

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ЮЖНОПОРТОВЫЙ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

01.06.2019

№ 2 / 77

12+

Цитата

Сергей Собянин

Программа «Мой район» — набор действий по созданию комфортных условий для жизни москвичей. Комфортных не по минимуму, не как «средняя температура по больнице» — а конкретно в каждом районе



Ревизор Треснувшее дерево возле остановки срубят до конца июня

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Реновация

3

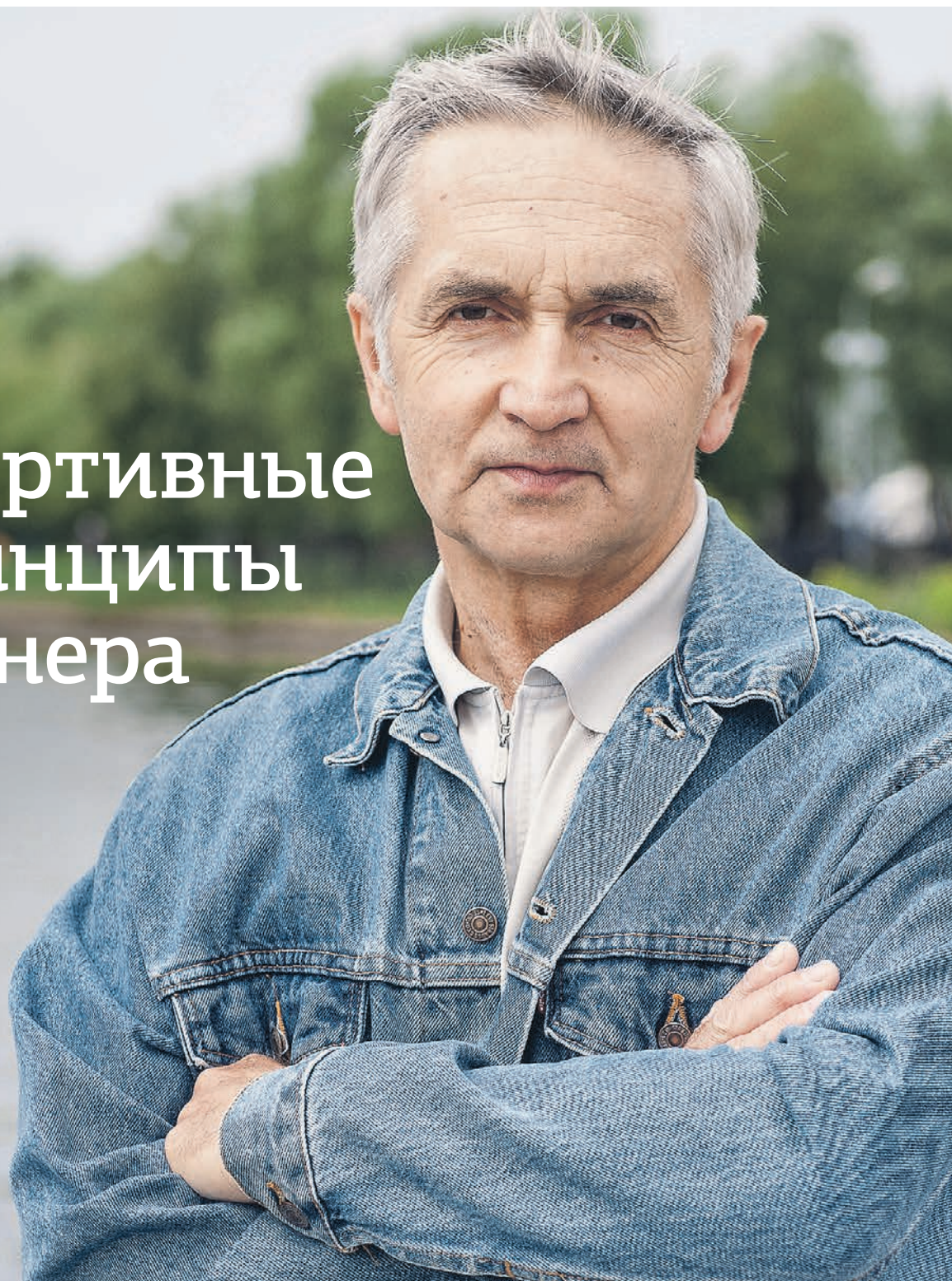
27

многоквартирных домов вошли в городскую программу



Спортивные принципы тренера

6



Александр Лощаков, тренер по настольному теннису молодежного клуба «Святогор», прививает любовь к спорту и детям, и старшему поколению

5



ПОЧТА РАЙОННЫХ
КОРРЕСПОНДЕНТОВ

Опрос

Жители выбрали направления для развития района (%)



Голосование проводили в сообществе жителей района vk.com/t_yu_n

Первые выпуски наших газет вызвали живые отклики читателей. Мы получили сотни писем, как на электронную почту, так и написанных от руки, что особенно приятно в век цифровых технологий. Вы также звонили нам на горячую линию (499) 557-04-24 (доб. 244). Эта реакция означает, что наша целевая аудитория — жители столичных районов — остро нуждается в таком средстве массовой информации.

От редакции

Мы благодарны Вам не только за сообщения о недоработках, совершенных на территориях, но и за Вашу критику. Только вместе,

общими усилиями, мы сделаем лучше не только нашу газету, но и каждый район, и весь город в целом. На самом деле, одна из основных проблем крупных изданий состоит именно в налаживании коммуникаций с потребителем информации. Невозможно лично поговорить с каждым читателем в метрополитене или за кухонным столом, расспросить его о газете, о том, насколько верно изложен материал, исправилась ли ситуация после публикации. Ваши звонки — это огромная помощь для нас. Они позволяют нам проконтролировать выполнение обещаний городскими властями.

В целом налаживание коммуникаций с читателем — сложный процесс. И он характерен для газет во всем мире. Каждый по-своему решает, как лучше наладить это общение. Кто-то ограничивается комментариями на сайтах. Кто-то принимает телефонные звонки или ориентируется на внутреннее понимание аудитории. Редакция «Вечер-

ней Москвы» давно думала издавать районные газеты. Мы изучали международный опыт, смотрели на работу печатных изданий в регионах России. И пришли к выводу, что издание аналогов районных газет — это мировая

тенденция. Так, только в прошлом году такие локальные издания появились в Великобритании, США, Германии и во Франции. Глобальные федеральные издания повсеместно испытывают трудности, ведь сложно кон-

курировать с телевидением и интернетом в скорости подачи новостей. А в районах, где все мы проводим большую часть нашей жизни, наоборот, люди испытывают острый дефицит информации. Кроме того, мэр Москвы Сергей Собянин инициировал масштабную программу благоустройства «Мой район». настолько глобальную, что преобразования коснутся всего мегаполиса. Значит, самое время обратить внимание издателям на локальную прессу, и наша идея об издании районных газет — как никогда к месту.

Так мы, журналисты, сможем стать ближе к читателям, буквально постучимся в каждую дверь, услышим Ваши голоса. Да и что скрывать — в то время как печать изданий дорожает, районные газеты вполне могут не только способствовать наращиванию совокупных тиражей газеты, но и увеличить число потенциальных рекламодателей.

Именно поэтому мы решили издавать спецвыпуски газеты «Вечерняя Москва» за деньги издательского дома «Вечерняя Москва». Пишите нам, мы очень ждем Ваших откликов! Мы рады Вашим звонкам! Голос каждого горожанина крайне важен. Может быть, именно без Вашего мнения не обойтись всему мегаполису, и только Вы знаете, как можно решить ту или иную проблему. Искренне Ваши,
сотрудники редакции газет «Мой район»

Справка

«Вечерняя Москва» — одна из старейших городских газет, она была основана в 1923 году. На протяжении десятилетий газета из номера в номер рассказывала о событиях городской жизни. Сейчас кроме ежедневного делового номера и портала городских новостей vm.ru редакция выпускает: вечерний и еженедельный номера, три окружные газеты «Новые округа», «Москва. Центр» и «Южные горизонты», а также спецпроекты — «Пресса в образовании», «Москва безопасная», «Народы Москвы».



Вам, Читатели!



Коллектив спецвыпуска «ВМ» районных газет (слева направо): бильд-редактор Василий Джапаридзе, выпускающие редакторы Анастасия Лопушанская и Галина Кузнецова, верстальщик Алла Ильичева, цветокорректор Марина Пельтцер, старший редактор Екатерина Серова, корреспондент Иван Петрушин, шеф-редактор районных газет Александра Кирчанова, главный редактор «ВМ» Александр Куприянов, старший редактор Ирина Аникина, редактор Анастасия Ассорова, корреспондент Дарья Смольникова, корректоры Наталья Малютина, Клавдия Кулакова и Людмила Малышева, дизайнер Ольга Белых (верхний ряд); корреспонденты Алексей Дубровин, Сергей Дружинин и Андрей Объедков, верстальщик Алексей Гаврилец, редактор Андрей Беляк, корреспонденты Людмила Малолетнева и Дмитрий Малов, корректор Наталья Шляпкинова (нижний ряд) (1). Первые номера газеты «Мой район» (2)

Возможности карты «Тройка»

«Тройка» — популярный и удобный способ оплаты проезда в московском транспорте. В 2018 году для пользователей карты разработали программу лояльности «Город». Теперь за ее пополнение пассажиры могут получать бонусы. Их можно потратить на оплату проезда, а также — при покупке товаров и услуг партнеров.

Как работает программа лояльности «Город»

1

Регистрируем карту на сайте gorodtroika.ru или в мобильном приложении

2

Копим бонусы с пополнения от 250 рублей — 3%, с покупок в магазинах-партнерах — до 30%, в интернете — до 50%

3

Накопленные бонусы можно положить на тариф «Кошелек» или обменять на скидки у партнеров (1 бонус = 1 рубль)



«Тройкой» можно оплатить метро, автобус, троллейбус, трамвай, пригородный поезд

Виды «Тройки»

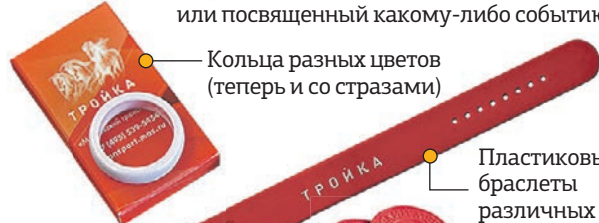


Традиционный (пластиковая карта синего цвета с изображением трех белых коней)

Тематический (дизайн пластиковой карты, посвященный какому-либо событию)



Брелок (с традиционным дизайном или посвященный какому-либо событию)



Кольца разных цветов (теперь и со стразами)

Пластиковые браслеты различных цветов

Жетоны



Наклейка на телефон

Карта «Тройка+Стрелка»

Сквер сделали по просьбам жителей

Во дворе дома № 24 на улице Трофимова благоустроили небольшой парк. Теперь это популярное место отдыха и прогулок среди местных жителей. Каждый день здесь собираются и взрослые, и дети.

Благоустройство

Павел Кураки каждые выходные приезжает в этот сквер отдохнуть, по его словам, зона отдыха преобразилась кардинально.

— Здесь и раньше был небольшой парк, но он ограничивался несколькими деревьями, одной тропинкой, парой лавочек, по сути, это был обычный пустырь. Все было очень запущенно, и это привлекало сюда криминальный контингент. А на месте детской площадки вообще были гаражи и помойка, зрелище, надо сказать, не самое приятное, — рассказывает Павел. Но потом сквер благоустроили. Здесь установили фонтан, проложили дорожно-тропиночную сеть из брусчатка, поставили новые скамейки, чтобы было где отдохнуть и жителям старшего поколения.

Помимо этого, в сквере высадили новые деревья. Установили и яркие приборы освещения. Теперь вечерами гулять здесь не страшно. Не забыли при благоустройстве и про малышей.

— Детская площадка вообще выше всяких похвал! Она действительно очень большая, разнообразная и, главное, безопасная! В на-



Павел Кураки любит отдохнуть после прогулки с питомцами на удобной скамейке возле фонтана

шем районе довольно много детей, но всем хватает места, что не может не радовать, — продолжает Павел.

ФОНТАН, СКАМЕЙКИ И ДЕТСКУЮ ПЛОЩАДКУ ОБОРУДОВАЛИ В ПАРКЕ

На территории сквера обустроили большой игровой городок: здесь есть и горки, и качели, и карусели, и различные лесенки для малышей и ребят постарше.

Теперь детей от площадки просто не оторвать. Новый благоустроенный сквер вписался в городскую концепцию «Парки в шаговой доступности». Жители сами определили место для благоустройства, а затем и виды работ, которые было необходимо провести здесь.

За сквером по этому адресу будут обязательно следить. Кроме того, подобных небольших парков в пешей доступности от жилых домов станет еще больше. При этом будут учитывать пожелания жителей столицы. Благоустройство стало ключевым направлением городской программы «Мой район».

Иван Петрушин

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Южнопортовый
01.06.2019 № 2 / 77

Трамвайные пути ожидают ремонта

На участке от пересечения улиц Шарикоподшипниковская и Новоостаповская до узла «Угрешская оборотная петля» отремонтируют трамвайные пути.

Проект включает в себя демонтаж старых и укладку новых конструкций. Длина ремонтируемого участка — 2 километра. Специалисты установят шпально-щебеночную и безбалластную конструкции. Кроме того, планируется отремонтировать отстойно-разворотное

Транспорт

трамвайное кольцо на Шарикоподшипниковской улице. Здесь заменят дорожное покрытие и обустроят водоотвод от стрелочных переводов. Ремонтные работы будут проводить ночью с 00:30 до 05:30.

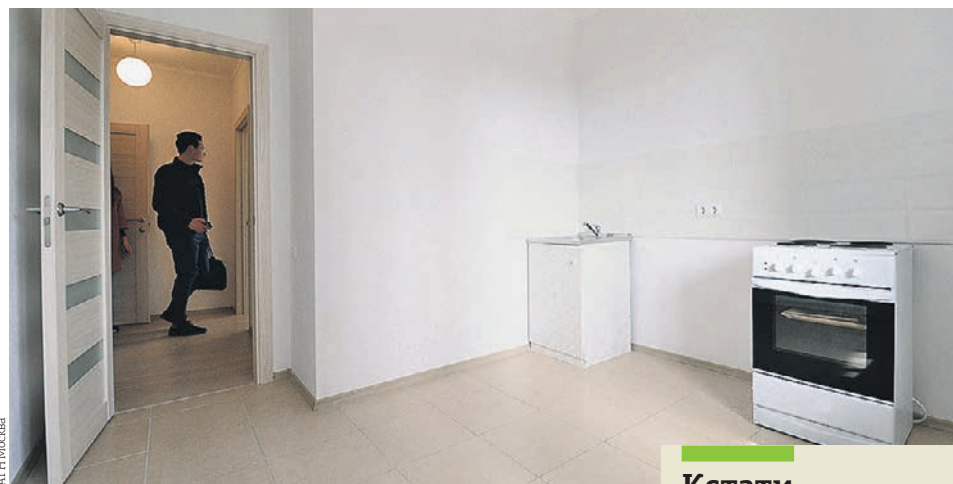
Вероника Варенцова

Стартовые площадки определили для строительства

В городе активно реализуется программа реновации. Она затронет и наш район. Уже определили стартовые площадки. Всего в программу реновации включили 27 домов.

Стартовые площадки определили по следующим адресам: улица Петра Романова, владение 18, корпус 2, и улица 1-я Машиностроения, владение 5А.

Благодаря программе более миллиона человек по всему городу переедут в новые квартиры с отделкой комфорт-класса. Во время разработки планировки кварталов учли и интересы участников программы, и мнение москвичей. В ре-



Москвичи, участвующие в программе реновации, переедут в квартиры с отделкой комфорткласса

зультате появятся новые социальные объекты, обновятся дорожно-транспортные сети, а жители получат качественную общественную среду.

Территории рядом с новостройками приведут в порядок. За ходом комплексного благоустройства будут следить в рамках программы «Мой район».

Иван Петрушин

Реновация

Кстати

Всего по столице в программу реновации жилого фонда вошли 5173 здания. В 2019 году в новые дома планируется переселить более 12 тысяч жителей города.



Как установить камеру у подъезда?

Первый шаг — узнайте, оборудован ли ваш дом камерами видеонаблюдения.

Второй шаг — инициируйте собрание жильцов дома и составьте протокол. Не менее 2/3 собственников помещений должны поддержать идею установки камер.

Третий шаг — обратитесь в Департамент информационных технологий, отправив письмо на почту или придя по адресу: улица Новая Басманная, дом № 10, строение 1. Приложите к обращению протокол собрания. Через месяц вы получите ответ. Телефон горячей линии городской системы видеонаблюдения

(495) 587-00-02
dit@mos.ru



Куда обращаться, если вы потеряли вещи или документы на улице

Главное управление МВД России по Москве (бюро находок документов):
(495) 694-86-20
Адрес: 2-й Колобовский переулок, дом № 8. Или в ближайшее отделение полиции.
Позвонить в отдел МВД по району Южнопортовый можно по телефону **(495) 710-20-93**

Если вам не приносят газету «Мой район», звоните по телефону **(499) 557-04-00**

Нуждающиеся дети получили квоты на занятия хоккеем

В минувший вторник, 28 мая, в ледовом комплексе «Морозово» состоялось подписание программы социальной поддержки социально незащищенных жителей Южнопортового района.

Перед подписанием участники соглашения прошли с экскурсией по комплексу. Залы для занятий, раздевалки, ледовые площадки осмотрели глава района Сергей Владимирович Никитин, главный врач Диагностического центра № 3 Игорь Владимирович Дягилев, глава муниципального округа Южнопортовый Наталья Григорьевна Кувардина и исполнительный директор ООО «Академия хоккея» Ярослав Николаевич Кайденков. После этого была подписана социальная программа ледового комплекса. Она предусматривает квоты в секциях по хоккею с шайбой и фигурному катанию для детей-сирот, детей-инвалидов, многодетных и малообеспеченных семей. Авторы программы рассчитывают таким образом пропагандировать здоровый образ жизни, повысить уровень физического здоровья и соци-



Участники встречи (слева направо): исполнительный директор «Академии хоккея» Ярослав Кайденков, главврач Диагностического центра № 3 Игорь Дягилев, глава муниципального округа Наталья Кувардина, глава района Сергей Никитин

альной уверенности детей. Также в программу вошли план открытых спортивных соревнований и бесплатные сеансы массового катания для пенсионеров.

— Произошло знаменательное событие. Подписа-

Поддержка

на социальная программа ледового комплекса «Морозово». Очень отраднo, что наши спортивные клубы социально ответственны. Программа позволит детям-сиротам, детям из многодетных семей попасть на лед. «Морозово» предоставит им возможность заниматься бесплатно. Важно думать о незащищенных

категориях и всячески их поддерживать. Всем желаю здоровья, а «Морозово» благодарю за такой благородный шаг! — поделился впечатлениями один из участников подписания программы, главный врач Диагностического центра № 3 Игорь Владимирович Дягилев.

Сергей Куликов

Кстати

В рамках программы «Мой район» по всей Москве создаются и модернизируются учреждения дополнительного образования. Очень важно, чтобы школьники всесторонне развивались и имели возможность заниматься в различных кружках и секциях, как творческих, так и спортивных, недалеко от дома.

Треснувшее дерево ждет своего порубочного билета



Дерево с трещиной срубят до конца июня, сразу после получения разрешения

Жители обратились в редакцию с жалобой на аварийное состояние дерева возле остановки общественного транспорта на улице Новоостаповская.

Ствол растения треснул, из-за чего крона стала нависать над пешеходной дорожкой. — Люди ходят прямо под этим деревом, — рассказал местный житель Алексей Березкин. — Страшно, на самом деле. Первый сильный порыв ветра — и вся эта масса веток упадет прямо на головы! Необходимо как можно скорее решить этот вопрос. Создалась ситуация, реально угрожающая людям. В таких случаях надо обращаться в районную управу или оставлять сообщение на портале «Наш город» (gorod.mos.ru). Заявки, присланные на сайт, отслеживаются специалистами. По действующим правилам управы и коммунальные службы должны отреагировать на обращения в течение 8 дней. За этот срок либо ситуацию исправляют, либо власти обозначают сроки выполнения работ, если они требуют более серьезной подготовки. При этом в управе часто действуют свои, внутренние, правила,

регламентирующие еще более короткие сроки решения проблемы.

В управе района Южнопортовый сообщили, что территория, на которой растет дерево, находится в ведении ГБУ «Автомобильные дороги ЮВАО».

Там уже оценили положение и готовят документы для спиливания дерева. Это можно сделать только после оформления специального порубочного билета. Как сообщил представитель управы района, коммуналь-

ные службы должны убрать дерево до конца июня этого года.

Напомним, что благоустройство и комплексное развитие дворовых территорий в Южнопортовом будет

Ревизор

контролироваться в рамках городской программы «Мой район». При реализации этих проектов учтут мнения и пожелания жителей.

Павел Воробьев

Цифра

32

дворовые территории комплексно благоустроят в течение этого года



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

«Текстильщики-Южнопортовый-Нижегородский» «ВКонтакте»

Участник сообщества жителей «Текстильщики-Южнопортовый-Нижегородский» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/t_yu_n) поделился фотографией четырех котиков, играющих



на крыше. Хорошо этим пушистикам там! Можно поваляться на солнышке, ведь все мы знаем, как животные любят потянуться и разлечься в теплом месте. А еще на крыше есть шанс поохотиться и поймать птичку на обед, что, кажется, и делают герои этого снимка!

«Текстильщики-Южнопортовый-Нижегородский» «ВКонтакте»

А это наш прекрасный «Южнопортовый с высоты» — так подписан снимок, опубликованный в группе «Текстильщики-Южнопортовый-Нижегородский» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/t_yu_n) пользователем innnnnna. В комментариях под постом жители района обсудили и выяснили, что на фотографии изображен сквер около метро «Дубровка». Вот так бывает, что с необычного ракурса не всегда узнаешь даже те места, где бываешь почти каждый день. А еще наш район с высоты напоминает Нью-Йорк! Ну а что? Такой же индустриальный пейзаж, высотки, дороги...



И посреди всего этого — небольшой зелененький прямоугольник, так приятно радующий глаз. В Нью-Йорке есть Центральный парк, а у нас — свой сквер у метро.

Может, звучит не так гордо, но это не беда, ведь главное, что мы буквально каждый день можем тут прогуливаться и получать удовольствие, а до Америки нам лететь и лететь...

На контроле

Олег Рясков
Улица Крутицкий Вал

В доме № 3 на улице Крутицкий Вал провели так называемый «ремонт», но шпаклевку, покраску на этажах сделали некачественно, отштукатурили плохо, стены не выровняли. Только чуть замазали трещины. Кроме того, заляпали краской новую плитку в квартирном коридоре, которую мы с соседями купили сами и оплатили работы по ее укладке.

Ответили в управе района Южнопортовый:

По указанному адресу выполнены работы по удалению краски с напольного покрытия и влажной уборке. В настоящее время, согласно плану-графику на 2019 год, ведутся работы по приведению в порядок подъездов. Их планируется выполнить до 1 июля.

Олег Рубан
Улица Шарикотопшипниковская

В детском игровом комплексе около дома № 12 уже давно нет одной гайки на креплении «поручня», в результате чего он сильно болтается. А ведь это опасно! Нет еще 3 болта, соединяющих тоннельную горку с игровым комплексом. Примите меры, пожалуйста!

Ответили в управе района Южнопортовый:

Специалисты отремонтировали детскую площадку. Замечание устранено.

Фот-так!

«Текстильщики-Южнопортовый-Нижегородский» «ВКонтакте»



Фотографию двора на пересечении улиц Сайкина и 6-й Кожуховской опубликовали в сообществе жителей «Текстильщики-Южнопортовый-Нижегородский» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/tyunmos). Смотришь — и фантазия разыгрывается. Сидит на скамейке дедушка, будто ждет, когда из подъезда выйдет его старушка-жена, и они вместе неспешно будут прогуливаться по дворам, беседовать о внуках, путешествиях и летних вечерах. А может быть, встретятся с друзьями, чтобы поиграть в домино?

«Текстильщики-Южнопортовый-Нижегородский» «ВКонтакте»

Вот и отреставрировали наших футболистов! В комментариях под снимком в соцсети «ВКонтакте» в группе «Текстильщики-Южнопортовый-Нижегородский» (vk.com/t_yu_n) рассказывают, что памятник стоит во дворе дома № 4 на Новоошаповской улице. Его установили в 1949 году к победе «Торпедо» в Кубке СССР, а потом демонтировали в начале 2000-х. Его возвращения ждали все!..



Борис Топчун
Улица Трофимова

Очень рад тому, как благоустроили двор около домов № 16 и № 16а по программе «Мой район». Больше всего я доволен спортивной площадкой. Она хоть и небольшая, но есть все, что нужно: турники и несколько тренажеров. Такой уголок очень выручает, когда нет времени и финансов на абонемент в фитнес-клуб. И ездить никуда не надо. Пришел с работы, переоделся, спустился во двор и подтягивайся и упражняйся, сколько хочешь! Конечно, это возможно только в теплое время года, но лучше так, чем совсем без спорта. Еще около тренажерного уголка положили новый асфальт, выглядеть вся картина в целом стала очень прилично. Здорово!

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Южнопортовый
01.06.2019 № 2 / 77

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Чтобы натуральный пух в куртке не скопился при стирке, загрузите в стиральную машину три теннисных мячика, они позволят аккуратно распределить наполнитель внутри вещи.
2. Очистить труднодоступные места вазы и бутылки можно при помощи риса: просто насыпьте внутрь столовую ложку крупы, добавьте теплую мыльную воду и потрясите.



3. Чтобы пыль после уборки не так быстро оседала на поверхностях, капните на тряпку немного кондиционера для белья. Это еще и оставит в доме приятный аромат.
4. Если вы случайно сели на жевательную резинку, положите вещь в морозилку на несколько часов. Так резинку будет проще удалить с ткани.

Виктория Котова
Улица 7-я Кожуховская

Около дома № 10, корпус 1, постоянно образовывалась огромная лужа даже после дождя! Пройти было невозможно, по обеим сторонам от этого «болота» парковались машины. По программе «Мой район» положили новый асфальт! Ям и неровностей теперь нет, соответственно, и вода не застаивается.

Редактор полосы
Андрей Беляк

Настольный теннис только на первый взгляд кажется видом спорта, не требующим особой физической нагрузки. Так считает Александр Лощаков, в прошлом инженер столичных научных институтов, а теперь «главный тренер на районе». В молодежном клубе «Святогор» и местном центре соцобслуживания он прививает любовь к спорту.

Александр Прокофьевич, вы ведь уроженец Якиманки, как вы оказались в районе Южного порта?

Это произошло в начале 1980-х годов. Я тогда работал в Московском инженерно-физическом институте (МИФИ), а этот институт участвовал в программе строительства МЖК — «молодежных жилых комплексов». Такого микрорайона на 10 домов для молодых семей. Кстати, этот же институт я окончил, там же остался в лаборатории, трудился на ускорителе заряженных частиц. Дома строили при участии МИФИ, и таким образом мы в 1991 году получили здесь квартиру. Мы с самого начала активно участвовали в жизни района, у нас здесь был такой общественный совет — территориальное жилищное объединение. У нас был даже небольшой бюджет, который мы тратили на проведение мероприятий, на установку ограждений, чтобы люди по газонам не ходили. На благоустройство, в общем. Сейчас, конечно, появились новые интересные формы. Нам построили физкультурно-оздоровительный комплекс, появилась возможность для жителей района заниматься спортом в шаговой доступности.

При выходе на пенсию вы ведь не прекратили общественную жизнь?

Роль личности

Я оставил за собой занятия спортом, продолжаю заниматься популяризацией настольного тенниса в районе. А когда началось увлечение скандинавской ходьбой, я подхватил и это направ-



Создатель атмосферы

ление. Помимо двух групп пенсионеров, я веду еще и группу детей из неблагополучных семей, они два раза в неделю занимаются у меня настольным теннисом и также развивают физическую активность.

Настольный теннис был очень популярен в последние годы Советского Союза. Расскажите, что такого в этой игре, в чем ее польза для физического развития человека?

Это только кажется, что он приносит мало пользы! В настольном теннисе поначалу идет развитие координации, нарабатываются

нужные движения. Вместе с координацией развивается головной мозг, мелкая моторика — детям это очень важно. Считается, что этот спорт не требует серьезных физических нагрузок. Но это не так: на продвинутом уровне, когда уже идут соревнования, спортсмен выкладывается сильно. Впрочем, с этим видом спорта у нас в России практика такая: охотно и активно занимаются до создания семьи, а возвращаются уже в том возрасте, когда дети подросли. По моим наблюдениям, в самое активное время, с 25 до 40 лет, люди занимаются семьей и работой, спорт, конечно, забрасывают.

Кто-нибудь из ваших учеников проявил себя в этом спорте как профессионал?

Да, двое наших учеников, которые начинали заниматься здесь, в Южнопортовом, стали мастерами спорта, выступали в соревнованиях, в том числе и международных. Но и кроме них есть перворазрядники, есть те, у кого второй и третий разряды. У нас в секции 11 столов, к нам с удовольствием приезжают играть со всего округа. Мы у себя проводим соревнования, участвуем в окружных и городских. Раньше были серьезные достижения, но вот в текущем году — второе

Справка

Молодежный творческий клуб «Святогор» работает в Южнопортовом районе с 1936 года. Сейчас здесь проводят занятия и встречи для жителей разного возраста. Модернизация таких учреждений и создание новых площадок — одно из ключевых направлений городской программы «Мой район».

место в округе среди пенсионеров. Сейчас, прямо в эти дни, проходит столичная Спартакиада по линии «Московского долголетия». И там в команде Юго-Восточного округа по настольному теннису — две наши участницы-пенсионерки. **Можно сказать, ваши подопечные добились успехов...**

Александр Лощаков, тренер клуба «Святогор», учит молодежь и пенсионеров играть в настольный теннис

Мое главное достижение состоит в том, что я прививаю людям любовь к физкультуре. А тот, кто хочет добиться успехов, он уже самостоятельно двигается дальше. Один из моих учеников стал чемпионом России среди людей с ограниченными возможностями в составе команды Москвы. Так что есть достижения. Но главное — здесь создается общность людей, которым нравится игра.

КАК ПРАВИЛО, ЛЮДИ С 25 ДО 40 ЛЕТ ЗАНИМАЮТСЯ СЕМЬЕЙ, ЗАБРАСЫВАЮТ СПОРТ

А как создать атмосферу, которая популяризирует спорт среди взрослых людей?

Нужна доступность среды. Мне очень импонирует то, что на улицах, во дворах школ, начали ставить приличного качества теннисные столы, где любой может натянуть сетку и поиграть. Хотя, конечно, это игра для зала. Важно отвлечь школьников от «сидения» в телефоне, и вот тут настольный теннис очень помогает — он позволяет заинтересовать спортом, физкультурой без подключения большой нагрузки сразу же.

Насколько я знаю, вы занимаетесь не только теннисом...

Я также популяризирую велоспорт — очень люблю велосипедные прогулки. Особенно мы любим ездить группой. В последние годы в Москве появилось много велодорожек. Я сам составляю маршруты разной сложности — и для начинающих, и для опытных велосипедистов. Можно и красивые места посмотреть заодно. Помимо этого я занимаюсь с пенсионерами района скандинавской ходьбой. Старшее поколение ведь не только улучшает свое самочувствие, они и новый круг общения находят. Пытаюсь заинтересовать взрослых, молодежь, увеличить число занимающихся спортом, а то у нас, по статистике, их всего 12 процентов населения. Точнее, любителей физкультуры: ведь спорта без нее просто не будет!

Беседовал
Михаил Виноградов

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».

Новый проект представили музыканты и актеры театра

Во втором филиале библиотеки № 121 актеры и музыканты объединились ради творческой задумки и представили проект — музыкальную гостиную «Созвучие».

Раньше библиотеки были местом, куда любой желающий мог прийти и взять напрокат интересующую книгу или почитать в стенах заведения. Но сейчас библиотеки столицы расширили список своих услуг и превратились в площадки для реализации самых смелых творческих задумок. Выставки, спектакли, концерты, встречи — функционал заведений ограничен лишь фантазией и потребностями людей, живущих поблизости. Так, например, на базе второго филиала библиотеки № 121 существует два детских творческих коллектива. Музыкальная гостиная «Созвучие» появилась как результат плодотворной работы руководителей студий — Юлии Перовой и Екатерины Захаровой. Юлия — выпускница Государственного института театрального



Участники музыкальной гостиной второго филиала библиотеки № 121 позируют для памятного фото после выступления

искусства, актриса театра и кино, подготовила вместе со своими учениками несколько коротких постановок, основанных на баснях

и рассказах. Екатерина Захарова — выпускница Государственного музыкально-педагогического института имени М. Ипполитова-Иванова и педагог по вокалу в музыкальных школах. — Екатерина вместе с воспитанниками представила

программу, наполненную как серьезными отрывками из оперы «Пиковая дама», так и легкими детскими песенками, — рассказала о представлении Нина Горст, главный библиотекарь филиала. По ее словам, концерты и спектакли в читальном

зале — не редкость. Под руководством заведующей библиотекой — Валентины Сорокиной, каждую субботу в заведении проходят различные концертные, театральные и литературные программы.

Иван Петрушин

Любопытно

Занятия фитнес-пилатесом помогут избавиться от болей в спине

Два раза в неделю в фитнес-клубе по адресу: улица Шарикоподшипниковская, дом № 11, строение 5, проходят занятия по фитнес-пилатесу.

65-летняя Татьяна Данилькевич с самого детства любит спорт. По программе «Московское долголетие» она ходит на плавание, на занятия специального курса «Здоровая спина» и в кружок по фитнес-пилатесу.

позвоночника. А сейчас у меня нет никаких проблем, и я практически совсем перестала ходить в поликлинику, — рассказала Татьяна Данилькевич.

Во время занятий по пилатесу пенсионеры выполняют упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Такие нагрузки особенно полезны людям старшего возраста в качестве профилактики болезней. Большинство участников программы четко и без ошибок повторяют

движения преподавателя Анастасии Архиповой. Правда, зачастую ученики в конце зала, как студенты на галерке, начинают разговаривать между собой. Но тренер такие диалоги пресекает. — Тянемся сейчас, держим спину прямой, красивой, — наставляет свою группу Анастасия.

Полезная информация

Возможности «Московского долголетия» расширят в рамках программы «Мой район». Узнать подробности о занятиях и расписании можно по телефону горячей линии правительства Москвы (495) 777-77-77

Занятия по пилатесу в рамках программы «Московское долголетие» стартовали в районе в конце осени прошлого года. Стать участником программы можно, оставив заявку на сайте мэра Москвы MOS.RU или обратившись в районный центр социального обслуживания.

Алексей Дубровин



Участница программы «Московское долголетие» Татьяна Данилькевич делает упражнение на пресс

Возрасту вопреки

— Хожу на фитнес-пилатес с удовольствием. Я всегда занималась физической культурой. А эти занятия еще и помогли мне решить проблемы со здоровьем. У меня раньше были заболевания



Учредитель и издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

Главный редактор А. И. Куприянов
Генеральный директор Георгий Рудницкий

Редакционная коллегия
Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора), Александр Шарно (заместитель главного редактора), Александр Костриков (арт-директор)

Шеф-редактор Александра Кирчанова

Дежурная бригада
Ирина Аникина, Екатерина Серова, Андрей Беляк, Анастасия Ассорова

Рекламная служба
Тел. (499) 557-04-01
E-mail: reklama@vm.ru

Служба продвижения
Тел. (499) 557-04-24, доб. 187
E-mail: pr@vm.ru

Служба распространения
Тел. (499) 557-04-07



Газета распространяется бесплатно

Контроль качества доставки
Тел. (499) 557-04-00

Адрес редакции и издателя
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24
Факс: (499) 557-04-08
E-mail: edit@vm.ru

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Тираж 23 472 экз. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-62068 от 19 июня 2015 года. Срок сдачи номера в печать 31.05.2019, 19:00. Дата выхода в свет: 01.06.2019. № 2 (77)

Отпечатано Филиал ОАО «ФПОП» «Волоколамская типография», 143600, Московская обл., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9



Мой район. Южнопортовый
01.06.2019 № 2 / 77

Укусил клещ? Без паники!

Сезон

- 1 Не поддавайтесь панике
- 2 Воздержитесь от народных средств
- 3 Обработайте рану спиртом или мазью
- 4 Выкрутите паразита рукой или ниткой
- 5 Проверьте клеща на наличие вирусов

В мае активно просыпаются от зимней спячки клещи. Если вас укусил этот паразит, нужно знать несколько правил, чтобы достать его без обращения в травмпункт. Самый надежный способ — выкрутить его из тела. Возьмите нитку, обвяжите ее между клещом и кожей, завяжите концы, а затем вращайте в одну сторону. Когда паразит отцепится, важно его не потерять и положить в банку.

Про народные средства, например масло, лак и фен, лучше забыть. Из-за них больше вреда обычно получает не паразит, а сам человек.

Довезти до врача клеща нужно живым и в сохранности. В баночку положите травинку или ватку, смоченную водой.

Если клещ все-таки умер, положите его в термос со льдом.

Ирина Аникина

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Глобус. **8.** Козлова. **9.** Призыв. **10.** Диктатура. **15.** Чирлидинг. **16.** Агония. **17.** Стиляга. **18.** Парник. **20.** Капри. **23.** Нянча. **24.** Сыск. **25.** Багаж. **29.** Тирада. **30.** Вьюга. **32.** Алентова. **33.** Прада. **35.** Артек. **40.** Яство. **41.** Арахис. **43.** Архаизм. **44.** Погреб. **46.** Диафрагма. **47.** Лувр. **48.** Александр. **49.** Вера.
ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Фобия. **2.** Плеть. **3.** Австрия. **5.** Лира. **6.** Бесе. **7.** Сова. **9.** Пролетариат. **11.** Адель. **12.** Книга. **13.** Шампунь. **14.** Сопрано. **15.** Чижик. **19.** Кабан. **21.** Рыбаков. **22.** Аксакал. **26.** Жизнь. **27.** Пьеро. **28.** Ягода. **31.** Аллен. **34.** Архимед. **36.** Исламабад. **37.** Квазимодо. **38.** Вампилов. **39.** Разговор. **42.** Префект. **45.** Битлз.

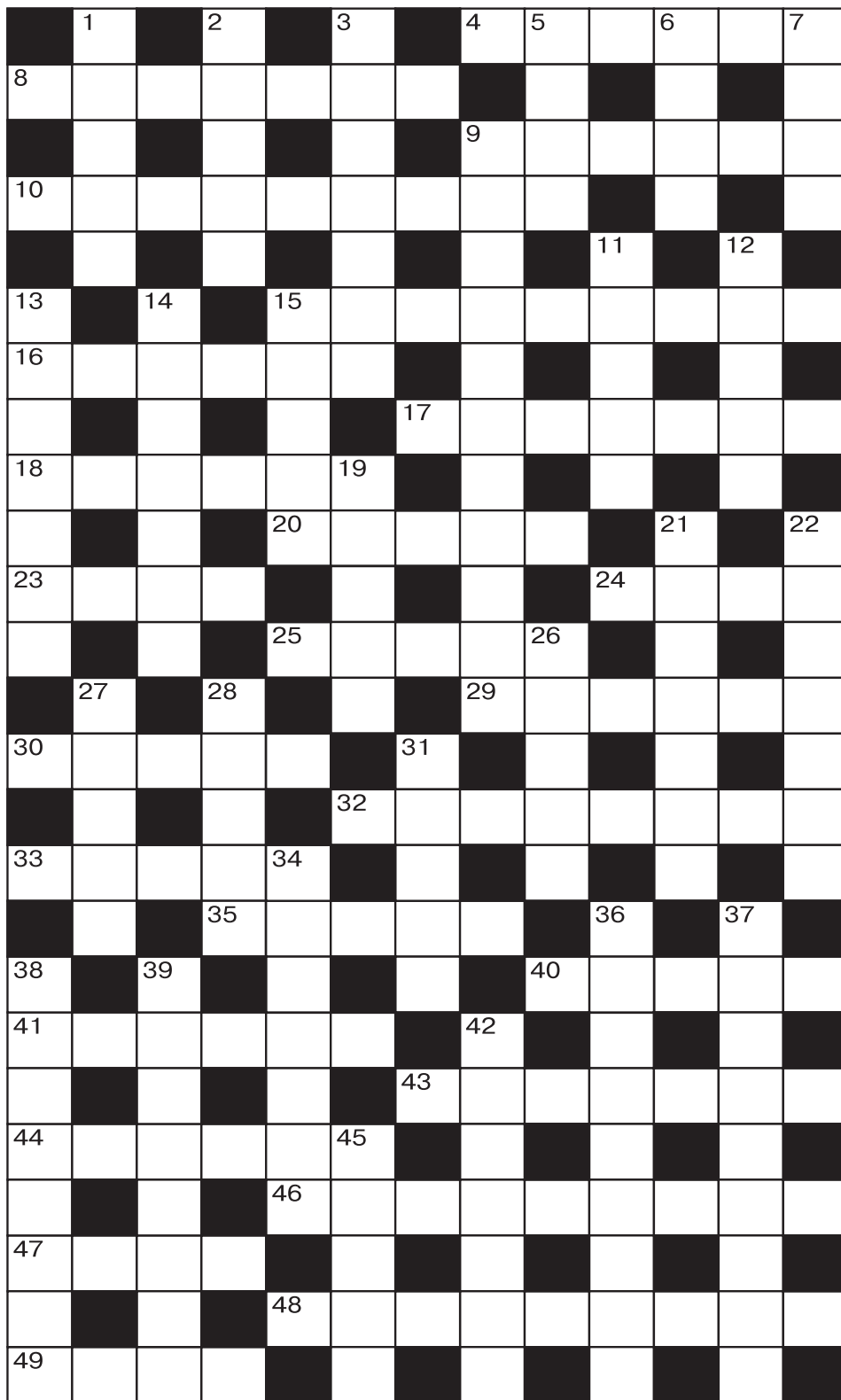
Гороскоп 01.06 30.06

Девиз **Овнов** на этот месяц: тише едешь — дальше будешь. Воглошайте текущие планы, а более глобальные приберегите. Многим Овнам вернут долги, о которых вы уже и забыли. **Тельцам** выпадет возможность отдохнуть и провести время так, как давно хотелось. Звезды сулят дальние поездки и приятные встречи. **Близнецам** предстоит серьезно поработать, но результат оправдает все усилия. Важные приобретения лучше планировать на конец месяца.

Для **Раков** подругой станет спонтанность. Если хотите добиться успеха в любой сфере — не планируйте, импровизируйте!

Львы в середине месяца получают известие, которое может повлиять на их планы. Новые деловые перспективы откроет встреча с другом. **Девы** вновь обретут то, что считали потерянным. Творческие люди найдут необычное решение вопроса, который их беспокоит.

Весам звезды советуют быть осторожнее с финансами: не стоит брать кредиты и влезать в долги. **Скорпионам** стоит проводить больше времени на природе, но от дальних поездок лучше отказаться. **Стрельцы**, сейчас лучшее время для получения новых знаний и навыков. Избегайте спонтанных трат. **Козероги**, гоните сомнения и дурные мысли — и сможете поймать удачу за хвост. У **Водолеев** появится новый источник доходов, удастся вернуть долги. Для **Рыб** наступит время приятных перемен в разных сферах. Возможен финансовый рост.



Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** На чем «страны без людей, а леса без деревьев»? **8.** Радистка Кэт из «Семнадцати мгновений весны». **9.** «Страда» для военкомата. **10.** Власть «без тормозов». **15.** Шоу-программа для болельщиков. **16.** Последний ужас жизни. **17.** Вася в оранжевом галстуке из песни группы «Браво». **18.** «Огород под крышей». **20.** На каком итальянском острове учреждена премия имени Максима Горького? **23.** Кому певец Энрике Иглесиас посвятил свой первый сольный альбом? **24.** Задача опера. **25.** Вещи в камере хранения. **29.** Затянувшаяся фраза. **30.** «Звонит январская ... и ливни хлещут упруго». **32.** Чья студенческая свадьба в Владимиром Меньшовым обошлась в тридцать рублей? **33.** Что носит дьявол в модном фильме с Мерил Стрип? **35.** «За такую ночь, ребята, за ... веселый ваш наша армия когда-то ночью шла через Сиваш». **40.** Что гурмана радует? **41.** Каких орехов можно наковырять из «сникерса»? **43.** Какое слово «вышло на пенсию»? **44.** В какой «темнице» картошка хранится? **46.** Барьер между дыханием и пищеварением. **47.** Откуда итальянец Винченцо Перуджи 21 августа 1911 года похитил «Джоконду»? **48.** Официальный Шурик.

49. Что хотел возродить кровавыми методами герой романа «Ангелы и демоны»?

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Страх на пути к безумию. **2.** Неподходящий предмет, чтобы перешибить обух. **3.** В какой стране впервые сделали «гнутую мебель»? **5.** Валюта с музыкальной тезкой. **6.** Основа популярного во всем мире торта «Анна Павлова». **7.** Какая пернатая хищница способна услышать, как по стене ползет таракан? **9.** «Могильщик буржуазии». **11.** Какую эстрадную звезду уже окрестили «новой Эми Уайнхаус»? **12.** Памятник русской литературы «Степенная ...». **13.** Состав для головной боли. **14.** Голос оперной певицы. **15.** «И, как ... в клетке тесной, дома буду горевать и Наташу вспоминать». **19.** Любимый объект охоты для Леонида Брежнева. **21.** Чья трилогия стала основой телесериала «Дети Арбата»? **22.** «Гуру в ауле». **26.** На что жалуются обиженный судьбой? **27.** Служитель Мельпомены из сказки про золотой ключик. **28.** Какой нарком «воздвиг себе» памятник за строительство Беломорканала? **31.** Кто из голливудских патриархов панически боится туалетов в отелях? **34.** Какому из античных гениев принадлежит понятие «центра тяжести тела»? **36.** Где живут «столичные штучки» из Пакистана? **37.** Горбун из воздыхателей Эсмеральды. **38.** Кто из классиков советской литературы утонул в озере Байкал? **39.** «Ты говоришь мне о любви, а ... напрасно начат. Слова я слушаю твои, но ничего они не значат». **42.** Шеф столичного округа. **45.** Кто поднялся к вершинам мировой славы с подачи Брайана Эпштейна?



Где в Москве живет больше всего соловьев? Может, в районе Южнопортовый? Давайте посчитаем! Ежегодную акцию «Учет соловьев» анонсировал в своем «Инстаграме» Департамент природопользования столицы (есо.мос). Как поучаствовать? Очень просто! Если в парке, где вы гуляете, или прямо в вашем дворе поют соловьи, запишите их трель на телефон и пришлите отчет. Подробности на сайте mosprroda.ru.

Легко и просто



Свинина в «шубке»

Свинина: 400 г
Картофель: 300 г
Яйцо: 2 шт.

Сыр: 100 г
Специи



1

Это блюдо получается вкусным. Мясо — очень сочное и мягкое. Кстати, в «шубку» можно завернуть и курицу.

2

Мясо отбиваем, а картофель трем на крупной терке и смешиваем с яйцами. Не забываем поперчить и посолить.



3

На пергамент выкладываем картофель, на него мясо и сверху вновь картофель. Обжариваем с двух сторон.

4

«Котлетки» выкладываем на противень, посыпаем сыром и выпекаем 15 минут в разогретой до 190 градусов духовке. Приятного аппетита!

