

дом на Котельнической...

— Именно там жил Аксёнов, предвестник эпохи рок-н-ролла, автор «Острова Крым», свободу которого вы вкушали, проводя там летние месяцы с «хиппийской группировкой».

— И Людмила Зыкина, которую я невероятно уважаю, и у которой моя мама брала интервью. А ещё в доме на Котельнической жил мой одноклассник Миша Ширвиндт, с которым мы учились с 7-го класса. Во «взрослые» школьные годы мы часто бывали у него в гостях, когда не было дома его родителей.

— Александр, вы — олицетворение рок-н-ролла в России. Что происходит в вашей жизни сейчас?

— Ничего особо не изменилось. Репетирую, играю концерты, сочиняю музыку. Жизнь достаточно, на поверхностный взгляд, неизменная на протяжении многих лет.

Беседовала Мария АНИСИМОВА



Министр культуры Владимир Мединский поздравил Александра Скляра с присвоением ему звания «Заслуженный артист РФ»

ОСТЕОПАТИЯ

Остеопатия зародилась в США более 130 лет назад. Основателем остеопатии был Эндрю Тейлор Стилл, военно-полевой хирург по образованию. Дальнейшее развитие остеопатия получила благодаря его ученикам, в частности Джону Мартину Литтлджону, Уильяму Гаррету Сатерленду.



ПЕРЕВЕРЗЕВ Илья Витальевич, врач мануальной терапии, невролог, подиатр, рефлексотерапевт, КМН

клиники. В основном лечение это медикаментозное — подавление симптомов заболевания путём назначения обез-

боливающих препаратов, миорелаксантов. Лечение это приводит к временному и часто нестойкому эффекту, при этом часто проявляются побочные эффекты лекарств, наиболее частыми из которых являются гастриты, дуодениты, колебания артериального давления.

Отличительной особенностью остеопатии является лечение не отдельных очагов боли, а воздействие на весь организм пациента как на единое целое его структуры, физиологии, биохимии. Ведь часто истинная причина боли в спине, в суставах, головной боли находится на расстоянии от болевых точек, локализуясь не только в позвоночнике, но и во внутренних органах.

После тщательного осмотра, обследования остеопат осуществляет мягкое воздействие на позвоночник, мышцы, связочный аппарат, внутренние органы, активизируя механизмы саморегуляции, мобилизуя внутренние резервы организма. Это постепенно приводит к стойкой нормализации функционирования органов и систем организма.

Применение остеопатических техник, в том числе и работа на костях черепа и таза, позволяет устранить боли в позвоночнике и суставах, голов-

ные боли различного генеза, головокружения, нормализовать внутричерепное давление, улучшить самочувствие и память. Оно позволяет бороться с невротами, последствиями черепно-мозговых травм и операций. Всё это далеко не полный список проблем, с которыми вам поможет справиться остеопат.

Уже сегодня без болезненных манипуляций, резких рывков, трастов можно бороться с болью в спине, нормализовать работу позвоночника и внутренних органов!

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 20%

**СЕТЬ КЛИНИК
ЗДОРОВОГО
ПОЗВОНОЧНИКА
«ЗДРАВСТВУЙТЕ»**

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

ЛО-77-01-007678 от 19.02.2014

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Землю отдали Ивану по прозвищу Реут

Исполнилось 440 лет с момента первого письменного упоминания Ивановского

В минувшем году исполнилось 440 лет со дня первого письменного упоминания о селе Ивановском. Отом, как оно зарождалось, о непростых временах Смуты и о современном периоде массового строительства корреспонденту «ВО» рассказал руководитель местного краеведческого музея Николай Степанов.

Иван-крикун

— По одной из версий, у Ивана Грозного в XVI веке был стольником Иван по прозвищу Реут, что означает «крикун». И вот за хорошую службу Иван IV отдаёт ему во владение территории на востоке Москвы. В наиболее крупном населённом пункте стольник поставил деревянную церковь в честь Рождества Иоанна Предтечи и образовал здесь село Ивановское. А за соседней деревней закрепилось название Реутово, — рассказывает Николай Степанов.

Первое письменное упоминание о селе датировано 1576 годом. В писцовой книге поместных земель половина села Ивановского и деревни Реутово значится уже за помещиком Невзором Белявиным. В его угодьях были порядка 100 десятин плодородной земли и яблоневый сад.

Растили арбузы

В начале XVII века, в период Смуты, на Влади-



В советское время началось строительство многоэтажек на улице Молостовых

Пушкин простился здесь с друзьями и отправился в Болдино

Во второй половине XVII века Ивановское входило в состав государевой вотчины.

— Алексей Михайлович внедрял и проверял здесь различные методы ведения хозяйства. Были выстроены плотины, две мельницы, в выкопанном пруду стали разводить

мировой дороге хозяйничали разбойники атамана Салкова, шайку потом удалось разгромить Дмитрию Пожарскому. Но село было разграблено, жители его покинули, и к середине века здесь образовалась пустошь.

— Однако к концу века при царе Алексее Михайловиче село вновь отстроили. Здесь образовались 60 крестьянских и 20 дворов ремесленников. Поселенцев свозили из разных концов страны, а также из земель польско-литовского государства, где шли военные действия, — рассказывает Степанов.

линей, карасей и лебедей. Выращивали даже виноград, дыни, арбузы, был разбит тутовый сад. А ещё здесь выпускали муаровые ленты для орденов, — отмечает историк.

Сын Алексея Михайловича, будущий император Петр I проводил в Ивановском потешные бои. Когда строился кинотеатр «Саяны», в отвалах было найдено маленькое пушечное ядро, которое свидетельствует о создании игровой армии.

Проводы каторжников

Во время войны с Наполеоном в 1812 году на жителей Ивановского напали мародёры. Об этом узнали казаки князя Голицына и под покровом ночи захватили отряд французских грабителей. А в 1830 году по пути в Болдино в

Ивановском останавливался Александр Пушкин.

— Здесь он простился со своими друзьями Погодиным и Нащокиным. Распив бутылку шампанского, Пушкин отправился в Болдино, где в тот год написал свои лучшие произведения, — отмечает Степанов.

По Владимирке проходил и знаменитый каторжный путь.

— Ивановское было последним населённым пунктом, до которого осуждённых могли проводить родственники, — рассказывает историк.

В 1919 году часть Владимирского тракта была переименована в шоссе Энтузиастов, под которыми подразумевали революционеров и политических заключённых, следовавших этим трактом в ссылку.

Каменный храм Рождества Иоанна Предтечи был построен в 1801 году на месте деревянной церкви



Первая многоэтажка

В советский период в селе был организован колхоз, где выращивали саженцы кустарников и деревьев для озеленения Москвы. А в Терлецком лесу с 1924 года располагалась Центральная военно-техническая школа дрессировщиков Красной армии. Отсюда отправляли на фронт собак, которые за годы Великой Отечественной войны нашли 4 млн взрывных устройств.

При строительстве МКАД часть села была снесена. А в 1971 году в районе началось массовое жилищное строительство.

— Я был лично знаком с архитектором Виктором Лебедевым, который проектировал дома. Он рассказывал, что тогда было очень сложно сделать район интересным в архитектурном плане. Но архитекторы соединили типовые дома по углам так, что их внутреннюю сторону развернули к солнцу. А изгибы зданий закрыли внутренние дворы от ветра, — добавляет Степанов.

Первой многоэтажкой стал четвёртый корпус дома 98 на шоссе Энтузиастов. К 1972 году новосёлков было около 60 тысяч, а сейчас в районе живут более 100 тысяч человек.

Ольга МАЛЫХИНА

Районный краеведческий музей «Ивановское»: ш. Энтузиастов, 98а. Экскурсии проводятся бесплатно по предварительной записи по тел. 8-905-561-5068

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «чёрным агентам» за сумму не менее 25 000 рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в Интернете www.ritual.ru), учреждённая Правительством Москвы в лице ГБУ «Ритуал» в 1993 году, рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

Как уберечь себя от обмана – первые действия!

- Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу, например ЗАО «Ритуал-Сервис», по тел. 8 (495) 100-5-100 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
- Запишите ФИО выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
- Вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
- Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора на оказание ритуальных услуг и не пускайте в дом незнакомых людей до появления вызванного агента.

По любым вопросам, которые могут возникнуть в ситуации, когда из жизни ушёл близкий, всегда можно получить квалифицированную помощь, позвонив по телефону 8 (495) 100-5-100 или оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru (Ритуал.ру). Специалист городской службы незамедлительно возьмёт на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

ДОСТОЙНЫЕ ПОХОРОНЫ – ОТ 42 709 руб.

Покажите, как вы отдыхаете в России

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

Редакция газеты «Восточный округ» объявляет новый фотоконкурс для читателей. Он называется «Я отдыхаю в России». А идею его подсказал нам Госкомстат. В последние два года существенно выросло число граждан нашей страны, которые предпочитают проводить отпуск дома. Ну то есть дома не буквально, а в России. Многие стали понимать, что жизнь может пройти, а ты так ни разу не увидишь Байкал или Камчатку, или на Алтае не побываешь, или, например, не сфотографируешь полярное сияние на острове Врангеля. Так что этот наш конкурс для тех, кто решил исследовать заповедные

Один из наших корреспондентов в прошлом году побывал в Ялте



уголки России, включая, скажем, родовую деревню под Калугой.

Технические параметры снимков должны быть такими: разрешение — не менее 200 dpi, размер — 10x15 см.

В остальном, что называется, простор для творчества. Не забудьте сделать приписку: где, когда и при каких обстоятельствах сделан снимок. На нём не обязательно должны быть запечатлены вы или ваши родственники, хотя и это допускается. Главное — передать атмосферу или приметы того места, где вы побывали.

Самые интересные ваши снимки мы будем публиковать в течение года. А в конце 2017-го подведём итоги: лучших авторов ждут призы.

Ваш «ВО»

Дрозды остались зимовать в Измайлово

Очень красивых птиц — с серой головой, с рыжеватой спинкой и с пёстрой манишкой — можно сегодня наблюдать в Измайловском лесопарке. Они шустро бегают по снегу там, где растут рябина и боярышник, и склёвывают упавшие ягоды. Людей они почти не боятся, подпускают очень близко. Как рассказали в Дирекции природных территорий «Измайлово» и «Косинский», это дрозды-рябинники.

— Это обычный для Москвы вид, перелётный. Но в последние годы дрозды-рябинники часто остаются на зимовку в

городе из-за постепенно теплеющего климата, — говорит Павел Скородумов, специалист ГПБУ «Мосприрода» по Восточному округу. — Зимой рябинник лакомится семенами, ягодами рябины, а летом предпочитает насекомых и червей.

Молодые дрозды очень любопытные и часто подлетают в поисках корма к людям. Но не стоит кормить с рук этих птиц, поскольку со временем они отвыкают добывать пищу самостоятельно и становятся уязвимыми в дикой природе.

Алексей ТУМАНОВ

Кормить дроздов с рук не стоит



Курица с курагой и черносливом

ЗВЁЗДНЫЙ РЕЦЕПТ

от певицы Наташи Королёвой

Наташа Королёва с детства любит вкусно поесть. Обожает пампушки, борщи и, разумеется, сало. В то время, когда она шестнадцатилетней девчушкой приехала покорять Москву, в столице с продуктами было туговато, и она шла на рынок, где как истовая хозяйка торговалась за каждый овощ-фрукт, не говоря уже о салате. Тут-то в ней и открылись недюжинные актёрские способности. Постепенно посещение рынка превратилось в своеобразную игру.

Правда, со временем Наташа, склонная к полноте, вынуждена была сесть на жёсткую диету.

— Пришлось отказаться от соли, приправ, пряностей, соусов, майонезов и кетчупов, булочек и сладкого, — говорит певица. — Зато

можно есть отварное мясо, рыбу, огурцы, помидоры, перцы. Причём всё небольшими порциями и через каждые два часа.

Чтобы достигнуть реального эффекта, на такой диете нужно продержаться три недели.

И всё же время от времени Наташа Королёва позволяет себе что-нибудь вкусненькое, например курицу с курагой и черносливом.

Пару куриных грудок порежьте кусочками. Большую луковичку мелко по-

рубите и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте тёртую морковь, а через несколько минут и куриное мясо.

Всё это накройте крышкой и тушите до полуготовности.

Затем добавьте целые сухофрукты — чернослив, курагу (количество по желанию) — и продолжайте тушить. Минут за пять до готовности выдавите два зубчика чеснока в соевый соус (количество по вкусу) и добавьте в курицу.

Ирина МИХАЙЛОВА



Андрей Дегтярёв/Фотобанк Лори

АНЕКДОТЫ

Лишь немногие из тех, кого мучает кашель, идут к врачу. Большинство идут в театр...

Решила сесть на диету. Избавилась от всей вредной еды в холодильнике. Как это было вкусно!

На вопрос ребёнка: «Дедушка Мороз, а ты настоящий?» — Дед Мороз начал показывать сертификаты, справку из налоговой, лицензию и временную московскую регистрацию.

В начале учебного года учительница знакомится с учениками. Спрашивает у одного из них:

— Как твоя фамилия?
— Штирлиц.
— Ты что, смеёшься надо мной? Бегом за родителями! Приходит отец. Учительница жалуется:
— Что же это такое? Я спрашиваю фамилию ва-

шего сына, а он отвечает: «Штирлиц!»

Отец сконфуженно: — Стесняется он. Борма-ны мы...

Плохо быть русским поэтом-классиком. Всю жизнь стараешься, пишешь изо всех сил, а тебя в 3-м классе проходят.

Жёнам на заметку: мужик замечает, что его баба постриглась, лишь в двух случаях:

1) она пришла домой лысая;
2) он сидел и ждал её в парикмахерской.

Запись в дневнике: «Ваш сын сегодня опять дрался на перемене. Я поставила на него и выиграла 500 рублей. Спасибо!»

— Я у тебя пакет с сардельками забыл.
— Да, спасибо.

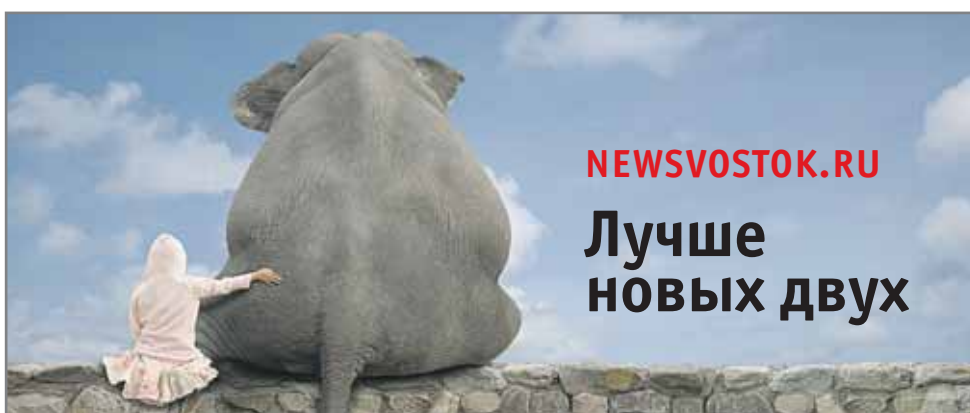
ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№2 (185) ЯНВАРЬ 2017 год

Учредитель: ООО «РИЦ «Северо-Восток» Издатель: ООО «ЕР», 127560, г. Москва, ул. Конёнкова, 15, корп.1

Главный редактор Е.Ю.Ильина. Шеф-редактор М.В.Петров. Ведущий редактор М.В.Трубилина. Фотографы: Р.А.Балаев, А.А.Белкин, А.В.Кочубей, А.Р.Новосильцев, В.П.Ситников. Адрес учредителя: 127560, Москва, ул. Верхоянская, 18, корп. 2. Адрес редакции: 129090, Москва, просп. Мира, 18. Тел. (495) 681-0086. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ50-01607 от 18 января 2013 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Москва», 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5в. Заказ №152. Тираж 525915 экз. Подписано в печать 18.01.2017 г. Время подписания по графику — 19.00, фактически — 19.00. Выход в свет — 20.01.2017 г. Отдел по работе с читателями: тел. (495) 681-4371, доб. 156. Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212. Газета распространяется бесплатно на территории Восточного административного округа г. Москвы.

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



NEWSVOSTOK.RU

Лучше
НОВЫХ ДВУХ