

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ЛЕФОРТОВО
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

29.06.2019

№ 3 / 118

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 Гору строительного мусора у дома убрали по просьбе жителей

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Инфографика

3

154

дворовые территории благоустроили с 2010 года

Советы доктора Самсонова

6

Заведующий филиалом № 2
Диагностического центра № 3
Сергей Самсонов уверен, что секрет
крепкого здоровья заключается
в правильном питании



5

Программа

Начало положено

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

2

Любопытно

Чему учат сказки

Сотрудники библиотеки № 122 имени А. Грина обсудили с юными посетителями сюжеты классических советских мультфильмов

7

Опрос

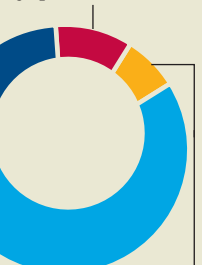
Жители выбрали самые важные изменения в районе (%)

15

Реконструкция трамвайных путей

10

Строительство новых дошкольных учреждений



7

Открытие центра госуслуг «Мои документы»

68

Благоустройство скверов и парков

Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/leforto

Гороскоп Что сулят нам звезды в июле? Читайте советы астрологов

8

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ЛЕФОРТОВО
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

29.06.2019

№ 3 / 118

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 Гору строительного мусора у дома убрали по просьбе жителей

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Инфографика

3

154

дворовые территории благоустроили с 2010 года

Советы доктора Самсонова

6

Заведующий филиалом № 2
Диагностического центра № 3
Сергей Самсонов уверен, что секрет
крепкого здоровья заключается
в правильном питании



5

Программа

Начало положено

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

2

Любопытно

Чему учат сказки

Сотрудники библиотеки № 122 имени А. Грина обсудили с юными посетителями сюжеты классических советских мультфильмов

7

Опрос

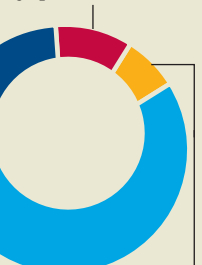
Жители выбрали самые важные изменения в районе (%)

15

Реконструкция трамвайных путей

10

Строительство новых дошкольных учреждений



7

Открытие центра госуслуг «Мои документы»

68

Благоустройство скверов и парков

Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/leforto

Гороскоп Что сулят нам звезды в июле? Читайте советы астрологов

8

Проекты учитывают интересы жителей



Азамат Царикаев

Глава управы

Благоустройство территории района с учетом мнения жителей — одно из важнейших направлений работы управы. Формирование программы «Мой район» основано на пожеланиях москвичей, и перечень необходимых работ по каждому двору определяется с учетом их потребностей. Мы обсуждаем с людьми вопросы установки малых архитектурных форм, замены асфальта, обустройства новых парковок, озеленения территории. При благоустройстве жители сами определяют расстановку

Реплика

игровых комплексов, скамеек. Очень приятно, что люди поднимают не только вопросы благоустройства дворов, но и парков. В этом году пройдет благоустройство сквера около станции «Сортировочная». Мы обязательно запланируем праздничные мероприятия после завершения работ. В этом году на территории Лефортово пройдет благоустройство 35 дворов. Надеюсь, что новые зоны отдыха будут пользоваться большой популярностью и гармонично вписываться в инфраструктуру района.

Справка

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

Раздел «Мой район» открылся на портале MOS.RU

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

На интернет-площадке будет собрана информация о каждом районе столицы. Здесь горожане смогут найти исторические факты, сведения о состоянии инфраструктуры, а также познакомиться с проектами по 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

автобусной 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 Лефортово. Подробную информацию можно найти в разделе (mos.ru/moi-raion/lefortovo/).

Александра Морозова

Москвичи поделились идеями по развитию города

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

Формат мероприятия предполагал, что у каждого жителя будет возможность высказаться о векторах развития родного района и округа. Так и получилось на прошедшей встрече. На мероприятие пришло больше 160 человек из всех 12 районов Юго-Восточного округа. Встречу посетил и житель Лефортова Николай Набатчиков. Он рассказал о тех изменениях, которые произошли в районе за последнее время.

— Я положительно отношусь к этому проекту. У нас, например, в рамках программы уже обогатили Лефортовский парк. А ведь это наше, без преувеличения, знаковое место, которое ведет свою историю еще с петровских времен. Парк



Участник форума Николай Набатчиков высоко оценил работу программы «Мой район»

можно назвать визитной карточкой района, — говорит мужчина. — Но и это еще не все. В каждом дворе

Диалог

начали появляться новые, современные и красивые детские площадки. Они соответствуют всем требованиям безопасности, а это очень важно для детей и их родителей.

Также Николай Набатчиков отметил развитие транспортной инфраструктуры на территории Лефортово в рамках программы. После официальной части мероприятия участники встречи разбились на группы и вместе с модераторами приступили к обсуждению направлений и возможностей развития инфраструктуры в конкретных районах, кварталах, улицах и дворах. Как отметили организато-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Андрей Цыбин

Префект Юго-Восточного административного округа

Программа «Мой район» родилась из обращений жителей мэру. Москвичи предлагали, где и что нужно сделать. Мы стартовали с решения локальных проблем. А в дальнейшем появилась идея, чтобы каждый район столицы обрел свое лицо.

ры обсуждения, существует 10–12 тем, которые актуальны для жителей всех районов. Среди них, например, организация досуговых центров на первых этажах жилых домов, благоустройство дворовых территорий и создание детских кружков в шаговой доступности от дома. Все вопросы и варианты их решения участники прошедшего форума рассмотрели детально.

Алексей Дубровин

Уникальный район столицы

Один из старейших районов столицы в этом году отмечает 320-летие. До революции он назывался «Лефортовской слободой» в честь ближайшего сподвижника Петра I — Франца Лефорта.

Пожалуй, главными символами района можно назвать Екатерининский дворец, построенный в стиле русского классицизма во второй половине XVIII века, и Лефортовский парк — первый в России сад в регулярном стиле. В его создании принимали участие голландские мастера, а за образец они взяли знаменитый в то время Версаль — резиденцию французских королей. Сегодня район активно развивается. Здесь благоустраивают дворы, парки и скверы, места для выгула собак, детские и спортивные площадки.

Сохранить и приумножить красоту Лефортова 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



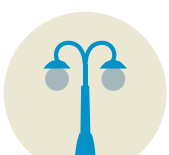
прорезиненное покрытие



игровое оборудование



скамьи и урны



осветительное оборудование

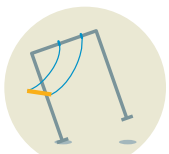
На детских площадках не должно быть:



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

Ребят научили азам экономики

Юные участники ярмарки талантов, которая прошла в школе № 1228, узнали о том, как создать свой стартап и заработать на любимом ремесле. Финальные состязания между отрядами программы «Московская смена» завершились вручением памятных призов.

Ребята разделились на четыре отряда под руководством педагогов. За денежный эквивалент под названием «лефортики» школьники «продавали» бумажные конструкции — самолетик и кораблики, диковинных птиц и прыгающих лягушек. А еще они предлагали аквагрим и услуги стилистов-имиджмейкеров.

Ребята поделились впечатлениями о разных трудностях, с которыми им пришлось столкнуться во время состязания талантов. У кого-то не взлетал самолет, у кого-то были дебаты с клиентами по поводу качества макияжа. По итогам соревнований победил второй отряд смены. Но и другие участники остались довольны своими результатами.

— Нам было сложно окрашивать волосы мелками,

УЧАСТНИКИ СОСТЯЗАНИЙ ОСТАЛИСЬ ДОВОЛЬНЫ СВОИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ



Галина Ищенко, Злата Глаголева и Ольга Илюхина (слева направо) на ярмарке талантов

дело в том, что наши клиентки путали нас в техниках окрашивания. Но мальчики справились с торговлей быстрее, и мы победили, — делится впечатлениями участница проекта Эвелина Рузе. Галина Ищенко, начальник летней смены, знает толк в том, как заинтересовать своих подопечных.

— Мы объяснили условия соревнования, ставка была сделана на состязательный момент, а дальше все пошло как-то само собой. Было важно донести до детей необходимость приобретения навыков, развития своих увлечений, понимания того, как хобби в будущем может принести пользу, — рассказывает Галина Ищенко.

Такие занятия проводятся по будням на всех площадках «Московской смены» с 9:00 до 19:00. Стать участником проекта могут ребята в возрасте от 7 до 14 лет, в том числе и дети с ограниченными возможностями здоровья. «Московская

Каникулы

смена» пройдет 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».

Дарья Смольникова

Лефортовский парк стал настоящим центром здоровья

Павильон «Здоровая Москва» открылся в Лефортовском парке. Тут можно пройти диспансеризацию меньше чем за час.

Медицина

Надежда Сергеева узнала об акции во время прогулки по парку.

— Решила сдать кровь. Все сделали профессионально. Удобно, что результаты приходят на электронную почту, — рассказала Надежда. В павильонах доступны почти все обследования. Пациентов осматривает врач-терапевт, здесь можно сделать кардиограмму, пройти флюорографию и многое другое. Чтобы пройти обследование, при себе нужно иметь па-



Кстати

Повышение качества медицинского обслуживания входит в концепцию программы «Мой район». Одна из задач — высокий уровень медицины вне зависимости от места проживания.

Надежда Сергеева решила пройти обследование в павильоне «Здоровая Москва»

спорт, или его копию, либо удостоверение водителя. Полис ОМС нужен тем, кто не прикреплен к поликлинике в Москве, но имеет регистрацию в столице и московский полис ОМС. Павильоны работают с 8:00

до 22:00. Все обследования бесплатны.

Дарья Смольникова

6 Беседа с заведующим филиалом № 2 Диагностического центра № 3 Сергеем Самсоновым

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Лефортово
29.06.2019 № 3 / 118

Станции метро соединили тоннелем

Транспорт

Специалисты завершили строительство правого перегона между станциями «Авиамоторная» и «Нижегородская» Большой кольцевой линии столичной подземки.

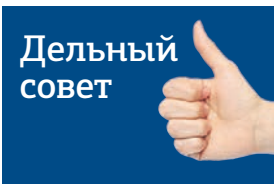
За восемь месяцев работы проходческий щит «Татьяна» проложил почти 1,5 тысячи метров тоннеля.

В будущем со станции «Нижегородская» можно будет пересечь на Некрасовскую линию Московского метрополитена и Московское центральное кольцо.

Добавим, что Большая кольцевая линия Московского метрополитена станет самой длинной линией в мире. Ее протяженность составит примерно 70 километров. На будущей линии расположится 31 станция.

Сергей Дружинин

Дарья Смольникова



Как стать волонтером

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

Пример брата вдохновил лейтенанта

Участковый уполномоченный полиции района Лефортово Евгений Тертышный пришел в органы внутренних дел 15 лет назад по примеру своего брата.

Он был полицейским, и Евгений с детства хотел быть похожим на него. Начинать Тертышный работал в патрульно-постовой службе, которая занимается охраной общественного порядка на улицах города. Здесь парень набрался опыта, раскрыл много преступлений по «горячим следам». В результате руководство отметило его заслуги и назначило на офицерскую должность.

Сейчас он следит за порядком в 13 домах, в которых проживает более 5 тысяч человек.

Участковый регулярно ведет прием населения. Недавно к нему обратилось руководство одной из организаций: один из работников представил поддельный больничный лист. Тертышный выяснил, что поликлиника действительно не выдавала ему листок о временной нетрудоспособности. На сотрудника завели уголовное дело за использование заведомо подложного докумен-

Личное дело

Евгений Тертышный
Участковый уполномоченный полиции района Лефортово
■ 27 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:
Ул. Лонгиновская, 10
Прием: пятница и суббота — с 18:00 до 20:00
(999) 845-02-44
Телефон для жалоб на работу участкового
(495) 918-03-61

та. Теперь ему грозит наказание — штраф до 80 тысяч рублей. Часто люди просят у Тертышного житейского совета: как поступать в той или иной ситуации. Конечно, участковый помогает, если может. И все же главная

его задача — беречь порядок, раскрывать преступления и административные правонарушения. К примеру, в случаях кражи, повреждения личного имущества или же нарушения закона о тишине стоит обращаться к Тертышному. — Чаще всего ко мне обращаются по бытовым вопросам, — рассказывает лейтенант. — Бывают случаи, когда люди забывают где-то свои вещи и не помнят, где именно. Я просматриваю камеры видеонаблюдения, выясняю, где люди забыли сумки или кошельки, и помогаю вернуть им личные вещи.

Раскрытие преступлений — одна из важнейших обязанностей участкового. При этом многие из них удается раскрыть при помощи камер видеонаблюдения, установленных на улицах и в домах в рамках программы «Безопасный город».

По словам полицейского, камеры существенно упростили процесс поимки преступников. К слову, в рамках программы «Мой район» систему видеонаблюдения модернизируют. Камер будет еще больше, а значит, и работа участкового станет более эффективной.

Андрей Объяедков

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

опасности. 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.

Двор освободили от строительного мусора

Жители дома № 24Б на улице Сторожевая обратились в редакцию за помощью. Они пожаловались на захламляющие двор бесхозные строительные материалы.

Ревизор

На обочине внутридворового проезда лежала немалых размеров куча земли и песка. Во время дождя из-за нее все в округе покрывалось слоем грязи.

— Здесь и стояночное место занято, и проезд затруднен, — посетовал житель дома Алексей Агафонов. — А еще после дождя машины развозили всю эту грязь даже по соседним проулкам. Куча эта уже 2 недели лежала. В нее даже мусор стали бросать всякие неосознательные люди — окурки сига-



Павел Воробьев

Рабочие очистили территорию у дома от кучи песка, оставшегося после ремонта

ретные, какие-то бумажки. Надо с этим разобраться. В таких случаях надо обращаться в районную управу или в местное отделение «Жилищника». Есть и альтернатива — оставить жалобу на портале «Наш город» (gorod.mos.ru). За-

явки на сайте отслеживают специалисты коммунальных служб, а на решение проблемы отводится срок 8 дней. В префектуре Юго-Восточного округа редакции газеты сообщили, что песок остался после предыдуще-

го этапа благоустройства. В районе сейчас ведется благоустройство — замена коммуникаций, обновление бордюрного камня, укладка нового асфальта на дорогах и озеленение дворов. Песок необходим коммунальщикам для многих видов работ. Представители местных властей поторопили коммунальные службы с уборкой территории.

Повторный визит корреспондента на место подтвердил, что кучу песка убрали, теперь она не мешает проезду автомобилей.

Напомним, что содержание, благоустройство и комплексное развитие дворовых территорий теперь контролируются в рамках городской программы «Мой район». При реализации ее проектов обязательно учитываются мнения и предложения местных жителей.

Павел Воробьев

Цифра

134

новых фонаря установили на улицах, во дворах и парках 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, приятными впечатлениями и красивыми кадрами. Ведь никто лучше вас не знает свой район, двор, дом. Присылайте свои сюжеты на lefortovo@vm.ru

«Лефортово»
«ВКонтакте»

В последнее время все чаще раритетные автомобили появляются в столице. В этот раз такой встретили на одной из улиц района. Это знаменитый Buick Eight 39–90 Limited. Машина выпущена компанией



General Motors еще в 40-х годах прошлого века. Сегодня она выглядит, как ювелирное украшение, достойное зависти и восхищения коллекционеров и реставраторов! Фото выложили в группе «Лефортово» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/leforto).

«Лефортово. Мой РАЙ-он»
«Фейсбук»

Детским рисунком поделились пользователи в группе «Лефортово. Мой РАЙ-он» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/lefortovo). В подписи указано, что это работа участника конкурса детского рисунка «Наследие моего района». Подписчики в свою очередь начали угадывать нарисованное место. Некоторые предположили, что это небезызвестный завод «Кристалл», некоторые перепутали со входом в парк, иные говорили, что это дворянская усадьба — дача Строганова на Яузе. Но на самом деле это вход на Введенское кладбище. Оно является объектом историко-культурного наследия,



а его центральные ворота, выполненные в готическом стиле, нередко притягивают внимание художников своей строгой красотой. Это настоящий музей под открытым небом. Памятники

здесь изготавливали в стиле готики и классицизма известные скульпторы и архитекторы. А еще на кладбище есть объекты культурного наследия — мавзолей и часовня-сень.

На контроле

Алиса Гаврилюк
Улица Энергетическая

У нас проблемы с уборкой подъезда в доме № 5. Ранее я отправляла сообщение о грязи в подъезде и систематическом отсутствии уборки. К сожалению, в подъезде так никто и не прибрался. На этажах до сих пор лежит пыль. Прошу взять проблему на контроль и наконец-то навести порядок в нашем подъезде. Очень важно, чтобы была влажная уборка.

Ответили в управе:

По указанному адресу специалисты выполнили работы по влажной уборке подъезда в полном объеме. В настоящее время подъезд находится в удовлетворительном санитарном состоянии. С ответственными сотрудниками проведена разъяснительная беседа о недопущении подобных фактов.

Александр Широков
Улица Сторожевая

Когда приведут в порядок дворную территорию дома № 30, корпус 2, на Сторожевой улице? Мы давно ждем, но чуда не случается. Газон тут в плачевном состоянии — вытоптаный, заезженный, желтый, вперемешку с комьями грязи. Пожалуйста, разберитесь, выглядит ужасно.

Ответили в управе:

По указанному адресу выполнены комплекс агротехнических работ, рекультивация газона и посев семян газонной травы.

Фот-так!

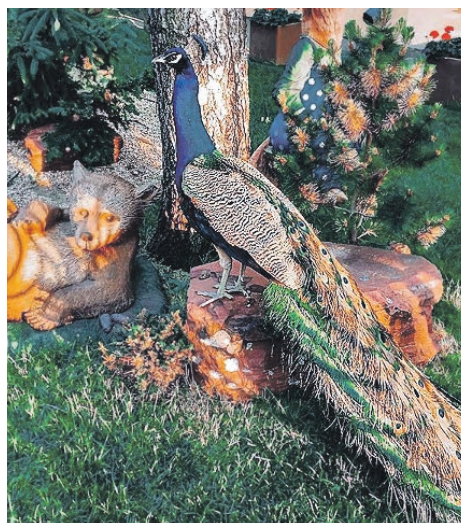
«Лефортово»
«ВКонтакте»

Стоит только выложить ретрофотографию на просторы сети, как пользователи начинают вспоминать прошлое. «Трое в Лефортове»: типичная картина из нашего беззаботного детства, когда мы одевались с помощью мам и бабушек, терпеливо ожидая, пока этот сложный процесс не завершится. Возможно, кто-то в этих ребятах узнает себя? Снимком поделилась группа «Лефортово» социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/leforto).



«Лефортово. Мой РАЙ-он»
«Фейсбук»

Любопытно, что среди павлинов красотой хвоста наделены только самцы. На то есть целый ряд причин. Первая — привлечение внимания самок. Вторая — способ отпугивания врагов. Птица распускает перья и уводит опасность от гнезда. Третья — это способ общения с сородичами. Фото пользователя kamilakataeva опубликовали в группе «Лефортово. Мой РАЙ-он» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/lefortovo).



Мария Кузнецова
Слободской переулок

Хочу выразить слова благодарности всем, кто причастен к реализации программы «Мой район», за то, что прислушались к просьбам жильцов и в скорейшие сроки решили нашу проблему. Дело в том, что напротив нашего дома, недалеко от Слободского переулка, высох газон. Мы просили исправить сложившуюся ситуацию, так как многие из жильцов дома аллергики, и пыль, которая образуется от «лысой» земли, нам совсем не нужна. Сделали все качественно, не только у нас во дворе, но и на близлежащих территориях. Теперь рядом с домом есть красивый, сочный и зеленый газон, это очень радует. Большое вам за это спасибо!

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Лефортово
29.06.2019 № 3 / 118

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 — пластилином.
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.

Людмила Гайшун
Улица Волочаевская

Раньше очень плохо убирали нашу новую детскую площадку. На ней скапливался мусор, а горка в последнее время вообще была в чем-то липком, видимо, разлили лимонад. Теперь благодаря «Моему району» коммунальщики тщательно следят за состоянием дворов — уборку делают качественно и в срок. Спасибо!

Редактор полосы
Андрей Беляк

В наши поликлиники нужно ходить за здоровьем. После общения с заведующим филиалом № 2 Диагностического центра № 3 района Лефортово Сергеем Вячеславовичем Самсоновым, в этом даже сомнений не остается.

Встретились мы с доктором в необычной обстановке — в павильоне, возведенном в Лефортовском парке в рамках городской программы «Здоровая Москва». Там можно пройти дис-

Роль личности

пансеризацию. Прохладный светлый павильон принимал всех жажущих справиться о состоянии своего организма. Приютил этот храм безупречной санитарии и меня.

Путь к успеху

— Ни химией, ни биологией я никогда особенно не увлекался, — признался мне заведующий филиалом № 2 Самсонов. — Но то, что пойду в медицину, понял, когда учился еще в 7-м классе. Мне всегда был интересен процесс врачевания через общение с пациентом. По основному образованию Сергей Вячеславович психиатр. Пять лет ему выпало изучать на практике самые темные стороны человеческой души. И только набравшись практического опыта, доктор решил стать управленцем. Брови хмурить — это точно не про него. — Рабочее со-
вещание я начинаю словами: «Что хорошего у нас произошло?» Я настраиваю подчиненных на позитив — мы пришли, чтобы помочь людям, — раскрыл мне основной рецепт своего успеха заведующий. Руководство филиалом центра он принял око-

ло 4 лет назад, когда начал внедряться «московский стандарт поликлиник». Сегодня в Москве кардинально поменялся подход к пациенту. Сергей Вячеславович вспомнил, как сложно было перестраивать психологию сотрудников, усаживать их за компьютеры, делать все, чтобы пациенты ожидали приема как можно меньше...

— Вначале мы сформировали фокус-группу, потом объединили активистов и через них построили слаженный работающий коллектив, — рассказал Самсонов.

Справиться же с непониманием некоторых старых кадров заведующему помогло дополнительное образование — программа подготовки менеджеров среднего и высшего управленческого звена (МВА). Теперь в его филиал № 2 даже просто заглянуть приятно. И не только потому, что укомплектовано учреждение хорошим современным оборудованием. Врачи, подчиненные Самсонова, точно небесные ангелы, добро-

желательны, внимательны и предупредительны. Так и тянет отдаться в их заботливые профессиональные руки. Мы-то с фотографом едва удержались от этого

соблазна. Подгоняла следующая работа.

Улыбаться, высыпаться и есть правильно

Не секрет, что сами врачи очень не любят лечиться. Доктор Самсонов такой же. Но он дорожит своим здоровьем, не подставляет подножку собственному организму.

— От стресса я спасаюсь в спокойной домашней обстановке, в занятиях с детьми, их у меня четверо, двое еще малыши, — объяснил мне врач. — На даче в хо-

рошую погоду обязательно купаюсь в карьере, катаюсь на велосипеде, не отказываюсь от бани, а вот земельные работы нашей семьей не рассматриваются как отдых. У нас и земли-то практически нет.

По мнению заведующего филиалом № 2 Самсонова, один из краеугольных камней человеческого здоровья — правильное питание. Поэтому даже на любимой даче Сергей Вячеславович откажется от зажаренного с канцерогенами шашлыка под горячительные напитки, но с удовольствием угостится свежесочной

рыбой с овощами и фруктами. Самсонов категорически против любой пакированной еды, того самого фастфуда.

— После приема его в пищу все жизненные, витальные, энергии организма направляются на компенсацию токсического воздействия этой еды. На мысли и созидание сил может не хватить, — предупредил Сергей Вячеславович.

Еще одно правило, которому неотступно следует в своей жизни руководитель одного из лучших московских медицинских учреждений, — правильный сон. Конечно, он согласен, что для работающей москвичей полноценный сон — редкая роскошь. Однако, чтобы не нарушать

циркадный ритм выработки гормонов, — о собственных внутренних биологических часах знают, наверное, все, — даже трудоголикам особенно перестраиваться не нужно.

ВРАЧ РЕКОМЕНДУЕТ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ НЕ ПОЗДНЕЕ 10 ЧАСОВ ВЕЧЕРА

— Например, гормон роста вырабатывается во сне. Если человек просыпается в промежутке времени от 5 до 7 утра, из-за этого гормона появляются дополнительная радость, чувство отдыха. Стоит проспать дольше, и этот гормон из пробуждающего и стимулирующего преобразуется в гормон стресса, — предупредил меня доктор. Вот почему даже четырехчасовой глубокий отдых однозначно полезнее девятичасового полубытья. Советует Сергей Вячеславович обзавестись еще одной полезной привычкой — ложиться не позднее 22 часов. Ему это удастся, даже невзирая на напряженный рабочий график.

И, конечно, ни при каких обстоятельствах Самсонов не забывает улыбаться. Без страха и упрёка, а только с улыбкой и хорошим рабочим настроением вступает Сергей Вячеславович еще в один свой непростой рабочий период.

На целый год здание его филиала № 2 Диагностического центра закрывается на ремонт.

Он уверен, что это уже будет не просто поликлиника, а настоящий дворец здоровья. До новых встреч, Сергей Вячеславович!

Наталья Науменко

Советы доктора Самсонова

Заведующий филиалом № 2 Диагностического центра № 3 Сергей Самсонов считает, что четырехчасовой сон полезнее девятичасового полубытья

Кстати

Повышение качества медицинского обслуживания входит в концепцию программы «Мой район». Поликлиники модернизируют по новым стандартам. По необходимости учреждения ремонтируют, кабинеты специалистов дооснащают новым оборудованием. Там, где не хватает поликлиник, строят новые. Важно, чтобы на обследования и консультации к врачам жителям не приходилось ездить в другие районы.

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».

Сказки с детства учат доброте

Показ детских мультфильмов с обсуждением прошел в Библиотеке № 122 имени А. Грина.

На показе мультфильма «Последний лепесток», снятого по мотивам всеми любимой сказки «Цветик-семицветик», — настоящий аншлаг. Дети обсуждали события на экране даже в момент показа. Но разговаривали тихо, а смотрели увлеченно. После они с энтузиазмом отвечали на каверзные вопросы сотрудников библиотеки. По-

чему главная героиня Женечка потеряла баранки? К чему приводят ее сумасбродные, нерациональные желания? И как меняется Женя в конце? Что было бы, если бы у цветика-семицветика не заканчивались листочки?

Любопытно

Дети перекидывались друг другом, иногда спорили между собой. Но общими усилиями ребята все-таки нашли главный посыл произведения —

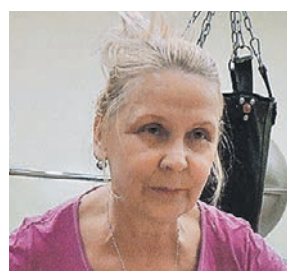
рассеянность приводит к непредсказуемым последствиям, завидовать чужим игрушкам плохо, а совершать добрые поступки ради других людей — хорошо. Обсуждение мультфильма «Незнайка учится» тоже прошло с энтузиазмом. Зрители сопереживали герою, узнавая в нем знакомые беды.

— Мне понравились оба мультфильма. В первом Женя осознала, что надо думать не только о себе. А второй рассказывает о том, что каждому делу надо учиться, — делится впечатлениями юная посетительница Нелли Перес.

Такие мероприятия пробуждают у детей интерес к книге, а значит, решают основную задачу библиотек — привить любовь к чтению. — Сегодня мы показали мультфильмы по сюжетам книг Николая Носова и Валентина Катаева. И неспроста: вся советская детская литература очень добрая, она построена на правильных и благородных поступках, — рассказала заведующая библиотекой Елена Шевчук. Создание условий для полноценного досуга детей — часть программы «Мой район».

Дарья Смольникова

Больше гибкости!



Участница программы Екатерина Малышева

Участники программы «Московское долголетие» бесплатно посещают занятия гимнастикой по адресу: улица 2-я Кабельная, дом № 2, строение 25.

Этим летом для пенсионеров запустился проект, где есть три вида занятий: «здоровая спина и суставы», скандинавская ходьба в сквере и гидрокинезотерапия в бассейне.

Марина Володина — участник «Московского долголетия» уже год. Наряду с занятиями по рисованию и дизайну интерьеров она выбрала и физкультуру. По ее словам, это настоящая панацея от многих болезней.

— После первой тренировки я поняла, что особенно в нашем возрасте нуж-

но следить за здоровьем. Первым делом я стала заниматься своей осанкой, так как от офисной работы у меня начала болеть спина, — рассказывает Марина Юрьевна. — И уже сейчас я чувствую изменения в своем организме и очень рада им.

Работают участники и над снижением веса: занимаются с гантелями и гимнастическими палками. Такая умеренная нагрузка очень полезна в зрелом возрасте. Силовые тренировки имеют элементы стретчинга, который способствует увеличению гибкости суставов. Также многие упражнения — хорошая профилактика остеопороза.

Стать участником проекта «Московское долголетие» — просто. Для этого

Возрасту вопреки

нужно обратиться в территориальный центр социального обслуживания, центр госуслуг, поликлиники, дома культуры и другие учреждения, в которых проходят занятия. Подать заявку также можно через сайт мэра Москвы MOS.RU.

Дарья Смольникова



Юные гости библиотеки № 122 обсуждают увиденные мультфильмы

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: домашнего библиотечку, 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 ягодные 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 кислой, если нет — будет сладкой.

Екатерина Зайцева

ЦЕНТР РЕНТЫ ПРЕДЛАГАЕТ

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

ПО ДОГОВОРУ ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ИЖДИВЕНИЕМ

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



Реклама

заклучение договора БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

мой район

7

ПОЛЕЗНОЕ ВРЕМЯ

Мой район. Лефортово
29.06.2019 № 3 / 118

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, жирных и жареных блюд лучше отказаться. При расщеплении такой пищи вырабатывается энергия, поэтому становится еще более жарко.

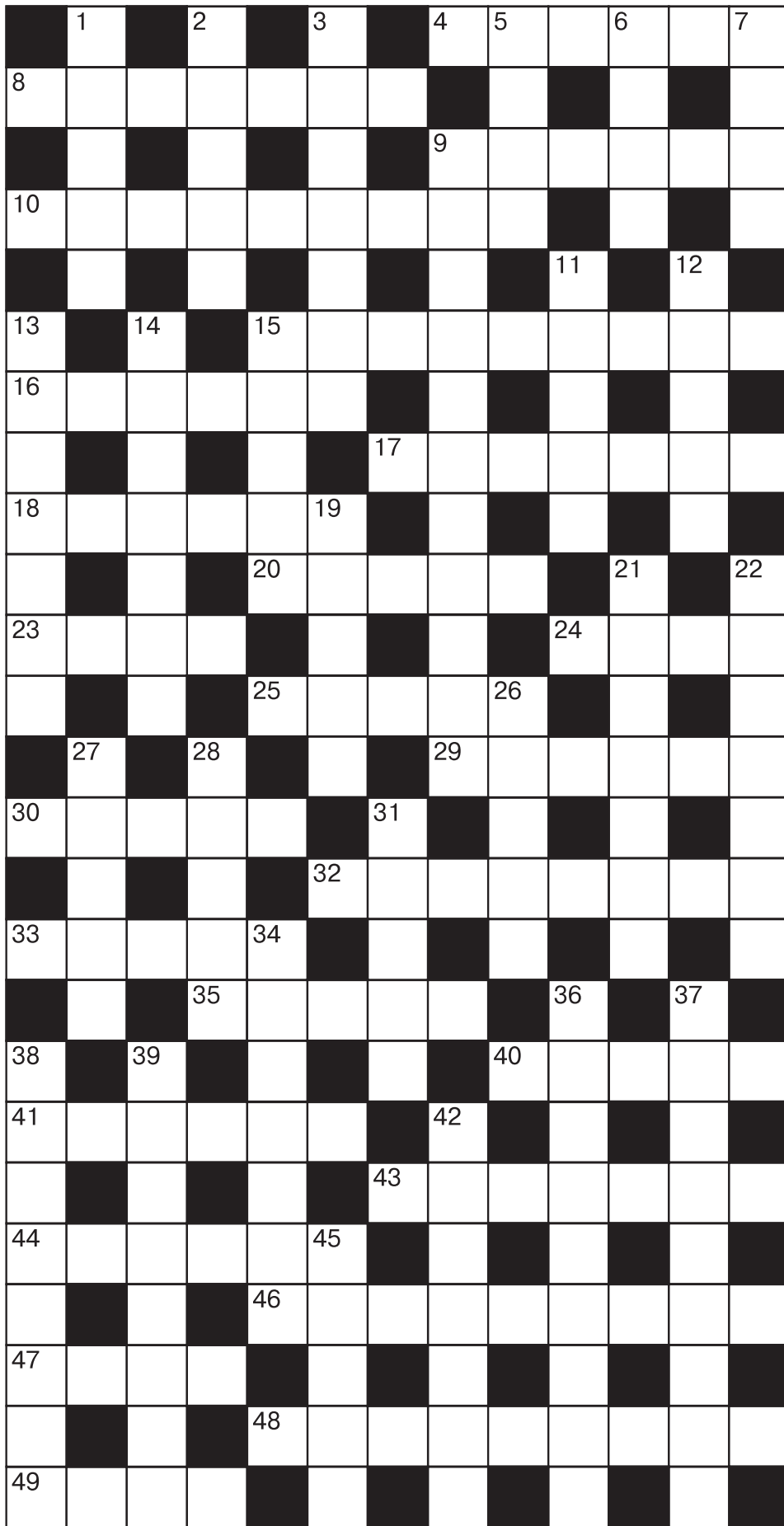
Ирина Аникина

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.** Страгел. **36.** Гладиолус. **37.** Успенский. **38.** Шлемофон. **39.** Квилтинг. **42.** Христос. **45.** Робот.

Гороскоп ИЮЛЬ

Овнам звезды советуют избегать авантур 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**, проверьте 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 неисклюшенного 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
(круглосуточно)

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.