

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОИ район

НЕКРАСОВКА
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

20.04.2019

№ 1 / 34

12+

Цитата

Сергей Собянин

Программа «Мой район» — это подвижная, постоянно обновляющаяся и постоянно действующая программа для комплексного развития районов Москвы, учитывающая пожелания жителей и возможности нашего города



2

Ревизор Электропровода в подъезде дома спрятали под надежный замок

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Услуги

500

посетителей в день принимают сотрудники центра «Мои документы»

3

Инста-бабушка ждет лайков

6



5

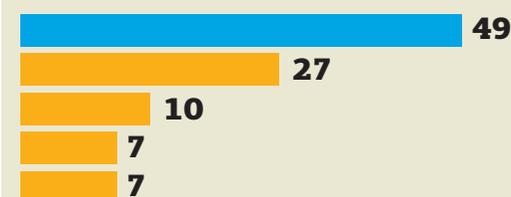


ПОЧТА РАЙОННЫХ
КОРРЕСПОНДЕНТОВ

Опрос

Жители района выбрали любимые места для отдыха (%)

- Озеро Черное
- Парк «Купеческие угодья»
- ДК «Заречье»
- Досугово-спортивный центр «Некрасовка»
- Библиотека № 117



Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/nekrs

Уважаемые жители района Некрасовка, правительство Москвы начинает активную фазу реализации городской программы «Мой район».

Эта программа родилась в прошлом году в ходе избирательной кампании по выборам мэра. А ее инициаторами стали москвичи, направившие мне наказы и предложения по различным вопросам городской жизни. В том числе 159 обращений я получил от жителей района Некрасовка. Обобщив эти наказы и предложения, мы получили первый вариант программы «Мой район». И на сегодня уже смогли решить многие поставленные москвичами вопросы. Остальные находятся в стадии выполнения.

Затем мы несколько месяцев внимательно изучали ситуацию в каждом районе. Как обстоят дела с шаговой доступностью скверов и парков? Удобно ли добираться до поликлиники? Хватает ли школ, детских садов и спортивных сооружений? Требуется ли ремонт ЦСО? Насколько комфортен общественный транспорт? Есть ли проблемы с экологией? Что уже сделано в районе, а что еще предстоит сделать? Так родился второй вариант программы «Мой район», цель которой — создать комфортные условия для жизни в каждом районе Москвы. Комфортные не по минимуму и не в среднем, а на максимально возможном высоком уровне. Москва должна стать городом без окраин. Разумеется, это задача непростая, но, во-первых, по многим направлениям улучшения районной жизни мы работаем не первый год.

Программа

Во-вторых, важно задать тренд, правильную идеологию развития города на перспективу.

И в-третьих, уже сегодня реализовать совершенно конкретные проекты. В ближайшие дни программа «Мой район» будет опубликована на портале MOS.RU. О ее содержании и реализации, выработке новых решений будут регу-

Москва без окраин



Политика мэра Москвы Сергея Собянина находит отклик у жителей всех возрастов

лярно информировать районные и окружные газеты, другие городские издания. В разрезе каждого района и поселения программа «Мой район» содержит план действий по трем основным направлениям: качество, комфорт и уникальность.

Качественное общественное пространство

Тверская улица и Красная площадь принадлежат всем москвичам.

Каждый район тоже имеет право на свой центр — площадь, улицу, набережную. Жителям необходимы променады и видовые места, где приятно погулять или назначить встречу.

Создание таких мест станет одной из задач программы. Будем продолжать и создание фестивальных площадок, как постоянных, так и временных, для проведения городских и районных праздников. Помимо этого, в «Мой район» включено благоустройство многих других районных улиц, парков, скверов, дворов. Уютно должно стать везде.

Качественный отдых и досуг

Для пожилых людей будем расширять возможности занятий по программе «Московское долголетие».

Для подрастающего поколения реализуем проект модернизации музыкальных и художественных школ «Искусство — детям» — отремонтируем здания и закупим новые музыкальные инструменты. Расширим возможности

для дополнительного образования детей в средних школах и домах детского творчества.

Комфорт получения услуг

В Москве есть прекрасные поликлиники. Есть поликлиники похуже (и это не вина врачей, а объективные проблемы со старым зданием). Есть районы, в которых жителям сложно добираться до врача.

Для решения этой проблемы мы реализуем программу реконструкции и переоснащения городских поликлиник. Откроем несколько десятков новых поликлиник в тех районах, где их не хватает. В программу «Мой район» вошло и строительство новых детских садов, школ и центров социального обслуживания.

Комфорт для спорта и активного отдыха

Москва — северный город. Значительную часть года лучше заниматься спортом под крышей. Поэтому будем строить новые спортивные комплексы.

Для любителей занятий на свежем воздухе будем устанавливать и ремонтировать уличные тренажеры, прокладывать велодорожки, расширять географию велопроката.

Комфорт ежедневных поездок

Реализация программы метростроения и создания московских центральных диаметров сократит число районов, не обслуживаемых

Сделано по просьбам

- Детско-взрослую поликлинику № 23 открыли на улице Недорубова. Учреждение рассчитано на прием 750 пациентов за смену.
- Четыре автобусных маршрута — №№ 841, 849, 885, 893 — запустили в районе.
- Стадион спортивной школы № 4 благоустроили. Здесь сделали беговую дорожку, «городок», футбольное поле и площадку для воркаута.

рельсовым транспортом. Более 90 процентов москвичей будут проживать в шаговой доступности от метро. Кроме того, при необходимости мы введем новые и изменим часть существующих маршрутов наземного транспорта, чтобы сделать их более удобными для пассажиров.

Сердце района

У каждого района должно быть свое сердце — живое привлекательное пространство, куда можно прийти, чтобы пообщаться и хорошо провести время. Традиционным пространством для общения являются районные библиотеки и дома культуры. Но чтобы они вновь стали привлекательными, их тоже требуется привести в порядок.

Первые опыты показывают, что люди с удовольствием приходят в обновленные библиотеки и дома культуры — выпить кофе, по-

ОТКРОЕМ ДЕСЯТКИ НОВЫХ ПОЛИКЛИНИК В ТЕХ РАЙОНАХ, ГДЕ ИХ НЕ ХВАТАЕТ

общаться, почитать книгу, послушать лекцию или поработать на компьютере. Еще одним привлекательным местом могут стать небольшие рынки современного формата, где можно не только купить качественные продукты, но и пообщаться, и даже провести праздник. И, конечно, очень важно поддерживать уникальность каждого московского района.

Ведь мы любим свой дом не только за комфорт и порядок, но и за особую атмосферу, которая делает его лучшим местом на земле.

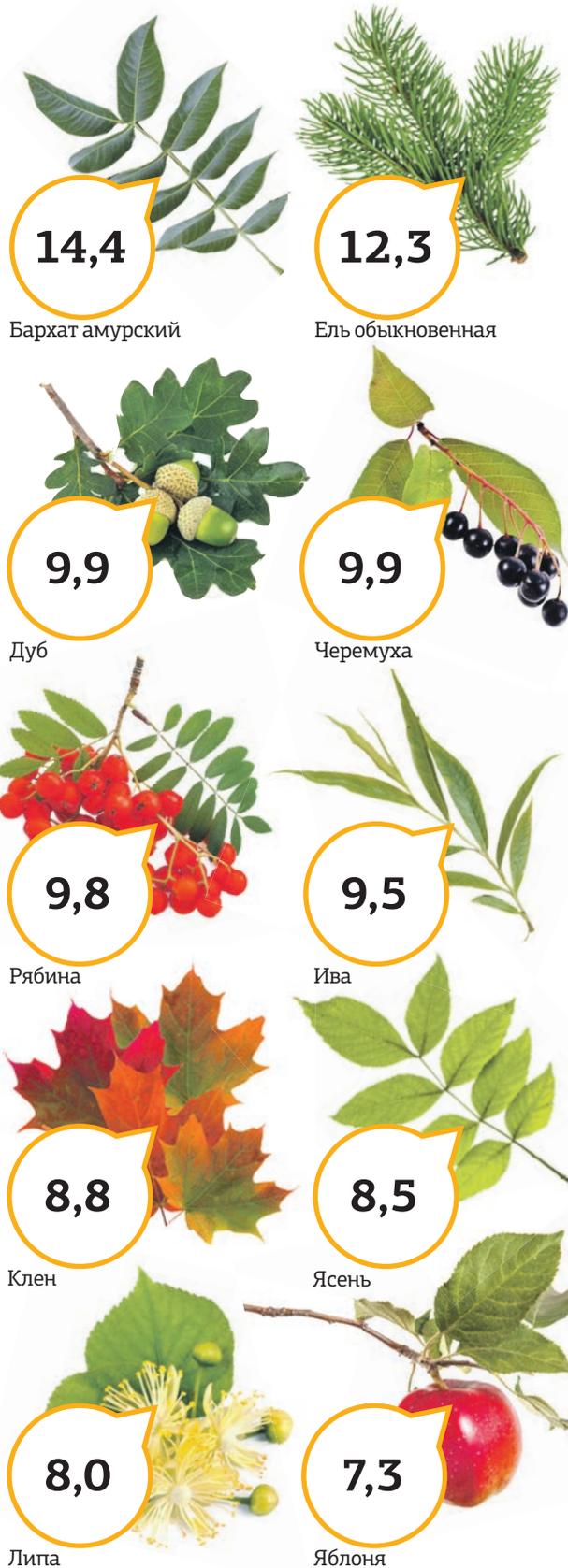
Цифра

36

дворов благоустроили на территории района. Здесь создали все условия для комфортного и безопасного отдыха жителей

В Москве в этом году продолжат благоустройство по программе «Мой район», в рамках которой также предусмотрено озеленение дворов, улиц, скверов и парков. Мы вам расскажем, какие деревья и кустарники планируется высадить в столице.

Топ-10 деревьев (%)



Площадь парков, газонов и цветников в городах мира



Детских садов стало больше

Вопрос о нехватке дошкольных учреждений всегда был актуальным. Чтобы решить его, в Некрасовке построили десять детских садов. Их содержание будет на особом контроле в рамках программы «Мой район».

Учеба

Молодая мама Ольга Журавлева уже давно начала подыскивать для своего ребенка подходящий детский сад. Выбор большой, но женщина решила отдать сына Илью в дошкольное отделение № 3 образовательного комплекса «Школа № 2089» по адресу: улица 1-я Вольская, дом № 12, корпус 2. Мальчик отправится туда уже этой осенью. Одна из причин — удачное расположение. Садик находится буквально в минуте ходьбы от дома этой семьи. А еще он предоставляет много возможностей подрастающему поколению.

— В нашем районе живет немало молодых семей с детьми. И мы рады тому, что здесь открываются новые отделения для дошколят. То, в которое пойдет мой сын, например, предлагает детям неплохую физическую подготовку. Я часто вижу из окна, как воспитатели гуляют с ребятами, проводят для них активные игры и занятия на свежем воздухе, — делится Ольга. Другая жительница — Ольга Девяткина — рассказывает, что ее 5-летний сын Максим уже ходит в этот детский сад.



Для развития детей дошкольного возраста создают все необходимые условия

Условиями, в которых воспитывают ее ребенка, мама вполне довольна. Особенно ей нравится, что здесь много

ДОШКОЛЬНЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ РАСПОЛОЖЕНЫ В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ ОТ ДОМА

игровых площадок и большой бассейн.

— Хорошо, что наш район развивается, а вместе с ним — и сеть школ с детскими садами. Это необходимо, ведь во многих се-

мьях оба родителя работают. Я рада, что садики у нас в шаговой доступности, и мне не приходится тратить много времени, чтобы привести или забрать сына, — рассказала Ольга Девяткина.

Новые детские садики открыли еще и в образовательных комплексах №№ 2048, 2051, 2053, 2095. Десять дошкольных площадок, которые находятся на территории района, в совокупности рассчитаны на 2995 человек.

Для горожан создана современная система образования, в которую включены все необходимые условия для развития и воспитания подрастающего поколения с раннего возраста.

Алексей Дубровин

Линию метро готовят к запуску

Некрасовскую линию метро планируют запустить в начале 2020 года. Участок от «Некрасовки» до «Косино» уже достроен. Идут пусконаладочные работы.

Сейчас идет активное строительство тоннелей и станций от «Косино» до «Авиамоторной».

— Проходка ведется новым для современного метростроения способом — большими щитами диаметром 10 метров, — рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.

Транспорт

Это позволяет ускорить процессы и обеспечить безопасность эксплуатации.

Длина розовой — Некрасовской — линии метро превысит 15 километров. На ней расположат 8 станций.

Дарья Смольникова

Военные фотографии и письма соберут для музея

Акцию к 9 Мая «Москва — с заботой об истории» запустили в центрах госуслуг «Мои документы». Сохранить память о ветеранах Великой Отечественной войны теперь поможет Главархив Москвы.

Поучаствовать в создании электронной библиотеки и интерактивного музея предложили и жителям района. Для этого нужно принести материалы времен войны в центр госуслуг адресу: улица Маросеева, дом № 1. Это могут быть фронтовые фотографии дедушек и бабушек, письма-треугольники или номера газет военных лет. Также в центре госуслуг рай-



Сотрудники центра госуслуг примут и передадут на хранение в Главный архив фотографии военных лет

она можно распечатать фото для шествия «Бессмертный полк» и создать анкету ветеранов для электронной Книги Памяти. Для этого не придется стоять в очередях,

в офисе работают 78 окон. Доступность услуг — одно из направлений программы «Мой район». А в преддверии такого праздника особенно важно все успеть.

Александра Корнеева

Услуги

Кстати

Районный многофункциональный центр «Мои документы» в день принимает свыше 500 человек. Всего здесь ежедневно предоставляют более 180 государственных услуг.



Что делать, если соседи шумят по ночам?

Первый вариант — поговорить с нарушителями порядка. Иногда проблема решается легко, так как многие не подозревают, что неумный топот детских ножек или скрипы сдвигаемой мебели слышны жильцам снизу.

Второй способ — вызвать наряд полиции. То, что соседи шумные, не говорит о том, что они незаконношумные. Нужно позвонить по номеру 112.

Третий — пожаловаться участковому. Участковый может поставить квартиру на учет и регулярно ее проверять.

Если никакие уговоры не срабатывают, убедите полицейских завести административное дело. Итогом может стать штраф для хозяина квартиры. Телефон дежурной части отдела МВД по району Некрасовка

(495) 706-91-94
nekrasovka@vm.ru



Куда обращаться, если прорвало трубу

Диспетчерская Департамента жилищно-коммунального хозяйства по аварийным ситуациям:
(495) 681-73-67
(495) 681-05-49
Телефон Единой справочной службы города Москвы
(495) 777-77-77
Или позвоните на горячую линию:
(499) 557-04-24
(доб. 244)

Держать все под контролем

Капитан полиции Максим Пряхин мечтал работать в органах внутренних дел и помогать людям со школы, поэтому, отучившись в университете МВД, пошел служить участковым уполномоченным района Некрасовка.

Сейчас в его ведении 26 домов, в которых проживает около 12 тысяч человек. Это достаточно большой участок, так как Некрасовка — быстро развивающийся район столицы: здесь строятся новые дома, и поэтому сюда переезжает много людей, а штат участковых еще не полностью укомплектован. Но Максим Александрович на нагрузку не жалуется, к любым трудностям он привык. Главным в работе полицейского он считает принцип: ежедневно помогать людям. А для этого надо постоянно находиться на участке и общаться с жителями района.

Ежегодно по приказу МВД участковый должен делать обход квартир, знакомиться с жильцами. Во время таких обходов капитан полиции проверяет и квартиры, которые сдают по найму. У всех квартирантов проверяются

Личное дело



Максим Пряхин

Участковый уполномоченный отдела полиции района Некрасовка
■ 54 преступника задержано за время службы

Опорный пункт:

Ул. Рождественская, 23/33

Прием: ежедневно — с 16:00 до 20:00

(977) 980-38-58

документы. А если у проживающих иностранцев просрочен срок пребывания в России, составляется административный протокол и судом решается вопрос о депортации из страны. Недавно при сверке данных с паспортным столом

выяснилось, что в одной из квартир зарегистрировано 15 иностранцев.

— Такое большое количество людей, проживающих в одной квартире, обычно вызывает недовольство у соседей. Поэтому пошел проверять, — рассказывает капитан полиции.

Оказалось, хозяйка квартиры за деньги прописала выходцев из бывших союзных республик с условием, что они будут жить в другом месте. А это запрещено по закону: иностранцы должны жить в том месте, где зарегистрированы. Женщину привлекли к уголовной ответственности, теперь ей грозит штраф от 200 до 300 тысяч рублей.

Обращаются к участковому и с жалобами на домашнее насилие. По мнению капитана полиции, когда в семье происходит такое, нельзя тянуть до плачевного итога. Нужно сразу сообщать участковому, чтобы он успел принять меры. Помогает в работе полиции и обновление территории в рамках программы «Мой район». Дворы становятся более безопасными благодаря новому освещению и современной системе видеонаблюдения.

Андрей Объедков

Электропровода спрятали под замок



Электрик управляющей компании Игорь Фофанов фиксирует дверцу электрощита

Жители дома № 27, корпус 1, по улице Рождественская обнаружили неисправность электрошкафа в подъезде и попросили помочь решить проблему.

На лестничной площадке в четвертом подъезде дома, как сообщили жильцы, сорвался с креплений щит электрошкафа.

— Дверца приоткрыта, на какой-то проволоке висит, а там электрооборудование — лишняя пыль летит, это же пожароопасно! — рассказала о ситуации местная жительница Наталья Петрова.

Для устранения такой неполадки нужно оставить заявку по телефону Единой справочной службы Москвы (495) 777-77-77 или отправить ее на электронную почту управы района — nekrasovka@uvaо.mos.ru. Связываемся с управой района и коммунальными службами, и они обещают оперативно исправить ситуацию. — По таким заявкам мы выезжаем практически каждый день. Любое нарушение устраняется в течение 5 дней: это норматив. А мелкие неисправности ремонтируются оператив-

Будьте осторожны

В последнее время участились случаи, когда горожан заставляют преждевременно менять счетчики. Мошенники представляются сотрудниками управляющей компании и обходят дома, грозят штрафами и отключением воды.

Не торопитесь менять счетчики!

Прежде всего необходимо узнать срок действия ваших счетчиков. Есть три способа: можно сходить в центр госуслуг «Мои документы», посмотреть на верхнюю часть единого платежного документа или изучить техническую документацию прибора. Менять счетчики раньше положенного срока не нужно. Если же срок истек, то можно выбрать компанию, которая заменит счетчики. Важно! Эти организации должны пройти государственную аккредитацию. На официальном сайте госзакупок можно найти список недобросовестных поставщиков или подрядных организаций.

Мошенники маскируют свои листовки под документы коммунальных служб.

Если в документе нет ваших фамилии, имени, отчества и номера лицевого счета, который вам присвоили для оплаты коммунальных услуг, значит, перед вами подделка. Как правило, в квитанции указывают, когда срок поверки истекает. Отсутствие этой информации должно вас насторожить.

Если поведение и документы нагрянувшей к вам проверки настораживают — откажитесь от замены и обратитесь в управляющую компанию или полицию.

но, — пояснил Сергей Савинов, начальник отдела ЖКХ управы района.

На место приехала бригада рабочих. Вместе с ними мы поднялись на этаж, и электрик принялся за работу: повреждения не критичны, сорванный щит нужно посадить на новые винты. — Устранение таких неполадок входит в задачи по текущему содержанию дома, — рассказывает Игорь Фофанов, электрик управляющей компании. — В большинстве случаев открытые

или сорванные с креплений щиты электрошкафов — вина неаккуратной прокладки кабелей интернет-провайдерами.

Ревизор

В нашем случае крепление щита по-новому было выполнено за полминуты. Такие вопросы по содержанию общедомовых территорий теперь на контроле программы «Мой район».

Павел Воробьев

Цифра

156

опор освещения установили в районе

Эту страницу мы делаем вместе с вами, дорогие читатели. Здесь вы становитесь корреспондентами. Делитесь своими проблемами, идеями, впечатлениями и красивыми кадрами. Ведь никто лучше вас не знает свой район, двор, дом. Присылайте свои сюжеты на nekrasovka@vm.ru

Группа «Старая и Новая Некрасовка»
«Фейсбук»

Мы привыкли, что обычно на асфальте пишут признания в любви. Пока рисуют, волнуются и поглядывают на окна, думая: «Хоть бы сейчас не вышел на балкон и не испортил сюрприз».



А наши жители решили таким же образом поздравить своего папу с днем рождения. Если дождь смочет слова из разноцветного мела, фото можно найти в группе «Старая и Новая Некрасовка» социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/nekrasovk).

Группа «Старая и Новая Некрасовка»
«Фейсбук»

Хорошая новость! Открыли для перехода 3-й и 4-й выходы станции «Некрасовка». Эту фотографию Алексея Медведева опубликовали в группе «Старая и Новая Некрасовка» социальной сети «Фейсбук» в (facebook.com/nekrasovk). Уже сейчас можно пользоваться подземными переходами строящейся станции розовой линии метро. К слову, весь район ждет ее открытия. Наконец-то подземка появится и здесь. Участок от станции «Некрасовка» до «Косино» планируют открыть летом 2019 года. В комментариях обсуждают эту публикацию. К хорошему нужно привыкать постепенно, шутят жители.



На контроле

Дмитрий Нахаев
Улица Вертолетчиков

Во дворе около дома № 1 по улице Вертолетчиков некачественно следят за новыми детскими качелями. В крепление вкручены не все болты. Страшно, что дети упадут во время катания и все здесь вообще развалится. А вдруг кто-то пострадает? Это крайне небезопасно! Пожалуйста, приведите детскую площадку в порядок в соответствии с требованиями. Так быть не должно! Речь идет о здоровье людей.

Ответили в управе района Некрасовка:

На детской площадке по указанному адресу выполнены работы по ремонту качелей, специалисты установили крепления и заглушки. В настоящий момент детская площадка находится в удовлетворительном состоянии. Замечание устранили.

Людмила Васильчикова
Улица Рождественская

В доме № 21, корпус 2, по улице Рождественская куда-то пропала входная дверь в подъезд — коричневая со стеклом. Это беспредел! Не знаю, кому она могла понадобиться и куда она пропала. Это очень странно. Примите меры и верните, пожалуйста, дверь на прежнее место.

Ответили в управе района Некрасовка:

Специалисты установили по указанному адресу входную дверь в подъезд на штатное место.

Фот-так!

«Некрасовка Новая и Старая»
«ВКонтакте»



Узнаете стадион «Пламя»? В 1980-х он выглядел так. Фотографией поделились в группе «Некрасовка Новая и Старая» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/nekrasovka). У «Пламени» есть другое название: «Стадион СШ № 4 Москомспорта», но роднее все-таки «огненная» версия. Сейчас на стадионе есть круговая беговая дорожка, поле с искусственным покрытием и освещением. Сегодня это место даже не узнать, пишут в комментариях жители.

Группа «Некрасовка Старая и Новая»
«ВКонтакте»

Кто еще не успел увидеть подснежники этой весной, может посмотреть на них хотя бы на фото Натальи Самсоновой в группе «Некрасовка Старая и Новая» соцсети «ВКонтакте» (vk.com/nekrasovka). Эти цветы выглядят нежно и беззащитно, но они достаточно неприхотливы и могут расти прямо по соседству с снегом, который пока не растаял. Это самое настоящее чудо природы! Берегите цветы и не срывают их.



Мария Петрова
Улица 1-я Вольская

Приятно, что в нашем любимом районе следят за дворами и детскими площадками. Например, игровая зона около дома № 13, корпус 2, нам всегда нравилась, но со временем краска на всех деревянных конструкциях площадки потускнела и потрескалась. По программе «Мой район» здесь установили новый игровой городок. Выглядит он современно и красиво. Детям нравится. Мы любим гулять здесь с внуками, домой их теперь не затащишь! А еще хорошо, что поставили не только городок для взрослых ребят, но и для малышей. Им же тоже нужно где-то развиваться. Так что на одной площадке собираются детишки всех возрастов. Это здорово!

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Чтобы тюльпан стоял в вазе ровно, не падал и не сгибался, вставьте его стебель в толстую соломинку.
2. Чтобы найти маленькую вещь — сережку или кольцо, закатывающееся за диван или под тумбочку, — натяните на насадку пылесоса чулок (на фото).



- Пропылесосьте то место, где, предположительно, может быть кольцо. Оно останется в чулке, не попав внутрь пылесоса.
3. Чтобы помыть блендер за несколько секунд и не пораниться об острые лезвия, залейте в него теплую воду, добавьте моющее средство и включите прибор.
 4. Хотите, чтобы рыба получилась с золотистой корочкой? Тогда при жарке обжарьте маслом не сковороду, а сам продукт.

Василий Курагин
Улица 2-я Вольская

Мы с сыном по выходным любим гулять во дворе около дома № 3 на 2-й Вольской улице. Раньше здесь была совершенно обычная площадка — старые качели и горки. Теперь здесь все благоустроили, появились турники для подростков и другие развлечения для детей. Ребятам интересно гулять. Спасибо!

В филиале «Некрасовка» Центра соцобслуживания «Жулебино» с января действует клуб «Инста-бабушка», созданный в рамках программы «Московское долголетие». Главным блогером клуба стала пенсионерка Лариса Ланцова. Корреспонденты нашей газеты встретились с ней и сделали общее селфи.

Круг интересов

Лара внимательно смотрит в камеру смартфона.

— Вот ни разу не получилось красивое селфи сделать. Может быть, вы пришлете мой портрет? — внезапно обращается она к нашему фотографу Мише, подкрепив просьбу обворожительной улыбкой. Миша, конечно, сразу растаял и начал искать лучший ракурс.

— Ох, как приятно, что в моем блоге появятся профессиональные фото! — кокетливо улыбнулась Лара... То есть Лариса Ростиславовна.

Фото без «уточек»

Лариса Ланцова пришла на курс «Инста-бабушка» в прошлом году и сразу начала делать успехи.

— Я люблю учиться всему новому, — объясняет она. — За свою

жизнь перепробовала разные профессии: была и актрисой, и предпринимателем, и массажистом, и косметологом! А вот сейчас проект «Московское долголетие» дал возможность попробовать себя в роли блогера.

Правда, поначалу она отнеслась к этой идее скептически.

— Все эти губы-уточка, тарелки с едой казались мне ерундой какой-то, — улыбается она. — И только потом я разобралась, что к чему. Выяснилось, что «уточка» для блогера — условие не-обязательное, зато на лайках можно зарабатывать.

БЛОГЕРА ПОДДЕРЖАЛИ БЛИЗКИЕ И СЕМЬЯ. ОНИ ПОСТОЯННО ДАЮТ СОВЕТЫ

Правда, до этого еще далеко: у начинающего блогера пока сотня подписчиков. А этого в инста-мире — маловато. Впрочем, Лариса Ростиславовна не унывает.

— Для меня важнее поделиться опытом, — объясняет она.

А профессионального опыта у нее — вагон и маленькая тележка. Будучи косметологом-массажистом, Лариса знает, какие именно механизмы запускают в организме человека процессы старения. И уверена, что отладить их вполне реально. Потому решила сделать в блоге (www.instagram.com/lara_miracles) пособие по уходу за собой.

Помощь любимых

Начинающую блогершу активно поддержала семья: двое сыновей, сноха, внуки и любимый человек.

— Дети мне фотоаппарат со штативом подарили, чтобы делать качественные снимки, — говорит она. — Правда,

комментируют мои посты не слишком активно, только лайки ставят.

Все замечания сыновья предпочитают делать маме лично: критикуют длину постов или просят раскрыть тему более простыми словами. Ларису Ростиславовну такое внимание родных людей к ее хобби, с одной стороны, радует, а с другой — хотелось бы ему придать другой вектор: вот если бы все эти комментарии да под пост — то охваты были бы больше! Впрочем, бог с ними, с охватами. Все еще будет!

Без хайпа и накруток

Первый пост Лара посвятила теме счастья. «Утро в теплой кровати, кофе, прыжок в прорубь после бани...» — все эти удовольствия, по ее мнению, — лишь часть того, что может называться счастьем.

— Хотела своим постом мотивировать подписчиков почаще об этом задумываться, чтобы сделать их чуточку счастливее, — говорит она. Саму же Лару счастливее делают стилисты и психологи, на которых она подписана. — Еще в списке подписок есть моя коллега-блогер — пенсионерка Киприяновна, — рассказывает Лара. — Но она свои 284 тысячи подписчиков эпатажем набрала, я так не могу: хайп — не мой метод. Я больше на психологии специализируюсь. По мнению блогера, «Инстаграм» помогает каждому раскрыть какую-то часть себя, которая, возможно, скрыта где-то глубоко. — Мы же — типичные советские люди, зажатые в тиски стереотипов, — улыбается она. — Вот Киприяновна всю жизнь внутри себя была «на хайпе», но проявить это смогла только сейчас в своем блоге. А я еще ищу себя. Мне кажется, что уже нащупала что-то. Еще чуть-чуть, и откроюсь с новой стороны.

На волне трендов

Не чужда Лара и современных трендов на «бодипозитив» и естественность.

— Я читалась стилистов и отращиваю себе седину. Яркий макияж, провокационные наряды придают возраста. А я хочу выглядеть на свои 57 лет, — говорит она. Что касается правильного питания, то и тут блогер придерживается позиции инста-меньшинства, вступив в ряды поклонников интуитивного питания.

— Считать калории, тарелки бесконечно фотографировать — не мое, — признается Лара. — Я доверяю своему организму, который точно знает, в чем он нуждается.

А вот ко времени, проведенному в сети, Лариса Ростиславовна относится внимательно. — Я поняла, что если себя не контролировать, то можно с головой уйти в чтение постов. Поэтому блогер посвящает несколько вечеров в неделю и ни секунды больше! — объясняет она.

Все остальные секунды у блогера четко поделены между любимыми, работой, общением с друзьями. Тайм-менеджмент, по мнению Лары, — одно из главных условий счастья. И не показушно-инстаграмного, а самого настоящего, того, что ждет каждого за экраном смартфона.

Виктория Филатова

Инста-бабушка ждет лайков

Участница проекта «Московское долголетие» Лариса Ланцова на курсах «Инста-бабушка» учится быть настоящим блогером. И у нее это получается

Михаил Поддуба

Справка

В клубе «Инста-бабушка» старшее поколение москвичей учат пользоваться соцсетями, устанавливать приложения, обрабатывать фото и видео. Своим появлением клуб обязан участникам «Московского долголетия». Многие из них хотят свободно ориентироваться в интернет-пространстве и даже продвигать свои собственные проекты. Организация качественного отдыха и досуга горожан «серебряного» возраста станет важной частью программы «Мой район».

У каждого района должно быть свое сердце — пространство, куда можно прийти, чтобы пообщаться и хорошо провести время. Ведь мы любим свой дом не только за комфорт, но и за особую атмосферу. Создание таких мест и станет одной из задач программы «Мой район».

Первый полет: дети смастерили ракеты из бумаги

В филиале «Некрасовка» Центра социальной помощи семье и детям «Гармония» ребята на каждый праздник делают тематические поделки. Не обошли они стороной и День космонавтики.

Одними из участников мастер-класса по созданию модели ракеты стали 8-летний Сергей Широков и его 10-летняя сестра Александра, которые ходят на занятия в это учреждение уже несколько лет.

Сергея и Саша посещают группу творческого развития «Фантазия». А всего на базе социального учреждения работает семь коллективов, в которых занимаются около 60 детей.

— Сергей начал ходить к нам в группу детского развития, когда ему было только 4–5 лет. Саша попала в «Гармонию» в первом классе, сейчас она уже в пятом, — сказала специалист по социальной работе Центра Анастасия Медведкова.

В День космонавтики семеро ребят изготовили из бумаги модель ракеты «Восток»,



Педагог Анастасия Медведкова (в центре) делает с Викой Авдеевой (справа) и Алисой Золиной (слева) ракету «Восток»

на которой Юрий Гагарин 12 апреля совершил первый полет в космос. Для создания космического корабля у детей были только бумага,

клей и фломастеры, и, как оказалось, этих средств достаточно, чтобы создать маленькую ракету.

Творческий мастер-класс сопровождался рассказами Анастасии Николаевны об истории отечественной космонавтики.

— Сегодня у нас тематическое занятие. А в другое время в студиях дети и выжигают по дереву, и рисуют, и работают с гипсом, стеклом, витражными красками, и делают украшения из различных материалов, — сказала Анастасия Медведкова.

Напомним, филиал «Некрасовка» Центра социальной помощи семье и детям «Гармония» расположен по адресу: улица 1-я Вольская, дом № 12, корпус 1. Подробности можно узнать по телефону (499) 746-86-82.

Алексей Дубровин

Любопытно

Гимнастика лица поможет сохранить молодость

Дважды в неделю в спортивно-досуговом центре «Некрасовка» для участников программы «Московское долголетие» организовывают занятия по фейсформингу — так еще называют гимнастику для лица.

55-летняя Фарида Навродская и ее сестра Назия Золоторева начали вместе посещать кружки в рамках программы «Московское долголетие» с февраля этого года.

Возрасту вопреки

Помимо гимнастики для лица, они еще занимаются кинезотерапией (одна из форм лечебной физкультуры), живописью, английским языком и многим другим.

— Когда мы с сестрой узнали о программе, сразу записались. Занятия по гимнастике лица улучшает настроение, помогает изменить собственную внешность к лучшему. Этот кружок просто великолепный! — отметила Фарида Навродская. Тренер Наталья Шкодина учит москвичей «серебряного» возраста снимать напряжение в мышцах лица и шеи. Особое внимание во время встречи уделяется височно-нижнечелюстному суставу. У каждого участника груп-

пы есть брошюра, где рассказывается о методиках гимнастики лица. Благодаря пособию они могут дома не только закрепить то, что узнали от тренера, но и заниматься самостоятельно. Назия Золоторева отметила, что получает большое удовольствие от мастер-класса.

Полезная информация

Занятия в филиале «Некрасовка» ТЦСО «Жулебино» проходят бесплатно. Записаться можно, оставив заявку на сайте мэра Москвы MOS.RU или в администрации филиала. Телефон горячей линии (495) 777-77-77

Но ей и ее сестре хотелось бы посещать и другие занятия. — Нас интересует резьба по дереву. У нас сейчас есть и свободное время, и фантазия. Но таких занятий в нашем центре, к сожалению, нет. Надеемся, скоро они появятся, — сказала Назия Золоторева.

Алексей Дубровин



Назия Золоторева и Фарида Навродская (слева направо) учатся снимать напряжение в мышцах лица

Авитаминоз, или Как пережить весну

Здоровье

- 1 Очищаем организм от вредных токсинов
- 2 Пьем больше витаминов
- 3 Больше гуляем на свежем воздухе
- 4 Активно занимаемся спортом
- 5 Соблюдаем правильный режим сна

Первые цветы уже радуют москвичей. Весна вступила в свои права, а значит, самое время сбросить кокон пуховиков и курток и оценить состояние здоровья. Помочь организму пережить пору авитаминоза и простуд по силам каждому. Пейте в течение трех дней зеленый чай без сахара вместо воды, ешьте продукты, богатые витаминами.

Весной над Москвой наконец появляется солнце, благодаря которому гибнут многие болезнетворные организмы и стимулируется выработка витамина D — секрета бодрости. Проведите выходной не в кино, а в парке на скамейке. Особое внимание уделите расписанию дня. Сон — лучшая косметика.

А вот садиться на диету не стоит. Не время.

Ирина Аникина

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Тостер. **8.** Запонки. **9.** Миссис. **10.** Паттинсон. **15.** Маковский. **16.** Раскол. **17.** Гимнаст. **18.** Пырьев. **20.** Матье. **23.** Вуду. **24.** Овал. **25.** Мотив. **29.** Кавказ. **30.** Лавры. **32.** Каскадер. **33.** Вакса. **35.** Сталь. **40.** Веник. **41.** Каллас. **43.** Копейка. **44.** Решето. **46.** Атмосфера. **47.** Хата. **48.** Синедрион. **49.** Дюйм.
ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Сахар. **2.** Почта. **3.** Скандал. **5.** Один. **6.** Тест. **7.** Русь. **9.** Морозильник. **11.** Осина. **12.** Читсы. **13.** Крапива. **14.** Эстрада. **15.** Модем. **19.** Вагон. **21.** Авокадо. **22.** Глазурь. **26.** Варка. **27.** Казак. **28.** Брасс. **31.** Масло. **34.** Атланта. **36.** Резерфорд. **37.** Пинкертон. **38.** Скорород. **39.** Глашатай. **42.** Соловей. **45.** Отчим.

Гороскоп 01.04 30.04

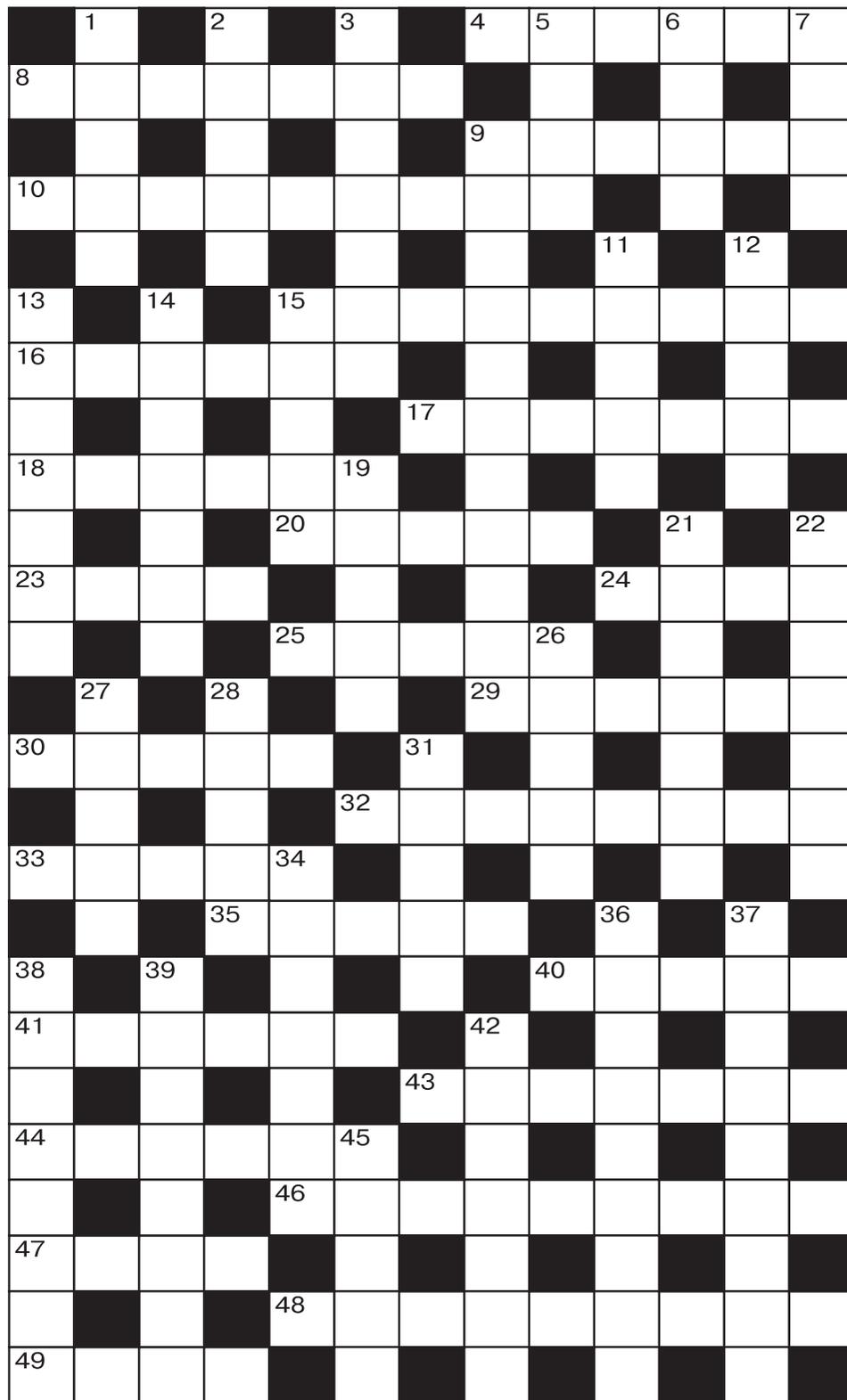
Для **Овнов** наступает время новых возможностей, в том числе финансовых. Позитивный настрой и вера в себя станут залогом успеха. **Тельцам** в начале месяца трудностей не избежать, но вы в силах с честью выйти из любой ситуации. Прислушайтесь к советам близких.

Близнецам стоит набраться терпения. Уже скоро в жизни произойдут перемены, которых вы давно ждали. Избегайте спонтанных трат.

Ракам захочется привести в свою жизнь нечто новое. Главное при этом — не идти на поводу у эмоций.

Львы смогут разглядеть выгоду даже там, где другие видят только проблемы. Хорошую новость принесет человек с именем на «А». **Девам** лучше решать вопросы постепенно, а не хвататься за все сразу. Тогда успех гарантирован. **Весам** стоит прислушаться к окружающему миру: чья-то фраза или рекламный слоган подскажут решение давней проблемы. Для **Скорпионов** этот период связан с желанием избавиться от всего старого и ненужного. Сбросив груз прошлого, вы откроете двери будущему. **Стрельцам** улыбнется удача в финансовых делах.

Козерогам поступит заманчивое предложение. Принимать его не стоит: скоро перед вами откроются куда более интересные возможности. **Водолеи** ждут неожиданные денежные поступления. Эмоциональным **Рыбам** стоит выдохнуть. Чем меньше вы волнуетесь, тем легче решатся проблемы.



Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Что позволяет приготовить пригоревшие или недожаренные гренки? **8.** Съёмные пуговицы. **9.** Англичанка, «схоронившая под венец». **10.** «Я никогда в действительности не имел никакого стремления стать актером, когда я был маленьким. Я хотел играть на фортепиано в баре, быть эдаким старым приятелем с бокалом виски, всклокоченным» (голландская звезда). **15.** С его легкой руки период расцвета русской литературы стали называть Серебряным веком. **16.** «Огуречный эликсир» с большого бодуна. **17.** Кто из спортсменов упражняется на коне? **18.** Режиссер и муж Марины Ладыниной. **20.** Для какой певицы карьера в кино началась с нашего фильма «Журналист»? **23.** «Кукольная магия». **24.** «Яйцо в разрезе». **25.** Находка композитора. **29.** В каких горах Михаил Лермонтов поселил героя своей поэмы «Демон»? **30.** Перина славы. **32.** Кто на трюках зарабатывает? **33.** «Обувная тушь». **35.** Мартеновский стлав. **40.** Что таскает в портфеле герой комедии «Ирония судьбы»? **41.** Оперная примадонна, чей грах, согласно завещанию, развеяли над Эгейским морем. **43.** Народное прозвище первой модели «жигулей». **44.** «Новая посуда,

а вся в дырках» (русская загадка). **46.** «Дыхательная оболочка» Земли. **47.** «Полна ... детей, так и счастливо в ней». **48.** Иудейский суд, приговоривший к распятию Иисуса Христа. **49.** «Не продвинулись ни на ...»

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Что дорожает из-за того, что все варенье варят? **2.** Что в сумке у Печкина из Простоквашино? **3.** «Лакомая информация» для папарацци. **5.** Божественный герой Энтони Хопкинса из фантастического боевика «Тор». **6.** «Экзаменационная викторина». **7.** «И... все так же будет жить, глядеть и плакать у забора». **9.** Куда кладут перед игрой хоккейную шайбу, чтобы не пружинила? **11.** Какое дерево не любят вампиры? **12.** С какой закуской связана жизнь и смерть американского химика Фреда Бора? **13.** С каким сорняком трудно сладить голыми руками? **14.** За какой жанр шоу-бизнес отвечает? **15.** Аппарат, чтобы входить в интернет. **19.** Пассажирская общага. **21.** Груша из овощных салатов. **22.** Стекло на глине. **26.** Способ приготовления макарон. **27.** Житель станции. **28.** Плавание «лягушкой». **31.** На чем поджаривают? **34.** В каком городе состоялась премьера культового фильма «Унесенные ветром»? **36.** Кто из нобелевских лауреатов полагал, что «все науки можно разделить на две группы: физику и коллекционирование марок»? **37.** Шерлок Холмс американского образца. **38.** Курьер сказочной быстроты. **39.** Царской воли вестник. **42.** Какой певчий птице посвящен целый музей в Курске? **45.** Кто в детстве лупил будущую звезду Эдиту Пьеху «как сидорову козу»?

nekrasovka
vm.ru @

«Инстаграм»



Россию в 2019 году на конкурсе «Евровидение» представит Сергей Лазарев. Жители района Некрасовка желают ему в «Инстаграме» победы. Надеемся, Сережа не подведет. А за кого болеете вы?

Дима Билан считает, что у его коллеги хороший трек для конкурса. Он пожелал Сергею Лазареву «почувствовать драйв и эйфорию» от выступления, передавая эти ощущения зрителям. Напомним, в нынешнем году конкурс проходит с большими скандалами.

Легко и просто



Творожная пасха

Творог: 1 кг
Сметана: 150 г
Яйцо: 3 шт.

Изюм: 1 стакан
Сахар: 200 г
Цукаты, курага: 1 стакан



1

Главный ингредиент — творог, поэтому его надо выбирать особо тщательно. Лучше всего — домашний.

2

Изюм и курагу лучше предварительно замочить в горячей воде. Курагу надо нарезать на кусочки.



3

Творог протереть через сито и смешать со взбитыми желтками. Добавить сахар, фрукты и отжать.



4

Переложить все в специальную форму, положить гнет и убрать в холодильник на сутки. Перед подачей украсить сухофруктами.

