

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



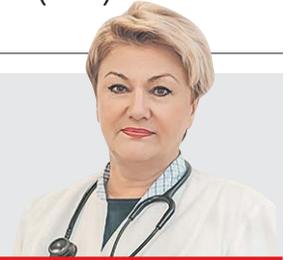
МОСКВА
ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА

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

№ 9 (290) МАРТ 2019

ПРЕФЕКТ ВАО НИКОЛАЙ АЛЕШИН
РАССКАЗАЛ О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ
РАЙОНА КОСИНО-УХТОМСКИЙ **_СТР. 5**

СОВЕТЫ ДОКТОРА НАЗАРОВОЙ:
ПЯТЬ ШАГОВ К «ЗДОРОВОЙ»
ВЕСНЕ **_СТР. 8**



Победа капитана Влады

ПЕРВОКУРСНИЦА УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗКУЛЬТУРЫ ВЫВЕЛА
СБОРНУЮ РОССИИ ПО КЁРЛИНГУ
В ЧЕМПИОНЫ МИРА **_СТР. 3**



В центре капитан команды России Влада Румянцева

Предоставлено тренером команды Андреем Дроздовым



ГОТОВ ЛИ ВАШ ТЕЛЕВИЗОР
К ПЕРЕХОДУ НА «ЦИФРУ»?
_СТР. 4



КОГДА ЛОСИНЫЙ
ОСТРОВ ОЧИСТЯТ
ОТ БУРЕЛОМА? **_СТР. 8**

Историческую пожарную каланчу на улице Хромова будут реставрировать

Проjekt восстановления подлинного облика пожарной части с каланчей на улице Хромова разработают в этом году. Об этом сообщил руководитель Мосгорнаследия Алексей Емельянов.

Недавно зданию на ул. Хромова, 40, присвоили статус объекта культурного наследия регионального значения. Двухэтажный дом возвели в 1900-х годах для ткацкой фабрики в бывшем селе Черкизове, а в 1924 году зда-

ние приспособили под пожарную часть.

— Это уникальный образец исторической застройки, сохранившийся до наших дней. У здания сложная судьба: в 2016 году в доме произошёл по-

жар, сильно пострадала деревянная часть. Сейчас началась подготовка к спасению памятника, разрабатывается проект реставрации, — пояснил Емельянов.

ЗДАНИЕ ОЧИСТЯТ ОТ МУСОРА И УКРЕПЯТ НЕСУЩИЕ СТЕНЫ

Противоаварийные работы планируют провести весной-летом 2019 года. Здание очистят от мусора, укрепят несущие стены, уберут аварийные элементы, подготовят пространство для реставраторов.

Руководитель Мосгорнаследия отметил, что работы по восстановлению исторического облика пожарной каланчи начнутся лишь после того, как столичные археологи и историки изучат и согласуют проект реставрации.

Андрей ТОМЦЕВ



Пока соседство с таким памятником мало кого устраивает

Александр Колубей

Незаконный шиномонтаж снесли в Соколиной Горе

По распоряжению Государственной инспекции по недвижимости в Семёновском переулке власти демонтировали построенный самовольно гараж, который владелец использовал для оказания услуг по шиномонтажу. Об этом сообщили в пресс-службе ведомства.

Во время регулярного обхода городской территории сотрудники инспекции обнаружили здесь металлический павильон — пункт шиномонтажа, который был установлен без разрешительных документов и без заключения договора аренды земельного участка.

Также в Госинспекции уточнили, что на сегодня предписание о сносе уже выполнено, демонтаж завершён, а земельный участок, находящийся в собственности города, освобождён от самостроя.

Валерий ПОПОВ

В центре «Моссовет» состоялся концерт в честь Международного женского дня



Поздравления от депутата Мосгордумы Ирины Назаровой, префекта ВАО Николая Алешина и депутатов Госдумы Антона Жаркова и Сергея Железняка

Восточный округ одним из первых поздравил женщин с 8 Марта в концертном зале «Моссовет» на Преображенской площади. В поздравительном слове префект ВАО Николай Алешин отметил, что именно этот праздник по-настоящему возveshает о приходе весны.

— В этот день я вспоминаю детство. Для меня 8 Марта был праздником мамы. Я ходил на Преображенский рынок за самыми красивыми в городе мимозами. И именно ярко-жёлтый цвет и улыбки говорят о наступлении весны. Поздравляю с праздником и хочу пожелать счастья, благополучия и любви, — сказал префект.

Поздравили жительниц округа и почётные гости: депутаты Государственной думы Антон Жарков и Сергей Железняк, депутаты Мосгордумы Андрей Метельский, Ирина Назарова, Александр Сметанов и Андрей Шибяев.

— Сегодня женщины занимают высокие должности, мы добились успехов во всех сферах. Но в этот праздник мне хочется сказать мамам и бабушкам огромное спасибо за бессонные ночи, вкусные пироги, любовь и заботу, — обратилась к зрителям Ирина Назарова.

А после гостей ждал праздничный концерт. На сцене выступили артисты московского детского мюзик-холла «Страна чудес», музыкальные и танцевальные коллективы округа, солист Московского театра Сергей Борзов и вокалист шоу-группы «Божья коровка» Владимир Воленко. В финале праздника всем дамам в зале подарили тюльпаны.

Полина Виноградова

В «Сокольниках» прошёл 1-й фестиваль ездового спорта на собаках



Почувствовать себя настоящими каюрами смогли 500 школьников

В парке «Сокольники» прошёл 1-й Московский фестиваль ездового спорта «Добрая лапа», организованный ГБУ «Лаборатория путешествий». Всего в празднике приняли участие более 500 школьников.

Посоревноваться желающие и спортсмены могли в беге, в ката-

нии на лыжах с собакой и в управлении собачьей упряжкой.

Гости праздника смогли принять участие в мастер-классах и в конкурсах, а также пообщаться с собаками и сделать селфи с мохнатыми четвероногими в хаски-парке.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

ПИШИТЕ НАМ: POSTA@NEWSVOSTOK.RU,
REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

ЗВОНИТЕ: (495) 681-3645

Ольга Чумаченко

Ольга Чумаченко

Антонина Леутина

Первокурсница Университета физкультуры вывела сборную России по кёрлингу в чемпионы мира

В канадском городе Ливерпуль завершился чемпионат мира по кёрлингу среди юниоров. Сборная России впервые за шесть лет вышла в финал и завоевала золото. Капитан команды — первокурсница Российского университета физкультуры Влада Румянцева.

В групповых этапах мирового первенства наши кёрлингистки сразились с соперницами из Швеции, Японии, США, Швейцарии, Кореи, Китая, Шотландии, Норвегии и Канады, одержав шесть побед из девяти возможных.

— Самой сложной была игра за выход в полуфинал с хозяйками чемпионата — канадками. Велась трансляция, нас впервые снимали, мы очень нервничали. В итоге не справились с эмоциями и проиграли, — рассказала Влада.

Однако шести побед хватило для выхода в финал. В решающей битве россиянки вновь



В финале Влада переиграла канадок тактически

В КЁРЛИНГ ВЛАДА РУМЯНЦЕВА ПРИШЛА ШЕСТЬ ЛЕТ НАЗАД

встретились со сборной Канады.

— Канада — мощный соперник, но мы уже знали их сильные и сла-

бые стороны. Понимая, что играем за честь страны, на эту игру вышли уверенно. Сначала отставали по счёту, потом догнали и стали вести. Но из-за ошибки потеряли несколько очков. Тогда выстроили тактику так, чтобы вынудить соперниц совершить сложный последний бросок, с которым они не справились. И мы смогли взять победные очки. Стоять на высшей ступени пьедестала и

петь гимн России — это невероятное ощущение, — поделилась впечатлениями чемпионка.

Владе Румянцевой 18 лет. В кёрлинг она пришла шесть лет назад, и почти сразу ей доверили быть капитаном. По признанию девушки, совмещать спорт и учёбу непросто, но она справляется. Одна из любимых её дисциплин, помимо спортивных, английский язык.

Ольга ВОЛЖСКАЯ

Пернатого щёголя сфотографировали в Измайлове

ЖИВОЙ УГОЛОК

Самую красивую певчую птицу средней полосы — щегла — сфотографировал в Измайловском парке фотограф-анималист Георгий Ковалёв. Щегол — птица, в немалом количестве населяющая наши лесопарки, но вот увидеть её непросто: летом из-за своего яркого и пятнистого чёрно-бело-жёлто-бурого оперения она, как боец в камуфляже, практически незаметна среди листвы, а зимой предпочитает держаться среди ветвей, редко подлетая к кормушкам.

— Щеглы в лесопарках в основном остаются зимовать, — рассказывает руководитель проекта «Орнитарий» в «Сокольниках» Вадим Мишин. — Питаются они семенами растений, а в тёплое время года не прочь полакомиться насекомыми — вредителями леса, принося этим определённую пользу. Причём корм щеглы предпочитают собирать невысоко — на земле или, например, на кустах чертополоха: они очень любят его семена. Поэтому и на кормушки идут редко: для них высокогато.



Щегол и красив собой, и очень музыкален

Совсем скоро, уже в апреле, у щеглов начнётся брачный период и в парках можно будет слушать их трели. Репертуар щегла очень широк: специалисты выделяют до двух десятков различных «вокальных композиций». А в неволе щегол поёт практически круглый год.

Алексей ТУМАНОВ

ПОЖАРЫ

На Зелёном проспекте погибла женщина

Вечером 3 марта пожарные выезжали в дом 56 на Зелёном проспекте. В сильно захлапленной квартире загорелась мебель. В результате пожара погибла 89-летняя женщина.

Наталья ГЕРАСИМОВА

СМОТРИТЕ ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ NEWSVOSTOK.RU

Серийный убийца предстанет перед судом

В Следственном комитете по г. Москве завершено расследование уголовного дела, которое было возбуждено в отношении Бахтияра Матякубова. Его обвиняют в совершении пяти убийств. Мужчина выслеживал женщин в безлюдных местах и в парках. Одной из его жертв

Встречи глав управ с населением состоятся 20 марта в 19.00

■ БОГОРОДСКОЕ

Ул. Наримановская, 8 (общественный центр). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ ВЕШНЯКИ

Ул. Вешняковская, 9, корп. 2, стр. 2 (управа района Вешняки). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ ВОСТОЧНОЕ ИЗМАЙЛОВО

Ул. 13-я Парковая, 18а (ГБОУ «Школа №1811 «Восточное Измайлово»). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ ВОСТОЧНЫЙ

Ул. Западная, 1 (ГБУК г. Москвы «ЦКС «Восток»). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ ГОЛЫЯНОВО

Ул. Алтайская, 10а (ГБОУ «Школа №1078»). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ ИВАНОВСКОЕ

Ул. Саянская, 18 (актовый зал управы района Ивановское). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ ИЗМАЙЛОВО

Ул. 5-я Парковая, 10 (ГБУ «ЦКС «Измайлово»). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ КОСИНО-УХТОМСКИЙ

Ул. Татьяны Макаровой, 2 (ГБОУ «Школа №2036»). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ МЕТРОГОРОДОК

Открытое ш., 19, корп. 6 (управа района Метрогородок). Темы:

1. «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период». 2. «О выполнении Программы комплексного благоустройства территории района».

■ НОВОГИРЕЕВО

Зелёный просп., 20, каб. 218 (управа района Новогиреево). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ НОВОКОСИНО

Ул. Новокосинская, 136 (ГБОУ «Школа №2128», корпус №2). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ ПЕРОВО

Ул. 3-я Владимирская, 30а (ГБОУ г. Москвы «Московская международная школа»). Тема: «О работе по снижению задолженности за жилищно-коммунальные услуги».

■ ПРЕОБРАЖЕНСКОЕ

Ул. Халтуринская, 18 (Центральная библиотека №70 им. М.А.Шолохова). Темы: 1. «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период». 2. «Об итогах организации зимнего отдыха на территории района».

■ СЕВЕРНОЕ ИЗМАЙЛОВО

Щёлковское ш., 26а (ГБОУ г. Москвы «Школа №2033»). Тема: «О социально направленной деятельности и предоставлении льгот социально незащищённым группам граждан».

■ СОКОЛИНАЯ ГОРА

Просп. Будённого, 15а (ГБОУ г. Москвы «Школа №429»). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

■ СОКОЛЬНИКИ

Ул. Стромынка, 3 (зал заседаний управы района). Тема: «О подготовке к проведению общегородских благоустроительных работ по приведению в порядок территории района в весенний период».

стала 35-летняя жительница округа, которая гуляла с собакой в Измайловском парке. Убедившись в отсутствии свидетелей, преступник два раза ударил её ножом в сердце.

Как сообщила старший помощник руководителя ГСУ Следственного комитета России по г. Москве

Юлия Иванова, в ходе предварительного следствия мужчина полностью признал свою вину. Уголовное дело с утверждённым обвинительным заключением направлено в суд. Матякубова обвиняют в убийстве 11 женщин в России, Узбекистане и на Украине.

Екатерина МИЛЬНЕР

Полсотни телеканалов вместо двадцати

В апреле Москва полностью перейдёт на цифровое телевидение

Уже в середине апреля в столице перестанет работать аналоговое телевидение и город полностью перейдёт на цифровое ТВ. Оно отличается более высоким качеством изображения и звука, а также выводом текста телепрограммы прямо на экран. По договорённости московских властей с операторами в цифровом качестве будут доступны более 50 телеканалов. Для сравнения: в «аналог» транслируются только двадцать.

Операторы уже перестроились

Интересно, что большинство москвичей смены формата вещания не почувствуют. Дело в том, что львиная доля домов столицы подключена к кабельным операторам, а они уже не первый год передают сигнал в цифровом виде.

Спутниковые и интернет-поставщики телесигнала также передают его своим абонентам в цифровом виде, так что они изменений тоже не заметят.

Однако пока «аналог» работает, телевизор может передавать картинку именно в этом формате. Чтобы понять, может ли телевизор принимать «цифру», нужно включить один из федеральных каналов: Первый канал, «Россия 1», НТВ, Пятый канал, Рен ТВ, «Звезда», ТВЦ, СТС или ТНТ. Если рядом с логотипом канала есть буква А, значит, зритель смотрит аналоговое телевидение. Если буквы А нет, вещание осуществляется в цифровом формате.

Проверьте возможности телевизора

Для просмотра цифрового телевидения ну-

ПЕРЕХОДИМ НА ЦИФРОВОЕ ТВ?

Отключают аналоговое? **Давайте разбираться!**

Отключение аналогового эфирного телевидения в Москве произойдёт 15 апреля 2019 года

До этого дня ваши телевизоры будут работать как обычно. После — на экранах телевизоров будет размещено сообщение о необходимости перехода на приём цифрового телевидения.

С 1 января 2019 года по всей стране заработало цифровое телевидение

Плюсы цифрового телевидения:

- изображение высокого качества
- более стойкий сигнал
- больше телеканалов



Переход осуществлён в рамках федеральной целевой программы «Развитие телерадиовещания в Российской Федерации на 2009–2018 годы», утверждённой 3 декабря 2009 года постановлением Правительства РФ

жен телевизор, который поддерживает стандарт DVB-T2. В такие телевизоры встроены тюнеры, распознающие цифровой сигнал. Телевизоры, которые стали выпускать после 2012 года, ими оснащены. Если телевизор собран раньше, то тюнера в нём, скорее всего, нет.

Проверить, поддерживает ли ваш телевизор стандарт DVB-T2, можно по инструкции к телевизору или с помощью сервиса «Поиск информации о ТВ» на сайте Российской телевизионной и радиовещательной сети (РТРС) rtrc.rf. Для этого в поисковую систему на

БОЛЬШИНСТВО МОСКВИЧЕЙ СМЕНЫ ФОРМАТА ВЕЩАНИЯ НЕ ПОЧУВСТВУЮТ

главной странице нужно ввести марку и модель телевизора. Модификацию своего телевизора можно найти в таблице. Информация о том, поддерживает ли телевизор формат цифрового ТВ, появится в третьей колонке слева.

Кому нужна приставка

Если телевизор поддерживает стандарт DVB-T2, а показывает в аналоге,

КАК УЗНАТЬ: У ВАС ЦИФРОВОЕ ТВ ИЛИ НЕТ?

Включите телевизор на Первый канал, «Россия 1», НТВ, Пятый канал, РЕН ТВ, СТС, ТНТ, «Звезда», ТВЦ и другие. Возле логотипа телеканала есть **буква А?**



Проверьте дату выпуска телевизора (на задней стенке) или в инструкции.

Он выпущен позднее 2012 года?



Как перенастроить телевизор на «цифру», если у вас кабельное ТВ?

- Шаг 1.** Войдите в меню с помощью специальной кнопки на пульте.
- Шаг 2.** Перейдите в раздел «Канал», который, как правило, имеет значок спутниковой антенны.
- Шаг 3.** Выберите «Автопоиск».
- Шаг 4.** Из предложенных вариантов подключения выберите «Кабель».
- Шаг 5.** Далее выберите «Цифровые» и нажмите на «Пуск».
- Шаг 6.** Если вы хотите оставить аналоговые каналы, выберите «Аналоговые и цифровые».

Как подключить ресивер для приёма цифрового сигнала?

- Шаг 1.** Отключите электропитание телевизора.
- Шаг 2.** Подключите антенный кабель к антенному входу цифровой приставки. Подключите видео- и аудиокабели к соответствующим разъёмам на телевизоре и на цифровой приставке. Качество изображения будет выше при подключении приставки к телевизору кабелем HDMI.
- Шаг 3.** Подключите электропитание и включите телевизор.
- Шаг 4.** В меню выберите требуемый источник входного сигнала: HDMI, AV, SCART и другие.
- Шаг 5.** Произведите автоматический поиск цифровых телевизионных программ, используя инструкцию по эксплуатации.

соединить HDMI-шнуром — тогда качество картинки и звука будет ещё лучше. Необходимые кабели и инструкция по подключению прилагаются в комплекте к ресиверу.

Важно помнить: если в квартире несколько телевизоров, которые не поддерживают стандарт DVB-T2, то цифровой тюнер нужен к каждому.

Как выбрать цифровую приставку, где её купить и как настроить, подробно рассказано на сайте Российской телевизионной и радиовещательной сети (РТРС).

Льготникам окажут помощь

Гражданам льготных категорий, если у них нет средств на покупку приставки, адресную помощь в этом окажет Правительство Москвы. В каждом конкретном случае решение о такой поддержке будет принимать Департамент труда и социальной защиты населения г. Москвы.

За консультациями мо-

скачи могут обратиться в МФЦ своего района, к специалистам Российской телевизионной и радиовещательной сети или в единую справочную службу Москвы.

Ну и конечно, не надо отдавать деньги нечестным на руку дельцам, которые в рамках якобы планового перевода домов на цифровое телевидение предлагают втридорога купить приставки для «цифры» или «умные» антенны.

Роман НЕКРАСОВ

Вопросы о подключении цифрового эфирного вещания можно задать:

- по бесплатному номеру федеральной горячей линии **8-800-220-2002**;
- в единой справочной службе Москвы: **(495) 777-7777**;
- специалистам центра консультационной поддержки РТРС в Москве и Московской области по тел. **(495) 926-6161** (пн. — чт. с 9.00 до 18.00, пт. с 9.00 до 17.00).

Подробная информация о переходе на цифровое телевидение есть на сайте РТРС [смотрицифру.рф](http://rtrc.rf) или rtrc.rf

В центре внимания — парковки, транспорт и экология

Префект ВАО Николай Алешин рассказал о перспективах развития района Косино-Ухтомский

В школе №2031 на Святоозёрской улице прошла встреча префекта Восточного округа Николая Алешина с жителями района Косино-Ухтомский. В зале собрались около 300 человек. Задать вопросы можно было в устной, в письменной форме и в соцсетях.

Агрофирма «Косино» уступит место парковке

Жители попросили рассказать о том, что будет на территории бывшей агрофирмы «Косино». Николай Алешин сообщил, что в будущем планируется создание плоскостной перехватывающей парковки для пассажиров станции метро «Улица Дмитриевского», предусмотренной проектом строительства транспортно-пересадочного узла. Она разместится на территории бывшей агрофирмы «Косино» между Большой Косинской и Салтыковской улицами.

А в 2019 году будет завершено обустройство плоскостной парковки у входа на станцию метро «Лухмановская» (со стороны проектируемого проезда) на 450 машино-мест.

План работ в Салтыковском лесу обсудят с жителями

Из зала прозвучал вопрос о том, приведут ли в порядок территорию Салтыковского лесопарка. Николай Алешин ответил, что сейчас лес находится в

ведении Московской области и по закону власти столицы не могут тратить бюджетные средства на его благоустройство. Однако уже принято решение, что город возьмёт в аренду Салтыковский лес и займётся его содержанием.

— Сейчас идёт оформление документации. Надеюсь, в этом

У СТАНЦИИ МЕТРО «ЛУХМАНОВСКАЯ» БУДЕТ ОБУСТРОЕНА ПАРКОВКА НА 450 МАШИНО-МЕСТ

году мы выйдем на работы по вывозу мусора и уборке валежника. Понятно, что вряд ли дойдём до центральной части леса, но участки, которые прилегают к жилому сектору, обязательно приведём в порядок, — сказал Николай Алешин.

Через год-два в лесу обустроят удобную дорожно-тропичную сеть, сделают площадки для отдыха, наладят систему освещения. Концепцию благоустройства Салтыковского леса власти округа предварительно обсудят с жителями.

Гонки стритрейсеров на Лухмановской прекратятся

Жители дома 34 на Лухмановской улице пожаловались, что разворотную площадку у конечной остановки автобусов за-



Во время встречи

нимают любители экстремальных автогонок.

— Мы не можем спокойно спать из-за постоянного скрежета тормозов и гула двигателей. Неоднократно обращались с жалобами, но результата нет, — посетовала жительница района.

Николай Алешин пообещал, что проблему со стритрейсерами решат.

— В этом году здесь будет обустроена конечная станция автобусов. Гонки там станут невозможны, — пояснил префект.

Контейнеров для раздельного сбора мусора станет больше

Николай Алешин сообщил, что в этом году во дворах района она станет больше контейнеров для раздельного сбора стекла, металла, бумаги и пластика.

Поставить их планируют рядом с бункерными площадками, куда выбрасывают крупногабаритный мусор.

Жители попросили пояснить, вывозят ли мусор из разноцветных контейнеров для раздельного сбора, которые стали появляться у станций метро. Николай Алешин ответил, что эти контейнеры обслуживает компания «Экотехпром». Мусор вывозят на сортировочный комплекс «Котляково», а затем он поступает на переработку.

Футбольное поле на Салтыковской откроют летом

На вопрос о сроках окончания строительства футбольного поля на Салтыковской улице Николай Алешин ответил, что

строители планируют завершить работу в этом году.

— Рассчитываем, что в летний период это поле будет открыто, — уточнил префект.

Очистные сооружения на Лухмановской достроят

Житель дома 43 на улице Руднёвке попросил пояснить, что за объект располагается по адресу: ул. Лухмановская, 11. Николай Алешин сказал, что здесь находятся недостроенные очистные сооружения.

— Город достроит и запустит их. Району этот объект нужен, — добавил префект.

Состояние Косинских озёр изучат эксперты

Жители обеспокоены состоянием Косинских озёр. Здесь начато благоустройство, однако, по мнению участников встречи, сначала нужно провести работы по реабилитации акватории и береговой зоны водоёмов. В частности, необходимо восстановить уровень воды, который снизился за последние годы.

Николай Алешин предложил обсудить состояние озёр с экспертами.

— Давайте организуем совместную встречу со специалистами Мосприроды и Департамента природопользования и охраны окружающей среды города Москвы, — добавил префект.

Роман НЕКРАСОВ

На Воробьёвых горах прошёл этап мирового тура по сноуборду

В минувшую субботу на территории спортивно-туристического комплекса «Воробьёвы горы» уже в шестой раз состоялся этап мирового тура по сноуборду в дисциплине биг-эйр Grand Prix de Russie. В соревнованиях приняли участие более 30 сильнейших райдеров России, США и Европы. Специально для проведения соревнований была возведена стартовая разгонная эстакада (рампа).

Россиянин Владислав Хадарин завоевал серебряную медаль, а 1-е место занял спортсмен из Франции Себастьян Конийненберг, бронзовая медаль у сноубордиста из Швейцарии Николаса Хубера.

— Я думаю, для того чтобы занять достойное место в соревнованиях, необходимо иметь терпение и силу воли, —



В Москве соревновались более 30 сильнейших райдеров мира

сказал Владислав Хадарин. — Я встал на сноуборд в пять лет, а с 15 лет занимаюсь этим видом спорта профессионально.

Ирина ЛЬВОВА

Школьники и их родители могут потренироваться в сдаче ЕГЭ

В столице стартовала акция «ЕГЭ всей семьёй». До 10 марта дети вместе с родителями смогут сдать тренировочный экзамен на базе Центра независимой диагностики. Об этом сообщил на пресс-конференции директор Московского центра качества образования (МЦКО) Павел Кузьмин.

Старт акции был дан в Департаменте образования г. Москвы. Все желающие родители, школьники и журналисты смогли написать тренировочный экзамен по ма-

тематике. Во время тренировочного тестирования соблюдаются все процедуры, необходимые для проведения реального экзамена. Чтобы попасть в аудиторию, сумку и все средства связи нужно оставить снаружи и пройти через рамки металлоискателей. В течение тренировочных экзаменов, как и во время настоящих, ведётся видеонаблюдение. Задания и время, отведённое на их выполнение, аналогичны условиям реальных экзаменов.

— В прошлом году в акции приняли участие порядка 400 семей. Думаю, в этом году акция станет более масштабной, — отметил Павел Кузьмин. — Пройти такую диагностику можно и в любое другое время также всей семьёй, сейчас в наших центрах для этого выделено дополнительное время.

Записаться на «ЕГЭ всей семьёй» можно на сайте МЦКО www.mcko.ru в разделе «ЦНД — Индивидуальная диагностика».

Виола СЕРГЕЕВА

Прощание с машиной

За год с территории ВАО вывезли 453 брошенных авто

Когда сходит снег, становится очевидным: к некоторым машинам владельцы явно потеряли интерес.

Что увозят

Управы давно занимаются вывозом брошенных и разукомплектованных транспортных средств (БРТС).

Постановление городских властей №569-ПП от 23.09.2014 г. детально объяснило значение терминов. Брошенным считается ТС, не имеющее собственника, либо то, от которого собственник отказался. Термину «разукомплектованное» тоже дали определение — это ТС, у которого отсутствуют дверь, колесо, стекло, капот, крышка багажника, крыло, шасси или привод (мотор, детали трансмиссии).

— В 2018 году с улиц и дворов нашего округа на стоянки временно хранения перемещено 453 единицы БРТС, — сообщила Наталья Танаева, специалист ГКУ «Дирекция ЖКХиБ ВАО».

Можно избавиться, а можно вернуть

На приведение техники в порядок либо на то, чтобы самостоятельно убрать её, собственнику дают 14 дней, о чём сообщается в уведомлении, которое размещают на машине.

Бывает, владелец на



НЕ ЗАБУДЬТЕ СНЯТЬ АВТО С УЧЁТА В ГИБДД В СВЯЗИ С УТИЛИЗАЦИЕЙ

уведомление не реагирует, а после вывоза вдруг вспоминает о своей собственности и хочет её вернуть. Это не проблема: надо обратиться в ГБУ «Автомобильные дороги ВАО» и выяснить, на какой стоянке находится машина. В округе их две: на Красноярской ул., 3, корп. 1, и на Иркутской

ул., 19. Приезжайте с документами — своими и на машину — и заберите бесплатно. Утилизируют машины только после соответствующего решения суда, а документы в суд подают через три месяца после вывоза авто на стоянку.

Однако в 2018 году лишь 137 владельцев ре-

шили вернуть БРТС после вывоза. Чаще владелец автохлама бывает рад от него избавиться. Тогда лучше обратиться в управу: там подскажут, что делать, чтобы всё прошло без хлопот. Не забудьте снять авто с учёта в ГИБДД в связи с утилизацией, чтобы больше не начисляли налог.

Сообщить о чужом БРТС можно на портале «Наш город» gorod.mos.ru или в управу. Именно обращения жителей помогают быстро обнаружить большинство БРТС.

Василий ИВАНОВ

Где искать ваш автомобиль, если его увёз эвакуатор?

■ ГКУ «Администратор Московского парковочного пространства» (АМПП): (495) 539-5454 — эвакуация ТС, припаркованных с нарушениями ПДД.

■ ГБУ «Автомобильные дороги ВАО»: (495) 223-3177 — вывоз БРТС.

■ ГБУ «Городская служба перемещения транспортных средств» (ГСПТС): (495) 531-2555 — перемещение ТС, мешающих ремонту дорог, уборке снега, сосулек и т.д.

Жителю Преображенского вернули переплату за воду

Управляющую компанию заставили провести перерасчёт за коммунальные услуги одному из жителей дома 14 на улице Девятая Рота. Об этом сообщили в окружной Жилищной инспекции.

По словам специалистов ведомства, жалоба на неправомерное завышение платы за услуги водоснабжения поступила в МЖИ от собственника квартиры.

— Заявитель также сообщил, что его квартира не оборудована индивидуальными приборами учёта, поскольку в доме 1930

года постройки инженерные коммуникации проходят под полом и в стенах, — пояснили в инспекции.

В ходе проверки было установлено, что начисления за воду производились по показаниям общедомовых приборов учёта, но общее количество воды, за которое предлагалось заплатить жителю, превышало нормативы потребления.

В настоящее время заявителю возвращены переплаченные 17 687 рублей.

Валерий ПОПОВ

Книжный клуб короля ужасов открылся в молодёжной библиотеке

В Российской государственной библиотеке для молодёжи на Большой Черкизовской заработал новый книжный клуб «Дорога к Тёмной Башне», посвящённый творчеству Стивена Кинга. Сегодня писателя называют королём ужасов, по его мистическим романам снимают десятки фильмов и сериалов.

— Встречи участников клуба проходят в первую пятницу каждого месяца, прийти может любой желающий. На обсуждение выносятся одно из произведений. Помимо встреч в библиоте-

ке, у членов нашего клуба запланированы совместные походы в кино на экранизации романов Кинга. Например, в этом году выходят фильмы «Кладбище домашних животных» и вторая часть «Оно», — рассказал куратор клуба Георгий Снегирёв.

Ближайшая встреча участников книжного клуба пройдёт 5 апреля. Будет предложено обсудить один из самых известных романов Кинга — «Сияние». Подробности на страничке клуба vk.com/roadtothedt.

Ольга ВОЛЖСКАЯ

ДТП

Попал под «Хёндай» в Косине-Ухтомском

28 февраля около четырёх часов дня девятилетний мальчик попытался перебежать проектируемый проезд №598 недалеко от перекрёстка с Покровской улицей в не предназначенном для перехода месте, хотя ближайшая «зебра» была неподалёку. Ребёнка сбил «Хёндай», шедший со стороны улицы 8 Марта. В результате пострадавшего увезли в детскую больницу с тяжёлыми травмами.

Сбил ребёнка на 1-й Владимирской

1 марта в одиннадцатом часу вечера водитель автомобиля «Хёндай» следовал по Зелёному проспекту и, поворачивая направо на 1-ю Владимирскую, сбил шестилетнего мальчика, переходившего дорогу с мамой по «зебре» (по словам очевидцев, пешеходы шли на зелёный сигнал светофора). Ребёнка доставили в детскую больницу.

Столкнулись на Вешняковской

1 марта около одиннадцати часов вечера 29-летний водитель «Киа» двигался по аллее Жемчужовой. На перекрёстке с Вешняковской он, по словам очевидцев, выехал на красный свет и столкнулся с автомобилем «Ауди». В результате столкновения водитель «Киа» получил травмы.

Пострадала во дворе на Новогиреевской

2 марта в десятом часу утра на Новогиреевской улице водитель «Фольксвагена» передвигался по территории двора. Возле дома 14, корп. 1, он наехал на 29-летнюю женщину, переходившую дворный проезд. Пострадавшую доставили в лечебное учреждение.

05 ДПС ГИБДД УВД по ВАО

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

Масленица на Городецкой

Здесь учат печь блины, ткать пояса и делать игрушки из глины

Главной площадкой фестиваля «Московская Масленица» на Востоке столицы стала Городецкая улица. Здесь в декорациях рыцарских замков разместились яркие деревья, украшенные баранками, деревянные домики с угощениями, праздничная сцена.

Сначала был «млинь»

На площадке «Поварская школа» каждый день опытные повара учат детей печь пшеничные и гречневые блины, готовить традиционный пирог курник и расстегаи с рыбой.

Например, ведущие кулинарного урока Олег и Татьяна Беловы приготовили с ребятами блины с бананом и шоколадом, с творогом и изюмом, с заварным кремом и с вишневым джемом. В процессе приготовления они рассказывали о любопытных фактах.

— Историки считают, что изначально блин назывался «млинь»: со-

звучно словам «молоть» и «мельница». Со временем «м» превратилось в «б» для удобства произношения, — поведал повар Олег Белов.

Для двенадцатилетнего Даниила бананово-шоколадные блины стали кулинарным дебютом.

— О Масленице я знаю с пяти лет — это радостный праздник в честь весны, когда все едят блины. Но сам никогда их не готовил — сегодня пёк блины впервые, и мне очень понравилось. Теперь буду дома помогать печь бабушке, — поделился впечатлениями Даниил.



Идёт мастер-класс по блинам

Обучались технике сутаж



Обложки для своих блокнотов ребята делают сами

В павильоне «Дом народных промыслов» гости фестиваля знакомятся со старинным рукоделием. Здесь можно на-

учиться разукрашивать расчёски точечной росписью, ткать пояса, делать игрушки из глины и глиняные орнаменты,

имитирующие холмогорскую резьбу. Например, художница Ирина Слуцкая обучает ребят технике сутаж.

— Это особая вышивка, возникшая во Франции в XIV веке: мастера оплетали шёлковым шнуром драгоценные камни, которые пришивали на женские платья, — рассказала Ирина Слуцкая.

Понятно, что шёлк и драгоценные камни начинающим художникам пока не доверили. Они научились воспроизводить украшения на бумаге: рисовали драгоценности и орнамент акриловыми красками на блокнотах, которые потом забирали домой.

— Я обычно рисую карандашами и боялась, что кисточкой не смогу провести ровные линии, но у меня всё получилось. Вышел красивый ежедневник, — рассказала семилетняя участница мастер-класса Маша.

Играют гусли и гармонисты

По вечерам на фестивальной сцене выступают артисты. В дни Масленицы на Городецкой можно было послушать государственный академический русский народный ансамбль «Россия» им. Людмилы Зыкиной и песни в исполнении известной певицы лауреата международных конкур-

сов Анны Сидниной, потанцевать под музыку ансамбля «Задорные гармонисты» и коллектива «Петровские гусли». А ещё гостем фестиваля на Городецкой стал театр «Кукольный дом» из Пензы — пятикратный обладатель престижной премии «Золотая маска».

Полина Виноградова



По вечерам на Городецкой много музыки

На Манежной и Тверской вкусно и весело

Весело и вкусно встретить весну в столице можно на фестивале «Московская Масленица», который проходит с 1 по 10 марта на 23 городских площадках. Четыре фестивальные зоны открылись в центре города, остальные — в округах и в восьми парках.

В этом году гастрономической теме уделено особое внимание. На «Московской Масленице» представлены более 70 видов сыра и молочной продукции, рыба и морепродукты, мясные деликатесы. Впервые на фестивале работают восемь открытых кухонь, где повара готовят свои блюда на глазах у гостей праздника. Главным лакомством на фестивале, конечно, стали блины. Рестораторы предложи-



Атмосферу старины помогли создать реконструкторы

ли более 60 видов. Цены на все блюда доступные.

Для ребят на городских площадках работают 11 бесплатных

кулинарных школ. Взрослые занимаются на Тверской площади. А на Манежной площади открыты историческая гастроно-

мия, где пекари воспроизводят старинные рецепты: рулет из гуся, кровяные колбасы, супы с расстегаями. Атмосферу старины помогают создать реконструкторы в образах охотников, шарманщиков и торговцев.

Всего в дни фестиваля проведут более 700 кулинарных уроков и 800 ремесленных и творческих мастер-классов, где научат мастерить из дерева, расскажут о петрушечных боях, о русских балаганах.

Творческая программа фестиваля насыщенная. Москвичи и гости столицы увидят 150 концертов, 200 спектаклей и анимационных программ. В числе исполнителей такие именитые коллективы, как государственный академический народный

ансамбль «Россия» им. Людмилы Зыкиной, Московский казачий хор, ансамбль «Петровские гусли».

Изюминкой культурной программы стали выступления кукольных театров. В рамках проекта «Золотая маска» на фестивальных площадках со спектаклями по мотивам сказок выступают театры кукол из Московской области, Санкт-Петербурга, Карелии, Екатеринбург и Пензы.

Ольга ВОЛЖСКАЯ

Фестивальные площадки работают в будни с 11.00 до 21.00, в выходные с 10.00 до 22.00. Адреса и подробное расписание «Московской Масленицы» на сайте moscowseasons.com

По тропинкам не пройти

Будут ли очищать Лосиный Остров от бурелома?

Среди читателей «ВО» много любителей всепогодных прогулок по Лосиному Острову, потому много и писем с одним и тем же вопросом: вывезут ли валежник с территории парка? Корреспондент «ВО» прогулялся по лесопарку, чтобы выяснить, насколько остра проблема. А заодно узнал в администрации национального парка «Лосиный Остров», как планируется её решать.



По опушкам Лосиного Острова ни пройти ни проехать

Фото автора

Не пройти

После нескольких десятков шагов по парку становится понятно: поваленных деревьев здесь столько, что хватит на Ноев ковчег!

Через сотню метров встречаются тополя, вывороченные из земли с корнями. Один из стволов упал прямо на дорожку. Приходится перелезть через ствол.

Интересно, что среди поваленных деревьев практически нет сосен. Видимо, не случайно эти деревья называют лесными спартакцами, ведь они могут расти даже на песчаных косах.

Сказывается близость МКАД

При виде валежника в Лосином Острове сразу вспоминается огромный дракон Смауг из повести Джона Толкина «Хоббит, или Туда и обратно»: кажется, лишь этому летающему чудовищу под силу сваливать деревья со стволами в обхват человеческих рук. Однако, заверяет житель Гольянова Владимир Витальчевский, валежник в Лосином Острове — дело рук отнюдь не фантазийных существ.

— Деревья были повалены во время ураганов позапрошлым и прошлым летом. Устояли бы, да МКАД совсем рядом: из-за выхлопных газов корни деревьев ослабевают, — считает житель.

Состояние лесных на-

саждений вдоль МКАД вызывает беспокойство и у специалистов. По словам заведующего лабораторией дендрологии Главного ботанического сада им. Н.В. Цицина РАН Сергея Рысина, из-за движения автотранспорта в атмосферу поступают тысячи тонн газообразных и твердых продуктов сгорания топлива. На состояние деревьев влияют и ре-агенты, без применения которых при нынешнем климате обойтись сложно.

— Негативное воздействие проявляется главным образом в придорожной полосе шириной до 100 метров. Оно снижает устойчивость древесных растений к болезням, например корневым

ИЗ-ЗА ВЫХЛОПНЫХ ГАЗОВ КОРНИ ДЕРЕВЬЕВ ОСЛАБЕВАЮТ

и стволовым гнилям, и насекомым-вредителям. Ослабленные, поврежденные, усыхающие и сухостойные деревья зачастую страдают от порывов шквалистого ветра, — говорит Сергей Рысин.

Вывозят не всё

Директор национального парка «Лосиный Остров» Игорь Сарафанов сообщил, что конечно же уборка деревьев, поваленных ураганами, ведётся. Но убрать всё и сразу невозможно: дорожки в парке узкие, автомобильной

технике заехать в парк для вывоза валежника практически невозможно.

Однако, продолжил Игорь Сарафанов, из леса вывозят не все упавшие деревья.

— В любом лесном насаждении происходит отпад, когда деревья умирают в результате естественных биологических процессов. Такие деревья остаются нетронутыми, поскольку являются важным звеном в круговороте веществ живой и неживой природы, — сказал директор.

Роман НЕКРАСОВ



СОВЕТЫ ДОКТОРА НАЗАРОВОЙ

Пять простых шагов к здоровой весне

1 Продолжайте защищаться

В начале марта нередко случается вторая или уже третья за сезон волна гриппа и ОРВИ. Когда на улице устанавливается сырая погода, возможность подхватить вирус возрастает. Рекомендации здесь такие: влажная уборка дома, частая смена белья и полотенец, проветривание, мытьё рук, прогулки.

2 Витамины

Весна — тяжёлый период, особенно в нашем не очень солнечном регионе. Мы страдаем от нехватки витаминов группы D, свежих овощей и фруктов ещё нет. Поэтому не забраняется использовать поливитамины. Лучше, конечно, по рекомендации врача. Употребляйте больше орехов, свежей зелени — её, кстати, можно вырастить на подоконнике самостоятельно.

3 Физическая активность

Детям необходимо много гулять. На прогулках они больше двигаются, дышат, расправляют лёгкие, организм быстрее насыщается кислородом, и это укрепляет иммунитет. Кроме того, активное движение на воздухе снимает излишнюю напряжённость, дети лучше расслабляются и лучше засыпают. Особенно это важно для гиперактивных детей. Важно помнить, что молодая весна коварна и надо одеваться по погоде. Взрослым прогулки тоже показаны. Преодолевайте лень: движение способно творить чудеса!

4 Успокойтесь!

Весна — время стрессов. Многие люди



Ирина Назарова, главный врач ГКБ имени Плетнёва

Пресс-служба префектуры ВАО

особенно остро чувствуют тревогу, плохо спят, переживают и волнуются из-за пустяков, срываются на близких.

Совет и взрослым и детям: режим! Надо в одно и то же время вставать, есть, гулять, ложиться. Не засиживайтесь за компьютером! Не наедайтесь тяжёлой пищей перед сном.

5 Правильное питание

Взрослым нелишне весной немного почистить организм. У нас самый продолжительный пост приходится на этот период. Не обязательно, конечно, морить себя голодом или ударяться в тотальное вегетарианство, но отдохнуть от тяжёлой пищи, и особенно от алкоголя, никому не помешает. Разнообразьте рацион, стараясь почаще употреблять рыбу, овощи. Сократите количество сладкого, пейте больше обычной воды без газа.

Помните, что рациональное питание подразумевает, что едим мы небольшими порциями, каждые три-четыре часа, соблюдая баланс белков, жиров и углеводов.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

ПИШИТЕ НАМ: POSTA@NEWSVOSTOK.RU,

REDAKTOR-2017@YANDEX.RU, ЗВОНИТЕ: (495) 681-3645

На лестничной площадке в доме на улице Главной навели порядок

? В соседской квартире делают ремонт. Рабочие заставили всю лестничную клетку мусором, невозможно пройти, на замечания не реагируют. Помогите решить проблему.

Галина Владимировна,
ул. Главная, 21, подъезд 3,
4-й этаж

— Управляющей компании — ГБУ «Жилищник» — дано поручение проверить ситуацию и при необходимости выдать предписание о том, что ремонт ведётся с нарушением санитарного состояния подъезда, жителям квартиры, — сообщил первый зам. главы управы района Восточный Алексей Мягченков.

В течение одного дня после обращения рабочие вынесли мешки со строительным мусором из подъезда.

— Я несколько раз пыталась делать замечания рабочим, чтобы они сразу выбрасывали строительные отходы и не загромождали лестницу, а то пройти было невозможно, — рассказала потом жительница. — Но они не реагировали на мои слова. А тут моментально вынесли все мешки. На следующий день, когда я увидела, что они новые мешки выносят, сразу сказала: «Ребята, выбрасывайте», и они без возражений их убрали.

Вера КАЗАНСКАЯ

Управа района Восточный:
ул. 9 Мая, 12а, тел. (499) 780-9705. Сайт: vostochniy.mos.ru



В подъезде снова чисто

Андрей Дмитриев

В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ПОСЛЕ ОБРАЩЕНИЯ РАБОЧИЕ ВЫНЕСЛИ МЕШКИ СО СТРОИТЕЛЬНЫМ МУСОРОМ ИЗ ПОДЪЕЗДА

После ремонта подъездов на 9-й Парковой повесят новые почтовые ящики

? Дому 60 лет, сейчас идёт ремонт подъездов. На свежеокрашенные стены будут вешать старые почтовые ящики, которые находятся в ужасном состоянии?

Галина Павловна,
ул. 9-я Парковая, 61, корп. 3

— В доме на 9-й Парковой, 61, корпус 3, по окончании ремонта подъездов повесят новые почтовые ящики, — сообщила первый зам. главы управы района Северное Измайлово Динара Ибрагимова.

Вера КАЗАНСКАЯ

Управа района Северное Измайлово:
5-я Парковая ул., 58а, тел. (495) 652-0968. Эл. почта: s_izm@mos.ru. Сайт: sevizm.mos.ru

С козырька подъезда на Никитинской убрали осколки стекла

? На 3-м этаже разбилось стекло, осколки упали на козырёк подъезда, их долго не убирают.

Эльза Григорьевна,
ул. Никитинская, 31

«ВО» передал сообщение жительницы в управу района Северное Измайлово.

— В настоящее время осколки оконного стекла с козырька подъезда дома 31 на Никитинской убрали, — сообщила первый

зам. главы управы Динара Ибрагимова.

Вера КАЗАНСКАЯ

Управа района Северное Измайлово: ул. 5-я Парковая, 58а, тел. (495) 652-0968. Эл. почта: s_izm@mos.ru. Сайт: sevizm.mos.ru



Управа района Северное Измайлово

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ? ПИШИТЕ НАМ: POSTHA@NEWSVOSTOK.RU, REDAKTOR-2017@YANDEX.RU ЗВОНИТЕ: (495) 681-3645

В доме на Алтайской провели дератизацию

? Рядом с домом — недалеко от подъездов 8, 9 и 10 — расположены металлические гаражи. Они очень старые, в некоторых нет машин: они сдаются под хранение разных вещей. Будут ли их сносить? Ещё одна проблема: с территории этих гаражей в дом перебегают крысы. А в настоящее время у нас идёт капремонт — сейчас как раз в подвале. Просьба по окончании капитальных работ в подвале провести дератизацию.

Инна Дмитриевна,
ул. Алтайская, 26



Весной против крыс здесь будут бороться повторно

Андрей Дмитриев

В управе района Гольяново сообщили, что у гаражного кооператива

имеется договор на аренду земли. — Что касается дератизации

в доме 26 на улице Алтайской, работы проведены в конце февраля этого

года, а обработка дворовой территории запланирована на 15 апреля, — добавили в отделе ЖКХ управы.

При дератизации на открытой территории для уничтожения грызунов сначала выявляются их норы, куда закладывается отравка, после чего нора заделывается. Наиболее эффективно проводить данные мероприятия весной, в период размножения.

Вера КАЗАНСКАЯ

Управа района Гольяново: ул. Курганская, 8, тел. (495) 467-6584. Эл. почта: gol@vao.mos.ru. Сайт: golyanovo.mos.ru

Жительница Колодезной улицы Светлана Соколова готовит исторические блюда, напитки и дома, и на фестивалях исторической реконструкции. Ей 28 лет, по профессии она дизайнер.

Закуска для короля

Пару лет назад она увлеклась исторической реконструкцией, а затем проснулся интерес к древней кухне.

— Я захотела окунуться в атмосферу Средневековья основательно: дело же не только в костюмах — интересно узнать, как люди развлекались, что ели, — говорит она.

— Откуда вы берёте информацию? — спрашиваю Светлану.

— До наших дней сохранились поваренные книги, многие из них на иностранных языках — приходится переводить.

За фунт шафрана отдавали лошадь

В Средние века рацион зависел от благосостояния человека. Однако хлеб и кашу ели все сословия. Правда, богачи питались белым и ячменным хлебом, а бедняки довольствовались ржаным.

— Овощи употребляли не часто и сезонно, в основном капусту, горох, лук, чеснок и свёклу.

Почему рыцари не ели салатов

Светлана Соколова из Сокольников научилась готовить средневековые блюда



Светлане Соколовой нравится чувствовать себя «не в своём веке»

Лишь в позднем Средневековье стали популярны салаты. Привилегией знати были мясные блюда и фрукты. На севере Европы ограничивались яблоками, грушами и сливами, на юге добавлялись лимоны, виноград и гра-

СЫРЫЕ ФРУКТЫ СЧИТАЛИСЬ ВРЕДНЫМИ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

маты. Ели их в тушёном и варёном виде. Сырые считались вредными для желудка, — говорит Светлана.

По словам Светланы, специи были дорогим удовольствием. Так, фунт шафрана в XV веке стоил почти как лошадь. Часто торговцы подделывали специи: смешивали перец с мышиным помётом. Известен случай, когда одного торговца из Нюрнберга ослепили за подделку шафрана.

Сырую воду не употребляли: её кипятили с мёдом, травами и кореньями. В реках и колодцах легко могли оказаться грязь, трупы животных и птиц. Зато популярностью пользовалось пиво. Врачи рекомендовали мужчинам для здоровья хмельить дважды в месяц.

«Огнедышащий дракон»

— Повара ценились на вес золота. В Германии конца XIII века шеф-повар являлся одной из четырёх самых важных фигур при дворе. Во Франции повара-

ми высших рангов становились лишь знатные люди. Должность главного винодела Франции была третьей по значимости после камергера и главного конюшего, — рассказывает Светлана.

Ели руками и с помощью ножа. Ложки почти не использовались. Вилки же появились в XV веке в Италии, пользовались ими богачи.

— Стол на пирах украшали блюдом, которое называлось антреме. Это было блюдо для шоу. Из пирогов могли вылетать живые голуби, — сообщила леди. — Пирог «Огнедышащий дракон», например, венчала фигура Георгия Победоносца, побеждающего дракона. Из пасти дракона вылетало настоящее пламя.

Наталья ГЕРАСИМОВА

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Английское блюдо — хаггис, XV век

Возьми овечьи кишки и жир. Свари их до полуготовности. Мелко поруби, добавь перца, шафрана, хлеба, яичных желтков, сливок или сладкого жирного молока — всё перемешай и начини смесью овечьих желудков. Затем свари и подавай.

Английский напиток — пимент, XIV-XV века

Возьмите галлон (4,55 литра) белого или красного (десертного) вина и добавь в него 2 фунта мёда. Возьми 2 унции (60 граммов) корня девясила и по четверти унции (7 граммов) галангала (калгана), «райских зёрен», гвоздики, мускатного ореха, длинного перца. Возьми сухие травы — розмарин, мяту, шалфей и лавровый лист. Всё растолки и добавь в вино. Дай настояться.



Пенсионер из Перова в день проходит по 10 километров

ДЕЛАЙ КАК Я!

Юрию Ермолаеву с улицы Металлургов недавно исполнилось 84 года, но цифры в паспорте для него ничего не значат. Он 20 раз отжимается от пола, несколько раз в неделю бегает на лыжах, а летом ездит на велосипеде, играет в настольный теннис, бильярд, плавает в бассейне и каждый день ходит пешком. Его физической форме могут позавидовать гораздо более молодые мужчины. Доказательство его силы и ловкости — золотой значок ГТО, его пенсионер получил всего три года назад.

— С 1976 года я начал ходить в походы выходного дня, — рассказывает Юрий Николаевич. — И сейчас иногда продолжаю это делать. Мы доезжаем до какой-нибудь станции на электричке и идём пешком по маршруту, предложенному инструктором. Раньше я мог пройти более 50 километров за день, сейчас, конечно, мои достижения скромнее.

А в будни Юрий Николаевич гуляет по соседним паркам — Терлецкому,



Три года назад Юрий Николаевич получил значок ГТО

Измайловскому или Лосиному Острову. Его не останавливает даже плохая погода. 5-10 километров пешком — его ежедневная норма. На лыжах или на велосипеде, конечно, больше.

— Я не только хожу, но и успеваю поговорить с людьми, которые встречаются на моём пути, — улыбается пенсионер. — Выливаю на них «ушаты добродетельности, хорошего настроения и юмора».

А ещё Юрий Ермолаев замечает, что можно исправить, что улучшить в наших парках.

— Лыжня в Измайловском парке замечательная, — утверждает он. — Уверен, что трасса, проходящая около Красного пруда, не хуже, чем в Швейцарии. Если бы здесь сделать освещение, было бы комфортнее ходить на лыжах и по вечерам. У меня, как и у всех моих ровесников, много болезней, но это меня не смущает, — улыбается Юрий Ермолаев. — Даже сразу после сложной операции, к ужасу врачей, я отправился на прогулку.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

ВАС ОБМАНУЛИ ЮРИСТЫ? ВЫ ЗАПЛАТИЛИ, А РЕЗУЛЬТАТА НЕТ?

АДВОКАТСКОЕ БЮРО.
МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ.
ЗВОНИТЕ!
☎ 8 (495) 136-7626

ООО «Хабисский и Партнёры»
ИНН 77/3304056675

В интернет-редакцию требуются журналисты

В районную интернет-редакцию требуются журналисты-новостники с опытом работы!

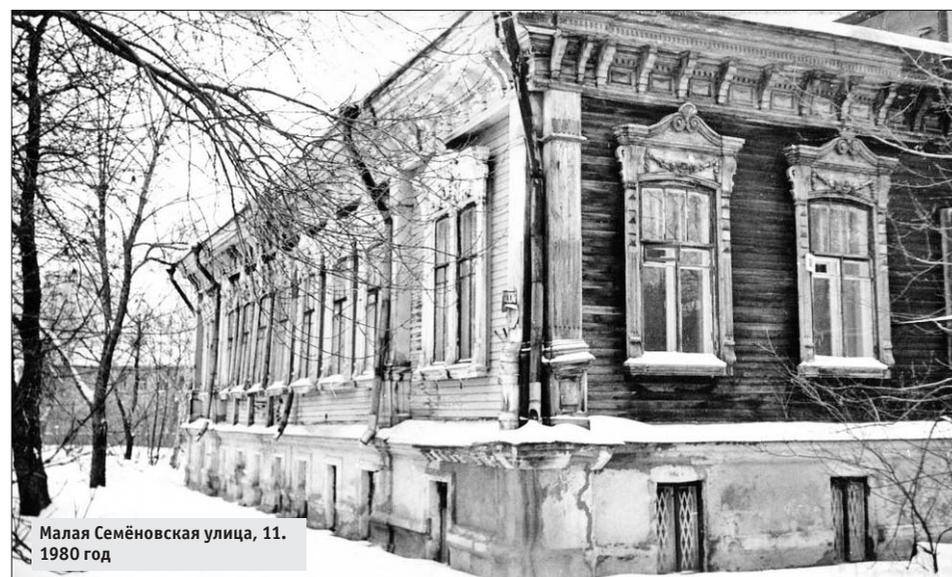
Территориально — метро «Бибирево». Доход — от 35 тыс. рублей и выше, в зависимости от объёма работы. Официальное оформление, белая зарплата без задержек. Ждём резюме на zb-generalova@yandex.ru.

Требуется корреспондент в отдел городского хозяйства

Требования: опыт работы, ответственность, умение грамотно и оперативно писать заметки на городскую тематику (ЖКХ, транспорт) и живые репортажи. Резюме отправляйте по адресу: zb@zbulvar.ru.

В наличниках — характер хозяев

Старые деревянные дома сохранились на Малой Семёновской



Малая Семёновская улица ведёт от площади Журавлёва к Измайловскому Валю. Здесь сохранилась историческая жилая застройка разных эпох — от деревянных домов с резными наличниками на окнах до рабочих общежитий, возведённых в первые десятилетия советской власти.

Ул. Малая Семёновская, 11, стр. 3, — деревянный дом на каменном подклете купцов Н.Егорова и И.Круговикина, построен в 1886-1888 годах.

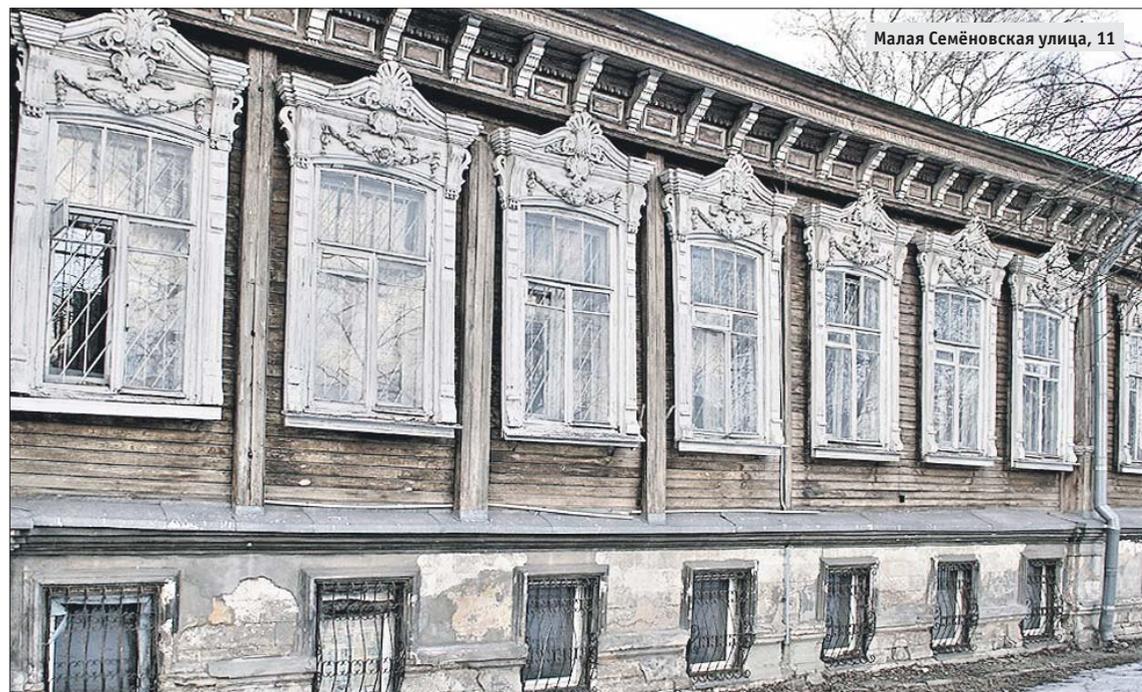
Изначально главный вход в здание находился на боковом западном фасаде. Под террасой на боковом восточном фасаде располагался сад. В страховом документе Северного страхового общества от 1889 года подробно описаны интерьеры

дома: «...окрашен внутри клеем по дереву обоями. Полы дубовые накатные, а частью дощатые. Потолки обклеены по дереву бумагой, отопление печное».

С тех пор дом не раз перестраивали: сначала в 1906 году в связи с размещением Преображенского женского городского училища, а при советской власти его перепланировали под коммунальные квартиры.

Окна деревянных домов украшали наличниками, функционально наличники прикрывали щель между стеной и оконной коробкой, при этом подчёркивая индивидуальность дома, а также играли роль оберега от напастей. Некоторые резные элементы наличника символизировали силу, энергию, мудрость, гостеприимство и другие качества хозяев.

Евгений Чесноков



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

ГБУ РИТУАЛ

Договор № 10 ЦДС/К-19



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская Специализированная Служба (www.ritual.ru) информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг. Важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «чёрным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей.

Помните: пустив в дом незваного гостя, вы, скорее всего, станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в Городской Специализированной Службе по вопросам похоронного дела.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Рекомендованный порядок действий:

Если горе случилось дома:

- ✓ Вызовите сотрудника ритуальной службы по номеру 8 (495) 100-5-100, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
- ✓ Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего к вам сотрудника, чтобы убедиться в том, что он не «чёрный агент».
- ✓ Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию и приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также своё удостоверение личности.

Если горе случилось в больнице:

- ✓ Позвоните в Городскую Специализированную Службу по номеру 8 (495) 100-5-100 и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
- ✓ Вместе с прибывшим сотрудником ритуальной службы отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Что не рекомендуется делать:

- ✗ Отвечать на телефонные звонки с неизвестных номеров и пускать в дом незваных людей.
- ✗ Общаться с представителями навязанных ритуальных служб в медицинских учреждениях.
- ✗ Общаться с ритуальными агентами, навязанными недобросовестными сотрудниками полиции.
- ✗ Передавать документы и производить расчёт без оформленного и подписанного договора на оказание услуг.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 100-5-100 или на сайте службы www.ritual.ru

ЗАО «Ритуал-Сервис», ОГРН 1027739098661. Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993. Номер свидетельства Государственной регистрации 024.266.

ЛЁГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

В клинике на Щёлковской помогут больным суставам



Борьба с артрозами крупных суставов сегодня остаётся актуальной и до конца не решённой проблемой современной травматологии и ортопедии. Причин множество: от факторов возникновения артроза до скорости прогрессирования патологических изменений суставного хряща и окружающих мягких тканей. Однако в клинике «Здравствуй» нашли способы помочь больным суставам. Об этом рассказал профессор, заслуженный работник здравоохранения РФ, главный врач клиники, врач – травматолог-ортопед Жарков Александр Павлович (на фото).



«НАРОДНЫЙ» НЕДУГ

— Остеоартроз крупных суставов — частая и повсеместно распространённая патология опорно-двигательного аппарата человека. Этот недуг нередко становится причиной инвалидности людей среднего и пожилого возраста. Зачастую борьба с артрозами суставов сводится к назначению противовоспалительных и обезболивающих препаратов, оказывающих временный положительный эффект. Но сегодня концептуальный подход к восстановлению подвижности суставов прогрессивно изменился: в 2018 году разработан и успешно внедрён в клиническую практику инновационный клинический метод.

На вооружении врачей клиники сегодня дифференциально-диагностический лабораторный комплекс, лучевая диагностика и многочисленные лечебные программы, подбираемые в зависимости от степени выявленной патологии.

НАЧНЁМ С ДИАГНОСТИКИ

Постановка диагноза состоит из собственно осмотра, а также лабораторной и лучевой диагностики.

Клинический осмотр пациента проводит травматолог-ортопед. Он выслушает жалобы, расспросит о жизни, о течении заболевания пациента, определит сопутствующие и текущие патологии, проведёт определённые функциональные тесты. На основании проведённого клинического обследования врач устанавливает предварительный диагноз и составляет диагностический план, включающий лабораторную и лучевую диагностику. Патологии бывают разные. Это невоспалительный посттравматический артроз, артроз при гемохроматозе,

акромегалия, болезнь Кёнига, воспалительный артроз бактериального происхождения — урогенитальный артрит (болезнь Рейтера), артроз вирусного генеза, артроз на фоне кишечной инфекции (постэнтерический синдром Рейтера), а также ряд аутоиммунных заболеваний, сопровождающихся поражением суставов (ревматоидный артрит, псориаз, болезнь Бехтерева и т.д.).

Лабораторная диагностика при патологии суставов проводится по принципу от простого к сложному. Так, начинают с клинического анализа крови, далее исследование на выявление патологии суставов и комплекс на госпитализацию (ВИЧ, HBs, HCV, RW).

При подозрении на урогенитальный реактивный артрит необходимо провести комплекс урологических анализов для исключения хламидиоза, уреаплазмоза и микоплазмоза, являющихся наиболее частыми факторами, вызывающими патологию суставов. Ведь именно урогенитальный артрит является недугом, поражающим два и более суставов.

Затем при подозрении на вирусный артрит проводится диагностика вируса герпеса разных типов. Зачастую данная патология является спутником урогенитального артрита, но к счастью, встречается гораздо реже.

Последний этап назначается при подозрении на постэнтерический синдром — это бактериологический посев на возбудителей кишечной инфекции (сальмонеллы, шигеллы, иерсинии, бруцеллы).

Также необходимо установить чувствительность больного к антибиотикам и ещё ряд важных моментов.

Некоторые из артрозов требуют проведения

дополнительной лабораторной диагностики. Так, для выявления артроза на фоне гемохроматоза — аутоиммунного заболевания, связанного с повышенным накоплением железа — исследуем белковый комплекс организма. При подозрении на болезнь Бехтерева диагностическую ценность имеет определение генов совместности органов и тканей (гистосовместности HLA-B27). Для выявления системной красной волчанки также проводится специальный анализ крови и т.д.



Лучевая диагностика — это УЗИ, рентген, компьютерная и магнитно-резонансная томография.

УЗИ-исследование при патологии суставов позволяет оценить ширину суставной щели и состояние окружающих тканей, определить толщину хряща.

Рентгенография обязательна всегда: именно она позволяет определить и оценить общую картину, исключить все виды переломов, диагностика которых другими способами затруднена.

Компьютерная томография проводится при необходимости получения объёмного изображения. Она необходима для выявле-

ния асептического некроза (омертвения) головки бедренной кости и её кистозного фиброза (замены костной ткани соединительной).

Магнитно-резонансная томография позволяет оценить состояние мягких тканей — как образующих сустав, так и окружающих его. Также МРТ необходима для определения состояния головки бедренной кости (невоспалительного «отмирания», связанного с нарушением кровоснабжения).

ПОМОГАЕМ В ТРИ ЭТАПА

Помощь в борьбе с артрозом включает три этапа. Количество процедур на каждом этапе варьирует в зависимости от состояния больного, от симптомов и ещё от ряда факторов.

На первом этапе пациенту помогают снять боль и воспаление. Это даёт ему возможность полноценно, без страданий двигаться. Как правило, это занимает 10 дней.

стигается разными способами. Так, в ряде случаев на помощь придёт специфическая этиотропная терапия (антимикробная, противовирусная и т.д.) Чтобы мелкие сосуды — капилляры смогли расширяться и полноценно снабжать ткани кровью, применяют озono-кислородную смесь. Это полезно для хрящевой ткани и слизистой оболочки суставной сумки. Для точности выполнения внутрисуставной манипуляции на данном этапе и всех последующих этапах используется ультразвук.

В дополнение к перечисленным способам многим пациентам с патологией суставов на первом этапе на помощь приходит лазер: это помогает восстановить энергетические процессы в клетках и оболочку сустава, облегчает состояние больного при воспалении.

А ещё очень важно подобрать специальные ортопедические стельки, чтобы человек не испытывал дискомфорта при ходьбе, чтобы его стопа — наш живой амортизатор — работала полноценно. Кстати, это снижает ударную нагрузку на суставы и позвоночник.

На втором этапе лечения артрозов применяются методики, направленные на восстановление (регенерацию) тканей, артро-вертебральных связей (связей позвоночника и суставов) и на улучшение микроциркуляции крови. Продолжительность второго этапа составляет, как правило, 21-30 дней.

Регенерация тканей является важным компонентом лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов. Запуск процесса восстановления осуществляется за счёт собственной плазмы пациента с повышенным содержанием тромбоцитов, которую вводят в сустав. Это стимулирует процесс восстановления и препятствует дальнейшему разрушению суставного хряща.

Кроме этого, на помощь больному приходят игло-рефлексотерапия, помогающая снять боль и улучшить кровоснабжение, физиологический раствор, который борется с бактериями и вирусами, озон, благотворно действующий на капилляры и насыщающий ткани кислородом, постановка банок, лазер и, конечно, различные лекарственные препараты.

На третьем этапе пациенты с артрозами проходят курс реабилитации, физиотерапию и даже своеобразное «протезирование»: использование заменителей синовиальной жидкости и восстановление биодинамики (ритмов тела). Продолжительность третьего этапа составляет обычно 21-30 дней.

Ещё один способ — мануальная терапия, которая позволяет улучшить работу мышц, увеличить объём движения в суставе. Прекрасно зарекомендовали себя магнитное и плазмо-динамическое воздействие.

ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА

После завершения клинического лечения пациент наблюдается лечащим врачом, который контролирует его состояние и при необходимости корректирует амбулаторные действия. В заключение следует отметить, что именно такое поэтапное, поэтапное клиническое применение разработанной схемы борьбы с артрозом позволяет выявить и устранить «корень проблемы» — остановить болезненное изменение суставов и запустить процесс восстановления поражённых тканей.

А это при артрозах 1-й и 2-й степени даёт возможность избежать или значительно отсрочить проведение замены сустава эндопротезом. А при артрозах 3-й степени, когда эндопротез противопоказан, такое лечение является его альтернативой.

Алексей МЕЛЛЕР

**СЕТЬ КЛИНИК
ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА
«ЗДРАВСТВУЙ!»**

8 (495) 462-33-55

**м. «Щёлковская»,
Щёлковское шоссе, д. 61
www.zdravclinic.ru**

ЛО-77-01-007678 от 19.02.2014

Анастасия Трегубова: Оказалось, что ради телевидения я готова на всё

Ведущая Первого канала о том, как работа помогла в личной жизни

Анастасия Трегубова знакома телезрителям Первого канала как ведущая программы «Доброе утро», хотя в кадре её можно встретить и на других телеканалах. Постоянная занятость не помешала Насте стать многодетной мамой.

Шоколад на завтрак

— Настя, когда вы ведёте утреннюю передачу, во сколько вам приходится просыпаться?

— Когда у меня эфир, то просыпаюсь в 3.30, в пять утра должна быть уже в студии. Собираюсь всегда быстро, на завтрак могу съесть кусочек горького шоколада или йогурт с сухофруктами. Езжу с водителем, поскольку самой при таком графике сложно следить за дорогой. В машине обычно включаю громкую, весёлую музыку, пою песни, проговариваю скороговорки — всячески поднимаю себе настроение и разрабатываю речевой аппарат. Причёсываемся, красимся и соответствующим образом одеваемся уже в студии.

— Вы с детства мечтали попасть на экран?

— В детстве я мечтала стать врачом или ветеринаром. Но мама, когда мне исполнилось 14 лет, отдала меня в модельную школу с актёрским уклоном. Там научилась держаться в кадре, овладела началь-



Счастливое семейство Анастасии Трегубовой намерено расти дальше

ПРОГРАММУ «ПО ФИТНЕСУ» Я ВЕЛА ПОД ИМЕНЕМ ВИДЖЕЙ ЭЛЕКТРА

ными навыками актёрского мастерства. Меня стали приглашать для съёмок такие молодёжные журналы, как Cool Girl, Cool. Потом дошла очередь и до телевидения.

— Когда вы поняли, что ТВ — это серьёзно?

— В 2005 году телеканал MTV искал новые лица,

мне удалось попасть на кастинг. Там задали вопрос: «На что вы готовы ради работы у нас?» Я ответила, что на всё. «А готовы ли вы поменять цвет волос?» И я без колебаний сказала «да». В итоге появилась передача «По фитнесу», которую я вела под псевдонимом — виджей Электра. Перед съёмками меня, блондинку, перекрасили. Вместе с моим партнёром Арчи мы рассказывали о здоровом образе жизни, о том, как набрать вес мужчинам и похудеть женщинам. К нам в гости приходили звёзды, которых мы ставили в разные нелепые ситуации, а потом вместе долго смеялись.

Разогреть дизель

— Как вы стали ведущей телепередачи «Москва рулит»?

— Я работала на телеканале «Москва 24» и, когда узнала, что там ищут ведущих автомобильного шоу, решила — пойду. Написала сценарий, подготовилась и заодно рассказала случай, который произошёл со мной накануне. Мой дизельный БМВ Х3 однажды холодным утром не завёлся: замёрз дизель. Изучив множество форумов, я нашла выход: обернула машину картонными коробками, взяла несколько тепловых пушек, поставила их под днище

авто, и через несколько часов машина ожила. Редакторов впечатлил мой опыт, и меня взяли в программу.

Многодетная мама

— Сейчас вы ожидаете четвёртого ребёнка. Вы всегда мечтали о большой семье?

— Никогда не думала об этом. Ещё в детстве, как это бывает у девочек, точно хотела сначала дочку, а потом сынишку, чтобы девочка помогла нянчить братика. Так и получилось. Когда второму ребёнку, Мише, было почти семь, я почувствовала, что готова ещё раз стать мамой. А в ожидании треть-

го — дочка Ники — поняла, что, возможно, мы на этом не остановимся...

Диеты мне не нужны

— Как вам удаётся сохранять стройность?

— Моё главное правило — не переедать, исключить заведомо вредные продукты, употреблять больше фруктов, овощей, нежирного мяса и рыбы. Даже после родов я не сажусь на диеты. Знаю свой организм, понимаю, что набор веса во время беременности происходит в пределах нормы и стоит мне вернуться к привычному образу жизни, я быстро восстановлюсь.

— Как обычно отдыхаете?

— Самое важное — полноценный сон. А когда у тебя работа начинается рано утром, это не просто. После утреннего эфира еду домой, чтобы ещё немного поспать, и на этот день предпочитаю не планировать важных дел. Когда выдётся несколько свободных дней, мы можем отправиться в загородный отель: моя мама остаётся с детьми. А иногда с мужем снимаем номер в отеле в центре Москвы и, словно туристы, гуляем по обновлённым улицам, обедаем в уютных кафе. Это дарит новые эмоции и помогает перезагрузиться.

Беседовала Ирина КОЛПАКОВА

Сведения о размере (в валюте Российской Федерации) и других условиях оплаты работ (услуг) Общества с Ограниченной Ответственностью «Типография Макспринт», ИНН 7719839655, юридический адрес: 105318, г Москва, ул. Ибрагимовна, д. 35, строение 2, пом 1, оф. 14, тел. 8 (495) 543-43-05, по изготовлению печатных предвыборных агитационных материалов на выборах депутатов Совета депутатов по Одинцовскому городскому округу, назначенных на 21 апреля 2019 года:

№	Наименование	Тираж шт.	Формат	Бумага, плотность	Цветность	Стоимость тиража, руб.
1	Листовка	1000	A4	Мелов. 130 г/м ²	4+4	7360
2	Плакат	1000	A2	Мелов. 130 г/м ²	4+0	12 710
3	Буклет 2 фальца	1000	A4	Мелов. 130 г/м ²	4+4	7920
4	Календарь карманный	1000	70x100	Мелов. 300 г/м ²	4+4	11 210

Предоплата в размере 100% стоимости заказа из избирательного фонда партии/кандидата по безналичному расчёту

ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ

ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА

- ✓ ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ✓ ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА ✓ МОШЕННИЧЕСТВО
- ✓ РАСТОРЖЕНИЕ КРЕДИТНЫХ ДОГОВОРОВ
- ✓ ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ — БЕСПЛАТНО!

8 (495) 177-9707

000 «Городской департамент защиты прав человека», ОГРН 5167746203807

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
(495) 782-82-12
(многоканальный)
www.edinrek.ru

СМОТРИТЕ
ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ
NEWSVOSTOK.RU

ЗАМУЧИЛ ГЕМОРОЙ?
Боли, дискомфорт, кровотечения в области прямой кишки?

Вам поможет опытный врач, колопроктолог, к.м.н. Травникова А.В. в клинике «Мпрофико» на ул. Уткина д. 44.

www.mprofiko.ru

Лиц. №ПЛО-77-01-016044 от 14.05.2018

Решите проблему прямо сейчас!
Звоните: 8 (499) 110-02-44

Скажи кодовое слово «ЗДОРОВЬЕ» и получи скидку 15%

Современное консервативное и оперативное лечение геморроя

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АФИША

О тайной библиотеке расскажут в Черкизове

Гостем Российской государственной библиотеки для молодёжи (ул. Б.Черкизовская, 4, корп. 1) **12 марта** в 19.00 станет москвовед и эксперт по архитектурным подземным исследованиям Даниил Давыдов. Он расскажет о таинственной библиотеке Ивана Грозного — царском собрании книг, которое, по преданиям, спрятано в подземельях Кремля. Над поисками клада истории бьются уже несколько столетий. Вход свободный, 12+.

На Электрозаводской прозвучит гобой

В историко-культурном центре «Особняк купца Носова» (ул. Электрозаводская, 12, стр. 1) меломаны ждут **12 марта** в 16.00 на концерт молодёжной филармонии «Океаны звука». Лауреаты международных конкурсов исполнят классические произведения для гобоя и английского рожка под аккомпанемент фортепиано, а также расскажут, почему гобой занесён в Книгу рекордов Гиннеса как самый сложный инструмент. Вход — 150 рублей, 12+.

Выставка под шлягеры прошлого века на Городецкой

Площадка арт-кластера «Восток» на ул. Городецкой, 10б, приглашает необычно провести вечер **17 марта**. Фотохудожница Ирина Шарова представит свою выставку «Истории женщины», где собраны десятки снимков и видеoinсталляции о процессе создания работ. А музыкальным сопровождением станет концерт мужского вокального трио Lasperanza. Начало в 18.00. Вход свободный.

Ольга ВОЛЖСКАЯ

Московский ежегодный Международный фитнес-фестиваль FITEXPO будет проходить **16-17 марта** в конгрессно-выставочном центре «Сокольники», в павильоне №3. Вход на все площадки свободный. Гости смогут узнать о фитнесе, о здоровом образе жизни, попробовать свои силы на мастер-классах.

Дзюдо, штанга и аэробика

Как рассказала куратор фестиваля Алеся Зенюкова, практически в режиме нон-стоп тут будут проходить самые разные соревнования и показательные выступления.

— Это танцевально-гимнастические виды спорта, Московский турнир по фитнес-аэробике «Студенческая весна», турнир по пауэрлифтингу, чемпионат Москвы по силовому многоборью среди студенческой молодёжи московских вузов и ещё много интересного, — рассказывает Зенюкова. — Также своё искусство продемонстрируют прыгуны на батуте, мастера восточных единоборств, тяжелоатлеты и другие спортсмены.

Попрыгать на батуте и сыграть в новус

В «Сокольниках» пройдёт ежегодный фитнес-фестиваль



В этом году фестиваль будет интерактивным

fitexpo.ru

ФРИРОУП — ЭТО ПРЕОДОЛЕНИЕ СВОЕОБРАЗНОЙ ВЕРЁВОЧНОЙ «ТРОПЫ» НАД ЗЕМЛЁЙ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Проверить на себе

— Если раньше наши фестивали проходили в основном в формате выставок, то в этом году мы сделали его абсолютно интерактивным, — говорит Алеся Зенюкова. — Всё можно, что

называется, потрогать руками и проверить на себе. Например, походить и попрыгать в специальных «прыгучих» ботинках, покувыркаться на батуте, принять участие в фитнес-тренировке и узнать много нового и интересного.

Так, можно будет познакомиться с фрироупом, молодым видом спорта, — это преодоление своеобразной верёвочной «тропы» над землёй с различными препятствиями. А любители настольных спортивных игр смогут сразиться в новус — разновидность бильярда с фишками вместо шаров, а также в шаффл-борд — игру, заключающуюся в передвижении деревянных шайб по размеченной доске, где каждый бросок приносит определённое количество очков.

Алексей ТУМАНОВ

Подробная информация о расписании, о программах соревнований и об условиях участия на сайте www.fitexpo.ru.
Время работы площадок фестиваля с 10.00 до 18.00



Работа Николая Ротанова «Жизнь»

Пресс-служба Музея наивного искусства

В Измайлове собрали работы лучших наивистов

В выставочном зале «Народные картинки» Музея наивного искусства (Измайловский бул., 30) открылась выставка в честь 85-летия уникального художественного учебного заведения — Заочного народного университета искусств (ЗНУИ). Формат этого вуза не имеет аналогов в мире: здесь могут учиться все желающие с 14 лет до любого возраста, вне зависимости от обра-

зования, профессии и места жительства, без вступительных экзаменов. У истоков Народного университета стояли такие именитые художники, как Игорь Грабарь и Кузьма Петров-Водкин. За годы существования вуз открыл множество новых самобытных авторов.

— На выставке собрана живопись и графика десятков педагогов и выпускников ЗНУИ. Среди них Нико-

лай Ротанов — один из пионеров беспредметной авангардной живописи в СССР, который проработал в вузе более 40 лет, — рассказали в пресс-службе музея.

Посмотреть выставку можно **до 24 марта**. Время работы: ср., пт. — с 12.00 до 19.00, чт. — с 12.00 до 21.00, сб., вс. — с 12.00 до 18.00. Полный билет — 150 рублей, льготный — 100 рублей.

Ольга ВОЛЖСКАЯ

ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:

- **ДОГОВОРОВ РЕНТЫ**
- **ДОГОВОРОВ ДАРЕНИЯ**
- **ДОГОВОРОВ КУПЛИ-ПРОДАЖИ**
- **ДОГОВОРОВ НА ОКАЗАНИЕ ЮРИДИЧЕСКИХ УСЛУГ**

Гарантия — 100%

ОГРН 1187746541784, ООО «МЮЦ»

8-800-505-6795
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)



реклама 0409

Сообщение о планируемом изъятии для государственных нужд объектов недвижимого имущества

ОФИЦИАЛЬНО

Цель изъятия для государственных нужд объектов недвижимого имущества — освобождение территории для размещения объектов капитального строительства в границах территории, ограниченной проспектом Ветеранов, Богородским шоссе, улицей Богатырский Мост, Краснобогатярской улицей, Просторной улицей.

Работы по строительству осуществляются в соответствии с постановлением Правительства Москвы от 18.05.2011 №408-ПП «Об утверждении государственной программы города Москвы «Развитие транспортной системы».

Заинтересованные лица могут получить информацию о предполагаемом изъятии земельных участков и (или) иных объектов недвижимого

имущества для государственных нужд по телефону **(495) 957-7500**, доб. 55-165.

Правообладатели подлежащих изъятию объектов недвижимого имущества, права которых не зарегистрированы, могут подать заявления об учёте прав на объекты недвижимого имущества с приложением копий документов, подтверждающих права на указанные объекты недвижимого имущества. Такие заявления

могут быть направлены заказным письмом с уведомлением о вручении в Департамент городского имущества города Москвы на имя заместителя руководителя Прусаковой Натальи Васильевны по адресу: 125993, г. Москва, 1-й Красногвардейский пр., 21, стр. 1.

С границами участков, изъятие которых планируется, можно ознакомиться на сайте префектуры ВАО vao.mos.ru в разделе «Официально».

Производитель сам дошёл от поля до прилавка

ФОТОКОНКУРС
«ЭХ, ДЕРЕВНЯ!»



Это фото пришло в редакцию от победительницы прошлогоднего нашего конкурса, в котором мы, если помните, попросили всех заинтересованных фотолюбителей фантазировать на шляпные темы.

Победительницу зовут Елизавета Соржеева. А вот на её снимке — края, далёкие от Москвы. Иркутские. Обеденный перерыв в поселковом магазине «Ксения», который действительно позиционирует себя как предприятие, торгующее продуктами от производителя.

Зачем бурёнки пришли в магазин, каждый может додумать сам, в меру своей осведомлённости о непростых взаимоотношениях аграриев и торговли в нашей стране. Так что додумывайте, не смеем вам мешать.

А ещё Елизавета Соржеева сделала интересную приписку к своему сообщению. На призовые деньги она приобрела но-



Из личного архива

вый телефон, а потом отменила с друзьями событие в ресторане. С помощью приза она сейчас и с миром общается, и интересные снимки делает. А также желает всем читателям победы в новом фотоконкурсе. И мы желаем всем того же.

Присылайте письма по адресу: pochta@newsvostok.ru, с припиской «Фотоконкурс «Эх, деревня!». Технические параметры снимков должны быть такими: разрешение — не менее 200 dpi, размер — 10x15 см. Не забывайте к присланным фотографиям делать приписку: где, когда и при каких обстоятельствах сделан снимок.

Фотоконкурс проводится и в соцсетях — окружных и районных. Фото, не вошедшие в газету, публикуются в пабликах. Можно оставить там свои лайки.

РЕЦЕПТ



Шоколадный блинный торт

от актрисы Вероники Лысаковой

Для блинного шоколадного теста понадобится 200 г муки, три столовые ложки сахара, пять столовых ложек какао, щепотка соли, чайная ложка разрыхлителя, 350 мл молока, четыре с половиной столовые ложки растительного масла. Замешиваем из этих ингредиентов тесто,

тщательно разбивая все комочки, можно воспользоваться миксером. И начинаем выпекать блины. Сковороду перед выпеканием нужно хорошенько разогреть, предварительно налив две ложечки растительного масла (желательно без запаха). Количество блинчиков — на ваше усмотрение.

Теперь займёмся творожным кремом. Для этого тщательно размнём 350 г творога с 200 г сливок (жирность 10%) и добавим три столовые ложки мёда.

Торт начинаем собирать из остывших блинчиков. Промазываем блин творожным кремом, накрываем другим, и так пока все блины не кончатся. Чтобы торт получился ровным, накроем его сверху плоской тарелкой и подравняем края острым ножом. Сверху торт можно украсить оставшимся кремом и ягодами или посыпать сахарной пудрой. Перед тем как подавать на стол, выдержите торт четыре-пять часов в холодильнике.

Ирина МИХАЙЛОВА



Из личного архива



ВЕРА И ПРАЗДНИКИ

Рубрику ведёт
Валерий КОНОВАЛОВ

Удивительная история обители имени Крупской

В церковном календаре 11 марта — день памяти преподобномученицы монахини Анны. Её мирское имя — Мария Алексеевна Благовещенская. Она родилась в семье сельского священника в 1898 году, а в 1938 году была расстреляна. Монахиня Анна оказалась участницей необычной истории подпольной обители, которая в самый разгар гонений на Церковь существовала под видом образцовой советской коммуны.

Постриг она приняла в 24-летнем возрасте в женской общине при Павло-Обнорском монастыре на Вологодчине. Эта община под руководством архимандрита Никона (Чулкова) должна была со временем стать самостоятельным монастырём. Отец Никон не верил, что атеистический режим в России продлится долго. И потому он хотел подготовить общину к лучшим временам, когда уже можно будет создать настоящий монастырь.

Община удалось получить землю в селе Захарьине. Здесь по благословению отца Никона поселились шесть девушек, которые стали жить по монашескому уставу, заниматься хозяйством и ждать

лучших времён. Отцу Никону было за шестьдесят, но он надеялся, что у девушки-то доживут до открытия монастыря.

Желающих примкнуть к общине становилось всё больше, перевалило за сотню, хозяйство разрасталось. Его зарегистрировали как сельскохозяйственную артель. А с наступлением гонений пришлось прибегнуть к конспирации.

Отец Никон даже благословил некоторых девушек вступить в комсомол, но при этом ничего не говорить против Бога. В 1928 году артель переименовали в коммуну им. Крупской, но по своей сути она оставалась тайной православной обителью. Женщины добились огромных успехов в экономике. Их прославляли в советских газетах, награждали. В одной из передовиц коммуну назвали «образцом героической борьбы трудящейся крестьянки за своё раскрепощение».

А в 1931 году чекисты всё же открыли истинное лицо коммуны, арестовали нескольких «коммунарок»-монахинь, в том числе и Анну. Она не дала ни на кого показаний. Её отправили в лагерь, а потом и расстреляли.

АНЕКДОТЫ



Инопланетяне, похитившие пьяного русского, психанули и всё-таки дали ему порулить.

В ИКЕА:
— Здравствуйте. Это отдел возврата?

— Здравствуйте. Да,

что вы хотели вернуть?

— Я хочу вернуть вот это.

— А что это?

— А я не знаю. Пока собирал, чем только это не было: и диван, и тумба, в какой-то момент даже Первый канал ловило...

Врач знакомится с результатами анализов. Пациент:

— Ну как, доктор?

— Можете взять кредит.

— Так отдавать нечем.

— А вам и не придётся.

— Простите, вы организуете конкурс ясновидящих?

— Да, но набор участников через две недели. Приходите позже!

— Вы не поняли. Я за призом.

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№9 (290) МАРТ 2019 год

Учредитель: ООО «РИЦ Северо-Восток». Издатель и редакция: Общество с ограниченной ответственностью «Единая Редакция», 117246, г. Москва, Научный пр., 19, этаж 2, комн. 6д, оф. 36.

Главный редактор Е.Ю.Ильина. Шеф-редактор М.В.Петров. Адрес учредителя: 127560, г. Москва, ул. Верхоянская, 18, корп. 2. 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 АО «Прайм Принт Москва», 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский пр., 5в. Тираж 525 000 экз. Заказ №747. Подписано в печать 6.03.2019 г. Выход в свет — 8.03.2019 г. Отдел по работе с читателями: тел. (495) 681-3645. Размещение рекламы: 127560, г. Москва, ул. Конёнкова, 15, корп. 1, тел. (495) 782-8212. Газета распространяется на территории Восточного административного округа г. Москвы. Бесплатно. Вопросы по доставке: тел. (495) 681-3970. Может содержать материалы 12+