

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

# МОЙ район

ЗАМОСКВОРЧЬЕ  
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ  
ВЫПУСК

## Все начинается с любви

6

«Дача в центре Москвы» — так называют двор у дома, который Валентина и Геннадий Насоновы превратили в настоящий сад



08.06.2019

№ 3 / 91

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



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



**Ревизор** Сломанную скамейку у станции метро «Третьяковская» починили

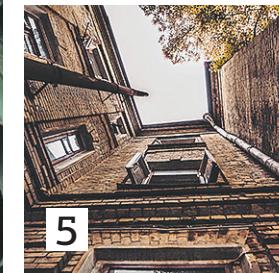
4

Инфографика

19

пунктов велопроката открыли с 2010 года

3



Программа

Начало положено

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

2

Любопытно

Загадки истории

Как выглядел родной район 200 лет назад, узнали участники экскурсионной прогулки «Паутину Замоскворечья»

7

Опрос

Жители выбрали любимые площадки фестивалей (%)

- |    |                          |
|----|--------------------------|
| 13 | На площади Революции     |
| 13 | На Тверском бульваре     |
| 34 | На Манежной площади      |
| 7  | На Пушкинской площади    |
| 33 | В Климентовском переулке |



Голосование проходило в сообществе жителей района [vk.com/zamsr](http://vk.com/zamsr)

**Гороскоп** Что сулит нам первый месяц лета?  
Читайте советы астрологов

8

Игорь Генералов

## Пожелания жителей по проектам учили

**Наталья Романова**Глава управы района  
Замоскворечье

Комплексный подход к благоустройству позволяет создавать единое пространство, продуманное для различных групп населения. Это, безусловно, сближает москвичей и позволяет им участвовать в жизни города. Таким примером послужит благоустройство пространства Озерковской и Овчинниковской набережных, предусмотренное городской программой «Мой район». Создание единого комплекса территорий предполагает расширение тротуаров с устройством гранитного мощения; высадку

### Реплика

деревьев и кустарников; установку приборов освещения; обустройство мест отдыха и прогулочных зон. Помимо эстетической стороны, что само собой немаловажно, учтены вопросы безопасности и практичности. Дополнительно в районе будет проходить благоустройство дворов, наиболее масштабные работы пройдут в квартале № 1326. Благоустроят и озеленят территории на Новокузнецкой улице. Обсуждения проводились совместно с жителями, все пожелания учтены в проектных решениях.

### Справка

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

## 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 проведенному и запланированному благоустройству. Рассказал об открытии интернет-платформы мэр Москвы Сергей Собянин в прямом эфире телеканала «ТВ Центр».

— Раздел будет состоять из интерактивного «кубика Рубика», представляющего разные стороны нашей жизни. Уникальность района — в чем она состоит, какие объекты интересные здесь располагаются, — пояснил

### Программа

мэр. — Комфортность проживания в районе — какие объекты социальной сферы, какие услуги там можно получить, реконструкция каких зданий планируется, где сделают ремонт, 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 автобусной остановки, едет

на работу, возвращается обратно, идет в поликлинику, 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 развиваться и становились уют-

нее. Теперь они сами могут назвать проблемные места, указать на ошибки и поучаствовать в изменении облика своего города.

Уже в этом году запланирован комплексное благоустройство 4,5 тысячи дворов и нескольких десятков улиц. Обновление затронет и территорию района Замоскворечье. Подробную информацию можно найти в разделе ([mos.ru/moyрайон/zamoskvoreche/](http://mos.ru/moyрайон/zamoskvoreche/)).

**Александра Морозова**

### ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИНТЕРНЕТ-ПЛОЩАДКИ — ФОРМА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

## 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 оказалась и жительница Замоскворечья Светлана Баранова. Она высоко оценила работу программы «Мой район». Светлана заметила, что улицы и дворы существенно преображаются.

— «Мой район» стартовал относительно недавно, но уже приносит свои плоды. Мне нравится, что под эгидой этой программы ничего не происходит без участия жителей. Перед тем как что-то сделать в районе, обязательно советуются с нами, — делится Светлана. В этом году началось благоустройство двух набережных района — Озерковской и Овчинниковской.



Жительница Светлана Баранова высоко оценила концепцию программы «Мой район»

— Перед началом работ в управе провели встречу с жителями, чтобы узнать наши мнения. Думаю, что

относительно перспектив развития собственного района и округа. Так и получилось на прошедшей встрече.

После официальной части этого обсуждения участники встречи разбрелись на несколько групп и вместе со своими модераторами приступили к выявлению возможностей по конкретным районам, кварталам и дворам.

### Диалог

там в итоге будет очень красиво, — добавляет Светлана. Такой формат мероприятия подразумевает, что у каждого жителя будет возможность высказаться

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**Владимир Говердовский**  
Префект Центрального административного округа

По программе «Мой район» мы рассматриваем не только благоустройство, но и занимаемся всей инфраструктурой конкретного района: транспорта, строительства, здравоохранения, образования. Важно создать комфортную среду для всех.

Форум, в частности, посетили и префект ЦАО Владимир Говердовский и руководитель столичного Департамента культурного наследия Алексей Емельянов.

— Столица XVIII века и столица XIX века и так далее не похожи друг на друга. Но важно, чтобы город сохранил свой неповторимый облик, — заявил Алексей Емельянов.

**Алексей Дубровин**

## Уникальный район столицы

Благодаря пешеходным мостам над Водоотводным каналом и сочетанию старинной и современной архитектуры Замоскворечье иногда сравнивают с Гамбургом или Амстердамом.

Дом музыки под стеклянным куполом соседствует с краснокирпичным особняком — Музеем имени А. Бахрушина, одним из крупнейших театральных музеев мира, а на сохранившихся улицах старой Москвы — Новокузнецкой, Пятницкой и Кожевнической — расположены крупные деловые центры.

На территории района находится старейшая действующая электростанция России. Она вошла в список памятников Всемирного наследия ЮНЕСКО.

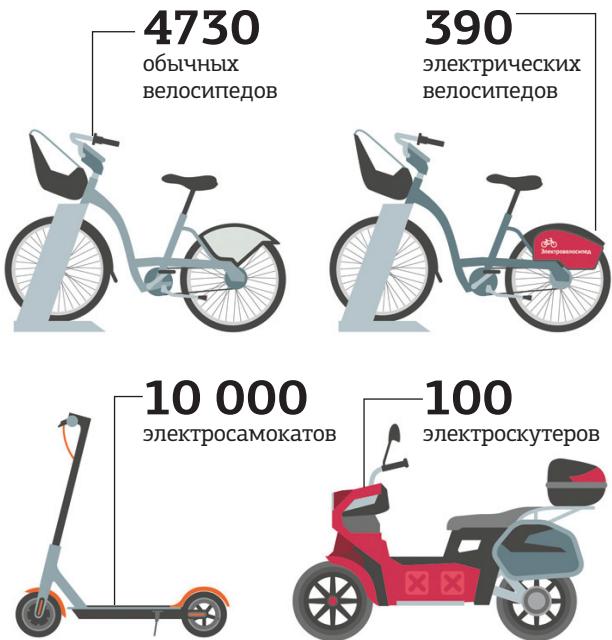
**Сохранить и приумножить красоту Замоскворечья поможет городская программа «Мой район».**

Скриншот с прямого эфира телеканала «ТВ Центр»

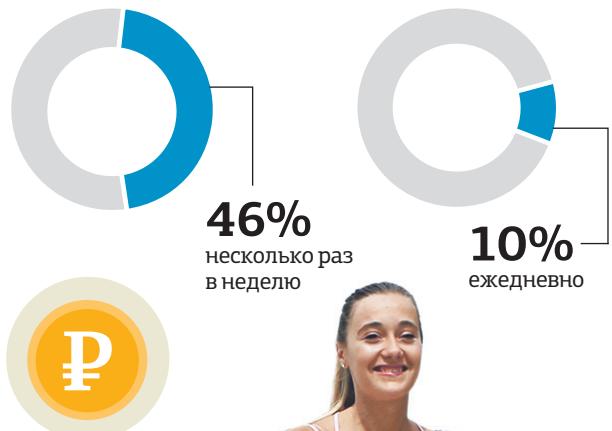
## Парк велосипедов растет и развивается

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:



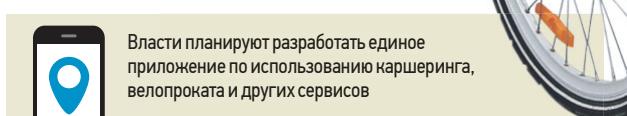
1,2 тыс.  
рублей стоит сезонный  
абонемент



359 тыс.  
раз в этом году москвичи воспользовались прокатными велосипедами



10–15 км  
велодорожек появится в Москве в этом году



## Настроение ускоряет выздоровление

В Морозовской больнице с размахом отметили День защиты детей. Это особенный праздник и для врачей, и для юных пациентов. Вместе они борются за здоровье и защищаются от опасных недугов.

### Медицина

По широкому двору от аттракциона к аттракциону бегают дети. На расписанной цветными мелками площадке проходят конкурсы. Мальчишки и девочки разбиваются на команды. Первое задание — поднять с морского дна пиратское сокровище. Море заменяет таз с водой, драгоценности — бижутерия. Дети наперегонки вылавливают ложками «бриллианты». Так проходит праздник в открывшемся недавно семиэтажном корпусе больницы.

Вот на лужайке устраивают представление собаки поисково-спасательной службы. Они лихо преодолевают полосу препятствий, выполняют команды, танцуют. Дети в восторге от четвероногих артистов. Автограф у них, конечно, не возьмешь, зато можно погладить.

— Я смотрела выступление служебных собак, гладила их, играла с ними. Потом участвовала в конкурсе и ела пироги. Они очень вкусные! — говорит Наташа Богданова. Девочка лечит в больнице сломанную руку. Особой популярностью пользуется выставка специальной техники. Центр организации дорожного дви-



Александра и Наталья Богдановым (слева направо) понравилось на празднике выступление служебных собак

жения приехал на патрульной машине ярко-зеленого цвета. Сотрудники пожарно-спасательного центра

— Мы делаем все возможное, чтобы времяпровождение здесь имело приятные моменты — это и арттерапия, музыкотерапия, просмотр мультиков, игры и прогулки на свежем воздухе, чтобы полученные положительные эмоции способствовали скорейшему выздоровлению, — рассказала главный врач больницы Елена Петрякина.

По ее словам, процедуры стоят во главе успешного лечения пациентов, но немаловажную роль играет и атмосфера, в которой они находятся в период болезни. А чтобы условия предоставления услуг соответствовали всем требованиям, за учреждениями проследит программа «Мой район».

**Дмитрий Малов**

### ПО МНЕНИЮ ВРАЧЕЙ, ОБСТАНОВКА ТОЖЕ ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ЛЕЧЕНИИ

привезли два мотоцикла быстрого реагирования и электрический самобалансирующийся скутер. Около последнего настоящий ажиотаж, все потому что на нем можно прокатиться.

## Набережную частично перекроют

На Космодамианской набережной в связи с прокладкой инженерных сетей временно изменится схема дорожного движения.

Ограничения ужекоснулись пересечения набережной и Комиссариатского переулка. До 21 июня в ночные часы — с 1:30 до 5:30 — там перекрывают две полосы, а с 17 июня по 20 июля автомобилисты не смогут проехать по одной полосе в каждом направлении. Кроме того, с 17 июня полностью перекроют отрезок Комиссариатского

### Транспорт

переулка, расположенный возле дома № 22, строение 1, по Космодамианской набережной. Ограничение продлится до 20 июля и будет действовать 4 часа в день — с 1:30 до 5:30. Автомобилистам рекомендуют выбирать пути объезда.

**Дмитрий Малов**

## Встречаем лето с «Московской сменой»

В столице стартовала первая «Московская смена». Школьники смогут провести лето весело и с пользой в детских лагерях.

В центре «Семья» на улице Новорождская открыли группу кратковременного пребывания. Учреждение обслуживает и жителей Замоскворечья.

День начинается с зарядки, затем — мастер-класс. Его посвятили лепке из теста. Преподаватель Галина Зайцева показывает, как сделать кота. Материал мягкий, поэтому фигурки выкладывают на цветные картонки.

— Галина Владимировна, у вас уехала, — замечает Гриша Ситников.



Гриша Ситников и Камиль Хамзин (слева направо) лепят с преподавателем Галиной Зайцевой игрушки

И правда, прилепленный к доске кот сполз вниз под собственной тяжестью, не сдвинулся только его левое ухо. Лагерь будут работать 5 дней в неделю, с 9:00 до 19:00. Планируется, что в рамках программы этим летом отдохнут 25 тысяч детей от 7 до 14 лет, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

**Дмитрий Малов**

### Кстати

Проект будет работать в три смены: первая — с 3 июня, вторая — с 1 июля, третья — с 1 августа. Организация отпуска детей рядом с домом — одно из направлений программы «Мой район».



**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 zmsk@vm.ru**

 **«Замоскворечье»**  
«ВКонтакте»

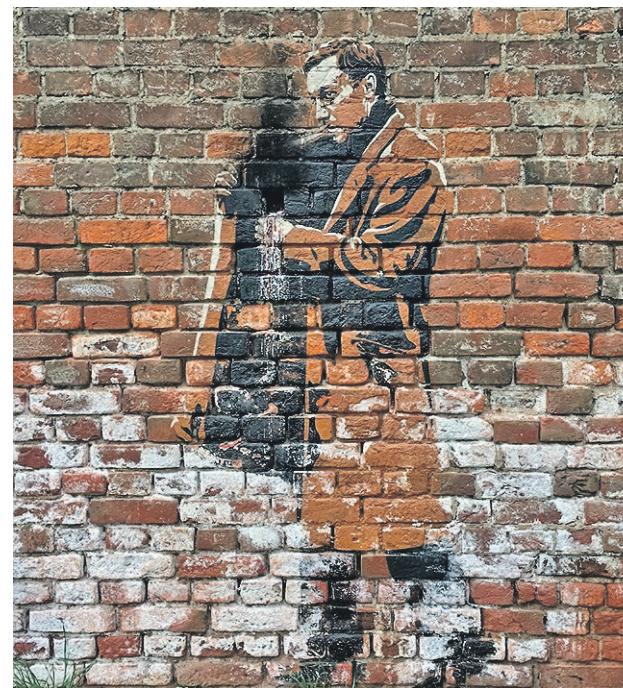
Нашу столицу украшает огромное количество всевозможных декоративных растений. К их числу относится и спирея Вангуutta. Несмотря на грубоватое название, это небольшой кустарник с очень нежными белыми цветами.



Именно поэтому многие фотографы находят в них вдохновение для своих творений. Одно из таких можно увидеть в сообществе «Замоскворечье» в социальной сети «ВКонтакте» ([vk.com/zamsc](https://vk.com/zamsc)). Уже в конце мая столица была наполнена белым цветом и приятным ароматом.

 **«Замоскворечье»**  
«Фейсбук»

В 1-м Щиповском переулке можно встретить писателя Андрея Горчакова из фильма Андрея Тарковского «Ностальгия». И хотя тоскующий по родине Горчаков нарисован на кирпичной стене, горящая свеча у него в руке самая настоящая — ее создатель спрятал в небольшой нише. Превосходную фотографию этой работы можно увидеть в сообществе «Замоскворечье» в социальной сети «Фейсбук» ([facebook.com/thezmsk](https://facebook.com/thezmsk)). На творении «московского бэнкси» можно увидеть следы от воска, а в щелях между старыми кирпичами накопился большой запас спичек. Эта работа, безусловно, откликнулась в сердцах жителей города.



**На контроле**

 **Ольга Корочкина**  
Улица Павла Андреева

В шестом подъезде дома № 4 уже очень давно не убирают. В обоих лифтах нашего дома не моют должным образом пол. В углах всегда грязь. За 4 года, пока я живу в этом подъезде, ни разу не были нормально вымыты участки пола в углах. Разговор с уборщиком не помог решить проблему. Так как он говорит, что не располагает необходимым оборудованием, а именно железными щетками. Прошу устранить грязь и предоставить уборщику все необходимое для качественной работы по обеспечению чистоты в нашем подъезде.

**Ответили в управе:**

По указанному в обращении адресу сотрудники коммунальных служб выполнили работы по уборке лифтов. Все замечания устранины.

 **Марина Кошевая-Фадеева**  
Улица Люсиновская

На детской площадке во дворе дома № 2, строение 1, неисправен поручень у горки. Из-за сломанного крепления он шатается и вот-вот оторвется. А ведь это может привести к травме ребенка. Прошу починить поручень как можно скорее! **Ответили в управе:** По адресу, указанному в обращении, специалисты коммунальных служб выполнили работы по восстановлению целостности горки на детской площадке.

**Фот-так!**

 **v\_zmsk**  
«Инстаграм»



Красота может скрываться даже в самых на первый взгляд обыденных вещах. Как, например, этот дом на Жигтной улице, фотография которого представлена на странице [v\\_zmsk](https://instagram.com/v_zmsk/) в соцсети «Инстаграм» ([instagram.com/v\\_zmsk/](https://instagram.com/v_zmsk/)). Года сказались на сохранности этого здания, однако его же возраст придает ему своеобразный шарм. Многие дизайнеры добиваются такого эффекта искусственно, а тут можно увидеть... красоту, сформированную временем.

 **«Замоскворечье»**  
«Фейсбук»

Большое окно, теплая погода, солнце вот-вот выглядит из-за облаков — все это типичная летняя Москва. Вот и на фотографии пользователя senyasam, опубликованного в сообществе «Замоскворечье» в социальной сети «Фейсбук» ([facebook.com/thezmsk](https://facebook.com/thezmsk)), царит именно такая погода. И несмотря на обилие облаков, на улице тепло и приятно. Даже если возможности прогуляться нет, можно просто выглянуть в окно и насладиться этим чудесным днем!..



 **Оксана Гаранина**  
Улица Большая Пионерская

Какой же чудесный двор сделали у дома № 15, строение 1! Облагородили газон и кустарники. Обновили тропинки и лестницы, теперь ходить здесь стало очень удобно. А еще беседку построили деревянную! Мы с другими родителями часто в ней сидим, пока наши дети играют на улице. Кстати, к слову о детях. Для них построили новую площадку взамен старой. Настоящий городок! Качели, горки, карусели, сетки самые разные. Ребята в восторге! А нам еще очень понравилось новое покрытие на площадке. Из-за мягкой резины играть тут безопасно: даже после падений оставить ссадины или ушибиться на нем трудно. Спасибо программе «Мой район»!

**Так просто**



**Житейские со-  
веты 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 красный компот 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.

 **Сергей  
Преображенский**  
Улица Дубнинская

Спасибо программе «Мой район» за добротное благоустройство двора дома № 6, строение 1! Здесь и газон новый засеяли везде. И тропинки в сквере и у подъездов выложили брусчаткой. Асфальт с ямами сняли и положили новый. Положили, хочу заметить, хорошо. Очень нравится!

**Проснувшийся ветер нежно, по-хозяйски подбрасывает солнечные блики в листву, шелестящую в такт колокольному звону Древлеправославного храма в честь Покрова Пресвятой Богородицы. Замоскворечье. Новокузнецкая. Сердце города, в глубине которого притаилось рукотворное чудо.**

А как еще назвать этот двор? Со стороны — дом обычный, номер — 30. Но стоит войти в калитку, невольно сбавляешь шаг, отдавая должное великолепию ухоженного сада. Кто-то однажды назвал его «дачей в центре Москвы». Что ж, похоже. Однако когда узнаешь, что все эти каштаны, березы, кусты сирени, арки, увитые виноградником, и дышащие разноцветием клумбы радуют глаз входящего благодаря двум людям, становится ясно: сюда вложено в тысячу раз больше сил, души и любви, чем в какие-либо шесть загородных соток.

### Чудо преображения

Возраст свой старшая по дому Валентина Степановна Насонова не скрывает — 81 год. А ее спутнику жизни и единомышленнику Геннадию Григорьевичу — 83. Почти четверть века эта супружеская пара трепетно заботится о своем саде. Они прожили здесь более 30 лет. А в 1995 году решили привести в порядок родной двор.

— Все делали сами, — рассказывает она. — Помощи ни у кого не просили. Просто решили: здесь должен быть сад!

Заметив, что во дворе происходят перемены, управа района поддержала энтузиастов. Во двор завезли восемь грузовиков с землей.

— А мы сами уже ее раскидывали, перемешивали, — вспоминает Геннадий Григорьевич. — С чердака на себе таскал старые ограждения для крыши, их тогда как раз поменяли. Из них мастерил ограду для палисадника.

— А помнишь, как штыри для нее на свалках искали? — перебивает мужа Валентина Степановна. — Адская была работа!

Представить, как это было, помогают старые фотографии. К сожалению, они не сохранились.

# Все начинается с любви



1

### Самое главное

Она выросла на земле, а 22 года отдала небу — Валентина Степановна была стюардессой. В 45 лет могла уйти на пенсию. Но еще лет 5 проработала заведующей корпусом гостиницы «Интурист», потом — билетером в Малом театре. С Геннадием Григорьевичем они познакомились 33 года назад.

**КАЖЕТСЯ,  
ЧТО ЭТОТ  
КРАСИВЫЙ  
САД РОДНОГО  
ДВОРИКА  
ВСЕГДА БЫЛ  
В ИХ ЖИЗНИ**



Игорь Генералов

Супруги Валентина Степановна и Геннадий Григорьевич Насоновы в своем саду возле арки из виноградника (1). Сейчас клумбы во дворе пестрят разноцветием анютиных глазок (2). Летом в сад «переезжают» и комнатные растения (3)

фии. Котлованы какие-то, груды земли...

— За эти годы мы все четыре раза пересаживали, — рассказывает Валентина Степановна. — Трубы меняли, все перерывали. И приходилось начинать заново.

### Признание

Сколько же сил и терпения нужно было вложить, чтобы теперь любоваться на милье анютины глазки, вды-

хать запах роскошных пионов, перемешанный с ароматами персидской сирени и цветущего жасмина?

— Этую сосну я привезла вот такой малюсенькой, меньше метра в высоту, — показывает Валентина Степановна на стройное дерево, достающее кроной до самого неба.

Есть любимицы и у Геннадия Григорьевича — три стоящие в другой стороне дворика красавицы-берез-

ки. Их саженцы он когда-то привез из Марьиной рощи.

Через арки, увитые виноградом, выходим на современную детскую площадку.

— Первую такую в нашем дворе установили, — с гордостью говорит Валентина Степановна.

— А в 2001 году мы заняли первое место в конкурсе «Мой двор, мой подъезд».

Премия «Общественное признание», огромное количество грамот и дипломов Насоновых бережно хранят в папках. Вместе с фотографиями с различных мероприятий, на которых город благодарит их за активную общественную деятельность. О них не раз публиковали материалы газеты, снимали о чудо-дворике сюжеты телевизионщики. Им приятно это внимание.

— Жители довольны, конечно, что их двор такой красивый, — говорит Валентина Степановна. — Об одном переживаю: не знаю, кому передать заботу о саде. Мы ведь летом, в жару, по 4 часа все поливаем. А если не мы, то кто?

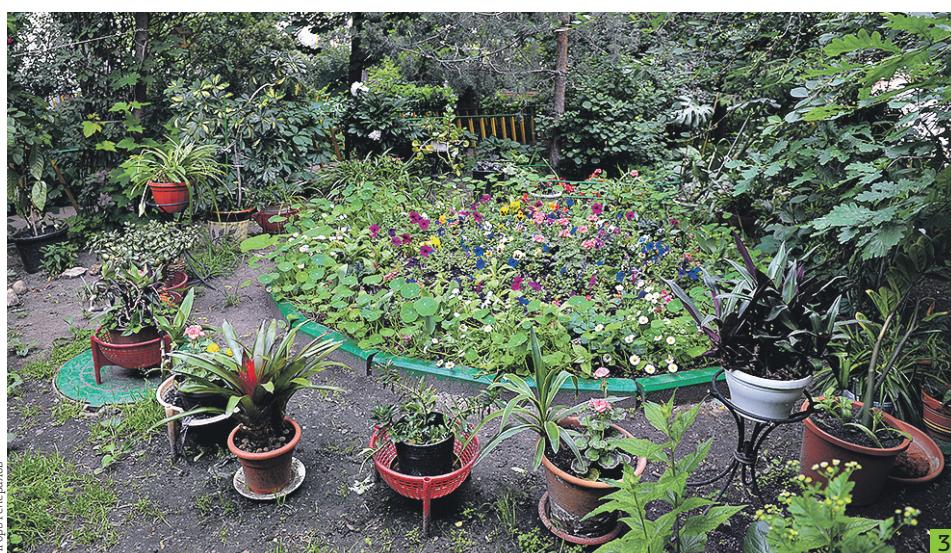
### Хорошие дела

Ну правда, как тут обойтись без крепких мужских рук? Бывает, конечно, супруги спорят. Вот и сейчас снова перебивают друг друга, спеша рассказать: он — о ней, она — о нем. И столько в этом трогательности, что невольно любуешься уверенными в себе и в чувствах друг к другу людьми.

Возраст? Если что в Насоновых его и выдает, то только житейская мудрость, которая уже позволила распространять вкус жизни и понять, что в ней самое главное.

— Благоустройство сначала в душах надо проводить, — говорит Геннадий Григорьевич и добавляет: — Берегите улыбку!

**Наталия Покровская**



3

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».

## «Паутина Замоскворечья» раскрыла свои секреты экскурсантам

Около станции метро «Третьяковская» толпятся люди, жаждущие окунуться в историю Москвы. Экскурсия с интригующим названием «Паутина Замоскворечья» начинается во дворе усадьбы Долговых, расположенной неподалеку.

Послушать увлекательный рассказ пришло 50 человек. Это место позволяет понять, как выглядело Замоскворечье 200 лет назад, — говорит экскурсовод Андрей Тутушкин. — Оно было застроено преимущественно купеческими усадьбами. Отсюда открывается замечательный вид на церковь Климента, папы Римского. Рядом с ней стоит доходный дом доктора Эберлина. Интересный факт: доктор был суеверным, и в здании нет квартиры с номером 13. Полюбовавшись храмом иконы Божией Матери «Всех Скорбящих Радость», группа идет по Ордынскому тупику, который ведет в сквер,



Андрей Тутушкин (в центре) рассказывает участникам исторической прогулки интересные факты о районе

## 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 недолго 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

## 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

## Легко на сердце от песни веселой

**Благодаря программе «Московское долголетие» старшее поколение берет от жизни все. Хочешь подружиться с интернетом — иди на курсы компьютерной грамотности, любишь поговорить — вступай в дискуссионный клуб, а если душа просит песен — записывайся в кружок эстрадного вокала.**

Занятие проходит в центре соцобслуживания. Пенсионеры начинают с тренировки легких. Упражнения весьма необычные. Например, такое: нужно с силой выдохать через нос, сжимая при этом кулаки и немного приседая. Не менее оригинально выглядит артикуляционная гимнастика. Участники гримасничают, словно маленькие дети. — Не бойтесь выглядеть смешными, — подбадривает педагог Марина Волкова. Сегодня вокалисты репетируют «Песню о Москве» из мюзикла «12 стульев». Одни не попадают в ноты, другие голосят слишком громко, третьих почти не слышно.

— Наш ансамбль называется «Поем вместе», а не «Кто в лес, кто по дрова», — шу-



Педагог по вокалу Марина Волкова (в центре) репетирует вместе с участницами Ниной Андрухиной и Галиной Гараниной (слева направо)

тит художественный руководитель.

Группа раз за разом повторяет первый куплет, но исполнение не спорится.

### Возрасту вопреки

Тогда дирижер предлагает повздыхать, чтобы расслабить диафрагму. Пять минут ученики старательно охают и ахают. После этого песня звучит идеально. В четырех парках ЦАО — в парке культуры и отдыха «Красная Пресня», Саду

имени Баумана, Саду «Эрмитаж» и в парке «Зарядье» — стартовал летний сезон программы «Московское долголетие». В них занимается почти три тысячи человек. В этом году к проекту присоединится «Музейон».

Там откроют театральный кружок для начинающих, где пенсионеры смогут заниматься актерским мастерством. Записаться на занятия в парках можно в ТЦСО и центрах госуслуг «Мои документы».

Дмитрий Малов

### Ответы на кроссворд

- ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Шишкин. 8. Зеркало. 9. Парнас. 10. Эллингтон. 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. Су-группа. 14. Райзман. 15. Палец. 19. Литва. 21. Добрыня. 22. Детская. 26. Тиски. 27. Фондю. 28. Танич. 31. Джинн. 34. Геройизм. 36. Казнокрад. 37. Фейерверк. 38. Леопольд. 39. Виноград. 42. Предлог. 45. Долли.

## ЧАСТНОСТИ

### Реклама

#### Недвижимость

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

#### Работа и образование

• Машинист экскаватора — погрузчика JCB3CX .3/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

#### 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**

# Гороскоп

## 01.06 30.06

**Девиз Овнов** на этот месяц: тише едешь — дальше будешь. Воплощайте 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!

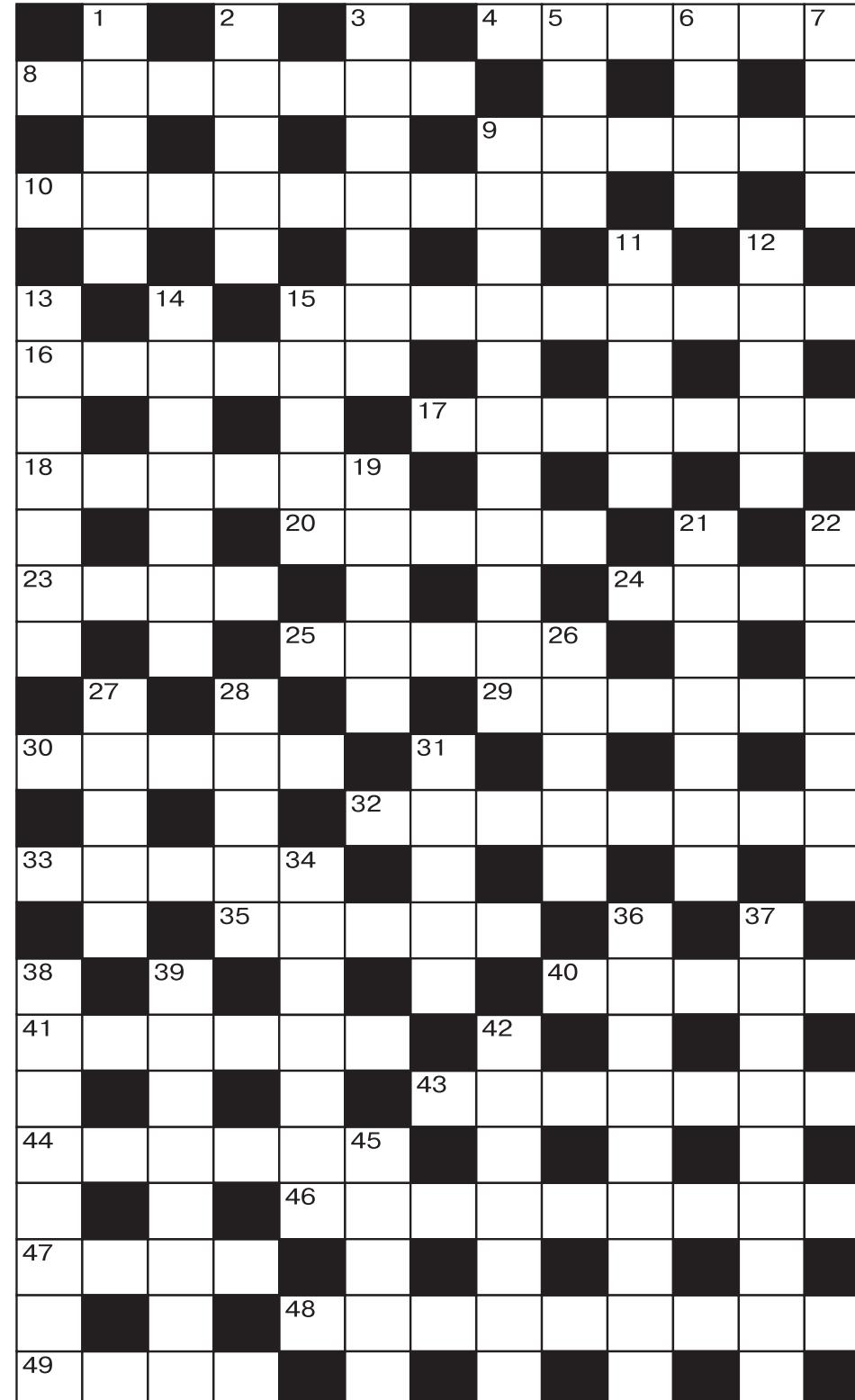
**Львы** в середине месяца получат известие, которое может повлиять на их планы. Новые деловые перспективы откроет встреча с другом. **Девы** вновь обретут то, что считали потерянным. Творческие люди найдут необычное решение вопроса, который их беспокоит.

**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. 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 теребит недопитый бокал, а вечер плещется в ... зеркал». 25. Какая часть кометы всегда направлена в сторону от Солнца? 29. Тростниковая лодка, объединившая Юрия Сенкевича с Туrom 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 «ежевые рукавицы» в политических целях? 43. «Пищающая машинка» компьютера. 44. «Бесплатный ...» для пенсионеров. 46. С кем больше всего ссорился 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 фрака», 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 богатырей. 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 клонированная овечка.



А вам приходилось проводить экскурсии по Москве для гостей? Может, вы настолько хороши, что к вам на прогулках прымкают группы туристов и внимательно слушают истории старых уочек? 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 Замоскворечья.

### Легко и просто

#### Свинина в «шубке»

Свинина: 400 г  
Картофель: 300 г  
Сыр: 100 г  
Яйцо: 2 шт.  
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 попречить 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!