

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

# МОЙ район

ДОНСКОЙ  
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ  
ВЫПУСК

15.06.2019

№3 / 97

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** Недочеты ремонта дороги устранили, яму во дворе заасфальтировали

4

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**



**Инфографика**

3

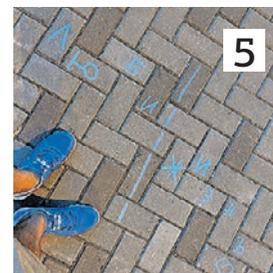
7

специальных парковок для велосипедов обустроили с 2010 года

## Теплый вечер, парк у пруда

6

Валентина Борисовна Батуева, участница «Московского долголетия», любит после кружков и концертов прогуляться в парке



5

**Программа**

**Удобный сервис**

Раздел «Мой район» открылся на портале мэра Москвы MOS.RU. Здесь можно посмотреть планы по благоустройству. Важной составляющей новой платформы станет форма обратной связи

2

**Любопытно**

**Вдохновляя на творчество**

Сотрудники Центра досуга и спорта «Донской» учат создавать объемные композиции из скрученной бумаги

7

**Опрос**

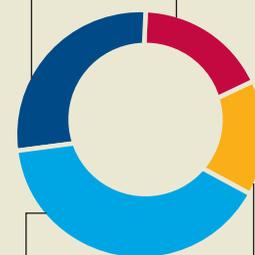
**Донской монастырь: чего ждут жители от благоустройства (%)**

28

Wi-Fi на территории

17

Новые кустарники и цветники



40

Обновленную прогулочную зону

15

Беседки

Голосование проходило в сообществе жителей района [vk.com/metrotul](https://vk.com/metrotul)

**Рецепт** Надоели шашлыки? Приготовьте мясо в картофельной «шубке»

8

## Мнение жителей обязательно учтут



**Дмитрий Соколов**  
Глава управы

Наш район известен в первую очередь своими достопримечательностями. Здесь находятся старинные монастыри — Донской ставропигиальный мужской и храм Ризоположения на Донской. Первый основали в 1592 году, а второй — в 1690-м. Это знаковые объекты. Важно при реализации городской программы «Мой район» учитывать уникальность Донского, его историческое наследие. В приоритете развития — благоустройство и социальная сфера. Необходимо модернизировать

### Реплика

детские и спортивные площадки, поликлиники, школы и детские сады, а также создать общественные пространства. Городская среда должна быть комфортной и безопасной. Благодаря программе наш район станет еще красивее и еще более комфортным для жителей. Во время подготовки проектов мы обязательно учитываем мнение и предложения москвичей, ведь все работы проводятся для них. Спасибо активным и отзывчивым жителям, которые дают нам обратную связь.

### 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 открылся 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 развиваться

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 Донской. Подробную информацию можно найти в разделе ([mos.ru/moi-raion/donskoj/](http://mos.ru/moi-raion/donskoj/)).

**Александра Морозова**



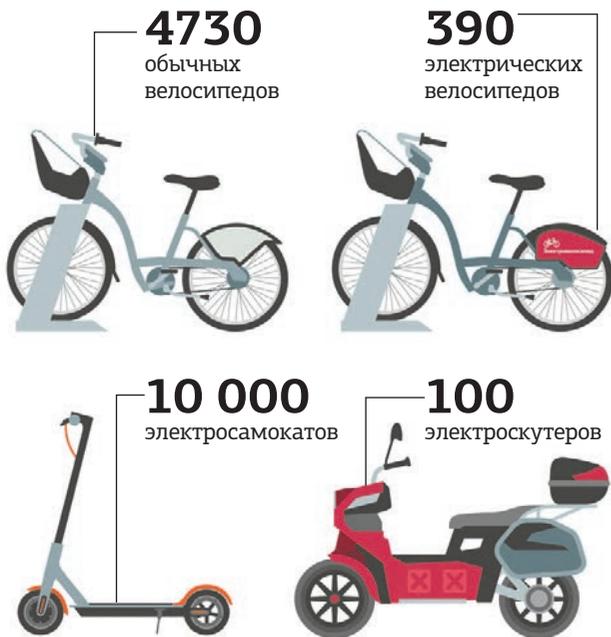
### Перспектива

Вот так будет выглядеть кинотеатр «Алмаз» по адресу: улица Шаболовка, дом № 56. Его запланировали реконструировать. В результате в «Алмазе» откроется общественно-досуговый центр и современный кинотеатр, который вместит четыре зала. Фильмы здесь уже перестали показывать, а значит, преобразования не заставят себя ждать. Каким будет обновленный кинотеатр — читайте в следующих номерах.

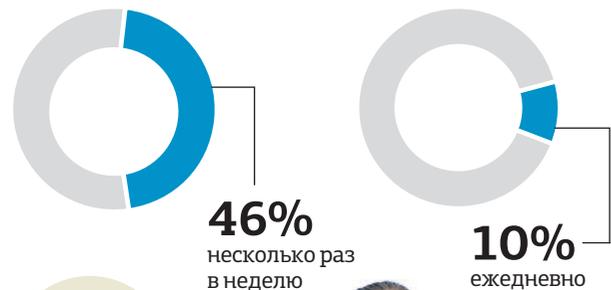
## Парк велосипедов растет и развивается

В Южном округе открылось 30 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



## Библиотека помогает с диссертацией

Библиотека № 166 имени 1 Мая в рамках проекта модернизации столичных читален стала не только местом для чтения, но и пространством для лекций, мастер-классов, да и просто работы в тишине.

### Ремонт

История у этой библиотеки любопытная. Она открылась в 1916 году на базе частной публичной читальни купца Степана Крынкина в селе Воробьево (сейчас это Воробьевы горы) с открытым доступом для всех, вне зависимости от достатка. Фонд составлял на тот момент 2500 книг. С тех пор библиотека меняла адрес, а с 1953 года расположилась на Ленинском проспекте.

Как рассказала Екатерина Высочина, заведующая библиотекой № 166, после модернизации здание оснастили современными новшествами, которые необходимы посетителю для работы и обучения.

— Кроме этого, мы разделили пространство на зоны. Теперь у нас есть лекционный зал и медиазал, где установлены компьютеры с доступом в интернет, — рассказала Екатерина.

Особенно приятно было отметить, что, несмотря на глобальные изменения, атмосферу пространства для знаний удалось сохранить. Помещение стало открытым, современным, но дизайнеры сумели оставить часть исторических



Даниил Лобанов часто ходит в библиотеку № 166, здесь он пишет магистерскую диссертацию

конструкций, отреставрировали единую кафедру и потолок, сохранили люстры в стиле сталинского ампи-

### РЕСТАВРАЦИЯ КОСНУЛАСЬ НЕСКОЛЬКИХ ЛЮСТР В СТИЛЕ СТАЛИНСКОГО АМПИРА

ра. Нетронутыми остались и массивные дубовые двери. Даниил Лобанов — частый гость библиотеки № 166. Сейчас он пишет магистерскую диссертацию, которую будет защищать в Москов-

ском городском педагогическом университете.

— Я давно понял, что я продуктивно работаю именно здесь. В читальный зал хожу не первый год и активно пользуюсь возможностями библиотечного фонда. Если какой-либо специфической литературы нет в наличии, всегда под рукой интернет и компьютер, даже ноутбук с собой брать не требуется, — делится Даниил.

Сами сотрудники библиотеки отмечают, что это место пользуется огромным успехом у молодежи и людей академических профессий. Тут написана не одна диссертация. По программе «Мой район» столичные библиотеки продолжают модернизировать.

Дарья Смольникова

## Детям напомнили правила пожарной безопасности

Сотрудники Центра социальной помощи семье и детям «Берегиня» провели мастер-класс по основам противопожарной безопасности. Занятие состоялось в рамках программы «Московская смена».

Конкурсы и викторины помогли запомнить ребятам основные правила действий при возгорании. Детям показали, как пользоваться противогазом.

— Мне нравится, что занятие на такую важную тему прошло не во время школьного урока, а во дворе, — рассказал юный участник программы Дмитрий Усачев.



Для ребят организовали квест, во время которого они узнали, как пользоваться противогазом

Площадки «Московской смены» открыты в будни с 9:00 до 19:00.

Этим летом в рамках программы отдохнут 25 тысяч детей из Москвы

от 7 до 14 лет, включая ребят с ограниченными возможностями здоровья. Всего будет три смены: с 3 июня, с 1 июля и с 1 августа. Каждая из них продлится минимум 21 день.

Екатерина Сергеева

### Каникулы

## Схема движения транспорта изменится

В проезде около дома № 37 на Ленинском проспекте изменят схему движения. Речь идет об участке от улицы Орджоникидзе до Гагаринского тоннеля.

Теперь здесь одностороннее движение.

Благодаря изменению движения транспорта получится организовать девять парковочных мест. Два из них будут предназначены для людей с ограниченными возможностями здоровья. Изме-

### Транспорт

нение повысит уровень безопасности участников дорожного движения.

— Мы постоянно следим за ситуацией на дорогах и принимаем меры по ее улучшению, — заявил первый заместитель руководителя ЦОДД Александр Ходаков.

Ирина Галкина

### Кстати

Центр «Берегиня» обслуживает жителей нескольких районов, в частности Донского. Организация отдыха детей рядом с домом — одно из направлений программы «Мой район».



## Как стать волонтером

Присоединиться к общественной жизни города может любой желающий старше 14 лет. Несовременнелетним 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.

## Важно учитывать интересы всех жителей

**Участковый уполномоченный полиции района Донской Дмитрий Колемачкин занимает эту должность всего третий месяц, хотя его стаж работы в органах уже 4 года.**

Свою карьеру в полиции юноша начинал водителем. Но останавливаться на этом не захотел, поэтому решил отучиться на юридическом факультете. После выпускного Колемачкина назначили на офицерскую должность.

— Поступить на службу в органы внутренних дел мне посоветовал отец, который несколько десятков лет отдал работе в правоохранительной системе. Он работал в налоговой, а уходил на пенсию уже в должности начальника пожарной части, — рассказывает Дмитрий.

Сейчас полицейский вникает в тонкости работы участкового — обходит квартиры, знакомится с жителями. Все же «городовой» должен знать обо всем, что происходит на подшефной ему территории. Он следит за порядком в 26 домах, в которых проживает более 3 тысяч человек.

Несмотря на небольшой срок в новой должности,

### Личное дело



**Дмитрий Колемачкин**  
Участковый уполномоченный полиции района Донской  
■ 8 преступников задержано за время службы

### Опорный пункт:

Ул. Вавилова, 6  
**Прием:** понедельник и среда — с 18:00 до 20:00

**(999) 010-64-41**

Телефон для жалоб на работу участкового  
**(495) 123-62-47**

участковый Колемачкин уже заслужил авторитет жителей — к нему часто обращаются за помощью в решении проблем.

— Чаще всего жалуются на соседей, у которых в квар-

тире громко играет музыка по ночам, — утверждает Дмитрий Александрович. — А бывает, что обращают внимание на шумных детей в квартире сверху. Это не нарушение, но я все же выхожу на адрес и провожу беседу, чтобы соседи уважительно относились друг к другу и учитывали интересы всех.

Со слов полицейского, часто обращаются за помощью в решении семейных конфликтов: например ссор между супругами. Участковый выходит на такие вызовы и старается помирить семью. Он уверен, что только так можно заработать уважение жителей. Участковый Дмитрий Колемачкин отмечает, что хорошим подспорьем в его работе стали камеры видеонаблюдения. Ведь они помогают не только раскрывать, но и предотвращать преступления. Все же многие злоумышленники не рискнут нападать на прохожих под их бдительным взором. Кстати, столичную систему видеонаблюдения комплексно модернизируют в рамках программы «Мой район». Камер станет больше, а значит, работа участкового будет еще более эффективной.

**Андрей Обьедков**

### 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 более 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. Среди них: Строгинская пойма, «Серебряный Бор» и зона отдыха «Мещерское». Их выбрали исходя из требований безопасно-

сти. 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.

## Проезжую часть у дома заасфальтировали



На месте выбоины рабочие «Жилищника» уложили новый асфальт

**Жители дома № 18, корпус 2, по Варшавскому шоссе обратились в редакцию газеты за помощью. Они пожаловались на плохое качество асфальта на проезжей части во дворе.**

На дороге, ведущей к дому, образовалась яма в асфальте. Жильцы опасались, что в темноте кто-нибудь мог оступиться и получить серьезную травму.

Корреспондент выехал на место, чтобы оценить масштабы проблемы. Оказалось, что когда-то в этом месте проводились ремонтные работы. После их завершения рабочие уложили новый асфальт. К сожалению, сделали это некачественно, из-за чего дорожное покрытие со временем начало разрушаться. — Моя жена всегда поздно возвращается домой с работы. Однажды она чуть не под-

вернула ногу, когда случайно наступила в эту яму, — рассказывает местный житель Иван Хвостанцев.

Выбоина представляет опасность и для водителей — если угодить в нее колесом, можно повредить подвеску машины.

В «Жилищнике» района Донской редакции газеты

### Ревизор

сообщили, что нарушение устранят в самые короткие сроки.

Уже на следующий день коммунальщики заделали яму. Это подтвердил и контрольный выезд корреспондента на место.

Кстати, благоустройство и развитие столичных дворов контролируется в рамках городской программы «Мой район».

**Андрей Обьедков**

### Цифра

# 855

метров трамвайных путей капитально отремонтируют в течение 2019 года

### 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 тоном 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, приятными впечатлениями и красивыми кадрами. Ведь никто лучше вас не знает свой район, двор, дом. Присылайте свои сюжеты на [donskoy@vm.ru](mailto:donskoy@vm.ru)



Ни для кого не секрет, что Москва — очень зеленый город. Парки, скверы и обычные улочки — все они обильно засажены растениями. Поэтому творчество с использованием живых растений



обретает все большую и большую популярность. Одну из таких «зеленых скульптур» можно увидеть и в нашем районе. Фотографию милых зверей от автора [katiageeva2018](#) опубликовали в группе «Даниловский и Донской» в соцсети «ВКонтакте» ([vk.com/metrotul](https://vk.com/metrotul)).



Современные художники, особенно при создании граффити, нередко вкладывают в свои работы сатирический подтекст. Многие из них смотрятся весьма интересно, и, несмотря на то, что каждый понимает их значение по-своему, оригинальная задумка и талант художника придают работе неповторимый шарм. К таким работам можно отнести граффити у Шуховской башни, фото которых опубликовали на странице [metrotul'ska](#) в соцсети «Инстаграм» ([instagram.com/metrotul'ska](https://instagram.com/metrotul'ska)). Автор снимка — Александр Никоноров. «Интересно, так и было задумано?» — интересуется он. Теперь и мы раздумываем над этим вопросом.



## На контроле



В доме № 10, корпус 10, по Донскому проезду серьезно повреждено крепление водостока. Так, на крыше между подъездами № 2 и № 3, со стороны фасада, частично оторвалась воронка. Поэтому во время сильного дождя струя воды из отлива льет мимо этой воронки и при порывах ветра захлестывает на окна и балкон последнего этажа. Проблема усугубляется тем, что балкон не застеклен, и его сильно затапливает.

**Ответили в управе:**  
В доме по указанному в обращении адресу сотрудники коммунальных служб выполнили работы по ремонту водосточной трубы. На данный момент все элементы конструкции водостока заменены и работают исправно.



В доме № 9, корпус 1, по Загородному шоссе на 11-м этаже подъезда № 2 люк мусоропровода неисправен. Он постоянно приоткрыт. Из-за этого на площадке перед квартирами все время стоит неприятный запах. Прошу устранить нарушение как можно скорее.

**Ответили в управе:**  
По указанному в обращении адресу выполнена работа по ремонту приемного клапана мусоропровода. В настоящий момент он в полностью исправном санитарном состоянии.

## Фот-так!



Пришло лето, настала пора наслаждаться теплыми вечерами. Даже просто взглянув на фото пользователя [deadelephant](#), которое разместили в сообществе жителей «Даниловский и Донской» в социальной сети «ВКонтакте» ([vk.com/metrotul](https://vk.com/metrotul)), можно испытать наслаждение от красоты открывающегося с крыши вида и приятных оттенков вечера. Так и хочется перенести себя в это фото и испытать эти чувства вживую.



С наступлением лета так и хочется выйти погулять в парк, насладиться теплом и красотой. И если просто посмотреть вниз, можно увидеть то, от чего станет тепло на душе. Даже если это всего пара слов, написанных мелом на асфальте. Именно это запечатлел пользователь [zzzewzzz](#). Его фотографию можно увидеть в сообществе «Метро Тульская — Даниловский и Донской» в социальной сети «Фейсбук» ([facebook.com/tul'ska](https://facebook.com/tul'ska)).



Я профессионально занимаюсь баскетболом, начинала заниматься на спортивной площадке рядом с домом. Даже когда я пошла в секцию, мои тренировки на улице продолжались. Однако со временем площадка пришла в полную негодность. Покрытие отваливалось, а старые ограждения настолько заржавели, что о них можно было пораниться. Недавно по программе «Мой район» на месте старой площадки обустроили совершенно новую. Теперь мне не приходится каждый раз ездить в зал, тем более что тренажеры прямо у моего дома теперь ничем не хуже, а во многом даже и лучше. А тренировки на улице в теплую погоду — это просто прекрасно!

## Так просто

### Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Разбилась что-то стеклянная? 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.



Подороже на работу я каждый день прохожу по Шаболовке. И еще недавно идти по одному из тротуаров было сложно. Все-таки виной был разбитый асфальт и ямы. Но благодаря программе «Мой район» дорога на работу стала в радость. Теперь не надо думать о том, как не споткнуться. Спасибо за перемены к лучшему!

**Каждый вечер Валентина Борисовна Батуева проводит в обновленном парке у пруда Бекет. И неслучайно: место это после реконструкции собрало максимальное количество восторгов у пользователей соцсетей. И для пожилых людей парк стал центром притяжения. Где, как не здесь, в тени великолепных каштанов, в уютных беседках и на красивых лавочках отдохнуть пенсионеру от насыщенного событиями дня?**

Место встречи и для нас неизменно.

— Встречаемся в парке у фонтана, его легко увидеть! — решительно говорит пенсионерка, а по голосу слышно — спешит куда-то.

Впрочем, удивляться тут, как оказалось, нечему. Про таких людей, как Валентина Борисовна, говорят «живчик». Ей обязательно нужно все успеть: помочь кому-нибудь, если требуется, рукоделием позаниматься и оказаться в гуще событий. Если не научилась чему-то новому, то день, считай, прожит зря! Этого она себе, к слову, не позволяет. А вечером — непременно променад с друзьями-пенсионерами. Им ведь столько всего нужно обсудить, обменяться впечатлениями и, конечно, запланировать, чем бы поинтересней наполнить день завтрашний.

## Старшему поколению

Организация качественного отдыха и досуга для горожан «серебряного» возраста стала одной из важных задач проекта «Мой район». В ЦСО планируется открыть новые направления занятий по программе «Московское долголетие». А еще в каждом районе появятся новые скверы, благоустроенные бульвары, зоны отдыха для прогулок. Реализуются эти задачи программы «Мой район» и в Донском районе столицы.

## Плечи расправили

Приезжаем чуть раньше намеченного времени. А она уже здесь! Нетерпеливо оглядывается, сидя на лавочке возле фонтана, не заметит который, действительно, невозможно. И тут же начинает перечислять сферу своих нынешних интересов и увлечений: театральная студия, кулинария, творческие мастерские и мастер-классы, музыка, дыхательная гимнастика — обязательно!

— В наших центрах социальности для пожилых много разных активностей. Например, скандинавская ходьба, она всем полезна, причем ею можно и без палок заниматься! — Валентина Борисовна бодро вскакивает и показывает нам, сутулым, как правильно держать осанку. — Плечи расправили, руки за спину и пошли с пяточки на носок!

Многие жалуются: ноги болят, тяжело ходить.

Понимаю. Но раскисать никак нельзя!

Сразу видно — пенсионерка Валентина Борисовна опытная. На заслуженный отдых она вышла 15 лет назад, ей 69 лет. Хотя, поверьте, без всякого лукавства: как-то даже не думаешь о возрасте, глядя на эту стройную красивую женщину.

— До пенсии ведь как мы

все жили? Крутились, — говорит она. — А сейчас время на себя появилось.

Закончив индустриально-педагогический техникум с красным дипломом, Батуева работала комендантом общежития строительного училища. Потом — в различных организациях кассиром, главным бухгалтером. Командировки, работа с утра до вечера. Как сама говорит, «двое детей, сын и дочь, — не знаю, как выросли...»

— В Минатоме некоторое время трудилась, — вспоминает она. — Но в министерстве я долго не выдержала — на месте сидеть не люблю! Вот это уж точно! Едва вышла на пенсию, тут же отправилась в районный ЦСО. — Тогда там тоже много было чем заняться, — рассказывает она. — Но, конечно, с тем, что сейчас, — не сравнить! Программа «Московское долголетие» — это для нас, пенсионеров, такая отдушина!

## Теплый вечер, парк у пруда



## Модная бабушка

Дети выросли. Дочь Галина работает в детском саду, сын Сергей — бухгалтер. У Валентины Борисовны трое внуков и уже двое правнуков.

— Я даже однажды в конкурсе «Супербабушка» участвовала, — рассказывает она. — Там нужно было рассказать о себе, песню спеть. Выбрала свою любимую, «Подмосковные вечера». А какое было дефиле! Тут у Валентины Борисовны прямо глаза загорелись. Видно — модница! Платье, в котором она принимала участие в конкурсе, было потрясающей красоты — красно-оранжевое, длиной в пол, спина открытая.

— У меня фотография на страничке в соцсетях есть, посмотрите обязательно, — кокетливо улыбаясь, говорит она. — Вообще, конечно, с внуками помогать надо, но детьми все-таки родители заниматься должны. А у меня каждый день буквально расписан. Никак не могу от мероприятий разных в ЦСО отказаться! И дети

## Круг интересов

мои это понимают: они знают, что я среди людей, живу в свое удовольствие.

Вдохновенно, словно ребенок, получивший в подарок большое приключение, полное приятных сюрпризов, Валентина Борисовна перечисляет места, где ей уже удалось побывать:

— Гжель, Завидово, парк птиц «Воробьи»... Были там? Прелесть, правда?! Страусы, павлины — белый особенно великолепен! А какие праздники устраивают для нас, пенсионеров, в Царицыне, Коломенском!

— И там бываете?

— А как же! — чуть кокетливо отвечает Валентина

Валентина Батуева — активная участница программы «Московское долголетие»

## ВЫШЛА НА ПЕНСИЮ И СРАЗУ ОТПРАВИЛАСЬ В ЦСО, ПОТОМУ ЧТО НЕЧЕГО ДОМА СИДЕТЬ

Борисовна. — Знаете, многие думают, что я до сих пор работаю. А я, действительно, практически каждый день, как на работу, хожу в наш ЦСО на какое-нибудь мероприятие или мастер-класс. И времени мне, если честно, на все не хватает! Интересуюсь: на что же еще ей нужно время?

— На себя, — отвечает смущенно. — Прическу вот, например, сделать не всегда успеваю... А на экскурсию все равно еду!

## Позовите баяниста!

Мы проходим по парку, а Валентина Борисовна не перестает перечислять достоинства проекта «Московское долголетие»:

— Когда я приглашаю пенсионеров принять участие в различных мероприятиях — есть у меня такая общественная нагрузка, — всегда говорю: «Нечего дома сидеть!» У нас собралась отличная компания. В ней есть те, кто и постарше меня, — 92 года, 96 лет. Мы и гулять вместе ходим, и на тренажерах в парке занимаемся. Это такой заряд бодрости! А еще посиделки устраиваем. Чаепитием, песни поем.

Вот только, переживает Валентина Борисовна, баяниста у них нет.

— Очень музыки не хватает, — сокрушается пенсионерка. — А после теплой беседы душа песен просит. Через интернет включают нам музыку, но живую-то лучше! Недавно появилось у Валентины Борисовны еще одно увлечение.

— Мы очень ждали проект «Московский театр», — говорит она. — И теперь ходим на репетиции, там все серьезно: мимика, дикция, поговорки... И зарядка — обязательно! У артиста ведь фигура должна быть! Знаете, многие старики одиночество вкусеньким заедают. А мне это не нужно, потому что духовной пищи с лихвой хватает!

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».

## Разговоры об искусстве вдохновляют творить

**В Центре досуга и спорта «Донской» на мастер-классе по квиллингу создают объемные композиции из скрученной бумаги и ведут беседы об искусстве.**

Татьяна Васильева и Аглая Овсипенко выбирают цветную бумагу для будущей сирени и делятся планами на будущее. Девушки — выпускницы столичных школ. Аглая готовится к поступлению в вуз, хочет учиться на историческом факультете. А Татьяна выиграла грант и будет изучать культурологию в Германии. А пока девочки на заслуженном отдыхе и занимаются творчеством, которое они так любят.

Все изделия мастериц выглядят аккуратно. Татьяна рассказала, что каждую деталь они тщательно вырезают и потом собирают в единую композицию.

— Сначала бумагу скручиваем в ролл, — показывает Тана. — Потом аккуратно

**Любопытно**



Участники мастер-класса по квиллингу показывают свои работы

распускаем и придаем форму капельки. Дальше приклеиваем на полотно. Для цветка достаточно четырех деталей.

Девушки старательно соединяют скрученные лепестки и фиксируют причудливый бутон на картонной подставке. Параллельно они обсуждают фильмы и классическую музыку. К моменту окончания беседы подружки собрали целый букет.

По мнению педагога Ларисы Васильевой, основной секрет творчества в квиллинге — хорошие собеседники и внимательность.

— Квиллинг позволяет сделать любой цветок. Мы сделали сирень в розовых тонах, — говорит Тана.

Культурные центры столицы постоянно расширяют свою программу. В них появляется новое оборудование. Создание условий для полноценного досуга — часть городской программы «Мой район».

**Екатерина Сергеева**

## Городской выпускной

**Традиционный ежегодный праздник для всех одиннадцати классов Москвы организуют 20–21 июня в Парке Горького.**

Уже сейчас на него зарегистрировались 22,6 тысячи выпускников столичных школ. Их будут сопровождать более 4 тысяч учителей и родителей. Программа праздничной ночи начнется в 20:00, а завершится в 6:00.

В парке установят две большие сцены, где выступят популярные российские артисты. Среди них: Егор Крид, Feduk, Ольга Бузова, Burito, Анна Седокова, Елена Темникова. Участников концерта выбрали сами один-

надцатиклассники с помощью электронной системы «Активный гражданин».

На территории обустроят 7 тематических зон, 35 интерактивных точек, арт-объектов и фотозон.

Ровно в полночь прогремит праздничный фейерверк, после которого продолжится концерт.

Попасть на городской выпускной можно будет только по индивидуальному браслету, для всех остальных вход в зону отдыха в эту ночь закрыт. Безопасность гостей мероприятия обеспечат 220 сотрудников полиции, 600 представителей внутренних войск и 160 специалистов из частных охранных организаций.

**Александра Морозова**

## Занимаемся фитнесом в воде

**Плавать брассом, кролем на спине и на груди могут научить участников программы «Московское долголетие» в бассейне на улице Орджоникидзе. Еще здесь можно заняться аквааэробикой.**

Мастер спорта по синхронному плаванию с 14-летним профессиональным опытом, тренер Екатерина Павлова показывает пенсионерам элементы гимнастики в воде. Здесь выполняются упражнения как с различными снарядами, так и без них.

Одна из постоянных участниц таких занятий — Марина Терешина. Долгие годы она проработала в городской клинической больнице имени С. Юдина, потом все свое время она уделяла семье. Пенсионерка призналась, что сейчас у нее наконец-то появилось время, чтобы заняться собой. Марина Сергеевна — частый гость в филиале «Донской» Территориального центра соцобслуживания «Коломенское». Она с большим энтузиазмом участвует в различных мероприятиях и праздниках программы «Московское долголетие». Как-то раз она



Участница программы Марина Терешина довольна результатом занятий по аквааэробике

пригласила своего мужа на праздничный концерт, и ему так понравилось, что он тоже записался. — Я любила совмещать фитнес и плавание, а потом

**Возрасту вопреки**

узнала, что есть аквааэробика, где объединены эти направления, — рассказывает Марина Сергеевна. — Хожу на занятия всего две недели, но так нравится, что не заметила, как похудела на два с половиной

килограмма. Чувствую прилив энергии и легкость. На занятиях по аквааэробике скучать не приходится. — Мы прорабатываем все группы мышц. Например, с аквагантелями делаем упражнения для рук и спины, — говорит тренер Екатерина Павлова.

Подать заявку на участие в проекте можно в центре соцобслуживания своего района, офисах госуслуг «Мои документы» и учреждениях, где проходят занятия.

**Дарья Смольникова**

## ЧАСТНОСТИ

Реклама

**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**

● Янтарь, посуду, статуэтки, значки. Т. 8 (916) 155-34-82

**Работа и образование**

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

**Размещение рекламы**  
**(499) 557-04-04**  
доб. 132, 158

мой район

7

ПОЛЕЗНОЕ  
ВРЕМЯ

Мой район. Донской  
15.06.2019 № 3 / 97

## 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.** Делская. **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. 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 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

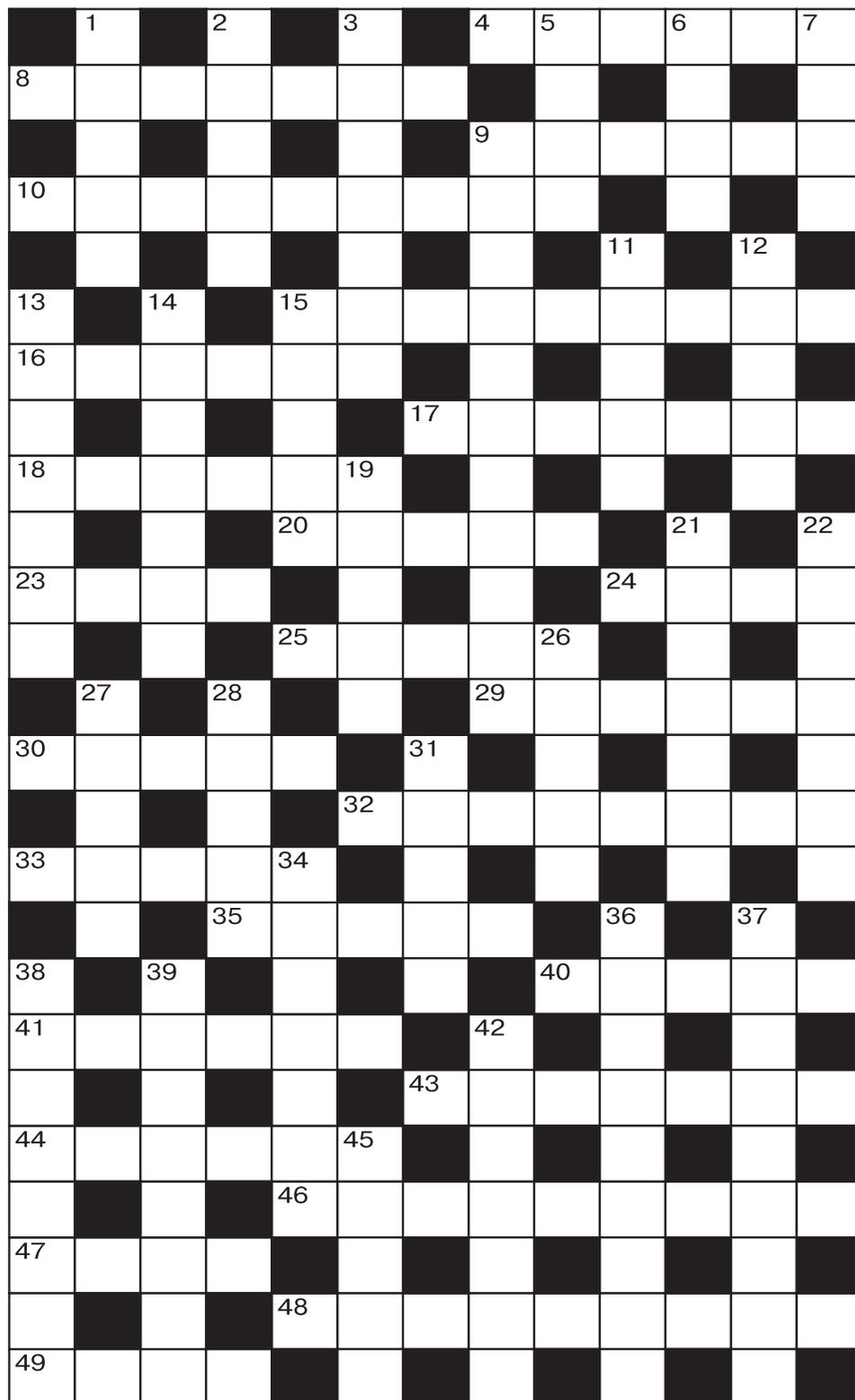
вопроса, который их беспокоит. **Весам** звезды советуют быть осторожнее с финансами: не стоит брать кредиты и влезать в долги.

**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 поймают 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 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 богатейшей. **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.



Совсем скоро в Москве стартует фестиваль «Цветочный джем». Уже с 20 июня жители района Донской смогут побывать на площадках и попробовать самое необычное варенье. Например, из еловых шишек или тархуна. Вы еще никогда не были на главном празднике лета или забыли, как это было? Тогда листайте фотоподборку прошлогоднего фестиваля на странице «Московских сезонов» в «Инстаграме» (moscowseasons). Лето возвращается в столицу!

### 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!

