

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№37 (514)

ОКТАБРЬ 2023

WWW.NEWSVOSTOK.RU

mos.ru



Сергей Собянин:
минимальный
размер пенсии
в Москве
в будущем году
будет 24,5 тысячи
рублей **2**



ТЕЛ. (499) 647-6831

РОСНТА@NEWSVOSTOK.RU

T.ME/VO_NEWS_VAO

Начался
осенний
призыв:
что нового **6**

Камеры на дорогах
ВАО фиксируют
непристёгнутых
пассажиров **8**



Фотобанк Лори

Пять секретов
здоровой спины
от тренера по ЛФК
из Преображенского **13**



Фотобанк Лори



Встречаемся на берегу!

У Белого и Чёрного озёр
в Косино-Ухтомском
завершилось комплексное
благоустройство **5**

5

Михаил Подобед

Житель Новокосинской улицы Евгений Петрик: пристань Косинского морского клуба стала удобнее и красивее

Все социальные обязательства будут выполнены

Правительство Москвы одобрило проект бюджета на 2024-2026 годы

▶ За два предыдущих года московская экономика адаптировалась к санкционному давлению и вернулась на траекторию долгосрочного роста. Об этом Сергей Собянин сообщил в своём телеграм-канале. Столичное правительство поддержало промышленность и бизнес, которые смогли увеличить производство и выйти на новые рынки сбыта. В результате выросли отчисления в городскую казну.

«Как и в прошлые годы, 50% расходов направим на социальную поддержку москвичей, здравоохранение, образование, культуру, спорт и другие социальные мероприятия. Бюджет развития — строительство и реконструкция метро, дорог, больниц, школ, детских садов и других городских объектов, приобретение нового оборудования — составит 44% расходов», — написал мэр.

Социальные расходы вырастут

Проект бюджета обеспечивает выполнение всех социальных обязательств перед москвичами. Общий рост социальных расходов составит 15,5%.

С 1 января 2024 года на 5% проиндексируют размеры по-



Сергей Собянин открыл после реконструкции стадион «Авангард». Июль 2023 года



Поликлиника на Федеративном проспекте заработала после капремонта

бесплатное питание. Москва продолжит оказывать помощь в восстановлении социальных объектов Донецка и Луганска.

Медицина и образование

По словам мэра, крупнейшей программой останется «Столичное здравоохранение». К 2025 году намечено завершить второй этап капремонта поликлиник, провести модернизацию приёмных отделений стационаров, создать центры женского здоровья, оснастить медучреждения самым современным оборудованием.

ский театр им. А.С.Пушкина, Государственный академический театр им. Моссовета.

Реновация — в два раза быстрее

В 2024-2026 годах Правительство Москвы в два раза ускорит реализацию программы реновации. Планируется построить 6,2 млн кв. метров жилья. В новые дома передут более 175 тысяч жителей расселяемых пятиэтажек. В проекте бюджета на три года на программу реновации предусмотрено направить более 1,1 трлн рублей.

МИНИМАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ПЕНСИИ В СТОЛИЦЕ ВЫРАСТЕТ ДО 24,5 ТЫСЯЧИ РУБЛЕЙ В МЕСЯЦ

собий и выплаты пожилым, семьям с детьми, инвалидам. Минимальный размер пенсии с городской доплатой вырастет до 24,5 тыс. рублей в месяц.

Почти 5 млрд в будущем году пойдёт на развитие проекта «Московское долголетие». В полном объёме будут производиться выплаты участникам СВО и членам их семей. Сохранятся и дополнительные меры поддержки, в том числе ежемесячное пособие на каждого ребёнка, бесплатное пребывание в детских садах для дошкольников,

Что касается образования, запланирована реконструкция 50 школьных зданий, благоустройство школьных дворов и стадионов, территорий детсадов. В предстоящие три года намечен капремонт не менее 55 спортивных объектов. Продолжится модернизация крупных парков культуры и отдыха, театров. Среди них Центр театра и кино, Московский академический театр им. Владимира Маяковского, Московский драматиче-

Поддержат экономику

Важнейший приоритет проекта бюджета — поддержка реального сектора экономики. В 2024 году продолжатся все программы поддержки предпринимателей, включая льготное кредитование. Для промышленных предприятий также предусмотрены субсидии на приобретение оборудования.

750 экстренных операций провели за месяц во флагманском центре в Вешняках

Почти 5,5 тысячи пациентов получили экстренную помощь во флагманском центре ГКБ №15 им. О.М.Филатова всего за месяц его работы. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в своём телеграм-канале.

«Здесь провели уже больше 750 экстренных операций — достаточно внушительные цифры для столь короткого периода. Чаше всего экстренно госпитализировали с острыми панкреатитами, холециститами, аппендицитами, различными травмами, сердечными приступами и

сердечно-сосудистыми патологиями. Пациентов доставляли как на машинах скорой помощи, так и на вертолёте. На территории медцентра есть специальная площадка для санитарной авиации», — написал мэр.

Флагманский центр ГКБ им. О.М.Филатова работает по новому стандарту экстренной помощи. Это единые медицинские алгоритмы, опытные врачи, самое современное оборудование и забота о пациентах и их близких.

— Как только пациент к нам поступает, медцентр проводит обследо-

вание, а все показатели — степень насыщения крови кислородом, артериальное давление, пульс, болевой синдром, кровотечение и прочее — заносят в планшет, — поясняет руководитель флагманского центра ГКБ №15 им. О.М.Филатова Осман Османов. — Система анализирует данные и в соответствии со степенью тяжести состояния «маркирует» больного красным, жёлтым или зелёным цветом. Самый тяжёлым — «красным» — пациентам медпомощь начинают оказывать незамедлительно.

Историческое здание в Преображенском отдали в аренду бизнесу на льготных условиях

Инвесторы арендуют у города более 40 объектов недвижимости по льготной ставке — 1 рубль за кв. метр в год. Об этом Сергей Собянин сообщил в своём телеграм-канале.

«Программа запущена для объектов образования и культурного наследия, которые находятся в плачевном состоянии. Главное условие получения льготной ставки — восстановление здания. В итоге все остаются в выигрыше. Столица постоянно преображается, а инвесторы уже сэкономили больше 5,5 миллиарда рублей», — написал мэр Москвы.

Один из объектов, отданных в аренду за символическую цену на пять лет, — доходный дом промышленника Григория Горбунова. Он построен из кирпича в начале XX века на ул. Девятая Рота, 16. Проект здания создали архитекторы Юлий Дидерихс и Ольгерд Пиотрович, которые построили в Москве множество доходных домов. В

начале XX века в доме Горбунова находилась типография.

Теперь в отреставрированном здании находится гостиница. Специалисты восстановили утраченный декор, расчистили поверхности от поздних слоёв штукатурки.



Теперь в доходном доме промышленника Григория Горбунова находится гостиница

Студентка из Измайлова стала чемпионкой мира по велотреку

▶ Чемпионкой мира по трековому велоспорту среди юниоров стала семнадцатилетняя Елизавета Солозובה — первокурсница кафедры велоспорта и триатлона Российского университета спорта на Сиреневом бульваре. Чемпионат проходил в колумбийском Кали.

— Это первые мои зарубежные соревнования, потому что я ужасно нервничала. Во время одного из заездов упала вслед за колумбийской спортсменкой, но это неожиданно помогло мне собраться, успокоиться и удачно провести следующие заезды, — призналась спортсменка. — Хочется вновь поехать в Кали — хотя бы из-

за трека: его длина 250 метров и на крутых виражах и длинных прямых скорость 70 километров в час ощущалась намного ярче. Трек с такими крутыми виражами есть в Питере, но там прямая короткая, поэтому ощущения не те.

Велоспортом Елизавета занимается с 12 лет.

— Сначала я ходила на балльные танцы, потом на лыжные гонки. А однажды посмотрела кино про велоспорт и захотела попробовать. К тому же рядом с велотреком жила моя бабушка. В велоспорт я влюбилась с первой тренировки, — рассказывает чемпионка. — Сейчас велогонками занимаются мои младшие брат и сестра — Пётр

и Вероника. А мама участвует в гонках на нартах со своими ездовыми собаками.

**ПАДЕНИЕ
ВО ВРЕМЯ
ЗАЕЗДА
НЕОЖИДАННО
ПОМОГЛО ЕЙ
СОБРАТЬСЯ**

Елизавета тренируется шесть дней в неделю. В свободное время катается на горном велосипеде. Её мечта — попасть на Олимпийские игры.

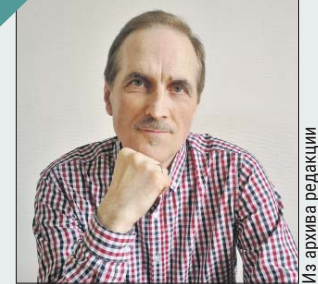
Мария ГОРБУНОВА



Елизавета обожает скорость

Андрей ДМИТРИВ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Из архива редакции

Издержки интеллекта

В одном из интернет-сообществ ВАО для любителей всяких новомодных электронных гаджетов меня позабавила такая история.

Мужчина вместе с семьёй отдыхает на Мальдивах. Звонит теща: не могу, дескать, попасть к вам в дом и полить цветочки. Забыла ключи? Хуже. Умерло мобильное приложение, с помощью которого открывается входная дверь. Зять, повернутый на IT-технологиях, установил систему «Умный дом». Теперь даже забытый уют в квартире на Зелёном проспекте можно вроде бы отключать с другого конца земного шара. Но... не в этот раз. Накрылся сервер известного китайского бренда, на коем и висела вся эта технологическая оснастка. Техподдержка взяла тайм-аут на три-семь дней для устранения неполадок. Чего только не услышал в свой адрес любитель передовых технологий от тещи, которая ехала через всю Москву, чтобы, оказывается, поцеловать заблокированную дверь...

Не надо думать, будто все эти игрушки для продвинутой молодёжи. Один из крупнейших банков провёл анализ рынка и выяснил, что сервисы на базе искусственного интеллекта сегодня используют четыре пятых россиян, имеющих смартфон. А из регионов лидирует Москва, где умные колонки, навигаторы, голосовые помощники, чат-боты и прочая, прочая в ходу у 78% жителей.

Хорошо это или плохо? Когда работает — хорошо. А коли нет? Напомню, какой переполох случился среди владельцев авто и особенно таксистов, когда их навигаторы в центре столицы словно взбесились: в тот момент работали средства ПВО. А хать-то надо!

Как тут не вспомнить «Недоросль» Фонвизина и г-жу Простакову. К чему бы эта «еorgiaфия»? «Да извозчики-то на что ж?.. Свезут, куда изволишь».

Свезут, если Москву знают не только по навигатору.

Игорь ПАНКОВ

ПОЖАРЫ

За неделю в округе произошло 7 пожаров. Погибших и пострадавших нет

В Измайлове загорелась кухня

Вечером 3 октября сотрудники МЧС выезжали по адресу: Верхняя Первомайская ул., 12. Домочадцы готовили ужин и случайно уронили бумагу на газовую плиту, она тут же вспыхнула, пламя перекинулось на мебель и на вещи. Жильцы вызвали пожарных, которые быстро ликвидировали возгорание. Никто не пострадал.

В Косино-Ухтомском полыхала легковушка

Ночью 5 октября поступило сообщение о пожаре по адресу: Лухмановская ул., 5. Там вспыхнул припаркованный автомобиль «Субару». Прохожие заметили пламя и вызвали пожарных, которые залили огонь пеной. Причина происшествия — техническая неисправность. Пострадавших нет.

Светлана РАВЕНСКАЯ

Школьница из Перова сделала съедобный корабль

Восьмиклассница школы №1637 в Перове Сабина Базарбаева создаёт сладкие шедевры и участвует с ними в телешоу «Кондитер. Дети» и «Удиви меня». Увлечение готовкой пришло ещё в начальной школе.

— В Интернете попался ролик про сборку торта — безумно понравилась! Решила попробовать, — говорит Сабина.



Сабина год назад попала на телешоу

Ольга ЧУМАНЕНКО

Готовила торты и пирожные с неожиданными сочетаниями и необычной формы для семьи и друзей, делилась фотографиями в социальных сетях. А год назад попала на ТВ: заполнила анкету и прошла кастинг.

После участия в кулинарном шоу «Удиви меня» просмотры её роликов в «ТикТоке» взлетели до миллиона! Для этого шоу Сабина сделала десерты в виде банки с красной икрой, жареной курочки, «быстрой» лапши и даже паспорта, сыграв с блогерами в игру «Съедобное — несъедобное».

Самым сложным стал торт в виде огромного плюшевого медведя.

— Трудно было рассчитать и сделать надёжный каркас, чтобы при транспортировке торт не рухнул, — признаётся Сабина.

Девушка продолжает радовать вкусняшками близких и одноклассников. Для школьного праздника



Корабль Петра I был изумителен на вкус

она создала торт в виде корабля Петра I. Хобби восьмиклассница планирует превратить в профессию. А ещё увлекается бисероплетением, вязанием и визажем.

Ольга СОКОЛОВА

Из личного архива

Нумизмат из Новогиреева отдал 600 тысяч за фальшивые монеты

25-летний житель Новогиреева, коллекционер, нашёл в Сети объявление о продаже монет из драгоценных металлов периода Российской империи. Нумизмат встретился с продавцами на 2-й Владимирской улице и купил у них более 30 монет за 600 тыс. рублей.

— Мужчина отнёс товар в антикварную лавку, где ему сообщили, что монеты не представляют ни исторической, ни материальной ценности. Обманутый покупатель заявил о слу-

жившемся в полицию, — сообщили «ВО» в пресс-службе УВД по ВАО. На Свободном проспекте оперативники задержали одного из подозреваемых — ранее судимого молодого человека. Часть полученных денег он успел

потратить, остальное взяли себе соучастники, розыск которых продолжается.

Возбуждено уголовное дело по статье «мошенничество». Подозреваемый взят под стражу.

Светлана РАВЕНСКАЯ

«Просто почувствовал — надо!»

На улицу Яблочкова приходят люди, готовые послужить своей стране

▶ Ежедневно в пункт отбора на службу по контракту на улице Яблочкова приходят люди. Они хотят вступить в ряды Вооружённых сил Российской Федерации.

Морской пехотинец с опытом

После заполнения документов пришедшие в пункт ожидают своей очереди в уютной зоне отдыха.

Антон поделился, что про контрактную службу ему рассказали знакомые.

— Перекинули мне ссылку с объявлением, я посмотрел и решил пойти, — говорит он. — Почему? Сложный вопрос. Точно не из-за денег, хоть они и достаточно большие. Скорее просто почувствовал — надо!

Антон говорит, что служил срочную службу в подразделении морской пехоты, которое базировалось в Калининградской области. Дело было в 2009 году, тогда он был пулемётчиком. Но полученные в тот период навыки — это не единственное, что есть в его арсенале.

— У меня уже есть настоящий боевой опыт, но это секретная информация. Подписывал документ о неразглашении. Но я ценная боевая единица, готов служить там, куда меня Родина пошлёт, — рассказал мужчина.

В перерывах в службе Антон работал учителем физкультуры.

— Не могу сказать, что это пришлось мне по душе.

Может быть, когда всё успокоится, найду себе профессию. Дома у меня только отец, так что никто особо не держит. Правда, я ему так и не сказал о своём решении, чтобы не нервничал лишний раз, — поделился он.

«БОЕВОЙ ОПЫТ ЕСТЬ, НО ГДЕ ВОЕВАЛ, ГОВОРИТЬ НЕ МОГУ...»

Искренне хотят помочь

С будущими контрактниками поговорила депутат Мосгордумы **Татьяна Батышева**. Она отметила искренность этих людей, большая часть которых идут служить только по зову сердца и своим убеждениям.



Сергей Ведяшкин/Агентство «Москва»



Андрей Дмитриев

В пункте отбора каждый день многолюдно

— Очень важно, как тебя встретят на этом пути, как проведут по этой непростой дороге и помогут тем, кто искренне готов служить Родине. А здесь искренний, добрый коллектив, который помогает и поддерживает, — отметила депутат.

По её словам, в пункте людей не просто проводят через формальные процедуры, но и вносят окончательную ясность в волнующие их вопросы о предстоящей им непростой работе.

— Я поговорила со многими ребятами, которые сегодня здесь оформляют документы, все отмечают доброжелательную обстановку и благодарят сотрудников центра, — заявила Батышева.

Документы оформят на месте

Депутат Мосгордумы **Евгений Герасимов** во время своего визита отметил высокий стандарт, который задаёт Москва в организации процессов государственных и муниципальных служб.

— Всё здесь в одном месте, без бюрократии, без каких-либо проволочек. Мне понравилось, что рядом с пришедшими оказываются волонтеры — это говорит о

консолидации нашего общества, — сказал он.

Депутат отметил, что уже с 10 часов утра все помещения пункта наполнены же-



Сергей Ведяшкин/Агентство «Москва»

лающими заключить контракт.

— Все, кто с ними работает, говорят, что они приходят с потрясающей энергетикой, с желанием защищать наши ценности, национальные интересы. Приходя сюда, они понимают, что могут рассчитывать на поддержку государства и общества, — сказал Герасимов.

Пункт также посетила председатель комиссии Мосгордумы по здравоохранению и охране общественного здоровья **Лариса Картавецва**.



Сергей Ведяшкин/Агентство «Москва»

Депутат отметила работу своих коллег-медиков.

— Будущие бойцы должны быть здоровыми как физически, так и психологически. И для этого здесь выделен целый этаж, где работают специалисты, где каждому, кто пришёл сюда, можно пройти необходимое обследование у специалистов, всё очень быстро, — сказала она.

Михаил ЩЕПИН

Что положено контрактникам и членам их семей

Единовременная выплата при подписании контракта — **195** тыс. рублей (если контракт подписан не менее чем на год)

Выплаты

До отправки в зону СВО:

- Денежное довольствие — 40-50 тыс. рублей
- Выплата по указу мэра Москвы — 50 тыс. рублей
- Итого: за полный календарный месяц — 90-100 тыс. рублей

В зоне СВО:

- Денежное довольствие — 40-50 тыс. рублей
- Дополнительные выплаты за участие в СВО — 120-240 тыс. рублей
- Выплата по указу мэра Москвы №52-УМ — 50 тыс. рублей
- Итого: за полный календарный месяц — 210-340 тыс. рублей

Пункт отбора на военную службу по контракту

Адрес: ул. Яблочкова, 5, стр. 1

График работы:
будни — с 9.00 до 20.00
суббота — с 9.00 до 18.00
воскресенье — с 9.00 до 15.00

Телефон: **117**

Чат-бот: @MskContract_bot

Льготы

Дети и школа

- Зачисление в любой сад (с 1,5 года), школу вне очереди и без регистрации по месту жительства
- Двухразовое питание, продлёнка, кружки

Пожилые родственники 65+

- Помощь соцработника на дому 3 раза в неделю
- Проживание в геронтологическом центре по показаниям здоровья

Ближайшие родственники

- Бесплатное обучение выбранной профессии в лучших учебных заведениях

Дополнительно

- 18 770 рублей в месяц на каждого ребёнка



Корты — у Чёрного, «солярий» — у Белого

Этим летом в районе была благоустроена территория у Белого и Чёрного озёр. Работы проведены в соответствии с требованиями общегородской программы «Мой район».

Можно сыграть в баскетбол и теннис

Как рассказывает префект Восточного округа Николай Алешин, после завершения работ жители получили современное, отвечающее всем нормам безопасности место для проведения свободного времени.

К примеру, около Чёрного озера на месте старого футбольного поля в ходе комплексной реконструкции территории создан спортивный комплекс под открытым небом.

— Там появились площадки для игры в баскетбол, волейбол и два теннисных корта. По периметру спортивных площадок проложили кольцевую беговую дорожку, — пояснил префект.

Возле озера организовали места для тихого отдыха с лавочками, а также спортивную площадку с тренажёрами.

По словам жителя района Юрия Туманова, теперь он ежедневно садится на свой велосипед и приезжает с Салтыковской улицы к берегу озера, чтобы сделать утреннюю зарядку.

В Косино-Ухтомском оборудовали спортивный кластер и пляжную зону



Николай Алешин (справа) во время осмотра территории Косинского морского клуба

Пресс-служба префектуры ВАО

ПРОМЕНАД МЕЖДУ БЕЛЫМ И ЧЁРНЫМ ОЗЁРАМИ РАСТЯНУЛСЯ ПОЧТИ НА 3 КИЛОМЕТРА

— Мне нравится, что на новых силовых тренажёрах можно менять нагрузку, для этого достаточно передвинуть противовес. Кроме того, здесь повесили боксёрский мешок — значит, есть способы разнообразить набор упражнений: не только поднимать тяжести, но и подвигаться в своё удовольствие, — рассказал он.

Кстати, Юрий разменил седьмой десяток, но зарядку на свежем воздухе он устраивает себе ежедневно, круглый год.

Детская площадка с корабликом

Берега расположенного по соседству Белого озера также превратили в современное место отдыха.

Как пояснил префект ВАО, этим летом на его берегу организовали комфортную пляжную зону с песком и лежаками.

— А также организовали площадку для игры в пляжный волейбол, — добавил Николай Алешин.

Также на берегу появились детская площадка с песочницей, мини-экскаватором, новым игровым комплексом в виде кораблика, а также конструкция для лазанья, состоящая из светлых октаэдров.

Теперь берега Белого и Чёрного озёр, а также парк между ними — единое пространство для прогулок и отдыха. Здесь проложили дорожки для прогулок с покрытием из гранитного отсева и деревянных планок, вдоль которых расставили лавочки и новые уличные светильники. Протяжённость пешеходного маршрута составляет около 3 км.

Подходы к пирсу обновили

На берегу Белого озера расположен известный на всю Москву Косинский детский морской клуб. Во время благоустройства рабочие обновили настил его пристани, а также сделали подходы к пирсам более удобными: дорожки закрыли плиткой.

Качество благоустройства парка оценили местные жители. По мнению жителей Новокозинской улицы Ксении Петрик и её мужа Евгения, новые дорожки просто призывают к пешим прогулкам.

— Мы тут ежедневно выгуливаем наших четвероногих питомцев. Берег стал совсем другим — удобным для людей. Теперь тут очень красиво. Вот дождёмся следующего лета и будем приходить сюда загорать, — говорит жительница.

Олег ДАНИЛОВ,
София РОСТОВЦЕВА

Новостройку в Северном Измайлове сдали в эксплуатацию

Новостройку на Сиреневом бул., 33, сдали в эксплуатацию. Это восьмой дом, построенный по программе реновации в ВАО в этом году.

— Дом возведён на месте снесённых гаражей в квартале со сложившейся инфраструктурой. В шаговой доступности расположены спорткомплекс «Измайлово», районный центр «Место встречи — София» с кинотеатром, коворкинг, магазины и парк развлечений, а также школы, детские сады, поликлиники, — отметил председатель Мосгосстройнадзора Игорь Войстратенко.

В доме четыре подъезда. Фасад облицован кирпичом терракотового, бе-

жевого и кофейного оттенков. И 366 квартир: 110 однушек, 189 двушек и 67 трёхкомнатных. Отделка в каждой выполнена по стандартам программы реновации. Есть подземная парковка на 86 мест.

Во дворе сделали проезды и тротуары, а также открытую стоянку на 33 автомобиля. Из них 10 мест — для людей с инвалидностью. Также возле дома благоустроили детскую и спортивную площадки, высадили деревья и кустарники, разбили газоны и цветники.

Сроки заселения станут известны в ближайшее время.

Михаил КОФАНОВ



Дом на Сиреневом бульваре, 33

Михаил Подробец

Жилинспекция помогла жителям Новогиреева решить проблему с горячей водой

Мосжилинспекция помогла жителю дома на Мартеновской улице восстановить качество горячей воды.

— По словам заявителя, в квартире постоянная проблема с горячим водоснабжением: вместо горячей воды из крана слабо течёт еле тёплая, нагреваясь максимум до 40 градусов. При этом управляющая организация игнорирует заявки, — пояснили в пресс-службе МЖИ.

Инспекторы провели проверку и выяснили, что подобная проблема была не только у заяви-

теля, но и у их соседей. Те полгода жаловались в управляющую компанию на еле тёплую воду, но коммунальщики не реагировали. Поэтому инспекторы обязали УК решить проблему в кратчайшие сроки. Коммунальщики провели ревизию системы подачи горячей воды и выяснили, что в одной из квартир на стояке был установлен запорный кран. Он и мешал нормальной подаче горячей воды. Когда кран демонтировали, вода снова стала горячей.

Михаил КОФАНОВ



Юрий Туманов приезжает к Чёрному озеру на зарядку каждый день

Михаил Подробец

Осенний призыв: что нового

В военкомате Перовского района рассказали, где будут служить призывники из ВАО

▶ Начался осенний призыв в армию. Как и раньше, подавляющее большинство призывников из ВАО будут служить в частях Западного военного округа, куда входит и Московский регион. Направлять в зону СВО срочников не будут. Об этом ещё в первые дни призыва журналистам сообщил начальник Главного организационно-мобилизационного управления Генштаба ВС РФ Евгений Бурдинский.

Срок службы не изменился

По словам военного комиссара Перовского района Владимира Колесникова, срок службы остал-



Отменное здоровье — главное условие для призыва в ВДВ или в морскую пехоту

ЕСЛИ ВЫ ИГРАЕТЕ НА ГИТАРЕ, ЕСТЬ ШАНС ПОПАСТЬ В МУЗЫКАЛЬНЫЙ ВЗВОД

ся прежним — один год. Призывают, как и раньше, мужчин от 18 до 27 лет. В военкомате стараются учесть, где хотели бы служить парни. Часто призывники просят в воздушно-десантные войска, в морскую пехоту. Направить туда могут, но только тех, кто отличается отменным здоровьем.

Музыканты могут попасть в музвзвод. Для этого необходимо представить справку об окончании школы или колледжа такого

профиля. Бытует мнение, что в музвзводы набирают духовиков и ударников. Однако это не так. Туда могут принять и тех, кто, например, играет на гитаре.

Кстати, призывников из ВАО берут и в Ансамбль песни и пляски им. А.В.Александрова. Правда, для этого нужно пройти серьёзный отбор. Военком рассказал, что прошлой весной в ансамбль приняли призывника-трубача из ВАО, который окончил Гнесинку.

Все законные отсрочки предоставят

Владимир Колесников отметил, что все положенные по закону отсрочки призывникам предоставят — к примеру, для завершения обучения. Но стоит помнить, что отсрочка в таком случае даётся один раз. Если окончить колледж, а затем поступить в институт, то оснований для отсрочки уже не будет. В такой ситуации в военкомате советуют на время службы взять академический отпуск. Тогда место сохранится. После увольнения в запас можно будет продолжить обучение.

Все призывники проходят медкомиссию. У врачей есть доступ к ЕМИАС. Если молодой человек жалуется на здоровье, то в онлайн-режиме можно проверить, обращался ли он ранее за помощью. Это исключает случаи, когда в военкомат пытаются представить фиктивные справки об освобождении от службы.

Введены новые штрафы

Начало осеннего призыва совпало с введением новых штрафов. До 30 тыс. рублей придётся заплатить, если призывник не пришёл в военкомат по вручённой ранее повестке. Штрафовать

не будут, если причина неявки уважительная, например болезнь.

Штраф до 20 тыс. рублей грозит молодым людям, которые во время призыва сменили место жительства и не уведомили об этом военкомат. Встать на воинский учёт в таком случае необходимо в двухнедельный срок.

Возможна ситуация, когда парень зарегистрирован в одной квартире, а живёт в другой. Об этом тоже нужно сообщить в военкомат. Повестки будут направлять по месту фактического проживания. В противном случае есть риск оказаться в федеральном розыске.

Роман НЕКРАСОВ

В ГОРОДЕ

За месяц по МЦД-4 проехали 6,3 миллиона пассажиров

За месяц работы 4-го Московского центрального диаметра пассажиры совершили по нему 6,3 млн поездок. Об этом в своём телеграм-канале сообщил Сергей Собянин.

«Диаметр стал самой протяжённой линией наземного метро в столичном регионе, связав Апрелевку, Внуково и Железнодорожный. Его длина — 86 километров. Ежедневно МЦД-4 пользуются 230 тысяч пассажиров», — отметил мэр.

Сейчас на диаметре 36 станций, в будущем появятся ещё две — Беговая и Рижская. МЦД-4 соединил Ленинградский, Казанский, Ярославский, Курский, Савёловский и Белорусский вокзалы, позже к ним присоединится Рижский. Две станции МЦД-4 расположены в ВАО — Кузовлево и Новогиреево.

Игорь МИНАЕВ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

ПИШИТЕ НАМ:
ROCHTA@NEWSVOSTOK.RU,
CHITATEL@INTERNET.RU;
ЗВОНИТЕ:

(499) 647-6831

с 10.00 до 17.30
с понедельника по пятницу

Молочные кухни в четырёх районах округа открылись после ремонта

Молочно-раздаточные пункты по адресам: Байкальская ул., 39 (Гольяново); бул. Маршала Рокоссовского, 30 (Богородское); Зелёный просп., 6, корп. 2 (Перово); Средняя Первомайская ул., 38/7 (Восточное Измайлово), открылись после ремонта. Как рассказали в пресс-службе Департамента здравоохранения г. Москвы, помещения отделали материалами светлых тонов. Установили новые окна и двери, системы пожарной безопасности и кондиционирования, бактерицидные рециркуляторы. Обустроили холлы. Оснастили

новыми холодильниками помещения для хранения продукции. Завезли удобную мебель для сотрудников и посетителей. Кроме того, оборудовали пандусы для родителей с колясками и маломобильных посетителей.

Беременным женщинам и кормящим матерям детей до шести месяцев на молочно-раздаточном пункте выдадут витаминизированные соки и молоко. Малышам младше трёх лет в соответствии с возрастом положены молочные смеси, соки, овощные и фруктовые пюре, каши, молоко, кефир, творог. Также молоко вы-

дают детям до семи лет из многодетных семей, подросткам до 15 лет с некоторыми хроническими заболеваниями, детям с инвалидностью.

Для прикрепления к молочно-раздаточному пункту надо сходить в детскую поликлинику за направлением. Затем подать заявление на **mos.ru**. Там сформируется электронное направление, которое нужно предъявить на молочной кухне.

График работы: без выходных, с 6.30 до 15.00 (с 12.30 до 13.00 — перерыв).

Оксана МАСТЮГИНА



ВАРИКОЗА НЕТ
КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

РЕКЛАМА. ООО «ВАРИКОЗА НЕТ»

КОНСУЛЬТАЦИЯ + УЗИ
ФЛЕБОЛОГА вен ног

990

6200 р.

5 ПРИЧИН ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ ЛАЗЕРОМ В ОКТЯБРЕ!

- 1 Прием флеболога с УЗИ вен **БЕСПЛАТНО**
- 2 На лазерное лечение **СКИДКИ**
- 3 Набор анализов **БЕСПЛАТНО**
- 4 Компрессионный трикотаж в **ПОДАРОК**
- 5 Год наблюдения в **ПОДАРОК**

ВЫГОДА
от 25000 р.

ВАРИКОЗАНЕТ77.РФ

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ!
8 (499) **490-20-20**
ул. Солдатская, 3

*Акция действует при прохождении лазерного лечения. Срок акций с 01.10.23 по 31.10.23 г., подробности об организаторе, правилах проведения, кол-во подарков, сроках, месте и порядке получения уточняйте по тел.: 8 (499) 490-20-20. Лиц. ЛО41-01019-24/00306317 от 27.05.2016г., ЛО41-01167-59/00364692 от 22.09.2017г.

Вытяжка не должна мешать вентиляции

Жителю Преображенского пришло «странное» уведомление от газовщиков

▶ В редакцию обратился Евгений Игоревич, житель дома 4, корп. 2, на 2-й Пугачёвской улице. Он получил странное уведомление: при проверке внутридомовых систем вентиляции и газового оборудования в этой пятиэтажке якобы найдены серьёзные нарушения, которые нужно срочно устранить. «А не мошенники ли это?» — задаётся вопросом житель.

Со ссылками на законы

В уведомлении сказано, что некое ООО «Жилищник 365» заключило договор с АО «Мосгаз» на выполнение работ по техобслуживанию газового оборудования данной пятиэтажки. При проверке газовщики с коммунальщиками обнаружили, что вытяжка в квартире Евгения Игоревича идёт прямо в вентиляционный канал. Если он это не исправит, то коммунальщики обратятся в Жилищную инспекцию. В качестве веских аргументов приведены ссылки на приказ Минстроя, постановле-

ние Правительства Москвы, а также на статьи Гражданского и Жилищного кодексов РФ. Ниже — справочная информация, куда можно обратиться с вопросами, а также по поводу работы системы вентиляции, ремонта, подключения и замены газового оборудования.

— Организация обслуживает больше двух десятков домов Москвы, в том числе на Большой Черкизовской, Халтуринской, Нижней Первомайской, 2-й Пугачёвской улицах, — уточнили в управе. — Дом, в котором живёт Евгений Игоревич, принадле-

стоянная естественная вентиляция, — комментирует ситуацию начальник Жилищной инспекции по ВАО Григорий Ковалёв. — Это нужно, чтобы в помещении не скапливался газ, если газопровод разгерметизируется. Поэтому и запрещено перекрытие вентиляционного канала, в том числе подключением вытяжки к общедомовой системе вентиляции. Не важно, когда были проведены работы — давно или совсем недавно. Решить проблему с естественной вентиляцией жителю придётся. Вытяжка может быть, но только как дополнение к основной естественной вентиляции.

Он также добавил, что работы по переоборудованию вытяжки и демонтажу электровентилятора — платные услуги. Дело в том, что вентиляционный канал, ведущий из квартиры в общедомовую систему, является зоной ответственности собственника.

Чтобы решить проблему, нужно обратиться в управляющую компанию и вызвать мастера.

Михаил КОФАНОВ

ДЕМОНТАЖ ВЫТЯЖКИ В ВЕНТИЛЯЦИОННОМ КОРОБЕ — ПЛАТНАЯ УСЛУГА

— В моей квартире вытяжка действительно идёт в основную вентиляцию, но это было сделано задолго до введения запретов на такие работы. Подозреваю, что у большинства соседей то же самое, — поясняет читатель.

Типовое предупреждение

Как рассказали «ВО» в управе района Преображенское, управляющая компания ООО «Жилищник 365» действительно существует.

жит жилищно-строительному кооперативу. И у него договор на обслуживание дома с «Жилищником 365».

В пресс-службе АО «Мосгаз» также подтвердили, что уведомление подлинное. Это типовое предупреждение, которое рассылают жильцам после обнаружения нарушений.

Предотвратить чрезвычайную ситуацию

— По действующим правилам в газифицированных квартирах должна быть по-



Как правильно смонтировать вытяжку, знают в управляющей компании

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На 5-й улице Соколиной Горы починили карусель и качели

На детской площадке на 5-й ул. Соколиной Горы, 25, корп. 1, отломана спинка сиденья на карусели. На качелях порвана термоусадочная плёнка. Это небезопасно.

Виктория, Окружной пр.

— Карусель и качели на детской площадке по указанному адресу отремонтировали. Они исправны и безопасны, — сообщили в

ГБУ «Жилищник района Соколиная Гора».

Сотрудники установили спинку сиденья у карусели, обновили термоусадочную плёнку на качелях и покрасили малые архитектурные формы.

Маргарита ИВАНОВА

ГБУ «Жилищник района Соколиная Гора»: Щербаконская ул., 40/42, тел. (495) 366-9341. Эл. почта: gbusokolgora@mail.ru

На Новокосинской появился указатель маршрутов на остановке

На остановке «Новокосинская улица, 29, — музыкальная школа» нет названия и указателя с номерами автобусов. Когда повесят?

Николай Иванович, Суздальская ул.

Как сообщили в ГУП «Мосгортранс», на указанном остановочном пункте разместили информационный указатель с номерами маршрутов автобусов, которые через него следуют. Это авто-

бусы №14, 21, 79, 502, 723, с694, т75. На павильоны нанесли название остановки.

Маргарита ИВАНОВА

Единый транспортный портал Москвы:

transport.mos.ru. Контакт-центр «Московский транспорт»: (495) 539-5454, 3210 (с мобильного). Чат-бот Департамента транспорта: @to_deptrans_bot. Чат-бот «Александра»: i.transport.mos.ru/alex

На Большой Черкизовской отремонтировали крышу на спортплощадке

Оторвана крыша над трибунами на спортивной площадке по адресу: Большая Черкизовская ул., 9, корп. 2. Хлопает от ветра, может оторваться и травмировать тех, кто занимается спортом, и болельщиков. Просьба починить.

Олег, Халтуринская ул.

— Спортивную площадку по указанному адресу при-

вели в порядок: закрепили лист поликарбоната на крыше над трибунами. Болельщикам и спортсменам ничто не угрожает, — сообщили в ГБУ «Жилищник района Преображенское».

Маргарита ИВАНОВА

ГБУ «Жилищник района Преображенское»: Знаменская ул., 23, тел. (499) 161-5397. Эл. почта: 1615397@mail.ru

Читайте «Восточный округ» в Телеграме

Быстрее, чем в газете! В Телеграм-канале «Газета «Восточный округ» — новости ВАО» каждый день читайте самые свежие и сочные новости о жизни округа. Здесь же — дайджест главных тем свежих номеров «ВО», афиша, опросы, происшествия, курьёзные случаи. То, что не вошло в печатную газету, видео и фото — самое интересное — коротко в вашем Телеграме. Нас читают уже более 1000 человек, присоединяйтесь!



t.me/VO_news_VAO



ДТП

Попала под колёса на Первомайской

8 октября в восемь вечера мужчина на «Киа» ехал по 9-й Парковой улице в сторону Первомайской. В районе дома 27 машина сбита женщиной, которая переходила дорогу вблизи от подземного перехода. Пострадавшую с ушибом ноги увезла скорая.

Сбил самокатчика на Уральской

9 октября утром, в половине седьмого, неизвестный водитель на неустановленной машине ехал по двору дома 7 на Уральской улице и сбил парня на электросамокате. Водитель скрылся, сейчас он в розыске. Самокатчика с переломом ноги увезла скорая.

Не справился с управлением на МСД

9 октября грузовик ФАВ ехал по съезду с Московского скоростного диаметра в сторону Перовской эстакады. Водитель не справился с управлением и врезался в бетонное ограждение. Машина перевернулась на бок. Шофёр получил ушиб грудной клетки.

Пострадал на Носовихинском шоссе

9 октября в одиннадцать вечера мужчина на «Опеле» ехал по Носовихинскому шоссе в сторону Юбилейного проспекта и в районе дома 30а сбил молодого человека, который переходил дорогу в неполюженном месте. Пострадавшего увезли в больницу с сотрясением мозга.

Отдел Госавтоинспекции УВД по ВАО

Пристегнитесь: вас снимают!



С дорожных камер начали приходиться штрафы за пассажира, которые не пристегнулись ремнём безопасности. В столичном Департаменте транспорта сообщили, что это нарушение фиксируют уже более 200 комплексов. Как работает новая система и где в Восточном округе стоят такие камеры, выяснил корреспондент «ВО».

Стоят на всех крупных магистралях

Штрафы с видеокamer за непристёгнутого пассажира — мера вполне оправданная. По статистике, при ДТП ремень спасает жизнь пассажира на переднем сиденье в половине случаев и на 25% снижает риск смертельного исхода для пассажира на заднем сиденье.

Пока камеры видят только тех, кто сидит впереди. Однако это не значит, что сзади можно ехать без ремня. В ПДД чётко сказано: пристёгиваться должны все, кто находится в автомобиле. Штраф за пассажиров, которые едут без ремня сзади, может выписать инспектор ГИБДД при проверке документов.

К слову, штрафы водителям, которые не пристегнулись, приходят с камер уже около трёх лет. Такие комплексы стоят на всех крупных магистралях столицы.

От инфракрасного прожектора не спрячешься

А если на пассажире тёмная одежда? Как видеотехника различит ремень? Ведь ошибок в такой ситуации быть не должно. Как

Камеры начали фиксировать непристёгнутого пассажира, штраф придёт владельцу авто



Ремень на пассажире камеры распознают в любое время суток

нейросеть, которая помогает выявлять наличие ремня, способна распознать и детское кресло с ребёнком. К тому же все снимки дополнительно просматривают сотрудники ГИБДД.

Больше всего — на МСД

В Восточном округе пассажира без ремня могут подловить с десятком камер. Больше всего их на Московском скоростном диаметре. Два комплекса стоят после развязки МСД с Щёлковским шоссе в районе станции метро «Партизанская». Ещё два — недалеко от пересечения диаметра с шоссе Энтузиастов. Пара комплексов установлена на Перовской эстакаде.

По одной камере размещено на Щёлковском шоссе недалеко от перекрёстка с Хабаровской улицей и на Измайловском шоссе рядом со станцией метро «Партизанская». Стоит комплекс и на Главной аллее в Измайловском парке в километре от перекрёстка с шоссе Энтузиастов. Пассажиры без ремня также видит камера на Лениногорской улице на участке между станциями МЦД-3 Косино и Ухтомская.

Штраф за непристёгнутый ремень — 1 тыс. рублей. Его пришлют владельцу автомобиля. Квитанция вместе со снимком, который подтверждает факт нарушения, придёт в «Личный кабинет» на федеральный портал госуслуг либо по «Почте России».

Роман НЕКРАСОВ

СНИМКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОСМАТРИВАЮТ СОТРУДНИКИ ГИБДД

акации быть не должно. Как пояснили в Центре организации дорожного движения (ЦОДД), современные камеры способны фиксировать больше цветов и оттенков, чем человеческий

глаз. Это позволяет выделять предметы с минимальными различиями в цвете.

Хорошо, но вечером в салоне автомобиля темно. Как быть с этим? В ЦОДД объяснили: в составе конт-

ролирующего комплекса есть инфракрасный прожектор. Он освещает и машину, и салон, но водителя при этом не ослепляет.

Другой вариант: некоторые возят детей впереди на специальных креслах — у таких есть свои ремни. Штатный же используется, чтобы пристегнуть кресло к сиденью. Стало быть, его видно не будет. В ЦОДД заверили: штрафов в такой ситуации быть не должно.

Андрей Дмитриев

ПРОДАЙТЕ СВОЁ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

585-я проба — 4500 р. за 1 г, 750-я проба — 6500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки — дорого.

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» — одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственными образцам. Ориентир — на цену золотовалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

1. Разбираем отличия скупки «Аурум» от ломбарда. Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешёво и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственными образцам, имеет

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

24 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на улице Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в

3. Выездная скупка от компании «Аурум»

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойнее) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведёт оценку, ответит на все ваши вопросы.



Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны: «Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артём разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришёл перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!»



ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!
8 (800) 551 84 34
Консультация по всем вопросам

Лицензия № П023-00119-77/000256 от 22 декабря 2021 г.

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 РУБ. К ОЦЕНКЕ!

Ближайшие к Вам филиалы: м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д. 22-24 • м. «Охотный ряд», ул. Тверская, д. 4, стр. 1, магазин «Кристалл Мечты» • м. «Арбатская», Старый Арбат, д. 20, вход в тату-салон «Дракон» • м. «Проспект Мира», проспект Мира, д. 38 • м. «Деловой центр», Пресненская наб., д. 2 (этаж 1) • м. «Трубная», ул. Петровка, д. 26, стр. 2, магазин «Кристалл Мечты». ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 11.00 ДО 20.00

Дюжина шагов к выздоровлению

На шоссе Энтузиастов наркозависимым помогают справиться с недугом

▶ В Москве работают четыре группы «ДАА» — Общества анонимных химически зависимых. Здесь помогают справиться с алкоголической, наркотической или токсической зависимостями. Члены сообщества основываются на программе «Анонимных алкоголиков» — 12 шагах выздоровления. Одна из групп «СвобоДАА» проводит встречи на шоссе Энтузиастов. Корреспондент «ВО» узнала истории её участников.

Кололась несколько раз в день

Елене 45 лет. В 18 лет, когда подрабатывала на вещевом рынке, её «угостили» героином.

— Сначала кололась понемногу — раз в неделю — и была при этом деятельной и весёлой. Потом — каждый день. Зарабатывала на дозу тем, что вместе со своим парнем продавала наркотики, — рассказывает Елена.

Дважды за это сидела. В третий раз села за грабёж. В 2008 году, уже на воле, родила дочь. Но потреблять не перестала: героин, алкоголь, транквилизаторы, амфета-

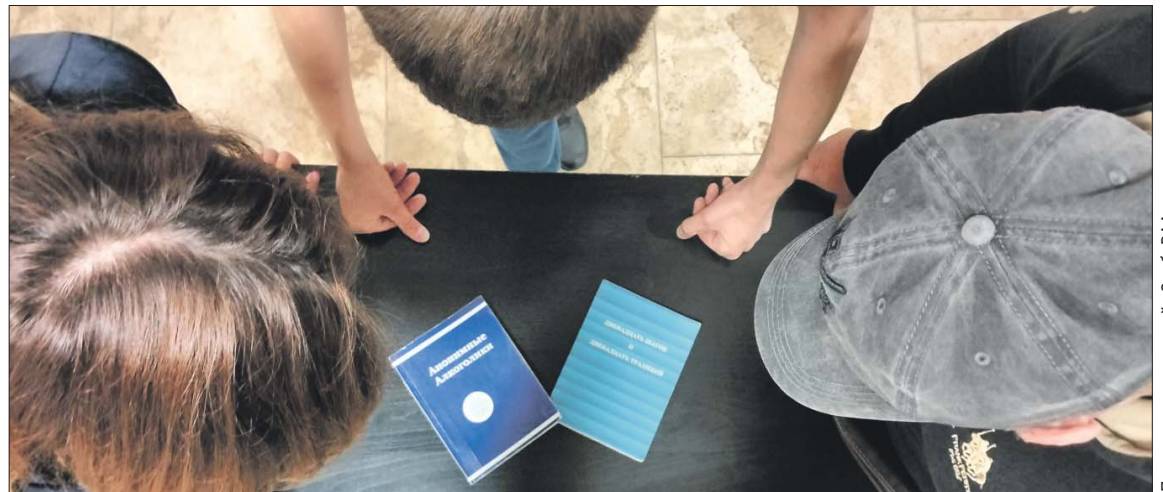
мин... Воровала косметику, вещи, продукты. По словам Елены, кололась до 15 (!) раз в день. Приятели отправили её в больницу.

— После реабилитации поняла: если не брошу, то попаду опять в тюрьму или умру. Врачи-психологи познакомили меня с программой «12 шагов». И вот я чистая уже три года, посещаю группу анонимных. Научилась быть открытой, делиться переживаниями. Радость нахожу в помощи таким же зависимым, — рассказала Елена.

В ГРУППЕ АНОНИМНЫХ ВЫСЛУШИВАЮТ, ДАРЯТ ТЕПЛО И ЗАБОТУ

Самое сложное — попросить прощения

Юрию 42 года. В первый раз выпил в 12 лет полстакана водки, попробовал курить травку. После тех-



Здесь каждый помогает каждому, это и помогает держаться

никума стал водителем грузовика. Вместо алкоголя потреблял героин, метадон, кокаин. Когда случилась авария, алкоголя в крови у него не оказалось.

— В те времена сотрудники ГАИ ещё не отправляли на наркоэкспертизу, — объясняет Юрий.

Но в конце концов его уволили, жена подала на развод. Ни наркоманом, ни алкоголиком он себя не считал. Хотя за год был трезвым всего дней десять.

За кражу кошелька и кофты в магазине угодили за решётку. А когда вышел, всё началось по новой.

— От наркотики становилось мучительно, а без неё — ломка. Родители отвезли меня в наркологический центр в Ивановскую область. Там я прожил два года. Узнал о группе «ДАА» и вернулся в Москву, — рассказывает Юрий.

Сейчас он работает в госпитале кладовщиком и поваром. Собирается жениться на любимой де-

вушке. Самым сложным для него было пройти 9-й шаг, то есть возместить ущерб потерпевшим и попросить у них прощения.

Виктория КАЙТУКОВА

Адрес группы «СвобоДАА»: ш. Энтузиастов, вл. 44, на территории церкви в честь иконы Божией Матери «Взыскание погибших». Тел. **8-903-732-4222**. Занятия проходят по вторникам и четвергам с 19.30. Сайт: daarus.ru

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!

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.² Более того, Европейская ассоциация экспертов составила точный список трав, которые нужны для здоровья простаты.³

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!

3. Уменьшилось желание постоянно ходить в туалет;
4. Уменьшилось желание вставать в туалет ночью;¹

Также мужчины заявили об улучшении качества секса и либидо.¹ И это были мужчины которых простата беспокоила более 2х 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.²

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 добавок, которые продаются в Интернете, ЧИНЧ® продается 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 комплекс не может предложить подобной комбинации трав по такой низкой цене. Чтобы получить схожий эффект, вам придется купить сразу 4 других добавки.

Присмотритесь и Вы к комплексу ЧИНЧ®, ведь уже продано 160 тысяч упаковок.⁴

Просто выберите аптеку из списка справа или закажите доставку в аптеку **8-800-700-8888**

18+ РЕКЛАМА. 1. И. В. Виноградов. Оценка эффективности комбинированной терапии симптомов нижних мочевых путей у пациентов с хроническим простатитом. АУУ 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 ЛД», 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



Заказать **8-800-700-8888**

Сеть социальных аптек Аптеки

Во всех Столичках ВАО

- Метрогородок. Открытое ш., 17, к. 1
- Б-р. Рокоссовского. Бойцовая, 17, к. 1
- Черкизово. Открытое ш., 2, к. 12
- Пр. Площадь. Б. Черкизовская, 5, к. 1
- Сокольники. Короленко, 2, к. 1
- Красносельская. Краснопродная, 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
- Перво. 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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ПРОИСШЕСТВИЯ

В Северном Измайлове зарезали женщину

В доме на улице Константина Федина обнаружили тело 33-летней женщины. Полицию вызвал хозяин квартиры, у которого она снимала жильё. Сотрудники столичного Следственного комитета осмотрели место происшествия и назначили ряд экспертиз. Тело женщины было во множественных резаных ранах, следы крови по всей квартире, нашли и нож. Возбуждено дело по статье «убийство».

Жил в Перове по поддельному документу

В районе Перова 32-летний иностранец предъявил полицейским документ дабы подтвердить право законного нахождения на территории РФ. Но выяснилось, что документ поддельный: засомневавшись сотрудники полиции отправили бланк уведомления на исследование. Участковый задержал подозреваемого. Возбуждено уголовное дело.

В Соколиной Горе похитили электросамокат

На Большой Семёновской улице парень попросил мужчину с электросамокатом дать ему... прокатиться. Мужчина согласился. Незнакомец уехал на самокате и не вернулся. Потерпевший обратился в полицию. Сумма ущерба составила 55 тыс. рублей. Оперативники задержали подозреваемого на Щербаковской улице. Это 22-летний житель Москвы, который успел продать похищенное всего за 3500 рублей. Подозреваемого заключили под стражу, ему грозит до пяти лет колонии.

Светлана РАВЕНСКАЯ

На злобного коллектора всегда найдётся пристав

Как в округе усмиряют чересчур рьяных взыскателей долгов

Некоторые жители ВАО не раз сталкивались с незаконными методами по выбиванию долгов. Одним коллекторы обрывали телефоны, других запугивали, третьих доставали на работе. В службе судебных приставов рассказали, что делать, если коллекторы выходят за рамки своих полномочий.

Испачкали машину

Собравшись утром на работу, житель 13-й Парковой улицы обнаружил, что лобовое стекло его иномарки измазано краской от пейнтбольных шариков. Мужчина списал всё на баловство подростков, стёр следы краски и поехал в офис.

— В следующий раз я пришёл к машине и ахнул: окна были обклеены листовками с надписью «Должник», а автомобильный замок залиты клеем, — рассказал «ВО» житель Северного Измайлова Георгий. — Я сам работал с машинами, поэтому смог справиться с замком, хотя пришлось повозиться. Больше всего меня возмутило, что кредитов я не брал. Но потом меня осенило: машину-то мне дал друг на время, пока был на заработках в другом регионе. Оказалось, что он просрочил платёж. Обещал сам разобраться.

Как пояснила начальник отдела ведения Государственного реестра и контроля за деятельностью юридических лиц, осуществляющих функции по возврату просроченной задолженности ГУФССП России по г. Москве Ламия



Татьяна Сорокина

КРЕДИТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ НЕЗАКОННО СООБЩИЛА ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ КЛИЕНТА ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ

Алиева, за умышленное повреждение и уничтожение имущества виновному грозит наказание до пяти лет лишения свободы.

— Не стоит ждать, когда дело достигнет критической точки. В службе судебных приставов разбираются с назойливыми коллекторами уже с того момента, когда они начинают доставать должников частыми звонками, не говоря уже про угрозы и порчу имущества, — объяснила Ламия Алиева.

Звонили даже в отдел кадров

Должника из Сокольников работники микрофинансовой организации доставали постоянными звонками по телефону и психологическим давлением. А жительницу района Перова коллекторы допекали и на работе, причём звонили не только ей, но и в отдел кадров. Жертвы нахрапистых выбивал обратились в службу судебных приставов, предоставив детализа-

цию звонков. Сотрудники ведомства провели административное расследование и выяснили, что представители коллекторской компании действительно нарушали права жителей. И в том и в другом случае компании были оштрафованы на 50 тыс. рублей.

Иногда коллекторы ведут прессинг с использованием подложных телефонных номеров.

— Жительница Гольянова пожаловалась нам, что с неизвестного номера ей поступают сообщения в мессенджер с требованием оплатить просроченную задолженность. Чтобы ускорить выплату, незнакомец начал ей угрожать. Женщина приложила к жалобе скриншот переписки и договор займа, заключён-

На что имеют право коллекторы

- встречаться с должником не более одного раза в неделю;
 - звонить не чаще одного раза в сутки, двух раз в неделю или восьми раз в месяц;
 - писать сообщения не более двух раз в день, четырёх раз в неделю, шестнадцати раз в месяц;
 - отправлять письма почтой.
- Общение с должником разрешено с 8.00 до 22.00 в рабочие дни, с 9.00 до 20.00 в выходные.

ный с организацией, — говорит Ламия Алиева.

Во время проверки выяснилось, что микрокредитная организация без разрешения передала персональные данные клиента третьим лицам. А те пытались замести следы своей незаконной деятельностью: звонили с телефонов, зарегистрированных на других лиц. Нарушителей оштрафовали на 150 тыс. рублей.

Столкнувшись с незаконными методами коллекторов, нужно обратиться в ГУФССП России по г. Москве через интернет-приёмную на сайте r77.fssp.gov.ru или направить заявление по адресу: 105094, г. Москва, Гольяновская ул., 4а. К обращению надо приложить информацию, подтверждающую нарушение ваших прав: СМС-сообщения, детализацию звонков, письма, фотографии, аудио- и видеозаписи.

Татьяна ЯКОВЛЕВА

Ответы на судоку

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

? Можем ли мы оформить на себя соседний бесхозный участок земли, за которым ухаживали много лет?

Альбина, Зелёный просп.

Отвечает юридическая компания «Вектор Прайм»™. Вы можете признать пра-

во собственности на земельный участок в редких случаях — например, если оно возникло у вас в силу приобретательной давности. Однако стоит помнить, что нельзя на этом основании признать право собственности на публичный земельный участок (государственная собственность; земли, которые не разграниче-

ны). Нужно убедиться в том, что участок не находится в частной собственности; не отнесён к землям, изъятым из оборота или ограниченным в обороте. Также необходимо убедиться, что участок не является частью другого участка. Право собственности на земельный участок признаётся в судебном порядке.

ВЕКТОР ПРАЙМ Профессиональная помощь юристов и адвокатов

Первая консультация бесплатно

mpcvector.ru +7 (495) 21 21 027

- ▲ Семёновская, ул. Щербаковская, д. 3, 3 этаж, оф. 311
- ▲ Октябрьское Поле, ул. Народного Ополчения, д. 43, корп. 2, 1 этаж, оф. 3
- ▲ Рязанский проспект, ул. Зеленодольская, д. 3, оф. 8
- ▲ Водный стадион, ул. Адмирала Макарова, д. 8, стр. 1, 2 подъезд
- ▲ Беляево, ул. Профсоюзная, д. 93А, 4 этаж, оф. 425
- ▲ Варшавская, Чонгарский бульвар, д. 4, корп. 2, оф. 6
- ▲ Бибирево, ул. Плещеева, д. 18, корп. 2, 1 этаж, оф. 23
- ▲ Алексеевская, Проспект Мира, д. 95, стр. 1, 5 этаж, оф. 13

реклама 09/04

ИНН 682714324629

В Измайлове плетут «КОСТЮМЫ ЛЕШЕГО»

Добровольческое объединение приглашает помощников для изготовления маскировочных халатов

Плетут на заказ

Добровольческое объединение «Добрые руки и ZмайлоVo» насчитывает более 500 участников со всей Москвы. Здесь плетут маскировочные сети, делают армейский душ и другие приспособления для фронта. А недавно здесь освоили ещё одно направление — изготовление так называемого костюма лешего.

— Это индивидуальная маскировка для бойца, — говорит Ирина Антонец из Измайлова, руководитель

сообщества, многолетняя мама. — «Костюм лешего» делается по технологии маскировочных сетей и состоит из множества ленточек. Мы учитываем комплектацию конкретного воина и даже особенности той местности, где этот костюм будут использовать. Заказы главным образом поступают от родных участников сообщества и от их боевых товарищей. На линию фронта отправлено 20 костюмов, поток заказов увеличивается.

Устроит любой график

Ольга из Измайлова — жена офицера, мать участника боевых действий, работающий пенсионер. Плести приходится почти каждый день.

— Стараюсь выделить хотя бы полтора-два часа на помощь в плетении. Работа эта не из лёгких, иногда болят руки и спина. Поэтому хорошо бы побольше помощников, которые станут трудиться, сменяя друг друга, — говорит она.

НА ЛИНИЮ ФРОНТА УЖЕ ОТПРАВИЛИ ПЕРВЫЕ 20 КОСТЮМОВ

У её тёзки, тоже Ольги, воюет муж. Плетению для наших ребят она старается посвящать любую свободную минуту. Готова всему обучить новеньких. Их ждут на Измайловской пл., 1а. Будут рады любому графику. Можно приходиться с детьми-подростками, для них найдётся посильное дело. А для малышей есть столик с раскрасками и фломастерами.

Не забудьте сменку

Ирина Антонец просит приходить строго в сменной обуви.

— Это удобно для самой мастерицы, ведь во время работы приходится много двигаться, да и в помещении будет чисто, — говорит Ирина.

Мастерицы работают ежедневно. О намерении присоединиться сообщайте Ирине в мессенджер **8-903-241-5015**. Познакомиться с работой объединения можно в телеграм-канале **t.me/dobrorukiIZMAILOVO**.

Ольга СОКОЛОВА



Мастерицы учитывают даже регион, где будут применять их изделия

У Большого Перовского пруда пройдёт благотворительный забег

21 октября, в субботу, приход Владимирского храма в Новогирееве совместно с фондом «Женщины за жизнь» проведёт благотворительный забег. Трасса проложена по живописным берегам Большого Перовского пруда. Средства, вырученные от забега, пойдут на поддержку матерей с маленькими детьми и беременных женщин, оказавшихся в трудной ситуации.

Дистанции есть как совсем детские, так и для людей подготовленных. Получить необходимую информацию о стартах, зарегистрироваться на

забег и сделать пожертвование можно на сайте **svzabeg.ru**. Тем, кто не сможет принять участие в стартах, но готов поддерживать начинание, можно сделать пожертвование на сайте забега.

Во время соревнований на трассе будет дежурить скорая помощь, а после финиша можно подкрепиться на полевой кухне. Победителей ждут награды и призы.

Начало соревнований в 14.00.

Алексей НИКИТИН

Справки по тел. **8-926-304-8099**, Дмитрий Пестов, помощник настоятеля храма

Онкобольным детям нужно отремонтировать кухню

«ВО» не раз писал о православном благотворительном фонде помощи детям с онкологическими заболеваниями «Пантанасса», который основала жительница Новокосина Нелли Полякова. С 2013 года организация арендует «амбулаторные» квартиры в шаговой доступности от НМИЦ онкологии им. Блохина. В них живут семьи, приехавшие в Москву на лечение. Сейчас «Пантанассе» нужно отремонтировать кухню в одной из квартир. Самостоятельно фонду не справиться.

— Необходимо заменить столешницу, потому что со временем она рассохлась и есть вероятность появления грибка.

А для наших подопечных чистота и гигиена жизненно важны, потому что химиотерапия и лучевая терапия снижают иммунитет, — рассказала Нелли Полякова.

Также надо поменять раковину с краном и кухонный фартук, установить систему очистки воды. Важно смонтировать и варочную панель, потому что две из четырёх конфорок не работают, а в квартире проживают несколько семей.

Связаться с Нелли Поляковой можно по тел. **8-916-735-9515**. Подробнее о фонде «Пантанасса» читайте в соцсети «ВКонтакте» **vk.com/public188459608** и на сайте **fond-pantanassa.ru**.

Оксана МАСТЮГИНА

На Суздальской примут дачные дары для многодетных

Центр поддержки семьи и детства «Ладощка счастья» на Суздальской улице поддерживает около 50 семей из Восточного и других округов столицы в сложной жизненной ситуации. Сейчас добровольцы собирают для многодетных семей и других нуждающихся дачные дары. Поделиться урожаем с сада-огорода может каждый.

— Продуктовая помощь всегда актуальна, тем более многие дачники просто не знают, куда деть излишки урожая. У нас самих на даче в этом году уродились яблоки. Делимся с другими семьями, — рассказала руководитель цен-

тра Юлия Бокова, мама четверых детей и уже бабушка.

«Ладощка счастья» в эти дни передала нуждающимся больше 100 килограммов яблок. Сбор и раздача продолжаются. Можно приносить не только фрукты, но и овощи: кабачки, тыквы, морковь, свёклу и другие компоненты борщевого набора.

— Наши мамочки потчуют детей свежими овощами и фруктами, делают заготовки впрок, — говорит Юлия. — Сейчас к нам всё чаще обращаются семьи беженцев из Донбасса. Многие из них скучают по своим садам на родине. Наши гостинцы напоминают

им о доме и помогают поддержать здоровье детишек.

Кроме того, «Ладощка счастья» продолжает принимать продукты с длительным сроком хранения, средства гигиены для детей, чистящие и моющие средства, канцелярские принадлежности, развивающие игры, детское питание.

Помощь принимается по вторникам и пятницам на Суздальской ул., 12, корп. 4, с 14.00 до 18.00.

Ольга СОКОЛОВА

Узнать о запросах семей и работе сообщества можно в сети «ВКонтакте» **vk.com/bigfamilynovokosino**. Мессенджер: **8-968-638-0775**, Юлия



Хозяйки всегда рады борщевому набору

Мэри Поппинс для попугая

Жительница района Новогиреево рассказала, как подрабатывает зооняней

Татьяна Бубуз с Новогиреевской улицы работает менеджером в книжном издательстве. А подрабатывает... птичьей зооняней. Берёт к себе на передержку попугаев и других пернатых, кормит, заботится, когда их хозяева уезжают в отпуск или в командировку.

Птичий компромисс

У мужа и сына Татьяны на шерсть животных аллергия, поэтому ни кошку, ни собаку она завести не может. При этом животных любит с детства.

— И тогда я нашла компромисс, — рассказывает она. — Опубликовала в Интернете объявление, что принимаю на передержку птиц. Аллергии на них ни у кого из нас нет, мы специально сдали анализы. Так я могу вдоволь общаться хотя бы с пернатыми, пусть и с чужими.

Первой на объявление Татьяны откликнулась хозяйка самочки волнистого попугая: искала на две недели временное жильё своей питомице.

— Птица была очень грустная, даже сама себя ошипывала, — рассказывает Татьяна. — Я подумала, что, может, ей не хватает общения? Такое у попугаев бывает. Стала с ней разговаривать, кормить с рук, повесила ей в клетку игрушки. Когда хозяйка за ней вернулась, то не узнала: у той на месте ошипа уже появились пёрышки. А ещё через полтора месяца она обросла и стала красавицей.

«Чирик-чирик» — и познакомились

По словам зооняни, главное в этом занятии — всё делать так, чтобы птица в новом жилище не испытывала стресс. Подопечных она принимает только в собственных клетках, с кормом, к которо-

му они привыкли. А ещё обязательно спрашивает хозяев о повадках. Одна любит, чтобы её гладили и чесали, другую нужно кормить по часам, а третью выпускать полетать по квартире. Если соблюдать эти правила, то любой пернатый вскоре адаптируется в новой обстановке и спокойно переживёт разлуку с хозяином.

**ОТКАЗАЛАСЬ
ОНА ТОЛЬКО
ОТ СОКОЛА:
НЕ ЗНАЛА,
КАК ПОВЕДЁТ
СЕБЯ ХИЩНИК**

— Правда, поначалу я немного боялась, как незнакомые птицы поладят друг с другом. Ведь у меня одновременно живут и пять, и больше. Но я быстро нашла способ: ставлю их клетки рядом. В первое время они приглядываются друг к другу. Потом из одной вдруг доносится: «Чирик». Затем тут же из другой: «Чирик-чирик». Потом снова из первой: «Чирик-чирик-чирик». Всё! Если пошёл такой разговор, значит, познакомились и бояться нечего. Через пару дней они уже будут сидеть рядом в одной клетке или прилетят на стол к сыну и будут вместе смотреть, как он делает уроки, — смеётся Татьяна.

Волнистая хулиганка

За несколько лет у Татьяны дома побывало около сот-

ни птиц, в основном волнистые попугайчики и канарейки. Но были и необычные. Например, однажды на передержку ей принесли галку.

— Она была с подбитым крылом и совсем не умела летать. Зато облюбовала у нас тёрку и всё время таскала её в клюве по кухне, — вспоминает Татьяна. — В другой раз был голубь, тоже нелетающий. Он ко мне привязался, как щенок, ходил за мной по квартире и курлыкал. А ещё был случай: предложили сокола. Но тут уж я отказалась. С ним надо было

гулять на улице, а опыта содержания хищных птиц у меня нет. Вдруг улетит!

Кстати, по словам Татьяны, даже если птицы одного вида, то по характеру они часто разные.

— Бывают спокойные: сидят себе на жёрдочке, чирикают. А бывают хулиганы. Как-то ко мне попала такая девица — волнистый попугайчик. Она всё время, как обезьянка, качалась на шторах, перекусала все цветы в квартире, даже умудрилась упасть в пустой стакан и там застрять. А однажды мы её потеряли. Обы-

скали всё! Я заглядывала в духовку, в стиральную машину — нигде нет! И тут открываю шкаф, а она сидит на полке и глазами хлопает. Видно, когда я складывала вещи, как-то залетела, — вспоминает Татьяна.

Недавно у неё появились и собственные домашние питомцы — парочка волнистых попугаев, Гамбол и Чика. Муж сначала возражал, но потом согласился: за те несколько лет, пока Татьяна — зооняня, убедился, насколько она их любит.

Наталья АНОХИНА

У мамы с сыном теперь новые друзья, от которых они в восторге



Михаил Подобед

В Гольянове спасли застрявшую под капотом кошку



Кошечку спасатели назвали Фольцей

Ночью на Амурской улице водитель сел в свой автомобиль, и, как только повернул ключ зажигания, из-под машины выскочил кот. Водитель повернул ключ зажигания второй раз, мотор зашумел — и спустя мгновение раздались истошные кошачьи мяуканья уже из-под капота. Испугавшись за жизнь животного, мужчина выключил движок и позвонил в экстренную службу по номеру 112. На место приехал отряд добровольцев «СпасРезерва».

— Когда мы приехали, из-под капота всё ещё доносилось мяуканье. Как выяснилось, кошка застряла внутри очень крепко. Нам

пришлось снимать колесо и резать ремни вентилятора под капотом — водитель сразу дал на это добро, — рассказал «ВО» спасатель Сергей Хаев.

Животное было зажато между ремнём вентилятора и корпусом двигателя. Люди смогли подобраться к бедолаге, со стороны колеса протолкнули вверх и вытащили наружу. На это ушёл почти час.

Испуганную кошку с окровавленной мордочкой поместили в переноску и отправились с ней в ближайшую ветклинику. Там её осмотрели: к счастью, все кости были целы и невредимы. Но подозрение на черепно-мозговую травму

оставалось. Ещё пара часов ушла на устройство кошки в клинику со стационаром. На следующий день пострадавшую взял под опеку фонд «Подбери друга». Теперь шестимесячную малышку выхаживают врачи. Желающие помочь или взять шефство над кошкой могут связаться с сотрудниками фонда через сайт adoptapet.ru.

Сергею Хаеву 48 лет, работает пожарным. Главное увлечение — дежурство в отряде спасателей-добровольцев. В «СпасРезерве» он уже восемь лет и за это время десятки раз приходил на помощь оказавшимся в беде людям и животным.

Татьяна ЯКОВЛЕВА

В тонусе от макушки до пят

Пять секретов здоровой спины раскрыла тренер по ЛФК из Преображенского

В МОССОВЕТЕ

▶ Как добиться безупречной осанки? Пять упражнений для этого подсказала Маргарита Некрасова — руководитель студии «Здоровая спина» Окружного общественного центра им. Моссовета, тренер по лечебной физкультуре.

1 Расслабляем шею

Положение стоя с подсогнутыми ногами чуть шире плеч. Спина прямая, без прогиба в пояснице. Руки опущены вдоль тела.

— Из-за сидячего образа жизни и пользования смартфоном наклон шеи, а значит, и вес головы увеличивается. Из-за чего шея спазмируется вместе с плечевым поясом. Боль может доходить даже до поясницы, — объясняет тренер. — Закиньте голову назад, подбородок должен стремиться вверх, держим его так 8 секунд. Круговым движением опустите его к груди и задержите на то же время. Повторить 6–8 раз. В верхней точке подъема подбородка мышцы шеи должны быть расслаблены.

2 Разминаем плечевой пояс

— Делаем круг назад плечевым суставом правой руки, не поднимая руку. Повторяем

8 раз. После этого левым делаем 8 кругов вперёд. Потом соединяем оба движения и делаем их одновременно. Меняем направления движения плеч.

3 Раскрываем грудной отдел

— Из-за зажимов в грудном отделе мы часто сутулимся, появляется боль в груди и между лопаток. Что делать? Поднять правую руку вверх, согнуть в локте и завести за голову. Левую заводим за поясницу, проводя по ней тыльной стороной ладони, и остаёмся в этом положении 5–6 секунд. Повторяем 8 раз, меняем руки и делаем ещё 8 раз.

РАЗМИНАТЬ ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ И СТОПЫ ТОЖЕ ВАЖНО

4 Прорабатываем тазобедренные суставы

— Разминать их не менее важно, чем спину. Ноги ставим немного шире. Переносим вес на одну ногу и описываем им восьмёрку, плавно переносим вес тела на другую ногу. При

этом полностью поворачиваем корпус в сторону опорной, не двигая стопы. На каждую сторону повторяем 6–8 раз.

5 Работаем со стопами

— Для расслабления стоп поможет несложное упражнение. Оно делается на стуле, с прямой спиной и тянущейся вверх макушкой. Ноги нужно вытянуть в расслабленном состоянии. Носочки стоп тоже потянуть вперёд, а пальцы при этом несильно натянуть на себя. Ощущение натяжения должно быть приятным, будто потягиваемся утром в кровати. Спустя несколько секунд уже тянем на себя всю стопу. И в момент максимального натяжения носка отводим пальцы от себя и задерживаемся на несколько секунд. Повторить 15–20 раз.

Мария ГОРБУНОВА

Тренировки для всех желающих старше 55 лет проходят по средам с 11.00 в банкетном зале. Записаться на них можно в центрах «Московское долголетие». Адрес: Преображенская пл., 12.



Михаил Подобед

Маргарита Некрасова знакома и с восточными практиками

Освоить декупаж в Гольянове

Территориальное управление (ТУ) «Гольяново» Окружного общественного центра им. Моссовета приглашает детей от 6 до 17 лет на занятия в творческую мастерскую «Марья-искусница». На них участники научатся пользоваться цветным кругом, учитывать цветовые сочетания при создании простых цветов и композиций в техниках декупажа, папье-маше и валяния.

Бесплатные занятия проходят по понедельникам и средам в 15.00 в филиале на Уссурийской ул., 1, корп. 1. Запись на сайте clubforward.ru или в ТУ по адресу: Уральская ул., 7, или Щёлковское ш., 21. Тел. (499) 164-1983.

Мария ГОРБУНОВА

В Северном Измайлове сразятся в шашки и в классики

Поиграть в шашки детям 6–12 лет и их родителям можно **21 октября** на турнире выходного дня от территориального управления «Северное Измайлово» Окружного общественного центра им. Моссовета. Турнир будет командным. В команде — ребёнок-капитан и его родитель.

— Во время перерывов между партиями участники сыграют в классики. Родители будут играть с родителями, дети — с детьми, лучшие команды получают призы, — рассказали в ТУ.

Начало в 12.00 в развлекательном центре «Место встречи София». С собой нужно взять копию свидетельства о рождении ребёнка. Регистрация и подробности по тел. **8-903-108-4004**. Адрес: Сиреневый бул., 31.

Мария ГОРБУНОВА

Косплеер из Новогиреева создал 50 масок популярных персонажей

Четырнадцатилетний Дмитрий Ситников с Союзного проспекта увлекается косплеем. Он изготовил уже 50 костюмов — как простые маски, так и замысловатые конструкции.

Косплей — это международное движение. Им увлечено множество людей разного возраста по всему миру. Это искусство перевоплощения в персонажей любимых фильмов, мультфильмов, компьютерных игр. Участники объединяются в команды, делают костюмы, пишут сценарии, разыгрывают миниатюры перед камерой, несколько раз в год проводят фестивали.

— Я люблю фильм «Железный человек», — говорит Дмитрий, — вот и захотелось сыграть этого персонажа. Сперва делал примитивные костюмы, например обма-



Михаил Подобед

А началось всё с «Железного человека»...

тывался бумагой или тканью, закреплял детали скотчем. А потом стал читать про изготовление масок, изучил разные техники.

Со временем Дима стал делать маски из папье-маше и пластика. Каждый год его вдохновляют новые персонажи. Но любимый — герой популярной компьютерной игры королевский учёный Гастер.

— Я придумываю для Гастера параллельную Вселенную, помещаю его в разные жизненные ситуации, фантастические и обыденные, окружаю разными персонажами — придуманными мною или взятыми из других игр и фильмов, — говорит подросток.

Недавно с друзьями они создали длинный ролик по собственному сценарию. Придумали сюжет, прорабо-

тали детали костюмов, снимали, монтировали и представили на фестивале косплееров живём.

— Я вообще люблю знакомиться с людьми и их увлечениями, — признаётся Дмитрий. — Помню, на одном фестивале встретил человека, который сделал костюм робозайца из «Ну, погоди!». Было забавно.

В семье с пониманием относятся к его хобби.

— Папе, мастеру на все руки, нравится, что и я создаю что-то самостоятельно. Он даже помогает с материалами, подсказывает. Мама иногда пугается моих масок. Но я могу сделать и доброго мышонка, и Чебурашку.

Надо ли говорить, что в будущем Дмитрий Ситников мечтает стать дизайнером?

Ольга СОКОЛОВА

АФИША

Вечер караоке в Новокосине

22 октября арт-кластер «Восток» приглашает всех желающих на вечер караоке «Поют все!». На нём можно будет спеть любимые песни как отечественных, так и зарубежных авторов.

Начало в 17.00, регистрация на сайте art-vostok.ru в разделе «Мероприятия». (12+)

Адрес: Городецкая ул., 10б. Тел. (495) 701-0870.

Бумажные модели в Гольянове

ТРЦ «Щёлковский» **19 октября** приглашает детей на мастер-класс по бумажному моделированию от мастерской косплея Love Craft. Участники осваивают техники моделирования и раскройку предметов на плоскости, а также создадут объёмные фигурки персонажей из аниме и игр: Пикачу, котика Чи, грибочков из «Марио» и персонажей аниме «Наруто».

Вход свободный, начало в 15.00 у главной сцены на нулевом этаже. (6+)

Адрес: Щёлковское ш., 75. Тел. (499) 677-4444.


Осенние песни в Преображенском

Послушать песни об осенней поре, о любви, а также песни из советских кинофильмов можно **19 октября** в Центральной библиотеке №70 им. М.А.Шолохова. Их исполнят участники дуэта «Ретро-калейдоскоп» Эмма Лобанова и Анатолий Федоренко, лауреаты российских музыкальных конкурсов, солисты клуба «Ретро» Московского дома романсов под руководством Галины Преображенской.

Начало в 14.00, вход свободный. (12+)

Адрес: Халтуринская ул., 18. Тел. (499) 161-1351.

Мария ГОРБУНОВА

 О лучших локациях для осенних фотосъёмок в Восточном округе рассказал фотограф с 30-летним стажем с Новосибирской улицы Алексей Фролов.



Из личного архива

Оленьи пруды в «Сокольниках»

Этот парк хорош в любое время года.

— В парке очень популярна трамвайная линия на Большой Оленьей улице. Вдоль неё посажены клёны, и осенью именно их листья создают бесконечно богатую гамму ярких и сочных оттенков, — отметил Алексей Фролов. — Особенно привлекателен небольшой участок трамвайных путей, идущих отдельно от автомобильной дороги. Рядом с этим местом расположены Оленьи пруды, на берегу которых тоже можно сделать колоритные снимки.

По словам фотографа, для осенних кадров лучше всего подойдут одежда и аксессуары тёплых неярких тонов. Настроение фотографий может задать погода: солнце и яркий свет прекрасно передадут тёплое настроение, а пасмурная погода создаст умиротворение на снимке. С собой на фотосессию можно взять зонтик осенних тонов — он прекрасно дополнит снимки независимо от состояния погоды.

Не забудьте зонтик осенних тонов

Лучшие места для фотосессий в ВАО от фотографа из Гольянова



Игорь Иванко/Агентство «Москва»

В аллеях усадьбы Кусково

ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНА ТРАМВАЙНАЯ ЛИНИЯ НА БОЛЬШОЙ ОЛЕНЬЕЙ УЛИЦЕ

Ивняк Измайловского парка

В Измайловском парке, по словам Алексея, для осенних снимков наиболее интересны аллея Большого Круга и аллеи, которые на-

чинаются от станции метро «Измайловская».

— Если дойти до Декоративного пруда, то можно сделать фотографии у красивых ветвистых ив, растущих на его берегу, — говорит фотограф.

Лесные фотографии в Гольянове

Атмосферные лесные кадры можно сделать в национальном парке «Лосиный Остров».

— Здесь можно сфотографироваться со мхом или грибами, среди узких тропинок, с различными лесными атрибутами, — отметил Алексей.

Интересной локацией могут стать берега Бабаевского

Как снимать в дождь

По словам Алексея Фролова, в дождь главная проблема не в падающих с неба каплях, а в недостатке света. Поэтому в мокрую погоду лучше снимать ближе к полудню. Главное — зафиксировать камеру или телефон. При мобильной съёмке можно давать телефону подсказки, фокусируя его прикосновениями пальца на нужных участках экрана. Также можно сделать интересные кадры с каплями и отражениями.

пруда, который расположен в Гольянове на Курганской улице. На пруду есть островок и пара мостиков, которые разнообразят сюжеты фотосессии.

Вечная классика — усадьба Кусково

— В усадьбе и парке Кусково есть и большие открытые пространства, и подходящая архитектура. Все здания усадьбы замечательно встраиваются в осеннюю цветовую гамму, — рассказывает Алексей Фролов. — Излюбленное место для фотосессий расположено позади кухонного флигеля — это сводчатая пергола берсо с вьющимися растениями. Тут можно сделать очень эффектный портрет на фоне тоннеля с жёлтыми листьями.

Мария ГОРБУНОВА

В Богородском показывают классику монументальной живописи

В галерее «Богородское» открылась выставка «Продолжение традиции. Максимов — Лубенников и ученики». На ней представлены как живописные работы, так и проекты оформления архитектурных сооружений Москвы из монументальной мастерской МГАХИ им. В.И.Сурикова.

— Евгений Максимов — российский художник-монументалист, автор оформления свода глав-

ного купола и малых куполов храма Христа Спасителя в Москве, а также портрета императрицы Екатерины II в Государственном музее-заповеднике «Царицыно». А Иван Лубенников известен своим оформлением станций метро «Сретенский бульвар», «Славянский бульвар» и «Маяковская», а также экспозиции Государственного музея Маяковского, — рассказали в галерее.

В экспозиции представлены работы самих мэтров, а также молодых художников, выполненные во время обучения в институте.

Посетить выставку можно со вторника по воскресенье **до 31 октября**. Входной билет: полный — 300 рублей, льготный — 150 рублей. (0+)

Мария ГОРБУНОВА

Адрес: Открытое ш., 5, корп. 6. Тел. (499) 168-3015



Валерия Волкова

Тот случай, когда работы именитых художников и их учеников можно сразу сравнить

реклама и частные объявления

АВТОМОБИЛИ

• Автовыкуп.
Т.: 8 (495) 227-5655,
8-915-154-2230

НЕДВИЖИМОСТЬ

• Арендую жильё.
Т. 8-964-635-0700
• Арендую жильё.
Т. 8-916-745-8493, Наташа
• Арендую жильё. **Срочно!**
Т. 8-991-310-2356
• Жители Москвы снимут
квартиру. Т. 8-967-066-1442
• Куплю квартиру в ВАО.
Т. 8-967-066-1442
• **Сниму жильё.**
Т. 8-926-606-8696
• Сниму жильё.
Т. 8-985-197-9040, Ирина
• **Супруги из г. Клина**
снимут квартиру, срочно.
Т. 8-985-999-2882

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• Антенна, настройка и
ремонт ТВ. Т. 8-977-575-8564
• **Обивка мебели.**
Т. 8 (495) 585-6385
• Ремонт мебели.
Т. 8-925-504-5471

РЕМОНТ И НАСТРОЙКА
компьютеров, ноутбуков, смартфонов
ТВ. **ОБУЧЕНИЕ** пользованием
смартфоном и комп. техникой!
Пенсионерам – скидка 50%!
8-963-644-92-69, Павел

• **Ремонт** стиральных
машин, электроплит и
холодильников. Диагностика
бесплатно. Т. 8-980-900-7114
• Ремонт швейных машин.
Т.: 8 (495) 142-2058,
8-925-642-5807
• **Ремонт: стиралки,**
холодильники и пр.
Т. 8-995-222-1521

КОМИССИОНКА

• **Антиквариат.** Книги.
Значки. Статуэтки.
Подстаканники. Иконы.
Игрушки. Самовары куплю.
Т. 8 (495) 643-7212
• **Выкуп книг, посуды.**
Т. 8-925-509-2894
• Книги. Выезд от 200 экз.
Оплата сразу.
Т. 8 (495) 128-5009
• **Купим книги.**
Т. 8 (495) 721-4146
• Куплю дорого книги,
фарфор. Т. 8-917-533-5750

• Куплю книги, документы,
журналы, фотографии
до 1940 г. Т. 8-985-275-4333
• Куплю любые предметы
СССР. Антиквариат.
Коллекции. Рога диких
животных. Топоры,
инструмент. Т. 8-915-259-0623

МосСкупка дорого купит
Книги до 1940 г. до 100 т.р.
Архивы • автографы • серебро • бронзу
• янтарь • иконы • награды • статуэтки •
знаки • монеты • часы и др. антиквариат
8-915-171-71-02, Светлана

• Куплю старинные: иконы от
80 тыс. руб., книги, статуэтки,
самовары, колокольчики.
Т. 8-920-075-4040
• Продадим вашу вещь в ком-
миссионке. Цену назначаете
сами! Т. 8 (499) 226-2879
• Радиозлектроника.
Т. 8-916-774-0005, Дмитрий
• Скупка. Быстро. Деньги
сразу. Т. 8 (499) 226-2539
• «Старый» Китай.
Т. 8-916-993-3664

СкупКа дорого купит
Антиквариат. Коллекции
иконы • янтарь • статуэтки • фарфор
серебро • бронзу • часы • монеты • значки
автографы • картины • книги и много др.
8-967-000-71-02 оплата сразу

• Часы (любое состояние),
значки. Т. 8 (495) 723-1905
• Часы, значки, янтарь, моне-
ты, фотоаппараты, бинокли.
Выезд. Т. 8-965-397-3137

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Автогрузоперевозки.
Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
• «Газель» на дачу.
Т. 8-903-559-1677

• Грузоперевозки.
Т. 8 (495) 589-0078
• Грузоперевозки.
Т. 8 (495) 744-7852
• Грузоперевозки.
Т. 8 (495) 778-7366
• Грузоперевозки.
Профгрузчики. Упаковка.
Т.: 8 (495) 220-2235,
8-903-000-7592
• «Соболь». Т. 8-926-525-1931

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

• Адвокаты. Возврат квартир.
Т. 8 (495) 210-2563
• **Юристы. Т. 8 (495) 363-5717**
• Юристы и адвокаты.
Пенсионерам скидки до 50%!
Консультация бесплатная!
Т. 8 (495) 201-2512

РАБОТА

• В Сеть АЗС «Радуга»
требуется заправщик:
график 1/3; официальное
оформление; стабильная з/п.
Т. 8-926-888-7910
• Гардеробщики требуются
в медучреждения.
Т.: 8-903-762-6210,
8-925-936-2117
• Консьерж. Т. 8-966-074-0800

Ищем
сотрудника
на производство
и водителя.
ВАО Москвы
8-925-130-12-63

• Менеджер! Офис!
Т. 8-936-259-7875
• Руководителю требуются
сообразительные сотрудники.
Т. 8-925-328-9144

ФИНАНСЫ

• Займы под залог золота,
меха, техники, авто.
ООО «Ломбард Платинум»,
ОГРН1087746946847.
Т. 8 (499) 112-0533

РАЗНОЕ

• Гадаю на картах.
Т. 8-928-192-5912

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• Бюджетный **ремонт**
комнаты, квартиры поэтапно.
Обои. Покраска. Плитка.
Сантехника. Электрика.
Натяжной потолок. Окна.
Циклёвка и ремонт паркета.
Ламинат. Т. 8 (495) 978-0344
• Домашний мастер.
Т. 8-985-723-8703

ЗАМКИ
ВСКРЫТИЕ, ЗАМЕНА
8(495)995-5059
Выезд бесплатно

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
РЕМОНТ КВАРТИР
ОТДЕЛКА, КРЕШИ, ВЕНОС, ШКАФЫ
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ
(495) 150-04-01
www.int-okna.ru

ЗАМКИ
ВСКРЫТИЕ/ЗАМЕНА
Пенсионерам – скидки!
Т. (495) 514-79-52

• Замена замков.
Т. 8-915-064-5208, Юрий
• Замена замков.
Т. 8-926-341-2727
• Мастер на час.
Т. 8 (495) 686-9364

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

• Ремонт квартир.
Т. 8-965-208-2054, Сергей
• Ремонт квартир.
Т. 8-916-538-7058, Иван
• Ремонт квартир.
Т. 8-926-024-0665
• Циклёвка паркета.
Т. 8 (495) 761-2388

ОКОННЫЙ ЗАВОД
ОКНА ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ
БАЛКОНОВ
И ЛОДЖИЙ
САЙДИНГ
ОТДЕЛКА
БАЛКОНОВ,
КРЫШИ,
ВЫНОС,
ЖАЛЮЗИ
ВНИМАНИЕ! Акция!
Только до 31 октября
москитная сетка
в ПОДАРОК!
Подарок по тел.
Без вых. гарантия, договор
8 (495) 532-71-88

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
8 (495) 782-82-12
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:
www.edinrek.ru

Завод «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ
AL provedal БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ
ЗАВОДСКОЕ
ОСТЕКЛЕНИЕ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
Пенсионерам
льготные условия
8 (495) 782-54-48
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
www.balkona.ru
8 (495) 543-53-97

СКАНВОРД

							Пивная для мистера		
Шалун	рос. бланк. Дантист.			Трапеза поутру	Источ-ник знаний	Суть труда геолога		Графле-ный лист	
Подстре-катель	Аджынтап. Монстр. Завтрак. По вертикали: Провокатор. Тенр. Ротор. Девозит.								
	Оскар. бот. Астана. Ласт. Скит.			Премуд-рая из сказки	Горест-ное событие	Страда-ние в голосе		Приплод у хав-роньи	
	Пав. Ванисис. Наскок. Осан-ниник.			Грубый выпад (разг.)					
				Газ в подушке	Шекспи-ровский король	Неволь-ница любви		Зубной врач (стар.)	
	Манера держать спину	Поруче-нец с аксель-бантами	Инозем-ное чудище						
				Япон-ская рисовая водка	Азиат-ский платан				
	Литраж или кубатура	Имя писателя Уайльда				Ограж-дение из попла-вок			
				Главная река Пакис-тана	Лапа моржа				
	Столица всех казахов	Поселе-ние старо-веров							
	«Верту» внутри статора	Наводка на плетень							
				Банков-ский вклад					

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

СУДОКУ

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

Необходимо заполнить пустые клетки большо-го квадрата так, чтобы каждая строка, каж-дый столбец, каждый малый квадрат 3x3 со-держали все цифры от 1 до 9 (каждая цифра встречается только один раз). Следует про-верить строки, столб-цы и малые квадраты с учётом уже вписан-ных цифр. В сложных случаях можно каран-дашом вписать в клет-ку цифры-«кандидаты».

Ответы на sudoku на стр. 10

НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?
ЗВОНИТЕ! ТЕЛЕФОН ЕДИНОГО КОНТАКТ-ЦЕНТРА РЕДАКЦИИ
(499) 647-6828 с 10.00 до 17.30 с понедельника по пятницу

Читайте «Восточный округ» в Телеграме

Быстрее, чем в газете! В Телеграм-канале «Газета «Восточный округ» – новости ВАО» каждый день читаете самые свежие и сочные новости о жизни округа. Здесь же – дайджест главных тем свежих номеров «ВО», афиша, опросы, происшествия, курьёзные случаи. То, что не вошло в печатную газету, видео и фото – самое интересное – коротко в вашем Телеграме.

Нас читают уже более 1000 человек, присоединяйтесь!

t.me/VO_news_VAO

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

ПИШИТЕ НАМ:
ROCHTA@
NEWSVOSTOK.RU,
CHITATEL@INTERNET.RU
ЗВОНИТЕ: (499) 647-6831
с 10.00 до 17.30
с понедельника по пятницу

СОВСЕМ РУЧНЫЕ

Наш читатель Дмитрий несколько лет назад побывал на Тенерифе, самом крупном из Канарских островов. И хотя житель Новогиреева давно вышел из детского возраста, но не заглянуть в популярный Monkey Park Дмитрий не мог: с детства без ума от экзотических животных. Как же тут пройти мимо контактного зоопарка, где даже лемуры сами идут в руки! Малолетние туристы зависают тут часами.

Работник парка по секрету сообщил Дмитрию, что этого лемура (на фото) зовут Моно. И не потому, что этот вид в основном одноцветный — серый. Просто «моно» по-испански — «обезьяна». «Этот нахал чуть не стащил у меня из борсетки портмоне, пока я угощал его виноградом», — рассказал Дмитрий. Обезьяны они такие — быстро перенимают повадки старшего брата...

С Моно надо держать ухо востро



Из личного архива

Сфотографируйтесь с домашним питомцем — кошкой, собакой, попугаем, енотом, прочими зверушками. И пришлите нам, добавив короткий рассказ о своём любимце. Не забывайте указать свой район и контактный телефон. Письма отправляйте на эл. почту pochta@newsvostok.ru с пометкой «На конкурс». «Ваш «ВО»»

ВАШЕ МНЕНИЕ

Платить штрафы — дорого

В прошлый раз мы спросили наших читателей, всегда ли они соблюдают правила парковки. Выяснилось, что у половины участников опроса и автомобиля нет. Зато среди тех, у кого он есть, гораздо больше людей законопослушных: **38%** паркуются по правилам. А если едут в места, где с парковкой проблема, то просто пересаживаются на общественный транспорт. Платить штраф за брошенную где попало машину слишком дорого. Тем не менее **12%** на свой страх и риск действуют по ситуации.

В библиотеке на улице Сталеваров для фотосессий выставили тыкву-гиганта весом 90 (!) кг. Вырастила её одна из посетительниц, которая увлекается садоводством.

А вы собираете урожай на даче?

- 1 Да, свои овощи и фрукты полезнее и вкуснее.
- 2 Нет, мне негде заниматься садоводством.
- 3 Нет, сейчас всё можно купить на рынке или в магазине.



Проголосовать можно на нашем сайте newsvostok.ru



и в телеграм-канале t.me/VO_news_VAO

РЕЦЕПТ

Говядина с помидорами и фасолью

от актёра Петра Баранчеева

Как-то довелось попробовать необычное для меня мексиканское блюдо. Название точно не помню, но в его составе — мясо, помидоры, фасоль. Потом мне открыли рецепт, и я попробовал его воспроизвести дома. Попробуйте и вы.



Из личного архива

ИНГРЕДИЕНТЫ

- фарш говяжий — полкилограмма
- банка красной консервированной фасоли
- банка томатов в собственном соку — 350 граммов
- пара луковиц, столько же свежих сладких перцев и один перчик чили
- молотый чёрный перец
- 2 зубчика чеснока
- 2-3 дольки чёрного шоколада
- 2 чайные ложки сока лайма и растительного масла
- по чайной ложке сахара и молотой паприки
- пол чайной ложки молотого перца чили, столько же орегано, зиры и соль по вкусу

вороду фарш и снова перемешиваем. Фасоль откидываем на сито, даём стечь жидкости и перекладываем в сковороду, добавляем помидоры в собственном соку. Солим, перчим по вкусу и всыпаем сахар. После перемешивания тушим на небольшом огне минут 25. В конце вливаем 2 чайные ложки сока лайма, добавляем шоколад, ждём, когда он растопится, и перемешиваем. Такое мясо хорошо и с рисом, и с макаронами, и с лавашем.

Ирина МИХАЙЛОВА

В небольшом количестве масла слегка обжарить фарш и выложить в отдельную ёмкость. В этой же сковороде обжариваем пару минут измельчённые лук и чеснок. Добавляем пряности, перемешиваем и обжариваем одну минуту. Возвращаем в эту ско-



Надежда Мишкова/Фотобанк Лори

АНЕКДОТЫ

● А вот секрет счастливого брака так навсегда и останется секретом.

● Я всегда был уверен, что на том языке, на котором пишут врачи, машинисты пригородных поездов объявляют станции.

● Когда моя мама уходила на родительское собрание, то всегда возвращалась в чистую квартиру.

● Разговаривают две подружки: — Сегодня утром в метро я была самой красивой пассажиркой! — Что, неужели одна в вагоне ехала?!

● Печальная статистика запросов «Гугл»: «Как стать русалкой?» — 27 100 запросов за месяц. «Как стать вампиром?» — 60 500 запросов за месяц. «Как стать умнее?» — 3600 запросов за месяц.

● Уважаемые одноклассники и ровесники! Прекратите репостить контент типа «Как вырастить рассаду на подоконнике» и «Садовые дорожки своими руками»! Всё сложнее ощущать себя молодым!

● Приезжаю домой — всё готовлено: и соус, и картошка с мясом, и рис с рыбой, и салаты, и разносолы, и мои переживания про работу жена послушала... Думаю: вот оно, счастье! Оказалось: задний бампер.

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№37 (514) ОКТАБРЬ 2023 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: 127560, г. Москва, ул. Конёнкова, д. 15, корп. 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 АО «ПраймПринт Москва»: 141701, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В.

Тираж 420 000 экз. Заказ №3147. Подписано в печать 12.10.2023 г. Выход в свет 13.10.2023 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+