

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

КАПОТНЯ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

29.06.2019

№3 / 127

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 Шов между жилыми домами отремонтируют по просьбам горожан

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Инфографика



3

Когда каждый день интересен

6

Раиса Николаевна Алехина, активная участница программы «Московское долголетие», и на пенсии решила продолжить учиться



Михаил Погодин



Программа

Начало положено

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

2

Любопытно

Космический рок-н-ролл

Летний музыкальный фестиваль организовали для жителей во Дворце культуры «Капотня»

7

Опрос

Жители выбрали самые важные изменения в районе (%)

40
Открытие дневного стационара

12
Обустройство велодорожки до Марьино



3
Открытие «Аллеи Славы»

45
Появление новых автобусных маршрутов

Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/kapunya

Гороскоп Что сулят нам звезды в июле? Читайте советы астрологов

8

Обустроим набережную Москвы-реки



Павел Горбатов

Глава управы

Капотня участвует в уникальном комплексном благоустройстве города Москвы в рамках программы «Мой район»: на данный момент ведется ремонт 23 фасадов многоквартирных домов. Также обустривают ливневую систему, расширяют проезжую часть в 1-м Капотнинском проезде и на улице Капотня, расширяют пешеходно-тропиночную сеть и парковочное пространство. Кроме того, в рамках программы в районе установят современные детские и спортивные площадки. Благоустроен будет каждый уголок Капотни! Самые масштабные работы ведутся

Реплика

на набережной Москвы-реки. Там скоро появится новая зеленая зона, которая станет продолжением Парка 850-летия Москвы. Здесь мы обустроим 15 спортивно-досуговых площадок, несколько точек парковки для автомобилей. На этой территории появятся предприятия торговли, медицинские пункты, зоны для отдыха и загара. Я уверен, что Капотня после завершения благоустройства будет одним из самых уютных и комфортных для жизни районов.

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 Капотня. Подробную информацию можно найти в разделе (mos.ru/moi-raion/kapotnya/).

Александра Морозова

Планы по развитию города обсудили с москвичами

В Технополисе «Москва» по адресу: Волгоградский проспект, дом № 42, корпус 13, прошла форсайт-сессия для жителей районов Юго-Восточного административного округа. Участники обсудили перспективы развития программы «Мой район».

На мероприятие пришло более 160 человек из всех 12 районов округа. Встречу посетила и жительница района Капотня Любовь Зиновьева.

— Мы уже давно оценили этот проект. У нас в районе идет благоустройство полным ходом. Когда создали программу, с нами сразу стали обсуждать, что необходимо сделать. Это о многом говорит. Все наши предложения были учтены и внесены, — делится мнением Любовь Зиновьева. — Уже и набережную благоустроили, все наши жители довольны. Она рада, что в районе после проведения благоустройства появится много детских площадок.



Любовь Зиновьева считает важным, что мнение жителей учитывают при реализации программы «Мой район»

Форсайт-сессии подразумевают, что у каждого жителя будет возможность высказаться относительно

Диалог

перспектив развития собственного района и округа. В Технополисе получилось следовать такому формату: каждый сказал, что хотел. После официальной части мероприятия участники

разбились на несколько групп и вместе с модераторами выявили тренды и возможности по конкретным районам, кварталам и дворам. Они помогли участникам упорядочить работу и зафиксировать идеи, родившиеся во время форума. Как отметили организаторы обсуждения, есть 10–12 тем, которые актуальны для жителей всех районов. Среди них, например, организация досуговых

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Андрей Цыбин

Префект Юго-Восточного административного округа

Программа «Мой район» начиналась с обращений жителей, которые говорили, где и что нужно сделать. Мы стартовали с решения локальных проблем. А в дальнейшем появилась идея, чтобы каждый район обрел свое лицо.

центров на первых этажах жилых домов, благоустройство дворов и создание детских кружков в шаговой доступности от дома. Все вопросы и варианты их решения участники форума рассматривают детально. Такой формат мероприятия, как форсайт-сессия, подразумевает, что у каждого жителя есть возможность высказаться о перспективах развития собственного района и округа.

Алексей Дубровин

Уникальный район столицы

Территория современного района Капотня — одно из древнейших заселенных мест, вошедших в пределы Москвы.

По одной из версий исследователей, название это место получило от слова «коптить»: жители села Копотенского ловили в Москве-реке рыбу и коптили ее.

Также в границах района расположено самое древнее в Москве городище. По оценкам ученых, оно возникло около 2 тысяч лет назад.

Капотня примечательна и тем, что здесь находится самая низкая точка столицы — на левом берегу Москвы-реки недалеко от Бесединского моста — 114,2 метра над уровнем моря. Здесь река вытекает за пределы столицы и далее уходит в Мещерскую низменность.

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

Играем комфортно и безопасно

Летом на детских площадках можно встретить все больше мам с малышами. Чтобы их отдых был безопасным, за качеством площадок следит столичное Объединение административно-технических инспекций (ОАТИ). Для оборудования игровых зон разработаны специальные ГОСТы.

По действующим нормативам на детских площадках должны быть:



специальное ограждение



информационные щиты



прорезиненное покрытие



игровое оборудование



скамьи и урны



осветительное оборудование

На детских площадках не должно быть:



повреждений перил горок



острых углов



незакрепленных качелей

Если вас не устраивает качество площадки, можно обратиться в ОАТИ, префектуру округа или в районную управу

843

контракта на обустройство уличных детских площадок заключили московские заказчики в 2018 году



По данным официального сайта мэра Москвы MOS.RU



Школьники проверили свои знания



Участники «Московской смены» Маргарита Парина, Александр Ошмановский, Глеб Бокий (слева направо) отвечают на вопросы викторины

Одна из площадок программы «Московская смена» под названием «Школа в Капотне» работает по адресу: 2-й квартал Капотни, дом № 19, строение 1. Здесь организуют различные образовательные мероприятия. Например, интерактивные викторины и кружки по робототехнике.

В один из дней для детей провели викторину по знанию англоязычных стран. Она состояла из четырех этапов: на первом дети из каждой команды собрали пазл

РЕБЯТА ПРОВОДЯТ ОПЫТЫ ПО БИОЛОГИИ И ОБУЧАЮТСЯ ВОКАЛУ

с Британскими островами, на втором — проверили свои знания о Новой Зеландии, на третьем — назвали животных, обитающих в Австралии, а на четвертом — ответили на вопросы о Соединенных Штатах Америки. Больше всего участников смены заинтересовал конкурс, в котором организаторы задавали вопросы с фразой: «Правда ли?..» От ребят требовалось согласиться с тезисом или опровергнуть его. Так, никто из ребят не угадал, что киви — не только плод, но и птица. Правда, на большинстве ложных утверждений ребята ловили куратора. Восемилетний Александр Ошмановский, капитан победившей команды, ходит на «Московскую смену» с начала лета. — Мне все очень понравилось. Здорово, что были сложные задания. А еще я очень рад победе. Мы выиграли, потому что работали сообща, — поделился Александр.

Руководитель программы Юлия Мишина рассказала, как проходит обычный день в школе. В рамках проекта сюда ходит 100 человек. — В первой половине дня у нас образовательные программы. А после дети занимаются в других кружках — робототехники, вокала, хореографии, — рассказала Юлия.

Площадки «Московской смены» работают по будням с 9:00 до 19:00. Ожидается, что в ней примут участие

Каникулы

25 тысяч юных москвичей. «Московская смена» будет работать в три этапа: первый открылся 3 июня, а второй и третий стартуют 1 июля и 1 августа. Каждая из смен продлится минимум 21 день. Организация детского отдыха недалеко от дома — важная часть программы «Мой район».

Алексей Дубровин

Библиотека станет современным медиацентром

В филиале библиотеки № 134 по адресу: дом № 13, 3-й квартал Капотни, пройдет капитальный ремонт.

Заведующая учреждением Мария Демьянова рада, что в ближайшее время ее библиотека станет лучше. — Мы в первую очередь хотим, чтобы библиотека стала доступной для инвалидов: это касается, например, пандусов и адаптиро-

ванным переменам, которые ждут читальню. — В библиотеку теперь будет ходить еще больше людей. Это здорово, ведь появится столько новых возможностей для общения! — поделился Александр. Заведующая также рассказала о том, что в филиале библиотеки по адресу: дом № 17А, 5-й квартал Капотни, отремонтировали актовый зал и сделали игровую зону.

Ремонт

ванных санузлов. Планируется сделать наш читальный зал трансформером. Его можно будет менять под разные аудитории, — говорит Мария Демьянова. Посетитель библиотеки Александр Русу рад граду-

Напомним, что во всех библиотеках столицы в рамках городской программы «Мой район» продолжается комплексная модернизация. Читальни становятся полноценными современными медиацентрами. Теперь во многих из них можно проводить деловые встречи, концерты и лекции.

Алексей Дубровин



Александр Русу считает, что благодаря ремонту в читальне будет больше посетителей

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Капотня
29.06.2019 № 3 / 127

Кольцевую сделают более безопасной

Транспорт

Участок 14-й километр Московской кольцевой автодороги сделают более безопасным. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин написал на своем сайте (sobyanin.ru).

По словам главы города, 14-й километр входит в число участков МКАД, где водители чаще всего нарушают правила дорожного движения. Поэтому решено повысить здесь меры безопасности. — Обустроим рубежи самоконтроля дистанции, нанесем шумовые полосы и горизонтальную разметку, установим дополнительные комплексы фотовидеофиксации, усилим информирование водителей, — написал мэр. Он выразил надежду, что эти меры снизят количество аварий на МКАД.

Андрей Русаков

Алексей Дубровин



Как стать волонтером

Присоединиться к общественной жизни города может любой желающий старше 14 лет. Несомненно, для волонтерства 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 поддерживает себя в форме

Участковый уполномоченный полиции района Капотня Чингиз Кирипов поделился с выбором профессии в армии, где его рекомендовали для поступления в Академию управления МВД России.

Сразу после выпуска он устроился на работу участковым. Сейчас Чингиз следит за порядком в девяти домах, где живет почти б тысяча человек. А еще на его участке расположен большой гаражный кооператив. Как-то раз к полицейскому за помощью обратился мужчина — неизвестный украл из его гаража три велосипеда. Преступление удалось раскрыть с помощью камер видеонаблюдения. Чингиз Кирипов просмотрел записи и выяснил, что хозяин гаража оставил ворота открытыми и на время отлучился. — Этим воспользовался его нечистый на руку сосед по кооперативу, — рассказал полицейский. По словам Чингиза Эдуардовича, камеры стали

Личное дело



Чингиз Кирипов

Участковый уполномоченный полиции района Капотня
■ 98 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

3-й квартал Капотни, 4
Прием: среда и пятница — с 18:00 до 20:00

(999) 010-61-59

Телефон для жалоб

(495) 355-09-65

хорошим подспорьем в его работе, ведь с их помощью раскрываются преступления

стало намного проще. К слову, в рамках городской программы «Мой район» столичную систему видеонаблюдения модернизируют. Камеры станут больше, а значит, и работа участкового будет более эффективной. Кстати, прием жителей занимает немалую часть рабочего времени Кирипова. Обращаются к нему по самым разным вопросам.

— Спектр обязанностей участкового очень широк, — рассказывает майор Кирипов. — Это и раскрытие преступлений на участке, и предотвращение административных правонарушений. Но главная задача — профилактическая работа. А чтобы поддерживать себя в подобающей форме, полицейский регулярно ходит заниматься в спортивный зал.

— С юности я занимаюсь боксом — это мой любимый вид спорта, — делится майор. — Мужчина всегда должен уметь защитить близких от агрессии. Кроме того, я и по работе должен всегда защищать жителей.

Андрей Обьедков

В прошлом номере газеты была опубликована неточная контактная информация участкового уполномоченного полиции района Капотня Алексея Глебова. Публикуем верные данные.

Опорный пункт: 5-й квартал Капотни, 23. **Прием:** среда-пятница — с 18:00 до 20:00, суббота — с 16:00 до 18:00. **Телефон для связи:** (999) 010-61-55

Межпанельный шов на доме отремонтируют

Жители района обратились в редакцию газеты за помощью. Они пожаловались на то, что дом № 4 в 5-м квартале Капотни обветшал и требует срочного ремонта.

Ревизор

По словам жительницы Елены Сапожниковой, в ее квартиру во время непогоды сильно дует.

— Холодный воздух проникает с улицы через шов на углу дома, — рассказала женщина.

Корреспондент выехал на место. Дом, в котором живет Елена Николаевна, углом примыкает к соседнему зданию. Шов между ними со временем растрескался, поэтому пропускает воздух. Особенно это чувствуется на первом этаже,



Из-за шва на углу дома, по мнению Елены Сапожниковой, в ее квартире сильно дует

где и расположена квартира женщины.

— Я обращалась в управляющую компанию с просьбой провести ремонтные работы, но пока, к сожалению, коммунальная служба никак не отреагировала, — сказала Елена Сапожникова.

Она также отметила, что уже давно в их доме не было капитального ремонта, который мог бы раз и навсегда решить проблему.

В таких случаях стоит обращаться в местное отделение «Жилищника», сотрудники которого занимаются обслуживанием многоквар-

тирных жилых домов или напрямую в управу района. Но есть еще один действенный способ — оставить жалобу на портале «Наш город» (gorod.mos.ru). Заявки на сайте отслеживаются специалистами коммунальных служб и местными властями, а на устранение нарушений выделяется максимум 8 дней. Это регламентный срок по действующим сейчас правилам.

В «Жилищнике» района Капотня корреспонденту редакции газеты сообщили, что проблемный вопрос взяли в работу.

— Ваша заявка зарегистрирована за номером 007011, — сказала диспетчер Светлана Федорова.

Женщина отметила, что в течение нескольких дней на место выйдет инженер, осмотрит дом, после чего будет приниматься решение о ремонте.

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 от центра. Среди них: Строгинская пойма, «Серебряный Бор» и зона отдыха «Мещерское». Их выбрали исходя из требований

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

Цифра

2

километра набережной
Москвы-реки благоустроят
в этом году

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, приятными впечатлениями и красивыми кадрами. Ведь никто лучше вас не знает свой район, двор, дом. Присылайте свои сюжеты на karotnya@vm.ru



«Капотня»
«ВКонтакте»

Такую фотографию выложили в сообществе «Капотня» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/karotnya). Этот снимок сделал пользователь [ilimopova_ei](#). Вот так должен выглядеть настоящий отдых, согласны? Спокойно лежишь, греешься



на солнышке, смотришь на воду и зелень. Красота! Кстати, на этой набережной недавно стартовало благоустройство, поэтому гулять и отдыхать рядом с рекой станет вдвойне приятно. По ее периметру появятся экологические тропы, их сделают в природном парке.



«Капотня»
«Фейсбук»

Эту фотографию пользователя [lenlica](#) опубликовали в сообществе жителей «Капотня» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/karotnya). На снимке изображен памятник великому сказочнику в Парке 850-летия Москвы. Знаете, в честь кого именно его установили? Здесь вы видите знаменитого автора детских книг, писателя Ганса Христиана Андерсена. Именно он сочинил всем известные сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева». Но когда смотришь на эту фотографию, вспоминаешь другую сказку Андерсена — «Огниво». В этом произведении, если помните, важную роль сыграла собака.



мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Капотня
29.06.2019 № 3 / 127

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Разбилось что-то стеклянное? Не беда! Соберите крупные куски руками, только аккуратно, чтобы не порезаться, а мелкие — палочкой.
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, а в записях ошибка, вас спасет канцелярская резинка. Просто намотайте ее на незаточенный конец карандаша и сотрите слово.



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.

На контроле

Александр Юлин
Парк на набережной
Москвы-реки

В нашем парке хорошие велодорожки, но их не убирают. Свесны на покрытии засохла грязь, оставленная тракторами. А теперь еще скошенная трава и спиленные ветки лежат на всем протяжении дорожек. Сейчас кататься на роликах невозможно, да и на велосипеде тоже удовольствия от этого мало. В парке каждый день работают люди, но на дорожки они не обращают внимания. Надеюсь, что этот вопрос решат в ближайшее время.

Ответили в управе:
Эксплуатирующей организацией выполнены работы по уборке по указанной в обращении территории. Велодорожки очищены от грязи и скошенной травы. Приносим свои извинения и благодарим за обращение.

Алена Палишина
5-й квартал Капотни

В доме № 1, строение 2, на втором этаже подъезда № 1, прошу восстановить или же произвести замену оконного блока, сломанного рабочими, производящими капитальный ремонт. Они через окно организовали доступ на козырек подъезда. Решите проблему как можно скорее!

Ответили в управе:
По указанному адресу работы по ремонту окна между первым и вторым этажами выполнены. В настоящее время проблема устранена.

Фот-так!

«Капотня»
«ВКонтакте»

Фотографию пользователя [kotofeus_roincare](#), где запечатлена новая велодорожка, опубликовали в сообществе «Капотня» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/karotnya). Она пришлась по нраву нашим жителям.

— С мая уже катаемся, — пишет в комментариях Мурад Волков.

Дорожки разграничили, так что велосипедисты, бегуны и гуляющие друг другу не мешают.



«Капотня»
«Фейсбук»

В сообществе «Капотня» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/karotnya) опубликовали эту фотографию пользователя [lotima_28](#). Такие красивые закаты могут быть только в нашем районе, согласны? Автор поймал этот кадр на набережной Москвы-реки. Получилось удачно! Этот снимок пробуждает только положительные чувства. Яркий-желтый закат, облака, отражение солнца в воде, темный лес на горизонте. Настоящее волшебство!



Иван Солнцев
5-й квартал Капотни

Наконец-то у дома № 1, строение 2, в 5-м квартале Капотни появился нормальный пандус. Раньше он находился в крайне неудовлетворительном состоянии, но теперь его наконец-то починили. Еще недавно внутренние бортики пандуса для колясок были слишком высокими, и из-за этого жителям с ограниченными возможностями здоровья было очень затруднительно спускаться и подниматься. Я — человек с инвалидностью, поэтому обрадовался, когда этот вопрос все-таки решили. Очень боялся упасть и спускаться какое-то время только с помощью других людей. Спасибо программе «Мой район»! Этот проект действительно работает.

Яна Романова
1-й квартал Капотни

Рядом с домом № 13 раньше детская площадка находилась в плохом состоянии. В частности, на горке были оторваны ступеньки, а краска на сидении облупилась. Детей я не отпускала туда кататься, так как площадка не соответствовала нормам безопасности. Но теперь все исправили. Благодарю, «Мой район»!

Редактор полосы
Андрей Беляк

Ради нашей встречи Раиса Николаевна Алекина пропустила занятия на тренажерах. И, признаться, когда я узнала, сколько всего успевает в своей жизни пенсионерка, стыдно стало, что вклинилась в ее график.

Мы встречаемся около ее дома, в 5-м квартале Капотни. Здесь сейчас проводятся масштабные работы по благоустройству. То, каким красивым станет этот микрорайон, можно представить, пройдя буквально несколько шагов. Со склона береговой зоны открывается великолепный вид на обновленную набережную Москвы-реки.

— Посмотрите, как здесь хорошо! — говорит Раиса Николаевна. — Я живу в Капотне уже 38 лет, мне есть с чем сравнивать. Сегодня район наш преобразуется день ото дня. Раньше проблемы были с транспортом, а сейчас можно легко до «Братиславской» добраться. А какой наш дворец культуры красавец! И пенсионерам здесь есть чем заняться, поверьте!

Но можно ли было предположить, что у активной участницы программы «Московское долголетие» уже есть пройденные этапы творческих и спортивных свершений? Тем не менее это так.

Искусство жить

Раиса Николаевна — пенсионерка с интересной судьбой. Ей 63 года, что совершенно не смущает мою собеседницу, которая достает из пакета стопку самых разных дипломов, благодарностей и сертификатов.

— Я 25 лет проработала старшим инженером в Миннефтехимпроме, — рассказывает она. — А когда вышла на пенсию, вдруг совершенно неожиданно для себя самой стала писать стихи.

Этот талант очень пригодился Раисе Николаевне в самых разных конкурсах, в которых она принимает участие. Первым соревнованием в ее пенсионной жизни стала эстафета здоровья. А буквально на днях отстаивала честь родного района в окружном этапе конкурса «Супербабушка» и стала лучшей в номинации



Когда каждый день интересен

«Самая жизнерадостная бабушка ЮВАО». «Я на крыльце не сижу и про подружек не жужжу» — есть такие забавные строки в ее стихотворной презентации. А ей и правда не до этого!

Став капитаном команды в эстафете здоровья, Раиса Николаевна решила уделить время и творчеству. Например, научиться вышивать

Полезное время

шелковыми лентами. И вот результат — благодарность за участие в выставке-конкурсе «И ваши руки золотые», где были представлены ее работы.

— Мне очень нравилось это занятие, — рассказывает Раиса Николаевна. — Но захотелось большего... А в нашей библиотеке как раз от-

крылся кружок по декупажу. Конечно, пошла туда! Потом в ЦСО еще и оригами научилась делать.

Она такая: освоила что-то — значит, надо идти дальше! Во дворце культуры народными танцами заниматься, а потом и в театральной студии!

— Я там в основном принцесс играла! — чуть кокетливо говорит она.

Учиться всегда пригодится

Дальше — больше. В жизни столичных пенсионеров появились «Серебряные университеты». И Раиса Николаевна демонстрирует множество самых разных сертификатов об окончании весьма серьезных дисциплин. «Основы финансовой грамотности и безопасности» — одна из первых.

— Зачем вам это?

— Ну как же! Куда грамотно вложить деньги, как их обезопасить, чтобы не обманули... Все это очень интересно! — воодушевленно отвечает она мне и продолжает перечислять: — В Московском педагогическом университете я изучала историю Москвы, в Университете управления прошла курс на тему «Здоровый мозг — путь к долголетию». Не смеетесь, это тоже очень важно! Чтобы не было деменции, надо знать, как ее предотвратить. А еще я курс прикладной живописи изучала.

И кажется, все уже и не перечислишь, чему успела научиться эта целеустремленная милостивая женщина.

Список добрых дел

Пытаюсь понять, когда же она все успевает, и снова попадаю впросак, потому

Старшему поколению

Для жителей «серебряного» возраста в каждом районе столицы организованы занятия по проекту «Московское долголетие», а благодаря программе «Мой район» список возможностей для реализации талантов станет еще больше. Кроме того, в рамках программы «Мой район» в Капотне продолжается масштабное благоустройство набережной Москвы-реки: здесь появляются дорожки и тропинки для прогулок, велодорожки, удобные и красивые лавочки для отдыха горожан. Проводятся работы по благоустройству и во дворах жилых домов, и на улицах района.

что есть у Раисы Николаевны, помимо увлечений, еще и важные, серьезные дела. В Совете ветеранов она помогает опекать участников Великой Отечественной войны. Всего в этой районной организации на учете около 2 тысяч человек.

Раиса Николаевна Алекина в парке возле набережной Москвы-реки в Капотне

А о своем подопечном Раиса Николаевна говорит с особой теплотой.

— Иван Петрович Камакин — участник Великой Отечественной войны, — рассказывает она. — Он потрясающе жизнерадостный человек! Несмотря на свои 92 года, Иван Петрович к нам на чаепития в Совет ветеранов приходит, постоянно шутит, веселит всех. Очень позитивный и обходительный! Вот уж у кого оптимизму надо бы всем поучиться!

ПЕРЕЧИСЛИТЬ НЕВОЗМОЖНО, ЧЕМУ УСПЕЛА НАУЧИТЬСЯ НА ПЕНСИИ ЭТА ПОТРЯСАЮЩАЯ ЖЕНЩИНА

А когда у представителей «серебряного» возраста появилась возможность стать волонтерами, Раиса Николаевна, не раздумывая, тут же им стала, закончив необходимое обучение в «Мосволонтере». Она с гордостью показывает мне свою волонтерскую книжечку, в которой значится, в каких добрых делах она уже успела принять участие. Список и здесь огромный! Вот она — волонтер-навигатор — помогает участникам форума «Доступная культурная среда» для людей с ограниченными возможностями здоровья. И на всероссийском конкурсе «Семья года» работала добровольцем, и на московском этапе Эстафеты огня...

— С молодыми волонтерами я легко язык общий нахожу, — улыбается Раиса Николаевна. — «Вы прикольная тетя!» — однажды сказали они мне. С ними интересно работать. Что-то, конечно, у молодых получается быстрее, чем у нас, пожилых. Они шустрей. А в каких-то случаях наш опыт им тоже полезен. Мне нравится быть волонтером. Конечно, бывает, устаю. Но это хорошая усталость. ...И кажется, все уже освоила. И времени ни на что не остается.

— Что же дальше, Раиса Николаевна?

— Скандинавская ходьба! — улыбается она. — По нашей красивой набережной грех не пройтись! А еще... рисовать хочу научиться! Обязательно этим в будущем займусь!

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».

В ритме «космического рок-н-ролла»

Во Дворце культуры «Капотня» прошел музыкальный фестиваль-конкурс «Вот оно какое, наше лето!». Традиционный смотр талантов здесь провели уже в пятый раз.

В мероприятии приняли участие горожане разных возрастов — от самых маленьких артистов до представителей «серебряного» возраста. Конкурсанты выступили с номерами в таких номинациях, как «эстрадный вокал», «академический

вокал», «народное пение», «танцы», «художественное слово», «изобразительное искусство» и многих других. Одним из ярких коллективов фестиваля стал ансамбль «Ветер перемен» Дворца культуры «Капотня» под

Культура

руководством Елены Чавлытко. Его отличительная особенность — участники самых разных возрастов. Самому младшему из них

всего 5 лет, а старшему — 40. «Ветер перемен» стал победителем в номинации «вокальный ансамбль». Студия представила два номера, в одном из которых 11-летняя Ирина и 9-летняя Янина спели дуэтом песню «Космический рок-н-ролл» группы «Браво». За ее исполнение они получили главный приз в своей

номинации. — Мы очень рады победе, хотя о ней мы даже и не задумывались. Нам с Яниной просто нравится петь разные веселые песни, ведь это так здорово! Мы вместе придумываем движения, выстраиваем номер, очень приятно выступать в дуэте, — рассказала Ирина.

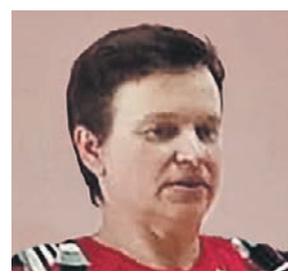
По словам художественного руководителя коллектива Елены Чавлытко, главным для ансамбля было само выступление на конкурсе.

— Мы получили огромное удовольствие от того, что собрались вместе и выступили на сцене. Есть, конечно, над чем еще поработать, но главное — это тот заряд позитива, который дал нам этот фестиваль, — поделилась Елена.

Создание условий для полноценного досуга — часть программы «Мой район».

Алексей Дубровин

Позитив — залог здоровья



Участница программы Екатерина Мальшева

Дважды в неделю по программе «Московское долголетие» в филиале «Капотня» Территориального центра социального обслуживания «Марьино» проходят занятия по общей физической подготовке. Здесь участницы укрепляют здоровье и общаются друг с другом.

С мая прошлого года ходит в кружок 61-летняя жительница района Екатерина Дементьева. Она очень довольна занятиями у тренера Марины Мороз, благодаря им женщина поправила здоровье. — Раньше я с трудом могла ходить — то голова закружится, то еще что. А теперь спокойно могу передвигаться по городу и без по-

мощи мужа. Да и болеть стала меньше, — рассказывает Екатерина. На занятиях участники делают упражнения, направленные на растяжку, улучшение работы почек, укрепление шейного отдела позвоночника.

— Наш тренер вселяет в нас уверенность, — добавляет еще одна участница занятия Екатерина Мальшева.

Особый акцент наставница группы делает на технике правильного дыхания.

— Мои методы строятся на коротком вдохе и длинном выдохе. Важно никому не торопиться. Темп тренировки не очень быстрый, — отмечает Марина Мороз.

Занятия проходят в непринужденной обстановке. Во время выполнения не-

Возрасту вопреки

простых упражнений участницы успевают не только поработать, но и обсудить бытовые моменты: от кулинарии до дачных дел. При этом женщины постоянно улыбаются и смеются, ведь позитив для них — залог здоровья.

Алексей Дубровин



Руководитель ансамбля «Ветер перемен» Елена Чавлытко с ученицами Ириной и Яниной Чавлытко (слева направо)

Ирина Генералов

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 необходимо регулярно, даже если есть кондиционер. А лучше ненадолго выйти на улицу и подышать свежим воздухом. От выпечки, жареных блюд лучше отказаться. При расщеплении такой пищи вырабатывается энергия, поэтому становится еще более жарко.

Ирина Анкина

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Шашлык. **8.** Хорошее. **9.** Руслан. **10.** Краснодар. **15.** Наивность. **16.** Котлин. **17.** Жданики. **18.** Период. **20.** Вилка. **23.** Ринг. **24.** Желе. **25.** Паулс. **29.** Ателье. **30.** Чехов. **32.** Медпункт. **33.** Уксус. **35.** Стиль. **40.** Глясе. **41.** Лавсан. **43.** Бродвей. **44.** Миллер. **46.** Голсуорси. **47.** Фрик. **48.** Новолуние. **49.** Ноги. ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Монро. **2.** Шоссе. **3.** Чемодан. **5.** Амур. **6.** Лола. **7.** Конь. **9.** Разведшкола. **11.** Волна. **12.** Штука. **13.** Экспорт. **14.** Старина. **15.** Нилов. **19.** Диван. **21.** Земляне. **22.** Невеста. **26.** Ступа. **27.** Пешка. **28.** Фокус. **31.** Тесла. **34.** Стратег. **36.** Гладиолус. **37.** Успенский. **38.** Шлемофон. **39.** Квилтинг. **42.** Христос. **45.** Робот.

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

- Агентство недвижимости Эталон Траст. Быстро, а главное — надежно и выгодно поможет: сдать/снять, купить/продать/обменять квартиру. Т. 8 (495) 792-25-85
- Продам-сдам квартиру, комнату. Аванс до продажи. Т. 8 (495) 777-00-04
- Аг-во СТОЛИЧНОЕ. Т. 8 (499) 677-49-39

Работа и образование

- Машинист экскаватора — погрузчика JCB 3CX. З/п от 60 000 руб. до 120 000 руб. (330 руб./час). Гр/р — разный. Стабильный заработок. Надежный работодатель. Желательно знание Москвы и МО. О/р от 2-х лет. Жилье предоставляется. Т. 8 (903) 192-53-74
- Работа в оф. 7000 р./день. Свободный график. Т. 8 (965) 365-49-17

Коллекционирование

- Куплю: домашнюю библиотеку, книги до 1940 г., антиквариат, фарфор, бронзу, картины, иконы, изделия из серебра, старинную мебель, осветительные приборы, старинные предметы интерьера. Т. 8 (495) 142-87-14

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, янтарные бусы.
- ◆ Статуэтки, фарфор.
- ◆ Серебро, бронзу.
- ◆ Монеты, значки.
- ◆ Картины, книги, часы.
- ◆ Старинную мебель.
- ◆ Любый антиквариат и мн. др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

- Куплю: домашнюю библиотеку, книги до 1940 г., антиквариат, фарфор, бронзу, картины, иконы, изделия из серебра, старинную мебель, осветительные приборы, самовары. Т. 8 (495) 203-18-74
- Янтарь, посуду, статуэтки, значки. Т. 8 (916) 155-34-82
- Куплю старинные книги. Т. 8 (977) 514-26-36

Юридические услуги

АДВОКАТЫ И ЮРИСТЫ

ПОМОЖЕМ:

- + возврат вкладов
- + проблемы с банками и судебными приставами
- + наследственные, жилищные, земельные, трудовые и семейные споры
- + ЗПП, ДДУ, ДТП

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (499) 130-90-85

Клубника на столичных прилавках

В столице открылись площадки по продаже клубники и земляники. На юго-востоке города агродные ярмарки разместят по 14 адресам.

В торговых шале продавцы представят более 20 разнообразных сортов ягод. Среди них «виктория», «альба»,

«баунти» и «мальвина», привезенные из Краснодарского края, Кабардино-Балкарской и Карачаево-Черкесской республик. На прилавки поступают урожаи и из Подмосковья. Для удобства жителей шале расположены вблизи домов и остановок общественного транспорта. Их легко узнать по яркому дизайну — надписям «Клуб-

ника» и «Земляника» на красном фоне. Как выбрать сладкую клубнику? Эксперты Роспотребнадзора рекомендуют при покупке обратить внимание на черенок ягоды: если листики плотно к ней прилегают — скорее всего, клубника будет кислит, если нет — будет сладкой.

Екатерина Зайцева

ЦЕНТР РЕНТЫ ПРЕДЛАГАЕТ

ПО ДОГОВОРУ ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ИЖДИВЕНИЕМ

ПРОГРАММА ПОМОЩИ ПЕНСИОНЕРАМ

единовременная выплата до 5 000 000 рублей

ежемесячные выплаты до 100 000 рублей

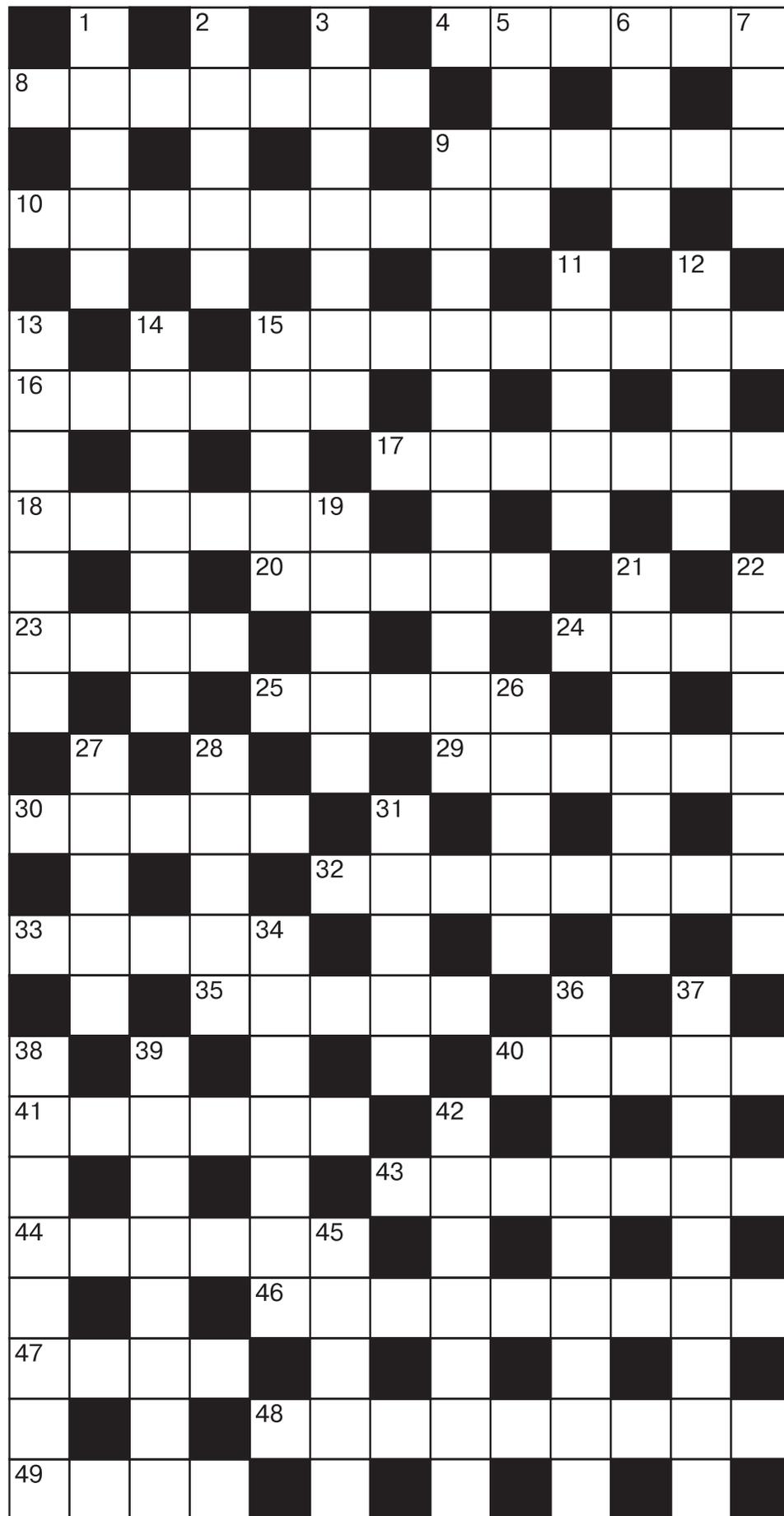
8 (495) 641-66-41
www.mossoцрента.рф
ООО «МГЦР», ОГРН 1147746620636

оплата всех коммунальных услуг, предоставление круглосуточной сиделки, уход на дому.

заклучение договора БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

Гороскоп ИЮЛЬ

Овнам звезды советуют избегать авантюры в первой половине месяца. Ведите дела лишь с проверенными людьми. У **Тельцов** наступает идеальный период для завершения начатых дел и исправления ошибок. **Близнецам** ради продвижения вперед придется на время отступить. Но заботы продлятся лишь до августа. **Раков** ждут успехи в разных сферах, если они не будут спешить. **Львы** смогут выйти победителями из любой ситуации, если проявят сдержанность, мудрость и мужество. **Девам** июль готовит сюрпризы. Лучшим советчиком станет ваша интуиция. **Весы** благодаря новым знакомствам получают новые возможности для движения вперед. **Скорпионов** ждет месяц динамичный, хоть и непростой. Принимая решения, доверьтесь совету близких. **Стрельцам** не стоит брать деньги в долг. В личной жизни возможны перемены. **Козероги**, проверяйте поступающую информацию: кто-то пытается вас обмануть. **Водолеям** пора отправиться отдыхать и восстанавливать силы. **Рыб** приятно удивит близкий человек.



Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. «Баран, попавший на шампур». 8. «Нет ничего плохого в том, чтобы делать иногда ...». 9. Пушкинский герой, встретивший говорящую голову. 10. В каком из наших городов поставлен памятник запорожцам, пишущим письмо турецкому султану? 15. Доверчивость неискушенного сердца. 16. Остров с Кронштадтом. 17. Русские пироги для званных гостей. 18. «Переходный ...» у детей. 20. Чем ковыряются во втором? 23. «Легким движением руки танцплощадка превращается в ...». 24. Какой десерт особенно полезен для здоровья наших хрящей? 25. Какой маэстро сыграл пианиста в телефильме «Театр»? 29. Пошивочная мастерская. 30. Русский писатель, полагавший, что «если против какой-нибудь болезни предлагается очень много средств, то, значит, болезнь неизлечима». 32. Санчасть при заводе. 33. Пищевая жидкость для удаления накипи. 35. Выработать свой ... в работе. 40. В каком кофе мороженое купается? 41. Синтетический компонент ткани. 43. «Музыкальный и театральный Олимп» Соединенных Штатов. 44. Легендарный джазмен из культового фильма «Серенада Солнечной долины». 46. «Без элемента неизвестности жизненная игра теряет смысл» (английский классик). 47. Эпатажный неформал. 48. Время «худого месяца». 49. «Содержимое штанин».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. На какую из мировых кинозвезд больше

всего мечтала бы походить певица Lady Gaga? 2. Подходящая дорога для велогонки. 3. «Хранилище миллионов» Александра Корейко. 5. Распространитель любви стрелочным способом. 6. Кого озвучила Анджелина Джоли в мультфильме «Подводная братва»? 7. «Не роскошь, а средство передвижения» для кавалериста. 9. Где учатся Кролик, Гвоздь и Туз из военной драмы «Щит и меч»? 11. «Где о берег бьется дерзко черноморская ...». 12. «Занятная ... получается!» 13. Какие товары «за кордон» гонят? 14. Какой дух витает в антикварной лавке? 15. Кто без малого 16 лет играл честного мента Андрея Ларина? 19. «Обломовское лежбище». 21. Кто живет на третьей от Солнца планете? 22. Героиня свадебного застолья. 26. «Персональный самолет» Бабы-Яги. 27. Она бывает отсталая, королевская, изолированная, заблокированная и отдаленная. 28. Без чего не обходится ни фотограф, ни иллюзионист? 31. Кто утверждал, что создал устройство, способное имитировать землетрясение? 34. Аналитик из Генштаба. 36. Цветок, названный в честь коллег Спартака. 37. Кто сочинил слова для главной песенки программы «Радионяня»? 38. Рация с головным убором «в одном флаконе». 39. Художественное шивание. 42. Кто изгнал семь бесов из Марии Магдалины? 45. Электроник из детского фильма.

Нужно посмотреть



6 ИЮЛЯ

21:00 РОССИЯ 1

Там, где нас нет

Вот к чему приводит переезд.

6 ИЮЛЯ

11:45 ТВЦ

Неисправимый лгун

Когда реальная жизнь удивительнее выдумки.

7 ИЮЛЯ

11:50 ЗВЕЗДА

Добровольцы

Фильм о строительстве московского метро и не только.

7 ИЮЛЯ

15:10 КУЛЬТУРА

Волга-Волга

Старая добрая музыкальная комедия.

7 ИЮЛЯ

15:00 1 КАНАЛ

Верные друзья

История о путешествиях, дружбе и любви.

7 ИЮЛЯ

15:00 МОСКВА ДОВЕРИЕ

Берегите женщин
В экипаже судна только девушки...

ВАЖНО!

КАК ИЗБЕЖАТЬ МОШЕННИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?

Когда у людей случается горе и умирает близкий человек, стрессовым состоянием могут воспользоваться мошенники. Представляясь агентами и завладев документами как умершего гражданина, так и его родственников, мошенники могут оформить какую-либо сделку, присвоив деньги. Так как в настоящее время деятельность в ритуальной сфере не подвергается обязательному лицензированию, бывали случаи, когда агентами работали ранее судимые люди.

Чтобы избежать подобных ситуаций, мы настоятельно рекомендуем в случае смерти близкого вам человека выполнить следующие действия:

- Позвонить нам на горячую линию 8 (800) 707-37-17 (круглосуточно) и вызвать официального городского ритуального сотрудника.
- Узнать ФИО и телефон сотрудника, который к вам выехал.
- Позвонить в службы «102» и «103».

В обязанности нашего сотрудника входит:

1. Полностью организовать весь процесс похорон, начиная с подготовки всех документов и заканчивая полным сопровождением на время всего процесса.
2. Рассказать, как получить денежное пособие на погребение от города.
3. Рассказать обо всех положенных льготах, бесплатных кладбищах.



Городская специализированная служба
**МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО
РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ**

Подробную информацию о нас вы можете узнать по телефону:

8 (800) 707 37 17

или на сайте:

www.ritual-biant.ru

Городская специализированная служба «Ритуал МСК» работает на основании законов: Федеральный закон № 8 ФЗ от 12 января 1996 г. «О погребении и похоронном деле». (редакция от 23.05.2018г.) Закон г. Москвы № 11 от 4 июня 1997 г. «О погребении и похоронном деле в г. Москве».

реклама

Обязательно сохраните эту памятку у себя и вырежьте. С ней мы сделаем вам скидку на услуги до 15%. Скидка по купону действует с 2019 по 2022 г. на все услуги, кроме копки могилы. Стоимость похорон от 29 000 р. Гарантированно.