

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ЯКИМАНКА
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

08.06.2019

№ 3 / 90

12+

Цитата

Сергей Собянин

Программа «Мой район» содержит план действий по трем основным направлениям: качество, комфорт и уникальность. Это не только благоустройство. Речь идет о комплексном развитии жилых районов Москвы



Ревизор Чтобы водители не парковались, тротуар отделили полусферами

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Инфографика

40

специальных парковок для велосипедов появилось с 2010 года

3

Обогнать время можно — так считает Татьяна Морозова, тренер по легкой атлетике и аэробике, руководитель спортивно-оздоровительного клуба «АС»

Сделать шаг себе навстречу

6



5

Программа

Начало положено

Итогами первых месяцев благоустройства по проекту «Мой район» жители остались довольны. Как дальше будет меняться город, москвичи обсудили со специалистами и экспертами на форуме

2

Любопытно

Семейный коллаж

Мастер-класс для детей «Папа, мама, бабушка...» организовали в библиотеке. Склеить картинки малышам помогли их родители

7

Опрос

Жители назвали любимые места для культурного отдыха (%)



Наши респонденты выбрали Третьяковскую галерею. Голосование проводилось в сообществе vk.com/iakee

Гороскоп Что сулит нам первый месяц лета? Читайте советы астрологов

8

Прежде всего — мнение жителей



Елена Макарова
Глава управы района Якиманка

Москва — город больших возможностей, а потому непрерывное развитие и улучшение столицы — важнейшая задача сегодняшнего дня. Именно для усовершенствования города возник новый проект «Мой район», направленный на прямой контакт властей Москвы с ее жителями. Эта программа дает неограниченное количество возможностей: получать качественное образование, профессиональную медицинскую помощь, культурно развиваться и социально поддерживать любой из районов Москвы.

Реплика

На мой взгляд, программа «Мой район» станет очень востребованной: она будет обновляться, учитывая идеи и пожелания жителей. Ведь именно они, а не кто-то другой, знают слабые и сильные стороны города, его проблемы и решения для устранения этих проблем. Я рада, что жители нашего района, а также всех остальных районов Москвы, получают неограниченные возможности улучшать нашу столицу, замечая то, что не видят другие, и предлагая то, что еще не предлагали.

Справка

Программа «Мой район» отвечает не только за благоустройство, но и за открытие новых музеев, школ и поликлиник.

Раздел «Мой район» открылся на портале MOS.RU

Собственная информационная платформа появилась у городской программы «Мой район». Тематический раздел открыли на сайте мэра Москвы (MOS.RU).

На интернет-площадке будет собрана информация о каждом районе столицы. Здесь горожане смогут найти исторические факты, сведения о состоянии инфраструктуры, а также познакомиться с проектами по запланированному благоустройству. Рассказал об открытии интернет-платформы мэр Москвы Сергей Собянин в прямом эфире телеканала «ТВ Центр». — Раздел будет состоять из такого интерактивного «кубика Рубика», представляющего разные стороны нашей жизни. Уникальность района — в чем она состоит, какие объекты интересные здесь располагаются, — пояснил мэр. — Комфортность

Программа

проживания в районе — какие объекты социальной сферы, какие услуги там можно получить, реконструкция каких зданий планируется, где сделают ремонт и какие социальные объекты построят.



Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал об интернет-платформе, посвященной программе

Аналогов новому сервису пока нет. Его создателям предстоит собрать, обработать и сделать понятным большой массив информации, ведь программа «Мой район» — это комплекс задач в разных направлениях. Важной составляющей новой платформы станет форма обратной связи. — Человек выходит из подъезда в свой двор, идет по пешеходной дорожке до ав-

тобусной остановки, едет на работу, возвращается обратно, идет в поликлинику,

ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИНТЕРНЕТ-ПЛОЩАДКИ — ФОРМА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

к школе — и ощущение его района, вообще комфорта у него свое. Надо посмотреть в комплексе на район, посмотреть все связи внутрирайонные и, посоветовавшись с жителями, по-другому вообще осмыслить это пространство, — именно на это, по мнению мэра, и направлена программа «Мой район». Около 80 процентов москвичей любят свои районы и хотят, чтобы их территории продолжали развивать-

ся и становились уютнее. Теперь они сами могут назвать проблемные места, указать на ошибки и поучаствовать в изменении облика своего города. Уже в этом году запланировано благоустройство 4,5 тысячи дворов и нескольких десятков улиц. Обновление затронет и территорию района Якиманка. Подробную информацию можно найти в разделе (mos.ru/moi-raion/yakimanka/).

Александра Морозова

Планы по развитию города обсудили с москвичами

В коворкинг-центре по адресу: Малый Конюшковский переулок, дом № 2 прошла форсайт-сессия для жителей районов Центрального административного округа. Участники обсудили перспективы развития программы «Мой район».

На мероприятие пришли около 180 человек из всех 10 районов округа. Среди них оказался и 75-летний житель Якиманки Вячеслав Коленков. Несмотря на то что программа «Мой район» стартовала не так давно, пенсионер видит ее результаты уже сейчас. — С приходом мэра Москвы Сергея Собянина к власти я начал относиться к Москве совершенно по-другому, потому что он проводит громадную работу. Столица при нем преобразилась очень сильно. Такие проекты этому только способствуют, — говорит Вячеслав Леонидович. Естественно, в первую очередь пенсионера радуют из-



Житель Вячеслав Коленков считает, что благодаря программе «Мой район» столица уже сильно преобразилась

менения, которые произошли в его районе. — У нас, к примеру, расширили центральные улицы.

Диалог

Значительно озеленили разные территории: и дворы, и скверы, которые прилегают к жилым домам, — добавляет Вячеслав Коленков. Форум подразумевает, что у каждого жителя будет

возможность высказаться относительно перспектив развития собственного района и округа. Так и получилось на прошедшей встрече. После официальной части мероприятия участники разбились на несколько групп, а затем вместе со своими модераторами приступили к обсуждению направлений и возможностей развития в конкретных районах, кварталах и дворах.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Владимир Говердовский
Префект Центрального административного округа

По программе «Мой район» мы рассматриваем не только благоустройство, но и занимаемся всей инфраструктурой конкретного района: транспортом, строительством, здравоохранением, образованием. Важно создать комфортную среду для всех.

Форум с жителями, в частности, посетили префект Центрального округа Владимир Говердовский и руководитель столичного Департамента культурного наследия Алексей Емельянов. — Мы с вами все знаем, что Москва — тот город, который постоянно развивается. Столица XVIII века и столица XIX века не похожи друг на друга, и так далее. Но важно сохранять неповторимый облик города, — сказал он.

Алексей Дубровин

Уникальный район столицы

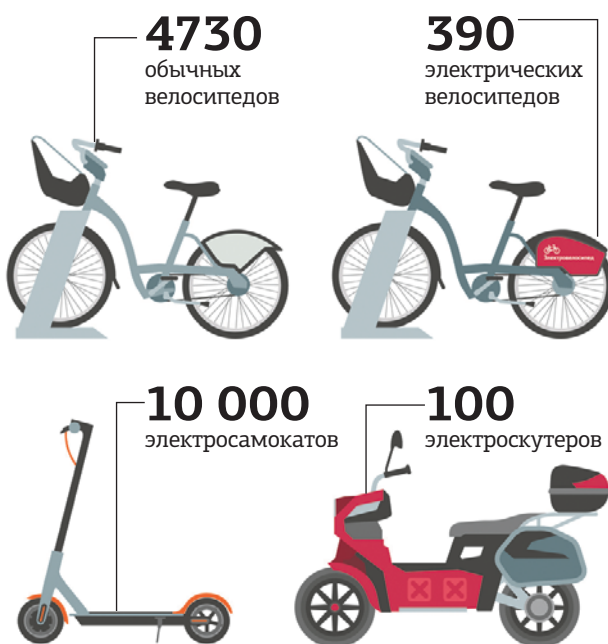
Якиманка — место притяжения москвичей и туристов. Знаменитый Парк Горького посещают 30 миллионов человек в год — это примерно в тысячу раз больше населения района. В Нескучном саду проходят съемки передачи «Что? Где? Когда?», которую смотрят десятки миллионов телезрителей. За один день в районе можно изучить историю искусства от классической живописи в Третьяковской галерее до модернизма в Центральном доме художника на Крымском Валу и современного искусства в Музее «Гараж». А гуляя по набережным и переулкам, можно увидеть бывшую кондитерскую фабрику «Красный Октябрь», Дом писателей, памятник Петру Первому и другие достопримечательности.

Сохранить и приумножить красоту Якиманки поможет программа «Мой район».

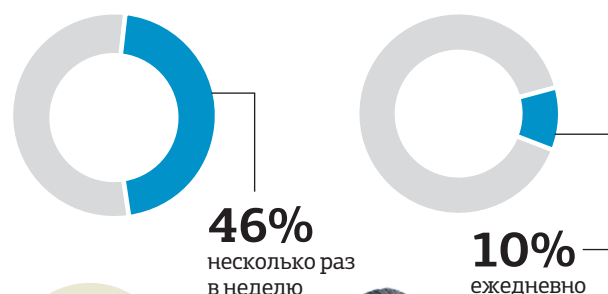
Парк велосипедов растет и развивается

В Центральном округе открылось 299 пунктов проката. А выстроить удобный веломаршрут и увидеть на карте станции теперь можно через приложение «Мосгорпасс».

Пункты аренды по городу предоставляют:



Прокатными велосипедами пользуются:



1,2 тыс.
рублей стоит сезонный абонемент



359 тыс.
раз в этом году москвичи воспользовались прокатными велосипедами



10–15 км
велодорожек появится в Москве в этом году



Власти планируют разработать единое приложение по использованию каршеринга, велопроката и других сервисов



Большое будущее коллектива «Ветеран»

Музыкальный коллектив «Ветеран» в рамках программы «Московское долголетие» проводит свои занятия в филиале «Якиманка» Территориального центра социального обслуживания «Таганский».

— Коллектив у нас очень дружелюбный, его основала Алевтина Лебединская. В нашем репертуаре — военные песни. А девиз у нас таков: «Связь поколений через традиции». Очень часто мы выступаем в школах и детских садах, где наши участники исполняют песни о любви к Родине, — рассказывает руководитель коллектива Галина Кунечкина. — Были такие моменты, когда нас приглашали на мероприятия, и воспитанники для нас пели наши же композиции. Таким образом они нас благодарили. Безусловно, нам очень приятно, когда дети откликаются с положительной стороны к нам, и порой участники не могут сдерживать свои эмоции, по щекам стекают слезы радости. Она добавила, что коллектив активно принимает участие в районных и областных мероприятиях.

ЗАНЯТИЯ И ТРЕНИРОВКИ ПРОЙДУТ В НЕСКОЛЬКИХ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ПАРКАХ



Коллектив «Ветеран» вместе со своим руководителем Галиной Кунечкиной репетирует выступление

Помимо этого, он занимал призовые места на фестивалях и концертах. Так, в коллекцию хора недавно добавился диплом лауреата III степени «Вокальное искусство». С первых спетых строк бегут мурашки по коже. У участников настоящие сильные голоса, что их песни хочется не только слушать, но и подпевать. А в мае этого года коллективу исполнилось 15 лет. За это время все участники стали одной дружной семьей. Вместе они отмечают дни рождения и праздники. При этом хор постоянно пополняется новыми лицами. У коллектива большие планы на будущее. Жители старшего возраста активно посеща-

ют и репетируют композиции несколько часов в день. Все участники отмечают, что у них открывается второе дыхание после занятия. В четырех парках ЦАО — в парке культуры и отдыха

Возрасту вопреки

«Красная Пресня», Саду имени Баумана, Саду «Эрмитаж» и в парке «Зарядье» — стартовал летний сезон программы «Московское долголетие». В этом году к проекту присоединится «Музеон». Там откроют театральный кружок для начинающих, где пенсионеры смогут заниматься актерским мастерством.

Людмила Малолетнева

Лето началось с «Московской смены»

В столице — «Московская смена». Новый сезон открыли и в филиале «Согласие» Центра социальной помощи семье и детям «Семья».

Вместе с педагогами и родителями дети разгадывали ребусы, играли в эстафеты. — Мы решили совместить два праздника: открытие «Московской смены» и День защиты детей, — рассказала заместитель директора Центра по общим вопросам Яна Мозжорина. Также для ребят организуют выездные мероприятия: экскурсии, выставки, музеи, театры. Принять участие в «Московской смене» могут ребята от 7 до 14 лет. Площадки будут работать 5 дней



Участники программы на открытии нового сезона поиграли со сказочными персонажами

в неделю, в будние дни — с 9:00 до 19:00. Планируется, что в рамках программы этим летом отдохнут 25 тысяч детей в возрасте от 7 до 14 лет, в том числе ребята

с ограниченными возможностями здоровья. Проект будет работать в три смены: с 3 июня, с 1 июля и с 1 августа. Продолжительность смен — не менее 21 дня.

Людмила Малолетнева

Каникулы

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Якиманка
08.06.2019 № 3 / 90

Съезд разгрузил Садовое кольцо

С 27 мая изменилась схема движения на съезде с Садового кольца на Ленинский проспект.

Транспорт

С внешней стороны Садового кольца открылся первый съезд на Ленинский проспект. Ранее автомобилистам приходилось пользоваться вторым и правым съездами по направлению потока. В результате здесь образовывались пробки, так как автобусы и другой наземный транспорт сворачивали налево, на первый съезд.

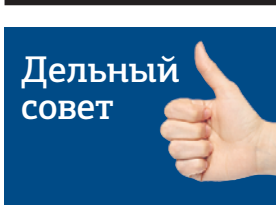
По информации Центра организации дорожного движения, такое перестроение маршрутов снизит заторы на дорогах и сократит потери времени в пути.

При этом значительно повысится уровень безопасности как пассажиров, так и водителей.

Мария Газарян

Кстати

В филиале «Согласие» Центра «Семья» обслуживают детей из разных районов, в частности из Якиманки. По программе «Мой район» проследят, чтобы ребята провели лето активно.



Как стать волонтером

Присоединиться к общественной жизни города может любой желающий старше 14 лет. Несовершеннолетним понадобится разрешение родителей.

Первый шаг — зарегистрируйтесь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтер» (mosvolonter.ru). **Второй шаг** — укажите свои контактные данные для связи: номер телефона и электронную почту. **Третий шаг** — выберите понравившуюся акцию во вкладке «События» и заполните анкету участника.

Капитану помогает спортивная подготовка

Участковый уполномоченный полиции района Якиманка Алексей Чулков с детства хотел заниматься настоящим мужским делом — службой в органах внутренних дел.

С детства Алексей занимается спортом — это и сегодня помогает ему в работе. Особенно хорошая физическая подготовка пригодилась в патрульно-постовой службе, где он и начинал свою полицейскую карьеру. Он даже выступал за команду отдела на соревнованиях по волейболу — ведь у него есть первый разряд. Впрочем, сейчас у капитана участвовать в соревнованиях возможности нет. Он участковый, а это большая ответственность за людей, чей покой он оберегает. Сейчас полицейский следит за порядком в 12 домах, в которых проживает почти 1,9 тысячи человек. Они регулярно обращаются к Алексею Чулкову за помощью. Только за прошлый год он рассмотрел 1235 жалоб. Чаще всего его просят разобраться в ссорах с соседями или приходят за справками для замены документов. Но на этом круг обязанностей полицейского не за-

Личное дело

Алексей Чулков
Участковый уполномоченный полиции района Якиманка
■ 46 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:
Ул. Крымский Вал, 8
Прием: понедельник и среда — с 18:00 до 20:00
(999) 010-53-00
Телефон для жалоб на работу участкового
(495) 951-47-64

канчивается. Он регулярно раскрывает преступления. К примеру, недавно выявил нарушение — фиктивную регистрацию иностранных граждан. В одном из домов участковый обнаружил

квартиру, хозяйка которой прописала у себя сразу несколько человек. Оказалось, что на самом деле, кроме хозяйки, никто в квартире не живет. Женщина созналась, что прописала у себя мигрантов за деньги с условием, что они будут жить где-то еще. Теперь ей грозит штраф от 100 до 500 тысяч рублей.

А не так давно полицейский раскрыл весьма резонансное преступление: кражу скульптуры в одном из музеев на Крымском Валу. Участковый проверил записи с камер видеонаблюдения и установил личность злоумышленника, а затем проследил его маршрут. После этого задержать мужчину не составило труда. Теперь виновному грозит суровое наказание — до пяти лет лишения свободы.

По словам капитана Алексея Чулкова, поддерживать порядок на участке ему помогают камеры видеонаблюдения. Ведь установить личности злоумышленников теперь стало гораздо проще. К слову, система видеонаблюдения города будет модернизирована в рамках программы «Мой район». А это значит, что работа участкового станет еще более эффективной.

Андрей Обьедков

yakimanka vm.ru @

Будьте осторожны

С первыми днями лета в Москву пришла 30-градусная жара. А значит, самое время отправиться поближе к воде. Но не всякий пляж в столице — купальная зона. Чтобы не попасть в неприятности, внимательно продумайте маршрут.

Купаться запрещено, но очень хочется

С 1 июня в Москве открылся купальный сезон. Поклонники естественного загара уже потянулись к благоустроенным зонам отдыха у водоемов, ведь таких в городе больше 100. Но купаться можно далеко не везде. В столице официальных пляжей, где можно поплавать, — восемь. Полный список опубликован на сайте мэра Москвы (MOS.RU). Все эти пляжи находятся в отдалении от центра. Среди них: Строгинская пойма, «Серебряный бор» и зона отдыха «Мещерское». Их выбрали исходя из требований

безопасности. Здесь Роспотребнадзор внимательно следит за состоянием воды. В случае если ситуация ухудшается, вводится временный запрет. Поэтому даже на утвержденных территориях, прежде чем нырять в воду, стоит проверить, какая табличка установлена на берегу: «Купаться разрешено» или «Купаться запрещено». Есть, конечно, и те, кто игнорирует предупреждения, но чаще всего такие истории заканчиваются в больнице. А это явно не то место, где хочется проводить летние выходные.

Тротуар защитили антипарковочными полусферами

Жители района обратились в редакцию с жалобой на неправильное положение антипарковочных полусфер на улице Большая Якиманка.

Ревизор

Обычно их устанавливают вдоль края пешеходной дорожки. Они отлично справляются со своей функцией. В этот раз часть их оказалась сдвинута чуть ли не на середину тротуара. — Это безобразие, конечно! — пожаловался местный житель Константин Перепелкин. — Сферы мешают людям ходить. Если о такую штуку споткнешься, зазевавшись, то точно упадешь. Мамам с колясками приходится лавировать, чтобы эти препятствия объехать. Ну и, естественно, в непра-



Сотрудники коммунальных служб вернули бетонные ограничители на место

вильном положении они открывают путь на тротуар для неправильной парковки машин. А это уже опасно, ведь здесь пешеходный переход, тут часто дети бегают! По словам жителей окрестных домов, некультурные водители несколько раз пытались в этом месте оста-

вить свои авто. Создавали неудобства людям ради того, чтобы забежать в расположенные вдоль улицы магазины. В таких случаях стоит обращаться напрямую в районную управу. Но есть и еще один эффективный способ — оставить жало-

бу на портале «Наш город» (gorod.mos.ru). Обычно после обращения на портал ответа от местных властей приходится ждать не больше 8 дней. Это регламентный срок по действующим сейчас правилам.

В управе района редакции газеты сообщили, что вопрос уже взяли на контроль и проблему решат в скором времени.

Уже на следующий день нарушение устранили. Антипарковочные полусферы были возвращены на правильные места — выставлены вдоль бордюра так, что тротуар теперь под полной защитой.

Напомним, что благоустройство и развитие общественных пространств контролируется в рамках программы «Мой район». При реализации проектов учитываются мнения и предложения жителей.

Павел Воробьев

Цифра

2

дворовые территории в настоящее время комплексно благоустраивают

Кроме того

Как вызвать экстренные службы с мобильного телефона:
101 — спасатели
102 — полиция
103 — скорая помощь
Нужно набрать комбинацию из трех цифр для каждой отдельной

службы или позвонить на универсальный номер **112**. После этого в тоновом режиме нужно нажать клавишу **1**, **2** или **3** в зависимости от ситуации. И четко ответить на вопросы оператора.

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 yakimanka@vm.ru

«Якиманка ЦАО» «ВКонтакте»

Фотографию пользователя postrome опубликовали в группе «Якиманка ЦАО» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/iakee). В комментариях под фото пользователи задают разный вопрос: что же это?



И действительно, в качестве кормушки для птиц или белок — слишком красиво. Больше похоже на воплощение чьей-то творческой мысли. Как знать, может, местный рукодел решил угодить лесным феям, построив для них этот чудный и красивый домик?

«Якиманка ЦАО» «Фейсбук»

За прекрасными и необычными злаковыми клумбами мы можем наблюдать здание «современной Третьяковки» — так принято называть в народе бывший Центральный дом художника. Сейчас здание ожидает ремонт. В настоящий момент здесь уже проведена расчистка всего пространства от мусора и временных конструкций. Сама реконструкция нового корпуса Третьяковской галереи начнется в 2022–2023 годах. А завершить ее планируется в 2027 году.

А пока ремонт еще не начался, в пространстве «Новая Третьяковка. Западное крыло» будут проходить выставки. Одна из них



стартует уже в июне — совместный проект с Музеем Анатолия Зверева. Старая экспозиция также никуда не денется — знаменитые «Купание красного коня» Петрова-Водкина и «Чер-

ный квадрат» Малевича останутся на своих местах. Фотографией Тимофея Дьяконова поделились в группе «Якиманка ЦАО» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/nayakimanke).

На контроле

Анатолий Ермолин Толмачевский переулоч

Вопрос к администрации нашего района: когда будет произведена замена плиточного покрытия в Большом Толмачевском переулочке? В настоящий момент плитка частично разрушена, и в связи с этим каждый день там что-нибудь да ломается. Возможно, это из-за того, что она изначально была уложена некачественно. Это очень мешает пешеходам, особенно когда нужно спешить на работу — постоянно спотыкаться. Пожалуйста, примите меры!

Ответили в управе:

По указанному в обращении адресу выполнены все необходимые ремонтные работы. Плиточное покрытие восстановлено в полной мере. Все существующие нарушения устранены.

Егор Кондратьев Улица Шаболовка

В доме № 16, корпус 1, не исправно освещение. На третьем этаже не горят лампы у лифта, а также в общем коридоре, там, где находятся двери в квартиры. Из-за этого вечером и ночью в подъезде очень темно — можно с легкостью споткнуться и повредить себе что-нибудь. Решите, пожалуйста, проблему!

Ответили в управе:

По указанному в обращении адресу выполнены работы по замене ламп в светильниках. Нарушение устранено.

Фот-так!

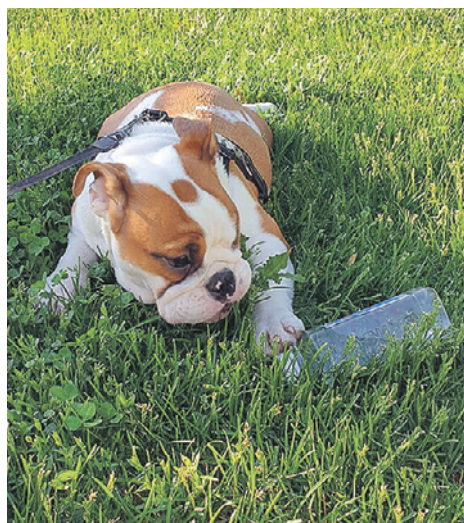
«Якиманка ЦАО» «ВКонтакте»



Интересный снимок советских лет выложили в группе «Якиманка ЦАО» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/iakee). В комментариях под постом разразились споры о марках стоящих на парковке машин. Особенно пользователей заинтересовал необычный для советских времен бирюзовый автомобиль. В ходе обсуждения пользователи выяснили, что это автомобили модели Tatra T57B, которая выпускалась с 1938 по 1949 год в Праге.

«Якиманка ЦАО» «Фейсбук»

Замечательным снимком пользователя lazy_lady_tonya поделились в группе «Якиманка ЦАО» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/nayakimanke). В комментариях под фото жители устроили очень милый флешмоб. По примеру хозяйки пса они стали выкладывать снимки своих четвероногих друзей. В основном, как часто бывает, это были коты. Говорят, что именно на этих животных и держится весь современный интернет.



Инна Мамаева Улица Большая Ордынка

Благодарю за благоустройство территории нашего двора программу «Мой район»! Здесь заметно преобразились детская площадка, проезжая часть и тропинки для пешеходов. Для детей тут построен целый игровой городок с самыми разнообразными горками, лестницами и переходами. Все очень качественно сделано — даже уложили на площадке безопасное резиновое покрытие, так что дети теперь не получают травм. Где необходимо — перестелили газон. Асфальт на проездах тоже требовал ремонта: уже были трещины. А сейчас все закатано ровно. Появились и места для парковки — теперь все жители дома смогут ставить машины на стоянку.

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Якиманка
08.06.2019 № 3 / 90

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Разбилось что-то стеклянное? Не беда! Отрежьте кусок хлеба потолще — чтобы не поранить пальцы — и соберите осколки мякишем.
2. Молодым мамам на заметку: чтобы ребенок не пролил красной краской пятно на белоснежный ковер, оберните стакан пищевой пленкой и воткните в нее трубочку.
3. Если под рукой нет ластика, вас спасет канцелярская резинка. Просто намотайте ее на незаточенный конец карандаша. От грифеля и следа не останется!



4. Очистить кружку от чайного или кофейного налета поможет обычная пищевая сода.
5. Чтобы избавиться от запаха чеснока или лука на руках, просто потрите их о какой-нибудь металлический предмет.

Игорь Васильчук Старомонетный переулоч

Как же красиво стало после благоустройства нашего двора по программе «Мой район»! Территория большая, а преобразования — значительные. Нам сделали новую детскую площадку, уложили газон, а главное — обустроили новые тропинки для пешеходов. Все это сделано быстро, в короткие сроки, мы очень рады.

Редактор полосы
Андрей Беляк

Если однажды понять простую истину, что движение — это жизнь, можно обогнать время. Преподаватель-тренер по легкой атлетике и различным видам аэробики, мастер спорта международного класса, руководитель спортивно-оздоровительного клуба «АС» Татьяна Морозова, день которой расписан по минутам, абсолютно в этом уверена. И нам, чтобы поговорить, в прямом смысле пришлось ее догонять.

Суббота, одиннадцать утра. В клубе начинаются занятия скандинавской ходьбой для участников программы «Московское долголетие».

— Могу и вам дать палки, — предлагает Татьяна.

К такому повороту не готова и позорно отказываюсь. Как потом выяснилось, совершила ошибку многих: если тебе предлагают возможность измениться к лучшему, не стоит от нее отказываться.

А Татьяна вместе со своей подопечной, 61-летней Кариной Баулиной, уже выходят со двора дома № 10 по Бродникову переулку, где располагается клуб, и решительно направляются в сторону Большой Якиманки.

Всем на зависть

Скандинавская ходьба в столице с каждым годом набирает популярность. И на уверенно шагающих женщин прохожие поглядывают не с недоумением, а скорее с завистью. Хорошо ведь, красиво идут!

— При ходьбе на палки нужно не просто опираться, а правильно ими отталкиваться, как лыжными, — объясняет тренер. — Тогда при движении задействованы практически все группы мышц, развивается жизненная емкость легких. Заметьте: я иду и разговариваю с вами на выдохе. Правильно дышать очень важно, а у нас сегодня даже дети этого не умеют.

Действительно, при довольно интенсивной ходьбе Татьяна объясняет принципы этого вида физической активности очень легко, словно расслабленно сидит в мягком кресле.



Александр Орлов

Сделать шаг себе навстречу

— Карина, следи за правым плечом! — поправляет она свою спутницу. — Плечи нужно держать на одном уровне, шагая — обязательно поднимать бедро и не опускать голову. За разговором и не заметила, как мы пересекли Якиманку и по Голутвинскому

Роль личности

переулку уже подходим к Крымской набережной! Впереди — красавец парк «Музеон».

Выбор приоритетов

Студенткой Академии спорта Татьяна Морозова побывала в Роттердаме, где в каждом районе есть семейные физкультурно-оздоровительные клубы: не ради спортивных достижений,

а для создания условий здорового образа жизни всех, от мала до велика. Тогда и загорелась идеей, чтобы такой же клуб появился в Москве. К тому времени за плечами 9 лет в балетной школе: мечта мамы, мастера спорта по фигурному катанию.

— Там занималась с 4 лет, — вспоминает Татьяна. — А в 7-м классе я победила в кроссе, меня пригласили в секцию легкой ат-

летики, где на первых же соревнованиях получила первый взрослый разряд. Серьезно занялась спринтом, поступила в Академию спорта. В студенческие годы входила в состав сборной России по легкой атлетике, специализировалась в беге на короткие дистанции.

— У меня не было цели стать известным спортсменом, — говорит она, уверенно шагая по набережной мимо

грандиозно возвышающегося памятника Петру Первому. — Мне всегда хотелось стать профессиональным тренером, хорошо знающим биомеханику, биохимию, кинезитерапию, анатомию. Я и сейчас учусь постоянно, ведь хороший тренер должен отвечать за здоровье и жизнь своих подопечных. Поработав в крупных спортивных клубах, Татьяна поняла: мечта о семейном клубе не оставляет в покое.

Воплощение мечты

Долго размышлять спортсменка не привыкла. Якиманку выбрала не случайно: «Это удивительно красивый район!» Взяла и пошла со своей идеей в управу района. Ее поддержали, дали помещение. Было это 19 лет назад. Сегодня в спортивно-оздоровительном клубе «АС» танцами, ушу, ЛФК,

Старшему поколению

Программа «Мой район» предполагает расширять возможности занятий пенсионеров по программе «Московское долголетие». В частности, в каждом районе мегаполиса создаются клубы и секции для занятий самыми разными физическими активностями, среди которых: скандинавская ходьба, гимнастика, специальные спортивные программы. Для представителей старшего поколения предоставлен выбор разных видов спорта в зависимости от интересующего их направления, пожеланий и физических возможностей.

скандинавской ходьбой, гимнастикой цигун, аэробикой и другими видами физической активности занимаются 250 горожан разного возраста.

— В основном занятия проводятся на улице, — говорит Татьяна. — Так что группы могут быть большие. Принимаем всех, но с условием: стараться не пропускать занятия.

Татьяна Морозова
во время занятий
скандинавской
ходьбой в парке
«Музеон»

Трудно поверить: старейшей участнице клуба — 92 года. Причем здесь занимаются не только жители Якиманки, но и других районов города.

— Я живу в Южном округе, — рассказывает пенсионерка Карина Баулина. — А приезжаю сюда, к Тане. Она удивительная! Я, признаться, до 55 лет терпеть не могла физкультуру. И если бы не Татьяна, сидела бы сейчас дома и жаловалась

ХОРОШИЙ ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ОТВЕЧАТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ

на болячки. Скандинавская ходьба дарит неповторимый заряд энергии и огромное удовольствие! Попробуйте! Глядя на Карину, и правда, начинаю всерьез размышлять, не пора ли и мне...

— В том-то весь смысл! — улыбается Татьяна. — Это как принцип рукопожатий:

Карина вас убедила, вы — еще кого-то. Знаете, тех пенсионеров, которые у нас занимаются, в поликлиниках нет. А приходят к нам с самыми разными проблемами здоровья. Многие из них можно решить, занявшись физической культурой и начав вести здоровый образ жизни. Активный возраст безграничен. Для меня важно объяснить это как можно большему числу людей. Поддерживает Татьяна Морозову и ее команда. Все тренеры в клубе — профессионалы, энтузиасты и волонтеры.

...Возвращаемся в Бродников переулок, и я решаюсь взяться за палки для скандинавской ходьбы. Татьяна показывает несколько упражнений для начинающих. Пробую — получается! — Жизнь прекрасна, поэтому ее нужно постараться продлить как можно дольше, — говорит на прощание тренер. — И чем старше ваш возраст, тем больше должно быть движения и меньше еды, которая должна быть менее вкусной, но более полезной, чтобы не передать. Многие говорят: мол, ой, спорт — не сегодня... Но именно сейчас надо сделать над собой усилие, встать и пойти. А лучше — побежать!

Наталья Покровская

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 стало одной из задач программы «Мой район».

Читатели библиотеки собрали семейный коллаж

Сотрудники Российской государственной детской библиотеки часто проводят культурные акции и праздники. Так московские читальни превращаются в настоящие медиацентры. Недавно в РГДБ прошел мастер-класс «Папа, мама, бабушка...»

На мероприятии собрали юных читателей, их родителей, а также бабушек, дедушек, братьев и сестер, словом, семьи полным составом. Для них организовали литературно-творческий мастер-класс. Вместе со своими родными ребятами сделали из разных лоскутков коллаж, на котором изобразили свою семью и даже домашних питомцев.

— Подобные мероприятия мы проводим довольно часто. Таким образом, мы стараемся не только улучшать семейные отношения, но и объединять разные возрастные поколения, — объяснила организатор



Участница мастер-класса Анастасия Соловьева помогает дочке Кате составить из лоскутков картинку

мастер-класса библиотекарь Надежда Графова. Посетителям такой подход нравится, поэтому все больше они приходят сюда не

просто взять книгу, а провести время с родными.

— Мы с дочкой в библиотеку ходим уже несколько месяцев. За это время уже прочитали много книг. А сегодня решили прийти на мастер-класс. Вместе с Катюшей сделали картину, на которой

изобразили нашу семью, — рассказала посетительница читальни Анастасия Соловьева. Подобные встречи им очень нравятся просто потому, что здесь мама с дочкой делают все вместе.

— Стараемся приходить чаще на разные развиваю-

щие и интересные мастер-классы. К счастью, здесь их устраивают постоянно, — подытожила Анастасия Соловьева.

Так и решают в РГДБ проблемы родителей и детей. И надо признать, успешно.

Людмила Малолетнева

Любопытно

Праздник состоялся

Московский фестиваль «Рыбная неделя» посетили более 2,15 миллиона человек.

Гастрономический праздник проходил в столице с 24 мая по 2 июня. На сайте Сергея Собянина (sobyanin.ru) сообщили, что за этот период гости смогли приобрести почти 45 тонн свежей и охлажденной рыбы, 50 тысяч банок консервов и пресервов, 1,3 тонны икры и 5,75 тысячи устриц. На площадках фестиваля проводились дегустации,

кулинарные и творческие мастер-классы, выступали уличные театры. В этом году участниками ярмарки стали производители со всей страны — от Архангельска до Якутии, от Крыма до Ямала, от Мурманска до Дальнего Востока.

Поддержали праздник и московские компании: 15 торговых сетей и 22 сельскохозяйственных рынка представили специальные цены на ряд продуктов, а 37 ресторанов подготовили тематическое меню.

Александра Морозова

От ладьи до «Авроры»: как строят корабли

Жителей района пригласили на «экскурсию» по истории кораблестроения. Как развивался флот, будут рассказывать на Пречистенской набережной до 16 июня в рамках фестиваля «Времена и эпохи».

Организаторы открыли сразу несколько локаций, посвященных различным аспектам корабельного дела. Например, участники могут заглянуть в настоящие перископы и детально рассмотреть устройство водолажающих средств.

Парусные суда, паровые броненосцы и левиафаны, старинные и современные подводные лодки представили во всей красе перед посетителями выставки. В «Школе моряка» реконструкторы в облачениях рыбаков и гражданских мореходов рассказывают всем желающим о парусном флоте. В то же время на «Колониальном рынке» жители смогут услышать, какими путями в Европу попадали товары со всего мира, сколько времени занимало плавание в Индию, и научиться разбираться в заграничных пряностях. Антон Демидов любит ходить на городские фести-



На фестивальных площадках выступают реконструкторы в исторических костюмах

вали. «Времена и эпохи» — не исключение. Впервые на этом фестивале Антон побывал в прошлом году. Особенно ему понравились

мы играли с друзьями в моряков. Интересно посмотреть, как покажут мореходов реконструкторы, — говорит Антон.

На других площадках жители могут вступить в бой с рыцарем, узнать загадки алхимии, стать участником танцевального бала XVIII века. И это лишь малая часть того, что подготовили организаторы. По программе «Мой район» будут следить, чтобы площадок, где проходят фестивали, становилось больше.

Иван Петрушин

Фестиваль

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

Горячая линия по недвижимости. Продажа — получите прибыль дважды абсолютно законно. Аренда — страхование квартиры бесплатно. Ипотека — пониженная ставка. Т. 8 (495) 943-9314

Работа и образование

● Машинист экскаватора — погрузчика JCB3CX. З/п от 60.000 руб. до 120.000 руб. (330 руб./час). Гр/р. разный. Надежный работодатель. Желательно знание Москвы и МО. О/р от 2-х лет. Жилье предоставляется. Олег Владимирович. Т. 8 (903) 192-53-74

- Упаковщики, 30 000 р./мес. Ежегод. авансы. Вахта. Проживание. Т. 8 (800) 500-69-86
- Работа в оф. 7000 р./день. Свобод. график. Т. 8 (965) 365-49-17

Коллекционирование

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!
♦ Иконы. Статуэтки Будды.
♦ Янтарь, янтарные бусы.
♦ Статуэтки, фарфор.
♦ Серебро, бронзу.
♦ Монеты, значки.
♦ Картины, книги, часы.
♦ Старинную мебель.
♦ Любой антиквариат и мн. др.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

Жара не должна мешать работе

Сезон

- 1 Пьем как можно больше воды
- 2 Не нервничаем и не переутомляемся
- 3 Проверяем регулярно давление
- 4 Проветриваем периодически офис
- 5 Отказываемся от жареных блюд

Наступило лето, а вместе с ним и жара. Из-за повышения температуры организм теряет больше влаги. Главный помощник в таких условиях — вода. Пейте ее как можно больше, а заодно смачивайте затылок. Так нормализуется тепловой баланс организма. А вот стресса стоит избегать. При переутомлении может «скакать» давление, что очень опасно в жару. Для хорошего самочувствия нужен кислород, проветривать помещение нужно регулярно, даже если есть кондиционер. А лучше ненадолго выйти на улицу и подышать свежим воздухом. От выпечки и жареных блюд лучше отказаться. При расщеплении такой пищи вырабатывается энергия, поэтому становится еще более жарко.

Ирина Аникина

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Шишкин. **8.** Зеркало. **9.** Парнас. **10.** Эллинтон. **15.** Партитура. **16.** Ураган. **17.** Пристли. **18.** Раздел. **20.** Цимес. **23.** Граф. **24.** Море. **25.** Хвост. **29.** Тигрис. **30.** Повар. **32.** Джоконда. **33.** Сдвиг. **35.** Чечня. **40.** Макет. **41.** Ефимов. **43.** Принтер. **44.** Проезд. **46.** Мордюкова. **47.** Лорд. **48.** Клеопатра. **49.** Доде. ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Земля. **2.** Акция. **3.** Флагман. **5.** Иван. **6.** Кант. **7.** Наст. **9.** Полтергейст. **11.** Штосс. **12.** Крыло. **13.** Супруга. **14.** Райзман. **15.** Палец. **19.** Литва. **21.** Добрыня. **22.** Детская. **26.** Тиски. **27.** Фондю. **28.** Танич. **31.** Джинн. **34.** Героизм. **36.** Казнокрад. **37.** Фейерверк. **38.** Леопольд. **39.** Виноград. **42.** Предлог. **45.** Долли.

Гороскоп

01.06

30.06

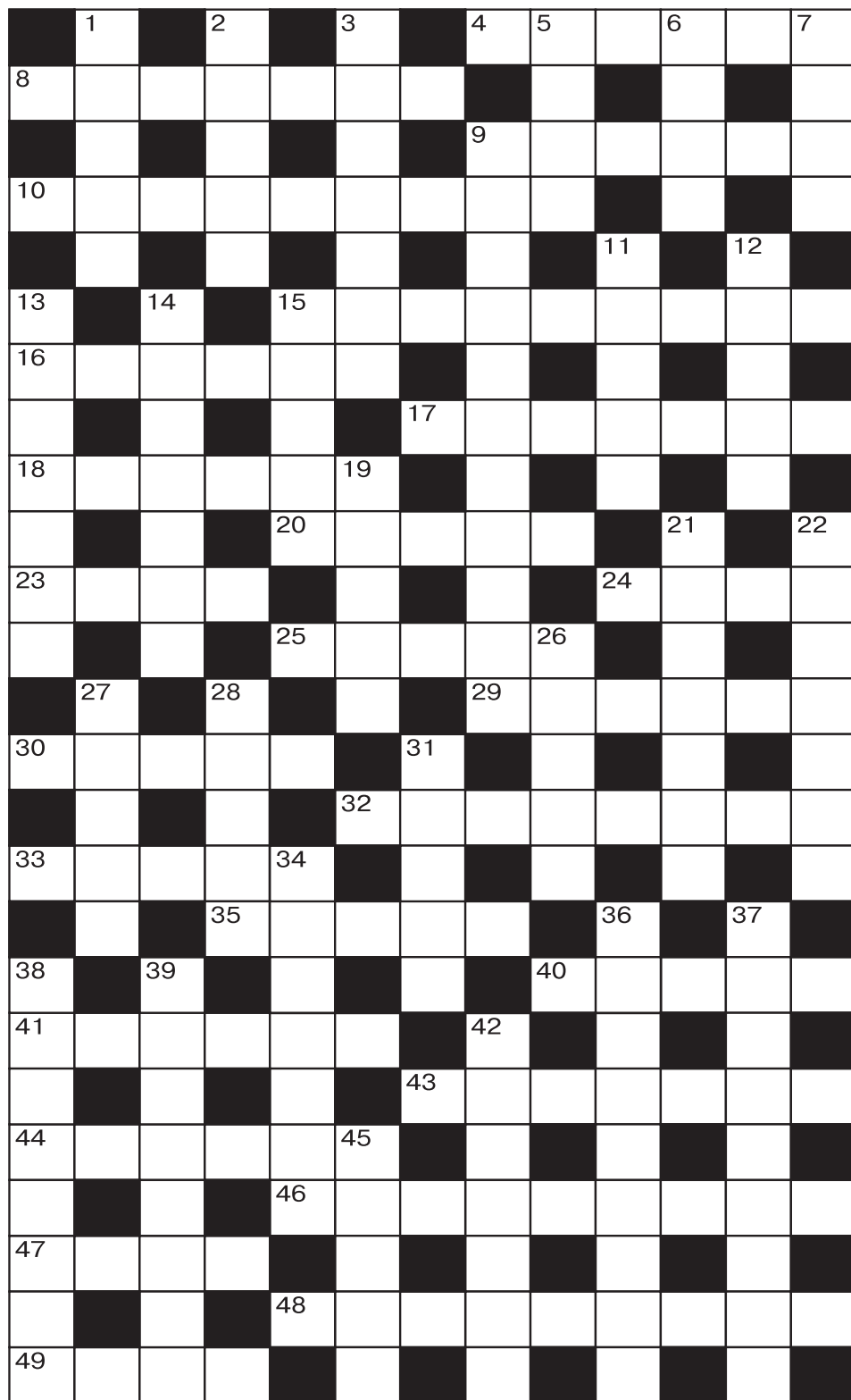
Девиз **Овнов** на этот месяц: тише едешь — дальше будешь. Воглощите текущие планы, а более глобальные приберегите. Многим Овнам вернут долги, о которых вы уже и забыли. **Тельцам** выпадет возможность отдохнуть и провести время так, как давно хотелось. Звезды сулят дальние поездки и приятные встречи.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

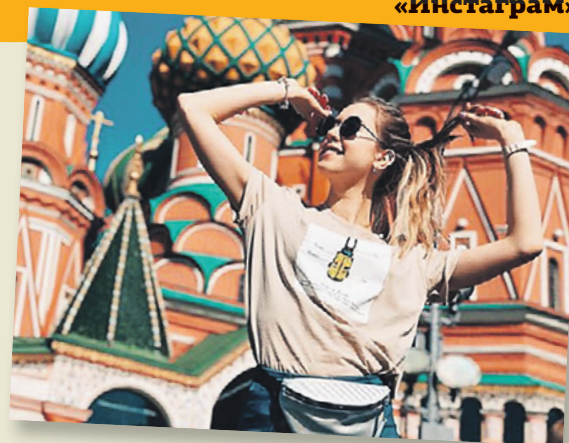
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Кто из русских художников «нарисовал» фантик для конфеты «Мишка косолапый»? **8.** С чем советуется Шемаханская из телефильма «Чародей»? **9.** Какую гору поэты штурмуют? **10.** Самый плодовитый джазовый композитор Соединенных Штатов. **15.** Текст для музыкального исполнения. **16.** От какого ветра «крышу сносит»? **17.** Английский химик, придумавший газировку. **18.** Что происходит с имуществом при разводе? **20.** Любимое блюдо Шолом-Алейхема. **23.** Пушкинский Нулин. **24.** «Твоя рука тербит недопитый бокал, а вечер плещется в ... зеркал». **25.** Какая часть кометы всегда направлена в сторону от Солнца? **29.** Тростниковая лодка, объединившая Юрия Сенкевича с Туром Хейердалом. **30.** С какой профессией в Древнем Китае часто совмещалось ремесло фармацевта? **32.** «Лиза из Лувра». **33.** «Наметился заметный ...». **35.** С какой республикой связана военная линия фильма «12» Никиты Михалкова? **40.** Эскиз в журналистике. **41.** Кто из наших карикатуристов использовал «ежовые рукавицы» в политических целях? **43.** «Пишущая машинка» компьютера. **44.** «Бесплатный ...» для пенсионеров. **46.** С кем больше всего ссорил-

ся Леонид Гайдай на съемках комедии «Бриллиантовая рука»? **47.** Английский «заседатель в палате». **48.** «Кто все успел, тот зря потратил время, а ... предпочла змею». **49.** «Дни такие длинные, а годы такие короткие!» (мировой классик).

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Одна из четырех стихий, что поделили между собой зодиак. **2.** Бумага, чтобы на бирже продавать. **3.** Лидер отрасли. **5.** Какой царь утвердил первый в России воинский устав? **6.** Великий философ Иммануил ... кушал только один раз в день. **7.** Ледяная глазурь. **9.** «Нечистая сила» домашнего масштаба. **11.** Последнее прозаическое творение Михаила Лермонтова. **12.** Какую деталь Ники имитирует логотип «Найка»? **13.** «Дражайшая половина». **14.** Советский кинорежиссер, чей отец считался «лучшим мастером фрика», а потому Сергей Эйзенштейн заказал ему костюмы бояр для своего фильма «Иван Грозный». **15.** Что соединяет шатун и поршень? **19.** Какая страна «отрезала от нас» Калининград? **21.** Никитич среди богатейрей. **22.** В какой комнате делают ремонт перед пополнением семейства? **26.** «За виски да в ...». **27.** Швейцарское кушанье, для приготовления которого на стол ставят особую керосинку. **28.** «И в каком столетии не живи — никуда не денешься от любви» (наш песенник). **31.** Исполнитель желаний из волшебной лампы. **34.** Смелость, достойная награды. **36.** Вор государственного масштаба. **37.** «Огненный фонтан». **38.** Отец Тани Гроттер. **39.** Источник изюма. **42.** Какая часть речи может быть поводом? **45.** Первая кло-нированная овечка.

yakimanka
vm.ru @

«Инстаграм»



А вам приходилось проводить экскурсии по Москве для гостей? Может, вы настолько хороши, что к вам на прогулках примыкают группки туристов и внимательно слушают истории старых улочек? Если так, то новый конкурс #ЯМОСКВОВЕД от Централизованной библиотечной системы ЦАО — для вас! Пост с условиями ЦБС опубликовала у себя в «Инстаграме» (cbscao). Присоединяйтесь и покажите, что никто не знает Москву лучше жителей Якиманки.

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!

