

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№ 46 (569)

ДЕКАБРЬ 2024

WWW.NEWSVOSTOK.RU



**Сергей
Собянин:**
В Москве
проектируются
и строятся
семь
МОСТОВ **2**

ТЕЛ. (499) 647-6831

РОСНТА@NEWSVOSTOK.RU

T.ME/VO_NEWS_VAO

Префект ВАО
Николай Алешин рассказал
о развитии округа в этом году
и о планах на будущий **4-5**

Испытано на себе:
чем натуральная
икра отличается
от имитации **11**



Из личного архива

Советы начинающим
моржам
от настоящих
профессионалов **15**



Акиншин Владимир /
Фотобанк Лори

Король штанги из Новогиреева

Девятиклассник Даниил Заверткин
установил мировой рекорд
на чемпионате по пауэрлифтингу **3**



Андрей Дмитриев

Город наводит мосты

Эстакаду через Москву-реку на северо-западе столицы планируют сдать в 2025 году



Максим Мишин/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы/mos.ru

▶ Строительство моста через Москву-реку от Шелепихинской набережной до Филёвской поймы намечают завершить во 2-м полугодии следующего года. Сейчас строительная готовность сооружения составляет 53%.

— Сооружаем большой мост через Москву-реку в районе Шелепихинской набережной. Мост улучшит транспортную ситуа-

МОСТ БУДЕТ ВОЗВЫШАТЬСЯ НАД ВОДОЙ НА 13 МЕТРОВ

цию для четырёх районов Москвы. Сегодня закончили надвижку основных конструкций моста. В целом должны сдать в эксплуатацию в сентябре-октябре месяце следующего года, — отметил Сергей Собянин, проверивший ход работ.

Длина нового арочного

моста — 315 метров, он будет состоять из трёх пролётов, возвышаясь над водой почти на 13 метров. На мосту будет по три полосы движения в каждом направлении и два пешеходных тротуара. Подсчитано, что ввод в строй нового моста позволит ликвидиро-

вать перепробег автотранспорта до 2,7 километра и сократить время в пути в среднем на восемь минут.

За 14 лет в столице построили 33 автомобильных моста через Москву-реку, канал им. Москвы, Кожуховский затон и затон Новинки, а также через реки Яузу, Битцу, Десну, Лихоборку, Сходню и другие. Сейчас специалисты строят и проектируют

ещё шесть мостов общей протяжённостью свыше 1,4 километра. Планируется также провести реконструкцию набережных Москвы-реки протяжённостью около 10 километров, в том числе Шелепихинскую (от Краснопресненской до Карамышевской набережной) и Карамышевскую (от Живописного моста до улицы Шеногина).

Сергей Собянин проверил, как идут работы

Столичный авиационный центр пополнился новым пожарным вертолётом

Вертолёт Ка-32А11ВС стал 12-м по счёту в авиационном центре столицы. Теперь он располагает шестью пожарными, пятью санитарными и одним разведывательным вертолётами. Об этом Сергей Собянин сообщил в своём телеграм-канале.

«Вертолёт имеет новейшую систему локации и авионики и приспособлен для полётов в самых сложных метеоусловиях», — отметил Собянин.



Вертолёт приспособлен к полётам в плотной городской застройке

Telegram-канал мэра Москвы Сергея Собянина t.me/mos_sobyainin

В Коломенском построят свадебный сад

В этом году пары заключали брак на футбольном стадионе во время матча, на сцене театра «Геликон-опера», под водой в Москвариуме и на выставке «Россия». Об этом Сергей Собянин написал в своём телеграм-канале.

«С 2019 года появились выездные церемонии регистрации брака в рамках проекта «Новые адреса счастья». Они проводятся бесплатно в самых красивых и необычных местах столицы», — отметил мэр.

На выбор — более 30 площадок. Для молодожёнов работают 10 дворцов бракосочетания. Их интерьеры постоянно обновляются.

Уже отремонтировали пять зданий. В следующем году планируют закончить ЗАГС. Строят новый в Митине и завершают создание свадебного сада с павильоном

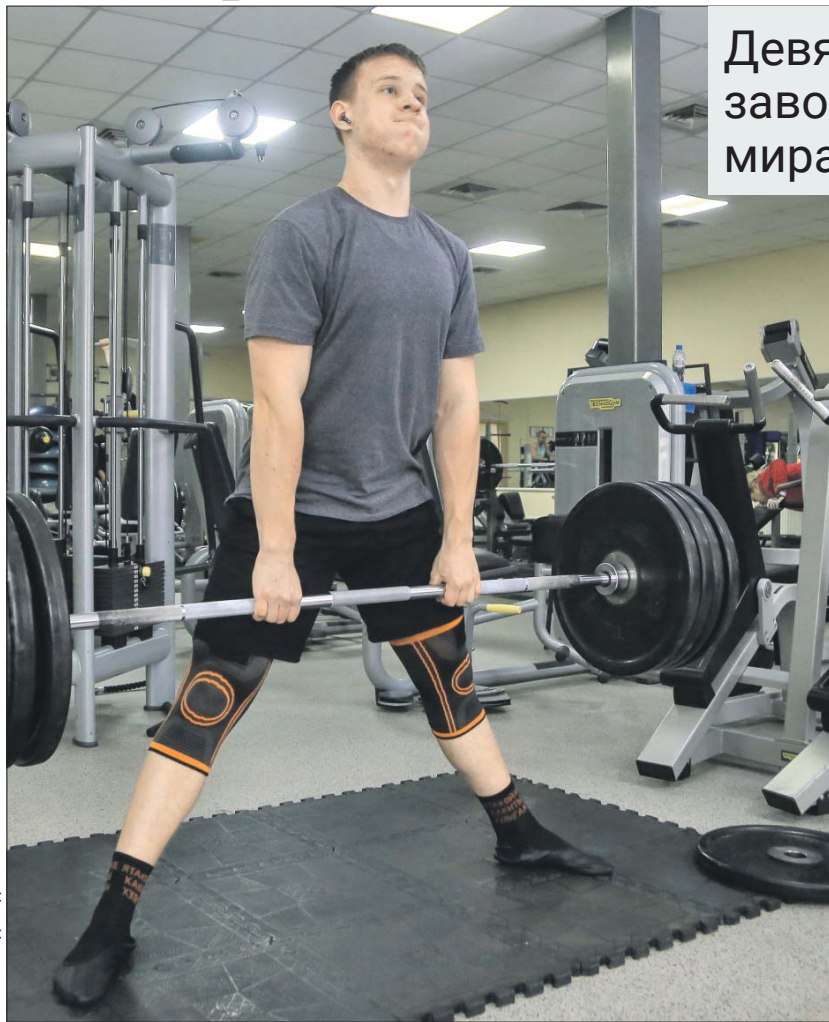
примерно на 200 человек в музее-заповеднике «Коломенское». Для удобного подбора площадок на портале mos.ru появился сервис «Наша свадьба».



Церемония бракосочетания на футбольном стадионе

Telegram-канал мэра Москвы Сергея Собянина t.me/mos_sobyainin

Оторвал от пола 220 кг!



Михаил Подобед

Даниил пришёл в этот спорт вслед за отцом

Девятиклассник из Новогиреева завоевал три золота на чемпионате мира по пауэрлифтингу

▶ Пятнадцатилетний Даниил Заверткин из клуба «Виват» в Новогирееве взял три золота на прошедшем в Москве чемпионате мира WRPF по пауэрлифтингу. На

татом 220 килограммов. Отжал лёжа 120 килограммов и по сумме результатов взял третье золото.

Пауэрлифтингом Даниил занимается два с половиной года у тренера Дмитрия Яковлева. Пришёл туда вслед за отцом Алексеем Заверткиным, мастером спорта. Сын уже выполнил разряд КМС в становой тяге, следующая цель — звание мастера.

Парень учится в 9-м классе Международной школы смешанного обучения. Любимый предмет — математика. Собирается поступать в спортивный вуз, стать тренером. А пока усиленно тренируется.

— Полтора месяца до соревнований соблюдаю режим питания: никаких излишеств, обязательное взвешивание утром и вечером, — делится подробностями Даниил. — Вешаю на холодильник листок, отмечаю результаты. Перед этими соревнованиями удалось с 98 килограммов похудеть до 90. Гульнара РЕЙНГАРТ

**ПЕРЕД
ТУРНИРОМ
ЕМУ УДАЛОСЬ
ПОХУДЕТЬ
НА 8 КГ
ЗА 1,5 МЕСЯЦА**

турнир съехались 4 тысячи участников из более чем 40 стран мира и 85 регионов России. Даниил выступал среди 14-16-летних спортсменов в весовой категории до 90 кг.

— Я поставил мировой рекорд — 175 килограммов в приседе в отдельном зачёте — и стал чемпионом в становой тяге с резуль-

очень много! А вообще, в нашем школьном кружке было подготовлено пять чемпионов Москвы и России.

Александр Смирнов начал заниматься эксплуатацией БПЛА в МАИ ещё два года назад и помогал готовиться другим ребятам из своей школы.

— Во время гонок был опасный момент: через ворота на трассе одновременно пролетали три беспилотника. Мне удалось вырваться и не зацепиться за них, — говорит он.

Виктория КАЙТУКОВА

Команда из Новокосина победила в московской гонке дронов

Команда школы №1591 в составе девятиклассников Александра Смирнова, Ярослава Александрова и Егора Буцхрикидзе заняла 1-е место на московском чемпионате по дронрейсингу «Пулс небо». В соревнованиях приняли участие 500 школьников со всей Москвы.

Наставник команды и сертифицированный специалист по беспилотникам Елена Куц рассказывает:

— На соревнованиях квадрокоптеры нужно было провести по трассе из 15 кругов на разной высоте. Ребята сделали это быстрее всех и без ошибок. Причём отрыв от ближайших соперников составил 1,5 минуты — это



Александр со своим «болидом»

Андрей Дмитриев

ПОЖАРЫ

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

Малярный цех сгорел в Соколиной Горе

Днём 9 декабря в пожарную охрану поступило сообщение о пожаре по адресу: ул. Буракова, 27, стр. 7. На первом этаже здания случилось возгорание в малярном цеху и покрасочной камере. В тушении пожара принимали участие 29 человек и восемь единиц техники. Пожар ликвидировали на площади 150 «квадратов», пострадавших нет. Причину устанавливают.

В Метрогородке сгорела бытовка

11 декабря вечером очевидцы сообщили о пожаре по адресу: Открытое ш., 30. Там загорелась металлическая бытовка. Прибывшие сотрудники МЧС ликвидировали возгорание. В результате пожара никто не пострадал. Предварительно причина — короткое замыкание.

Светлана РАВЕНСКАЯ

В округе открываются ёлочные базары

20 декабря в Москве откроются ёлочные базары. Как сообщили в пресс-службе префектуры ВАО, в нашем округе их будет 25.

Ёлки придут из Удмуртии, Перми и Челябинска, а также из стран Северной Европы. Цена на хвойные в этом году выросла. Отечественные

ели будут стоить от 1500 до 1900 рублей за метр, норвежские — 5600 рублей. Нашу сосну можно будет купить за 2100 рублей за метр. Пучок веток можно будет приобрести за 600-800 рублей. На некоторых базарах будут также продавать игрушки, электрические гирлянды.

У продавца должны быть линейка для измерения высоты дерева, кассовый аппарат, стенд с прайсом и визитка. Время работы ёлочных базаров — с 10.00 до 22.00. Полный список адресов в ВАО — в телеграмканале по ссылке t.me/prefekturavao.

Виктория КАЙТУКОВА

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Из архива редакции

Слово города берёт

Во «Дворце на Яузе» в Преображенском на днях вручали национальную литературную премию «Слово». Народа в бывший ДК МЭЛЗ набилось немало, как на какой-нибудь мюзикл, которые здесь идут чередой. При том что литература в медийном пространстве мейнстримом не считается. Дескать, наш современник — это зритель, а не читатель. А если и читатель, то всяких необязательных книжечек «для настроения» и «личностного роста».

Премии учредили Российский книжный союз и Союз писателей России при поддержке Президентского фонда культурных инициатив. Чтобы всё стало ясно про эту премию — кстати, самую весомую из литературных у нас в стране, — главные лауреаты получают по 3 млн рублей. Сразу назову победителя в номинации «Мастер. Проза» — это Дмитрий Филиппов. Писатель, бывший чиновник, а ныне сапёр с поэтическим «Вожак». Свой роман «Собиратели тишины» о перипетиях СВО он дописывал во время штурма Авдеевки. И боялся только одного — не успеть.

Как у госслужащего — в администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга он отвечал за молодёжную политику — у Дмитрия была бронь при мобилизации. А он взял и пошёл на фронт добровольцем: «У меня отец — подводник. Как бы я ему иначе в глаза смотрел?» — выдал он один из мотивов.

Есть мнение, что литература о военных конфликтах появляется через 10-15 лет после их окончания: когда улягутся страсти, когда затянутся раны. О том, почему это необходимо делать именно сейчас, хорошо сказал член жюри премии «Слово» писатель Платон Беседин: «Важно зафиксировать не сам конфликт, а подвиг нашего народа».

А про современников, которым больше нравится быть зрителями, я вам так скажу: по данным опроса ВЦИОМ, 80% россиян без книжек не обходятся и в массе своей берут их ради новых знаний, а не для развлечения. Так что «Слово» — это не про развлечения.

Игорь ПАНКОВ

В округе появились переходы с контрастной подсветкой



Николай Алешин общается с жителями во время планового объезда

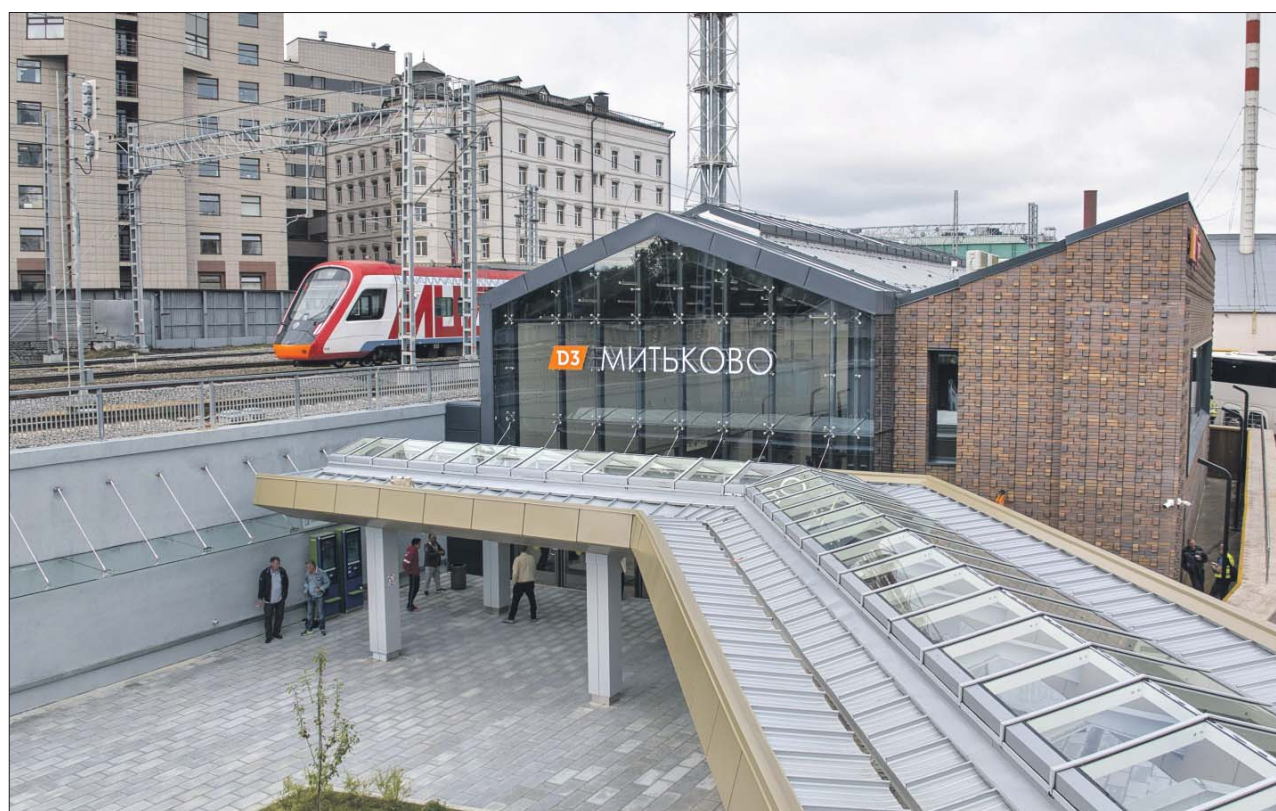
Пресс-служба префектуры ВАО

▶ Летом этого года на 3-м Московском центральном диаметре открылась новая станция — Митьково. Её строили как современный городской вокзал, рядом с которым есть станция метро и остановка трамвая. Открытие Митьково — не единственное важное событие уходящего года. Что ещё сделано в округе и каковы планы на следующий год, нашей газете рассказал префект Восточного округа Николай Алешин.

стрее добраться до парка «Сокольники». Митьково располагается в 10 минутах ходьбы от него. При строительстве вокзала сразу же, на улице Шумкина, проложили пешеходную зону. Дойти по ней можно и до жилых домов, которые находятся рядом с парком.

— В Москве расширяется и сеть метро. В Восточном округе планируется открыть станцию «Гольяново», которая войдёт в состав Арбатско-Покровской линии.

Префект ВАО Николай Алешин рассказал об итогах развития округа в этом году и о планах на будущий



Вокзал Митьково открыл новые возможности для поездок по городу

Пресс-служба мэра и Правительства Москвы

В 2025-М ПЛАНИРУЕТСЯ РЕКОНСТРУИРОВАТЬ МЕДУЧРЕЖДЕНИЯ НА УЛИЦАХ РУДНЁВКЕ, МОЛДАГУЛОВОЙ, СВЯТООЗЁРСКОЙ, ПЛЮЩЕВА И СИРЕНЕВОМ БУЛЬВАРЕ

Митьково — хорошая альтернатива для поездок по городу

— Станция Митьково не пустует, на ней оживлённо даже в выходные...

— Это объяснимо. С открытием городского вокзала Митьково на МЦД-3 появились альтернативные варианты поездок по городу, что позволяет экономить время в пути. По 3-му диаметру теперь можно бы-

— Её строительство уже ведётся. Площадку для неё выбрали в районе пересечения Уссурийской и Сахалинской улиц. Планируется, что «Гольяново» будет выглядеть как классическая станция метро. У неё будет четыре выхода и подземные переходы между двумя сторонами Уссурийской улицы. С открытием «Гольяново» жители северных и восточных кварталов района смогут дойти до метро пешком, остальные доехать на автобусе, а это всего пара остановок. Не

придётся ездить до «Щёлковской».

— Ещё один важный транспортный проект — реконструкция развязки МСД и Открытого шоссе.

Из-за работ движение вокруг неё ограничено.

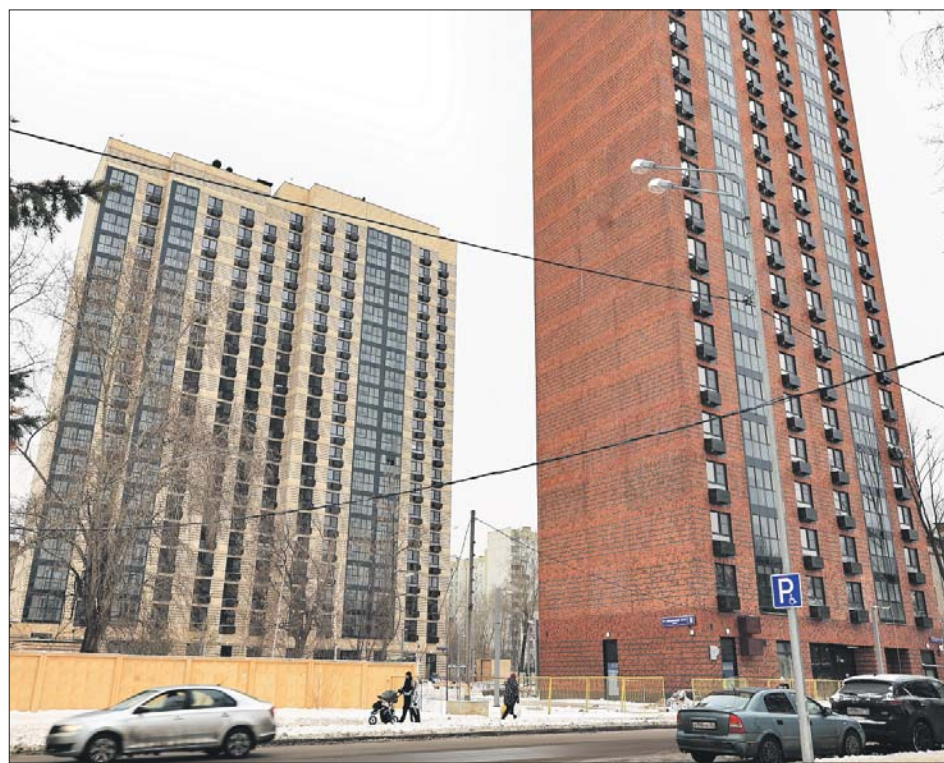
— Реконструкцию планируется закончить в IV квартале 2026 года. Времени на работы требуется

немало, потому что фактически идёт создание новой, современной и более удобной развязки. Для трамваев строят новый путепровод. И пока он возводится, дви-

жение по маршрутам, которые соединяют Метрогородок со станциями метро и МЦК «Бульвар Рокоссовского», не прервётся. Сейчас трамваи курсируют по старому путепроводу. Как только новый будет готов, пойдут по нему. А старый демонтируют. Будет реконструирован и автомобильный путепровод, который связывает Метрогородок и Богородское. При этом движение по нему полностью перекрываться не будет: демонтаж планируют осуществлять частями. Наконец, на развязке появится разворотная эстакада. По ней машины, повернувшие с диаметра, смогут поехать в сторону центра города.

В современные квартиры переехали почти 11 тысяч семей

— В округе появляются новые жилые кварталы, в том числе по программе реновации.



Новостройка по реновации на 3-й улице Соколиной Горы

Григорий Матвеев



Тренировка тхэквондистов в новом филиале ООЦ имени Моссовета на Новокосинской улице

Роман Флейшер

Именно у нас когда-то начали заселять первую в Москве новостройку. Каковы итоги этого года и планы на следующий?

— Входящем году построено 15 новых домов. Возводятся они по современным стандартам. В новом жилье сделан ремонт, есть сантехника. Остаётся только перевезти вещи. Например, в этом году мы начали заселение дома в Новогирееве на Утренней улице. Переезд в этот дом был запланирован для 88 семей. В следующем году в планах — построить и вве-

ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ НОВОВВЕДЕНИЙ — СИСТЕМА КонтРАСТНОГО ОСВЕЩЕНИЯ ПЕШЕХОДНЫХ ПЕРЕХОДОВ

сти в эксплуатацию 17 домов по программе реновации. Жильё в них должны получить более 3500 семей. А всего по программе реновации в Восточном округе в новостройки переселились уже почти 11 тысяч семей.

— **Переселение** — дело хлопотное...

— Для удобства новосёлков в уже готовом доме обычно открывается центр информирования. Сюда приглашают на осмотр квартир, помогают оформить необходимые доку-

менты. Приём организован так, чтобы не было очередей. С переездом тоже помогают: предоставляют транспорт, грузчиков. Причём на тот день, который выбирает житель.

— **Жилищное строительство требует роста социальной инфраструктуры. В первую очередь — здравоохранения.**

— В Восточном округе не первый год идёт модернизация поликлиник. Уже сейчас реконструировано 28 зданий медучреждений. В этом году обно-

вили ещё 10 поликлиник на Федеративном проспекте, Зверинецкой улице, Союзном проспекте, бульваре Маршала Рокоссовского, Открытом шоссе. Причём реконструкция — это не просто ремонт здания. Модернизация подразумевает оснащение поликлиник современным оборудованием. Кроме того, становится более удобным и быстрым процесс приёма врачами. Модернизация поликлиник будет продолжена. В 2025 году планируется реконструировать медучреждения на улицах Руднёвке, Молдагуловой, Святоозёрской, Плющева и Сиреновом бульваре.

На Красноярской заработал каток с искусственным льдом

— **Современные жилые кварталы — это ещё и парки, скверы, бульвары.**

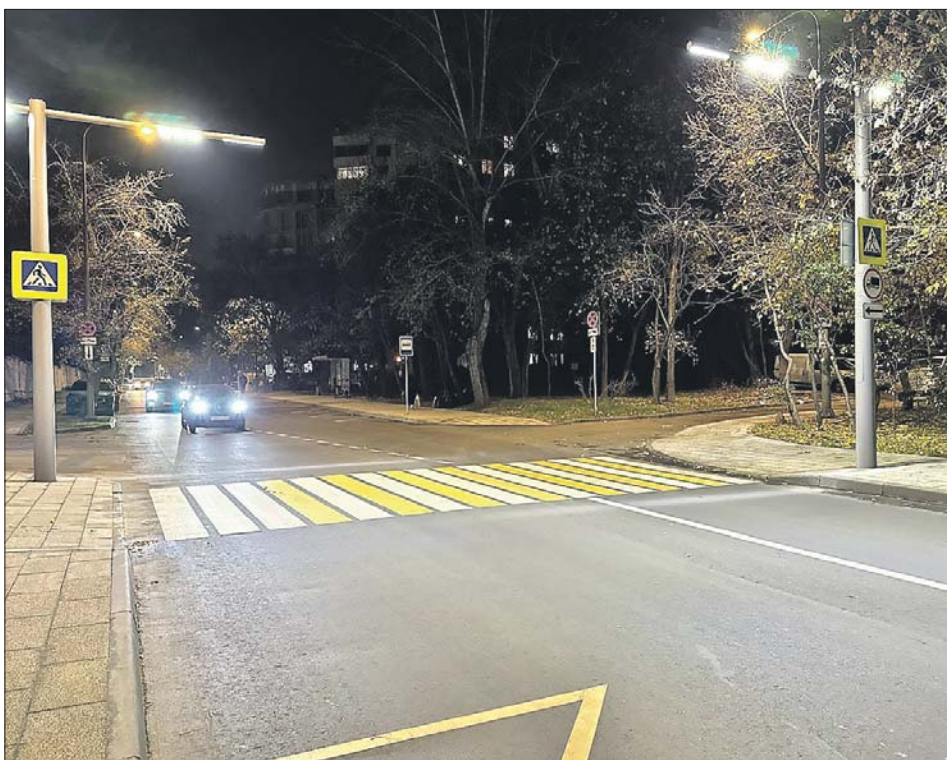
— Благоустройством мы занимаемся каждый год. Осенью открыли спортивный бульвар на Красноярской улице в Гольянове. Здесь есть каток с искусственным льдом и тёплыми раздевалками. Обустроены площадки для игры в мини-футбол и стритбол. Появились площадки для дрессировки собак, новая голубятня, где владелец выращивает чешских и русских почтовых голубей. В Богородском благоустроен квартал на Краснобогатырской улице. Например, у дома 77 появился уличный планетарий. Планы на следую-

щий год уже готовы. В районе Новокосино приведём в порядок территорию возле Суздальского пруда, а также расположенные рядом дворы. В районе Ивановское займёмся участками возле Ивановских прудов.

— **На дорогах округа постоянно меняют движение, чтобы, с одной стороны, оно было более свободным, а с другой — более безопасным. И приоритет всегда отдаётся участкам около жилых кварталов.**

— Одно из главных нововведений этого года — переходы стали оснащаться системой контрастного освещения. За счёт неё в тёмное время суток пешеходы лучше видны водителям приближающихся машин. Это позволяет снизить риск аварий. Контрастным освещением уже оборудованы 15 нерегулируемых пешеходных переходов в Богородском, Вешняках, Восточном Измайлове, Гольянове и других районах. Дорожную инфраструктуру модернизировали и рядом с поликлиниками, в которых проводился капремонт. Здесь поставили дополнительные знаки, смонтировали искусственные неровности, обустроили пешеходные переходы. Программа дорожной безопасности в округе на следующий год пока только формируется. Но уже сейчас ясно: она будет не менее масштабна, чем в 2024 году.

Роман Флейшер



Пресс-служба префектуры ВАО

Переход с контрастным освещением на улице Шумкина — нововведение на дорогах ВАО



Пресс-служба префектуры ВАО

На Красноярской улице появился каток с искусственным льдом

«Служить готов в любых войсках!»

▶ Каждый день сюда приходят люди, которые хотят встать на защиту страны. А поддерживать их приезжают популярные артисты и киноактёры.

Всё быстро и слаженно

На днях столичный пункт отбора посетил заслуженный артист РФ музыкант Сергей Войтенко. Музыкант здесь впервые, его впечатлила слаженная,

оптимизированная работа всех сотрудников.

— Как всё быстро и слаженно, в разных кабинетах по разным направлениям принимается информация: есть кабинет психологической помощи, есть кабинет, где принимаются анализы, есть помещение, где принимается вся информация. Также здесь можно выпустить карты банковские: можно выпустить карту на себя и на свою семью, чтобы зарплата, которая начисля-

ется бойцам, распределялась и семья тоже ею могла воспользоваться, — сказал Войтенко.

Ещё он отметил возраст добровольцев — это в основном выносливые мужчины 30-40 лет, которые осознанно делают свой выбор.

— Я в том числе езжу по различным семьям, мы часто встречаемся с Комитетом семей воинов Отечества, разговариваем с матерями, сёстрами, дочерьми, жёнами, общаемся, работаем. И я желаю, чтобы наши ребята возвращались отту-

ПО ПРИРОДЕ СВОЕЙ КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ВОИН И ЗАЩИТНИК



Актёр Александр Головин пообщался с сотрудниками пункта отбора и контрактниками

Единый пункт отбора кандидатов на контрактную службу на улице Яблочкова продолжает свою работу



Дмитрий Белицкий/Агентство «Москва»

Музыкант Сергей Войтенко

да живыми, невредимыми и с победой, — сказал артист.

Также в пункте отбора побывал актёр театра и кино Александр Головин.

— Я здесь не в первый раз. Всё очень уютно, прекрасно. В одном месте можно сразу пройти все процессы. Считаю, что это большой поступок для мужчины — принять решение защищать Родину. Это настоящий патриотизм, — сказал Головин.

Владелец автосервиса пошёл на контракт

В числе тех, кто ждёт отправки в часть, 41-летний Сергей. Срочную службу он проходил в военно-морских войсках. Потом выучился на автомеханика, открыл свой автосервис. Его решил пока не закрывать, доверил управ-

ляющему, но сам оставаться в стороне не захотел. Ведь по природе своей каждый мужчина воин и защитник.

— Хочу помочь нашим парням, чтобы поскорее всё закончилось. Чтобы отцы вернулись к детям, мужья к жёнам, сыновья к родителям. Служить готов в любых войсках, но хорошо бы попасть к друзьям в ВДВ или в разведку, — говорит он.

Готовится подписать контракт и 58-летний Андрей. Он заботливый муж, отец для дочери и сына, любящий дедушка для двоих внучат. Поддержать его в пункт отбора пришёл зять — кадровый офицер и участник спецоперации.

После службы в армии, которая проходила в погранвойсках, Андрей работал строителем. Сейчас готов послужить Родине там, где она прикажет.

Светлана ДОЛГОВА

Что положено московским контрактникам

1,9 млн рублей — единовременная выплата при подписании контракта (если контракт подписан не менее чем на год)

+400 тыс. рублей от Минобороны всем, кто отправляется из единого пункта отбора на улице Яблочкова

Выплаты

5,2 млн рублей за первый год службы

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

- 19 586 рублей в месяц на каждого ребёнка

Пункт отбора на военную службу по контракту

Адрес:
ул. Яблочкова, 5, стр. 1

График работы:
будни — с 9.00 до 18.00
суббота — с 9.00 до 16.00
воскресенье — с 9.00 до 15.00

Онлайн-запись в пункт отбора открыта на портале mos.ru

Телефон: 117

Чат-бот: @MskContract_bot

На Святоозёрскую приехал уличный театр

В столице началось «Путешествие в Рождество»



Площадку на Городецкой облюбовали белые медведи



На Уральской можно подобрать новогодний подарок

▶ Главный зимний фестиваль «Путешествие в Рождество», который продлится до **12 января** в рамках проекта «Зима в Москве», начался в столице. На традиционных окружных площадках идут мастер-классы, шоу, театрализованные представления, в парках и скверах — игры, спортивные состязания.

Секреты кулинаров в Гольянове

По традиции основные мероприятия «Путешествия в Рождество» развернутся на фестивальных площадках округа. Так,

утренние ёлки и анимация ждут гостей на Вешняковской, а уличный театр — на Святоозёрской. На Городецкой ул., вл. 1, гости смогут испытать свои силы в новогодней викторине и весёлых играх. В Гольянове, в сквере у пруда (Уральская ул., вл. 16), весь фестиваль будет работать школа кулинаров.

— В выходные с 12.00 и в будни с 15.00 тут научат готовить самые разные новогодние блюда, — рассказывают организаторы. — Например, 22 декабря в 12.00 покажут, как печь рулет с корицей и ягодами, а в 14.00 — готовить салат «Столичный». По вечерам, с 18.00, вы узнаете, как готовить тра-

НА ЗЕЛЁНОМ ПРОСПЕКТЕ ПРЕДСТОИТ РАСКОЛДОВАТЬ СИМВОЛ НОВОГО ГОДА — ЗМЕЮ

диционную московскую курицу с картофелем.

Участие бесплатное. Подробное расписание мастер-классов — на сайте russpass.ru/event (6+).

К эльфам на Сиреневый

Необычно отметить Новый год приглашают детей и родителей **29 декабря** в 15.00 районные общественные центры «Место встречи».

На Сиреневом бул., 31, пройдёт «Эльфийский Новый год». Как рассказали организаторы праздника, ребята вместе с Дедом Морозом и Снегурочкой покажут эльфам, что Новый год не сможет наступить без настоящего волшебства.

А на Зелёном просп., 81, гостям вместе с главным зимним волшебником предстоит расколдовать символ будущего года — Змею.

Участие бесплатное (6+).

Авторская песня в «Сокольниках»

Всех любителей бардовских песен под гитару ждут **29 декабря** в 18.00 на эстраде «Ротонда» в парке культуры и отдыха «Сокольники» (ул. Сокольнический Вал, 1, стр. 1). Тут пройдёт концерт авторской песни.

Гости услышат классику авторской песни, кавер-версии. Не придётся скучать и маленьким гостям парка: специально для них прозвучат авторские песни, написанные для детей.

Вход свободный (6+).

Алексей ТУМАНОВ

Создание комиссии по сохранению общечеловеческих ценностей обсудили в Музее Победы

На совместном заседании Совета по делам национальностей и Координационного совета региональных землячеств подвели итоги года и обсудили создание новой комиссии по сохранению общечеловеческих ценностей. Об этом сообщил руководитель столичного Департамента национальной политики и межрегиональных связей Виталий Сучков в ходе пресс-подхода, организованного информационным центром Правительства Москвы.

Заседание было посвящено

30-летию юбилею Совета по делам национальностей.

— Мы определимся с созданием новой комиссии по сохранению общечеловеческих ценностей. И я уверен, что сегодняшнее заседание совета пройдёт в таком добром рабочем порядке, в рабочей атмосфере и мы примем решения, которые позволят нам и в дальнейшем укреплять межнациональную дружбу, мир в нашей дорогой столице, — сказал Виталий Сучков перед началом заседания.

Мария ГОРБУНОВА

В московском метро запустили новогодние составы

По трём линиям столичного метро, станции которых находятся в нашем округе, — Сокольнической, Калининской и Большой кольцевой — поехали поезда, украшенные рисунками снежинок, ёлок и других новогодних атрибутов.

Как рассказали в пресс-службе столичного Департамента транспорта, всего таких составов 23. Они также курсируют по Арбатско-Покровской, Филёвской, Кольцевой, Калужско-Рижской, Таганско-Краснопресненской, Солнцевской, Серпуховско-Тимирязевской и Бутовской линиям метро. Причём расписаны не только старые модели поездов вроде «Оки» или «Русича», но и современные — «Москва-2019» и «Москва-2020».

Михаил КОФАНОВ



Таких составов в столичной подземке сейчас 23

▶ «Экоточки Москвы» — проект, который недавно стартовал в столице, позволяет освободиться от ненужных вещей и при этом быть уверенным, что их не отправят на свалку. Вторсырью дадут новую жизнь, отдав на переработку или для дальнейшего использования.

Пока только текстиль

Проект объединил несколько некоммерческих и благотворительных организаций. Курирует его столичный Департамент природопользования и охраны окружающей среды. На сайте проекта recycle.mos.ru разместили карту всех пунктов приёма. Пока здесь можно сдать лишь одежду из текстиля. Однако в ближайшем будущем появятся пункты приёма отработанных батареек и автомобильных покрышек.

Контейнеров, где в Восточном округе можно сдать, например, старую куртку или подушку, сейчас 22. Они есть в парке «Сокольники» у парковки дома 1 на 5-м Лучевом проспекте, в торговом центре на 9-й Парковой ул., 62, в доме 12 на Алтайской улице возле Гольяновского пруда и в других местах. Полный список можно посмотреть на сайте проекта. Здесь указаны не только адреса, но и график работы, а также контакты компаний, которые обслуживают пункты приёма.

Постирайте и высушите сами

Отправляюсь по адресу: Открытое ш., 4, стр. 1. Хочу сдать тёплую кофту, которая кому-то могла бы ещё послужить. Экоточка находится в районном общественном центре «Янтарь» на минус первом этаже, под эскалатором. Вижу, как девушка пытается протолкнуть в контейнер объёмный пакет. Её зовут Алиса, живёт неподалёку, на 7-м проезде Подбельского. Интересно, что же она такое принесла.

Кроссовки доносят, носки — ни за что

В округе заработали 22 экоточки, куда можно принести ненужные обувь, сумки, одежду



В центре «Янтарь» наш корреспондент приобщился к экодвижению

— А, пуховик старый, — улыбается она. — А вы что сдаёте?

Рассказываю о кофте. — Вы постирали и высушили её? — спрашивает Алиса. — Вещи надо сдавать обязательно чистыми, без посторонних запахов и грязи.

Конечно же перед походом в пункт приёма вторсырья я это сделал, посчитав правилом хорошего тона.

Разговорившись с девушкой, узнаю, что она волонтер, регулярно участвует в экологических акциях и контейнером пользуется постоянно.

— Родственники обра-

НА САЙТЕ RECYCLE.MOS.RU РАЗМЕЩЕНА КАРТА ВСЕХ ПУНКТОВ ПРИЁМА

щаются ко мне, если хотят отдать какую-то ненужную вещь. А мне отнести несложно, — добавляет она.

Нижнее бельё не берут

Как отметили в пресс-службе природного департамента, одежду, постельное бельё, скатерти, халаты и полотенца можно складировать в контей-

нер, даже если вещи рваные или потёртые. Если одежда или текстиль пригодны для вторичного использования, их бесплатно передадут нуждающимся. Если нет, рассортируют и определят дальнейший путь: либо скроют подстилку для животных, находящихся в зооприютах, либо превратят в ветошь для уборки. Могут отправить и на

производство волокна для подушек, матрасов, строительного утеплителя или спортивного инвентаря.

А вот обувь, ремни, кошельки, клатчи, сумки и головные уборы стоит приносить, если они в хорошем состоянии. Эти вещи в переработку не идут — только во вторичное использование.

Алиса, с которой мы общались в районном центре, добавила, что в пункты не надо сдавать ношенные носки, колготки, нижнее бельё: для превращения во что-то полезное или для передачи другим людям они непригодны.

Михаил КОФАНОВ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Уборку дома на Уссурийской управа района взяла под контроль

❓ Плохо убирают в подъезде. Помогите навести порядок и наладить уборку.

Зинаида Семёновна, Уссурийская ул., 8, подъезд 1

— Сотрудники «Жилищника» провели дополнительную влажную уборку в подъезде дома по указанному адресу, — сообщили в управе района Гольяново.

Руководству участка поручили тщательнее следить за выполнением всех операций по уборке и содержанию дома.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Гольяново: Курганская ул., 8, тел. (495) 467-6584. Эл. почта: gol@vao.mos.ru. ГБУ «Жилищник района Гольяново»: Уссурийская ул., 8, корп. 1, тел. (495) 469-8281. Эл. почта: guisgol@yandex.ru

На Зелёном проспекте починили крышу остановочного павильона

❓ Крыша в павильоне на автобусной остановке «Метро Новогиреево» на Зелёном проспекте протекает между стыками, где горит электричество. Лавочка вся сырая. Небезопасно, может и током ударить. Когда починят?

Галина Михайловна, Свободный просп.

— Повреждения указанного остановочного павильона, о которых сообщила жительница, устранили. Крышу отремонтировали, течь устранили. На сегодня павильон исправен и безопасен, — сообщили в ГУП «Мосгортранс».

Маргарита ИВАНОВА

Единый транспортный портал Москвы: transport.mos.ru. Контакт-центр «Московский транспорт»: (495) 539-5454, 3210 (с мобильного). Чат-бот «Александра»: i.transport.mos.ru/alex

Слышно даже тишину BERNAFON

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

До 20 января 2025 г. АКЦИЯ!!!

• Продажа слуховых аппаратов

• Индивидуальные ушные вкладыши

• Консультации по вопросам слухопротезирования

СКИДКИ НА НОВИНКИ - 15% серия Zerepa и серия Viron

Батарейки в подарок!

ул. С. Радонежского, д. 29/31 (1 минута от м. «Пл. Ильича» или «Римская»)

8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58

ООО «ИНТЕРАУДИОФАРМСЕРВИС», ОГРН 1037739248755, 127473, г. Москва, ул. Достовского, д. 2, стр. 1

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?

ЗВОНИТЕ! ТЕЛЕФОН ЕДИНОГО КОНТАКТ-ЦЕНТРА РЕДАКЦИИ

(499) 647-6828

с 10.00 до 17.30 с понедельника по пятницу

▶ Волонтеры сообщества «Поддержим наших москвичей» поддерживают бойцов тем, что собирают средства и закупают на них дорогостоящее военное оборудование, плетут маскировочные сети, передают «за ленточку», в госпитали и детские дома, расположенные на прифронтовой территории, продукты, медикаменты, средства личной гигиены, одежду, игрушки и многое другое.

Сначала старались для мужей

Основатели сообщества Марина Полухина и Наталья Лысанская, жительницы Вешняковской улицы. Познакомились они в октябре 2022 года на призывном пункте, провоза на СВО супругов.

— Так получилось, что наши мужья с первого дня служат в одном взводе инженерно-сапёрных войск на Луганском направлении. Мы с Натальей подружились, стали вместе собирать для мужей посылки, — говорит Марина. — Мужья рассказывали нам об одиноких однополчаных, которым некому послать восточку. Стали готовить посылки и для них.

Так продолжалось 11 месяцев. Потом пришла идея сплотить вокруг себя неравнодушных, чтобы помочь как можно большему количеству бойцов, раненых, сирот и жителей прифронтовых территорий. Создали телеграм-канал, подписали на него друзей, родственников, знакомых. Те в свою очередь пригласили ещё подписчиков. Грузы взялся возить Игорь Ильичёв, одноклассник Марины. Сегодня в сообществе больше 100 человек.

Вязаные мишки для сирот

С октября прошлого года Марина с Натальей и сами начали ездить в зону СВО.

Ваши пледы согреют бойцов

Присоединяйтесь к жителям Вешняков — они собирают посылки и плетут масксети



Идёт погрузка посылок для бойцов на Запорожском направлении

— Запомнился визит в детскую школу-интернат под Донецком. Мы привезли одежду и игрушки. Помощь передали наши волонтеры. Одна девушка связала 27 игрушечных мишек. Директор интерната со слезами благодарил за помощь, — говорит Марина.

Летом открыли цех по плетению масксетей. С помещением помогли в ТУ Вешняки ООЦ им. Моссовета. Волонтеры из других сообществ по плетению сетей провели мастер-класс, порекомендовали, где и какие материалы заказать. Дело пошло!

— 83-летняя Людмила — самая возрастная из помощниц. Но активистка — молодой позавидует! Увлекается кулинарией, танцами, настольными играми. Но после развлечений спе-

МУЖЬЯ РАССКАЗАЛИ ОБ ОДНОПОЛЧАНАХ, ПОМОЩЬ СТАЛИ СОБИРАТЬ И ДЛЯ НИХ

шит в цех. Может плести по четыре часа кряду. А ещё изготавливает мыло ручной работы и передаёт на фронт, — говорит Марина.

Требуются одежда и рабочие руки

Сейчас волонтеры уехали в Донбасс. Но сбор продолжается. Нужна помощь в приобретении расходников для сетей. Можно передать для бойцов, эвакуируемых из медсанчасти в госпиталь, новое нательное бельё, также новые или б/у,

но в хорошем состоянии, постельное бельё, одежду, пледы, байковые одеяла. С полным списком нужд можно ознакомиться в телеграм-канале сообщества t.me/Z_podderjim_nashih_moskva.

В сообществе ждут и помощников по плетению сетей. Навыки не требуются. Опытные волонтеры всему обучат, материалы предоставят. Пункт плетения находится в подвале клуба «Феникс» на Вешняковской ул., 29д. Работает ежедневно с 10.30 до 18.00.

Оксана МАСТЮГИНА

Прихожане храма в Косино-Ухтомском помогают Донбассу

По благословению настоятеля храма Живоначальной Троицы в Косино протоиерея Алексея Митюшина социальные работники и прихожане храма помогают нашим бойцам.

— В полку на Запорожском направлении служил алтарник нашего храма. Ему и его сослуживцам мы передавали продукты и стройматериалы. Помощь отвозили и бойцам, которые возводили понтонные мосты под Луганском, — рассказал социальный работник храма Сергей.

Сейчас, по его словам, от мобилизованных поступает информация, что довольствия хватает. Волонтеры переключились на помощь подразделению «Барс-23» Союза добровольцев Донбасса, который выполняет боевые задачи на Луганском направлении.

— Его бойцы используют большое количество разных инноваций. Например, скоро повезём очередной груз, в котором, кроме одежды и обуви, будут аккумуляторы, которые изготовили по заказу ребят для их собственной разработки — самоходной платформы. Управляя ею дистанционно, можно эвакуировать раненых с поля боя, а на передовую доставлять провизию, — говорит соцработник.

Присоединиться к помощи может каждый. За сборами можно следить на странице храма в социальной сети «ВКонтакте». В мастерскую при храме нужны добровольцы для плетения масксетей. Приходить можно на Святоозёрскую ул., 1. Предварительно звоните Сергею по тел. **8-991-130-4000**.

Оксана МАСТЮГИНА



На Угледарском направлении дождались волонтеров из ВАО

Волонтеры из ВАО готовят праздники для подопечных

В преддверии Нового года и Рождества добровольческие сообщества Восточного округа проводят сборы подарков для подопечных и приглашают волонтеров для проведения праздников и мастер-классов.

Благотворительный фонд «Рафаил» в Измайлове провёл серию ярмарок, на которых свои работы представили молодые люди с ментальными особенностями. Выру-

ченные средства направлены на помощь семьям с инвалидами. Сейчас подопечные фонда хотели бы сходить на спектакли, выставки, увидеть Москву в праздничном убранстве. Многие передвигаются на колясках, нужны сопровождающие пешком и на машине. Информация по ссылке vk.com/rafail10.

Созданный жительницей Новокосина Нелли Поляковой благо-

творительный фонд «Пантанасса» опекает более 200 семей с ребятами, которые проходят лечение от онкологических заболеваний.

— Детям очень нравятся книги с яркими иллюстрациями, фонарики, развивающие игры, пазлы, головоломки. Всё должно быть строго новое. Мягкие игрушки не принимаются, — говорит Нелли.

Подойдут и новогодние подушки дизайнерской работы. По-

дарить можно через сайт fond-pantanassa.ru.

Фонд в Измайлове «Мамы для мам» совместно с движением «Зелёное сердце» из Новогиреева собирают сладости, игры, шампуни и прочие приятные мелочи в подарок одиноким пожилым людям и воспитанникам детских домов.

— Сейчас мы готовим больше 100 подарков, раздадим в Москве и поедем в регионы, — говорит до-

броволец проекта «Зелёное сердце» Ирина Алаева.

Нужны шоколадные фигурки, порционный зефир, игры, канцелярские принадлежности, наборы для творчества.

Контейнеры для сбора помощи «Зелёное сердце» стоят на Зелёном проспекте, 3а, стр. 1, и Вешняковской ул., 39а. Приём идёт с 10.00 до 20.00 ежедневно.

Ольга СОКОЛОВА

ПРОИСШЕСТВИЯ

Поймали с гашишем в Восточном Измайлове

Патрулируя Сиреневый бульвар, сотрудники Росгвардии обратили внимание на молодого человека, пытавшегося что-то сделать из пластиковой бутылки. Во время проверки документов 30-летний мужчина заметно нервничал и позже признался, что у него наркотики, которые он хотел употребить. На место происшествия вызвали следственно-оперативную группу. Исследование содержимого свёртков показало, что они содержат гашиш.

Посетитель устроил погром в алкомаркете

В магазин по продаже алкоголя на Щёлковском шоссе зашёл посетитель, который вскоре начал грубить персоналу и угрожать покупателям, затем разбил три бутылки спиртного. По сигналу «Тревога» на место приехали росгвардейцы и задержали правонарушителя. Это был 31-летний нетрезвый москвич. Для дальнейшего разбирательства его передали сотрудникам полиции.

Угнал велосипед во время потасовки

У подъезда дома на Зелёном проспекте произошёл конфликт местного жителя с несколькими мужчинами. Те напали на оппонента. Во время потасовки один из нападавших забрал велосипед потерпевшего и уехал на нём. Мужчина заявил в полицию. Ущерб составил более 25 тыс. рублей. Оперативники на Свободном проспекте задержали подозреваемого — 38-летнего ранее судимого мужчину. Ему грозит четыре года колонии. Велосипед вернули владельцу.

Светлана РАВЕНСКАЯ

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ

NEWSVOSTOK.RU

▶ За время общения с телефонными мошенниками москвичка продала квартиру и лишилась накоплений всей жизни. Подробности крупной аферы «ВО» рассказали в столичной прокуратуре.

Таинственный «следователь»

В ноябре 2023 года 86-летней Ирине Владимировне (имя изменено) с шоссе Энтузиастов на мобильный позвонил неизвестный, представился следователем и сообщил, что ею якобы за-

ОБМАНУТАЯ ЖЕНЩИНА МОГЛА ЗА РАЗ СНЯТЬ 23 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ И ОТДАТЬ НЕИЗВЕСТНЫМ

нялись мошенники. Её сбережения могут быть похищены.

— Нужно срочно снимать все деньги и переводить их на безопасные счета, которые мы поможем открыть,

Держали на крючке целый год

У пенсионерки из Перова выманили 90 миллионов рублей



Галкина Сорокина

— объяснил «следователь». Женщина отправилась в банк снимать деньги, чтобы передать свой первый транш курьеру. Она не знала, в какую долгую и расточительную игру ввязалась...

Поняв, что пенсионерка у них на крючке, телефонные аферисты взяли за неё по полной программе. — В течение года были и лжебанкиры, и лжеправоохранители, по указанию кото-

рых пострадавшая снимала со счетов различные суммы — от 300 тысяч до 23 миллионов рублей — и передавала их прибывшим курьерам, — сообщили в пресс-службе Прокуратуры г. Москвы.

Продала даже акции банка

Звонившие настолько обнаглели, что уговорили продать квартиру женщины на шоссе Энтузиастов. Мол, и ваше жильё тоже в опасности. Ирина Владимировна решила на продажу жилья. Кроме того, продала акции банка, которые у неё имелись.

Шло время, но никто не спешил дать доступ хозяйке к её новым счетам. Когда она попыталась связаться с кураторами, у неё это не получилось. Осознав, что стала жертвой обмана, пенсионерка обратилась в полицию. Общий ущерб составил почти 90 млн рублей. Возбуждено уголовное дело. Оно на контроле в прокуратуре. На регистрационные действия в отношении квартиры женщины, которую та продала, наложен запрет.

Светлана РАВЕНСКАЯ

ФСБ предупредила о действиях телефонных мошенников от имени спецслужб

Мошенники всё чаще обманывают граждан и похищают их сбережения, выдавая себя за сотрудников различных ведомств. В ФСБ России рассказали, что никогда не используют мессенджеры для связи с гражданами и не звонят по их телефонам, а также рассказали, какие схемы используют аферисты.

— Лжесотрудники органов безопасности убеждают пе-

рестить накопления на «безопасный счёт» или обналичить деньги и передать курьеру якобы для сохранности, — рассказали в пресс-службе ФСБ России. — Также аферисты занимаются вымогательством, говоря, что на жертву или её родственников возбуждены уголовные дела, но за определённую сумму дела можно «закрыть».

Для правдоподобности мошенники могут присылать

фото «служебных удостоверений», «приказов» и других документов в мессенджеры, чтобы осуществить ещё один вид аферы — якобы помочь «следственным органам» в поимке преступников.

— Преступники научились изменять голоса с помощью специальных программ, а также использовать подменные телефонные номера, похожие на реальные номера раз-

личных структур, — говорят в пресс-службе. — Если в речи позвонившего используются слова «ФСБ», «МВД», «Следственный комитет», «представитель службы безопасности банка», «безопасный счёт», «единый расчётный счёт Центрального банка России», «ваш гражданский долг», «сообщите код из СМС / данные вашей карты / паспорта / СНИЛС», вас убеждают срочно продать

недвижимое имущество или транспортное средство, положите трубку.

Стоит помнить, что любые уведомления по уголовным делам вручаются исключительно в руки. А «безопасных счетов» не существует. Также никто не имеет права «взять на сохранение» деньги граждан или обязать человека участвовать в поимке злоумышленников.

Ирма КОТИЯР

ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993
Номер свидетельства государственной регистрации 024.266

ЖИВИТЕ ДО 100!

8 495 100 5 100

RITUAL.RU

- организация церемоний
- захоронение, кремация
- место на кладбище
- льготы и пособия
- удобный выбор необходимых позиций в электронном каталоге

- поминальные трапезы под Ваш бюджет
- благоустройство захоронений с возможностью регулярного ухода
- волеизъявление, прижизненный договор

ДАЛЬШЕ — НАША ЗАБОТА. ЗВОНИТЕ

ООО Ритуал.ру 5167746491237 город Москва / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнёрах вы можете получить на сайте ritual.ru.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

ПИШИТЕ НАМ:
POSTA@NEWSVOSTOK.RU, CHITATEL@INTERNET.RU.

ЗВОНИТЕ:
(499) 647-6831

с 10.00 до 17.30
с понедельника по пятницу

От натуральной не отличишь!

Журналистка «ВО» нашла натуральной икре недурную замену

Как имитируют красную и чёрную икру и стоит ли этим потчевать гостей

Содержимое дорогой баночки изысканным вкусом тоже не отличалось.

на множество персон и шика, то имитация как раз придётся ко двору. Тем более что калорий в такой икре на порядок меньше, чем в натуральной.

Рыбный бульон и водоросли

— Имитацию икры делают на основе натуральных компонентов, — объясняет шеф-повар рыбного ресторана из Вешняков Антон Панков. — Обычно используется рыбный бульон из горбуши или форели. Добавляются экстракт морской водоросли ламинарии, рыбий жир, соль. Подсолнечное масло позволяет икринкам отставать друг от друга и быть как бы рассыпчатыми. Также в ней содержатся природные ингредиенты, применяемые в детском питании: каррагинан и пищевые волокна. Они растворяются в воде, добавляют вязкости. Красители уважающий себя и потребителя производитель тоже старается выбирать натуральные, например красный перец.

Шеф-повар отметил, что некоторые его коллеги не всегда могут отличить имитацию икры от натуральной.

— Вреда от неё точно не будет, как это случается от кустарной подделки или даже икры натуральной, но которую хранили с нарушениями технологии, — говорит он. — Если хочется красиво сервировать стол

Должна быть маркировка

Как и любой продукт, имитацию икры нужно выбирать правильно. В окружном Роспотребнадзоре рекомендовали обращать внимание на маркировку.

— Баночка должна содержать информацию об использованных ингредиентах, в том числе следы каких продуктов могут в ней содержаться. Обязательны дата расфасовки и условия хранения, информация об изготовителе, — отметили в ведомстве. — И самое главное — потребитель имеет право знать, что покупает именно имитацию. Это должно быть указано на этикетке. В рыбном отделе магазина для такого продукта должна отводиться отдельная полка.

По хранению имитированной икры действуют сходные с натуральной рекомендации: при температуре от -1 до +5 градусов, не больше 180 суток, в холодильнике. Открытый продукт надо употребить в течение 48 часов.

Ольга СОКОЛОВА

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На Вешняковской установили поручень для уличного спуска

? *Напротив 1-го подъезда нашего дома есть единственный проход в сторону магазинов, аптеки и рынка. Он сделан в виде наклонной плоскости в сторону проезжей части. При спуске на дорогу можно травмироваться. Раньше там стояли перила. Помогите их вернуть.*

Инна Алексеевна,
Вешняковская ул., 12,
корп. 2, подъезд 1

— Силами ГБУ «Жилищник района Вешняки» поручень у наклонного уличного спуска по указанному адресу установили, — сообщили в управе района Вешняки.

Маргарита ИВАНОВА

*Управа района Вешняки:
Вешняковская ул., 9, корп. 2, тел. (495) 370-2220.
Эл. почта: vesh@mos.ru.
ГБУ «Жилищник района Вешняки»: Вешняковская ул., 24а,
тел. (499) 653-8311.
Эл. почта:
info@post.gbu.ru*

Ответы на sudoku

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

Какой новогодний стол да без икры — у кого красной, а у кого-то и чёрной! Но если накормить «царицей бутербродов» нужно ещё и кучу гостей... Тут-то и приходит на помощь умелая имитация, которую не каждый эксперт отличит на вкус. Кстати, этот продукт-обманка был разработан ещё в СССР как дешёвый и доступный аналог оригинала. Корреспондент «ВО» взяла на себя смелость дегустатора.

Едим икру ложками

На серьёзных рыбных рынках такая икра не продаётся. Её можно заказать или купить в сетевых магазинах экономкласса. Иду в соседний. Набрала по три вида чёрной и красной икры. Самая дорогая баночка красной продавалась за 114 руб-

ИМИТАЦИЯ ИКРЫ ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ В РЫБНОМ ОТДЕЛЕ НА ОТДЕЛЬНОЙ ПОЛКЕ ХОЛОДИЛЬНИКА

лей (200 г), самая дешёвая того же веса — за 59. Чёрная икра: самый дорогой вариант — за 109 рублей (150 г), самый дешёвый — за 60.

Пробую, как советуют профи, по икринке. Потом черпаю ложкой. На бутерброде и в тарталетке.

Дешёвая чёрная икра выглядит как натуральная: икринка к икринке. Аромат едва уловимый. Нет резкого рыбного запаха. Икринки легко лопаются языком о нёбо, остаётся не слишком солёный вкус. Бутерброды с ней доели даже взыскательные домочадцы. Та, что подороже, нарядно смотрелась

на бутерброде, но оказалась «резиновой» — почти не давилась языком. А самая дорогая, за 109 рублей, была слишком солёной.

Что касается красной, то и здесь самый дешёвый вариант дал фору остальным. В баночке за 59 рублей оказались клейкие икринки с характерной горчинкой, которые лопались от лёгкого надавливания. Цвет неотличим от натурального.

Второй вариант был сомнительным.

— Пахнет кормом для рыбок, — вынес вердикт брат. — Да и цвет слишком кислотный.

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 государственному образцу. 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 дешевле и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственному образцу, имеет

в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Также ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий наличными или на карту мгновенно.

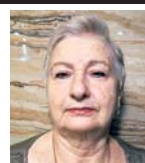
2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

47 филиалов 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

них. А за изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки могут принять всё как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной Пробирной Палаты.

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
Вызов ювелира

Лицензия № 1023-00119-77/00389972 от 22.12.2021 г.

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

Ближайшие к Вам филиалы: м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д. 22-24 • м. «Преображенская площадь», ул. Большая Черкизовская, д. 3, корп. 1 • м. «ВДНХ», проспект Мира, д. 146 • м. «Чистые пруды», ул. Мясницкая, д. 30/1/2, стр. 1. • м. «Китай-город», ул. Маросейка, д. 9/2, стр. 1 • м. «Трубная», ул. Петровка, д. 26, стр. 2, (вход в магазин «Кристалл Мечты») **ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10.00 ДО 20.00**

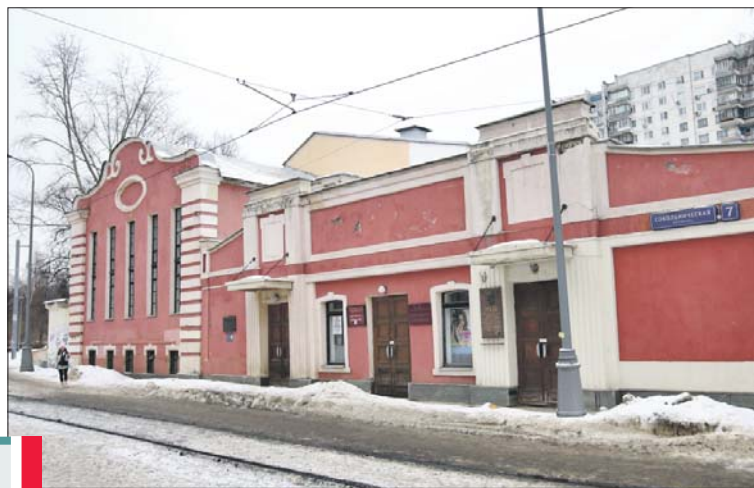
▶ «По праздникам Москва гудела колокольным звоном и исходила запахом пирогов. Зимой — утонула в снежных сугробах» — так описывает дореволюционную Москву в своей книге главный научный сотрудник Исторического музея Вера Бокова.

К «Золотому якорю» на тройке с бубенцами

Лихачи гоняли по Майскому просеку

Одной из главных зимних забав москвичей было катание на санях. После Рождества, когда можно свободно предаться увеселениям, горожане, чаще купеческого звания, нанимали тройки, чтобы со свистом и под звон бубенцов прокатиться по Первопрестольной. В Сокольниках тройки носились по тем же прогулочным аллеям, где в летнее время не спеша ездили пролётки. Самое захватывающее катание было по просторному и протяжённому Майскому просеку и по Богородскому шоссе.

Сокольники в начале XX века были излюбленным местом развлечений во время новогодних празднеств



Роман Балаев

Театр «Тиволи» в наши дни



РИА «Новости»

На тройке в Сокольниках можно было прокатиться и в советские времена

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ВИЗИТЫ К НАЧАЛЬНИКАМ БЫЛИ НАСТОЯЩЕЙ ПЫТКОЙ ДЛЯ МЕЛКИХ ЧИНОВНИКОВ

Незаменима была тройка, чтобы стремительно и с шиком подкатить к загородному ресторану. К концу XIX века у состоятельной публики вошло в моду встречать Новый год именно в ресторациях, а не дома. В Сокольниках одним из самых известных заведений был «Золотой якорь», где и кормили, и развлекали. Здесь пел русский хор под управлением знаменитого в те годы Ильи Скалкина, который вскоре стал владельцем ресторана. Послушать скалкинский хор приезжали со всей Москвы.

На Рождество и Крещение — без лицедейств!

Ещё одно место, куда москвичи стремились попасть на праздничные новогодние программы, был театр-варьете «Тиволи» на Сокольнической площади. В декабре 1916 года журнал «Варьете и цирк» отмечал большую и разнообразную программу «Тиволи»: «Очень эффектно каскадная этуаль (франц. — «звезда») Н.А.Княжинская. Интересны известные эксцентрики Бостон-Филадельфия. Изящна эквилибристка на проволоке m-lle Тамара».

В этом же журнале было размещено напоминание антрепренёрам и артистам лёгкого жанра, что запрещено устраивать представления в дни празднования Рождества, 25 декабря, и Крещения, 6 января. Это были официальные

выходные дни в честь двенадцатых праздников.

Рождественские и новогодние дни посвящали визитам. Для мелких чиновников, которые должны были посетить вышестоящих начальников и расписаться в специальных книгах, а также для обладателей многочисленной родни эти поездки превращались в настоящую пытку, которую во всех подробностях описал в своих рассказах Антон Чехов.

«Две-три тушки свиные...»

В праздничные дни даже не у самых зажиточных хозяев было обильное застолье. Плавал сдобный запах пирогов, которые начинали печь с Рождества. С рыбой, вязигой, яйцами, капустой... Пахло жареным гусем, уткой или индейкой. Обязательно было блюдо из свинины.

«Две-три тушки свиных необходимо, да чёрных поросят, с кашей жарить, десятка три, — описывал предстоящую к Рождеству закупку провизии писатель Иван Шмелёв в книге «Лето Господне» (отец будущего литератора брал подряды у властей на организацию зимних увеселительных городков возле Кремля, так что мог всё это себе позволить), — да белых, на заливное молошничков, два десятка, чтобы до заговин хватило, да

индеек-гусей-кур-уток, да потрохов, да ещё солонины не забыть, да рябчиков сибирских, да глухарей-тетёрок».

На рождественские каникулы домой приезжали студенты, к родным отпускали воспитанников закрытых учебных заведений. Многие учреждения прекращали работу с 24 декабря. Так что гостеприимные дома и центральные улицы действительно гудели от шумных компаний.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

В добрые руки!

Взрослый, рассудительный, ласковый **Зевс**, метиз кавказской овчарки, уже много лет живёт в приюте и ждёт своего главного человека. Дружелюбный, отлично ходит на поводке. К другим собакам относится избирательно. Будет долго смотреть вам в глаза. Ему очень нужен дом и любящий хозяин, которому Зевс подарит всю нерастрченную любовь и преданность!



реклама 1343

8-903-577-47-66, 8-938-868-16-10, Елена



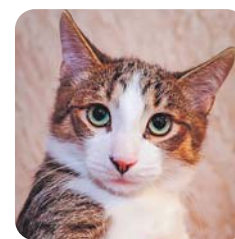
Сара — красивая девочка, 1,5 года, метис западно-сибирской лайки. 50 см в холке. Ласковая, активная, дружелюбная. Обожает людей, любит детей. Хочет постоянно находиться с хозяевами, страдает без внимания человека. Гуляет на поводке. Стерилизована, привита, здорова.

Ищет дом очень красивый пёс **Шанхай**, мальчик, 3 года, привит, кастрирован, прекрасно контактирует с людьми, хорошо гуляет на поводке. Мальчик больше двух лет живёт в приюте, ждёт и надеется найти любящего и заботливого хозяина.



реклама 1344

8-916-643-74-25, Наталья



Степан — серьёзный, игривый по ситуации. Возраст 4 месяца. Идеальный котик, а значит воспитанный интеллигент. Приучен к лотку. Здоров. Хочет в семью к своему человеку.

8-916-643-74-25, Наталья

Чудесная девочка Китти ищет самую любящую семью. Тихая, нежная, ласковая малышка, возраст всего 1 годик. Стерилизована. Отдаётся единственной кошечкой в дар ответственному хозяеву.



реклама 1345

Бодибилдинг для прекрасных дам

▶ В Японии только что прошёл чемпионат мира по бодифитнесу. Россию на нём должна была представлять 22-летняя жительница Косино-Ухтомского Милена Русецкая, вице-чемпионка России, абсолютная чемпионка Москвы и Московской области по этому виду спорта. Но нашим спортсменам разрешили выступать только под нейтральным флагом, и федерация от участия отказалась. До этого выпускница Университета спорта увлекалась плаванием, биатлоном, баскетболом и даже воздушной акробатикой, а теперь помогает девушкам строить своё тело. Об особенностях бодифитнеса тренер рассказала «ВО».

1 Чем бодифитнес отличается от бодибилдинга?

Бодифитнес — это одно из направлений бодибилдинга, в котором упор делается на пропорциональность и гармоничность тела (спортивная, рельефная фигура с упором на развитие плечи, руки, грудь). В отдельную соревновательную программу бодифитнес вошёл в 2002 году. Это такой женский вариант бодибилдинга, более мягкий, что ли. Ведь девушки не хотят доводить свою форму до экстремально больших мышц, как требует бодибилдинг.

Пять наивных вопросов по бодифитнесу вице-чемпионке России из Косино-Ухтомского

2 Как девушки попадают в этот вид спорта?

В большинстве случаев они приходят в зал, чтобы подтянуть тело, немного похудеть. А когда видят результаты, то хотят идти дальше. Например, будущая чемпионка мира, абсолютная чемпионка Европы Юлия Казаковцева пришла в тренажёрный зал в 18 лет — просто потренироваться. А вскоре стала абсолютной чемпионкой России. Я сама пришла в зал с простым желанием похудеть и добиться небольшого рельефа мышц. А с апреля 2023 года начала профессионально заниматься бодибилдингом. У нас занимаются девушки самых разных профессий и возрастов. Есть педагоги, домохозяйки, студентки.

3 В каком возрасте лучше начинать, чтобы участвовать в соревнованиях?

Раньше 18 лет, я считаю, качаться не стоит. Есть спортсменки, которые пришли в бодифитнес в довольно зрелом возрасте. В чемпионки России недавно вышла 45-летняя Ольга Шестопалова, дизайнер. Она впервые пришла в зал в 38 лет!

В последнее время бодибилдинг и силовой фитнес становятся всё более популярными видами спорта. Для успеха тут главное — найти своего тренера. Возраст участниц чемпионатов — от 20-летних юниорок до именитых мастеров 30+.

4 В чём приходится себе отказывать ради результатов?

Может, кто-то себя ограничивает в пище. Но лично я не отказываю себе ни в чём! Для меня мой режим — это обыденность. Я не страдаю и не голодаю, не испытываю дискомфорта, мне не приходится себя застав-

БУДУЩИЕ ЧЕМПИОНКИ ПРИХОДЯТ В ЗАЛ, ЧТОБЫ ПРОСТО ПОДТЯНУТЬ ТЕЛО И НЕМНОГО ПОХУДЕТЬ

лять есть что-то особенное. Я не сижу на диетах, не набираю специальную мышечную массу. Бодибилдинг для меня — это философия жизни, основанная на самодисциплине. Тренировки четыре-пять раз в неделю. Для меня это — как почистить зубы.



По словам Милены, спортсмен без амбиций — плохой спортсмен

Из личного архива

5 Нужны ли будущей чемпионке какие-то особые качества?

Главный секрет в упорстве. Спортсмен без амбиций — плохой спортсмен. За телом в целом нужно следить так же, как мы следим за лицом. Когда человек перестает двигаться, тело начинает

стареть, организм приходит в негодность. Конечно, нужна и правильная «генетика». Судьи смотрят прежде всего на пропорции тела. Оценивают тонус мышц, их глубину, проработку. Но важна и внешняя привлекательность: макияж, причёска, костюмы, движения. А в целом я не открою тут секретов: чтобы стать участницей серьёзных соревнований по бодифитнесу, необходимо знать анатомию человека, чётко придерживаться тренировочной программы и правильно питаться.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

СПОРТАФИША

Ледовый бег в Северном Измайлове

Научиться хорошо бегать на коньках можно на катке в Северном Измайлове (Щёлковское ш., вл. 2). Тут с 17.30 по средам, пятницам и воскресеньям проходят тренировки по конькобежному спорту для детей (12+), а с 20.00 — для взрослых. Обязательна регистрация на сайте moysportrayon.sport.moscow.

Фитнес на шоссе Энтузиастов

Заняться фитнесом (18+) можно на стадионе «Авангард» (ш. Энтузиастов, 33). Занятия проходят по вторникам с 19.00 и по субботам с 10.00. Обязательна регистрация на сайте moysportrayon.sport.moscow.

Цигун в Измайловском парке

На бесплатные тренировки по цигуну (16+) приглашает Измайловский парк культуры и отдыха по средам, четвергам, субботам и воскресеньям с 10.00. Это система, которая включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики, подходит для любого возраста. Занятия проводятся в павильоне на Северной площади. Подобрать на сайте izmailovsky-park.ru.

Алексей ТУМАНОВ

В программе возможны изменения, уточняйте на сайтах организаторов

Студент из Богородского, несмотря на травмы, победил в финале ЧМ по каратэ

На соревнованиях по вестилевому каратэ в Орле, в которых участвовали спортсмены из 29 стран, 17-летний Исмаил Мгоян с бульвара Маршала Рокоссовского победил в весовой категории до 72 кг.

— Бои я проводил с серьёзными травмами. До этого на чемпионате России я получил перелом правой руки и к мировому первенству готовился в гипсе. За четыре дня до

соревнований ещё и мениск потянул на левом колене, и гайморит заработал. Так что на татами вышел с опухолью, жуткой болью в ноге и заложенным носом, — говорит Исмаил. — В финале встретился с моим главным соперником, тоже россиянином, с которым бился за 1-е место на чемпионате России. Тогда мне не удалось у него выиграть. Я понимал: чтобы взять

золото, нужно иметь большой разрыв по очкам. В дополнительном раунде мне это удалось. Наш бой стал самым зрелищным на этом чемпионате мира, он длился целых пять минут.

Исмаил учится на 2-м курсе колледжа РГСУ на учителя младших классов. После его окончания планирует поступить в вуз, стать тренером или учителем физкультуры. Родом он из Курской области. В приграничной деревне осталась жить его

бабушка, а родители сейчас в Курске.

— Никто из родных не пострадал. Папа, правда, рисковал: ему пришлось приехать в деревню и под обстрелами вывозить с фермы скотину. Коров и быков пришлось продать: некому за ними следить. Надеюсь летом покататься на своём любимом коне Малыше, с ним семья не смогла расстаться, — заметил Исмаил.

Виктория КАЙТУКОВА



Исмаил с тренером Владиславом Мирзояном

Из личного архива

Мой ласковый и нежный змей

Психолог из Ивановского держит дома необычных питомцев

▶ Наступающий 2025 год по восточному календарю будет годом Змеи. У психолога Ариады Новицкой из Ивановского их пять: четыре императорских удава и молочная змея.

Ощущения из приятных...

Ариада признаётся, что ещё лет десять назад змей ужасно боялась. Тогда она повышала квалификацию на курсах по психологии.

— Однажды наш преподаватель пригласила на занятия свою коллегу, которая практиковала терапию со змеями. Сначала я даже не могла до них дотронуться. Но в какой-то момент пересилила себя, взяла на руки и — влюбилась. Змея оказалась приятной на ощупь и очень ласковой, — рассказывает Ариада.

Вскоре девушка решила тоже завести дома змей. Первым купила молочного змея Марка, а потом появились удавы: Серж, Лирон, Марс и Джастин. У каждого из них отдельное жильё — террариум с подогревом, подсветкой, домиком для укрытия, корягой и бассейном с водой, в котором они обожают купаться во время линьки.

— Вместе их не селю: змеи могут принять за добычу своего же соседа или подражаться за территорию, — говорит Ариада. — Много

места террариумы не занимают, стоят в одной комнате, один на другом.

Удавотерапия

Размеры у питомцев Ариады немалые. Удавы Серж и Джастин вымахали в длину под 2 метра, остальные догоняют. Это и не удивительно. Ведь потчует она их любимым кормом — замороженными крысами. Но делает это осторожно.

— Они охотники, на добычу всегда нападают. По-

Питомцы Ариады никогда не кусаются

Из личного архива

К ПРАЗДНИКУ ХОЗЯЙКА КУПИЛА ХВОСТАТОЙ БРАТВЕ НОВОГОДНИЕ ШАПОЧКИ

этому еду им даю с длинного пинцета, чтобы не заглотили вместе с рукой, — улыбается девушка. — Но вообще они очень ласковые, ручные, благодарные и никогда не кусаются. Однажды у Сержа плохо прошла линька. Обычно змеи сбрасывают кожу целиком, а у него на голове она осталась. Для змей это опасно, они потом могут заболеть и даже умереть. Я решила помочь — замочила его на полчаса в раковине в тёплой водичке, а потом сама потихоньку сняла старую

кожу. После этого Серж несколько часов не слезал у меня с рук, ластился, клал голову на плечо.

Одновременно с классическими психологическими сеансами она теперь практикует змеиную терапию.

— Сажаю змею на клиента. Пока мы разговариваем, она по нему ползает. Змеи, как кошки, умеют находить у человека проблемные места, ложатся на них и давят своим телом — таким образом «лечат», — говорит Ариада. — Правда, медитиро-

вать приходится стоя. Если это делать сидя, то змея тут же соскользнёт на пол, и ищи её потом!

Змейка под шубой

«Великолепная пятёрка» Ариады любит путешествовать. Она часто ездит с ними в гости к друзьям, на фотосессии и даже несколько раз была на ТВ.

— Для переездов зимой у меня есть специальная слинг-переноска в виде сумочки. Кладу внутрь змею и надеваю на себя под шубу, чтобы она не замёрзла. А летом использую специальный рюкзак с сеткой для вентиляции, — объясняет она.

Ариада хочет завести ещё одного питомца — бело-

снежного удава-альбиноса. Муж, сын и мама не против. От змей они тоже в восторге и всегда помогают о них заботиться. Кстати, сейчас семья всю готовится отметить Новый год с хвостатой братвой и устроить ей настоящий праздник живота. В качестве нарядов хозяйка купила питомцам новогодние шапочки, а в ночь на 1 января обещает накрыть им праздничный стол из змеиных деликатесов.

Наталья АНОХИНА

Увидеть змей Ариады Новицкой можно на встрече в библиотеке №93 им. А.А.Блока. Она начнётся **26 декабря** в 18.00. Вход свободный. Запись по тел. **(495) 302-7178**. Адрес: ул. Сталеваров, 14, корп. 3

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На 3-й Прядильной восстановили освещение на детской площадке

У нас установили новую детскую площадку во дворе. Горит только одна опора освещения, она не освещает детскую площадку, другие опоры не горят.

Людмила Васильевна, 3-я Прядильная ул., 4, корп. 1

— Освещение на детской площадке по указанному адресу восстановили. Оно работает в штатном режиме в соответствии с регламентом технической эксплуатации наружного освещения Москвы, — сообщили в службе по вопросам наружного освещения АО «ОЭК».

Жительница в разговоре с корреспондентом сказала, что сейчас все опоры горят, и поблагодарила редакцию за помощь.

Маргарита ИВАНОВА

Горячая линия по вопросам наружного освещения: **(495) 587-8758**

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

Кошка ИВА в добрые руки

Иве 1 год. Она была найдена во дворе жилого многоэтажного дома, приходила кормиться со всеми остальными кошками. Сразу была очень доверчивой и ручной.

По характеру компанейская, легко находит контакт с другими животными, очень активная, прыгучая, обожает игрушки, любит коробки. Может развлекать себя самостоятельно.

Отлично знает лоток, умеет пользоваться когтеточкой. Анализы на инфекции отрицательные.



Звоните: +7 916 243-92-51 (+мессенджеры)

Кот МАРСИК в добрые руки

Марсику 8 месяцев. Найден в подъезде с домиком и запиской, что хозяева переезжают и взять с собой не могут. Кастрирован. По анализам здоров. К лотку приучен. По характеру очень мягкий и ласковый.

Сейчас находится на передержке, с сородичами дружит. Ищем Марсику заботливую и понимающую семью, ведь малыш уже пережил предательство. Ждём! Приезжайте знакомиться!



Звоните: +7 905 705-95-51 (+мессенджеры)

Кошка ШАНТИ ищет дом!

Шанти, полтора года. Лучшая подружка и компаньон. Очень ласковая и контактная. Будет ходить хвостиком за хозяином и сидеть на руках. Сейчас находится на домашней передержке. Любит разговаривать. Стерилизована, привита. В жизни ещё красивее, чем на фотографии.



Куратор: +7 (905) 705-95-51 (тел./мессенджеры)

▶ Декабрьским утром работники станции «Терлецкая» Московской городской поисково-спасательной службы на водных объектах Павел Моисеев и Игорь Фомичёв проводили традиционный обход прудов, как вдруг заметили, что после захода в майну — прорубь, где занимаются моржеванием, — молодой человек упал лицом в воду и не двигается...

Разгорячился? К проруби ни ногой!

Советы начинающим моржам дали профессионалы из ВАО

Плавать пошёл в одиночку

— Игорь побежал к нему, а я начал переодеваться в гидрокостюм, — рассказал «ВО» Павел Моисеев.

Игорь Фомичёв подполз в кромке льда и ухватил за руку парня. Повезло, что пострадавший не ушёл под лёд. Тут подоспел и Павел в гидрокостюме. Девятнадцатилетнего моржа доста-

КУПАНИЕ НАЧИНАЮТ НЕ ЗИМОЙ, А КОГДА ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ 18-20 ГРАДУСОВ



Ходить на закаливание лучше всего в компании

вили на станцию, оказали первую помощь. После осмотра прибывшей бригадой скорой помощи юношу госпитализировали.

Тот успел рассказать спасателям, что решил закаляться с осени. Это был не первый заход в ледяную воду. В этот раз отправился нырять в одиночку. Начались судороги, и он потерял сознание.

— Нужно быть предельно осторожными. Следите за самочувствием. Не ходите

к проруби в одиночку. Рядом всегда должен быть человек, который подстрахует и позовёт на помощь, — говорит Павел Моисеев.

Начинайте с прохладной губки

О том, как правильно заниматься моржеванием, «ВО» рассказала научный сотрудник кафедры спортивной медицины Российского университета спор-

та на Сиреневом бульваре Наталья Арбузова. Она не только автор десятков научных работ по теме моржевания, но и сама 10 лет плавает в ледяной воде, а закаливается вообще с рождения!

— Начните с обтирания губкой или ладонями, смоченными в холодной воде. Быстро увлажняют и растирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают её и растирают сухим полотенцем до красноты, а

затем проделывают то же самое с нижней половиной. Делать не больше пяти минут. Вода сначала комнатной температуры, а затем холодная — ниже 16 градусов, — говорит Наталья.

Следующий шаг — обливание. Можно обливаться дома в ванне с помощью душа или заготовленной воды в тазике. Начинают обливание водой около 30 градусов, постепенно понижают её на один градус в два-три дня и доводят до 15.

Сразу после еды — опасно

Затем идёт холодный душ. Температура воды в начале закаливания должна быть около 30-32 градусов, продолжительность процедуры — не более одной минуты. Температуру постепенно снижают на градус каждые три-четыре дня, а продолжительность увеличивают до двух минут.

Моржевание — наивысшая точка закаливания. Но не всем это подходит. Стоит проконсультироваться с врачом до начала процедур.

Купание начинают при температуре воды 18-20 градусов. Заканчивают купальный сезон хорошо закалённые люди при температуре воды 12-13 градусов. Лучшее время для купания — утро и вечер.

Нельзя купаться сразу после еды: нарушается пищеварение, затрудняются дыхание и кровообращение, поэтому стоит сделать перерыв на пару часов. Пребывание в воде вначале ограничивается 4-5 минутами, а затем увеличивается до 15-20 минут и больше.

— Не стоит входить в разгорячённом состоянии, сразу после физических упражнений, а также в состоянии озноба. После купания следует вытереться сухим полотенцем и растереть тело, — подытоживает научный сотрудник.

Татьяна ЯКОВЛЕВА

ЦЕРКОВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



Рубрику ведёт Валерий КОНОВАЛОВ

Как начальник стражи стал святым

В последний день года почитается память целой группы святых мучеников во главе с Севастианом Медиоланским. Он жил в III веке. Образование получил в Медиолане — нынешнем Милане. Главные же события его жизни случились в Риме, где он служил начальником стражи в императорском дворце.

Это было время жестокого преследования христиан. А Севастиан исповедовал христианскую веру. Однако до поры ему удавалось держать это в тайне, помогая братьям по вере, спасая от ареста. При этом он не призывал их идти на компромиссы и отречься от христианства. Напротив, убеждал быть стойкими до конца — спасти душу даже ценой земной жизни.

Так случилось с заключёнными братьями-христианами Маркеллином и Марком, которые под влиянием слезных уговоров родителей-язычников уже начали было колебаться. Севастиан пришёл к ним в темницу и произнёс вдохновенную проповедь, которая завершилась словами: «Кто не хочет быть служителем вечной жизни, тот и эту временную жизнь погубит напрасно».

Речь Севастиана потрясла не только братьев, но и присутствовавшего при этом царского казначейника Никострата и его жену Зою. Никострат снял оковы с Маркеллина и Марка, предложив им скрыться. Но братья отказались.

Никострат с Зоей попросили окрестить их. Севастиан договорился со священником о тайном крещении. Вечером в доме Никострата собралось много народа. О проповеди Севастиана узнали и другие высокие сановники, которые интересовались христианством, но не решались принять веру. Среди них был и начальник всех тюрем Рима Клавдий, который привёл с собой сыновей и 16 узников. Вслед за ними были крещены и многие другие римские граждане.

А потом начались расправы. Новокрещённые христиан арестовывали и казнили самыми изощрёнными способами. Последним был Севастиан. Его привязали к дереву и пронзили стрелами.

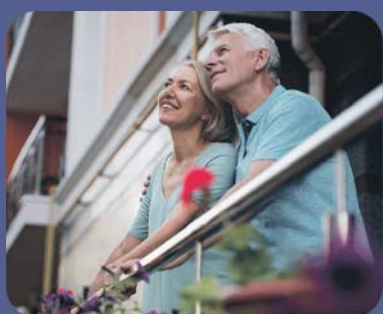
Кирилл Кухмарь/ТАСС



Позаботьтесь о своем здоровье в санатории Дзержинского в Воронеже!

Для пенсионеров скидка 20%*
Бронируйте: 8 (800) 555-91-87

*Общий срок проведения акции с 15.10.2024 до 31.03.2025. Скидка не суммируется с другими акциями и спецпредложениями. Информация об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве путевок, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (800) 555-91-87.



Лицензия ЛО41-01136-36/00315486. Реклама

1271

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

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

Как уговорить лечиться?

ПЕРВЫЙ ШАГ

ЗАПОИ

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПОМОЩЬ.
Москва и Подмосковье.

НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ.
АНОНИМНО.

Болезнь не приговор!

8-925-008-97-53

www.n-help.ru

ООО «Первый шаг», ИНН 5040190043
Лиц. № Л041-01162-50/01346916 от 14.08.2024

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



реклама 1357

Пели и в колхозах, и в Венской опере

Основатель рок-группы «Зодчие» Юрий Давыдов начал в Преображенском



Футбольная команда «Старко» — его детище

Галина Погодина

▶ Юрий Давыдов — известнейший музыкант, основатель популярной в 1980-х годах группы «Зодчие», где выступали, например, Валерий Сюткин и Юрий Лоза. Несколько лет музыканты репетировали в Преображенском.

Мастерили гитары из ДСП

В детстве Юрий Давыдов учился в музыкальной школе по классу виолончели, а параллельно занимался футболом в Лужниках. Именно футбол и был его главной мечтой, пока в 5-м классе Юра не увлекся роком. И он создал школьную рок-группу. Электрогитары ребята мастерили сами — из ДСП.

Позже Юрий основал ансамбль «Гуслиеры», который стал официальным творческим коллективом завода им. Куйбышева (теперь Электrozавод в Преображенском).

— Мы репетировали по ночам, — рассказывает «ВО» музыкант. — А под утро отправлялись по домам на попутных поливальных машинах.

При этом парень учился в МАДИ и оставался основным вратарём юношеской футбольной команды «Торпедо». Уставал жутко.

— Прихожу как-то зимней ночью с репетиции, а мама просит погулять с собакой. Опять напяливаю пальто и спускаюсь во двор. Стою с поводком в руках и понимаю, что чего-то не хватает. И тут мама, рыдая от смеха, выносит из подъезда нашего четвероногого ухмыляющегося пса...

Из «Гуслиеров» — в «Зодчие»

Юрий задумал положить на музыку поэму Дмитрия Кедрина «Зодчие» про храм Василия Блаженного. Добавили церковные хоры, колокольные звоны, слайды и выступили с этим номером в 1978 году на конкурсе среди 2 тысяч любительских ансамблей



Из личного архива

С НОЧНЫХ РЕПЕТИЦИЙ НА ЭЛЕКТРОЗАВОДЕ ОНИ ВОЗВРАЩАЛИСЬ НА ПОПУТНЫХ ПОЛИВАЛЬНЫХ МАШИНАХ

Москвы. Молодой коллектив стал лучшим. Парней пригласили в штат Тюменской филармонии. Но там уже была группа «Гуслиеры». Поэтому новое название родилось само собой — «Зодчие».

— Начались разъезды по деревням, где перед тобой сидят восемь трактористов, четыре старухи, 20 детишек и коза. И ты должен им понравиться, — комментирует Давыдов.

В состав группы вошли Юрий Лоза и Валерий Сюткин, которые стойко переносили трудности северных гастролей. Как-то Лоза купил себе шубу из цигейки. Пока выгружались из вертолёта, вихрем от винтов унесло его акустическую гитару под стоящий поблизости поезд и дальше в тундру.

— Юра бросается за ней, ныряет под поезд, несётся по сугробам и метров через 100 настигает. У гитары оказалась сбита треть корпуса, но на ней, что поразительно, можно было играть. А вот шуба оказалась перепачкана сажой и мазутом, — вспоминает музыкант.

Выход — после «Землян»

В 1985-м «Зодчим» довелось выступать на Фестивале молодёжи и студентов. Концертом в Театре эстрады руководил легендарный композитор и его худрук Борис Брунов. «Зодчие» шли после знаменитых «Землян». И задача — выступить не хуже.

— Мы обрушиваем таковой поток веселья и пози-

тива, что у самих мурашки по коже. А зал ну просто ревел, — улыбается Юрий Николаевич. — Вижу рассерженное лицо Брунова... Потом несколько раз выходим на поклон, оттягивая момент расправы. Наконец уходим. Наперерез Брунов: «Кто руководитель группы? Пройдите со мной!» Входим в кабинет, рассаживаемся. И вдруг Брунов — в сторону своих сотрудников: «Это вы так отслеживаете молодые таланты? Рассказываете мне, что интересных ансамблей сегодня нет? Немедленно их в ближайшую программу!»

В 1986-м проходил чемпионат мира по футболу в Мексике, а у «Зодчих» в дни трансляций — концерты. Что делать? И тогда на авансцене экраном к артистам поставили маленький телевизор. Зрители не понимали, почему во время исполнения хита «На маленьком плоту» группа встаёт рядом с солирующим Лозой и смотрит вниз перед собой. Плот, что ли, разглядывают?

Весёлые «злые старикашки»

«Зодчих» направили для поддержания духа наших воинов в Афганистан. По словам Юрия, от аплодисментов тряслись стены, но потом оказалось, что это работала наша артиллерия. После одной из песен к микрофону вышел офицер: «Ребята, у кого 1-я и 4-я группы крови, срочно на выход!» Несколько человек из зала рванули к дверям. «Продолжайте концерт, не лишайте ребят удовольствия», — подбодрил он артистов.

После Афганистана были Вьетнам, Германия, Дания, Австрия. Причём «Зодчим» даже довелось выступить в знаменитой Венской опере.

В начале 1990-х Юрий Давыдов узнал о существовании в Италии футбольной команды поп-звёзд, в которой играли прославленные Джанни Моранди, Пупо, Риккардо Фольи. Возник-

ла идея организовать матч с итальянцами. Так появилась команда «Старко», в которую вошли Дмитрий Маликов, Сергей Минаев и другие звёзды.

— Проект создавался как благотворительный. Мы договорились к Леонидом Рощалом и все вместе поехали в его детскую больницу. Итальянцы привезли целый фургон расходников и портативный рентгеновский аппарат, — вспоминает Давыдов.

«Старко» существует до сих пор и является постоянным участником фестиваля «Арт-футбол». Юрий Давыдов придумал проводить некое подобие чемпионатов мира, где музыканты и актёры из разных стран играют в футбол, дают концерты, помогают собирать деньги на благие дела.

А «Зодчие» снова в деле: некоторое время назад группа собралась и выпустила альбом «Злые старикашки» — 12 весёлых новых песен.

Галина ПОГОДИНА

Окружной общественный центр им. Моссовета



От хохломы до икебаны

В Метрогородке помогут открыть в себе талант художника

▶ В ТУ Метрогородок работает творческая студия «Открой свой талант» под руководством педагога и художника Ксении Валетовой.

— Мой отец Геннадий Валетов был художником-иллюстратором детской литературы. Поэтому не удивительно, что я ходила в детскую художественную школу имени

го теста, пластилина и глины, а также изучают декоративно-прикладное искусство в русских техниках хохломы и городец. И даже осваивают флористику: икебану, конфетные букеты, различные композиции из природных материалов.

Ксения говорит, что в студию приходят целыми семьями — и дети, и взрос-

лые. Многие ученики поступают потом в художественные школы и вузы. Педагог часто проводит бесплатные мастер-классы. Например, в этом году она преподавала на площадках городского фестиваля «Лето в Москве».

Гульнара РЕЙНГАРТ

Адрес: Открытое ш., 23, корп. 1. Ср. 17.00-19.00



Ксения Валетова, педагог и художник

Андрей Дмитриев

ПРИХОДЯТ ЦЕЛЫМИ СЕМЬЯМИ, МНОГИЕ ПОТОМ ПОСТУПАЮТ В ПРОФИЛЬНЫЕ ВУЗЫ



Первые шаги к профессии многие делают именно здесь

Андрей Дмитриев

В.А.Серова, потом получила образование художника декоративной росписи и уже много лет преподаю академический рисунок, живопись и лепку детям, — рассказывает Ксения.

В студии занимаются дети от пяти лет. Учатся писать натюрморты, пейзажи, портреты, применять акварель, гуашь, акрил, масло и цветные карандаши. Создают скульптуры малых форм из солёно-

развлечения, подарки и сюрпризы, — сказала Гахара Шаруева.

После развлечений на свежем воздухе можно погреться в тёплом, уютном домике, где Василиса Премудрая научит мастерить новогодние поделки, в том числе из шерсти альпака и оленя.

Для посетителей ВДНХ также работает самый большой каток Москвы, где можно не только покататься, но и поиграть в лазертаг и хоккей. Для детей проводят мастер-классы по фигурному катанию, а для интересующихся конькобежным спортом действует выставка «Все на лёд!».

Ираида ПЕНКИНА

«Городская ферма» на ВДНХ ждёт на программу Деда Мороза

21 декабря на «Городской ферме» на ВДНХ откроется резиденция Деда Мороза, где начнётся новогодняя программа. Об этом сообщила директор департамента общественных связей и маркетинга ВДНХ Гахара Шаруева в ходе пресс-тура, организованного информационным центром Правительства Москвы.

— На территории «Городской фермы» живут дружелюбные животные — альпака, северный олень, козы, утки, гуси, куры, коровы, с которыми гости смогут пообщаться. Также для посетителей подготовили экскурсии,

В Косино-Ухтомском привели в порядок ветхое здание

На Большой Косинской ул., 1 ж, специалисты столичной Госинспекции по недвижимости обнаружили ветхое одноэтажное здание газораспределительного пункта.

— Фасад постройки находился в неудовлетворительном состоянии, были зафиксированы его повреждения, осыпание кирпичной кладки, роспись граффити, — рассказал начальник ведомства Иван Бобров.

Здание представляло угрозу жизни проходящих мимо людей. Поэтому вместе с его владельцем сотрудники инспекции разработали план по реконструкции. Сейчас фасад постройки привели в порядок. Территорию огородили забором.

Михаил КОФАНОВ

На 13-й Парковой научат держаться на сцене

В ТУ Измайлово — Северное Измайлово идёт набор в бесплатный кружок «Театр моды». Юных моделей от четырёх до девяти лет ждут занятия по хореографии, сценографии и актёрскому мастерству (6+).

Адрес: 13-я Парковая ул., 38, корп. 3. Пн., пт. 18.00-20.00.

В Ивановском мастерят подарки к Новому году

В ТУ Ивановское проходят творческие занятия для детей от семи лет. Сейчас участники создают поделки к Новому году: мастерят зимний город, рисуют и клеят бумажные гирлянды, создают карнавальные очки-маски, готовят своими руками подарки родителям (6+).

Адрес: ш. Энтузиастов, 98, корп. 6. Вт., чт. 17.00-18.30.

В Преображенском с малышами занимаются фитболом



Предоставлено ГБУ «ООЦ им. Моссовета»

«Мастерам» фитбола без мамы не обойтись

В ТУ Преображенское работает студия «Непоседы-активити» под руководством Дениса Водопьяна. Здесь занимаются с малышами от года до пяти лет растяжкой, укреплением мышц, развитием координации, упражнениями на равновесие и фитболом — обращением с большим мячом (0+).

Адрес: 2-я Пугачёвская ул., 10, корп. 1. Вт., чт. 16.30-17.15.

Гульнара РЕЙНГАРТ

Про кружки и секции округа расскажут по единому телефону (495) 129-0001

ЭТО «СЛАВЯНКА»: ЛУЧШИЕ ТУРЫ ПО РОССИИ (31 год на рынке российского туризма)	
30.12, 02.01 - ЭКСКУРСИЯ ПО НОВОГОДНЕЙ МОСКВЕ	28.01 - САНДУНОВСКИЕ БАНИ
03.01 - ТЕАТРАЛЬНАЯ ПЛОЩАДЬ + МУЗЕЙ МХТ	31.01-02.02 - ПЕТЕРБУРГ С ВЫСТАВКОЙ К. БРЮЛЛОВА
04.01 - УСАДЬБА СТАРООБРЯДЦА А. МОРОЗОВА + УНИКАЛЬНЫЕ ХРАМЫ НОГИНСКА	01.02 - РАДОНЕЖЬЕ: «ДОМ УРЯДНИКА» - КОСТОРЕННАЯ ФАБРИКА
06.01 - НОВЫЙ ГОД НА СТОЙБИЩЕ КОЧЕВНИКОВ	02.02 - ПЕРЕДЕЛКИНО
12.01 - МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК «АБРАМЦЕВО»	07-09.02 - КОСТРОМА С НОВЫМИ МУЗЕЯМИ + ПОСЕЩЕНИЕ ЛОСЕФЕРМЫ
18.01 - ОСОБНЯК БАРЬШНИКОВА В МОСКВЕ	08.02 - ОСОБНЯК РЯБУШИНСКОГО
18.01 - ЖОСТОВО - ФЕДОСКИНО	08-09.02 - ДВОРЦОВАЯ РОСКОШЬ С-ПЕТЕРБУРГА
19.01 - ПОДОЛЬСК - ЩАПОВО	15-16.02 - ПЕТЕРБУРГ АЛЕКСАНДРА II
С КОНЦЕРТОМ ОРГАННОЙ МУЗЫКИ	15-16.02 - ТВЕРЬ - МЕДНОЕ
25.01 - СУЗДАЛЬ С ВЫСТАВКОЙ КУСТОДИЕВА	15-16.02 - КАЗАНЬ (НОВАЯ ПРОГРАММА)
26.01 - УСАДЬБА «ГЛИНКИ» СПОДВИЖНИКА ПЕТРА I	21-23.02 - С-ПЕТЕРБУРГ - КРОНШТАДТ
	22-23.02 - НЕОТРАЗИМАЯ ЙОШКАР-ОЛА

реклама 0991

Наш адрес в Интернете: www.slavyanka.ru; Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039

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

АФИША

Музыкальный
стендап
в особняке Носова

23 декабря в 19.00 особняк Носова приглашает музыкантов со своими инструментами, которые исполняют классику, рок и джаз, а также слушателей от 12 лет на музыкальный стендап с известным педагогом и музыкантом Александром Костиковым. Можно будет исполнить свои произведения и пообщаться с другими музыкантами. Вход свободный.

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

Встреча
с космонавтом
на Преображенке

25 декабря в 19.00 в Российской государственной библиотеке для молодёжи начнётся встреча с Героем России космонавтом Александром Лазуткиным. Он расскажет о полёте в космос на «Союзе ТМ-25» в 1997 году, о пожаре на станции «Мир», поломке системы кондиционирования, разгерметизации модуля «Спектр». Вход свободный по регистрации на сайте: rgub.ru (раздел «Афиша»).

Адрес: Большая Черкизовская ул., 4, корп. 1. Тел. (499) 670-8001.

Выставка
пейзажей
в Ивановском

В библиотеке №93 им. А.А.Блока открылась персональная выставка члена Союза художников России Николая Акимова «Московские будни». Гости увидят городские пейзажи, написанные в разных местах столицы, в том числе в осеннем Измайловском парке.

Выставка работает ежедневно, кроме понедельника, с 12.00 до 22.00, по воскресеньям — до 20.00, до 27 января. Вход свободный (0+).

Адрес: ул. Сталеваров, 14, корп. 3. Тел. (495) 302-7178.

Наталья АНОХИНА

В афише возможны изменения, уточняйте по телефону организаторов

ВСЕ НОВОСТИ
ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО
НА САЙТЕ
NEWSVOSTOK.RU

▶ Наблюдать за птицами зимой — одно удовольствие. Многие из них именно сейчас, на чёрно-белом фоне, отлично видны, к тому же чаще прилетают к кормушкам. Кто и что больше любит из них на обед, рассказал основатель проекта «Орнитарий» в Сокольниках Вадим Мишин.



Предоставлено орнитарием

Вадим Мишин,
основатель проекта
«Орнитарий»
в Сокольниках

Шилохвосты
из Сокольников

— Любимое занятие прогуливающих в парке — подкормить водоплавающих там, где есть открытая вода, — говорит Мишин. — У нас в Сокольниках зимует множество красно-книжных птиц: шилохвост, широконоска, чомга... Но самые красивые, конечно, мандаринки.

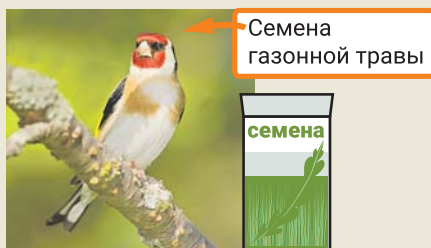
Уток можно смело кормить собачьим и кошачьим сухим кормом. Но не хлебом! По словам Вадима Мишина, хлеб в воде может закиснуть, стать непригодным для еды, а вот гранулированный корм, размокнув, утонет, расплывётся на фракции, которые пойдут в пищу и рыбам, и другим обитателям водоёмов.

Кошачий корм
для мандаринки

Как правильно подкармливать пернатых в московских парках зимой

Кого из красивых птиц наблюдать
и кого чем кормить, чтобы прилетали• Водоплавающие
(мандаринка-самая красивая)

• Снегирь

• Мелкие, которые
остаются зимовать: зеленушки,
зяблики, королюки, самый красивый — щегол• Дятлы
и красивые сойкиСнегирь-
окупант

Многие считают, что эта птица прилетает к нам зимовать.

— Снегирь наш, местный, живёт постоянно, — заверил Вадим Мишин. — Просто летом у кормушек его нет: в лесу и так корма хватает. А сейчас эти красногрудые птицы сбиваются в стаи и оккупируют кормушки.

Главное лакомство снегирей — ягоды калины, рябины, крушины, барбариса.

ГРАНУЛИРОВАННЫЙ КОРМ
ПОДОЙДЁТ ДЛЯ ВСЕХ
ОБИТАТЕЛЕЙ ВОДОЁМОВ

Сыпьте ягоды в кормушки регулярно, и их облюбуют снегيري.

Щегол —
это травоядное

Мелкие певчие птахи тоже нередко остаются зимовать. Это зеленуш-

ка, королёк, зяблик и другие. Все они довольно нарядные, но самый красивый — щегол. Эти птицы зимой тоже постоянные гости кормушек.

Их советуют подкармливать кормами из зоомагазина (канареечное, льняное, репейное семя), но Мишин

говорит, что это неоправданно дорого. Оптимальный корм для этих малышей — семена газонной травы. Его легко купить в магазинах товаров для дачников и садоводов.

Дятел любит
«коктейли»

Этой птице нужна белковая пища. Так что лучше всего подойдёт нутряное сало. Только не кладите его в кормушки, а подвешивайте.

Удобная тара для сала — сетчатый мешочек, в котором в магазинах продают чеснок. А если не лень, советует Мишин, растопите сало, смешайте его с геркулесом и залейте в формочки. И уже этот «коктейль», когда сало застынет, вешайте в сеточке или на нитке на сучок.

Чечевица
с орехами

— Такая птица, как чечевица, прилетает к нам с Севера, так что летом вы её у нас не увидите, а жаль: эти птицы тоже очень нарядные — ярко-красная голова и грудь, светлый низ, — говорит Вадим Мишин. — Хотите приманить их к кормушке — кладите туда любые (кроме миндаля) дроблёные орехи или сухие дроблёные зёрна кукурузы.

Алексей ТУМАНОВ

В Музее Вадима Сидура начинается «Эпоха Безвременья»

20 декабря Музей Вадима Сидура (Новогриеевская ул., 37а) и Московский музей современного искусства откроют выставку «Эпоха Безвременья. Сидур 1924 | 2024». Она приурочена к столетию со дня рождения этого яркого представителя советского неофициального искусства второй половины XX века.

Проект охватывает архивные материалы и произведения разных периодов: от его первых опытов с каменной скульптурой

до авторского направления под названием «ГРОБ-АРТ». На первом этаже посетители ждёт обновлённая постоянная экспозиция — эксперименты с разными материалами: камнем, деревом, металлом. Второй этаж переносит в мастерскую художника, которую он гордо называл «Мой подвал».

В 1960–1970-х годах, отдыхая на своей даче в подмосковном Алабине, Сидур выходил в лес и там искал объекты для своих будущих инсталляций. В этих

работах воплощены возможные сценарии глобальных катастроф — ядерной или экологической.

«Эпоха Безвременья», по мнению кураторов выставки, демонстрирует историю человека, прошедшего через лишения 1930-х годов, эвакуацию, опыт тяжёлого ранения на войне, сумевшего при этом отыскать оригинальный язык для выражения невыразимого.

Стоимость билетов — 150 рублей (12+).

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА



Гость Вадима Сидура — Булат Окуджава

реклама и частные объявления

АВТОМОБИЛИ

• Автовыкуп.
Т.: 8 (495) 227-5655,
8-915-154-2230
• Автовыкуп.
Т. 8-903-542-6962
• Срочный выкуп авто
в любом состоянии 24/7.
Т.: 8-916-215-6206,
8-960-515-4223

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• Акция! Ремонт телевизоров,
холодильников.
Т. 8-909-935-1789
• Антенна, настройка,
ремонт ТВ. Т. 8-977-575-8564
• **Обивка мебели.**
Т. 8 (495) 585-6385
• **Ремонт компьютеров,**
телевизоров, стиралок, холо-
дильников. Услуги сантехника.
Пенсионерам **скидка 30%**.
Т. 8 (499) 394-0657

РЕМОНТ И НАСТРОЙКА
компьютеров, ноутбуков, смартфонов,
ТВ. **ОБУЧЕНИЕ** пользованием
смартфоном и комп. техникой!
Пенсионерам – скидка 50%
8-985-078-19-07, Павел

РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.
Качественно, недорого.
8 (499) 180-34-40,
8-903-744-35-79

1013

• Ремонт мебели.
Т. 8-925-504-5471
• **Ремонт стиральных машин,**
электроплит и холодильников.
Диагностика бесплатно.
Т. 8-980-900-7114
• **Ремонт: стиралки,**
холодильники и пр.
Т. 8-995-222-1521

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• **Автогрузоперевозки.**
Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
• Грузоперевозки.
Т. 8 (495) 589-0078
• Грузоперевозки.
Т. 8 (495) 778-7366
• Грузоперевозки.
Профгрузчики. Упаковка.
Т.: 8 (495) 220-2235,
8-903-000-7592

РАБОТА

• Возьму надёжную
помощницу/ка.
Т. 8-901-720-9577

• **Срочно! Дворники**
(з/п чистыми на руки),
м. «Электрозаводская»,
чайная фабрика. Гр. 5/2,
8:00-16:00, з/п 60 000 р.;
м. «Курская», воинская
часть. Гр. 5/2, с 8:00 до 12:00,
з/п 35 000 руб.
Т. 8 (495) 777-2878

• Требуется консьержи
в ЖК (ул. Вешняковская).
Т.: 8-910-464-5897,
8-968-360-6710

КОМИССИОНКА

• **Выкуп книг, посуды.**
Т. 8-925-509-2894
• **Книги. Значки. Фарфор.**
Статуэтки. Подстаканники.
Иконы. Игрушки и прочее
куплю. Т. 8 (495) 643-7212

КУПЛЮ СТАРИННЫЕ:
иконы и картины
от 80 тыс. руб.,
книги до 1940г., статуэтки,
сервисы, монеты, значки,
самовары, колокольчики.
Тел. 8-920-075-40-40

1329

Куплю
РАДИОДЕТАЛИ
ПЛАТЫ любые, **ЗНАЧКИ,**
НАГРАДЫ, статуэтки,
МОНЕТЫ, подстаканники.
8-969-100-40-11

1002

• **Купим книги.**
Т. 8 (495) 721-4146
• Куплю книги, архивы,
ноты, марки, фотографии
до 1940 г. Т. 8-985-275-4333
• Музей ищет экспонаты!
Книги, игрушки, самовары
и другое до 1960 г.
Т. 8-900-546-0081
• Радиоаппаратуру, старину
куплю. Т. 8 (495) 508-5359
• Радиоэлектроника.
Т. 8-916-774-0005, Дмитрий

ОБЩЕСТВО
КНИГОЛЮБОВ
дорого купит книги
и журналы до 1945 г.
За редкие издания платим
до 1 млн рублей! Купим автографы,
архивы, открытки, фото, статуэтки,
картины, иконы, серебро,
знаки, ст. награды, плакаты
и другой антиквариат.
ДЕТСКИЕ КНИГИ И ИГРУШКИ СССР.
8-929-537-00-50

1338

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

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• **Бюджетный ремонт** ком-
наты и квартиры поэтапно.
Обои. Покраска. Плитка.
Сантехника. Электрика. Окна.
Циклёвка и ремонт паркета.
Ламинат. **Натяжной** потолок.
Т. 8 (495) 978-0344

РЕМОНТ ОКОН
Офис м. «Первомайская».
Договор. Гарантия.
8 (499) 116-17-70,
8-977-375-09-49

1375

• **Замена замков. Обивка**
дверей. Т. 8-936-610-0206,
Владимир
• Мастер в дом.
Т. 8-977-704-5413
• **Ремонт квартир, комнат.**
Т. 8-985-303-3002, Роман
• Ремонт квартир.
Т. 8-965-208-2054, Сергей
• Ремонт квартир.
Т. 8-916-538-7058, Иван

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

1011

• **Циклёвка** паркета.
Т. 8-985-761-2388
• **Электрик.**
Т. 8-903-778-0949

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

1017

НЕДВИЖИМОСТЬ

• Арендую жильё.
Т. 8-964-635-0700
• Жители Москвы снимут
квартиру. Т. 8-967-066-1442
• Риелтор. Т. 8-916-822-2993,
Светлана
• Сниму жильё.
Т. 8-985-197-9040, Ирина

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

РЕЦЕПТ

Тыква с яблоками
от актрисы Надежды Бахтиной

Многие знают, что тыква — очень полезный овощ. В ней содержатся витамины группы В, РР, Е, С, а также магний, калий, фосфор и клетчатка. Актриса Надежда Бахтина предлагает читателям «ЗБ» приготовить сытное лакомство на основе тыквы.

Тыкву очистить и нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожуры, уда-

лить сердцевину и нарезать ломтиками.

В сковороде растопить сливочное масло, положить туда тыкву, яблоки и половину сахара, смешанного с корицей. Если тыква сухая, можно добавить стакан воды. Накрыть крышкой и тушить до мягкости тыквы. Затем добавить оставшийся сахар и изюм. Снять с огня, когда выпарится лишняя жидкость.

Ирина МИХАЙЛОВА



Предоставлено Надеждой Бахтиной



Наталья Евстигнеева / Фотобанк Лори

ИНГРЕДИЕНТЫ

- тыква — 500 г,
- яблоки — 4 шт.,
- сливочное масло — 50 г,
- сахар — 4 ст. л.,
- корица — 1/2 ч. л.,
- изюм — 70-80 г

СУДОКУ

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

Необходимо заполнить пустые клетки большого квадрата так, чтобы каждая строка, каждый столбец, каждый малый квадрат 3x3 содержали все цифры от 1 до 9 (каждая цифра встречается только один раз). Следует проверить строки, столбцы и малые квадраты с учётом уже вписанных цифр. В сложных случаях можно карандашом вписать в клетку цифры-«кандидаты».

Ответы на sudoku
на стр. 11

ДТП

Пострадала на шоссе Энтузиастов

11 декабря вечером, в половине шестого, мужчина 54 лет на «Джип» ехал по шоссе Энтузиастов и при повороте на Новогиреевскую столкнулся со «Шкодой». В аварии пострадала пассажирка «Шкоды» — годовалая девочка. С травмами головы её увезла скорая.

Не уступил дорогу на 5-м проезде Подбельского

12 декабря в начале четвёртого часа дня 18-летний водитель «Хёндай» при повороте во двор дома 4а, корп. 5, на 5-м проезде Подбельского не уступил дорогу «Пежо». При столкновении пострадал водитель «Пежо» — мужчина 26 лет. Он обратился в больницу с ушибами ног и головы.

Сбил женщину на 15-й Парковой

13 декабря в начале девятого часа вечера 44-летний водитель такси «Киа» ехал по 15-й Парковой в сторону Сиреневого бульвара. В районе дома 33, корп. 1, он сбил женщину 64 лет, переходившую дорогу по нерегулируемой «зебре». С ушибами головы её увезла скорая.

Столкнулись на Носовихинском

14 декабря около 8 часов утра женщина 36 лет на «Шкоде» следовала по Носовихинскому шоссе. Перекрёсток с Юбилейным проспектом она проехала на красный свет и столкнулась с такси «Фольксваген». Тот от удара врезался в «Мерседес». В аварии пострадала пассажирка такси — женщина 45 лет. С тяжёлыми травмами головы и лица её госпитализировали.

Отдел Госавтоинспекции УВД по ВАО

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

Эстакады Москвы



ОКНО В ГОРОД

Такой увидела Москву из экскурсионного автобуса наша читательница Елизавета Соржеева

Из личного архива

СКАНВОРД

									Горн в географии				
Оттиск пальца									Потопил «Титаник»	Папашарманщик		Побудительная причина	Сильная боязнь
Транжир казенных денег													
									Помесь шкафа и стола	Спектакль без слов		Злобный павиан	Вещун в тоге
									Скрытая уповка (разг.)				
									Арап Петра Великого		Оконечность реи судна	Палка городского	Узкий проход в заборе
	Бегундальнобойщик		Гавриил по должности	Враль (разг.)									
					Чертов водоворот	Малая часть							
	...-лукум на десерт		Помогает надеть туфлю								Козырной в рукаве		
						Чело				Дача в Швейцарии			
	Велосипед на двоих		Венгерская порода овчарок										
	Тертый хлеб		Мирный в реакторе										
						Мамина мама							

Смотрите новости на сайте
NEWSVOSTOK.RU

**НЕ ПРИНЕСЛИ
ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?
ЗВОНИТЕ! ТЕЛЕФОН ЕДИНОГО
КОНТАКТ-ЦЕНТРА РЕДАКЦИИ
(499) 647-6828**

с 10.00 до 17.30 с понедельника по пятницу

РЕМОНТИРУЮ
✓ Холодильники
✓ Стиралки
ИВАН Сергеевич
8-968-783-0526
Пенсионерам скидка 35%

реклама 1014

ВАШЕ МНЕНИЕ

Лыжные прогулки по душе каждому второму

В столичных парках открываются лыжные трассы. Вот почему в прошлый раз мы спросили читателей о том, любят ли они кататься на лыжах. Мнения разделились почти поровну. **49%** лыжи не любят. В то время как **44%** признались, что просто обожают лыжные прогулки!

7% кататься не умеют. Но это пока! Они планируют уже в ближайшее время научиться и выйти на лыжню. Тем более что для этого не придётся ни лыжи покупать, ни ботинки: прокат инвентаря работает почти у каждой лыжной трассы, которых в округе больше 30.

АНЕКДОТЫ

- Чтобы человек повзрослел, он должен пройти через огонь, воду и дешёвые понты.
- Является ли тактичной фраза «Какое твоё собачье дело?», если она употребляется по отношению к квадроверту?
- Папа так доходчиво рассказал о жизни Тараса Бульбы и Ивана Грозного, что Вовочка резко изменил своё поведение и отношение к учёбе.

- – Вовочка, кого ты больше слушаешь, маму или папу?
– Я больше слушаю маму.
– Почему?
– Она больше говорит.
- Решила по дому мужскую работу сделать сама... Легла на диван, смотрю телевизор, ем мясо, пью пиво... Тяжело, конечно, не спорю...
- Мальчик спрашивает:
– Тётя Галя, а зачем вы всё время краситесь?
– Чтобы быть красивой.

- И через сколько это даст эффект?
- Торопить женщину – то же самое, что пытаться ускорить загрузку компьютера. Программа всё равно выполнит все необходимые действия.
- Филармония. Идёт концерт. Конферансье объявляет:
– Берта Гинсбург, Каприс №23.
Тихий голос из зала:
– Да чтоб я так жила! Она свои капризы ещё и нумерует.

Давайте делать «Восточный округ» вместе!

- У вас есть интересная тема для публикации?
 - Вам понравился материал?
 - Газета помогла решить проблему?
- Звоните! Пишите!**

pochta@newsvostok.ru, chitel@internet.ru
звоните: (499) 647-6831

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

№46 (569) ДЕКАБРЬ 2024 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 №3634.
Подписано в печать 19.12.2024 г.
Выход в свет 20.12.2024 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+