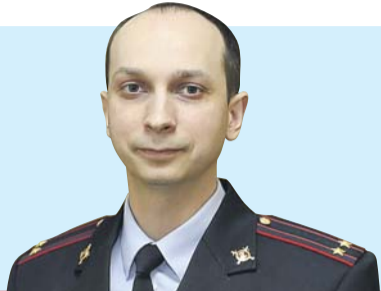




Полицейский Сергей Емельянов нашёл преступника во время матча **стр. 12**



Житель Ивановского записал произношение 30 тысяч русских слов **стр. 14**



На улице Руднёвке заложили Якутскую аллею **стр. 3**

Мосгордума приняла закон, который гарантирует права граждан при проведении реновации **стр. 4**

Проекту «Активный гражданин» исполняется три года **стр. 7**

Относятся ли почтовые ящики к общему имуществу дома?

Ваши письма и звонки **стр. 10**

Предприниматель из Перова Владимир Штернфельд награждён орденом «За заслуги перед Отечеством» **стр. 13**

Где в округе можно отработать трюки на велосипедах BMX **стр. 18**



Две недели до стресса

Шесть дельных советов тем, кому скоро сдавать ЕГЭ



стр. 9

Меньше двух недель остаётся до сдачи ЕГЭ. Экзамены по выбору начинаются **29 мая** с географии и информатики. Базовую математику одиннадцатиклассники сдают **31 мая**, профильную — **2 июня**. Русский язык выпускники сдают **9 июня**. О том, как можно под-

готовиться к экзаменам в оставшееся время, «ВО» рассказала **Екатерина Белоножко**, сотрудник учебного центра MAXIMUM, который проводит мастер-классы по подготовке к ЕГЭ в школах-партнёрах Вешняков, Новокосина, Перова и других районов ВАО.

В Измайловском парке прошёл семейный велопробег

В традиционном семейном велопробеге, который проходит уже третий раз, приняли участие более 800 жителей столицы, всего же праздник посетили около 5 тысяч человек.

Из Восточного округа в пробеге приняли участие около сотни человек.

Проехать свои 500 метров можно было не только на велосипеде, но и на самокате, скейте, роликах или даже в коляске. Одним из самых маленьких участников забега стал трёхмесячный

Георгий, его от старта до финиша в коляске прокатил с ветерком папа Виталий Саморадзе. В семье ещё трое детей, и все они приняли участие в забеге на самокатах.

— Нам очень нравится праздник, а позвала нас сюда дружественная и тоже многодетная семья Куляшовых, — говорит мать четверых детей Мария Волкова, жительница ВАО. — Детям интересно здесь и погонять на велике, и пообщаться с другими ребятами.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА



Велопробег посетили около 5 тысяч человек

Старшеклассники в Новокосине учились военному делу

На территории межшкольного стадиона гимназии №1925 в Новокосине прошёл день призывника, посвящённый 72-й годовщине Великой Победы. В мероприятии приняли участие 14 школьных команд из трёх районов — из Вешняков, Новокосина и Косина-Ухтомского.

В программу праздника вошли показательные выступления военных из Нацгвардии и соревнования между старшеклассниками. Команды выполняли сборку/разборку автомата Калашникова, обла-

чались на скорость в общевоинские защитные комплекты, оказывали помощь «раненым», метали гранаты и стреляли в тире. 1-е место в общем зачёте соревнований завоевала команда военно-патриотического клуба «Патриот» гимназии №1925.

Из отдельной дивизии особого назначения им. Дзержинского, которая дислоцируется в Балашихе, в Новокосино прибыла военно-полевая кухня. Солдатской кашей угощали ребят прямо в школьном дворе, рядом со стадионом.

Мария КАЛУГИНА



Поработал — подкрепись!

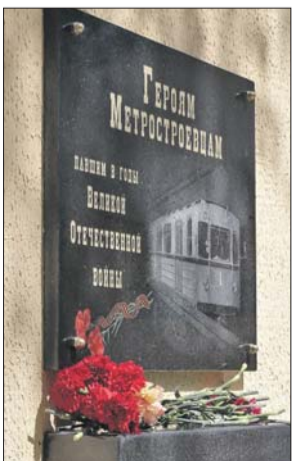
В программу праздника вошли показательные выступления военных из Нацгвардии

На Открытом шоссе установили памятную доску в честь метростроителей

В лице №1795 на Открытом ш., 23а, открыли мемориальную доску в честь героев-метростроителей, павших во время Великой Отечественной войны. Памятную табличку освятил иерей Игорь Балабанов, священнослужитель храма Апостола Андрея Первозванного в Метрогородке.

— Идея установить мемориальную доску именно в нашей школе возникла не случайно. Неподалёку были построены первые бараки, в которых селили строителей метро. Их заселение началось в 1928 году, а 15 мая 1935 года была открыта первая линия метро, — сказала Мария Лопухина, активист района, член родительского совета лицея.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА



В Совете ветеранов рассказали, как чтут память героев

О работе по увековечению памяти героев Великой Отечественной войны говорили на заседании президиума окружного Совета ветеранов, которое состоялось в префектуре ВАО. На нём были также подведены итоги празднования Дня Великой Победы и утверждён план работы до конца года.

— В прошлом году в Богородском и Гольянове были открыты Аллеи Славы с фотографиями героев Великой Отечественной войны. В Сокольниках — Аллея ог-

неборцев, кроме того, там же был установлен памятный знак. Рядом с памятником Константину Рокоссовскому в Богородском установлена табличка с информацией об основных сражениях, в которых участвовал маршал, — отметила председатель окружной комиссии Совета ветеранов ВАО по увековечению памяти защитников Отечества Татьяна Таценко.

К 9 Мая члены Совета ветеранов привели в порядок военные захоронения на Преображенском, Перовском и Богород-



Заседание президиума ведёт Виктор Макаров

ском кладбищах. Во всех районах прошли Вахты Памяти, марши, митинги, концерты и встречи с ветеранами.

Также председатель Совета ветеранов ВАО Виктор Макаров вручил знак «Почётный ветеран города Москвы» члену окружного Совета ветеранов

Феликсу Павлюченкову. В составе организации произошли кадровые перестановки. Должность заместителя председателя окружного Совета ветеранов теперь занимает Татьяна Сорбат, где до назначения она была ответственным секретарём.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

Шахбуксёры из ВАО покорили Индию

В апреле в индийском городе Калькутта прошёл первый любительский чемпионат мира по шахбуксу — гибриду вида спорта, который сочетает в себе классический бокс и быстрые шахматы. В турнире приняли участие спортсмены из Индии, России, Ирана, Италии, Германии и Франции.

Участники клуба «Белый всадник» из парка «Сокольники» заняли 1-е место в командном зачёте среди взрослых. Амин Бабашев принёс команде серебряную медаль, а Даниил Соловьёв, Денис Гурба и Дмитрий Печурин заняли

высшую ступень пьедестала в своих весовых категориях.

— Все поединки наших спортсменов выдалась интересными. Каждый боец провёл по две игры в один день, — рассказал старший тренер, руководитель Московской Федерации шахбукса Марат Шахманов.

Теперь шахбуксёры продолжают усиленно тренироваться и готовятся отправиться на профессиональный чемпионат мира, который пройдёт в октябре в Берлине.

Ольга САРАТОВСКАЯ



Команда триумфаторов: Дмитрий Печурин, тренер Марат Шахманов, Даниил Соловьёв, Денис Гурба, с кубком — Амин Бабашев

В префектуре отметили достойных



Наталья Аполлонова

Префект Восточного округа Всеволод Тимофеев адресовал поздравления с 55-летием со дня рождения заведующей сектором управления экономики и перспективного развития префектуры округа Натальи Аполлоновой. За многолетнюю безупречную и добросовестную работу и значительный вклад в развитие экономики ВАО, а также в связи с юбилеем Наталья Михайловна награждена почётной грамотой префектуры.

Накануне Дня пожарной охраны в префектуре Восточного округа состоялось награждение наиболее отличившихся работников окружного Управления МЧС.

За высокий профессионализм почётными грамотами префектуры награждены начальник отдела гражданской защиты Управления по ВАО ГУ МЧС России полковник Сергей Хрулёв, начальник отдела экстренного реагирования Управления по ВАО ГУ МЧС подполковник Иван Музалёв, заместитель начальника 2-го регионального отдела надзорной деятельности и профилактической работы Управления по ВАО ГУ МЧС подполковник Дмитрий Грибачёв и начальник 22-й пожарно-спасательной части майор Сергей Бабиков. Грамоты вручил префект Всеволод Тимофеев.

Мария КАЛУГИНА

**ЧИТАЙТЕ
НА ПОРТАЛЕ
ПРЕФЕКТУРЫ ВАО**

**Новости
округа,
анонсы
мероприятий,
официальные
документы**

VAO.MOS.RU

В Сокольниках воссоздали первый день работы метро

На станции метро «Сокольники» в честь 82-летия Московского метрополитена прошла историческая реконструкция запуска первого поезда. Старт работе московской подземки был дан 15 мая 1935 года. Чтобы воссоздать атмосферу того дня и перенести пассажиров в 30-е годы прошлого века, на «красную» ветку метро не только был выпущен состав из двух вагонов класса А, но и подготовлен целый костюмированный перформанс.

У входа на станцию можно было встретить конную полицию в форме тех лет, кроме того, прохожие могли получить и точную копию газеты «Правда», датированной 15 мая 1935 года, — раздавал её мальчик-посыльный. На самой станции «Сокольники» гуляли пассажиры в одежде, сти-

лизованной под 30-е годы XX века, работал буфет с соками и лимонадами в треугольных ретроупаковках, а контролёр на входе проверял бумажные билетки.

На станции работал буфет с соками и лимонадами

— Эта историческая реконструкция показала первые моменты долгой истории московского метро, — отметил Дмитрий Пегов. — Получилось интересно: современные пассажиры как будто перенеслись во времени, оказавшись в середине 30-х годов XX века.

Первой введённой в эксплуатацию линией метро была именно



Агентство «Москва»

Зрители могли получить точную копию газеты «Правда», датированной 15 мая 1935 года

«красная». Она была короткой: от «Сокольников» до «Парка культуры» с ответвлением на

«Смоленскую». Сегодня метрополитен — это 12 линий, почти 345 км путей и 206 станций. Еже-

дневно столичной подземкой пользуются около 8 млн человек.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

Елизавете Ивановне Пекарской с 9-й Парковой улицы исполнился 101 год



Елизавета Ивановна родом из Подмосковья. Её мать умерла совсем молодой, появилась мачеха, отношения с которой складывались не слишком гладко. В 11 лет Лизу отправили на заработки в Ленинград — в няньки.

— Она училась только в сельской школе и совсем недолго, — рассказывает её дочь Валентина Леонидовна. — Но читать и писать умеет.

В 1930-е Елизавета Ивановна вышла замуж и переехала в Москву. В годы войны работала на военном заводе в районе Семёновской — собирала бомбы. Позже — обрабатывала шкуры на меховой фабрике в Измайлово. Дома любила шить — обшивала детей и знакомых.

— Я думаю, секрет долголетия мамы в крепких нервах, — считает Валентина Леонидовна. — Она не принимала неприятности близко к сердцу. Может огорчиться, поперевивать, даже поплакать, но уже через пять минут забывает об этом и чему-нибудь смеётся.

С днём рождения бабушку поздравили сын, дочь и внучка.

Марина ТРУБИЛИНА

На улице Руднёвке заложили Якутскую аллею



Участники акции сделали фото на память

В честь 95-летнего юбилея образования Якутской АССР члены Якутского землячества, представители администрации района Косино-Ухтомский, сотрудники Мосприроды и местные жители высадили на улице Руднёвке тысячу кустарников и 55 деревьев, среди которых золотистая смородина, кизильник, липа, клён, берёза и рябина.

В закладке Якутской аллеи приняли участие руководитель городского Департамента межрегионального сотрудничества и межнациональной по-

литики Виталий Сучков и полномочный представитель Якутии при Президенте РФ Юрий Куприянов. Каждое посаженное в этот день дерево стало именным. Общими усилиями участники акции установили на аллее 600-килограммовый валун с памятной надписью о прошедшем событии.

Всего в рамках Года экологии в России якутчане посадят в столице 385 деревьев. Эта цифра символична: ровно столько лет назад Якутия стала частью России.

Евгения САРАТОВЦЕВА

Как государство должно поддерживать многодетные семьи?

ВАШЕ МНЕНИЕ

Проект закона о многодетных семьях, разработанный недавно специалистами Института демографии, миграции и регионального развития, направлен Президенту России Владимиру Путину. Отдельные положения закона, просочившиеся в СМИ (в частности, налог на малолетних), вызвали негативную реакцию общественности. Однако есть в проекте здравые идеи. Например, приравнять уход за детьми к работе, увеличить выплаты многодетным и т.д. Мы поинтересовались: что думают о мерах господдержки жители ВАО?

● **Дмитрий Ионов, 33 года, водитель, Новогиреево:**

— Когда много детей, нужны льготные секции. Ещё хорошо бы денежные пакеты на обновление гардероба по сезону: из одежды дети вырастают быстро, стоит она дорого, а если их много, то это траты на грани аврала.

● **Кристина Лебеденко, 33 года, PR-директор, Богородское:**

— Это странные разговоры. Люди рожают детей для себя и их количество должны определять, исходя из возможностей, а не ждать, что кто-то за тебя дол-

жен содержать твоего ребёнка, в том числе не рассчитывать на государство.

● **Валентин Нагайцев, 28 лет, программист, Вешняки:**

— Нужно оплачивать многодетным медпомощь: лекарства, услуги врачей, сложные исследования вроде МРТ. Дети часто болеют, а в нашей стране нет ничего дороже медицины.

● **Марина Цецера, 35 лет, домохозяйка, Соколиная Гора:**

— Очень помогли бы регулярные выплаты. Только не как сейчас, а нормального разме-

ра. Детям нужно много: одежда, еда, лекарства, игрушки, сводить их куда-то... Но детские товары стоят намного дороже взрослых.

● **Константин Васненко, 42 года, менеджер, Новокосино:**

— Самой большой проблемой многодетных семей является жилая площадь. 10 детей в однушке не заведёшь, а когда много детей, денег едва хватает на них, об ипотеке нет и речи. Было бы здорово, если бы многодетным давали квартиры с учётом определённой площади на каждого ребёнка.

● **Инна Мигунова, 34 года, ассистент руководителя, Северное Измайлово:**

— Давать скидки на необходимые детские товары: подгузники, присыпки, пустышки, бутылочки и прочее, потому что даже на памперсы для одного ребёнка найти деньги не так просто.

● **Андрей Зеленов, 44 года, юрист, Преображенское:**

— Раз в год оплачивать проезд детей к месту летнего отдыха. Это могут быть билеты на поезд или социальное такси. Естественно, всё только в пределах России. Алёна КАЛАБУХОВА

В «Моих документах» и на «АГ» началось голосование

Стартовало голосование жителей пятиэтажек за реновацию. Голосование будет проходить на двух основных площадках: на сайте «Активный гражданин» в сети Интернет и в центрах «Мои документы», говорится в сообщении, размещённом на официальном портале мэра и Правительства Москвы.

Голосовать за программу смогут как собственники квартир, так и наниматели, которые владеют жильём по договорам социального найма. Правительство Москвы передало жителям неприватизированных квартир право на голосование. Право на участие в принятии решения о судьбе дома будет тщательно проверено.

Чтобы проголосовать в «Активном гражданине», необходимо зарегистрироваться в системе. Чтобы голос был засчитан, нужно указать фамилию, имя, отчество, дату рождения, серию и номер паспорта, СНИЛС и номер финансово-лицевого счёта, который указан в едином платёжном документе. После завершения процесса голосования начнётся этап проверки, который продлится четыре рабочих дня, в случае успешной верификации голос будет официально учтён.

Для тех, кто не пользуется Интернетом, предусмотрена возможность участия в голосовании в центрах «Мои документы». Собственникам квартир для голосования понадобятся паспорт, свидетельство о праве собственности либо выписка из ЕГРН. Нанимателям по договору социального найма — паспорт и собственно договор социального найма.

Жители любого дома, как попавшего в программу реновации, так и не вошедшего в неё, имеют также полное право провести общее собрание, чтобы выразить своё отношение к программе. В собрании должны принять участие не менее 50% собственников помещений, в том числе и нежилых, а также наниматели. Решение должно быть принято простым большинством голосов и зафиксировано в протоколе.

Евгений БАКИН

Гарантии? Есть гарантии!

Мосгордума приняла закон, который гарантирует права граждан при проведении реновации

Депутаты Московской городской думы большинством голосов приняли закон «О дополнительных гарантиях жилищных и имущественных прав физических и юридических лиц при осуществлении реновации жилищного фонда в столице». Этот документ внёс на рассмотрение законодатель мэр Москвы Сергей Собянин. За принятие закона проголосовали 33 депутата МГД, четверо высказались против.

Что обещает нам закон?

— Программа реновации жилого фонда в Москве — это реальная возможность улучшить жилищные условия сотням тысяч московских семей, реальная возможность обновить город, создать новое качество жизни, сделать Москву ещё более комфортным и безопасным городом. Мне кажется, что законопроект чрезвычайно нужный, важный, он показывает, в каком виде город предполагает реализовывать программу реновации, — заявил один из авторов законопроекта депутат МГД Степан Орлов.

В законе говорится, что под расселение попадут только дома, в которых 2/3 собственников и нанимателей поддержат включение дома в программу. Жители вправе в любое время исключить свой дом из программы, но только до того момента, пока первый житель дома не заключит договор мены жилья.

Жители сносимых домов получают равнозначные новые квартиры, в которых количество комнат и размер жилой площади долж-



Мосгордума приняла закон о дополнительных гарантиях участникам программы реновации

Оформление нового жилья в собственность будет бесплатным

ны быть не меньше, чем в старых.

Люди при желании вместо равнозначной квартиры могут получить равноценную (равную по рыночной стоимости) либо денежную компенсацию. Также закон гарантирует, что собственники нежилых помещений в сносимых домах получают возмещение рыночной стоимости своей недвижимости.

Новые квартиры предоставляются бесплатно, а владельцы неприватизированных квартир смогут выбрать: получить новую квартиру бесплатно в собственность или сохранить социальный наём.

Новые квартиры будут с улучшенной отделкой и пригодны для проживания без дополнительного ремонта. Закон гарантирует москвичам полу-

вобождаются от уплаты взносов на капитальный ремонт.

— В законе мы закрепили требования к новым градостроительным решениям и к новым домам, — отметил Орлов.

Он рассказал, что около домов появятся парки, скверы, школы, детские сады и поликлиники. Кроме этого, в законе сказано, что будут построены новые дороги и парковки в достаточном количестве. Новые дома будут не выше 14 этажей и построены из совре-

менных материалов. Правительство Москвы окажет помощь в переезде в новые квартиры ветеранам, одиноким и одиноко проживающим пенсионерам, инвалидам, многодетным семьям и другим льготным категориям граждан.

Штаб не для чиновников

На прошлой неделе столичную программу реновации также подробно обсуждали на совместном заседании Общественной палаты и Правительства Москвы. Председатель палаты Константин Ремчуков предложил городским властям создать штаб для общественного контроля за тем, как осуществляется программа реновации. Сергей Собянин поддержал инициативу общественности.

— Я прошу, чтобы Общественная палата активно включилась во все стадии реновации, начиная от формирования списков, проведения и подведения итогов голосования, создания программы и её реализации, — сказал мэр.

По его словам, было бы очень здорово, если бы штаб работал неформально, на постоянной основе.

Валерий ПОПОВ

Интересы москвичей соблюдены

Ректор Московского государственного юридического университета (МГЮА) Виктор Блажеев считает, что власти столицы пошли на создание отдельного нормативного акта о реновации именно для того, чтобы дать жителям дополнительные гарантии защиты их прав.

По мнению Блажеева, мэрия Москвы имеет полное право расселять и сно-



сить старые дома.

— Всё, что нужно было сделать, — добавить в статью 49 Земельного кодекса ещё одно основание для изъятия — реализация программы реновации, — говорит ректор МГЮА.

Правда, при этом не появились бы дополнительные механизмы защиты прав собственников.

К положениям закона, ко-

торые гарантируют соблюдение интересов москвичей при расселении, Блажеев отнёс предварительное выяснение мнения жильцов о возможности включения дома в список, гарантии предоставления квартир именно в новых домах, фактическое увеличение площади за счёт расширения нежилых помещений, сохранение не только административного округа, но и района проживания.

Валерий ПОПАДЕЙКИН

В Восточном округе жители старых домов просят включить их в программу реновации

В Восточном округе прошла целая серия митингов и пикетов, на которых жители домов, не включённых в программу реновации, требовали, чтобы их дома всё же расселили и снесли. Особую активность проявили жители дома 7, корп. 3, на Федеративном проспекте, пятиэтажек на ул. Металлургов, 33, Щёлковском ш., 36/66 и 42, а также домов 128/9 и 128а на улице Первомайской. Жители этих домов пригласили на свои стихийные сходы де-

путатов МГД и потребовали от них принять деятельное участие во включении их домов в программу реновации. Но больше всего людей пришли в субботу, 13 мая, на Семёновскую площадь. Жители сразу нескольких районов — Преображенского, Богородского, Гольянова, Измайловского и Сокольникова — рассказали нашему корреспонденту о том, почему они хотят, чтобы их дома вошли в программу реновации.

Жительница 3-й Гражданской улицы в районе Богородское Людмила Ивановна рассказала, что она очень хочет переехать в новую квартиру.

— Мы живём в доме 1959 года постройки. Все батареи ржавые, в канализации тухлая вода. Стояки давно пора менять. А капремонт запланирован только на 2027 год, — говорит она.

Как рассказал собравшимся на митинг член Общественной палаты Мо-



13 мая 2017 года, Семёновская площадь

сквы Александр Козлов, не всё потеряно.

— Работа в этом направлении уже проделана. Все предложения людей о включении в программу реновации, в том

числе касающиеся общественных и коммуналок, донесли до мэра. На следующей неделе будет штаб, — обнадёжил он присутствовавших.

Олег ДАНИЛОВ

«Не надо бояться, надо спокойно принять решение»

Никаких небоскрёбов на месте пятиэтажек не будет

В своём интервью председатель Комитета по архитектуре и градостроительству города Москвы **Юлиана Княжевская** рассказала, чего не следует бояться жителям пятиэтажек.

Уникальный архив

— Юлиана Владимировна, вы, наверное, тот самый человек, который знает всё о московских пятиэтажках?

— Не я одна. Но действительно Комитет по архитектуре и градостроительству города Москвы обладает уникальным архивом информации об истории московских пятиэтажек. Москва строила пятиэтажки 20 лет — с середины 50-х до середины 70-х годов прошлого века.

И уже больше 30 лет правительство города занимается их расселением и сносом. Первое постановление Мосгорисполкома по данному вопросу было принято ещё в 1988 году. За это время удалось расселить почти 1700 ветхих пятиэтажек. Тем не менее проблемного жилья в городе осталось ещё очень много.

Поэтому новая программа реновации — объективная необходимость. Или мы сегодня в плановом порядке переселяем людей, или через 5, 10, 15 лет большинство этих домов одномоментно станут аварийными и опасными для проживания. И в экстренном порядке придётся принимать совсем другие решения.

Всё по согласию

— Многим кажется, что после объявления программы реновации жители пятиэтажек разделились на две большие группы. Одни боятся, что их любимый дом снесут вопреки их желанию; другие, наоборот, что и на этот раз вместо переселения в новую квартиру им предложат доживать свой век в панельной хрущобе.

— Знаете, в чём главное отличие новой программы реновации от всех предыдущих программ расселения пятиэтажек? В

отношении к жителям. В прошлом никто не спрашивал людей, хотят ли они сниматься с насиженного места. Правительство Москвы заказывало обследование технического состояния пятиэтажек, определяло сносимые серии и начало их расселение.

В новой программе реновации всё будет по-другому. Мэр Москвы Сергей Собянин поставил жёсткое условие: дома будут включены в программу, только если за реновацию проголосуют две трети жителей.

Поэтому не надо бояться. Даже если дом разваливается на глазах, без согласия большинства жителей никто к нему на бульдозере не подъедет. И уж тем более нечего волноваться жителям крепких, комфортных пятиэтажек. Никто даже не рассматривает возможность включения их в программу.

Нужно просто спокойно всё взвесить и принять решение. Если большинство проголосует за и после всех необходимых процедур пятиэтажка будет включена в официально утверждённую программу реновации, её жители абсолютно точно переедут в новые, комфортные квартиры.

— Сейчас идёт голосование жителей о включении конкретных домов в проект программы реновации. Многих людей смущает, что закон о реновации ещё не принят, а им уже предлагают принять судьбоносное решение.

— Закон о реновации необходим. Но его отсутствие не является препятствием для того, чтобы выяснить мнение людей.

Основные принципы и гарантии жителям в рамках программы реновации объявлены.

Жителям пятиэтажек, которые будут включены в программу реновации, гарантируется предоставление равнозначной квартиры в своём районе. Несмотря на то, что ситуация несколько иная только в Зеленограде и в ТиНАО, где, возможно, предоставление новых квартир будет осуществляться в пределах округа.



Каждый заинтересованный житель сможет увидеть адреса и макеты новых домов и высказать по ним свои замечания и предложения

Жилая площадь новых квартир будет метр в метр, а общая площадь значительно больше — за счёт более просторных кухонь, коридоров, санузлов, балконов и лоджий. Квартиры будут с качественной отделкой. Завози мебель и живи.

Если есть желание купить площадь и переехать в более просторную квартиру, будет предусмотрена рассрочка платежа, можно будет использовать материнский капитал.

Очередники получают новые квартиры по социальным нормам предоставления жилья.

Городские власти помогут с переездом пенсионерам, инвалидам и другим жителям, нуждающимся в поддержке.

Не нужна новая квартира — вместо неё можно будет получить денежную компенсацию по рыночной стоимости.

Эти гарантии объявлены публично, поддерживаются мэром Москвы Серге-

е. Если проголосуют за, мы приступим к разработке нового облика данных кварталов.

Единые стандарты

— Расскажите подробнее о стандартах проектирования новых кварталов.

— Для каждого квартала будет разработан индивидуальный проект, учитывающий особенности местности, традиции, масштабы, окружающую застройку. Но основные стандарты комфорта и благоустройства будут едиными для всех.

Для переселения жителей мы планируем застройку средней этажности — от 6 до 14 этажей. В новых кварталах будет предусмотрено разделение пространства на жилые и общественные зоны. Выходя во двор, жители будут попадать в зону спокойствия и комфорта с минимумом посторонних людей и машин. Входы в магазины, расположенные на 1-х этажах, естественно, будут расположены с улицы. Никаких проходных дворов не будет.

С самого начала продумаем удобство пешеходных проходов к метро и к автобусным остановкам, чтобы людям не пришлось прокладывать народные тропы через детские площадки и газоны.

Обязательно наличие школ, детских садов и другой социальной инфраструктуры в шаговой доступности.

В новых кварталах будем планировать не только капитальные паркинги, но и общедоступные плоскостные парковки.

И разумеется, будет много зелени, детских площадок и лавочек для спокойного отдыха.

— Если всё же разработанный архитекторами проект не понравится жителям? А поезд уже ушёл, решение о реновации принято, ждём бульдозер и судебных приставов с ордером на выселение — так?

— Чуть полнейшая. Этого не будет.

Голосование о включении пятиэтажек в проект программы реновации никак не затрагива-

ет прав собственности на квартиры. Решение об обмене старых квартир на новые жители будут принимать позднее и только после того, как будут построены новые дома.

Кроме того, жители пятиэтажек могут в любое время провести общее собрание собственников и принять решение об отказе от участия в программе реновации.

Проекты будут опубликованы

— Можно будет ознакомиться с проектами новых кварталов?

— Разумеется, где строить новые дома и куда переезжать, Правительство Москвы будет решать вместе с жителями пятиэтажек. Проекты реновации конкретных кварталов будут опубликованы. Каждый заинтересованный житель сможет увидеть адреса и макеты новых домов и высказать по ним свои замечания и предложения в рамках публичных слушаний. И только потом — с учётом мнения людей — проекты реновации кварталов будут утверждены и начнётся реальная стройка.

Голосование не конец, а начало длинного пути из ветхой пятиэтажки к современному, комфортно-му жилью.

— Как будет обеспечено обещанное сохранение места прежнего проживания?

— По закону мы обязаны сохранить жителям район проживания. По факту же наша задача — переселить большинство людей в пределах своего квартала. Для этого переселение будет организовано по волновому принципу. Только один-два стартовых дома в каждом районе будут построены на свободных площадках. А все остальные дома-новостройки будут возводиться на месте снесённых пятиэтажек. Поэтому абсолютное большинство жителей будет переезжать в новый дом, расположенный в своём квартале, в нескольких десятках или сотнях метров от старой пятиэтажки.

Весной в Москве стартовал очередной этап масштабного проекта преобразования города «Моя улица». На днях работы начались на нескольких набережных, а в центре столицы были найдены ценные археологические артефакты.

Набережные станут уютнее

«Моя улица» недавно стартовала на трёх набережных Москвы-реки: Саввинской, Ростовской и Смоленской. После обновления они сольются в единую пешеходную зону, которая захватит благоустроенную в 2015 году Новодевичью набережную и Краснопресненскую набережную, где работы уже начались.

Для создания комфортной прогулочной среды тротуары расширят и замостят крупной плиткой, а все воздушные провода уберут под землю. В зонах отдыха установят лавочки с видом на реку и фонари с энергосберегающими лампами. От проезжей части тротуары отделят газонами и кустарниками.

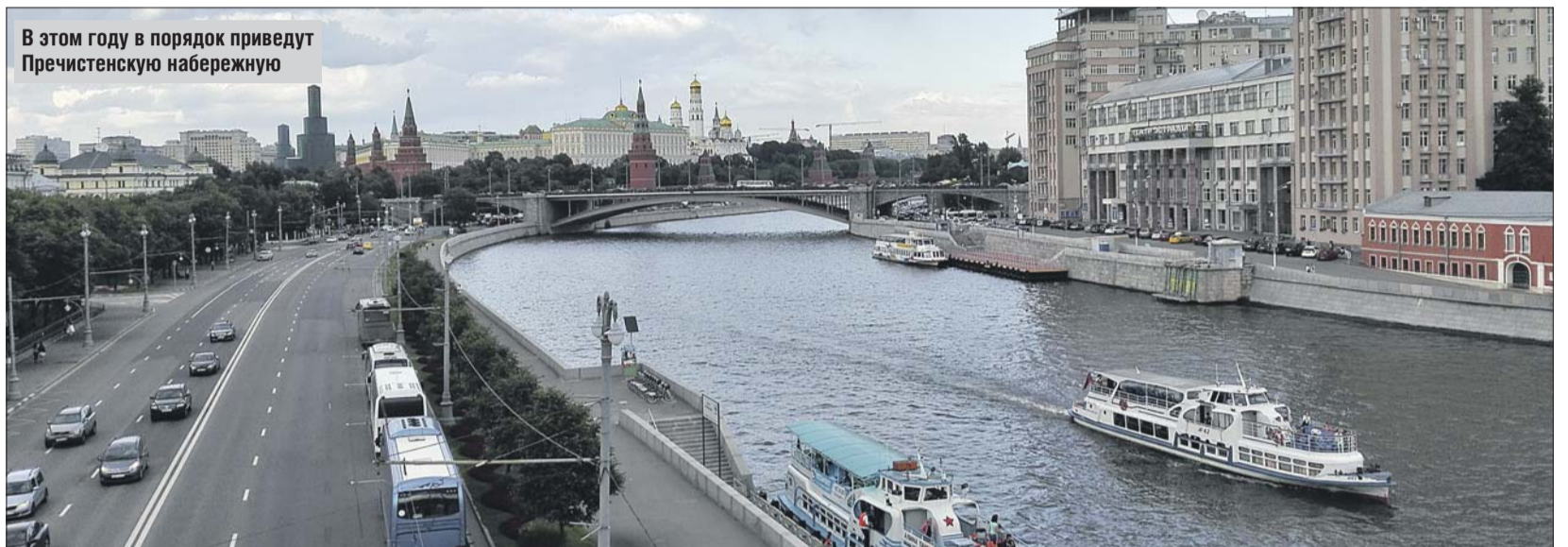
Полностью перекрывать автомобильное движение на время работ не планируется. На каждой набережной поочередно будут перекрывать по одной крайней полосе: сначала со стороны застройки, потом со стороны реки. В таком случае свободными для проезда останутся как минимум две полосы.

В помощь водителям близ стройплощадок нанесут временную оранжевую разметку, установят сигнальные фонари и спецзнаки, а для безопасности пешеходов оборудуют деревянные настилы, спуски и пандусы.

В 2017 году в порядок приведут также Пречистенскую, Москворецкую,

На Пречистенке нашли клад времён Ивана Грозного

Программа благоустройства «Моя улица» набирает обороты



В этом году в порядок приведут Пречистенскую набережную

В середине XVI века на копейку можно было купить живого гуся

Лужнецкую, Котельническую, Гончарную, Болотную, Андреевскую и Якиманскую набережные.

Шахматы XVI века с секретом

Во время замены газовых коммуникаций по программе «Моя улица» на улице Пречистенке в строительной траншее археологи обнаружили

Лужнецкую, Котельническую, Гончарную, Болотную, Андреевскую и Якиманскую набережные.



Агентство «Москва»

Этот миниатюрный клад нашли неподалёку, на Пречистенке

костяную фигурку шахматного слона. Внутри неё были спрятаны 10 серебряных монет. По мнению специалистов, они были отчеканены на Московском и Тверском монетных дворах в середине XVI века — в годы правления Ивана Грозного.

Всего монет на сумму

пять копеек. В то время на одну копейку можно было купить живого гуся. Клад помещался в полости фигурки, разделённой на три части с помощью резьбы. Археологи предположили, что таким необычным образом владелец шахмат мог хранить сбережения и в других фигурах.

Это не первая находка, сделанная во время работ по программе «Моя улица». Всего за время существования программы было обнаружено более тысячи артефактов и фрагментов древних сооружений.

Световой облик для 250 домов

Благодаря «Моей улице» в этом году 250 домов столицы получат архитектурно-художественную подсветку. Светодиодное оформление создадут для так называемых зданий-доминант.

— Это дома, расположенные на перекрёстках улиц, административные здания, а также дома, представляющие историческую ценность, — по-

яснил руководитель московского Департамента ЖКХиБ Павел Ливинский.

Так, подсветка появится у храмов Патриаршего подворья в Зарядье, палат бояр Романовых на Варварке, доходного дома Московского купеческого банка и торгового дома «Боярский двор» на Старой площади, церкви Иоанна Богослова под Вязом и у исторических зданий на Новой площади, Сретенке, Пречистенке и др.

Основной режим подсветки — белый. В праздничные дни освещение будет становиться интенсивнее и ярче.

Всего в Москве на сегодняшний день художественная подсветка украшает более 1,5 тысячи зданий.

Ольга САРАТОВСКАЯ

Третьяковка запускает бесплатные экскурсии

Третьяковская галерея на Крымском Валу впервые начнёт проводить бесплатные экскурсии по экспозиции русского искусства XX века. Как сообщает официальный портал мэра и Правительства Москвы, проект «Интенсив XX» реализуется совместно с Московским метрополитеном.

На экскурсиях москвичей и туристов ознакомят с произведениями Казимира Малевича, Михаила Ларионова, Александра Экстера, Натальи Гончаровой и других художников. Посетителям Новой Третьяковки также расскажут о людях и событиях эпохи, которые повлияли на твор-

чество этих мастеров.

Оставить заявку на участие можно на официальном сайте Третьяковской галереи. Предполагается, что экскурсии будут проходить ежедневно с середины мая до середины июня. Если они окажутся востребованными, проект могут продлить.

Ранее в рамках этого же проекта в метрополитене был запущен тематический поезд, посвящённый русскому искусству XX века. На станции «Парк культуры» Кольцевой линии размещены фрагменты картин из собрания Новой Третьяковки.

Мила РЯБИНИНА

Территория ЗИЛа станет жилым районом

Мэр столицы **Сергей Собянин** осмотрел ход реорганизации промышленной зоны бывшего автозавода им. Лихачёва.

— Территория ЗИЛа находится в активной стадии реорганизации. Огромная депрессивная зона становится территорией активного экономического развития. В настоящее время строятся уже жилые массивы, заканчивается строительство спортивного кластера. Началось строительство улично-дорожной сети, парковой территории, набережной. Сформирована с учётом близлежащих территорий окончательная про-

грамма развития ЗИЛа. По сути дела, здесь будет построен среднероссийский город на 77 тысяч жителей, — сказал мэр столицы.

По словам Сергея Собянина, концепция реорганизации промзоны предусматривает создание нового городского района с комплексной жилой, социальной и общественно-деловой застройкой, спортивно-развлекательным кварталом «Парк легенд». На ЗИЛе будет построена современная транспортная инфраструктура, проведено благоустройство территории, в том числе набережных Москвы-реки.

Виктор ФЁДОРОВ



mos.ru

Здесь появится район на 77 тысяч жителей

Москвичи голосуют за удобный город

Проекту «Активный гражданин» исполняется три года

В мае проекту электронных опросов «Активный гражданин» ag.mos.ru исполняется три года. Сегодня в нём зарегистрированы более 1,6 миллиона пользователей, проведено 2600 голосований. Онлайн-голосования — способ решения важных вопросов во всех мировых столицах. Восемь крупнейших городов мира доверяют решение важных вопросов электронным голосованиям. По количеству активных пользователей и по объёму вопросов, которые предлагается решить горожанам, проект является уникальным в мире, он отмечен несколькими престижными наградами, в том числе SmartCities Awards-2015.

Открыто более 500 новых кружков и секций

В декабре 2015 года активные москвичи решали, какие кружки и секции нужны во дворцах и центрах культуры столицы. Тогда были получены мнения 240 600 человек. По результатам голосования наиболее популярными оказались занятия различными видами хореографии, кружки по изобразительному искусству и иностранным языкам. Сегодня благодаря решениям активных граждан в столице открыто более 500 кружков и секций.

Озеленяем свои дворы

Городская программа озеленения «Миллион деревьев» стала одним из самых масштабных проектов, реализуемых с участием пользователей проекта. Во дворах, где проживает большое количество москвичей, проголосовавших за озеленение у своих домов, за три года высадили около 13 тысяч деревьев и почти 432 тысячи кустарников.

Также с помощью голосования пользователи выбирали, какие именно деревья они хотят увидеть в своих дворах. «Любимцы публики» — каштан, ель, берёза, сирень, чубушник и кизильник.

Благоустроено 48 парков

48 новых зелёных зон отдыха оборудовано в столице в 2016 году. Проект благоустройства «Парк по месту жительства» также реализуется с учётом мнения активных москвичей. Адреса, варианты благоустройства и названия для парков выбирали пользователи проекта. В ходе голосования москвичи предложили более 4 тысяч идей благоустройства парков.

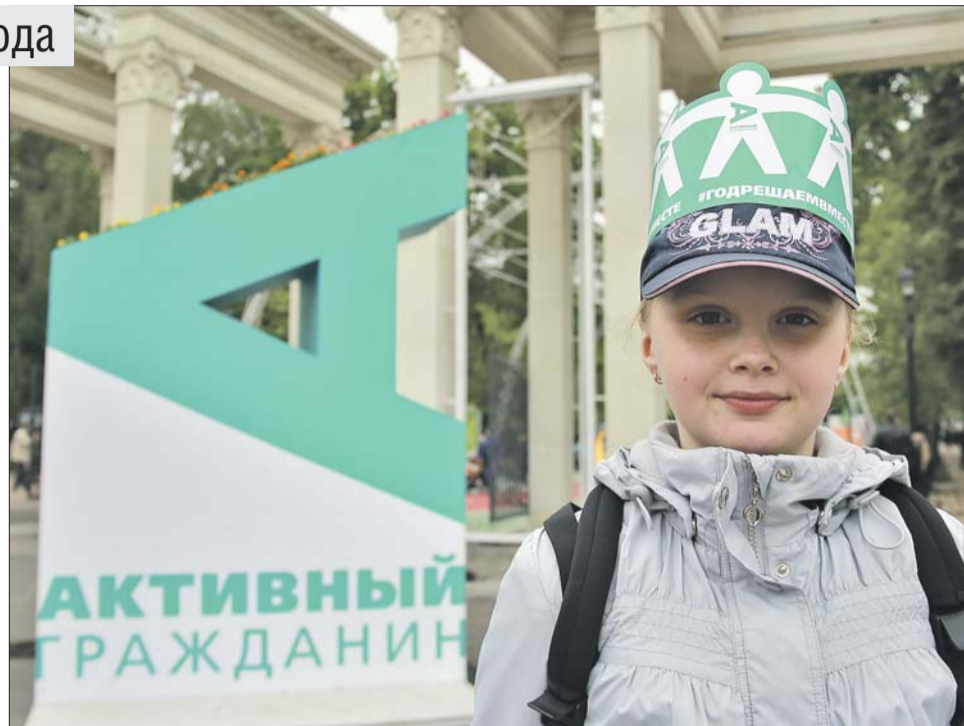
Библиотеки перешли на новый стандарт

В прошлом году в ходе краудсорсинг-проекта «Моя библиотека» горожане предложили свои идеи обновления, а наиболее популярные были вынесены в проект «Активный гражданин». По итогам

голосования была реализована идея внеклассных занятий для школьников. Сегодня в городских библиотеках открыто более 800 кружков и студий. А все библиотеки начали работать по единому графику.

Как отметить День города

Более 160 тысяч москвичей решали, как лучше отметить День города. По решению пользователей проекта был выбран график работы праздничных площадок, определён репертуар для сферических кинотеатров на улицах города. Почти треть участников голосования предложили провести в парках концерты классической и современной музыки, а более четверти — организовать мастер-классы для детей.



Сегодня в проекте зарегистрированы более 1,6 миллиона пользователей

Прозрачность и достоверность

Проект постоянно совершенствуется. Так, чтобы москвичи могли следить за ходом голосований и контролировать достоверность результатов, проект был доработан. Теперь каждый пользователь может в онлайн-режиме отслеживать общую динамику результатов голосования, а также проверить, как именно учтён его голос.

21 мая активных москвичей ждут сюрпризы и подарки

Участие в проекте — это ещё и приятное занятие. За каждое голосование начисляются баллы, которые можно обменять на театральные и музейные билеты, парковочные часы, полезные сувениры. А 21 мая — в день рождения проекта — для пользователей готовят сюр-

призы и подарки. Это бесплатный прокат велосипедов, роликов, самодкатов, лодок и катамаранов, бесплатные кофе и мороженое в столичных кафе, гала-концерт в парке «Музеон», встречи с писателями, актёрами и блогерами и многое другое. Подробная программа праздника на сайте проекта ag.mos.ru.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

За голосования начисляются баллы, которые можно обменять на билеты в театр, парковочные часы или на сувениры

«Активный гражданин» в цифрах

5,8 млн
МОСКВИЧЕЙ



18 млн услуг

было оказано в 2016 году, в том числе



выплачено **более 2,9 млрд рублей** пособий при рождении детей



выдано **4,8 тысячи** архивных документов, в том числе для оформления пенсии



выдано **более 350 тысяч** социальных карт школьникам и студентам



58 тысяч жителей прикреплены к городским поликлиникам

Строительство высотки отменено. Что дальше?

Депутат Антон Жарков помог найти решение в сложном споре застройщика и жителей

В Северном Измайлове около полутора года назад разгорелся серьёзный спор между строителями и местными жителями. Компания-застройщик запланировала построить на принадлежащем ей земельном участке новый многоквартирный жилой дом с дошкольным образовательным учреждением. Однако эти планы не устроили жителей близлежащих домов. После того как к решению проблемы подключился депутат Государственной думы Антон Жарков, удалось наладить конструктивный диалог и найти решение.

— Это территория бывшего дачного квартала. По старому проекту планировки нашего квартала тут должны были построить новое образовательное учреждение. И для всех нас стало большим сюрпризом, что вместо этого будут строить высотку, — комментируют жители района. — Во-первых, это бы нарушило наш уклад жизни. Во-вторых, это дополнительная нагрузка на инфраструктуру, на инженерные сети, на дороги и на транспорт. Сами знаете, сколько подобных проблем в мегаполисе. Мы понимаем, что у строителей своя правда: они собственники участка и хотят распорядиться им с выгодой. Но ведь мы живём в большом городе, где каждое градостроительное решение отражается на жизни тысяч соседей. Наше мнение тоже должно быть учтено!

Подобных спорных ситуаций в многомиллионной Москве возникает



Антон Жарков (в центре) помог решить вопрос миром

немало. И, к сожалению, далеко не всегда удаётся найти решение, которое бы устроило все стороны. Однако этот случай — счастливое исключение. Благодаря своевременной помощи депутата Восточного округа Антона Жаркова спор, который грозил перерасти в открытое противостояние, удалось решить конструктивно.

— В такой ситуации, когда, по сути, правы обе стороны, рецепт победы один: действовать быстро и профессионально, — делится Антон Викторович. — Когда инициативная группа жителей обратилась в мою общественную приёмную, мы первым делом собрали всю необходимую информацию, сделали депутатские запросы. Полученные ответы не устроили ни меня, ни обратившихся жителей. Тогда мы подключили к решению проблемы лучших юристов, я провёл пе-

Сегодня необходимо найти компромисс, который позволит построить на этом месте детский сад

реговоры с представителями застройщика, представителями Строительного комплекса города — появилось чёткое понимание, что подготовительные работы на площадке велись в соответствии с действующим законодательством. Но обращения и подписи жителей помогли мне убедить все заинтересованные стороны возобновить диалог.

В ходе переговоров парламентарий договорился с застройщиком приостановить работы на участке до окончательного разрешения ситуации. На встрече с жителями района 25 марта Жарков договорился с инициативной груп-

пой жителей Северного Измайлова провести серию массовых мероприятий, направленных на привлечение внимания городских властей к проблеме данного строительства.

Во время пикета у здания Москомархитектуры был окончательно согласован текст депутатского запроса, который позднее вместе с представителями инициативной группы Антон Жарков передал заместителю председателя Комитета по архитектуре и градостроительству города Москвы Андрею Юрьевичу Сухову.

— Депутатский запрос, в котором я обращаюсь к

руководству Москомархитектуры с просьбой отменить действующий градостроительный план земельного участка (ГПЗУ) на 11-й Парковой, мы подкрепили более чем тысячей подписей жителей квартала, — рассказал Жарков.

4 апреля Антон Жарков доложил о развитии ситуации на 11-й Парковой мэру столицы Сергею Собянину, когда мэр представлял программу реновации жилищного фонда столицы в Госдуме. Сергей Семёнович после этого взял ситуацию под контроль.

— Это был непростой путь, который требовал посадить за стол переговоров все стороны: руководство компании-застройщика, жителей, руководство города. Но мы справились, — говорит Антон Жарков. — Я искренне благодарен всем сторонам за готовность догово-

риваться, искать и находить компромисс в непростой ситуации, когда своя правда есть у каждого.

27 апреля на заседании Градостроительно-земельной комиссии города Москвы было принято решение отменить ГПЗУ, разрешавший строительство многоэтажного жилого дома по адресу: 11-я Парковая, вл. 46.

— Отмена ГПЗУ — это наша общая победа, которой мы добились благодаря конструктивному диалогу и умению договариваться, — говорит Жарков. — Вместе с тем хочу подчеркнуть, что теперь начинается новый этап, в ходе которого нам будет необходимо вместе с Москомархитектурой, компанией — собственником участка и жителями выработать компромисс, который позволит построить на этом месте дошкольное образовательное учреждение!

Иван АНДРЕЕВ

НАШИ СОСЕДИ



В Преображенском будут готовить кадетов

Директор школы-гимназии №1799 «Экополис» **Инна Казакова** с детства хотела быть педагогом. Окончив университет по специальности «учитель математики и информатики», Инна Владимировна преподавала в различных школах ВАО, её знают многие ученики и родители.

— В 2015 году меня назначили директором комплекса «Гимназия №1799 «Экополис», — вспоми-

нает Инна Казакова. Объединение в большой комплекс позволило директору начать реализовывать проект «Школа ступеней».

Одно из семи зданий комплекса полностью отвели под начальные классы.

Теперь малыши не сталкиваются на переменах со старшеклассниками, у них своя игровая атмосфера, режим дня и питание. Психологический комфорт и обста-

новка очень нравятся детям и родителям, повысилась успеваемость.

— Главная задача нашей школы — раскрыть таланты каждого ребёнка, чтобы дети были готовы к учёбе, к жизни, к труду. В комплексе достаточно ресурсов для этого. А ещё есть образовательные ресурсы столицы — музеи, парки, университеты, научно-исследовательские институты. Мы ими тоже активно пользуемся, —

рассказывает директор «Экополиса».

С 7-го класса школьники могут начать определяться с профессией. Открыты профильные классы, в том числе медицинский класс совместно с 1-м медом. Также есть возможность учиться при технологическом колледже на дизайнера.

Масса кружков дополнительного образования развивает творческие и познаватель-

ные способности детей. В старших классах ученики обучаются по индивидуальному плану, что позволяет ребятам успешно поступать в ведущие вузы Москвы.

С сентября 2017 года в комплексе появятся кадетский и предкадетский классы под патронажем Военной академии ракетных войск стратегического назначения им. Петра Великого.

Мария ГУСЕВА

1 Подтянуть то, что проседает

С нуля подготовиться так, чтобы сдать ЕГЭ на 100 баллов, за две недели, конечно, не выйдет, но улучшить свой результат на 10-15 баллов — вполне реально. Для этого сначала надо выделить задания, с которыми у вас хуже всего. За те, что вам не под силу, можно не браться, на это времени уже нет. Займёмся теми, с которыми вы в принципе справляетесь, но есть некоторые затруднения. Общее правило — найти то, о чём имеешь хоть какое-то представление, вспомнить, повторить и попытаться выполнить соответствующие задания без ошибок.

2 Вчитаться внимательно

Выполните три-четыре варианта ЕГЭ не подряд, а по заданиям: четыре первых номера один за другим, четыре — шестых, четыре — двенадцатых. Это позволит отработать алгоритм выполнения каждого пункта и увидеть, что некоторые задания проще, чем кажутся. Так, в №15 теста по русскому языку дано пять предложений, нужно найти те, где ставится только одна запятая. Прочитайте задание ещё раз: предложения подобраны так, что выбирать надо не из пяти, а лишь из двух предложений.

3 Включить языковое чутьё

Для выполнения некоторых заданий не требу-

Спокойствие! Только спокойствие!

ТЕМА С ОБЛОЖКИ

Шесть способов, которые помогут подготовиться к ЕГЭ в последние дни



Екатерина Белоножко, учебный центр MAXIMUM

ется ничего, кроме внимания и здравого смысла. Указать, о чём говорится в тексте, найти значение слова по словарю, исправить ошибки в словосочетаниях типа «призрительных симпатий», «бежи вперёд» и в предложениях типа «Подъезжая к станции, у меня слетела шляпа» может любой грамотный человек, а баллов за это даётся столько же.

4 Выучить то, что нужно знать

Информация запоминается лучше, если проговорить её вслух четыре раза: сразу при прочтении, потом через 20 минут, а потом через восемь часов и через сутки. Ещё раз повторяем материал перед сном и с утра, на свежую голову. При повторе желательно



Агентство «Москва»

Подсчитано, что только из-за волнения на экзамене можно потерять до 10 баллов

Информация запоминается лучше, если проговорить её вслух четыре раза

не подглядывать, книгу или тетрадь можно открыть, только если материал не вспоминается две минуты и более. Например, ударения можно запоминать с помощью ассоциаций. К примеру, чтобы

ученики запомнили, что в словах «шАрфы», «бАНты», «тОрты» ударение на первый слог, можно нарисовать торт-мороженое с розовыми бантиками, завернутый в шарф, чтобы он не растаял.

5 Попробуйте не нервничать

Время от времени напоминайте себе, что трудно найти человека, который не окончил бы школу и не сдал выпускные экзамены. Не доберёте баллов — поступите в другой вуз, потом можно перевестись. Подсчитано, что из-за волнения на экзамене можно потерять до 10 баллов.

ЧТО ПОЧЁМ

Всего на ЕГЭ по русскому языку можно набрать 57 первичных баллов — это соответствует 100 баллам после пересчёта. По 1 баллу даётся за задания №2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23; по 2 балла — за задания №1 и 15; задание №24 «стоит» 4 балла, задание №7 — 5 баллов. За сочинение, если нет недочётов, можно заработать 24 балла.

6 Устройте генеральную репетицию

За день до экзамена полезно устроить самому себе генеральную репетицию: взять новый вариант ЕГЭ, убрать телефон, выключить компьютер и выполнить задания в таком порядке: сначала тестовые лёгкие, которые не вызывают затруднений, потом тестовые, над которыми надо подумать, — на это можно потратить полтора часа, — и два часа нужно оставить на сочинение.

Марина МАКЕЕВА



Общие интересы долго искать не пришлось

На Погонном проезде соседи познакомились

В жилищном комплексе «Лосиный Остров» на Погонном проезде прошёл праздник знакомств. Организовала его инициативная группа жителей, которым надоело просто кивать соседям при встрече. И они создали повод

для знакомств. Собрались вместе, порисовали, покатались на гироскутере, поиграли в мяч, городки, фрисби и классики.

Взрослые и дети пообщались между собой и, конечно, нашли общие интересы. Люди постар-

ше довольно быстро обнаружили общую неискраемую тему — дача и садоводство. А ещё соседи повесили доску объявлений, на которой каждый желающий мог поделиться мыслями по поводу улучшения качества

досуга. Кто-то написал, что хочет организовать стихотворный и песенный баттл среди детей, кто-то выступил за организацию видеотрансляции спортивных соревнований во дворе дома.

Ирина СИЗОВА

Отличная разборчивость речи по отличной цене!
Чистый натуральный звук обеспечит комфорт и качественное восприятие речи

В нашем ЦЕНТРЕ СЛУХА Вы сможете купить **УНИКАЛЬНЫЙ** бесканальный цифровой слуховой аппарат

СКИДКИ до конца июня на
Win и Neo.....**40%**
Veras и Move.....**25%**
Carista 5 и Acriva 7,9.....**15%**

НАШИ АДРЕСА:
м. «Первомайская» (первый вагон из центра, выход № 2), ул. Средняя Первомайская, 4, 1-й этаж, каб. 9а, 20 м от метро.
м. «Сходненская» (первый вагон из центра, после турникетов — направо, при выходе на улицу — налево, ул. Героев Панфиловцев, д. 4, 100 м от метро.

Швейцарское качество!
8 (495) 623-89-88
8 (925) 477-20-47

Сертификат РОСС СН. ИМ02.В16384 от 01.09.2009 ООО «АльфаТон». ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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

ВАШУ РЕКЛАМУ ПРОЧИТАЮТ ВСЕ ЖИТЕЛИ ВОСТОЧНОГО ОКРУГА
(495) 782-8212
(многоканальный)
shop@zbulvar.ru
www.newsrostok.ru

КЕРАМИЧЕСКИЕ НАКЛАДКИ СТОМАТОЛОГИЯ
ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПЛОМБАМ И КОРОНКАМ!
Устали менять пломбы? Замучил кариес? ПЛОМБЫ МЕНЯЮТСЯ В ЦВЕТЕ?
Прекрасная альтернатива коронкам!
ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ ЛЕЧЕНИЯ КАРИЕСА!
- Надёжна и долговечна - Не изменяется в цвете
- Полная биосовместимость
- Установка на любой стадии разрушения зуба

8-(495)-139-60-46 **www.mitralab.ru**
г. Москва, ул. Краснобогатая, д. 2, стр. 2/42, под. 11-2, БЦ «Красный Богатырь»
Лицензия №ЛО-77-01-012525
ПО ИМЕЮЩИМСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Специальная летняя цена Накладка - 9500 р.
Уникальное предложение!

Относятся ли почтовые ящики к общему имуществу дома?

→ Помогите разобраться, платно или бесплатно должны отремонтировать сломавшийся замок почтового ящика в подъезде. Несколько лет назад я за свой счёт покупал замок и отдельно оплачивал работу по его установке. А на портале «Наш город» вижу, что такой ремонт делают бесплатно. Значит, они относятся к общему имуществу дома?

Юрий Иванов,
Измайловский просп.



Действительно, на портал «Наш город» gorod.mos.ru в апреле поступило 20 сообщений о неисправных почтовых ящиках, а с начала мая — 10. Жители домов на 13-й Парко-

Собственники на общем собрании могут принять решение о включении почтовых ящиков в состав общего имущества

вой, 35, на 10-й ул. Соколиной Горы, 20, на ул. Байкальской, 51, корп. 1, и др. жаловались на плохо закреплённые на стене ящики, оторванные или погнутые дверцы, испорченные замки. В каждом случае управляющая компания бес-

платно ремонтировала их или меняла на новые. В то же время в редакцию поступило несколько звонков от жителей, сообщивших, что в некоторых управляющих компаниях с них требуют плату за ремонт замка почтового ящика.

Почтовые ящики могут относиться к общему имуществу

«ВО» обратился за разъяснениями в Департамент ЖКХ г. Москвы. В полученном официальном ответе говорится, что абонентские почтовые шкафы (секции почтовых ящиков) устанавливаются строительными компаниями на первых этажах многоквартирных домов — в помещении общего пользования. Расходы на приобретение

и установку таких шкафов включаются в смету строительства этих домов (Федеральный закон №176-ФЗ от 17.07.1999 г.). Данные обстоятельства указывают на то, что такие почтовые шкафы обладают признаками общего имущества, несмотря на то что отдельным почтовым ящиком пользуется конкретный человек. Также в ответе столичного Департамента ЖКХ указывается, что в соответствии с приказом Минрегиона России

№45 от 1.06.2007 г. абонентские почтовые ящики включаются в состав общего имущества.

Уточняйте в управляющей компании

Вместе с тем в России действуют другие нормативные документы об эксплуатации жилых домов, где почтовые ящики не указаны в составе общего имущества. Поэтому для полной ясности в данном вопросе Департамент ЖКХ г. Москвы рекомендует собственникам помещения выяснить в своей управляющей компании, включены ли почтовые ящики в состав общего имущества дома. В этом случае их ремонт, в том числе ремонт замка почтового ящика, выполняется за счёт платы на содержание и ремонт жилого фонда, которую жители вносят ежемесячно.

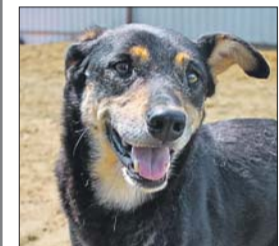
Если же почтовые ящики не входят в перечень общего имущества в конкретном доме, их ремонт оплачивают жители. В то же время собственники на общем собрании могут принять решение о включении почтовых ящиков в состав общего имущества, а работы по их ремонту — в перечень работ по обслуживанию дома управляющей компанией.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

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.

Буля — пёс немолодой, около 10 лет, но при этом очень активный, энергичный. Его характер — слав благородства, мудрости и титанического спокойствия. Подойдёт такому же спокойному хозяину. Среднего роста, 55-60 см в холке, с другими собаками ладит. Тел. **8-965-408-2830**, Наиля.



Драппи отлично ходит на поводке, с удовольствием гуляет на общем выгуле. Дружелюбен ко всем собакам и нейтрален к кошкам. Ему около семи лет, рост в холке 54 см, вес примерно 15 кг. Тел. **8-903-218-2449**, Светлана.

Кабачок хоть и немолод, около 8-10 лет, но очень деятельный. Он бывший домашний пёс, очень радуется общению с людьми. Около 35 см в холке. На прогулках с ним проблем нет: не тянет поводок, не задирается. Тел. **8-916-720-3352**, Елена.



Внимание! Новая волна мошенничества в отношении старшего поколения

Тема мошенничества в отношении старшего поколения остаётся актуальной и территориально относится практически ко всем административным округам столицы. Мошенники действуют всё активнее и изощрённее: представляются сотрудниками Пенсионного фонда, сообщают, что собирают данные для замены СНИЛС, перевода накопительной пенсии, выплаты вновь назначенной доплаты, перечисления средств компенсационного характера и т.д. Их основная задача — получить персональные данные граждан: паспортные данные, номера банковских карт. Один из самых популярных видов мошенничества — это звонки пожилым людям якобы из Пенсионного фонда, когда говорят, что пенсионерам положена путёвка для прохождения са-

наторно-курортного лечения, при этом она горячая, и ехать нужно немедленно. Когда человек отказывается ехать, ему предлагают перечисление компенсации на банковскую карту и просят назвать её номер. Понятно, что мошенники очень убедительны, действуют осторожно и умело. В связи с этим ГУ «Главное управление Пенсионного фонда Российской Федерации №7 по городу Москве и Московской области» сообщает гражданам, что специалисты Пенсионного фонда России не делают обходы и не посещают граждан на дому, не запрашивают по телефону персональные данные, в том числе паспортные данные и номера банковских карт.

Поэтому гражданам нужно быть бдительными и не сообщать реквизиты своих банковских карт незнако-

мым людям. Если вы стали жертвой такого мошенничества, то необходимо срочно обратиться на горячую линию банка или в ближайшее его отделение для блокировки карты и, конечно, сообщить в правоохранительные органы.

Приём заявлений граждан с указанием персональных сведений осуществляется только в клиентских службах ПФР на основании личного обращения в ПФР либо через «Личный кабинет» на сайте ПФР www.pfrf.ru.

Адреса клиентских служб ГУ «Главное управление ПФР №7 по городу Москве и Московской области» размещены на официальном сайте ПФР www.pfrf.ru/branches/moscow/contacts/.

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

▶ ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ
Пишите нам: pochta@newsvostok.ru
Звоните: **(495) 681-3645**



ПОХОРОНЫ БЕСПЛАТНО

ГОРОДСКАЯ ПОХОРОННАЯ СЛУЖБА

предоставляет услуги

по организации безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом РФ № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле»

Телефон горячей линии:

8 (495) 100-31-19 (круглосуточно, звонок бесплатный)

МЫ ПОМНИМ, МЫ ГОРДИМСЯ, МЫ СКОРБИМ...

Как отметили День Победы жители Восточного округа

В Восточном округе масштабно отметили 72-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне. К этой знаменательной дате были приурочены 65 городских, окружных и районных мероприятий, в которых приняли участие около 175 тысяч человек.

Во всех 16 районах ВАО прошли памятные акции и митинги. К Вечному огню на Площади Мужества в Измайловском парке, к памятнику Маршалу Советского Союза Константину Рокоссовскому в Богородском, к обелискам и мемориалам Перовского и Преображенского кладбищ торжественно возложили цветы и почтили память павших минутой молчания. Досуговые и культурные учреждения округа подготовили праздничные концерты и встречи для ветеранов.

Как рассказал председатель окружного Совета ветеранов Виктор Макаров, ни один из участников войны, проживающих в ВАО, не был забыт. Ветеранам были адресованы тёплые пожелания и вручены подарки, каждого лично поздравили представители администрации города, округа и районов. А префектура и Совет ветеранов ВАО организовали для них поездки на во-



енный парад на Красной площади, к Вечному огню в Александровском саду и на торжественный приём российского президента в Кремлёвском дворце.

Школьники и студенты из ВАО активно помогали в проведении праздничных мероприятий: во всех школах округа состоялись Вахты Памяти, в составе творческих коллективов ребята выступили на праздничных концертах.

Жители округа приняли участие и в мемориальном шествии «Бессмертный полк», многие прошли с портретами своих

Во всех районах округа прошли памятные акции

родных дважды — в своих районах и по Тверской улице 9 Мая.

Одной из ведущих городских площадок празднования 9 Мая стала территория парковой зоны у прудов «Радуга» на Вешняковской улице. Здесь была насыщенная программа из конкурсов, викторин, спортивных соревнований, состоял-



ся концерт, а на больших экранах транслировали фильмы о Великой Победе.

Вечером 9 Мая небо над округом расцветило праздничным салютом.

Евгения САРАТОВЦЕВА



ХРОНИКА

В Новогирееве лжедворники обокрали табачный магазин

Двое мужчин взломали окно табачного магазина на Свободном проспекте, переодевшись дворниками. Табачную продукцию и деньги вынесли из магазина в мусорных пакетах. Сигареты продали, деньги присвоили. Материальный ущерб составил 600 тыс. рублей. Одного из злоумышленников, 27-летнего приезжего из Средней Азии, задержали благодаря записям видеокамер. За кражу ему может грозить до пяти лет лишения свободы. Его сообщников разыскивает полиция.

В Гольянове задержали грабителей

Житель Уссурийской улицы возвращался домой из магазина на гироскутере. К нему подошли четверо молодых людей, ударили и отобрали скутер стоимостью 8 тыс. рублей. Полицейские задержали злоумышленников на Щёлковском шоссе. Гироскутер вернули хозяину. Двое из нападавших — несовершеннолетние. Двум другим, 23-летнему приезжему из Дагестана и 19-летнему уроженцу Узбекистана, за грабёж может грозить лишение свободы на срок до семи лет.

В Преображенский суд переданы дела о продаже алкоголя с доставкой

В апреле Преображенская межрайонная прокуратура провела проверку сайтов интернет-магазинов, где продавали алкоголь с доставкой. По законодательству дистанционная продажа горячительных напитков запрещена. Поводом для проверки стали жалобы жителей. 19 исков передано в суд. Вероятно, после процессов сайты будут закрыты и включены в перечень запрещённой информации.

Алёна КАЛАБУХОВА

Полицейский Сергей Емельянов вычислил преступника во время матча

ГЕРОЙ НЕДЕЛИ

При входе на футбольный матч на стадионе «Локомотив» у одного из зрителей украли мобильник. Мужчина заметил пропажу уже во время игры и обратился в полицию.

— Мы прошли в координационный штаб, откуда можно получить доступ к видеозаписям, — рассказывает заместитель начальника полиции по охране общественного порядка ОМВД России по району Преображенское подполковник полиции Сергей Емельянов. — Просмотрели записи всех видеокамер

Всё свободное время Сергей посвящает жене и дочерям

стадиона и выяснили, что мобильник взял человек, проходивший вслед за потерпевшим через рамку металлоискателя.

Лица на записи видно не было, но удалось разглядеть одежду, составить список примет.



— Потом мы начали просматривать весь стадион, 28 тысяч человек. Нашли, на какой трибуне стоит злоумышленник. Сложность была в лимите времени: если бы не уложились до конца игры, он бы спокойно уехал домой, — говорит Емельянов. — Потом вызвали сотрудников уголовного розыска, раздали им приметы, перекрыли проходы.

Злоумышленника задержали на выходе со стадиона. За кражу ему может грозить до двух лет лишения свободы. Мобильный телефон вернули владельцу.

Сергей Емельянов работает в полиции с 2004 года.

— Я неплохо плавал, стал кандидатом в мастера, но однажды встал перед выбором: идти в полицию или продолжить спортивную карьеру. Нисколько не жалею, что выбрал то, что выбрал, — говорит он.

Всё свободное время Сергей посвящает семье: его старшей дочери семь лет, а младшей скоро будет пять.

Алёна КАЛАБУХОВА

В Гольянове из машины украли очень много воздушных шаров

Девушка, занимающаяся организацией детских праздников, купила 40 упаковок воздушных шаров и несколько мягких игрушек. Покупки она оставила на заднем сиденье машины, которую припарковала на Камчатской улице. Утром, открыв автомобиль, она обнаружила, что заднее стекло разбито, а из машины пропали шары, игрушки, а также два микрофона, плеер и колонки.

Стоимость похищенного составила примерно 100 тыс. рублей. Девушка обратилась в полицию. Похитителя, 25-летнего приезжего из Азербайджана, уже судимого за разбой, задержали в Реутове благодаря записям видеокамер. Часть похищенного удалось вернуть. За кражу злоумышленнику может грозить до двух лет лишения свободы.

Алёна КАЛАБУХОВА



ДТП

На Федеративном проспекте пострадал подросток

Вечером 12 мая водитель «Пежо 308» ехал по 5-му проспекту Новогиреева со стороны Перовской. Поворачивая налево на Федеративный проспект, он сбил подростка, переходившую проезжую часть по нерегулируемому пешеходному переходу. В результате скорая увезла тринадцатилетнего пострадавшего в больницу с ушибом бедра.

Наехал на маму с детьми на Халтуринской

Утром 15 мая водитель грузовика МАЗ с полуприцепом двигался по Халтуринской улице со стороны Открытого шоссе в направлении Большой Черкизовской. Возле детской поликлиники (дом 7а) он наехал на шедшую оттуда женщину, которая переходила дорогу по нерегулируемому пешеходному переходу с двумя сыновьями — одному два с половиной года, другому два месяца (младенец находился в детской коляске). В результате маму и обоих малышей доставили в больницу с различными травмами.

Группа пропаганды ОБ ДПС ГИБДД УВД по ВАО

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в Интернете www.ritual.ru), учреждённая постановлением Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 г., информирует о возможности организации захоронения на безвозмездной основе* и рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

Как уберечь себя от обмана – первые действия

Если горе случилось дома: 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.

Рекомендуем:

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

Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно, 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.

*Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом №8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».

«Ребят из «Семейного клуба Перово» я считаю своими детьми»

Предприниматель Владимир Штернфельд стал кавалером ордена «За заслуги перед Отечеством»

Президент Владимир Путин подписал указ о награждении орденом «За заслуги перед Отечеством» Владимира Штернфельда, предпринимателя и общественного деятеля, чья жизнь и биография неразрывно связаны с Восточным округом Москвы.

Дешёвая ипотека

— Владимир Давидович, этот орден вручается за особо выдающиеся заслуги, связанные с укреплением российской государственности и социально-экономическим развитием страны. Расскажите о своей трудовой деятельности.

— Я родился в Москве, работал на производстве, прошёл путь от ученика слесаря до директора предприятия. Долгое время руководил цементным элеватором в Печатниках.

В 1990-х годах меня пригласили на работу в Правительство Москвы, на должность первого заместителя руководителя Комплекса перспективного развития города. Я был одним из разработчиков стратегии ипотечного жилищного кредитования населения, запущенная нами программа строительства недорогого ипотечного жилья успешно работала несколько лет.

В 2000-х годах я вернулся в строительную отрасль, создал и несколько лет возглавлял один из крупнейших в России холдингов по производству цемента — ОАО «Штерн Цемент».

Ещё одно моё детище — бизнес-парк «Штерн Эстейт» на Электродной улице. На месте бывших



Владимир Штернфельд: «Научить разные народы жить в мире — очень трудная задача»

складов мы построили крупный офисный и логистический центр европейского уровня для предприятий малого и среднего бизнеса.

Россия толерантнее Европы

— А с чем связана ваша общественная деятельность?

— Я являюсь членом Совета при Президенте Российской Федерации по международным отношениям, возглавляю общественную организацию «Федеральная еврейская национально-культурная автономия (ФЕНКА)», а в начале 2016 года был избран председателем Европейского цент-

ра толерантности (ЕЦТ).

— Чем вы занимаетесь на этих должностях?

— Своей главной целью я считаю укрепление международного и межконфессионального сотрудничества и взаимопонимания в нашей стране. Сегодня в России живут свыше 190 народностей, и поддерживать среди них мир и согласие — непростая задача.

Но у нас получается! Недавно ЕЦТ выпустил большой аналитический доклад о ксенофобии и радикализме в Европе. И оказалось, что Россия в нём на последнем месте: у нас терпимее, чем в других странах, относятся к национальным мень-

шинствам. А больше всего всплеск ксенофобии, антисемитизма сейчас в Греции, Италии, Германии. Эти данные мы озвучим в ОБСЕ, в сентябре запланировано выступление в ООН.

Совместно с представителями разных конфессий и национальностей мы реализуем межкультурные и межэтнические проекты, проводим кинофестивали, выставки. Этой весной в Москве прошла очень интересная фотовыставка «Крым сегодня», на которой были представлены работы российских и украинских фотографов, посвящённые повседневной жизни простых жителей Крыма. На этих фото не было

Он прошёл путь от ученика слесаря до директора предприятия

никакой политики, но украинские националисты всё равно пришли и сорвали баннеры, пришлось подать заявление в полицию. Сейчас выставка поехала «на гастроли» в Берлин.

О патриотизме

— Вы участвуете в общественной жизни не только страны, но и округа.

ДОСЬЕ «ВО»

Владимир Давидович Штернфельд родился 19 сентября 1937 года в Москве. Окончил вуз по специальности «инженер-экономист». Имеет почётное звание «Заслуженный строитель РФ», действительный член Российской академии естественных наук.

— Когда я только начинал заниматься бизнесом в ВАО, нынешний префект округа Всеволод Тимофеев был главой управы района Перово. Он предложил мне стать председателем совета директоров промышленных предприятий района, я согласился. Вместе мы много хорошего сделали для округа, помогаем местным общественным организациям: клубу ЮНЕСКО «Сфера», конноспортивному центру «Измайлово», кадетскому корпусу Следственного комитета РФ им. Александра Невского и многим другим.

Уже 20 лет я поддерживаю местный клуб многодетных семей «Семейный клуб Перово», являюсь председателем его попечительского совета. Я считаю, что дети из клуба — и мои дети тоже. Если кто-то не поступил в вуз на бюджет, я одному-двум-трём помогаю оплачивать учёбу. Многодетные мамы, несмотря на все трудности, воспитывают в детях патриотизм, чувство долга перед Родиной. Слава богу, мы стали возвращаться к этим идеалам.

Ксения ДЕМЬЯНЕНКО

А ТЫ ПРОШЁЛ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Обратись с паспортом и полисом ОМС в поликлинику, к которой вы прикрепилась

В 2017 году диспансеризацию могут пройти граждане следующих годов рождения:

В случае возникновения вопросов, связанных с прохождением диспансеризации, обратись 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



АФИША

Лекция по искусству на Большой Черкизовской

Лекция по истории европейского искусства пройдёт **25 мая** в 19.30 в Российской государственной библиотеке для молодёжи (ул. Большая Черкизовская, 4, корп. 1). Гости узнают, почему художники в разное время выбирали одни и те же сюжеты для своих полотен. Вход свободный.



Выставка на Электрозаводской

Персональная выставка Алексея Малкина открылась **22 мая** в залах молодёжного историко-культурного центра «Особняк купца В.Д.Носова» (ул. Электрозаводская, 12, стр. 1). Сюжеты большинства его картин — русские пейзажи, виды Подмосковья, храмы и святые места России. Выставка открыта по будним дням с 11.00 до 18.00, в дни проведения концертов с 11.00 до 19.00. Вход свободный. Выставка продлится **до 30 июня**.

Льюис Кэрролл на Саянской

Интерактивную игровую программу для детей от пяти лет и подростков «В чудесной стране Алисы» подготовил **27 мая** культурный центр «Интеграция» (ул. Саянская, 66). Она посвящена Дню защиты детей и 185-летию со дня рождения писателя Льюиса Кэрролла. Встречать гостей будут сказочные герои: Алиса, Шляпник и Чеширский Кот. Перед программой можно будет посетить мастер-классы. Начало в 11.00 (интерактивная программа — с 12.00).

Выставка пуделей в Сокольниках



Кинологическое общество «Русский стандарт» приглашает всех любителей собак в культурно-выставочный центр «Сокольники». Там **28 мая** с 9.00 до 18.00 в павильоне 11.1 будет проходить 23-я национальная выставка пуделей. Желающие смогут освоить секреты собачьих «причёсок».

Алексей ТУМАНОВ

Житель Ивановского записал произношение 30 тысяч русских слов

ХОББИ

Тысячи иностранцев, изучающих русский язык, считают образцовым то, как говорит 33-летний Александр Невзоров из района Ивановское. Для интернет-справочника по произношению он наговорил уже более 30 тысяч слов.

Forvo.com — сайт, где можно услышать, как произносит то или иное слово носитель языка. Языков и диалектов — свыше трёхсот.

— Я работаю преподавателем английского языка, — рассказывает Александр. — Однажды случайно зашёл на этот сайт посмотреть какое-то слово. Стало интересно. Захотелось поучаствовать, «набить» сайт русскими словами.

Это было в 2010 году. За прошедшие годы Александр произнёс уже около 30 тысяч русских слов.



Тысячи иностранцев в мире учат русский по Невзорову

Стал самым активным пользователем в русском разделе. 389 его слов посетители отметили за лучшее произношение. Его достижения в этой сфере даже зафиксированы в Книге рекордов России.

389 его слов посетители отметили за лучшее произношение

— Встречаю новое слово, читая книгу или газету, — тут же записываю его произношение, — говорит Александр. — Добавил много редких слов — названия астероидов, химических элементов, населённых пунктов, а также жаргонных, студенческих слов, напри-

мер «филфак» или «психфак».

А вот из последних добавленных: «тилимилитрямский», «полусибсы», «ФГОС», «икеевский», «выготсковедение», «драконография», «хризма».

— Когда был в отпуске в Черногории, в интернет-кафе на берегу моря записал слово «черногорский». А слово «супервторник» (день праймериз в Америке) записал как раз в этот день. На сайте это, конечно, нигде не отмечено, но я-то это знаю, — говорит Невзоров.

Многие пользователи теперь даже специально обращаются к Невзорову с просьбами произнести то или иное конкретное слово. А он в свою очередь рекомендует этот сайт своим ученикам на курсах английского, чтобы они слушали, как говорят носители языка.

Марина ТРУБИЛИНА

Лесопарки округа приглашают на экскурсии всех желающих

21 и 28 мая самых любознательных ждут на экскурсии «Природа и цивилизация» в экошколе «Кусково». С помощью интерактивной выставки гости увидят заповедные уголки России, узнают о проблемах экологии и попытаются создать город будущего в виртуальной игре. Сбор в 14.00 у входа в здание экошколы (ул. 3-я Музейная, 40, стр. 1).

А **20 мая** эколого-краеведческая прогулка состо-

ится в Измайловском лесопарке. В XVII веке эта территория была частью царской усадьбы Алексея Романова. Сегодня здесь можно встретить зайцев, белок, ежей, ласок, куниц и 150 видов птиц. Сбор в 12.00 у входа в парк рядом с метро «Измайловская».

23 и 30 мая можно познакомиться с обитателями «Конного двора»: кроликами, лошадьми, козами. Участникам расскажут о

различных породах лошадей и о правилах их содержания. Приносите с собой морковь и яблоки, чтобы угостить животных. Сбор в 14.00 у ворот экоцентра (ул. Металлургов, 41).

В природно-исторический парк «Косинский» специалисты Мосприроды приглашают **26 мая**. Будет организована прогулка по берегам Белого и Чёрного озёр. Они уникальны из-за своего



В парках очень много интересного

природного происхождения: в Москве таких водоёмов больше нет. Сбор в 14.00 возле стенда у Белого озера (ул. Большая

Косинская, 29). Наденьте удобную обувь: маршрут пролегает по прибрежным тропинкам.

Ольга САРАТОВСКАЯ

Студенты Строгановки будут «подрабатывать» в больнице на Стромьнке

В холле поликлинического отделения ГКБ им. братьев Бахрушиных открылась художественная выставка «Уголки России». Живописные и графические работы выполнены студентами Московской высшей художественно-промышленной академии им. С.Г.Строганова.

Выставка положила начало социальному проекту «Арт-терапия», инициированному Бахрушинской больницей и Строгановской академией.

— Это уже шестая художественная выставка в стенах нашей больницы, — сказал главный врач ГКБ им. братьев Бахрушиных Шамиль Гайнуллин. — Мы счастливы, что теперь нашим партнёром и другом станет Строгановская академия, имеющая мировое имя.

Выставка продлится всё лето. Вход свободный. Адрес ГКБ им. братьев Бахрушиных: м. «Сокольники», ул. Стромьнка, 7. Николай ДОЛГОВ

Стань собой

NEWSVOSTOK.RU



Как пороки наказывали

В Измайловском кремле открылся семейный «Музей кнута и пряника»

Следуй за кроликом

Идея создания музея родилась несколько лет назад, когда его создатель Валерий Переверзев, автор идеи Музея истории телесных наказаний, решил через игру адаптировать тему для детей.

Захожу в помещение. Вверх уходит винтовая лесенка. Поднимаюсь. На меня внимательно смотрит огромный, в половину моего роста, кролик. Живой.

— Это Фёдор, — говорит экскурсовод. — Порода немецкий великан. Они живут до 30 лет, а весят до 15 кг.

Фёдору несколько месяцев. Кроме него, здесь живут ещё пять кроликов и два петуха. Зверушки абсолютно домашние и с удовольствием идут на руки. Они тоже часть экскурсии — для самых маленьких.

Дом брошенных кукол

Отовсюду за мной наблюдают старые куклы: пластмассовые, набивные, целлулоидные.

— Я собирал их по всему миру, — говорит Валерий. — Хотел показать их прежде, чем рассказывать о наказаниях, потому что они вызывают сострадание.

На шее каждой куклы висит ключ — символ того, что она больше никогда не потеряется.

Ищи потайную дверь

Дальше придётся найти потайную дверь, за кото-



Такие экспонаты должны отбить у детей охоту поступать дурно

Примеряю колодки. Стоять в полусогнутом виде сложно, шея затекает

рой находится основная экспозиция музея.

— Детям мы рассказываем о вещах простых, но необходимых: о непослушании, о преступлениях и наказаниях. О том, например, как наказывали пьяниц на Руси и в Европе, о том, как боролись с курильщиками, о воровстве, лени, трусости и предательстве и о том, как эти пороки наказывались. Всё, как в сказках: зло существует, иначе добру не с кем сражаться, — говорит Переверзев. — Но мы не говорим о пытках и казнях.

С удивлением смотрю на стоящие передо мной

деревянные колодки.

— А они для чего? — спрашиваю Валерия.

— В Средние века не было тюрем в нашем понимании, — говорит Валерий. — Колодки ставили во дворе. Это психологическое наказание: каждый проходящий мог бросить камень или плюнуть в того, кто наказан.

Примеряю колодки. Стоять в полусогнутом виде сложно, шея затекает, а виден в основном пол.

На красной подушечке лежит «Медаль за пьянство».

— Её учредил Пётр I в 1714 году. Она весит 8 ки-

лограммов 200 граммов, — рассказывает Валерий.

Примеряю себе на шею. Удержать её можно, только поддерживая руками.

— Её могли носить как неделю, так и год, — продолжает экскурсовод.

Экспонатов здесь много: дорожка дезертира, кнуты, жилетка для охранника средневековой тюрьмы, похожая на панцирь дикобраз, бочки для пьяниц, колодки для сплетниц и шулеров, книги...

— Вот очень редкая книга «Наказы её императорского величества Екатерины II, самодержицы всероссийской», — показывает Валерий древний фолиант. — Это её размышления о недопустимости смертной казни, пыток, призывы к воспитанию и совестливости.

Алёна КАЛАБУХОВА

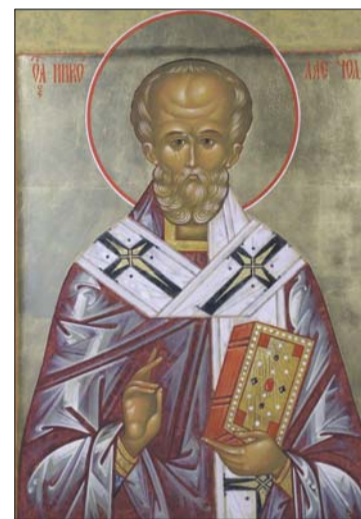
ВЕРА И ПРАЗДНИКИ

Рубрику ведёт Валерий КОНОВАЛОВ



Мощи святого Николая привезут в Москву к памятной дате

22 мая в церковном календаре день перенесения мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бари. Это событие случилось в 1087 году и празднуется с тех самых времён. Однако в этом году торжества у нас будут особыми, ведь днём раньше, 21 мая, как раз к празднику, мощи святого Николая впервые прибывают из Бари в Москву. Они вообще впервые за 930 лет покидают Бари.



Святитель Николай — один из самых почитаемых в России святых

Договорённость об этом была достигнута на встрече Патриарха Кирилла с папой римским в прошлом году.

Мощи в Бари замурованы под землёй, но для путешествия в Россию значительная часть их извлечена на поверхность, а по возвращении вновь займёт своё место.

С 21 мая по 12 июля будут находиться в храме Христа Спасителя, 22 мая будет возмощен с 12.00 до 21.00, а в последующие дни — с 8.00 до 21.00.

А сам праздник напоминает об очень необычных событиях. Тогда, в 1087 году, в город Миры Ликийские (теперь это территория Турции) одновременно направились две экспедиции — из Венеции и Бари. Цель у них была одна: забрать мощи святителя Николая. Они полагали, что более безопасным местом для великой святыни будут их родные города. Удачли-

вое оказалась команда из Бари. Их корабль прибыл первым. Не мешкая, 47 человек, хорошо вооружившись, отправились в храм Святого Николая, где хранились его мощи. Их охраняли здесь несколько монахов. Силы были, конечно, неравны. Впрочем, для приличия прибывшие предположили монахам за святыню 300 золотых монет. Монахи с негодованием отказались и бросились было за помощью, но их тут же свя-

зали. Быстро провели краткое богослужение, чтобы освятить операцию, затем взломали церковное хранилище и извлекли мощи. Нести их на корабль доверили священнику по имени Дрого. Он заперул мощи в свою верхнюю одежду и доставил на борт. Освободившиеся сторожа подняли тревогу. Едва ли не все горожане выбежали на пристань, но догнать корабль не удалось. Это похищение, вероятно, спасло святыню от последующих захватчиков.

Гильдия «Столица» гарантирует счастливую старость:

- 3 000 000 рублей при заключении договора ренты, договора пожизненного содержания
- 30 000 рублей каждый месяц
- Услуги домработницы и сиделки
- Оплата лекарств

Перезаключим ваш договор!
Заплатим больше!
8 (495) 626-46-36

реклама 1389

ЧИТАЙТЕ НА ПОРТАЛЕ ПРЕФЕКТУРЫ ВАО

Новости округа, анонсы мероприятий, официальные документы

VAO.MOS.RU

реклама 1433

ТАКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПОДХОДИТ ВСЕМ

14 мая в клубе «Союз CrossFit» прошёл первый турнир Фитнес-лиги. Его участниками стали более 200 человек.

В турнире приняли участие 32 команды из различных спортивных и фитнес-клубов, состоящие из трёх человек (одна женщина и двое мужчин). Профессионалов среди участников не было. Все — начинающие спортсмены-кроссфитеры, которые, помимо тренировок, хотят еще и посоревноваться.

— Это универсальная физкультура, которая подходит для любого возраста, — рассказывает Владимир Сафонов, участник соревнования. — У молодёжи развивает координацию и ловкость, у людей среднего возраста — силу и выносливость. А старшим такая физкультура помогает поддерживать в тонусе мышцы, связки и суставы, улучшает работу сердца, сосудов, органов дыхания.

В арсенале спортсменов сотни упражнений. Есть простые — бег или подтягивания, есть более сложные — подъем штанги на грудь, рывок гири одной рукой.

Для эффективности упражнения объединяются в комплексы WOD (задания на день) и выполняются быстро и интенсивно. Первый турнир завершился вручением медалей и призов победителям, а зрители увидели настоящее шоу. Клуб «Союз CrossFit» планирует проводить такие праздники фитнеса каждый месяц.

Ирина ЛАПОВИК

Подробная информация на сайте клуба: **SOYUZZCROSSFIT.RU**

▶ ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: **pochta@newsvostok.ru**

Звоните: **(495) 681-3645**

«Я даже дочку родила в День смеха»

Бывшая кавээнщица Елена Борщёва о юморе, который помогает ей жить и зарабатывать

Свой путь к популярности Елена Борщёва начала в команде КВН «Сборная Пятигорска». Продолжила в комедийном шоу канала ТНТ Comedy Woman. А сегодня учит всех желающих понимать юмор и ведёт кулинарное шоу «Повариха-ха».

Как придумать шутку

— Елена, чувство юмора вам передалось от родителей?

— У папы и мамы, конечно, всё в порядке с юмором. Но я считаю, что у человека нет гена, который отвечает за умение шутить, и это не передаётся по наследству. Это результат образа жизни и окружения человека. Я же юмор преподаю уже пять лет и считаю, что это качество можно развить. Доказываю это людям, которые приходят на мои мастер-классы «Как развить в себе чувство юмора».

— У людей, которые приходят на ваш мастер-класс, действительно нет чувства юмора?

— Я всегда спрашиваю участников тренинга, почему они при-

шли. Многие говорят, что просто хотели увидеться со мной. (*Улыбается.*) Кому-то друзья сказали, что у них плохо с юмором. Пришли проверить. Кто-то жалуется, что смотрит юмористические передачи, вокруг все умирают от смеха, а ему не смешно. Когда с юмором всё хорошо, и семейные конфликты легче разрешаются.

Когда с юмором всё хорошо, и семейные конфликты легче разрешаются

— И всё-таки как можно научить понимать юмор и самому шутить?

— Есть определённая схема. Я даю правила и приёмы, с помощью которых можно придумать шутку. Мы на занятиях тренируемся, я даю упражнения, в которых можно использовать полученные теоретические знания. Хохот стоит постоянно.

Папа нашёлся в Панаме

— Елена, правда, что вы первый раз встретились с отцом, когда вам было за 20?

— Родители познакомились в Москве, когда оба проходили практику. Мама оканчивала Тимирязевскую академию, а отец — Российский универси-

тет дружбы народов. Папа хотел, чтобы после получения дипломов они уехали жить на его родину — в Панаму. Мама же уезжать не захотела, и родители поспорились. Отец уехал на родину, а мама вернулась в Нальчик, где я и родилась. Мама долго скрывала, кто мой папа, и только лет в десять я узнала, что он из Панамы.

— Мама вас поддержала, когда вы решили искать отца?

— Это она и подала мне идею написать письмо в консульство Панамы. Мне ответили очень быстро — недели через две. Оказалось, что отец тоже давно хотел найти меня. Мы начали с ним переписываться. А потом папа пригласил меня в Голландию, где в то время жил вместе со своей семьёй и защищал там докторскую диссертацию. Оказалось, что у меня три сводных брата.

— Выбор языкового вуза как-то связан с желанием поговорить с отцом на его родном языке?

— Вообще, до 10-го класса я очень увлекалась математикой. Но к окончанию школы как-то ушла в гуманитарную сторону. Хотела поступить на переводчика. Решили с мамой, что буду поступать в Пятигорский государственный лингвистический университет. Это в 80 километрах от Нальчика, где мы жили. Поступила на испанско-английский факультет. Конечно же корни сказываются: мне всегда нравились испанская культура, музыка, песни. Здо-

Viktoria Maleeva

ВАШЕ СОЛО ВОЗМОЖНО!

nabiraem.ru
ВЛАДИМИР ШАХИДЖАНИЯ

▶ ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: pochta@newsvostok.ru
Звоните:
(495) 681-3645

ПЕНСИОНЕРАМ! 31 мая

ВСЕ О ДОГОВОРЕ РЕНТЫ
на Дне открытых дверей в «Жилсоцгарантии»

- Лекция о договоре
- Встреча с пенсионерами, которые уже заключили договор
- Книга о договоре ренты в подарок

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ 22 года стабильной работы!

Запись по телефону: **(495) 626 45 55**

▶ ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА

ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ NEWSVOSTOK.RU

УЧАСТКИ в Подмосковье **СВОЯ ЗЕМЛЯ**™
доступно для каждого

Вырасти урожай на СВОЕЙ ЗЕМЛЕ!

за сотку **10 000** р.
от

Новорязанское, Ярославское, Дмитровское, Егорьевское шоссе

+7 (495) 104-80-77



Валерий и Елена на двух дочках не хотят останавливаться

рово, что теперь я могу с папой говорить на его родном языке. За прошедшие годы он русский уже подзабыл.

«Дети лейтенанта Шмидта»

— Как сложилось, что вы решили пойти играть в КВН?

— Практически случайно. Мне кажется, что мой факультет был самым творческим в институте. Команда КВН репетировала как раз в нашем учебном корпусе. Я начала играть в «Сборной Пятигорска». Когда мне сообщили, что наша команда поедет на фестиваль в Сочи, ужасно обрадовалась. Даже не столько из-за фестиваля, а потому, что моя семья жила небогато и я бывала только в Москве и у тети в Майкопе.

Приехали в Сочи, а там 600 команд со всей России и из других стран, и каждый — в отличие от меня — фанат. Все мы жили в одной гостинице. Как-то я спустилась на завтрак, а свободных столиков нет. Вижу компанию ребят, и у них один стул не занят. Говорю: «Вы не против, если я здесь сяду?» — «Пожалуйста». Надо же ради приличия разговор поддерживать, поэтому спрашиваю: «А вы откуда?» Они, переглянувшись: «Из Зелёнопупинска», — и смеются. Говорю: «А я из Пятигорска».



На шоу «Повари-ха-ха» она готовит еду с шутками и прибаутками

Молодые люди что-то ещё рассказали о своей зелёнопупинской команде, я покивала, пожелала им успехов, доела яичницу, пошла к выходу и увидела у порога всю мою команду с отвисшими челюстями и выпученными глазами. «Ты знаешь, с кем ты сидела за одним столом? Это же «Дети лейтенанта Шмидта!» Оказалось, что ребята

из этой команды были суперзвёздами, но я тогда была не в теме и не поняла своего счастья.

— Вы ведёте кулинарное шоу «Повари-ха-ха», еда — это тоже повод посмеяться?

— Конечно, повод. Каждое шоу посвящено кухне какой-то страны. Шутим над обычаями разных стран, сравниваем с российскими реалиями. Шоу ин-

терактивное, зрители тоже принимают участие в готовке, поэтому блюдо может получиться совсем не такое, какое задумали сначала. Бананы с мясом, например. Параллельно с нами задуманное блюдо готовит настоящий повар.

Фитнес в Сокольниках

— Как вы познакомились с мужем?

— Во время одного из выступлений моей команды КВН в Театре Российской армии. Он был зрителем, пришёл поболеть за друзей из команды РУДН. Валера — фитнес-тренер, но он очень разносторонний человек. Например, мы с ним были соавторами мультфильма «Тайны Сухаревой башни». Скоро лето, и у него начинается горячий сезон: все хотят убрать животы, похудеть и резко стать красивыми. А главная его реклама — это я. Смотрите, в какой я шикарной физической форме, и это имея двоих детей! (Смеётся.)

Ещё во время первой беременности я ходила к нему в фитнес-клуб плавать, тогда он работал в Сокольниках. После родов он привёл меня в форму за полго-

Юмор я преподаю уже пять лет и считаю, что это качество можно развить

да. После второй беременности получилось подольше. И по сей день мы очень любим гулять в «Сокольниках». Рядом с парком живёт крёстный младшей дочери, Умы, и мы заходим к нему в гости.

— У ваших дочек очень необычные имена. Наверное, в них скрыт какой-то тайный смысл?

— Бывают люди, которые сильно не заморачиваются по поводу имени ребёнка. Это не про меня. Я рассмотрела около 500 имён. Прошли отбор пять-шесть имён. Сначала я хотела назвать её Полиной, а муж Мартой. Но когда я уже была в роддоме, мне показалось, что все хотят назвать девочку именем Полина. Тут пошёл в ход вариант мужа — Марта, тем более и родилась она в марте.

Когда ждали вторую девочку, думали, что имя должно быть короткое, так как отчество должно быть длинное — Валерьевна. В финал вышли Мия и Ума. Мия ближе к моим латиноамериканским корням. Но решили, что русскому человеку это сложно. В результате назвали Ума. Это имя в переводе с санскрита означает «тихая слава», а что оно с хинди переводится как «вторая дочь», я узнала недавно, так что назвала как надо! А родилась Ума Валерьевна Юшкевич 1 апреля, так что с юмором у нас в семье точно всё в порядке. (Смеётся.)

— Муж наверняка ещё и мальчишка хочет?

— Мы оба хотим ещё ребёнка! И конечно же в этом женском царстве мужу нужен союзник.

Имею право выбирать

— Елена, вы снялись в трёх фильмах: «Самый лучший фильм 3-ДЭ», «Что творят мужчины!-2», «Всё о мужчинах». Есть планы ещё сниматься в кино?

— У меня очень яркий экранный образ, и роли обычно пишут под меня. Например, однажды мне позвонил режиссёр фильма «Что творят мужчины!-2» Сарик Андреасян и сказал: «Очень хочу тебя видеть в этой роли. Если ты согласна, мы под тебя напишем сценарий». Предложения периодически поступают, но я считаю, что уже имею право выбирать и не соглашаться на что попало. Кстати, недавно получила интересное предложение — сыграть в театре. Возможно, соглашусь.

— Говорят, вы были замечены в качестве модели на Неделе моды в Москве?

— Мы участвовали в модном показе вместе с Мартой. Ей очень понравилось. Она сказала, что у неё потом брал интервью очень красивый мальчик. Иногда она участвует в модных показах одна, а я сижу в зале. Считаю, что детям надо давать возможность попробовать себя во всём. Поэтому мне очень нравятся разные проекты, которые связаны с изучением профессий. Мы были в разных таких городках, Марта попробовала профессию косметолога, сказала, что это скука смертная. Зато ей понравилось быть модельером одежды, работать в полиции и в банке.

Беседовала Ирина ЛАПОВОК

Ты больше, чем кажешься

NEWSVOSTOK.RU

61 год стабильного роста

Пенсионерам +0,5%**

Сбережения застрахованы

Пайщик Кооператива - Заслуженный артист России Николай Бандурин

Адреса офисов:

- ПАРК КУЛЬТУРЫ улица Льва Толстого, д. 5/1, стр.1
- НОВОГИРЕЕВО Свободный проспект, д. 37/18

8 (800) 333-24-29
8 (495) 785-98-88
www.srvk-coop.ru

СРВК

Ипотечный кредитный потребительский кооператив «Содельствие Развитию Взаимного Кредитования»

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

до 18,4% годовых*

ВСЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

В НКО «МОВС» (лицензия ЦБ РФ БАНК РОССИИ) ВС №4349 ОТ 16.12.2016.

ПРОГРАММА ПОМОЩИ ПЕНСИОНЕРАМ

Московский городской центр ренты предлагает помощь по договору пожизненной ренты и содержания с иждивением:

- ✓ Ежемесячная вторая пенсия до 100 тысяч рублей
- ✓ Единовременная выплата до 5 миллионов рублей
- ✓ Оплата всех коммунальных услуг
- ✓ Бесплатный уход на дому, предоставление круглосуточной сиделки

✓ Заключение договора без посредников.

Тел. 8 (495) 641-66-41
www.моссоццентра.рф
ИП Фурсов Анатолий Владимирович, ИНН 771508923572

НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕРА ГАЗЕТЫ? ЗВОНИТЕ! ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА ДОСТАВКИ: (495) 681-3970

Два колеса и тысячи фокусов

Сезон массового катания на BMX — специальных велосипедах для экстремальных упражнений наконец начался: столичные бэмеры, или райдеры (так называют тех, кто катается на BMX), заполняют для экстрим-площадки для отработки прыжков, скольжений, вращений, балансировки и прочих трюков на велосипедах.

В Восточном округе таких площадок пять. Три самые востребованные в сезон находятся в парках — Перовском, Измайловском и «Сокольниках». Наборы фигур для отработки трюков и покрытия каждой площадки различаются.

Суперферма в Перове

Самый популярный спот в Восточном округе и один из лучших в Москве — скейт-плаза Фегта в Перовском парке (ул. Лазо, вл. 7), построенная в 2013 году. Площадка считается одной из самых больших и функциональных, она полюбилась не только местным райдерам, но и экстремалам из других округов.

— Мы любим разнообразие. В Перовском парке есть несколько конструкций, которых нет в других спотах, и покрытие здесь отличное. Поэтому часто приезжаем сюда кататься на BMX с другого конца Москвы, — говорят Сергей и Влад из ЮЗАО.

Вся площадка и фигуры на «Ферме» — бетонные. По мнению большинства райдеров, это покрытие наиболее оп-



Два колеса и тысяча фокусов

В будние дни на «Ферме» катаются примерно 300 человек, в выходные — 500

тимально для катания в экстрим-парках.

— В будние дни в сезон на «Ферме» катаются примерно 300 человек, в выходные — 500, — рассказывает Дарья Кретьева, ведущий специалист по связям с общественностью Перовского парка. — Большой плюс площадки — наличие зон для опытных ребят и для новичков.

С апреля по октябрь спот работает ежедневно с 10.00 до 22.00. Рядом кафе, а по периметру плазы установлены садовые диваны с навесами. Есть стационарный туалет.

Фристайл в Измайлово

Площадка на территории ПКиО «Измайловский» (недалеко от входа в парк со стороны шоссе Энтузиастов) — один из первых в Москве скейт-парков высокого качества, ориентированный на райдеров среднего и начального уровней. Построен в 2012 году на бетонном основании и на деревянном каркасе. Пластиковая поверхность фигур идеальна прежде всего для скейтеров, но и любителей

фристайла на BMX здесь хватает. Правда, в сезон бэмерам здесь тесновато — площадка не самая просторная. Её плюсы — свободный вход и разнообразие фигур. Минусы — отсутствие в непосредственной близости туалета и точек питания.

«Два в одном» в Сокольниках

Построенный в 2012 году спот DC Shoes Navipark в парке «Сокольники» (ул. Сокольнический Вал, 1, стр. 1) состоит из двух площадок. Одна располагается под тентом — рампы здесь сделаны из металлического каркаса и обшиты ламинированной фанерой с антискользящим покрытием. Вторая, полностью бетонная,

продолжает первую под открытым небом. Зона экстрима находится слева от главного входа, напротив Сада астрономов. Площадка открыта ежедневно с 8.00 до 23.00, вход свободный. Райдеры любят этот спот и катаются здесь даже зимой, если сухо и нет снега.

Острые ощущения или тихое катание?

Крытый экстрим-парк Москомспорта у метро «Семёновская» (ул. Ибрагимова, 30) с апреля по октябрь закрыт для массового катания. А в холодное время года сюда пускают только в защитной экипировке и при наличии медсправки. В уличных скейт-парках ничего такого не требуется.

Ещё одна площадка — в районе Косино-Ухтомский (Б. Косинская ул., 139) нуждается в ремонте и замене деревянных элементов фигур, поэтому популярностью среди поклонников BMX не пользуется.

Любители особо острых ощущений, но только опытные, могут попрыгать в Измайловском лесу в районе Оленьих прудов на дёрте — специальной площадке с земляными трамплинами.

В ВАО есть и дворовые экстрим-зоны, о которых знают только бэмеры из окрестных домов. Мой сын, например, несколько лет занимался BMX и катался на самых крутых плазах округа, но предпочтение отдавал маленькой площадке в сквере на углу Вешняковской и улицы Юности.

Евгения САПатовцева

Нормы ГТО сдавали на Косинской



Более 100 человек собрались на Косинской улице, на стадионе гимназии №402 имени Али Молдагуловой. Там Центр физкультуры и спорта ВАО проводил приём норм ГТО по лёгкой атлетике.

— Попробовать свои силы могли все желающие, — рассказывает специалист ЦФКС Алексей Пятаев. — Их ждал бег на 30 м — для самых маленьких, бег на дистанциях от 60 до 3000 м для школьников и взрослых. Затем прошла торжественная церемония вручения удостоверений и знаков отличия ГТО. Напоминаем, что желающим стать участником движения ГТО необходимо пройти регистрацию на официальном сайте gto.ru и получить личный номер. Также необходимо получить допуск от врача. Справки по тел. (495) 306-3645.

Алексей ТУМАНОВ

▶ ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: pochta@newsvostok.ru

Звоните: (495) 681-3645



«ГИАЛРИПАЙЕР» в клинике на ЩЁЛКОВСКОЙ



Новейшая разработка российской науки! Инновационный препарат для лечения суставов! Не имеет аналогов в мире! Три года научных исследований, пять международных патентов, клинические испытания в Московском государственном университете им. И.М.Сеченова под руководством доктора медицинских наук, профессора А.А.Манделя (на фото)!



ортопедии, спортивной медицине, ревматологии, челюстно-лицевой хирургии и косметологии.

В клинике «Здравствуйте» мы задействуем весь потенциал «Гиалрипайера» и применяем его максимально эффективно в комплексном лечении суставов. Как мы добиваемся такой эффективности? Прежде чем начинать инъекции «Гиалрипайера», мы планомерно и бережно

готовим сустав — проводим сеансы мануальной терапии и физиотерапии. Благодаря этому спадает воспаление и уменьшается выработка внутрисуставной жидкости. Подготовленный сустав и околосуставные ткани оптимально реагируют

на инновационный препарат, и уже после первой инъекции наблюдается осязаемое улучшение состояния. «Гиалрипайер» вводится три раза с интервалом 7-10 дней, после чего в большинстве случаев функции сустава и хрящевой ткани полностью восстанавливаются.

Как действует «Гиалрипайер»
«Гиалрипайер» оказывает благотворное действие на суставы и околосуставные ткани:
• стимулирует синтез здорового коллагена и эластина

- останавливает разрушение суставного хряща
- восстанавливает хрящевые, связочные и соединительно-тканые структуры суставов
- нормализует выработку синовиальной жидкости

- Преимущества «Гиалрипайера»**
- Оказывает пролонгированное (длительное) действие
 - Изготавливается в Российской лаборатории Тоскани из высококачественного сырья из Европы и Японии
 - Соответствует стандартам РФ и Евросоюза
 - Зарегистрирован как изделие медицинского назначения
 - Выпускается в индивидуальных упакованных шприцах

Сделайте шаг навстречу здоровым суставам!

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 20%

СЕТЬ КЛИНИК ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА «ЗДРАВСТВУЙТЕ»

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Аренда. Бонус хозяевам. Т. 8-926-257-6549, Алёна
- Продаётся гараж в ГСК «Вихрь» по адресу: Салтыковская, д. 51, в собственности, 1 200 000 рублей. Т. 8-985-233-0562
- Сниму жильё! Перово – Новогиреево. Т. 8-965-390-1599
- Сниму жильё. Т. 8-926-606-8696
- Сниму квартиру. Т. 8-925-038-1963
- Срочно сниму комнату. Т. (495) 514-5987

ТВОЯ НЕДВИЖИМОСТЬ
 Бесплатные консультации
СДАТЬ-СНЯТЬ
КУПИТЬ-ПРОДАТЬ
ОБМЕНИТЬ
 Т.: 8 (499) 408-23-65
 8 (926) 620-36-34
 www.tnmos.ru

КОМИССИОНКА

- Антиквариат, янтарь куплю дорого, статуэтки, подстаканники, портсигары, значки, самовары, иконы. Т. (495) 643-7212
- Коллекционер купит картины, дореволюционные и советские предметы быта и интерьера, коллекционный материал и всякую всячину. Т. 8-985-461-0700
- Куплю грампластинки, радиоаппаратуру, компьютер, холодильник. Т. 8-966-107-6132

КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН №1
 Покупка товара – деньги сразу

- Значки - Монеты
- Фарфоровые статуэтки, посуду, сервизы
- Предметы антиквариата
- Цветной хрусталь - Объективы
- Строительный инструмент
- Телевизоры, телефоны, планшеты, аудиовидеотехнику и многое другое.

Т. (495) 795-01-21
 м. «АЛТУФЬЕВО», ул. Пришвина, 3Г
 ТЦ «ИЗУМУД», 1-й этаж.
 Сайт: www.moskomcenter.ru
 Почта: moskomcenter@mail.ru

- Купим книги. Т. (495) 721-4146
- Куплю радиодетали б/у. Т. 8-903-125-4010
- Куплю радиоаппаратуру. Т. 8-985-051-7876
- Покупаем книги и антиквариат. Т. (495) 585-4056
- Часы механические (любое состояние), значки. Т. (495) 723-1905

РАБОТА

- Курьер-регистратор. Поездки в налоговую, открытие счетов в банке. Выезд от 3 000-5 000 руб. Т. 8-968-897-3487
- Курьер-регистратор. Поездки в налоговую, банки. Выезд от 3 000-5 000 руб. Т. 8-966-319-8205
- Работа. Т. 8-903-755-6401

ЗДРАВСТВУЙТЕ
 сеть клиник здорового позвоночника

Требуется ДИСПЕЧЕР / ОПЕРАТОР

Требования:
 - без опыта работы
 - грамотная речь

Условия:
 - оплата по договорённости
 - обучение за счёт работодателя
 - график работы – сменный
 - на территории работодателя

Шаговая доступность от м. «Шоссе Энтузиастов»
 +7-925-367-57-26
 +7-963-661-43-88

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГАЗЕТ ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ МОСКВЫ

Зарплата сдельная
 8-909-904-66-67

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автовыкуп. Дорого. Т. 8-967-100-0800
- Автовыкуп. Дороже. Т. 8-915-154-2230
- Автогрузоперевозки. Т. (495) 589-8042
- Автогрузоперевозки. Т. (495) 144-1437
- Автогрузоперевозки. Т. (495) 728-8742
- А/грузоперевозки. Недорого. Т. (495) 728-6981
- «Газель». Т. 8-925-590-9106
- «Газель» на дачу. Т. 8-903-559-1677
- Грузоперевозки. Т. (495) 589-0078
- Микроавтобус. Т. 8-903-139-7059
- Переезды на дачу! Т. 8-926-617-4325
- Переезды. Т. (495) 517-4472
- Такси. Круглосуточно. Т.: (495) 724-3666, (495) 66-50-400

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- А-Экономсервис. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров, электрогазовых. Т. (495) 720-9672

РЕМОНТ
 холодильников, стиральных машин на дому

Пенсионерам – скидка
 8 (499) 390-47-02
 8-926-845-62-75

- Ремонт мебели. Т. 8-925-504-5471
- Ремонт швейных машин. Т. (495) 642-5807

ПРОПАЖИ

- В Гагаринский районный суд г. Москвы поступило заявление от Медведевой Людмилы Борисовны, проживающей по адресу г. Москва, ул. Вешняковская д.27, к. 5, кв. 74, об утрате ценной бумаги на предъявителя: сертификата СЦ № 1675679, выданного 17.11.2015 ПАО «Сбербанк России», отделение №9038/01689 на имя Медведевой Людмилы Борисовны, предложением держателю документов, об утрате которых заявлено, в течение трёх месяцев со дня опубликования подать в суд заявление о своих правах на этот документ.

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. (495) 210-2563
- Бесплатные консультации юристов. Т. (495) 232-4573
- Бесплатные юридические консультации в сфере недвижимости. Т. 8-968-450-0600

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Замки: замена, врезка. Т. 8-926-341-2727
- Ламинатчик. Т. (495) 748-8532
- Любой ремонт квартир. Т. 8-916-073-4824, Виктор

ЗАМКИ
 ВСКРЫТИЕ/ЗАМЕНА
 Низкие цены!
 Т. (495) 514-79-52

- Ремонт квартир. Частный мастер. Стаж 15 лет. Т. 8-925-546-0247
- Ремонт квартир. Т. 8-977-607-8522

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
 Замерщик
 8-495-409-95-15, 8-926-540-01-60

- Сантехник. Мастер-универсал. Т. 8-926-052-5971
- Циклёвка. Т. (495) 761-2388
- Циклёвка паркета. Т. (495) 514-4805

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

ЗАМКИ
 ВСКРЫТИЕ ЗАМЕНА
 от 500 руб.
 ОБИВКА • СВАРКА 24 часа
 (495) 995-5059

РЕМОНТ КВАРТИР
 • КОМНАТ • САН.УЗЛОВ
 • НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
 Циклёвка паркета, лак, без пыли
 САНТЕХНИКА, ЭЛЕКТРИКА, ОКНА
 остекление балконов под ключ
 ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!
 Работаем и с маленькими заказами!
 8 (495) 580-54-47
 www.za-сервис.рф
 9 лет на рынке

ОКНА ПВХ
 ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
ОКНО НА КУХНЮ
 под ключ
 от 12990 Р

Хабаровская, 15, стр.1, ТЦ «МАНГО»
 8 (495) 710-73-34

НИЗКИЕ ЦЕНЫ! ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА!
ДВЕРИ
 ЗАВОД-ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
 www.zakaz-dvery.ru
 БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ
 МЕЖКОМНАТНЫЕ АРКИ, ВХОДНЫЕ, СТАЛЬНЫЕ, др.
 ШКАФЫ-КУПЕ. ОКНА ПВХ
 МАГАЗИН в ВАО:
 Открытое ш., 9/1, холл
 8 (495) 151-22-27
 БЕСПЛАТНО - ЗАМЕР И ДОСТАВКА

ОКНА по ГОСТу
 + ПОДАРОК НА ВСЮ ЖИЗНЬ!
 ЗАЯВКИ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (495) 505-76-05
 НЕ ЗАБУДЬТЕ СООБЩИТЬ О ЛЬГОТАХ!

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

ОКНА С ЗАВОДА
 ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
 ОТ 7500
 ОСТЕКЛЕНИЕ, ОТДЕЛКА ЛОДЖИЙ И БАЛКОНОВ.
 ШКАФЫ
 СКИДКИ, РАССРОЧКА
 8 (495) 795-93-75
 без выходных, с 9.00 до 21.00
 19000 всё включено!

В районе Косино-Ухтомский ввели карантин по бешенству

Карантин по бешенству установлен на территории района Косино-Ухтомский из-за умершей от этой болезни кошки.

— Девятилетняя кошка жила в доме на Каскадной улице, — рассказывает Елена Васютина, ведущий ветеринарный врач станции по борьбе с болезнями животных ВАО. — Это частный сектор, и кошка была на свободном выгуле. В конце апреля она пропала дня на три, а когда вернулась, то стала вести себя непредсказуемо: сначала нагадила в комнате, потом перестала двигаться, у неё началась слюнотечение и судороги. Хозяин отвёз её к ветеринарам и оставил в ветклинике на карантин, а сам обратился в травмпункт, где ему начали делать уколы от бешенства. Кошка на следующий день скончалась, диагноз «бешенство» подтвердился. Вторую кошку из этого же дома, с тремя котятками, тоже отправили в карантин, однако ей хозяин ранее делал прививку от бешенства, а вот погибшую, более пожилую кошку, не вакцинировал.

— Сейчас ветеринарные врачи делают подворовой обход улиц Каскадной, Чебоксарской и Михельсона, — говорит Елена Васютина. — Уже выявлено 12 животных с прививками и ещё 17 были вакцинированы на месте. В доме, где жила погибшая кошка, проведена дезинфекция.

В мае в районе Косино-Ухтомский ещё дважды будет работать выездной прививочный пункт — 21 и 28 мая в зоомагазине на ул. Святоозёрской, 16а, с 11.00 до 14.00. Прививки от бешенства делают бесплатно. Кроме того, прививку от бешенства можно сделать на СБЖ ВАО: ул. Старый Гай, 10а, с 8.00 до 23.00 без выходных.

Кстати, последний случай бешенства был зарегистрирован в нашем округе ровно год назад: в мае 2016 года от этой болезни погиб щенок в районе Метрогородок.

Марина ТРУБИЛИНА

шества, а вот погибшую, более пожилую кошку, не вакцинировал.

— Сейчас ветеринарные врачи делают подворовой обход улиц Каскадной, Чебоксарской и Михельсона, — говорит Елена Васютина. — Уже выявлено 12 животных с прививками и ещё 17 были вакцинированы на месте. В доме, где жила погибшая кошка, проведена дезинфекция.

В мае в районе Косино-Ухтомский ещё дважды будет работать выездной прививочный пункт — 21 и 28 мая в зоомагазине на ул. Святоозёрской, 16а, с 11.00 до 14.00. Прививки от бешенства делают бесплатно. Кроме того, прививку от бешенства можно сделать на СБЖ ВАО: ул. Старый Гай, 10а, с 8.00 до 23.00 без выходных.

Кстати, последний случай бешенства был зарегистрирован в нашем округе ровно год назад: в мае 2016 года от этой болезни погиб щенок в районе Метрогородок.

Марина ТРУБИЛИНА

ПИШИТЕ! ЗВОНИТЕ!
 ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?
 Пишите нам: pochta@newsvostok.ru Звоните: (495) 681-3645

Обжитой чердак						Раунд в теннисе			
«Лего» как игра	СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ и расходные материалы к ним Проверка слуха и подбор – БЕСПЛАТНО! м. «Семеновская», Семёновская пл. 7, БЦ «Веронд» м. «Первомайская», ТЦ «Первомайский» м. «Преображенская площадь», ул. Преображенский Вал, 12 Т. (495) 640-3320 ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ	Арабский скакун	Бикини в Тихом океане	Кабан или нож для рубки	Дальше ехать некуда	Звездный прогноз	Сплетня	Штаб фирмы	Трибунальный вития
						Обрывок бумаги			
		Сварка в коммуналке	Ходовая головка	Маг и чародей		Чистой воды уголовщина	Горн в географии	Музыкальный интервал	Духовный светоч
						Дорожное одеяло	Есть одна улетчика мечта		
		Ловец на спиннинг	Сбор мнений					Греческая область	
							Левада или кедрач	Прудовая рыба	
		Корм морской звезды	Личное в папке						Приём срочных объявлений в газету «ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ» по тел. 8 (499) 206-8382 shop.newsvostok.ru shop@zbulvar.ru
		Ткань на пальто	Судьба устами поэта						
									Оркестровая прима

«ЦЕНТР САДОВОДА»
 В Измайлово
 Каждый четверг — бесплатные консультации ОКТЯБРИНЫ ГАНИЧКИНОЙ!
ГАРАНТИЯ УРОЖАЯ — ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО НАШИХ СЕМЯН!

- Рассада и семена овощных и цветочных культур
- Саженцы плодовых и декоративных растений
- Садовый инвентарь, укрывной материал, плёнка
- Средства защиты растений от болезней и вредителей
- Удобрения, грунты

ВСЁ ДЛЯ РАССАДЫ!
 пн.-сб. с 10 до 20 ч., вс. с 10 до 18 ч.
 Ул. 2-я Парковая, 6/8.
 8 (499) 367-8233
 8 (499) 367-5523
 Пенсионерам скидка – 10%!

Легенда о хаджохском драконе

ФОТОКОНКУРС «Я ОТДЫХАЮ В РОССИИ»

Хаджохская теснина — уникальное место. Полукилометровый каньон, который прорезала в известняковом плато река Белая, расположен в Горной Адыгее. Наша читательница Галина Павлихина так впечатлилась видом причудливой скалы на самом выходе из каньона, что даже снимок прислала в редакцию, а заодно рассказала местную легенду о трёхглавом драконе, который поставлен был в теснине местным народом вершить правосудие. Но в один ужасный день, как это обычно бывает, дракон осудил невинных и был превращён в скалу.

Наказывал горцев в Хаджохской теснине не только мифический дракон, но и вполне реальный турецкий наместник в Черкесии по имени Мухаммед-Амин. Осуждённых бросали с 35-метровой скалы в бурную реку, а там уж как повезёт. Рассказывают, что слу-

чались чудеса и люди выживали, не разбивались о камни и не тонули в ледяных водах реки Белой.

Сегодня в теснине смотровая площадка, ресторан, небольшой рынок, гостиница и даже детская площадка. Можно есть шашлык, созерцать красоты природы и слушать страшные рассказы о буйном нраве реки Белой. Последний раз он проявился в 2002-м, когда после обильных ливней вода в реке поднялась так высоко, что затопила весь каньон, затопив ресторан и смотровую площадку.

Так что, если соберётесь в Хаджох, посмотрите прогноз погоды: вдруг над Адыгеей дожди собираются?

Ждём от вас, дорогие читатели, новых открытий. Не забывайте к присланным фотографиям делать приписку: где, когда и при каких обстоятельствах сделан снимок. Главное — передать атмосферу или приметы того места, где вы побывали. Технические параметры снимков должны быть такими: разрешение —

не менее 200 dpi, размер — 10x15 см.

Самые интересные фото мы будем публиковать в течение года. А в конце 2017-го подведём итоги, лучших авторов ждём призы.

Присылайте письма по адресу: pochta@newsvostok.ru, с припиской «Фотоконкурс «Я отдыхаю в России».

Кстати, наш фотоконкурс проводится и в соцсетях — окружных и районных. Все фото, не вошедшие в газету, публикуются в пабликах. Можно оставить там свои комментарии и «лайки». Это будет учитываться при подведении итогов конкурса.

Ваш «ВО»



АНЕКДОТЫ

Захожу в салон связи МТС, вижу девушку-продавца, накрашенную в стиле «готик», спрашиваю: — Как проверить баланс? Она отвечает: — Ёжик, 104, оградка...

Прочитала статус четырнадцатилетней девочки: «Сажу, пью кофе, курю и думаю о нём...»

Мне 30...

Я валяюсь на диване, ем апельсинку и смотрю «Алешу Поповича»!

— Вы прям такой худенький... Шо вы кушаете?

— То же, что и вы, только на полведра меньше...

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По вертикали: Мансарда, Сет, Гороскоп, Ключ, Скокка, Криминал, Рывак, Высота, Опрос, Ном, Коралл, Карп, Дено, Увел, Ратил, Скрпика. По горизонтали: Контрактор, Лабиринт, Кол-дун, Аргатак, Плед, Лес, Кривотолк, Атолл, Мыс, Офис, Секач, Нона, Ора-тор, Тулпик, Лампата.

Как нарисовать Дядю Стёпу

УВД по ВАО ГУ МВД России по г. Москве объявляет о начале конкурса детского творчества «Полицейский Дядя Стёпа».

Конкурс ежегодно проводится совместно с общественными советами при территориальных органах МВД России в преддверии Международного дня защиты детей.

Его участниками станут дети и творческие коллективы. Ребятам будет предложено изготовить тематические поделки, посвящённые любимым российским мультипликационным и киногероям — сотрудникам органов внутренних дел, используя различные материалы: гипс, пластилин, текстиль, глину, картон и краски.

Пресс-служба УВД по ВАО

▶ ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА

ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ
NEWSVOSTOK.RU

Шашлык в кефирном маринаде

ЗВЁЗДНЫЙ РЕЦЕПТ

от телеведущей Ирины Муромцевой



Поддерживать себя в форме телеведущей Ирине Муромцевой помогает здоровое питание. Она практически не употребляет в пищу сосиски, колбасу, майонез, кетчуп и сладкую газировку. Спокойно относится к сладостям, но время от времени позволяет себе съесть целую плитку горького шоколада.

На протяжении длительного времени Ирина завтракает овсянкой, кусочком сыра, йогуртом и кофе. На обед съедает мясное или рыбное блюдо с салатом. Если Ирина знает, что нормально пообедать не получится, то обходится кефиром. Одно время вслед за мужем Ирина решила отказаться от мяса, но через

некоторое время поняла, что ей элементарно не хватает сил для работы, и вернулась к мясным блюдам. Вот как она, например, готовит шашлык.

Два килограмма свинины режем кусочками и складываем в кастрюлю, рассчитанную на 4-5 литров.

Заливаем мясо кефиром так, чтобы свинина была слегка им прикрыта. Пару луковиц очищаем, нарезаем кольцами и отправляем к мясу. Туда же выжимаем половинку лимона. Цедру режем и тоже кладем в кастрюлю со свининой. Хорошенько всё перемешиваем и ставим на ночь в холодильник. Перед тем как нанизать кусочки мяса на шампуры, хорошенько их отжимаем, тогда оно лучше прожарится. Солим и перчим свинину перед тем, как положить шампуры на мангал.

Ирина МИХАЙЛОВА

Подготовлено по публикациям в СМИ



Борис Кремер

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№18 (201) МАЙ 2017 год

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

Главный редактор Е.Ю.Ильина. Шеф-редактор М.В.Петров.
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, (495) 681-3328. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ50-01607 от 18 января 2013 г.
Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Москва», 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5в. Заказ №1363. Тираж 525 915 экз. Подписано в печать 17.05.2017 г. Время подписания по графику — 19.00, фактически — 19.00. Выход в свет — 19.05.2017 г. Отдел по работе с читателями: тел. (495) 681-3645. Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212. Газета распространяется бесплатно на территории Восточного административного округа г. Москвы. Вопросы по доставке: тел. (495) 681-3970.



NEWSVOSTOK.RU

Лучше
НОВЫХ ДВУХ