

# ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№ 46 (477)

ДЕКАБРЬ 2022

[WWW.NEWSVOSTOK.RU](http://WWW.NEWSVOSTOK.RU)

mos.ru



**Сергей Собянин**  
в Мосгордуме  
рассказал  
о перспективах  
развития  
столицы **2-3**



ТЕЛ. (499) 647-6831

[VK.COM/MOSKVA\\_VO](https://vk.com/moskva_vo)

[POCHTA@NEWSVOSTOK.RU](mailto:POCHTA@NEWSVOSTOK.RU)

[T.ME/VO\\_NEWS\\_VAO](https://t.me/vo_news_vao)

Москва отправляет  
новогодние  
подарки  
в Донбасс **4-5**



Михаил Подробед

Ветеринар из ВАО:  
как уберечь питомца  
от праздничного  
стресса **10**



unsplash.com

Мастер зимнего бега  
из Сокольников  
дал советы  
новичкам **14**



## КОЛЮЧАЯ КРАСОТА

В округе открылись  
19 ёлочных базаров

**6**

Михаил Подробед

# В 2023 году замкнётся Большая кольцевая линия метро

## Сергей Собянин выступил в Мосгордуме: отчитался о работе правительства и рассказал о перспективах

Мэр Сергей Собянин отчитался о деятельности столичного правительства перед депутатами Мосгордумы. Он сообщил, что экономика Москвы успешно преодолела череду кризисов и санкционное давление.

По его словам, были опасения за развитие бизнеса, но тот начал активно занимать ниши, освобождённые иностранными предприятиями и инвесторами. Мэр констатировал, что бизнес «реально стал одной из самых сильных, мощных основ экономики». И добавил, что Москва продолжит поддерживать столичные предприятия.

### Сами себя обеспечим лекарствами

Собянин сообщил, что в столице создаётся один из крупнейших в стране фармацевтических кластеров. Уже строятся новые, современные заводы по производству важнейших и жизненно необходимых лекарств.

Москва будет и дальше активно вкладываться в здравоохранение. По словам мэра, речь идёт о модернизации инфраструктуры клиник и о внедрении новых стандартов медицинского обслуживания.

— Большим событием



Сергей Собянин во время выступления в Мосгордуме

Пресс-служба мэра и Правительства Москвы

станет внедрение нового стандарта неотложной помощи, основой которого будут шесть новых скоропомощных корпусов в городских больницах, — заметил Сергей Собянин. — Новый стандарт московской поликлиники — это не просто новые здания. Это другой уровень качества медицинской помощи: современное

оборудование, укомплектованность необходимым врачебным персоналом, комфорт и сервис, цифровизация и телемедицина.

В Восточном округе в этом году после капитального ремонта открылись четыре поликлиники для взрослых в районах Гольяново, Восточный, Ивановское и Северное Измайлово

и одна детская поликлиника в районе Перово.

К концу 2022 года завершится строительство поликлиник на Игральной улице и Измайловском проспекте. Начать приём пациентов планируется в 2023 году. В день каждая сможет принимать 750 пациентов.

Модернизируются столичные стационары. В нашем округе новые корпуса

строятся для Клинического научного центра им. Логгинова и для детской больницы святого Владимира.

### Социальная помощь существенно увеличится

Социальная политика города останется неизменной:

помогать всем, кто нуждается в помощи. В 2023 году этой помощи будет больше. Мэр проанонсировал индексацию социальных выплат и доплат к пенсиям москвичей с 1 января.

— Продолжим работу по развитию программ «Московского долголетия», адресной поддержки, социального ухода, паллиативной помощи и многих других, — рассказал градоначальник, добавив, что «в 2023 году социальная направленность политики города будет не только сохранена, но и существенно увеличена».

В Восточном округе открыты районные центры московского долголетия в районах Вешняки, Косино-Ухтомский, Сокольники, Преображенское, Богородское.

Город активно печётся об участниках специальной военной операции и об их семьях, а также о жителях новых территорий РФ. По словам мэра, москвичи передали гражданам пострадавших районов и военнослужащим более 1 тысячи тонн гуманитарной помощи — вещи, снаряжение. А Правительство Москвы поддерживает семьи участников СВО финансовой помощью, а также помогая с устройством в детсады и школы, с поиском работы.

— Городские предприятия ведут масштабное строительство оборонительных сооружений в зоне специальной военной операции, а также оказывают значительную помощь городам-побратимам — Донецку и Луганску. И порой эта работа требует не меньшего мужества и стойкости, чем боевые действия, — заметил мэр.

### Будут запущены МЦД-3 и МЦД-4

Как сказал Собянин, следующий год для Москвы станет беспрецедентным с точки зрения развития транспорта.

— Продолжим активно обновлять подвижной

### Главные победы Москвы за 12 лет в цифрах

#### Здравоохранение



Для **4 млн** горожан открыты новые поликлиники и другие медучреждения



В **7 раз** больше оказано высокотехнологичной медицинской помощи



В **3,3 раза (до 8 минут)** сокращено время ожидания у кабинета врача

### БОЛЬШИМ СОБЫТИЕМ СТАНЕТ ВНЕДРЕНИЕ НОВОГО СТАНДАРТА МЕДИЦИНСКОЙ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

### Строительство жилья



Больше **50 млн** кв. метров возведено с 2011 года



**1,85 млн** москвичей въехали в новые квартиры



Более **2,8 млн** горожан улучшили жилищные условия



Новая взрослая поликлиника на Измайловском проспекте, 63

Андрей Дмитриев



На станции БКЛ «Сокольники» прошёл технический пуск первого поезда

Максим Мишин/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы

### Транспорт

- 161 станция** метро, МЦК, МЦД открыты с 2011 года
- Более **4 млн** москвичей получили рядом с домом станцию метро, МЦК или МЦД
- Более **1200 км** дорог построено с 2011 года
- 125 часов** в год экономит пассажир наземного транспорта благодаря выделенкам
- В **95 районах** доступен прокат велосипедов для **9 млн** пользователей

состав городского транспорта. Во многом благодаря долгосрочным заказам Москвы отечественное машиностроение успешно преодолело санкции, провело импортозамещение. В 2022 году Москва получает 1,1 тысячи вагонов метро и пригородного сообщения, трамваев, электробусов и автобусов. В 2023 году должны получить ещё около 1600 единиц. Кроме того, в городе будет открыт новый вид городского

транспорта — перевозки по Москве-реке на речных судах на электрической тяге, — сказал Собянин.

В 2023 году завершится самая большая стройка за всю историю мирового метро — Большой кольцевой линии (БКЛ). Она станет инфраструктурным каркасом для трёх новых веток: Троицкой, Рублёво-Архангельской и Бирюлёвской. Специалисты ожидают, что благодаря БКЛ снизится нагрузка на центральные

## МОСКВА ПРОДОЛЖАЕТ ВХОДИТЬ В ЧИСЛО МИРОВЫХ ЛИДЕРОВ ПО УРОВНЮ ОБРАЗОВАНИЯ

станции, старую Кольцевую линию, да и на дороги Москвы, поскольку многие переседают на метро.

В нашем округе станцию «Сокольники» БКЛ планируют запустить в следующем году. Она улучшит транспортное обслуживание почти 900 тысяч жителей округа из районов Сокольники, Преображенское, Соколиная Гора.

В следующем году метро придёт во Внуково, Лианозово, Дмитровский и Северный районы.

Также в наступающем году завершится создание двух новых диаметров наземного метро — МЦД-3 (свяжет Зеленоград с Ра-

менским) и МЦД-4 (Апрелевка — Балашиха). Это 80 станций, 32 из них станут пересадочными узлами на другие виды рельсового транспорта.

### Лучшая новость для водителей

В 2023 году в эксплуатацию введут южный участок Московского скоростного диаметра (МСД) и Южную рощаду. Завершатся основные работы по созданию нового дорожного каркаса Москвы. По словам мэра, по сути, это будет четвертое транспортное кольцо.

— В большинстве районов средней части города

можно будет проехать напрямую, кратчайшим путём, минуя центр, МКАД и Третье транспортное кольцо. На миллионы, миллионы машино-километров уменьшится перепробег транспорта, — отметил мэр.

МСД в Восточном округе построен. Сейчас строится дорога, которая свяжет скоростной диаметр с трассой Москва — Казань. Её прокладывают от Лухмановской улицы до Зенинского шоссе. Движение по ней сделают бесветофорным. Работы должны завершить в III квартале следующего года.

— Улучшится, соответственно, и экология города, — сказал мэр.

Кстати, Собянин отметил, что уровень загрязнения воздуха в Москве за последнее десятилетие снизился почти вдвое. Этому помогли переход на экологические виды городского

автотранспорта, ограничения для фур и другие меры.

### В ближайшие годы — бум реновации

В ближайшие годы должна ускориться реализация программы реновации. Это одна из главных задач, по словам мэра. Он рассказал, что новые квартиры по этой программе уже получили 100 тысяч жителей бывших пятиэтажек. В ближайшие годы стоит задача выйти на более масштабные объёмы.

— В 2023-2025 годах для переселения граждан будет построено вдвое больше жилья, чем за предыдущие годы, — заявил Сергей Собянин.

В Восточном округе в новые квартиры по программе реновации переехали почти 4 тысячи семей. Всего же предстоит переселить 82 тысячи семей, расселить более тысячи домов. Восток по этому показателю — первый в городе. В следующем году планируется заселить 19 новостроек, а в 2024-м — ещё 22 корпуса.

### Московские школы держат планку

Городские власти продолжают строить новые школы и детские сады. А Москва продолжает быть в числе мировых лидеров по уровню образования. Так, столичные школы входят в топ-5 по читательской, математической и компьютерной грамотности.

Как сказал Собянин, по сравнению с 2010 годом количество учащихся в московских учебных заведениях выросло в 1,5 раза. В сентябре нынешнего года в детские сады, школы и колледжи пришли более 1 млн 600 тысяч ребят. По словам мэра, это «абсолютный рекорд в истории Москвы».

Завершая выступление перед депутатами, Сергей Собянин не стал скрывать, что 2023 год ожидается непростым.

— И всё же, несмотря на все проблемы, я верю в Москву, верю в москвичей, — сказал он. — Мы живём в лучшем городе земли, которому по силам преодолеть любые испытания, как это уже не раз бывало в нашей истории. И я уверен: не только преодолеть испытания, но стать ещё более сильными, сделать большой шаг вперёд в своём развитии.

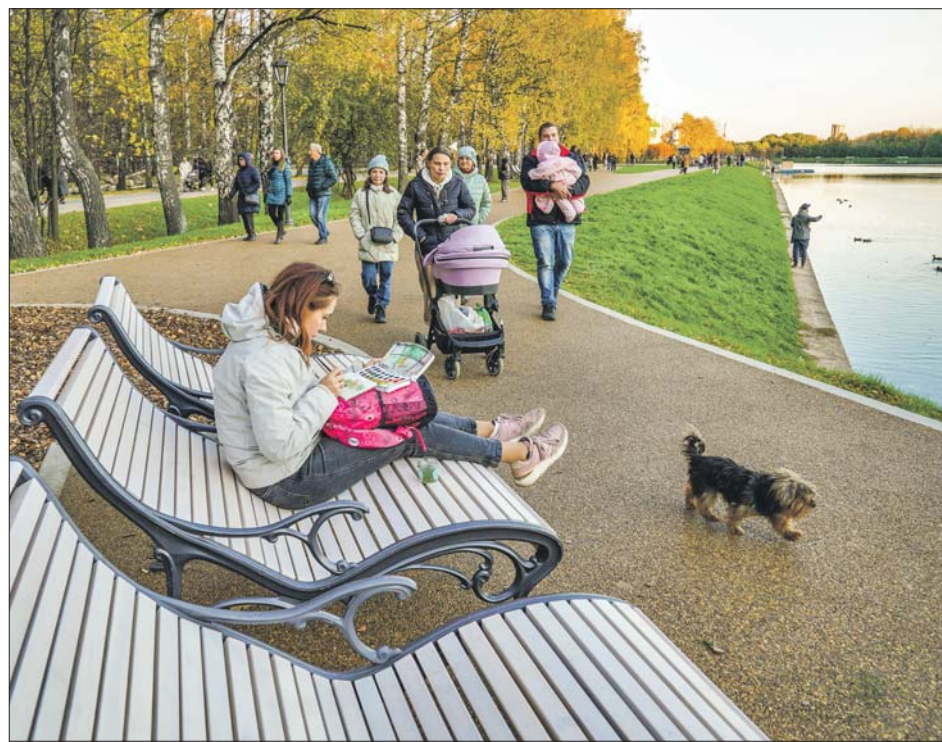
Александр ЛУЗАНОВ

### Социальная поддержка

- В **5 раз** увеличился объём социальной поддержки малообеспеченных семей
- Больше **3 млн** горожан получают соцвыплаты из бюджета Москвы
- 4,7 млн** москвичей имеют различные льготы
- В **1,6 раза** снижен уровень бедности

### Благоустройство

- Более **440** улиц, площадей, набережных, городских пространств стали комфортными
- Более **1000 га** новых и обновлённых парков, зелёных территорий благоустроено
- 463 км** велодорожек проложено на улицах и в парках



В лесопарке «Кусково» появилась новая зона отдыха

Комплекс городского хозяйства г. Москвы

# 250 Дедов Морозов отправились в гости

Столичные семьи мобилизованных получают новогодние подарки от мэра Москвы

Соцработники и целый батальон из 250 Дедов Морозов отправились по разным адресам столицы, чтобы доставить подарки детям, жёнам и родителям мобилизованных москвичей.

— В сентябре мы открыли специализированный центр помощи, где семьи могут получить всестороннюю помощь от города. А сегодня мы стараемся сделать так, чтобы в предновогодние дни семьи москвичей, призванных на воен-



Предоставлено пресс-службой Департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы

**КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ПОЛУЧИТ СЛАДКИЙ ПОДАРОК И БИЛЕТЫ НА ЁЛКУ МЭРА И В ЦИРК**

ную службу, были окружены вниманием и заботой, — рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Миссию Дедов Морозов взяли на себя представители Молодёжного совета Комплекса социально-го развития Москвы.

— Наши молодые сотрудники не в первый раз берут на себя самые сложные и не-

ординарные задачи. До конца года они посетят тысячи семей: передадут подарки, а также разыграют мини-представления для детей, — рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Филиппов.

Но, конечно, самая насы-

щенная программа подготовлена для детей.

— Каждый ребёнок от 3 до 13 лет получит сладкий подарок и сможет посетить новогодние мероприятия — Ёлку мэра в Гостином Дворе, новогоднее представление в Кремле, ледовые шоу, а также получит абонемент на катки в столичных пар-

ках и билет в Цирк на Вернадского, — сообщила Анастасия Ракова.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Если вы родственник мобилизованного и с вами не связался сотрудник контактного центра, можете уточнить информацию по тел. (495) 870-4444

## В Москве открывают дополнительные штабы по приёму подарков

Столичные волонтеры отвезли на новые территории более 21 тысячи новогодних подарков, собранных неравнодушными москвичами. Об этом сообщила председатель Комитета общественных связей и молодёжной политики г. Москвы Екатерина Драгунова. Это уже второй предновогодний конвой — первые 30 тысяч новогодних подарков от мэра Москвы доставили в середине декабря.

— Впереди самый радужный праздник. Конечно, ждут этот праздник и дети на новых территориях, и мы сейчас всем городом

собираем подарки, — говорит Екатерина Драгунова.

Около 50 пунктов сбора открыто в парках, скверах и на московских ярмарках. В связи с высокой востребованностью среди горожан в ближайшие дни откроют ещё 12 пунктов. Все адреса будут доступны на интерактивной карте на портале [mos.ru](https://mos.ru).

Подарки каждый вечер доставляют из всех штабов «Москва помогает» на единый склад.

— Очередная отправка собранных москвичами подарков состоится перед самым Новым годом, затем — перед Рождеством. И фи-



Михаил Подобаев

Принесённые москвичами подарки каждый день вывозят из штабов на единый склад

нальная — по завершении нашей новогодней акции 10 января, — сказала Екатерина Драгунова.

Волонтеры Москвы лично доставляют гуманитар-

ный груз в социальные учреждения, школы, больницы, детские дома, в семьи, члены которых сейчас на передовой.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## Дети участников спецоперации посетили ВДНХ

В музеях на ВДНХ посетили дети из семей участников специальной военной операции, приехавшие из разных регионов России. Как сообщает сайт мэра Москвы [mos.ru](https://mos.ru), ребятам показали центр «Космонавтика и авиация» и исторический парк «Россия — моя история». В центре «Космонавтика и авиация» посетители смогли рассмотреть полномасштабные макеты спутников, планетоходов, космических кораблей и знаменитого орбитального комплекса

«Мир». Экскурсоводы познакомили детей с историей космических и воздушных путешествий. В историческом парке гостям представили экспозицию «Романовы», посвящённую 300-летию правлению царственной династии. Экскурсии по музеям ВДНХ будут проходить с 17 по 27 декабря. А в январе дети смогут бесплатно покататься на самом большом катке Москвы и посетить площадки музейного города.

Вера КАЗАНСКАЯ



Кирилл Зыков/Агентство «Москва»

Юные гости выставки увидели полномасштабные макеты космических кораблей

## Продолжается приём гуманитарной помощи детям Донбасса

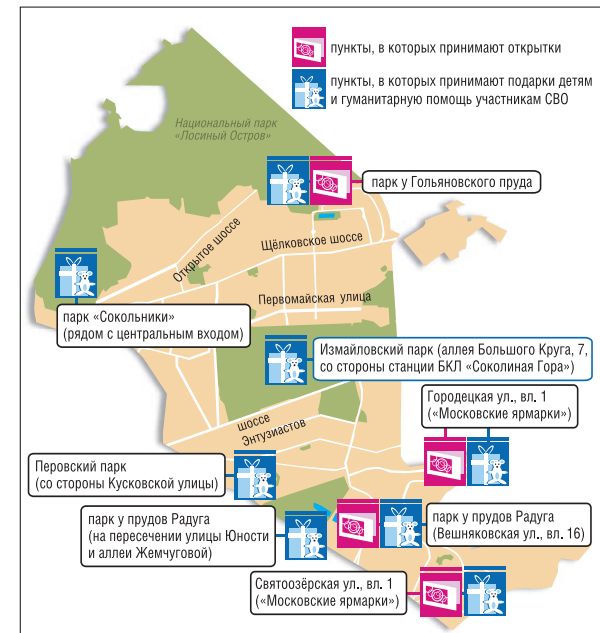
В столице открыто около 70 пунктов сбора гуманитарной помощи «Москва помогает», куда можно принести подарки для детей, живущих на новых территориях России: игрушки, книги, настольные игры, сладости и наборы для творчества. Также москвичи могут поддержать военнослужащих, участвующих в СВО, и передать для них термобельё, тёплые носки и рукавицы, шапки и свитера. К подаркам мож-

но приложить новогодние открытки и письма.

В ВАО работают восемь пунктов сбора. Они открыты ежедневно с 10.00 до 19.00. На портале [mos.ru](https://mos.ru) можно посмотреть интерактивную карту со всеми пунктами сбора гуманитарной помощи. Подарки принимают волонтеры. Они помогают с сортировкой, а также проверяют целостность упаковок и биров.

Акция завершится 8 января.

Татьяна ЩЕРБАКОВА



# ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

## Как москвичи поздравляют участников СВО с Новым годом



Волонтеры проекта «Москва помогает» передали первые новогодние открытки, адресованные военнослужащим, в городской военной комиссариат

▶ По всей столице проходят акции, призванные поддержать участников спецоперации. В преддверии Нового года бойцам отправляют подарки и поздравительные послания.

В центрах «Мои документы» идёт акция «Письма для наших героев»: посетители могут подписать и отправить на передовую открытки, иллюстрации к которым передал Главархив столицы. А воспитанники московских центров для детей-сирот и подопечных различных социальных центров городского

Департамента труда и соцзащиты подготовили более 700 посланий в рамках акции «Новогодние письма на фронт». Кроме того, подопечные реабилитационных центров сами сделали игрушечных кроликов — символ грядущего года.

Волонтеры проекта «Москва помогает» передали первые новогодние открытки, адресованные военнослужащим, в городской военный комиссариат. Их подписали москвичи в пунктах, развёрнутых в парках, скверах и на московских ярмарках.

— Сегодня мы передали

добрые открытки от москвичей участникам специальной военной операции. В них жители столицы пожелали военнослужащим здоровья, сил и побед, — рассказал директор ресурсного центра «Мосволонтер» Александр Левит.

Передавать послания неравнодушных москвичей будут регулярно. Написать добрые пожелания на бесплатных фирменных открытках могут все желающие в штабах «Москва помогает».

С 1 по 16 декабря проходила акция «Поделись теплом». Москвичи связали для мобилизованных муж-

чин более 8,5 тысячи тёплых вещей: варежки, носки, шарфы, шапки. А жители социальных домов поддержали проект «Своими руками», изготовив для бойцов трогательные сувениры. Например, социальный дом «Лосиноостровский» передал более 200 игрушек из ткани, синтепона, бисера и цветной бумаги.

Не остались в стороне и сотрудники Московской службы психологической помощи. В ходе акции «Сладкие подарки» они отправили военнослужащим 240 килограммов конфет.

Пётр ИВАНОВ

## В центре поддержки семей мобилизованных проходят обучающие тренинги

С 19 декабря в центре поддержки семей мобилизованных проходят бесплатные тренинги для эффективного трудоустройства, занятия по финансовой грамотности и другие программы для родственников москвичей, призванных в Вооружённые силы РФ.

— Специальные поддерживающие программы позволят найти новые ориентиры, сохранить ресурсы для себя и своих близких и двигаться дальше, — поясняет цели этих мероприятий замести-

тель директора центра Ольга Лотванова.

Членов семей, заинтересованных в поиске работы, эксперты центра научат составлять резюме, подготовят к собеседованию, помогут развить навыки самопрезентации. Полное расписание мероприятий представлено на сайте [msupport.dszn.ru/programs](https://msupport.dszn.ru/programs). Запись на тренинги по телефону горячей линии ДСЗН (495) 870-4444 или у администратора центра на ул. Сергея Радоужского, 1, стр. 1.

Вера КАЗАНСКАЯ

## Солисты Москонцерта выступили в новых регионах России

В начале декабря артисты Москонцерта выступили с концертами в Луганской, Донецкой Народных Республиках и в Запорожской области. Как рассказал генеральный директор Москонцерта Илья Бачурин, это далеко не первая поездка в поддержку специальной военной операции.

— Артистов Москонцерта там ждут, мы там нужны. Это главный вывод. А значит, мы будем приезжать и работать

на любых площадках, — подчеркнул он.

Кульбригады побывали в госпиталях в Стаханове и в станице Луганской (ЛНР), в ДК города Комсомольское (ДНР) и в других городах. В Мариуполе артисты выступили в спортивном комплексе «Ильичёвец», который восстанавливают после обстрелов, а на территории завода «Азовсталь» исполнили песни военных лет.

Вера КАЗАНСКАЯ

## В центре поддержки семей мобилизованных прошли предновогодние встречи

Около 2 тысяч снеговиков и новогодних шаров сделали дети с мамами и бабушками на предновогодних встречах, которые прошли с 1 по 16 декабря в центре поддержки семей мобилизованных.

Как рассказали в Департаменте труда и социальной защиты населения, ежедневные программы были рассчитаны на детей разного возраста. Ребята от 10 лет и

старше играли в настольные игры, сочиняли и рассказывали истории, учились рассчитывать бюджет. Малыши мастерили поделки.

— Занимаясь творчеством, наши гости провели драгоценное время вместе с родными людьми и зарядились добрыми, положительными эмоциями, — отметила заместитель директора центра Ольга Лотванова.

Вера КАЗАНСКАЯ

## НОВОСТИ МОСКВЫ

### В МЧС советуют не покупать пиротехнику в Интернете

Несмотря на то что количество пожаров в первые январские дни 2022 года сократилось на 6% по сравнению с тем же периодом 2021-го, риски возгорания в новогодние праздники повышаются: пиротехника, гирлянды, бенгальские огни... Как их минимизировать, рассказали на пресс-конференции, организованной информационным центром Правительства Москвы.

— Основная проблема — большая нагрузка на электри-

ку, — подчеркнул заместитель начальника ГУ МЧС России по г. Москве Александр Бобров. — Люди остаются дома, постоянно работают телевизоры, обогреватели, ёлочные гирлянды.

По его словам, важно не наряжать ёлку игрушками из легковоспламеняющихся материалов, не прислонять её к стене и к потолку. От малейшей искры может загореться как искусственная, так и живая ёлка.

В этом году высотные фейерверки не планируются, но и бытовая пиротехника может стать опасной.

— За последние пять лет пиротехника стала причиной 27 пожаров, — сообщил Александр Бобров. — Не нужно покупать её в Интернете: вы не знаете, в каких условиях её хранили. Тем более нельзя покупать с рук — только в специализированных магазинах.

Ирма КОТИЯР

### Со 2 по 7 января изменится схема движения по Кольцевой линии метро

Со 2 по 7 января 2023 года включительно столичное метро временно изменит схему движения по Кольцевой линии метро. 2-4 января по часовой стрелке, 5-7 января — по часовой. При этом все станции Кольцевой линии будут открыты, пересадки продолжат работать.

«Существующая система требует обновления, для этого мы применим самые современные технологии. Без

ограничений работы провести невозможно, мы проводим их в дни, когда людей в метро меньше всего», — сообщает официальный сайт столичного метрополитена [mosmetro.ru](https://mosmetro.ru).

Пассажирам советуют выбирать и альтернативные маршруты: радиальные линии, МЦК, БКЛ, МЦД и круглосуточный автобусный маршрут Б, который проходит по Садовому кольцу.

Игорь МИНАЕВ



▶ В Москве открылись ёлочные базары. В нашем округе их 19.

Деревья и лапник везут из Пермского края и Башкирии, а также из Северной Европы.

— Отечественные ёлочки доступнее по цене, простоят пару недель. Заграничные сорта более пушистые и более долговечные, их выводят специально для праздника, — объясняет продавец ёлочного базара на Первомайской ул., 85.

## В округе заработали ёлочные базары



Андрей Дмитриев

На Первомайскую улицу за лесными красавицами пришли первые покупатели

**ЦЕНА  
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ  
ЁЛОК —  
ОТ 1,5 ТЫСЯЧИ  
РУБЛЕЙ ЗА МЕТР**

Отечественные ёлки продают в среднем по 1,5 тыс. рублей за метр, сосну — по 1,7 тысячи. Зарубежные экземпляры — от 6 тысяч за метр. Самые высокие импортные ёлки продавцы хранят на базе. Можно сделать заказ, и тогда дерево привезут к нужному времени.

У легальных торговцев должны быть линейка, кассовый аппарат, стенд с прайсом и данными о продавце.

Александр БЕЛИЦКИЙ

### Адреса ёлочных базаров:

- Миллионная ул., вл. 1;
- бул. Маршала Рокоссовского, 36/1;
- Первомайская ул., вл. 105-107;
- Уральская ул., вл. 8;
- Магнитогорская ул., вл. 2;
- Саянская ул., вл. 2А;
- Первомайская ул., вл. 85;
- ул. Руднёвка, вл. 27;
- Зелёный просп., вл. 28;
- Перовская ул., вл. 62;
- Новокосинская ул., вл. 10;
- 1-я Владимирская ул., вл. 30/13;
- Просторная ул., вл. 6;
- Б.Черкизовская ул., 3, корп. 1;
- Сиреневый бул., вл. 69;
- Семёновская пл., вл. 5;
- Щербаковская ул., 7а;
- 5-я ул. Соколиной Горы, 21, корп. 1;
- ул. Сокольнический Вал, вл. 24

## ПОЖАРЫ

За неделю в округе произошло 4 пожара. Погибших и пострадавших нет

### В Восточном Измайлове загорелся электрощиток

Днём 17 декабря сотрудники МЧС выезжали по адресу: Измайловский бул., 67, корп. 2. В подъезде произошло короткое замыкание в электрощитке на пятом этаже. Жильцы почувствовали запах дыма и смогли самостоятельно погасить огонь. Никто не пострадал.

### В Гольянове вспыхнул строительный мусор

Утром 18 декабря на пульт диспетчера пожарной охраны поступило сообщение о пожаре по адресу: ул. Хабаровская, 20. В подвале вспыхнул строительный мусор. Сотрудники МЧС ликвидировали возгорание. Пострадавших нет. Причина происшествия устанавливается.

Светлана РАВЕНСКАЯ



Из личного архива

Антонина и Матвей уже готовятся к следующим соревнованиям

## Шестиклассница из Гольянова лучше всех танцует вальс

Антонина Костина, ученица школы №1516 в Гольянове, победила на Всероссийском турнире по танцевальному спорту «Кубок друзей». Вместе с партнёром по танцам Матвеем Пименовым она лучше всех исполнила европейскую танцевальную программу: медленный вальс, квикстеп и венский вальс.

— Тоня занимается спортивными танцами с детского садика. Сейчас тренируется по пять дней в неделю, — рассказала «ВО» её мама — Ирина.

Кроме европейского стандарта, ребята прекрасно танцуют сам-

бу, джайв, румбу и ча-ча-ча.

Победу в турнире, гордится мама, они традиционно отметили в кафе.

— Тоня обожает суши, — улыбается Ирина.

Сейчас Антонина готовится к следующим соревнованиям. В школе она хорошистка, любимый предмет — русский язык. А вот в будущем мечтает стать кондитером. К каждому празднику она печёт тортики. В свободное время Тоня любит играть со своим любимчиком — британским котом Ланселотом.

Наталья АНОХИНА

## Дети участников СВО смогут бесплатно посетить один из катков округа

Дети из московских семей участников специальной военной операции получат приглашения, с помощью которых смогут оформить бесплатный электронный билет на каток. В акции участвуют 14 городских парков культуры и отдыха, в том числе «Со-

кольники», «Измайловский» и «Перовский». Как уточняется на сайте мэра Москвы mos.ru, прокат коньков и аренда ячейки для хранения вещей также будут бесплатными.

Электронный билет нужно оформить на сайте выбранного парка,

отсканировав QR-код на приглашительном билете. Услугу также можно оформить на месте. Для этого необходимо подойти к администратору катка и показать ему свой приглашительный с QR-кодом.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Из архива редакции

### Петра творенье

«Люблю тебя, Петра творенье!» Если бы Александр Пушкин не сказал этих слов о Петербурге, то большинство из нас могли бы так выразить своё отношение к Новому году. Именно Петру Великому, напомним, мы обязаны этим поистине всенародным праздником. 1 января 1700 года «в знак нового столетнего века» царь повелел «учинить некоторые украшения от древ и ветвей сосновых, елевых и можжевеловых» с огненными потехами и прочими шумными причудами. С тех пор и повелось...

За три с лишним века праздник не утратил ни своей былой жизнерадостности, ни волшебного магнетизма. Посмотрите свежие итоги опросов на сайте «ВО» или в нашем Телеграм-канале. Четыре пятых участников отметили, что и в этот раз обязательно поставят дома и украсят новогоднюю ёлку. Некоторые ради «древ сосновых или елевых» даже сходят в лес, приобретая заранее поручный билет. При этом 70% опрошенных одобрили и новые традиции, которые начали приживаться в Москве, — например, почту Деда Мороза, чьи колоритные ящики развешаны в парках и скверах. Отправь волшебнику письмо — и получишь ответ.

...В новогоднюю ночь под бой курантов принято загадывать желание — в надежде, что в наступающем году оно сбудется. Пока вы придумываете желание, я открою вам маленький секрет: Новый год наступит не с последним ударом курантов. И даже не с первым. Как подсказал мне когда-то комендант Кремля, он начинается с первым звуком первой четверти. Помните этот четырёхкратный перезвон перед боем? Вот в этот момент. Так что исполнения вам желаний. И с наступающим!

Игорь ПАНКОВ

# Пенсионеры ВАО осваивают гаджеты по-новому

В центрах московского долголетия стартовал продвинутый проект по обучению компьютерной грамотности

▶ В центрах московского долголетия (ЦМД) запустили образовательную платформу «Школа гаджет». Это продолжение проекта для горожан пожилого возраста 2020 года «Освой гаджет», в котором приняли участие 6,5 тысячи человек.

## Знания проверяют на сайте

Как пояснила руководитель сети центров московского долголетия Елена Громова, «Школа гаджет» — логическое продолжение предыдущего проекта. Но если раньше занятия вели только тьюторы, то сейчас сами жители могут создавать в ЦМД клубы компьютерной грамотности и делиться друг с другом опытом. Также в школе нового формата москвичи «серебряного» возраста смогут протестировать свои знания на сайте [школагаджет.рф](http://школагаджет.рф).

— Для удобства участников на сайте школы, помимо самих тестов, также размещены тематические видеоролики. И главное — мы даём возможность обучаться не в одиночку, а вместе. Те, кто в чём-то разобрался, помогают другим. Ведь наши клубы долголетия в первую очередь про общение, совместные занятия любимым делом, про социализацию, — отметила Елена Громова.



Предоставлено пресс-службой Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

## В КОНЦЕ КУРСА УЧАСТНИКИ ПОЛУЧАТ СЕРТИФИКАТЫ И ПРИЗЫ

### Выдадут сертификат

По словам Громовой, «Школа гаджет» представляет собой уникальную образовательную площадку, которая призвана собрать и систематизировать базовые знания по пользованию современными технологиями. На сайте все желающие могут самостоятельно изучить важные темы и отработать их на практи-

ке. Курс включает в себя начальный, углублённый и продвинутый уровни. За прохождение каждого уровня участники могут получить до 100 баллов. В конце курса участники получат сертификаты и призы в зависимости от количества набранных баллов. Выпускной «Школы гаджет» пройдёт летом.

— Для тех, кто не принимал участие в проекте

Обучаться новым технологиям лучше вместе



Татьяна Левина научилась отправлять сообщения

Предоставлено пресс-службой Департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы

«Освой гаджет» или хочет освежить свои знания, на сайте есть дополнительные уроки, которые записала активистка ЦМД «Крюково» Татьяна Збужинская, — добавила Елена Громова.

### «Каждое занятие конспектирую»

— Мне очень нравятся занятия по освоению гаджетов! Я научилась не только звонить своим родным и близким, но и отправлять сообщения, смотреть познавательные видео в Интернете. Каждое занятие я конспектирую, чтобы не за-

## Как записаться?

Зарегистрироваться для обучения можно на сайте [школагаджет.рф](http://школагаджет.рф) либо в ближайшем центре московского долголетия. В ВАО их четыре: «Сокольники» на Бабаевской, 6; «Преображенское» на Краснобогатырской, 87; «Вешняки» на Реутовской, 6а, и «Косино-Ухтомский» на Святоозёрской, 11. Подробная информация о центрах московского долголетия, полный список адресов, а также еженедельный календарь активностей размещены на сайте столичного Департамента труда и социальной защиты населения [dszn.ru/moitsentr](http://dszn.ru/moitsentr). Тел. единой справочной службы (495) 870-4444.

путаться и найти ту иконку, которая мне нужна. Это помогает, — делится Татьяна Левина из Вешняков.

— Благодаря этим урокам я научилась чистить память в своём смартфоне, отправлять фото родным и близким. Каждую неделю у нас разные темы занятий. В начале курса мы изучали основную навигацию по смартфону, потом перешли к скачиванию полезных приложений: мессенджера для общения с близкими, госуслуг, сервиса по аптекам и карты города. С удовольствием продолжу обучение в «Школе гаджет», — поделилась Нина Свидетелева из Сокольников.

Наталья ЛОМЖЕВА

## В округе определили 16 площадок для запуска фейерверков

На территории округа подготовят площадки для запуска пиротехнических изделий. Об этом сообщил префект ВАО Николай Алешин на заседании окружной антитеррористической комиссии. В большинстве дворов и парков делать это будет запрещено.

— Уже определено 16 специальных мест, — пояснил Николай Алешин. — В этих локациях будут установлены информационные доски с правилами пользования пиротехникой и ящики с песком для оперативной ликвидации возможного возгорания. По каждому адресу будет дежурить бригада МЧС и сотрудники полиции.

Людмила НЕВЕРОВА



Префект ВАО Николай Алешин (справа) и прокурор округа Виктор Савицкий

Пресс-служба префектуры ВАО

- Ивanteeвская ул., 13, корп. 1 (Синичкин сквер)
- Измайловский просп., 119 (зелёная зона)
- ул. 9 Мая, 16а -24а (Южный парк)
- Уральская ул., 23, корп. 1 (возле Гольяновского пруда)
- Красноярская улица, напротив дома 15 (газон перед водоёмом)
- ш. Энтузиастов, 96, корп. 1 (газон между: ш. Энтузиастов, 96, корп. 1; 98 и дублёром шоссе)
- Народный просп., 17, стр. 28 (между 2-м Бауманским мостом и стадионом МЭЛЗ)
- ул. Оранжевая, вл. 24, стр. 1 (в границах народного парка у Святого озера)
- ул. Николая Химушина, 3, корп. 3
- Зелёный просп., вл. 26-28 (Сквер афганцев)
- Суздальская ул., 8, корп. 3 (возле Суздальского пруда)
- Суздальская ул., 36 (между Носовихинским шоссе и Суздальской улицей)
- ул. Алымова, 3 (сквер на Краснобогатырской)
- Сиреневый бул., 75/33 (площадь Соловецких юнг, за автобусным разворотным кругом)
- Щёлковский пр., 1 (площадь Виктории Кодовильи, около автобусной остановки)
- Измайловское ш., 2 (Семёновский парк, за храмом Воскресения Христова)

# Поздравить онкобольных детей может каждый

## Фонд «Пантанасса» приглашает волонтеров

▶ Благотворительный фонд «Пантанасса», который создан в районе Новокозино, помогает семьям с онкобольными детьми. В канун новогодних праздников волонтеры стараются порадовать маленьких пациентов и исполнить их мечты. Подключиться к акциям фонда может каждый.

### В память о племяннице

У фонда десятки подопечных: пациенты онкоцентра им. Блохина на Каширке, ребята из НПЦ «Солнцево». Часть детей лечатся в стационаре. Часть проходят лечение и реабилитацию амбулаторно. Семьи при этом живут в квартирах, которые им снимает фонд.

Как рассказала руководитель сообщества Нелли Полякова, необходимость помогать людям, оказавшимся в трудной ситуации, она почувствовала после

ухода маленькой племянницы Машеньки. Агрессивная форма рака оказалась сильнее малышки. Во время болезни девочки вокруг неё и Нелли удивительным образом объединились неравнодушные люди, которые старались поддержать друг друга.

— В октябре 2005 года мы отпраздновали Машин третий день рождения. Была сложная операция. А в декабре она ушла... А уже через месяц — на Рождество — с командой православных волонтеров мы впервые приехали с подарками к больным детям, — вспоминает Нелли.

### Нужны адресные подарки

У фонда четыре съёмные квартиры, где живут дети и взрослые. Там сейчас готовятся к Новому году и Рождеству. Нужны новые искусственные ёлки хорошего качества, наборы ёлочных игрушек, гирлянды.

Подарки передадут детям через сотрудников центра. Волонтеры приглашают всех поучаствовать в добром деле.

**ГЛАВНОЕ ТРЕБОВАНИЕ К ПОДАРКАМ-ИГРУШКАМ — ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НОВЫМИ**

— Главное требование — дары должны быть только новые. Мягкие игрушки не принимают. Нужны конструкторы «Лего», наборы для творчества, например бисероплетения, различные куклы, машинки для мальчишек, — пояснила руководитель фонда. — Никаких игрушек-монстров. Только позитивные игрушки с добрым выражением лиц.



Волонтеры Анна Кондрат и Оля Новикова готовят подарочные наборы для детей

Есть подарки, которые подойдут всем, а есть индивидуальные пожелания. Например, мальчик Амир попросил ночник. Двоим ребятам, Насте и Серёже, нужны электрические зубные щётки. А маленькая Вика мечтает о кукольном домике.

Узнать больше о детских пожеланиях и месте сбора подарков можно в сети «ВКонтакте» [vk.com/public188459608](https://vk.com/public188459608) и на сайте [fond-pantanassa.ru](https://fond-pantanassa.ru), и по тел. **8-916-735-9515**.

Ольга СОКОЛОВА

# Научный подход к здоровью простаты

В России завершилось большое исследование пользы трав и экстрактов для здоровья простаты. В нем участвовало 38 клинических центров и 820 мужчин. Результаты обнадеживают — в некоторых случаях позитивный эффект наступал в 2 раза быстрее и был в 2 раза более выраженным!<sup>1</sup>

Мужчины не воспринимают всерьез растения и экстракты, они считают их чем-то бесполезным и неэффективным. А вот среди специалистов они набирают популярность во всем мире.<sup>2</sup> Более того, Европейская ассоциация экспертов составила точный список трав, которые нужны для здоровья простаты.<sup>3</sup>

В этот список вошли экстракты пальмы ползучей, крапивы обыкновенной и семян тыквы. Именно их принимали мужчины в ходе нового исследования и получили отличные результаты.

### 5 полезных эффектов

В течение 60 дней добровольцы принимали комплекс из 3 экстрактов и цинка, после чего прошли полное обследование.

Опрос и анализы показали значимое улучшение здоровья:

1. Уменьшились неприятные ощущения внизу живота и при мочеиспускании;
2. Уменьшилось ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;

**ТЕСТЫ НА ОСОБОМ ПРИБОРЕ УРОФЛОУМЕТРЕ ПОКАЗАЛИ УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ МОЧЕИСПУСКАНИЯ В 2 РАЗА<sup>1</sup>**

3. Уменьшилось желание постоянно ходить в туалет;
4. Уменьшилось желание вставать в туалет ночью;<sup>1</sup>

Также мужчины заявили об улучшении качества секса и либидо.<sup>1</sup> И это были мужчины которых простата беспокоила более 2-х лет!

### Новый комплекс ЧИНЧ®

В этом исследовании мужчины принимали экстракты в комплексе ЧИНЧ®. Он позволяет существенно улучшить здоровье простаты за короткий срок. Было доказано, что травы в его составе благотворно влияют на работу всей мочеполовой системы:

- улучшают кровоснабжение органов малого таза;
- стимулируют работу предстательной железы;
- улучшают выработку секрета простаты, его состава и свойств;
- подавляют негативные процессы в простате и мочевом пузыре.<sup>2</sup>

ЧИНЧ® можно принимать в любом возрасте длительное время; не влияет на давление и пульс, совместим с алкоголем и лекарствами.

### Продается в аптеках

В отличие от множества сомнительных препаратов, которые есть в интернете, ЧИНЧ®

продается только в аптеках.

Комплекс прошел полную государственную проверку и сертификацию. Документы Вам предоставят в любой аптеке.

### Доступная цена

Чтобы убедиться в эффекте ЧИНЧ®, не нужно тратить 2–3 тысячи рублей и ждать 6 месяцев. В аптеках он стоит всего 550–600 рублей, а первые результаты вы увидите уже через 4 недели.

Ни один другой препарат не может предложить подобной комбинации трав по такой низкой цене. Чтобы получить схожий эффект, вам придется купить сразу 4 других средства.

Присмотритесь и Вы к комплексу ЧИНЧ®, ведь уже продано 160 тысяч упаковок препарата.<sup>4</sup> Просто выберите аптеку справа или закажите доставку по тел.: **8-800-700-8888**

18+ РЕКЛАМА. 1, И. В. Виноградов, Оценка эффективности комбинированной терапии симптомов нижних мочевых путей у пациентов с хроническим простатитом. АОУ ВО «Российский университет дружбы народов» Министерства образования и науки РФ; 2, Кульченко Н.Г., Фитотерапия при воспалительных заболеваниях предстательной железы. Исследования и практика в медицине, 2019; 6(3): 87-97. 3. <https://uroweb.org/guideline/>; 5, 4. По данным CSC Pharma, ООО «Си Эс Си ЛТД». ИНН 7706811620 115230 г. Москва, Варшавское шоссе, 47, к. 4, этаж 14, к. 18. +7(499)311-67-71. СТР № АМ.01.48. 01.003.Е.000166. 10.18 от 31.10.2018 г. ЧИНЧ-Р№2-осень22



160 тысяч мужчин уже приобрели ЧИНЧ®

Заказать **8-800-700-8888**

**Сеть Социальных Аптек**

Во всех Столичках ВАО

- Метрогородок. Открытое ш., 17, к. 1
- Б-р. Рокоссовского, Бойцовая, 17, к. 1
- Черкизово. Открытое ш., 2, к. 12
- Преображ. пл. Б. Черкизовская, 5, к. 1
- Сокольники. Короленко, 2, к. 1
- Красносельская. Краснопрудная, 22-24
- Щелковская. 9-я Парковая, 61А, с. 1
- Первомайская. 9-я Парковая, 23
- Измайловская. 3-я Парковая, 8/19
- Партизанская. Ткацкая, 43
- Семеновская. Семеновская пл., 7, к. 17
- Ш. Энтузиастов. Пр-т. Буденного, 39, к. 1
- Перово. Зеленый проспект, 22
- Новогиреево. Зеленый пр-т., 83, к. 3
- Новокосино. Новокосинская, 27
- Выхино. Вешняковская, 29А
- Косино. Лермонтовский пр-т., 6
- Лухмановская. Попова, 19
- Некрасовка. Назаровская, 4



# Путь к банку стал безопасней

«ВО» помог жителям Сокольников восстановить перила на уличной лестнице



Илья Щербakov



Михаил Подобед

Было

Стало

**?** В редакцию «ВО» обратились жители Сокольников, посещающие отделение банка на Сокольнической площади, 9.

«К банку ведёт уличная лестница. Первая ступень очень высокая, забираться на неё тяжело», — сетует Светлана Сергеевна с Егерской улицы. А Елена Ивановна из Песочного переулка добавляет, что, кроме высокой ступени, пользоваться лестницей мешает отсутствие перил: «Обратилась в банк. А они меня отправили в управляющую компанию. Помогите сделать перила».

Наш корреспондент проверил лестницу, на которую жалуются жительницы. Это многоэтажный жилой дом, окружённый по периметру пристройкой, в которой размещаются магазины, банк и другие организации. Подниматься к ним нужно по широкой уличной лестнице. Посетители идут непрерывным потоком. Высота нижней ступени около 25 сантиметров — без опоры на поручень даже люди средних лет преодолевают её с усилием, а пожилые горожане поднимаются, держась за боковую стенку. Но больше все-

## ОТ СНЕГА И НАЛЕДИ РАБОЧИЕ ЧИСТЯТ СТУПЕНИ ХОРОШО

го сложностей на обратном пути. Хотя лестница очищена от снега, ступать с высокой ступени на асфальт без страховки страшновато.

За состояние лестницы у дома на Сокольнической площади, 9, отвечает ГБУ

«Жилищник». От снега и наледи рабочие чистят ступени хорошо. Но поручня здесь явно не хватает, тем более что его наличие рекомендуется строительными нормами и правилами. После нашего обращения в управу района поручень сделали. Точнее, вернули, так как он здесь когда-то был. Заодно работники «Жилищника» закрепили облицовочные плитки на парапете.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Управа района Сокольники ул. Стромьнка, д. 3, тел. **8 (499) 268-6101** E-mail [sokolniki-priem@mos.ru](mailto:sokolniki-priem@mos.ru)

## Дом на Первомайской очистили от сосулек



Михаил Подобед

Желоба, свесы и воронку водостока очистили от снега и сосулек

**?** С крыши и водосточной трубы свисают большие сосульки, а прямо под ними находится вход в подъезд. Когда уберут? Ирина, Первомайская ул., 105

В ГБУ «Жилищник района Восточное Измайлово» сообщили, что свесы и желоба крыши по адресу: Первомайская ул., 105, очистили от сосулек и налипшего снега.

Начальнику участка «Жилищника» поручили постоянно следить за состоянием

кровли данного дома и очищать от снега и наледи в соответствии с регламентом. Для безопасности жителей места, над которыми из-за особенностей фасада и кровли дома чаще образуются сосульки, огородили сигнальной лентой.

Маргарита ИВАНОВА

ГБУ «Жилищник района Восточное Измайлово»: Первомайская ул., 107а, тел. **(495) 965-7593**. Эл. почта: [gbuvestizm2015@mail.ru](mailto:gbuvestizm2015@mail.ru)

## В подъезде дома на Перовской стало светлее

**?** В нашем подъезде на нескольких этажах нет освещения. На одном этаже есть свет, на следующем нет и так дальше. Заявки подавали неоднократно. Помогите нам осветить подъезд.

Нина Николаевна, Перовская ул., 36, корп. 4, подъезд 2

— Сотрудники «Жилищника» заменили лампы освещения в светильниках на нескольких этажах. В насто-

ящее время места общего пользования во 2-м подъезде дома 36, корпус 4, на Перовской улице освещены, — сообщили в управе района Перово.

Жительница в разговоре с корреспондентом газеты подтвердила, что в подъезде теперь освещены все этажи. Маргарита ИВАНОВА

Управа района Перово: Зелёный просп., 20, тел. **(495) 302-0543**. Эл. почта: [per\\_priem@vao.mos.ru](mailto:per_priem@vao.mos.ru)

## На Большой Черкизовской починили общедомовую антенну

**?** В нашем доме и ещё нескольких домах рядом по непонятной причине отключили общедомовую антенну. Не можем узнать, что случилось и кто несёт за это ответственность. В «Жилищнике» направляют в МФЦ.

Светлана Ивановна, Большая Черкизовская ул., 6, корп. 4

шения в работе общедомовой антенны по адресу: Большая Черкизовская улица, 6, корпус 4, компанией-провайдером устранены. Услуги предоставляются в полном объёме, — ответили «ВО» в управе района Преображенское.

Жительница подтвердила, что антенна работает, и поблагодарила редакцию за помощь.

Маргарита ИВАНОВА

«ВО» обратился в управу района Преображенское с просьбой помочь разобраться в ситуации.

— В настоящее время нару-

Управа района Преображенское: Б.Черкизовская ул., 14а, тел. **(499) 161-3290**.

Эл. почта: [preo@vao.mos.ru](mailto:preo@vao.mos.ru)

## Для детей Новой Москвы сдали 20 школ и детсадов

В 2022 году в ТиНАО сдали 15 школ и 5 детских садов. Об этом сообщил Владимир Жидкин, руководитель Департамента развития новых территорий столицы на пресс-конференции в информационном центре Правительства Москвы.

— Все школы, детские сады, дороги в ТиНАО строятся одновременно с жилыми домами. Это необходимо для того, чтобы люди могли сразу же зарегистрировать своих детей в образовательном учреждении, — рассказал он.

По словам Жидкина, со всеми застройщиками подписаны соглашения, которые обяза-

вают их строить социальные объекты во всех жилых комплексах. В этом году в ТиНАО также открыли две поликлиники. Они могут принимать до 970 посетителей в смену.

Кроме того, в Сколково возведён спорткомплекс, в Коммунарке — родильный дом, в Краснопахорском — парк электробусов. Строители завершили прокладку тоннелей на участке Солнцевской линии метро, которая пройдёт до Внуково.

В этом году в Новой Москве ввели больше 3 млн кв. метров жилья при плане — 2,5 миллиона.

София РОСТОВЦЕВА

**© наступающим Новым годом и Рождеством!!!**

Лучшее новогоднее предложение!!!  
По **ДОГОВОРУ РЕНТЫ** вы можете получить:

- Крупную денежную выплату
- Ежемесячную ренту (вторую пенсию)
- Бесплатный уход и помощь по хозяйству
- Полную оплату ЖКХ
- Пожизненное проживание в своей квартире

**Звоните!!!! Все подробности по телефону 8 (495) 626-21-22**  
Не упустите свой шанс — измените жизнь к лучшему!!!

реклама 1607

ООО «Улусгарантия», ОГРН 119774641866

# Не ругать, но и не ласкать

## Как помочь питомцу пережить новогодние праздники

▶ На Новый год люди веселятся, бабахают салютами, уезжают на каникулы в другие города. А какво мохнатым и хвостатым питомцам? Радуются ли они, когда то один, то другой хозяйский гость подшофе так и норовит погладить «такого хорошего пёсика» или «ой, какую кошечку»? Да ещё сердобольные празднующие стараются подкормить под столом «голодающую» животинку куском свиного студня или копчёной колбаской. Ведущий ветеринарный врач станции по борьбе с болезнями животных ВАО Елена Алексахина рассказала «ВО», как без потерь пережить этот новогодний стресс.



**Елена Алексахина**  
ведущий ветеринарный врач



Ипполицина Евгения / Фотобанк Лори

### Выгуляйте хорошенько!

У корреспондента «ВО» была гончая. Как только Лора слышала первые раскаты салюта, она падала на землю и дальше передвигалась исключительно по-пластунски. А второй пёс, йорк, — тоже, кстати, охотничий, — при звуках салюта начинал метаться, дрожать, вставать на задние лапы и проситься на ручки.

— Резкие звуки, сопровождаемые вспышками света, вызывают у со-

### СОБАКА ВЫЛАКАЛА УТИНЫЙ ЖИР И ЧЕТЫРЕ ДНЯ ПРОЛЕЖАЛА ПОД КАПЕЛЬНИЦЕЙ

бак сильный стресс. Он может проявляться дрожью, попытками спрятаться в укромное место, лаем и, что самое неприятное, попыткой сбежать от источника шума, — поясняет Елена. — Поэтому за несколько ча-

стройте питомцу активную длительную прогулку, сытно накормите, создайте укромный уголок и положите туда игрушки и лакомства. Потом закройте окна, плотно занавесьте, включите телевизор или радио. Если животное боит-

Перед новогодней ночью собаку надо хорошенько выгулять и накормить

ся, не ругайте его, но и не ласкайте. Опекун четвероногий воспринимает как поощрение на страх.

### Мог начаться пожар

Ещё один бич домашних питомцев — новогодние гирлянды. Чего только не советуют опытные владельцы, чтобы зверь не грызло провода! И сбрызнуть лимонным соком, и специаль-

ными аэрозолями. Ветеринар советует просто не украшать лесную красавицу лампочками. В конце концов здоровье питомцев дороже!

— Трёхлетний бигль остался дома один. Разгрыз провода включённой гирлянды, лежащие на полу рядом с ёлкой. Вернувшиеся хозяева поначалу не обратили внимания, что собака пострадала. Комната была в дыму. Мог начаться пожар! Когда опасность миновала,

стали искать собаку и обнаружили её с ожогами слизистой рта, ушей, шерсть местами была в подпалинах. Этот случай закончился благополучно: собака выздоровела. Но у истории мог быть совсем не новогодний конец, — предупреждает Елена Алексахина.

### Утиная история

Ветврач рассказывает, что у новогодних обращений типичные причины: гастроэнтероколиты, отравления, пищевая аллергия. Эти заболевания животные переносят достаточно тяжело, а владельцы проводят не одни сутки в клинике рядом с питомцем.

— Помню йорка Боню. Его принесли в очень тяжёлом состоянии. Пёс отказался от еды, не мог ходить, страдал от рвоты и диареи. Причиной же такого состояния послужила вкуснейшая запечённая утка, приготовленная хозяевами к праздничному столу. Никто не кормил Боню уткой, как можно было подумать! Пока хозяева и гости лакомились ею в комнате, Боня на кухне вылакал из формы утиный жир. Четыре дня собака пролежала под капельницей. И хотя её поставили на ноги, потом долго долечивали амбулаторно, — говорит ветеринар.

Станция по борьбе с болезнями животных ВАО: ул. Старый Гай, 10а. Работает ежедневно с 9.00 до 21.00. Тел.: (495) 612-0425; 8 (495) 375-6841.

Оксана МАСТЮГИНА

### В добрые руки

Ищут дом две домашние кошечки, которых выставили на улицу бывшие хозяева.

Кошечки очень красивые, ласковые и воспитанные. Сейчас они находятся на временной передержке. Стерилизованы, привиты и чипированы.



Кошка мама (3 года) — очень ласковая, дочка (1 год) — игривая и любознательная. Пристраиваются вместе — очень привязаны друг к другу. Две кошечки, похожие на изящных пантер, в наступающий год кошки/кролика обязательно принесут кому-то счастье!

### ЭТИМ СОБАКАМ ИЗ КОЖУХОВСКОГО ПРИЮТА ОЧЕНЬ НУЖНА НАША ПОМОЩЬ!

Помогите, пожалуйста, изменить жизнь Чернички, Пчела и Зоси!

Кожуховский приют собираются выслать из Москвы — за 80 км. Туда не смогут регулярно ездить волонтеры, и некому будет нормально следить за собаками и давать жизненно необходимые лекарства Чернике, а без них она будет испытывать постоянную боль!



Вместе с ней в вольере живёт уже немолодая собачка Зося, которая на старости лет очень нуждается в тепле и заботе! Сейчас от возраста и жизни в холодном приютском вольере у неё начали появляться ранки на коже, ей нужны более комфортные и тёплые условия и уход.



Пчёл — невероятно ласковый и нежный домашний пёс, с грустными глазами. Он жил дома, а потом у него умер хозяин. И вот уже 5 лет он в приюте. Пчёл в постоянном стрессе, с надеждой ждёт, что кто-то придёт за ним и заберёт его домой.



Этим собакам нужны ежемесячные помощники, их ангелы-хранители! Им нужна Ваша помощь. Платная передержка на трёх собак — это достаточно большие деньги, и, если мы не можем взять их в дом, то хотя бы можем

создать для них приемлемые условия для жизни. Конечно, время сейчас нелёгкое и для нас — людей, но этим беззащитным некому помочь, кроме нас — людей. Пожалуйста, давайте устройм им новогоднее чудо!

📞 8-903-675-76-65, Татьяна

Звоните нам: 8-926-184-90-63, Галина

# МАНДАРИНЫ: как выбрать сладкие и без косточек

## Почему плод с листочками не показатель зрелости

▶ Мандарины в России — традиционное новогоднее угощение, без которого не обходится ни один праздничный стол. Как выбрать цитрусовые, чтобы они были сладкими и без косточек, выяснял «ВО».

### Самые популярные — муркотт

Откуда только не везут мандарины в магазины нашего округа! В супермаркетах на Зелёном проспекте есть плоды из Турции, Абхазии, Марокко, ЮАР, Ирана. Впечатляет и разброс цен — от 118 до 338 рублей за килограмм. Оно и понятно: не все плоды сладкие и без косточек.

**ПЕРВЫЙ СУХОГРУЗ С МАНДАРИНАМИ ПРИБЫЛ В НАШУ СТРАНУ ИЗ МАРОККО В 1963 ГОДУ**

— У нас представлены одни из самых популярных сортов в России — муркотт. Это гибрид мандарина и танжерина. Выращивают такие во Флориде и Абхазии. Этот сорт самый дорогой, плоды очень сладкие и почти без косточек, — поясняет представитель одного из супермаркетов Анна Кожурина.

Ещё один популярный сорт —



Унишу - один из самых популярных и самых дешёвых сортов цитрусовых

унишу. Из самых дешёвых. Косточек у них нет и кожуру отделять легко, но плоды с кислинкой. К слову, деревца этого сорта часто выращивают в квартирах как комнатное растение.

### Не должен слишком проминаться

При выборе мандаринов исполнительный директор Плодоовощного союза Андрей Казаков советует обратить внимание на цвет и форму.

— Плоды должны быть оранжевыми или оранжево-красными, без чёрных пятен, слег-

ка приплюснутые. Если мандарин слишком легко проминается пальцем, значит, он начал подгнивать. Ну и, конечно, стоит попробовать цитрусовые перед покупкой, но это возможно разве что на рынке, — говорит он.

В народе бытует мнение, что плоды с листочками — показатель качества. По словам Андрея Казакова, это совершенно не так. Зелёные листочки могут оставить, чтобы покупатель решил, что перед ним фрукт, который буквально вчера сорвали с дерева.

— С практической стороны, черенок с листочками оставлять имеет смысл, только если сре-

зать плоды задолго до созревания, чтобы они «доходили» в пути и во время хранения, — поясняет он.

### Треть дневной нормы витамина С

В мандаринах содержится много витамина С — до 25 мг. А это почти треть дневной нормы. Поэтому эти плоды лучше всего подходят для восстановления организма после застолья. Однако перебарщивать с цитрусовыми не стоит. От них может развиться аллергия либо обостриться заболевание ЖКТ. Всё потому, что в них много клетчатки.

## МНЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ

**Александра Горячева, улица Металлургов, педагог:**

— Мандарины в моём детстве всегда приносил папа 31 декабря. Получив кулёк, сразу начала делить на всю семью, а потом весь вечер смаковала свою долю. В те времена мандарины были, пожалуй, единственными свежими плодами на новогоднем столе.



Из личного архива

**Алексей Ворошилов, Большая Черкизовская улица, IT-специалист:**

— Утром 31 декабря мы шли с бабушкой на Преображенский рынок. Больше часа ходили вдоль прилавков. Я щупал, пробовал, обнюхивал мандарины. Родители всегда хвалили мой выбор. Хотя, возможно, они делали это, чтобы не обидеть.



Из личного архива

Мандарины начали завозить в нашу страну ещё в 70-х годах XIX века. Чуть позже первые плантации появились в Кахетии и Абхазии. Это было дорогое лакомство. В богатых семьях даже появилась традиция заворачивать плоды в серебряную или золотую фольгу и украшать ими рождественскую ёлку. В 1963 году в СССР прибыл первый сухогруз с мандаринами из Марокко. С этого момента они стали доставляться регулярно. Зимой оранжевые плоды были едва ли не единственными свежими фруктами в стране. Именно с тех пор они ассоциируются с Новым годом.

Михаил КОФАНОВ

## ТЦ «Новочеркизовский» — новое дыхание!

В этом году в крупнейшем торговом центре в Измайлово, на Вернисажной улице, дом 13, открылось более 60 торговых павильонов. Вот, что рассказала нам Алёна Неугова, менеджер торгового центра:

— Раньше в «Новочеркизовский» приходили только за шубами, теперь мы можем предложить не только мех, но огромное количество разных товаров. Сейчас в торговом центре продаются продукты, одежда и обувь! Есть мебельный и строительный павильоны. К праздникам можно купить подарки на любой вкус по низким ценам для всей семьи!

Теперь в «Новочеркизовском» можно купить эксклюзивную посуду, авторскую, дизайнерскую одежду, вечерние

и свадебные платья. На 1-м этаже открыт большой продуктовый гипермаркет «Маяк». Магазины оптики, посуды, детской одежды, товаров для ремонта. Косметику, нижнее бельё и обувь можно купить на 2-м этаже. Там же открыто ателье.

Ирина Петрова, модельер-конструктор с 40-летним стажем:

— Клиенты чаще всего просят что-нибудь подшить. Платье укорочу за 500 рублей, а джинсы за 400. Если кто-то захочет заказать одежду на заказ, обойдётся это в 5000 рублей, — говорит она.

Также в торговом центре открыли Дом быта. Поставить набойку на каблук можно за 500 рублей, сменить батарейки в наручных часах за 350, а сделать дубли-

кат ключа за 100. Химчистка зимнего пальто обойдётся в 2000 рублей. Кроме того, в торговом центре работает кафе с узбекской, кавказской и азиатской кухней. На 3-м этаже заработали Салон красоты, строительный и мебельный отделы, а также торговая точка с аксессуарами для мобильных телефонов. Ну...и конечно же шубы! Их в торговом центре много, цена от 20 тысяч рублей.

Вокруг торгового центра удобная наземная парковка на 250 машино-мест. Для пешеходов появился новый короткий путь от метро «Черкизовская» и МЦК «Локомотив». Пройти к торговому центру теперь можно напрямую с Восточного вокзала, под аркой до конца здания.

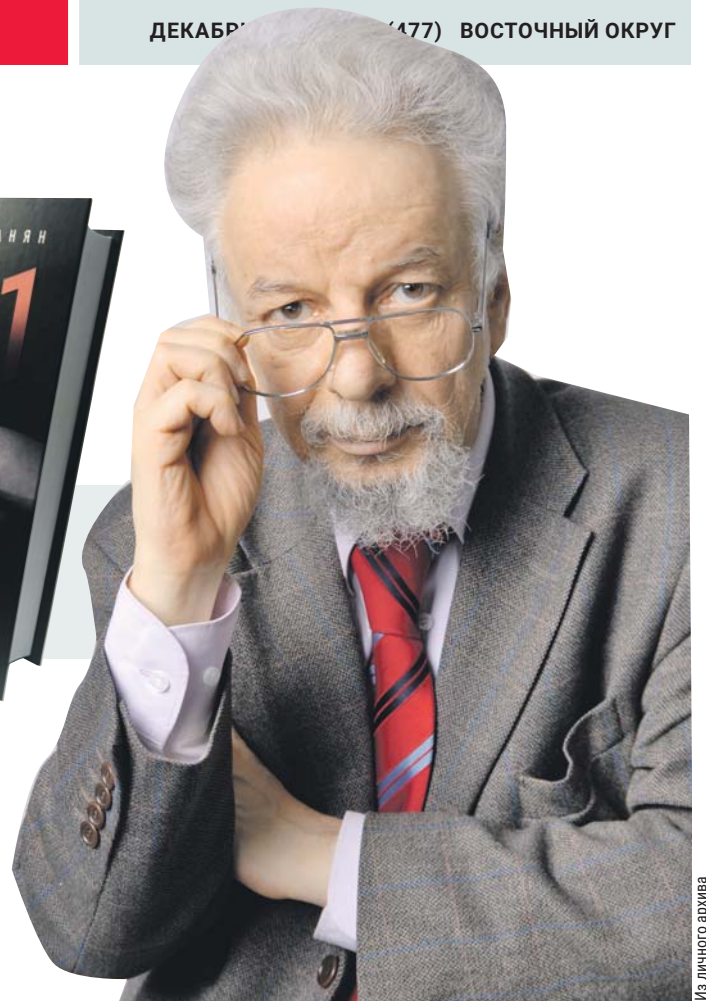
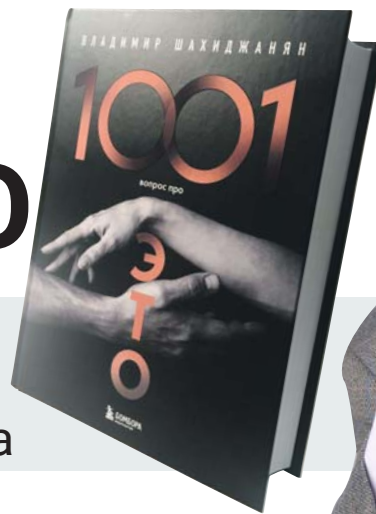
София РУСЯЕВА



**ТЦ «Новочеркизовский»**  
Р-н Измайлово, ул. Вернисажная, 13

# Сначала любовь, или Несколько вопросов про ЭТО

Известный журналист и педагог Владимир Шахиджанян о том, как изменилась интимная жизнь человека



Владимир Шахиджанян

Книга «1001 вопрос про ЭТО» стала бестселлером более тридцати лет назад. Написал её известный журналист, психолог и педагог, житель нашего округа Владимир Шахиджанян. Недавно книга была переиздана, а тираж мгновенно раскуплен.

## В жизни сегодня больше эгоизма

— В Интернете можно прочитать множество восторженных отзывов о вашей книге «1001 вопрос про ЭТО». Она поднимает жизненно важные вопросы, с которыми люди сталкиваются в течение жизни: это проблемы гигиены, контрацепции, отклонений сексуального поведения и многие другие. На этой книге выросло уже не одно поколение. Почему вы решили переиздать её спустя тридцать лет?

— Во-первых, это решил не я, а издательство. Книга стала библиографической редкостью, хотя и была издана миллионными тиражами.

Во-вторых, за прошедшие годы очень многое из-

менилось. Сделано немало любопытных открытий, касающихся изменений здоровья мужчины и женщины; изменилась социология, психология многих людей и их взгляды на интимные отношения. Что говорить, мы и живём уже совсем в другой стране. Поэтому нынешнее издание книги значительно отличается от первого.

— А какие именно изменения в нашей жизни, влияющие на интимную жизнь человека, нашли отражение в новом издании?

## ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ ПРО ЭТО ИМЕЕТ СМЫСЛ УЖЕ С ТРЁХ ЛЕТ

— Мне кажется, у людей изменился подход к собственной жизни и к преодолению трудностей. Раньше многие жили по шаблону. Сегодня жизнь сложнее и жёстче. Стало больше эгоизма. Появилось больше свобод и

искусов, раскованности в интимном плане. Эта раскованность часто приводит к печальному результату — человек остаётся один, без любви, без интима, без тепла, нежности и поддержки.

## Спасательный круг для родителей

— Как у вас родилась идея подобной книги?

— В 90-х я вел рубрику в одной из городских газет. Называлась она «Про это» и пользовалась огромным успехом. Мне приходило много писем с вопросами и историями. И однажды популярное московское издательство предложило мне выпустить книгу «про это»...

— Почему именно эта тема?

— Потому что интимная жизнь человека — основа жизни. Все начинается с любви, продолжения рода, с понимания себя и тех людей, которые рядом с тобой. Любовь движет жизнью. Сначала любовь, потом интим.

— С какого возраста вы считаете правильным говорить на эти темы с детьми?

— С трёх лет. Мы сейчас часто читаем в прессе о преступлениях интимного характера, в которых жертвами становятся дети. Если заниматься сексуальным просвещением с раннего возраста, многого можно избежать.

Вообще, в каждом возрасте — свои особенности и свои темы для разговоров. Например, в шесть лет мальчики и девочки начинают осознавать, чем они друг от друга отличаются, изучают друг друга. Если говорить о мальчиках, то важно прививать им понимание того, что они — будущие мужчины, учить ухаживать, делать комплименты, поддерживать... И, конечно, лучше, если ребёнок узнает об интимных отношениях из хорошей литературы и от родителей, чем из роликов в Интернете.

Кстати, моя книга — спасательный круг для родителей, которые стесняются говорить на подобные темы со своими детьми. Достаточно показать книгу и убрать её куда-нибудь подальше со словами: «Это

тебе читать не стоит, потому что это для взрослых», и, будьте уверены, детское любопытство победит. Книгу прочтут, и, возможно, это поможет избежать многих сложностей в жизни, связанных с интимными отношениями. Я говорю о болезнях, интимной несовместимости, неправильном отношении к своему партнёру и о разводах.

## Визави из соседнего дома

— За эти годы у вас, наверное, накопилось множество историй от ваших читателей...

— Да, это правда. Историй много, среди них есть тяжёлые. Пересказать их в

коротком интервью невозможно. Поэтому расскажу о необычном знакомстве, которое у меня состоялось благодаря книге.

Много лет мне писал один читатель, рассказывал о своей жизни, задавал вопросы. У нас с ним завязалась интернет-переписка. Он научился печатать слепым методом, пройдя мою программу «СОЛЮ на клавиатуре», бросил курить благодаря моей бесплатной онлайн-книге «Курить, чтобы бросить!» и однажды признался мне, что обрёл вторую молодость, прочитав «1001 вопрос про ЭТО». А потом случайно выяснилось, что он живёт в соседнем доме. Мы с ним — жители Сокольников и старожилы Восточного округа!

Беседовала Елена ХАРО



## Праздничные перемирия на войне:

кто первый начал

...Поздравления, подарки, совместные фото, танцы — все было, как полагается во время сочельника, если бы не одно «но». Празднование происходило на нейтральной полосе между германскими и британскими окопами. В историю оно вошло как Рождественское перемирие 1914 года.

Первыми начали немцы, когда в ответ на выстрелы англичан подняли над укрытиями наряженные елки и запели рождественский гимн. Англичане подхватили пение. А потом противники вышли

навстречу друг другу с объятиями. Заодно убрали с поля своих убитых и договорились не стрелять до Нового года.

Во время Первой мировой братания еще не раз возникали на разных фронтах, в том числе и на Восточном, где российская армия воевала с австро-венгерскими войсками. Там их было даже больше. Перемирия на Рождество, как и на Пасху, объявлялись по два раза: то католическое, то православное.

Лиц. № ФС77-79610.  
На правах рекламы.  
**ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИСТОРИЙ — НА РАДИО SPUTNIK 91.2 FM**

SPUTNIK

16+

# Отправляли телеграммы из метро и катались на спецтрамваях

## Как 70 лет назад москвичи встречали Новый год

▶ Как москвичи готовились к встрече Нового года, что покупали к праздничному столу, как поздравляли друг друга, «ВО» узнал, пролистав газетную подшивку за декабрь 1952 года.

### «Искрится, пенится, играет»

«В продовольственных магазинах райпищеторгов имеется большой выбор гастрономических, вино-водочных и кондитерских изделий, фруктов, мяса и птицы. Для встречи Нового года принимаются предварительные заказы», — оповещала горожан «Вечерняя Москва» 29 декабря.

В списке адресов был продмаг №5 Сталинского райпищеторга на Измайловском Валу, 3, — рядом с кинотеатром «Родина». Удивительно, но это невзрачное двухэтажное здание 1930-х годов не только сохранилось до наших дней, но и осталось торговой точкой.

В продмаге №5 можно было купить «Советское шампанское». О том, чтобы москвичи не забыли его приобрести, «Вечёрка» начинала напоминать за неделю до праздника. «В «Советском шампанском» гармонично сочетаются тонкий аромат, прекрасный вкус, умеренная крепость. В нём хорошо сохраняется всё ценное, что есть в лучших сортах винограда. Налитое в бокалы шампанское искрится, пенится, играет», — говорилось в рекламном объявлении.

Сбегать за шампанским или за зелёным горошком москвичи могли даже перед самым новогодним застольем: 29, 30 и 31 декабря 1952 года все столичные продмаги работали до 12 часов ночи.

### В метро принимали телеграммы

В конце декабря на станциях метро «Сокольники», «Измайловский парк» (сейчас «Партизанская»), «Сталинская» (сейчас «Семёновская»), «Электrozаводская» пассажиры могли отправить поздравительные телеграммы: здесь открылись новогодние телеграфные пункты. «Вечёрка» предупреждала, что при заполнении бланка перед адресом нужно обязательно указать дату вручения — 1 января, чтобы сотрудники телеграфа не отправили её раньше. И всё же, как выяснилось уже в январе, таких случаев было немало, о чём возмущённые москвичи пожаловались в газету.

Не отставала от телеграфа и междугородная телефонная станция. Предвидя перегрузку телефонных линий в новогоднюю ночь, организация дала объявление, что москвичи могут заранее написать короткий поздравительный текст, передать его телефонистке по 07, а она зачитает его адресату уже ночью, 1 января. «Текст в 20 слов оплачивается как трёхминутный разговор», — говорилось в объявлении.

### Выступления Деда Мороза и Снегурочки

С середины декабря в кинотеатрах шли утренники. «В двухзальном кинотеатре «Родина» ежедневно на детских утренниках — показы художественных фильмов в 10 часов утра и мультфильмы в 11 часов утра, — оповещала афиша «Вечерней Москвы». — А



Новогодний праздник в парке «Сокольники», 1950-е годы

**ПРОДУКТОВЫЕ  
МАГАЗИНЫ  
31 ДЕКАБРЯ  
РАБОТАЛИ  
ДО 12 ЧАСОВ НОЧИ**

также выступления Деда Мороза, Снегурочки и артистов эстрады.

В «Родине» анонсировали премьеру — цветной документальный фильм «Пионерское лето» по сценарию детской писательницы Любови Воронковой. Полуторачасовая кинолента об отдыхе счастливых пионеров в летних

и школьных лагерях оцифрована, её можно найти в Интернете. Если вспомнить знаменитую сатирическую комедию о буднях советского пионерского лагеря «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещён» Элема Климова, то можно догадаться, каким источником вдохновлялся режиссёр.

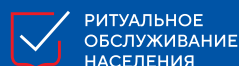
### Однодневные дома отдыха для школьников

Погода в конце декабря 1952 года была самой подходящей для прогулок: мороз от минус 4 до минус 7. «Тысячи юных москвичей побывают в дни каникул в парке

«Сокольники». Здесь будет проведён день юных туристов — «Дороги зовут». В Сокольническом и Измайловском парке откроются однодневные дома отдыха, путёвки в которые получат 11 тысяч школьников», — рассказывала «Вечёрка».

В Сокольниках и Измайлове даже запустили дополнительные трамваи на маршрутах №7 и №36 (они существуют и сейчас). «На всех выделенных для этих целей вагонах будет надпись «Для школьников», — писала городская газета. — Школы, клубы, домоуправления смогут предварительно заказать вагоны для поездов по любым маршрутам».

Татьяна ЩЕРБАКОВА



РИТУАЛЬНОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
НАСЕЛЕНИЯ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после случившейся трагедии. Служба 105 (сайт в интернете 105.рф) информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на ритуальные услуги.

### Рекомендуемый порядок действий:

- Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 100-31-09** или **\*105** сотрудника ритуальной службы, запишите его ФИО и табельный номер.
- По приезду сотрудника проверьте его **ФИО и табельный номер**, чтобы убедиться, что это не черный агент, узнавший о вашем горе от неизвестных информаторов.
- Вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
- Если горе случилось в медицинском учреждении, вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления необходимых для похорон документов

### Бесплатная консультация по вопросам:

**Льготы и социальные гарантии** — получение пособия на погребение и компенсации расходов на похороны, организация бесплатных похорон.

**Получение места на кладбище** — помощь в получении БЕСПЛАТНОГО места на открытых кладбищах, консультация по созданию семейного захоронения.

**Прижизненный договор** — это возможность заранее позаботиться о похоронах, зафиксировать цену на ритуальные услуги и принадлежности и избежать риска повышения цен.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону **8 (495) 100-31-09** или на сайте **105.рф**

АФИША

**Зима в усадьбе «Измайлово»**

Усадьба «Измайлово» приглашает жителей округа на зимние мероприятия. **3 января** откроется выставка «То, что скрыто от глаз. Тайны женской красоты», на которой посетители смогут ознакомиться с модой нижнего белья XIX – начала XX века. Помимо одежды, на выставке также будут представлены мебель, журналы и предметы обихода.

А по средам и пятницам детям старше пяти лет и их родителям можно посетить студию «В мире искусства» и под руководством художника написать портрет, натюрморт или пейзаж.

Посмотреть расписание и приобрести билеты можно на сайте усадьбы в разделе «Зима в Коломенском и Измайлово». Полный билет на выставку 200 рублей, детский и льготный 100 рублей.

Адрес: Городок им. Баумана, 2, стр. 14, тел. (499) 165-1336.

**А капелла в Особняке Носова**

Послушать спиричуэл, джаз, современные рок- и поп-композиции без музыкального сопровождения – а капелла – можно **26 декабря** в Особняке Носова на концерте коллектива «GREEN STREET A'Carrella Project».

Билет – 200 рублей. Приобрести его можно на Яндекс-афише, вбив в поисковик «Особняк купца Носова».

Адрес: Электrozаводская ул., 12 стр. 1, тел. (499) 670-8001 (доб. 600).

Мария ГОРБУНОВА

# Разминку лучше делать в тепле

**▶** Многие, начав бегать в тёплое время года, не хотят отказываться от пробежек и зимой. Об особенностях занятий спортом в зимний период рассказал директор забегов «5 вёрст» в Сокольниках Константин Рудаков.



**Константин Рудаков**  
директор забегов

**При шквальном ветре останься дома**

Тем, у кого зимой возникло желание начать бегать, Константин советует начинать в зале. На улице для новичков условия слишком экстремальные, и сохранить энтузиазм поможет только очень сильная мотивация.

— Причём зимой условия бывают экстремальными и для опытных бегунов, — признался он. — При минус 20 °С и ниже точно не стоит бегать на улице: тут уже обледеневают ресницы и бафф, а дышать тяжело и холодно. К тому же в Москве высокая влажность. Мои коллеги-бегуны из Новосибир-

**Организатор зимних забегов в Сокольниках дал несколько советов новичкам**



Михаил Подобед

На зимней пробежке многое зависит от экипировки

**ПРИ МИНУС 20 °С И НИЖЕ ТОЧНО НЕ СТОИТ БЕГАТЬ НА УЛИЦЕ**

ска признавались, что из-за этой влажности наши минус 20 холоднее, чем их минус 30.

Под экстремальные условия также попадают шквальный ветер, дождь и сильный снегопад.

— Во время недавних дождей все мои знакомые бегали в тренажёрных залах, кроме одного — друга Дениса Степанова. Он выходит на пробежку в любую погоду и пробегает минимум 15 километров. Даже поставил рекорд России в 2020 году: пробежал 1190 дней подряд, а в конце ноября счётчик перевалил за 2000, — рассказывает Константин.

**Надень непромокаемые кроссовки**

На зимней пробежке многое зависит от экипировки. — Нужно брать за основу принцип многослойности, — отметил Константин. — Вниз надевать термобельё, потом беговые тайтсы и лонгслив, а наверх уже влагозащитную куртку. Для сильного мороза подойдёт мембранная, а для слабого куртка-виндстоппер.

Не стоит забывать про перчатки, шапку и бафф — специальный спортивный шарф, защищающий лицо.

— Кроссовки лучше брать непромокаемые — либо с толстой подошвой для бега по асфальту, либо с глубокими протекторами для снега, либо с шипами для льда, — поясняет бегун.

**Не ешь перед пробежкой**

Особое внимание зимой нужно уделить разминке перед пробежкой и заминке после.

— Разминку нужно делать дома, так как мягкие от тепла мышцы разминать проще, — отметил директор забегов. — Обязательно прокрутите все суставы, помашите руками и ногами, сделайте наклоны. Заминку тоже нужно делать в тепле — потянуть ноги, спину.

А вот питание для зимних пробежек менять не нужно, разве что не забывать про углеводы и есть овощи, фрукты, крупы, ведь именно они дают главную энергию для занятий спортом. И ни в коем случае не бегать на полный желудок.

Мария ГОРБУНОВА

**В зимние каникулы на ВДНХ будут давать по три спектакля в день**

Какие сюрпризы приготовила посетителям главная выставка страны, на брифинге, организованном при поддержке информационного центра Правительства Москвы, рассказала заместитель генерального директора по развитию выставок Елена Жук.

— Обширную программу подготовил Музейный город. В него входят 23 площадки. В павильоне «Рабочий и колхозница» мы предлагаем посетить выставку «Облаченная в роскошь. Женщина ар-деко». Она работает до 24 января. Также работают выставки «Эдем», «Капитаны бу-

дущего: Terra Futura», «Терракотовая армия. Бессмертные воины Китая» и ряд других, — отметила Елена Жук.

Новогодняя ночь пройдёт на трёх территориях: на площади Промышленности, катке и выводном круге. Детей будут развлекать аниматоры в костюмах любимых сказочных пер-

сонажей. Посетителям предложат сладости и напитки на красочной Рождественской ярмарке.

Новогодние каникулы на ВДНХ начнутся 2 января. Каждый день на площади Промышленности будут проходить по три спектакля.

Лев ЛЬВОВ

**ЭТО «СЛАВЯНКА»: ЛУЧШИЕ ТУРЫ ПО РОССИИ**  
(29 лет на рынке российского туризма)

31.12-02.01 - НОВЫЙ ГОД В КИРЖАЧЕ + УСАДЬБА ДУМНОВА	04-05.02 - КОНАКОВО - ТВЕРЬ
03-05.01 - ЕЛЕЦ - ЗАДОНСК - ГАЛИЧЬЯ ГОРА	11-12.02 - ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ - ВЛАДИМИР
04, 05.01 - ПО НОВОГОДНЕЙ МОСКВЕ	11-12.02 - СОКРОВИЩА АЛАНСКОГО ЦАРСТВА, ФАФОР И СТЕКЛО
06-08.01 - ПЛЁС - ЩЕЛЬЖОВО - ИВАНОВО	ИМПЕРАТОРСКИХ ЗАВОДОВ В ЗРМИТАЖЕ
14.01 - ЕЛИЗАВЕТИНСКИЕ СВЯТКИ В УСАДЬБЕ «КРУТЕЦ»	18-19.02 - ПЕТРОЗАВОДСК - ШЕЛТОЗЕРО - ГИМРЕКА - ЩЕЛЁЙКИ
15.01 - СВЯТКИ В УСАДЬБЕ ДУМНОВА	19.02 - ГЛАВНЫЙ ХРАМ ВС РФ В ПАРКЕ «ПАТРИОТ»
21-22.01 - КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД В «ЗОЛОТОМ ГОРОДЕ» - ЛЫТКАРИНО - ВЕНЁВ	23-25.02 - ПЕТЕРБУРГ ДИНАСТИИ РОМАНОВЫХ
21.01 - УСАДЬБА «ГОРКИ»	23-25.02 - ВОРОНЕЖ И ПРИГОРОДЫ
22.01 - ФЛАМАНДСКАЯ ЖИВОПИСЬ И МОНАСТЫРЬ В ИСТРЕ	23-26.02 - ТУЛА - БЕЛЁВ - ОДЮЕВ
28-29.01 - ДВОРЦОВАЯ РОСКОШЬ ПЕТЕРБУРГА	24-26.02 - КИРЖАЧ С ЯРКИМИ НОВИНКАМИ
28.01 - ДМИТРОВ С МУЗЕЕМ П. КРОПОТКИНА	24-26.02 - КАЛУГА - ОПТИНА ПУСТЫНЬ
29.01 - Б. ВЯЗЁМЫ - ЗАХАРОВО	24-26.02 - ВЬКАСА - МУРОМ - ДИВЕЕВО
	14-16.04 - КАЗАНЬ - БОЛГАР - СВЯЖСК
	20-23.04 - КАЛИНИНГРАД

Наш адрес в Интернете: [www.slavianka.ru](http://www.slavianka.ru); Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039

8 (495) 626-04-75, 8 (495) 626-05-68

**ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ**  
потребительский кооператив  
**8 800 70-777-48**  
(Звонок по России бесплатный)

[www.invcap.ru](http://www.invcap.ru)  
Ул. 1905 года, 7 мин. пешком, г. Москва, Студенецкий пер., д. 3  
Мы работаем: с 9:00 до 18:00, сб - вс выходной.

**ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ ДО 20%\* ГОДОВЫХ В РУБЛЯХ**

- ВЫПЛАТЫ % ЕЖЕМЕСЯЧНО
- ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ДО 5 МЛН РУБЛЕЙ ПОЛНОСТЬЮ ЗАСТРАХОВАНЫ

Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Суммы от 50 тыс. руб. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору процентного займа на срок от 6 до 24 месяцев. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону 8 (800) 707-77-48. ИНН 9703003636, ОГРН 1197746628309 Реклама

**РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ — ЭТО ПРОСТО!**

ПРЕДЛАГАЕМ СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!

**АКЦИЯ!\***  
При покупке любого аппарата — годовой запас батареек в ПОДАРОК!

- + Гарантия 1 год
- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

**8 (495) 411-90-16**

Мир СЛУХА  
[www.mirsluha.ru](http://www.mirsluha.ru)

- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1
- «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

\* С подробностями акции можно ознакомиться по телефону или на сайте. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



# Как художник Жбанов жену наказал

## Я И ПАМЯТНИК

«Путешествовал по Белоруссии и в одном из скверов Минска встретил очень интересную особу. На мою попытку познакомиться она посмотрела довольно высокомерно. Неизвестный памятник неизвестной даме...» — посетовал на холодный приём в Минске Станислав Климов из Гольянова.

Ну, местным-то дама хорошо известна. Изваял её художник Владимир Жбанов, «родитель минской городской скульптуры». Ныне, к сожалению, покойный. А высокомерная особа в Михайловском сквере — это вечный укор... супруге художника. Вот как об этом рассказывал сам автор. Собираясь на дачу, он попросил жену купить пива. А та забыла. «Такая спокойная. А я начинаю заводиться... Схватил кусок проволоки, пластилин и сделал назло своей жене гордичку в шляпке. Наказал! Образно! Мол, сидит тут гордичка — ни потрогать, ни поцеловать», — рассказывал потом Жбанов.

«Гордичку» отлили в бронзе — не поцелуешь. Зато с «не потрогать» художник явно не угадал, если судить по отполированной коленке прекрасной дамы.



Из личного архива

## ЧТО ПОЧИТАТЬ В РАЙОННЫХ ОНЛАЙН-ИЗДАНИЯХ

### В Сокольниках женщина застряла в заборе

В газете «Будни Сокольников» рассказали о странном случае. Сотрудники городских служб помогли женщине, которая застряла головой в заборе. Сама выбраться она не могла и лежала на снегу, голова оказалась зажата между прутьями. Неравнодушный прохожий, увидев пленницу, сразу вызвал спасателей, и те помогли женщине освободиться.

Все новости района Сокольники



### На Измайловском бульваре мужчина украл из магазина набор косметики

В газете «Измайлово» рассказали, что в одном из парфюмерных магазинов мужчина украл набор косметики. Момент кражи попал на камеру видеонаблюдения. Мужчина сначала стоял у входной двери, потом, когда стало поменьше покупателей, зашёл в магазин и с верхней полки забрал набор косметики, спрятал его под куртку и вышел на улицу. Обратились ли сотрудники магазина в полицию или восполнили ущерб самостоятельно, неизвестно.

Все новости района Измайлово



Подготовила Виола СЕРГЕЕВА

## Ответы на sudoku

5	2	3	8	7	9	6	1	4
8	9	6	4	1	5	2	3	7
4	7	1	3	6	2	5	8	9
7	6	8	1	9	3	4	5	2
3	4	9	2	5	6	1	7	8
2	1	5	7	4	8	3	9	6
6	8	2	5	3	7	9	4	1
1	3	7	9	2	4	8	6	5
9	5	4	6	8	1	7	2	3

## ВАШЕ МНЕНИЕ

### Искусственная ёлка долговечнее

Львиная доля наших читателей (71%), проголосовавших в опросе в нашем Телеграм-канале, предпочитают ставить на Новый год искусственные ёлки у себя дома — они долговечнее и красивее, считают наши читатели. 10% ставят натуральную ель: её аромат ни с чем не сравним. А покупают они её обычно на базарах. Правда, нашлись и те, кто ходит за ней в лес. Этот вариант выбрал 1% участников опроса. А вот 18% ставят ёлку в этом году не собираются: настроения нет. Хотя время ещё есть — может, передумают?

Житель Сокольников недавно погасил долг за ЖКУ 141 тыс. рублей. Дело в том, что судебные приставы ограничили ему выезд за границу из-за долга, а он уже купил путёвку и намерен встречать Новый год в путешествии. Долг оплатил — запрет сняли.

### А где вы собираетесь встречать Новый год?

- 1 Дома.
- 2 За городом/на даче.
- 3 В гостях/в путешествии.



Проголосовать можно на нашем сайте [newsvostok.ru](http://newsvostok.ru)



и в Телеграм-канале [t.me/VO\\_news\\_VAO](https://t.me/VO_news_VAO)

## АНЕКДОТЫ

- Свидание, когда тебе немного за тридцать. — Вкусно пахнешь. Что это? — Фастум гель.
- Решил перейти на здоровое питание. Когда чистил мандарин, он брызнул мне в глаз кислотой. Колбаса бы со мной никогда так не поступила!
- Математические задачи — это единственное место

в мире, где некто может купить 60 арбузов и никто его не спросит: «А зачем?!»

- Деревенские коты не верили Васе, что в городе мыши бывают с проводами, лазерные, с батарейками и собственными ковриками.
- 90% причин поломки компьютера сидят напротив него.

- Вам уже за сорок? На вопрос: «Сколько вам

лет?» вы смущённо отвечаете: «Чуть больше тридцати».

А хотите выглядеть в глазах окружающих на 20 лет моложе? Хотите, чтобы все восхищались вашей молодостью? Говорите, что вам шестьдесят!

- Что, если сигнализации, случайно срабатывающие по ночам, — это всего лишь знак от наших машинок о том, что они очень скучают по нам и им очень страшно одним в тёмном дворе?

## ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ №46 (477) ДЕКАБРЬ 2022 год

Издатель: Издательский дом «Звездный бульвар».  
 Главный редактор издательского дома Ю.А.Сорокин.  
 Генеральный директор А.И.Латышев.  
 Первый заместитель главного редактора Е.Ю.Ильина.  
 Заместители главного редактора: Ю.А.Мироненко, Ю.И.Невский, Е.Ю.Харо.

Главный редактор газеты «Восточный округ» Е.Ю.Ильина.  
 Шеф-редактор И.А.Панков.  
 Учредитель: ООО «РИЦ Северо-Восток».

Адрес издателя: 117246, г. Москва, пр. Научный, 19, 2-й этаж, комн. бд, оф. 76.  
 Адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по г. Москве и Московской области.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ50-01607 от 18 января 2013 г.

Отпечатано в ООО «Типография КП-Москва»: 141407, Московская область, г. Химки, Нагорное ш., 2, корп. 9, пом. А.

Тираж 420 000 экз. Заказ №4881.  
 Подписано в печать 22.12.2022 г.  
 Выход в свет 23.12.2022 г.

Отдел по работе с читателями: тел. (499) 647-6831.

Вопросы по доставке принимает единый контакт-центр редакции: тел. (499) 647-6828.

Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212.

Газета распространяется на территории Восточного административного округа г. Москвы. Бесплатно. Может содержать материалы 12+