

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

мой район

МОСКВОРЕЧЬЕ-САБУРОВО
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

15.06.2019

№ 3 / 102

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 Строительный мусор убрали с детской игровой площадки во дворе

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство



262

светильника заменили
вдоль набережной
Москвы-реки

3



Участницы «Московского долголетия» Гаухар Зинакова, Татьяна Макарчук и Галина Коноплева (слева направо) на тренировке по скандинавской ходьбе

Правильный шаг 7



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

Знай наших

Супердедушка
Вячеслав Данилов

представит не только наш район, но и Южный округ на городском конкурсе, который пройдет в конце лета

6

Опрос

Жители выбрали, что в первую очередь нужно сделать в районе (%)

32

Благоустроить улицы и дворы

13

Отремонтировать поликлиники

46

Открыть кинотеатр «Мечта»

6

Реконструировать КЦ «Москворечье»

3

Отремонтировать КЦ «Загорье»

Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/mossabu

Рецепт Надоели шашлыки? Приготовьте мясо в картофельной «шубке»

8

Проект начинает показывать результаты



Роман Заковыркин
Глава управы

Несмотря на то что реализация программы «Мой район» началась только в 2019 году, ее эффективность уже оказалась внушающей. К примеру, из последних нововведений: был оборудован пешеходный переход на улице Москворечье, при этом там реконструировали тротуар и обустроили бордюрный камень с понижением. Во дворах модернизировали детские площадки, а также установили новые фонари. Многие просьбы жителей мы выполняем комплексно, исправляя, мо-

Реплика

дернизируя или дополняя подобные моменты на территории всего района. В ближайшее время планируется завершить уже начавшуюся реконструкцию улицы Москворечье. Безусловно, это только старт городской программы «Мой район».

Справка

Программа «Мой район» отвечает не только за благоустройство дворов и улиц, но и за ремонт музеев, школ, детских садов, поликлиник и больниц, создание новых общественных пространств для комфортного отдыха по всей Москве. При этом городские власти учитывают пожелания жителей в ходе разработки проектов.

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 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 десятков улиц. Обновление затронет и территорию района Москворечье-Сабурово. Подробную информацию можно найти в разделе (mos.ru/moi-raion/moskvoreche-saburovo/).

Александра Морозова



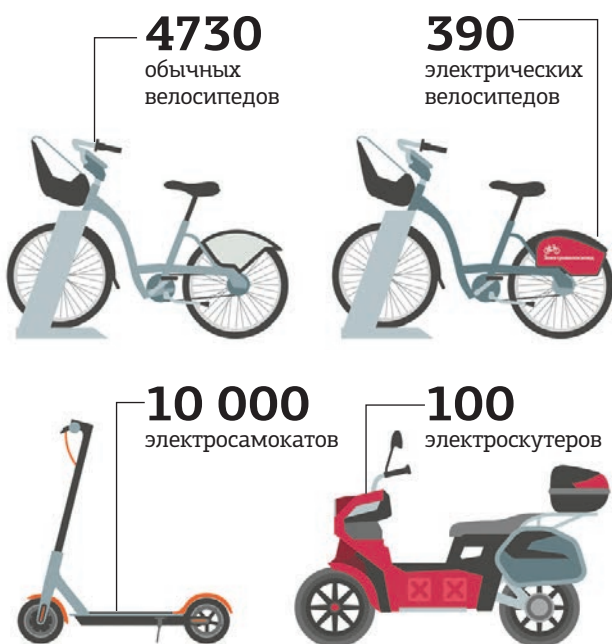
Перспектива

Таким станет кинотеатр «Мечта» после завершения реконструкции! Его превратят в современный культурно-досуговый центр, но основную функцию — кинопоказ — все же сохранят. Специалисты уже приступили к работам. Подробнее о том, что появится в новой «Мечте», — читайте в следующих номерах газеты «Мой район».

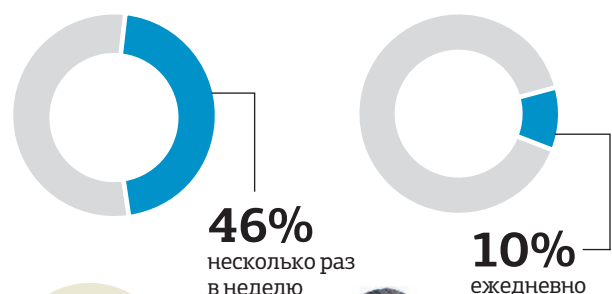
Парк велосипедов растет и развивается

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



Уютная набережная рядом с домом



На территории прогулочной зоны открывается красивый вид на Москву-реку (1). Станислав Филимонов любит проводить здесь время (2)

Набережная Москвы-реки — живописное место, где любят отдыхать жители и туристы. Все благодаря тому, что здесь провели благоустройство от самого Братеевского каскадного парка.

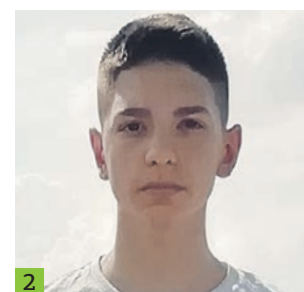
Благоустройство

Он расположился на южном берегу Москвы-реки вдоль улицы Борисовские Пруды. Свое название парк получил из-за особенностей рельефа: он спускается к реке небольшими террасами-каскадами. Парк был создан осенью 2006 года. Тем не менее до недавнего времени он мало походил на благоустроенную территорию. Было мало зелени и удобных пешеходных дорожек. Частично не работало освещение. Но самой главной проблемой стало практически полное отсутствие инфраструктуры для отдыха — детских площадок, спортивных сооружений, лавочек. Недавно парк комплексно благоустроили, при этом учли особенности ландшафта.

На сегодняшний день вдоль набережной появились качественные дорожки, приборы освещения, привели в порядок газон. А главное — это то, что парк стал не просто прогулочной зоной, а местом для активного отдыха.

Здесь есть спортивные площадки с уличными тренажерами, футбольное поле с искусственным покрытием, два теннисных корта, баскетбольная площадка, три детские площадки. На этой территории построили новые лестницы, отремонтировали существующие сходы и 10 спусков к набережной. Кроме того, заменили 262 светильника, установили 200 дополнительных фонарей и отремонтировали

ВДОЛЬ РЕКИ ПРОЛОЖИЛИ ДОРОЖКИ, УСТАНОВИЛИ СКАМЕЙКИ И ФОНАРИ



134 опоры наружного освещения. Жители результатами благоустройства остались довольны. — По сравнению с другими столичными парками тут больше зелени и деревьев. А еще от Москвы-реки веет приятной прохладой. Это очень хорошо, — прокомментировал москвич Станислав Филимонов. В итоге жители получили 1,5 километра благоустроенной набережной. По программе «Мой район» продолжат благоустраивать парки и набережные таким образом, чтобы у жителей было больше возможностей как для активного отдыха, так и спокойных прогулок, как для молодых людей, так и старшего поколения.

Сергей Дружинин

Счастлирое детство с «Московской сменой»

Территориальный центр социального обслуживания «Царицынский» присоединился к программе «Московская смена».

Для детей организовали командную эстафету, которая состояла из нескольких этапов. Ребята преодолели полосу препятствий, выполнили упражнения с обручами. — Здесь очень интересно. Мы играем в пионербол, гуляем на спортивной площадке. Хочу ходить сюда все 3 месяца! У меня уже появились новые друзья, — отмечает жительница нашего района, участница программы Ольга Аскерко. Все площадки «Московской смены» открыты по буд-



Сотрудники центра соцобслуживания организовали для ребят командную эстафету

ням. Они работают с 9:00 до 19:00. По планам в рамках программы отдохнут 25 тысяч москвичей, в том числе ребята с ограниченными возможностями здоровья.

Проект будет работать в три смены: первая началась 3 июня, вторая и третья стар-туют 1 июля и 1 августа соответственно. Каждая смена продлится минимум 21 день.

Алексей Дубровин

Каникулы

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Москворечье-Сабурово
15.06.2019 № 3 / 102

График следования автобусов изменился

Городской автобус № 607 раньше ездил до 23:00, а теперь ходит до 1:00.

Его маршрут пролегает от станции метрополитена «Каширская» до «Варшавской». Кроме того, изменилось время работы автобуса № 908, который следует от станции «Каширская» до «Филевского парка» через «Нахимовский проспект». Он также будет перевозить пассажиров

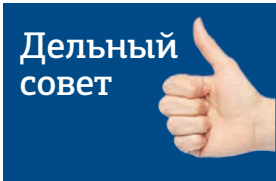
Транспорт

до 1:00, уточнили в пресс-службе Мосгортранса. Временно поменялся и график работы станции метро «Варшавская». Она будет открыта на вход до 23:10. Эти меры необходимы для интеграции станций «Каширская», «Варшавская» и «Каховская» в Большую кольцевую линию.

Сергей Дружинин

Кстати

Программа «Мой район» уделяет внимание тому, чтобы у каждого ребенка была возможность отдохнуть недалеко от дома. К «Московской смене» могут присоединиться ребята от 7 до 14 лет.



Как стать волонтером

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

Майор всегда остается бдительным

Участковый уполномоченный полиции района Москворечье-Сабурово Леонид Голубев пришел на службу в органы внутренних дел уже более 20 лет назад.

Идеей о том, чтобы стать полицейским, Голубев загорелся еще в школьные годы. — К нам на уроки приходили агитировать поступать в Юридический институт Министерства внутренних дел, рассказывали о социальных гарантиях, — вспоминает майор. — Вот я и решил пойти туда учиться. Сейчас полицейский следит за порядком в восьми домах и трех студенческих общежитиях, где проживает более 3,5 тысячи человек. Еще на участке находится 49 организаций. Это значит, что ежедневно здесь бывает много людей и что полицейскому нужно быть более бдительным, чтобы своевременно пресекать правонарушения. Полицейский регулярно проверяет свой участок. И это дает свои результаты. Так, только за последнее время он выявил 30 иностранцев, которые пребывают на территории Российской Федерации с нарушением срока — больше

Личное дело

Леонид Голубев
Участковый уполномоченный полиции района Москворечье-Сабурово
■ 178 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:
Пролетарский пр-т, 7
Прием: среда, пятница — с 18:00 до 20:00, вторник, четверг — с 16:00 до 18:00
(999) 010-66-42
Телефон для жалоб на работу участкового
(495) 329-86-59

3 месяцев. Теперь решается вопрос об их депортации в родные страны. В обязанности участкового входит также и обход до-

мов. Во время одной из таких инспекций Леонид Алексеевич обнаружил квартиру, в которой зарегистрировано 15 человек. — Я решил проверить, потому что большое количество постояльцев обычно причиняет неудобства соседям, — рассказывает майор. — Выяснилось, что хозяйка прописала у себя иностранцев за деньги с условием, что они найдут себе другое жилье. А это запрещено законом. В результате на женщину завели уголовное дело за фиктивную регистрацию. Часто старший участковый Голубев раскрывает преступления, например кражи. Он утверждает, что ловить воров ему часто помогают записи с камер видеонаблюдения, установленных в рамках программы «Безопасный город». По словам полицейского, они позволяют еще и предотвращать преступления. Ведь многие злоумышленники не рискнут напасть на прохожих под бдительным взором камер. Кстати, в рамках городской программы «Мой район» системе видеонаблюдения модернизируют. А это значит, что работа участкового станет еще более эффективной.

Андрей Обьедков

mos-saburovo
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 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.

Детскую площадку избавили от опасного мусора

В редакцию газеты обратились жители с просьбой о помощи. Они пожаловались на скопление строительного мусора у детской площадки во дворе дома № 62/2 на Каширском шоссе.

Ревизор

В нескольких метрах от детской площадки на газоне лежала стопка деревянных палет с торчащими из досок гвоздями. Тут же валялась и железная раскладная арка для установки декоративного цветника. Соседство для детей не просто неприятное, а опасное! — Площадка хоть и маленькая, но очень удобная, здесь всегда полно детей, — рассказала местная жительница Настасья Шестакова. — Даже днем здесь



Павел Воробьев

Доски убрали с территории игрового комплекса, теперь родители могут спокойно играть с детьми

можно встретить родителей с малышами. Теперь дети бегают посмoтреть, что это лежит рядом с площадкой. Особенно мальчишки, их хлебом не корми дай в какое-нибудь строительное барахло залезть. По словам Алексея, мужа Настасьи, это прямое нару-

шение норм безопасности. Ведь дети могут пораниться о торчащие гвозди! — Если палеты не нужны, то дальше во дворе есть контейнерная площадка. А бросать их вот так — это разгильдяйство! В таких случаях рекомендуется немедленно обращаться

в районную управу или в местное отделение «Жилищника». Можно также отправить заявку об опасной ситуации на портал «Наш город» (gorod.mos.ru). Специалисты районной управы рассказали редакции газеты, что вопрос уже взяли в работу, нарушение устранят в самые короткие сроки. Вечером того же дня рабочие коммунальных служб провели уборку территории возле детской площадки. Контрольный визит корреспондента на место подтвердил: газон чист, никакой опасности для детей не осталось. А железная ферма для цветов установлена на клумбе у фасада дома со стороны улицы. Вопросы благоустройства дворов контролируются в рамках городской программы «Мой район». При проведении работ учитываются предложения жителей.

Павел Воробьев

Цифра

17

спортивных площадок во дворах комплексно реконструировали с 2010 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 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 mos-saburovo@vm.ru

«Москворечье-Сабурово»
«ВКонтакте»

В жаркие деньки от цветов веет особой свежестью, они безвозмездно дарят нам свои красоту и приятный аромат. Прекрасным фото поделилась [tatiaparorova6402](#) в сообществе жителей «Москворечья-Сабурово» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/mossabu). На фото — маргаритки многолетние. Эти цветы произрастают во всех зонах умеренного климата: они неприхотливы, отлично себя чувствуют как в полях, так и в цветочных горшках ваших лоджий.



«Москворечье-Сабурово»
«Фейсбук»

Действительно, не стоит кормить русалок. Во всех сказаниях и мифах эти фантастические красотики имеют самые аппетитные формы, которыми они соблазнили не одного пирата. Поэтому убедительно просим: кормите их только белыми булочками с маслом! Можно сладости, но никаких хлебцев или отрубей. Испортите всю красоту здешних мест. На леших и кикимор это правило не распространяется, их фигурам ничего не угрожает. Фотографией поделился пользователь [brusserm](#) в группе «Москворечье-Сабурово» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/vsaburovo).



На контроле

Гульнара Иванова
Пролетарский проспект

Во дворе у дома № 17, корпус 1, разрушилась лестница. Спуститься с детской коляской невозможно. Пандус уже старый, прогнивший, пользоваться им не получится. В результате родителям с колясками приходится тратить время и обходить вокруг. Замечу, что ступеньки лестницы сделаны, похоже, из старых бордюров, которые уже рассыпаются. Просьба сделать капитальный ремонт лестницы!

Ответили в управе:
По указанному в обращении адресу выполнены работы по ремонту уличной лестницы. Ступеньки и пандус обновили, установили новые перила, произвели покраску конструкции. На данный момент проход жителей не затруднен.

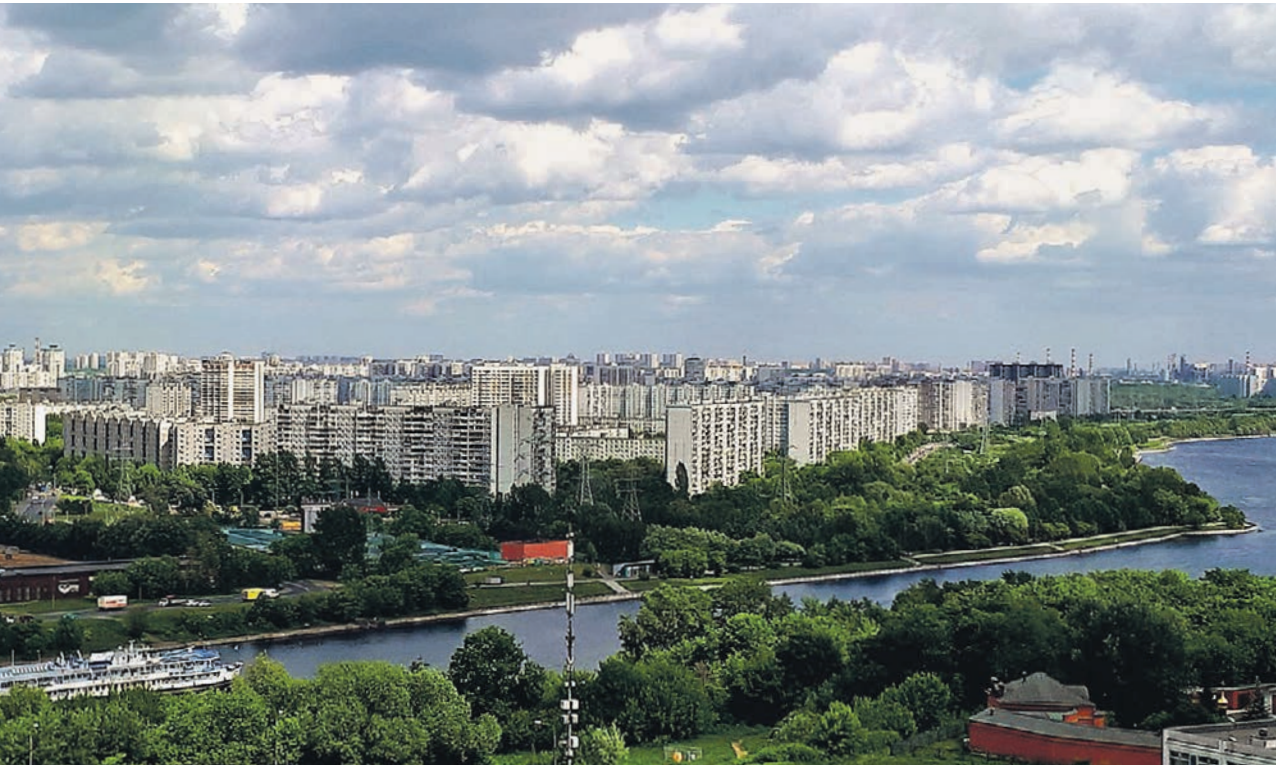
Светлана Иванова
Каширское шоссе

У дома № 55, корпус 3, рядом с пешеходным тротуаром на газоне уже долгое время лежит большой бетонный блок, частично закопанный в землю. Его края достаточно острые, поэтому представляют опасность для прохожих, особенно детей, которые любят тут бегать и играть. Его можно не заметить и сильно удариться. Решите проблему!

Ответили в управе:
По указанному в обращении адресу опасные элементы убраны. Травмоопасная ситуация устранена.

Фот-так!

«Москворечье-Сабурово»
«ВКонтакте»



Вот такой снимок для сообщества «Москворечье-Сабурово» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/mossabu) с высоты птичьего полета сделала Тамара Копничева. Ее снимок мог бы понравиться французским импрессионистам XIX века. Они любили запечатлеть моменты игры солнечных лучей, надвигающихся на город туч, порывы ветра. Художники рисовали быстро, пытались уловить момент, как будто делая фотографию.

«Москворечье-Сабурово»
«ВКонтакте»

Это архивная фотография 1989 года. Снимок с видом на дом № 51, корпус 2, по Каширскому шоссе опубликовали в группе «Москворечье-Сабурово» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/mossabu). Фото сделали с автобусной остановки. Кажется, что с тех пор мало что изменилось. Дома все те же, только деревья подросли. Было бы интересно увидеть такое же фото этих людей, только 30 лет спустя.



Валерия Зорина
Пролетарский проспект

Уже очень давно в нашем дворе была вечная проблема с мусором. Честно говоря, мы уже отчаялись что-либо исправить. Мусор из контейнеров регулярно убрали, вывозили отходы, но вид этой территории очень удручал. Особенно выводили из себя жильцы, которые оставляли пакеты с пищевыми отходами возле баков. Они объясняли это тем, что не могут докинуть свой «багаж» в слишком высокий бак. А после того как нам благоустроили двор по программе «Мой район», сделали и новые огороженные площадки для контейнеров, сейчас выкинуть мусор гораздо легче, да и запах пропал. А еще теперь есть специальный контейнер для пластика.

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 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.

Андрей Кривошеин
Улица Кошкина

Спасибо за новое барьерное ограждение вдоль дороги по улице Кошкина, которое нам сделали по программе «Мой район». Как автовладелец, чувствую себя комфортнее на дороге. Асфальт тоже перестелили, оправдал себя. Я бы сказал, что это новый стандарт дорог, приближенный к Западу.

И в 64 года жизнь еще вся впереди. В этом уверен Вячеслав Данилов, судья международной категории по армрестлингу и сам уже, безусловно, состоявшийся спортсмен.

Вода — плюс 24 градуса, воздух — плюс 25, небо лазурью светится без единого облачка, волны нежно играют — и от этого рая мне удалось на целых полчаса оторвать для делового разговора претендента на звание «Московский Супердедушка — 2019» от Южного округа. Конкурс запланирован на конец августа. Всего-то на 5 дней Вячеслав Михайлович решил оставить своих воспитанников-спортсменов и уехал отдохнуть в Грецию. Но и здесь журналисты его нашли. Что поделаешь? Данилов — личность яркая, интересная.

Карьера через спорт

Главные украшения в квартире моего героя — боксерские перчатки и груша, ракетки для тенниса и бадминтона, несколько коробок с шахматами и шашками, а еще ночной велосипед. Без ежедневной спортивной подзарядки Вячеслав Михайлович себя даже представить не может. Еще в школе ему удавались спортивные рекорды. Так, в родном Азербайджане подросток Вячеслав Данилов стал призером республиканского чемпионата по легкой атлетике. В беге на 400 метров равных ему там не было. Од-

ОТГОВОРКИ ПРО ЗАНЯТОСТЬ И НЕХВАТКУ ВРЕМЕНИ — ЭТО ВСЕ ОТ ЛЕНОСТИ ДУШИ

нако с профессиональным спортом Данилову оказалось не по пути. Кроме спорта, книги ему читать нравилось, и профессию в руках мечтал держать — такую, чтобы людям пользу приносить. Поэтому и выучился на инже-



Пресс-служба УСН Южного округа

Из личного архива

Рецепт его молодости

Кстати

Южный округ на конкурсе «Супердедушка» представит Вячеслав Данилов, которого выбрали по итогам окружного этапа. В финале будут участники со всех округов столицы. Создание условий для развития москвичей всех возрастов — одно из приоритетных направлений программы «Мой район». В шаговой доступности благоустроят парки, об-

нера-строителя. По окончании вуза он не стал изменять своим привычкам. Каждый свой рабочий день Вячеслав Данилов начинал, как полагается, с физразминки и водных процедур в любимом Черном море. — До работы еще добирался 15 километров на велосипеде. А в обед для всех сотрудников нашего проектного института проводились тренировки и игры по волейболу, большому теннису, — вспоминает Вячеслав Михайлович. — Инициировал эти тренировки, конечно, я. Но никого изпод палки гнать не приходилось. По сравнению с сидячей офисной работой такая спортивная нагрузка была как встряска, для мозга, кстати, тоже. Шла всем на пользу. Неспортивных людей, по мнению Данилова, не бывает априори. Подобрать себе занятие способен каждый. А вот постоянные ссылки на занятость и нехватку времени — это от лени души. Таких «отговорщиков» Данилов умеет правильно подталкивать. — Я себя чувствую лет на 25, не больше. Конечно, генетическую предрасположенность со счетов скидывать не стоит, но и любовь к спорту моей хорошей физической форме оказывает

огромное подспорье, — не скрывает своего рецепта молодости Вячеслав Михайлович. Сбавить спортивную нагрузку ему пришлось лишь однажды, в непростые 1990-е. — Чтобы прокормить семью (четверых детей, жену), брался за все, даже ларьки держал, приходилось приспосабливаться, — рассказывает Вячеслав Михайлович. И, что интересно, закаленному в спортивной борьбе Данилову удалось выстоять и в условиях всеобщей социально-экономической перестройки. Из предпринимательской среды его



Из личного архива

Вячеслав Данилов с внуками Артемом и Юлей (1). 2015 год. Чемпион мира Николай Маслов и Вячеслав Данилов на соревнованиях в Малайзии (2). Вячеслав Михайлович стал победителем окружного этапа конкурса «Супердедушка» (3)

пригласили поработать в налоговую сферу. А последние годы, уже более 10 лет, Вячеслав Михайлович посвящает только спорту, работает тренером по армрестлингу, участвует в организации разного рода полезных спартакиад.

Жить активно

На благо родного района

Программа «Московское долголетие» практически открыла новые горизонты для пожилых людей.

Вячеслав Михайлович с радостью замечает, как стремятся пенсионеры к активному досугу. Например, спартакиады для пожилых в районе уже проводятся по 20 видам спорта. Результатов от них больших не ждут — главное прежде всего участие. Но случается, что и старики дают фору молодым. — Молодежь у нас пока еще недостаточно спортом увлекается, — сокрушается Вячеслав Михайлович. Поэтому с меньшей охотой он проводит соревнования для трудных подростков, стоящих на учете

в инспекции по делам несовершеннолетних. Тем более что опыт общения с молодыми у Данилова тоже уже наработан. Дети подросли, через самбо и футбол прошли. Внуки подрастают и тоже уже пробуют себя в спорте. Вячеслав Михайлович на всех своих «птенцов» время находит, умеет правильно его распределять. Подъем — в 6:30, отбой — не позже 23:30.

Среди прочих увлечений Данилова существует еще одно по-настоящему творческое. Под окнами городской квартиры разбил Вячеслав Михайлович настоящий сад. Когда-то у подъезда гулял ветер по пустырю, грустно пожелтая трава вперемешку с мусором отравляла всем настроение. Теперь даже чужие, из соседних дворов жильцы заглядывают на сказочный природный уголок, созданный даниловскими руками. — Участок получился 6 на 6 метров, как раз под моими окнами. И столько всего поместилось на нем: черемуха, малина, рябина, крыжовник, декоративные кустарники. Роль забора у меня выполняют высокие заросли топинамбура с яркими желтыми цветами. Никому не запрещаю угощаться в своем садике. Увы, некоторые считают возможным позаимствовать у меня и саженцы. Нередко обнаруживаю пропажи декоративных посадок, — улыбается Вячеслав Михайлович. — Но я неконфликтный человек. Живу с уверенностью, что людей плохих не бывает. И для собственного здоровья нервничать вредно. Поэтому — спокойствие, только спокойствие. И все тогда будет совсем хорошо. Вот и к конкурсу «Супердедушка» Вячеслав Михайлович с интересом отнесся. Он искренне уверен, что никогда не нужно отказываться от возможности чему-то дополнительно обучиться. Жизнь становится интересней, когда сам человек расширяет и приумножает свои интересы.

Наталья Науменко

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».

Без усталости режем воздух теннисной ракеткой

В центре досуга и спорта «Вертикаль» прошел турнир по настольному теннису.

В просторном зале разминаются спортсмены разного возраста. После пробных игр участников разделили на пары таким образом, чтобы силы были равны.

Пенсионер Федор Новиков уверенно отражает каждую подачу соперника. Удар, еще один — партия заканчивается в пользу Федора Никитича.

— В центре я занимаюсь пятый год, — рассказывает во время перерыва Новиков. — Интерес к теннису появился в юности, когда я отдыхал в пионерском лагере. С тех пор тренируюсь как любитель.

За соседним столом свою игру завершила Альбина Белова.

— Я соревновалась со сложными соперниками, но зато какие у нас получились интересные партии, — улыбается Белова.

Она большая поклонница этого вида спор-



Москвичка Альбина Белова пропустила мяч от соперника в одной из партий, но в следующей ей удалось отыгаться

та и всегда участвует в соревнованиях, не пропустила их и сейчас.

Через несколько минут раздается сигнал — судья оста-

навливает соревнования и объявляет результаты. По итогам всех игр победителями в основной группе стали: Максим Джан, Юрий Бурмакин, Сергей Королев. В Группе 60+: Алла Тимошенко, Юрий Тихонин, Ирина Усачева. Их поздравили

на церемонии награждения и вручили медали, дипломы и подарки.

В центре «Вертикаль» занимаются как пожилые люди, так и школьники. Многие из них чемпионы не только районного уровня, но и окружного.

Сегодня для тренировок здесь есть девять профессиональных столов и необходимое оборудование. Отметим, что развитие спортивных школи центров — одно из основных направлений программы «Мой район».

Сергей Дружинин

Спорт

Городской выпускной

Традиционный ежегодный праздник для всех одиннадцатиклассников 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 одиннадцатиклассники с помощью электронной системы «Активный гражданин». На территории обустроят семь тематических зон, 35 интерактивных точек, арт-объектов и фотозон. Ровно в полночь прогремит 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. Это необходимо для безопасности школьников.

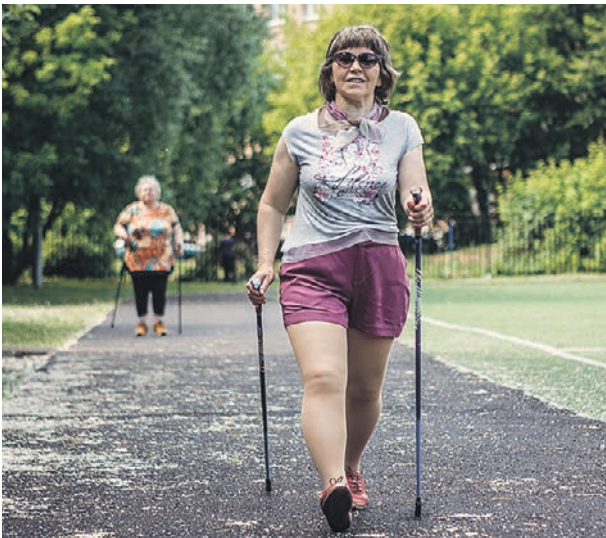
Александра Морозова

Правильное дыхание — ключ к здоровью

Занятия скандинавской ходьбой пользуются популярностью у участников проекта «Московское долголетие». Они ставят рекорды и выигрывают в соревнованиях. В школе № 982 учат не только держать нужный темп во время прогулки, но и правильному дыханию.

Занятия тренер Татьяна Морозова начинает с традиционной разминки. Она показывает упражнения, которые нужно выполнить без специальных палок. Татьяна рассказывает, что тем, кто только знакомится с этим видом спорта, так объясняют принцип скандинавской ходьбы, а опытные участники в это время могут отточить свои навыки. Особое внимание уделяют правильному дыханию.

— Выдох должен быть в полтора-два раза длиннее вдоха, — объясняет Морозова. — Многие во время прогулки разговаривают, смеются, и им приходится останавливаться, чтобы восстановить дыхание. А чтобы не сбиваться и не прерывать тренировку, нужно говорить на выдохе.



Пенсионерка Ирина Барбышева занимается скандинавской ходьбой

Татьяна добавляет, что у людей, которые регулярно занимаются скандинавской ходьбой, объем легких увеличивается на треть,

— Двигаться стало легче и приятнее, — отмечает пенсионерка. — Во время ходьбы работает 90 процентов мышц нашего организма, а это ведь как у пловцов!

Во время тренировок у пенсионеров уменьшается давление на колени и позвоночник.

Сейчас участники программы «Московское долголетие» могут заниматься скандинавской ходьбой и в школах, на территории которых есть стадионы.

Сергей Дружинин

Возрасту вопреки

а регулярные аэробные нагрузки улучшают самочувствие. Участница проекта «Московское долголетие» Ирина Барбышева говорит, что уже после первых тренировок она ощущает себя свободнее.

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

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

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

мой район

7

ПОЛЕЗНОЕ
ВРЕМЯ

Мой район. Москворечье-Сабурово
15.06.2019 № 3 / 102

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.** Эллиингтон. **15.** Партитура. **16.** Урган. **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. Воглошайте текущие планы, а более глобальные поберегите. Многим Овнам вернут долги, о которых вы уже и забыли. **Тельцам** выпадет возможность отдохнуть и провести время так, как давно хотелось. Звезды сулят дальние поездки и приятные встречи. **Близнецам** предстоит серьезно поработать, но результат оправдает все усилия. Важные приобретения лучше планировать на конец месяца.

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

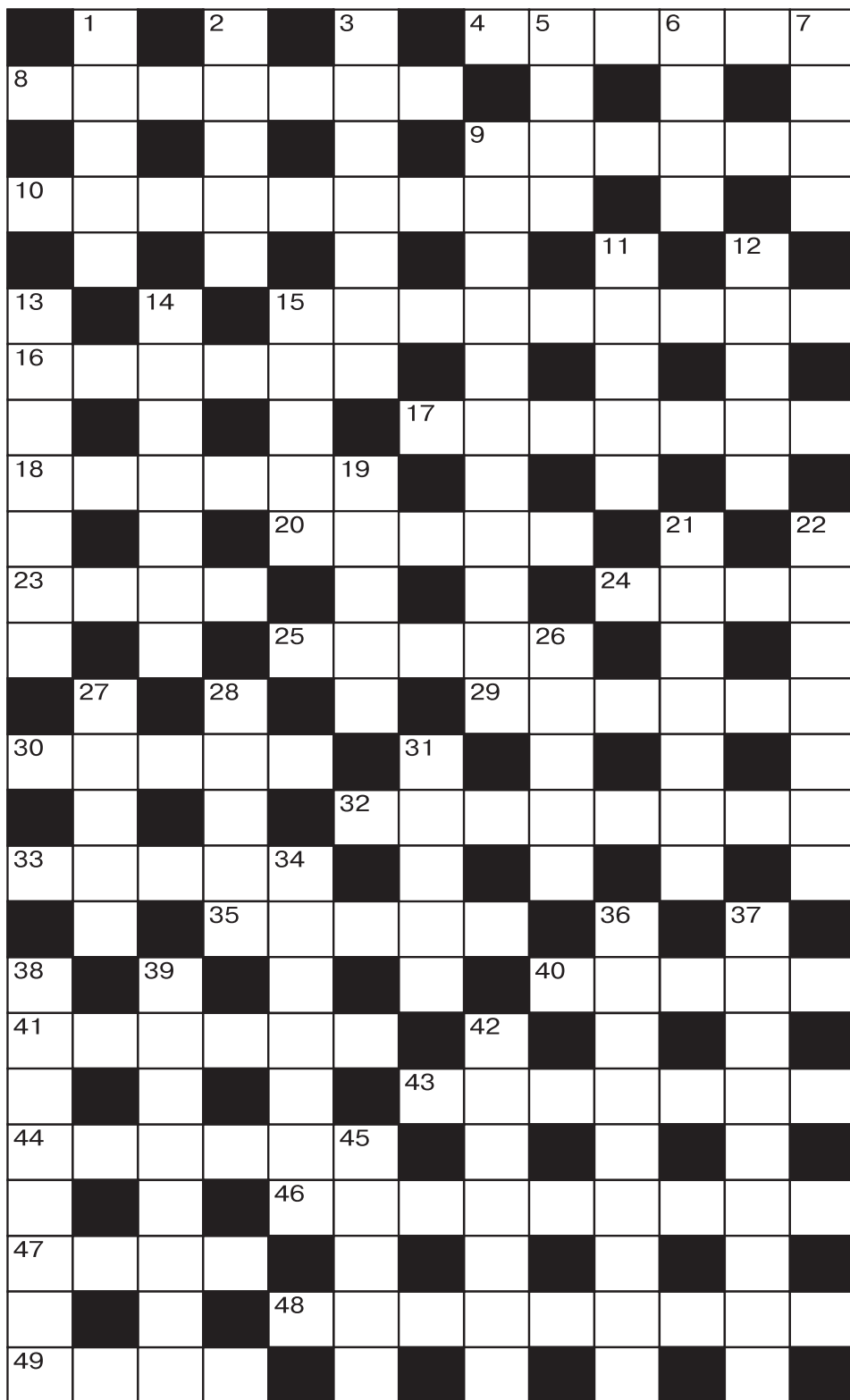
Львы в середине месяца получают известие, которое может повлиять на их планы. Новые деловые перспективы откроет встреча с другом. **Девы** вновь обретут то, что считали потерянным. Творческие люди найдут необычное решение

вопроса, который их беспокоит. **Весам** звезды советуют быть осторожнее с финансами: не стоит брать кредиты и влезать в долги. **Скорпионам** стоит проводить больше времени на природе, но от дальних поездок лучше отказаться.

Стрельцы, сейчас лучшее время для получения новых знаний и навыков. Избегайте спонтанных трат.

Козероги, гоните сомнения и дурные мысли — и сможете поймать удачу за хвост.

У **Водолеев** появится новый источник доходов, удастся вернуть долги. Для **Рыб** наступит время приятных перемен в разных сферах. Возможен финансовый рост.



Кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** 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 фрка», 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 — нигуда 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.

mos-saburovo
vm.ru @

«Инстаграм»



Совсем скоро в Москве стартует фестиваль «Цветочный джем». Уже с 20 июня жители района Москворечье-Сабурово смогут побывать на площадках и попробовать самое необычное варенье. Например, из еловых шишек. 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!

