

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

# МОИ район

ОРЕХОВО-БОРИСОВО  
ЮЖНОЕ  
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ  
ВЫПУСК

13.07.2019

№ 4 / 148

12+

Цитата

**Сергей Собянин**

Очень важно осмыслить, что такое московский район, и придать ему идентичность, комплексно посмотреть на его развитие, определить центры тяготения, создать новые центры занятия спортом, культурой



**Ревизор** Опасный крепежный болт на детской горке убрали по просьбе жителей

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство



сквера реконструировали с 2010 года

3

Андрей Левкин присоединился к своеобразной акции среди жителей-экстремалов и теперь путешествует с флагом Орехова-Борисова Южного. Недавно он погрузился в глубины Баренцева моря

## Морские погружения в историю

6

5



Программа

**Московский урбанистический форум**

Участники встречи обсудили основные принципы и ключевые проекты развития города. На форуме представили программу «Мой район»

2

Спорт

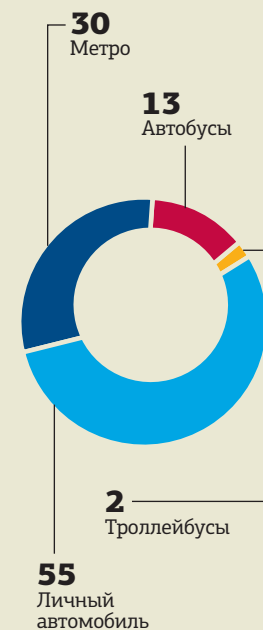
**Сильный и смелый**

Мастер-класс по боксу организовали в Центре «Южный». Участников научили блокировать удары

7

Опрос

**Жители выбрали самый удобный вид транспорта (%)**



Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/orehobor

**Гороскоп** Что сулят нам звезды в июле? Читайте советы астрологов

8



**В столице прошел Московский урбанистический форум – 2019. Его главной темой стало «Качество жизни. Проекты, меняющие города». Как создать одинаково комфортные условия жизни на всей территории столицы, но при этом сохранить уникальность каждого района, рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. Он представил программу «Мой район», призванную превратить столицу в город без окраин.**

Благоустройство — одно из самых важных направлений в развитии Москвы. Около 90 процентов инвестиций направляется на реализацию именно этой задачи. Возводятся новые дома, школы и поликлиники, появляются парки и скверы, во дворах — детские и спортивные площадки. Но и этого недостаточно. У каждого района есть своя идентичность, заслуживающая вдумчивого подхода к развитию и отдельного внимания. Найти общие решения совместно с жителями в процессе преобразований — первая задача для воплощения любого замысла. — Мы создали программу «Мой район», которая направлена на устранение неравенства и комплексное развитие каждого района. Эта идеология активно поддерживается городским сообществом, — сообщил Сергей Собянин во время выступления на форуме. Чтобы определить векторы движения и проблемы, которые, на взгляд москвичей, являются первостепенными, в июне во всех округах столицы прошли форсайт-сессии. На этих форумах жители обсудили с экспертами вопро-

### Программа

сы по развитию районов. Все предложения должна учесть программа «Мой район».

### Основной капитал — человек

Человек стал центром внимания в современном мегаполисе. Задачу поддержания здоровья москвичей реша-



## Создаем равные условия для каждого района

ют все более эффективно. Но все же стрессы, экология, гиподинамия по-прежнему сказываются на продолжительности жизни. Так называемый подход Urban Health, или «Здоровый город», поможет решить эту проблему. — Чтобы город развивался, рос, привлекал инвестиции, главное, чем он должен заниматься, — это забота о человеке, — подчеркнул мэр.

В июне в парках открылись 46 павильонов «Здоровая Москва». Каждый житель столицы может быстро пройти обследование даже во время прогулки. Этот уникальный опыт не против перенять и другие страны.

— Я посетила один из ваших павильонов в парке. Легкий доступ к медицинским услугам — залог успешной профилактики. Очень удобно, что это можно сделать

прямо в парке. Хорошо, что вы идете туда, где люди, — сказала вице-мэр Хельсинки по социальным вопросам и здравоохранению Санна Весиаканса.

### Жилья должно стать больше

Еще один проект, который уже вызвал интерес иностранных экспертов, — реновация жилого фонда. — Реновация хрущевок — это самая крупная в мире подобная программа. Она касается миллиона москвичей, почти каждого десятого жителя столицы, — объяснил Сергей Собянин. Благодаря реновации до конца года порядка 12 тысяч семей по всей Москве смогут переехать в новые дома. Всего в Южном округе в программу включены 372 дома. На территории выбраны 23 стартовые площадки.



### Комплексное развитие

«Мой район» — логичное продолжение программ «Мой город» и «Моя улица». Она позволит создать комфортные условия для жизни

## ГЛАВНОЕ, ЧЕМ ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬСЯ ГОРОД, — ЗАБОТИТЬСЯ О ЖИВУЩИХ В НЕМ ЛЮДЯХ

во всех районах столицы, независимо от их удаленности от центра.

— Мы всегда занимались тем, чтобы у каждого москвича были в районе достойная школа, качественная поликлиника, музыкальная школа, дом культуры, прекрасный парк, — подчеркнул мэр.

В числе волнующих тем — как для горожан, так и для представителей бизнеса — он назвал вопросы, касающиеся градостроительства. — Сложно представить московскую повестку без проблем, связанных с градостроительной деятельностью, без диалога с экспертами, — подчеркнул Сергей

### Кстати

Орехово-Борисово Южное в рамках программы «Мой район» развивается во всех сферах. В ближайших планах — модернизация культурных учреждений, дооснащение поликлиник, капитальный ремонт школ и детских садов, обустройство пешеходных переходов.

Мэр Москвы Сергей Собянин выступил на Московском урбанистическом форуме (1). Участникам рассказали об основных проектах развития столицы (2)

Собянин и добавил, что главная проблема, которая волнует и бизнес, и горожан, находится в иной плоскости — в градостроительной политике. — Начав проводить этот форум, мы поняли, что правильно определили акценты.

### Забота о старшем поколении

Более трех миллионов жителей столицы — люди старшего поколения. Творческие, неравнодушные москвичи внимательны ко всем переменам и, как оказалось, открыты им. Вовлечь и их в жизнь города позволила программа «Московское долголетие».

— Мы создали большое число кружков и секций для пожилых людей, в которые они могут записаться по месту жительства и заниматься в них спортом, повышением своей квалификации, изучением интернет-технологий, посещать театральные студии и так далее. Мы видим, какой отклик нашла эта инициатива. Несколько сотен тысяч людей уже занимаются активно, чувствуют себя снова востребованными, — сказал мэр.

### «Мечта» и «город» станут синонимами

Как создать по-настоящему удобное для каждого жителя пространство? Как сделать все уголки столицы, без исключения, привлекательными и для москвичей, и для инвесторов? Эти вопросы были в центре внимания на всех тематических площадках Урбанфорума.

Пожалуй, самый верный ответ, к которому пришли участники, — не прерывать диалог с жителями.

— Человек так устроен, что он постоянно живет мечтой. «Мечта» и «город» должны стать в Москве словами-синонимами, — подвел итог Сергей Собянин.

**Екатерина Петрова**



## Проверить здоровье можно в парках

Пройти бесплатное обследование по расширенному стандарту диспансеризации можно в павильонах «Здоровая Москва». Они размещены в семи парках и скверах Южного округа.

### Как проходит обследование:



Предъявите паспорт или водительские права



Предъявите полис ОМС (если не прикреплены к поликлинике)



Заполните анкету по состоянию своего здоровья



Врачи измеряют внутриглазное давление, делают ЭКГ



Возьмут кровь на анализ, результаты отправят на эл. почту



Специалист осмотрит и выдаст паспорт здоровья

### Павильоны работают:

8:00-22:00

Без перерывов и выходных

Павильоны оснащены аппаратами УЗИ, электрокардиографами, приборами для измерения различных дыхательных параметров и оборудованием для определения уровня кислорода в капиллярной крови

60

минут займет медицинское тестирование



Посмотреть адреса можно на сайте мэра Москвы MOS.RU, телефон (495) 318-00-11 (с 8:00 до 17:00 по будням).

## Москвичи обсудили развитие города

Жители всех районов Южного административного округа собрались на форсайт-сессии по адресу: улица Шипиловская, дом № 28а. Они обсудили направления развития программы «Мой район».

### Диалог

Всего на форуме собралось около 150 человек. Среди них оказалась и жительница Орехова-Борисова Южного Надежда Кушнарева. Район она знает хорошо. Женщина живет здесь уже 42 года. Она — председатель жилищно-строительного кооператива. Надежда, как никто другой, знает, как именно сделать район более комфортным, и активно участвует в его благоустройстве. Потому к программе «Мой район» она относится крайне положительно.

— Недавно жители попросили установить дополнительные светофоры и добавить парковочные места. Эти пожелания выполнили практически сразу. Кроме того, нам сделали хороший выезд с Шипиловского проезда на Московскую кольцевую автомобильную дорогу. Я довольна тем, как развивается наш район, — рассказывает Надежда Кушнарева. Участники форума распределили на группы. Они обсудили одну из предложенных тем: благоустройство, досуг, социальная инфраструктура, взаимодействие власти и населения и другие. В каждой группе организовали мозговую штурм.



Марина Чемошенцева и Надежда Кушнарева (слева направо) высоко оценили программу «Мой район»

Зарботой наблюдали методисты. Специалистов прикрепили к каждой группе, чтобы они объяснили правила и, главное, фиксировали

идеи горожан, которые появились во время форума. В первой половине дня участники вместе выявляли слабые места по каждой теме. После собравшиеся начали совместный поиск решения задач. Такой формат мероприятия, как форум, предполагает, что у каждого жителя есть возможность высказаться относительно перспектив развития собственного района и округа. Так и получилось на прошедшей встрече. По итогам форума можно спроектировать общее видение участников относительно краткосрочных и долгосрочных изменений, которые произойдут в рамках городской программы «Мой район».

Вероника Варенцова

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Алексей Чельшев**

Префект Южного административного округа

У нас есть список задач по преобразованиям, которые мы должны провести. Планы, намеченные на текущий год, выполняются согласно установленным срокам. Большое внимание уделим паркам. Всего благоустроят 20 таких объектов.

## Зеленый уголок недалеко от дома

После благоустройства парк «Березовая роща» на Елецкой улице стал местом, где постоянно гуляют и взрослые, и дети. Занятие по душе здесь может найти себе каждый, а потому парк очень любят.

Анатолий Симбирятин работает дальнотбойщиком. После рейсов он предпочитает отдыхать на природе. Парк находится как раз недалеко от дома Анатолия, поэтому он часто гуляет в «Березовой роще» с семьей.

— После благоустройства появилось все, чего нам не хватало. Тут, например, тропинки проложили, по которым мы по вечерам ходим с женой. И детям есть



Житель Анатолий Симбирятин прогуливается в парке «Березовая роща» после работы

чем заняться: для них сделали игровые и спортивные площадки, — поделился Анатолий.

Все оборудование — современное, а главное, безопасное.

Парк разделен на зоны: есть места как для активного, так и тихого отдыха. Кроме того, здесь обустроили площадку для выгула и дрессировки животных.

Дарья Смольникова

### Благоустройство

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Орехово-Борисово Южное  
13.07.2019 № 4 / 148

## Новые сервисы центра госуслуг

36 новых услуг сферы социальной защиты доступны в центре «Мои документы» района Орехово-Борисово Южное.

Большинство из них связано с предоставлением компенсационных выплат. Их могут получить Герои Советского Союза, Герои Российской Федерации, Герои Социалистического Труда, Герои Труда РФ. Всего с мая по июль этого года в центрах госуслуг стали доступны 73 услуги Депар-

### Комфорт

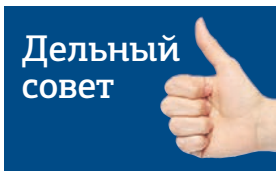
тамента труда и социальной защиты населения. Центр находится по адресу: Каширское шоссе, дом № 144, корпус 3, и работает ежедневно с 8:00 до 20:00 без перерывов. Подробная информация доступна по телефону (495) 777-77-77.

Андрей Чернов

### Кстати

Благоустройство парков и скверов, создание новых общественных пространств и их дальнейшее содержание теперь контролируются в рамках программы «Мой район».





## Карта москвича

Представители льготных категорий могут получить карту москвича. Сделать это несложно.

**Первый шаг** — подайте заявление в любом центре «Мои документы». Не забудьте паспорт, полис, СНИЛС, фото 3х4 и документ, подтверждающий право на льготы.

**Второй шаг** — ждите, изготовление займет до 30 дней.

**Третий шаг** — получите вашу карту в том же центре, в котором вы ее оформляли.

Подробная информация доступна на сайте мэра Москвы (MOS.RU).

## Капитан наводит порядок в семьях

**Участковый уполномоченный полиции района Орехово-Борисово Южное Сергей Бодров работает в органах внутренних дел с 2001 года. За это время он понял: к каждой проблеме горожан нужно относиться как к своей.**

Капитан Бодров рассказывает, что к нему обращаются в основном по бытовым преступлениям или, как это называется в юриспруденции, по примитивным составам. Например, недавно к полицейскому пришла женщина и пожаловалась, что муж часто избивает ее и нападает с ножом.

— Я считаю, что разбираться в таких вопросах — первоочередная задача участкового. По обращению женщины я опросил свидетелей и возбудил уголовное дело по статье «Угроза убийством», — рассказывает капитан Бодров. — Позже я узнал, что этот факт так сильно повлиял на нарушителя, что тот бросил выпивать и теперь ведет себя спокойно. Больше жалоб на него не поступало.

Был еще один случай: в одной из семей супруги делили жилую площадь, постоянно скандалили. Для урегулирования конфликта вызвали



**Сергей Бодров**

Участковый уполномоченный полиции района Орехово-Борисово Южное  
■ 147 преступников задержано за время службы

### Опорный пункт:

Гурьевский пр-д, 27, корп. 2

**Прием:** среда и пятница — с 18:00 до 20:00, суббота — с 16:00 до 18:00

**(495) 397-90-90**

Телефон для жалоб на работу участкового

**(495) 392-94-54**

капитана Бодрова. Он помог супругам разобраться в проблеме.

А недавно к участковому обратился мужчина. Он по-

страдал из-за того, что взял кредит и не смог вовремя расплатиться.

— К нему пришли коллекторы и, «выбивая» деньги, нанесли электрошокером колотое ранение, — рассказывает полицейский. — Мужчину сразу же положили в больницу. Врачи зафиксировали телесные повреждения. После этого на основании заключения судебного эксперта и показаний потерпевшего мы возбудили уголовное дело по статье «Умышленное причинение легкого вреда здоровью». Теперь виновному грозит до двух лет лишения свободы.

А еще среди важных задач полицейского — следить, чтобы на вверенной ему территории всегда был порядок. Капитан Бодров считает, что его участок станет лучше, так как его начали благоустраивать в рамках городской программы «Мой район». В планах — модернизировать систему видеонаблюдения в столице. Это поможет работникам органов внутренних дел быстрее раскрывать преступления. Теперь у участкового останется больше времени, чтобы провести его с семьей: поехать на пикник или поиграть с детьми.

**Андрей Обьедков**

oby@vm.ru

### Будьте осторожны

Лето. Пора отпусков и заморских пляжей. Уже пакуете чемоданы? Не торопитесь. Долг перед незнакомой кредитной компанией, вскрывшийся на границе, может разрушить все планы. Как уберечь себя? Проверьте кредитную историю заранее.

## Хочется в отпуск, да долги не пускают

Задолженность по давно погашенному займу может стать неприятным сюрпризом. Особенно если вы стоите в аэропорту и смотрите, как улетает самолет, на котором вы планировали отправиться в отпуск за границу. Причиной возникновения долга могут стать невнимательность к пометкам в договоре, написанным мелким шрифтом, неосторожность или ошибка. Не до конца уверены в чистоте своей истории? Проверьте ее до того, как купите билет в другую страну. Узнать, где она

хранится, можно через запрос на сайте Центробанка (cbr.ru), портале госуслуг (gosuslugi.ru) или обратившись в любой банк. Выяснив, в каком бюро находится ваша история, запросите по ней отчет. Требования к запросу могут разниться (по почте, лично, с подтверждением электронной подписью и даже телеграммой). Один раз в год получить кредитную историю можно бесплатно. Все в порядке? Смело поезжайте отдыхать. На путешествие по России задолженности никак не влияют.

## Детскую горку избавили от опасно торчавшей детали

**В редакцию газеты пришла жалоба, что горка на детской площадке у дома № 20 на Елецкой улице находится в аварийном состоянии.**

### Ревизор

Москвичка Анна Виноградова рассказала, что один из крепежных болтов на боковой стенке конструкции торчит так, что дети могут за него зацепиться и пораниться.

— Сейчас кататься на горке попросту опасно. Мои дети тоже гуляют на этой площадке. Как только они видят горку, сразу несутся туда — не догонишь. И конечно, я переживаю, что они поранятся о торчащий болт, — поделилась Анна Виноградова.



Павел Воробьев

Игровой комплекс теперь отвечает требованиям безопасности, на горке снова можно кататься

Для решения подобной проблемы жители могут обратиться в районную управу или напрямую в местное отделение «Жилищника». Еще один вариант — написать жалобу на столичном портале «Наш город» (gorod.mos.ru). Специализированные коммунальные службы оперативно отслеживают заявки. По регламенту на решение проблемы дается максимум восемь дней. Корреспондент нашей газеты обратился по этому вопросу к сотрудникам управы. Там заверили, что

сигнал принят: ремонтом детской горки на Елецкой улице займутся незамедлительно. — Игровые площадки имеют для нас первоочередной приоритет, — подчеркнула глава управы Валентина Козельская. — Ежедневно их осматривают сотрудники «Жилищника». Кроме того, они ведут журнал состояния таких объектов, в котором зафиксированы даже малейшие изменения. Ремонт всех выявленных неисправностей на детских площадках проводится в течение суток, не позже. Контрольный визит корреспондента газеты на проблемный объект подтвердил: горка отремонтирована в тот же день. Теперь родители могут не переживать за малышей: кататься на горке стало безопасно.

**Павел Воробьев**



Цифра

26

спортивных площадок запланировали отремонтировать в 2019 году

### Кроме того

**Куда сообщать о подтоплениях во время ливней:**  
**(495) 657-87-03** — диспетчерская служба «Мосводосток»;  
**(495) 539-53-53** — единый диспетчерский центр;

**(499) 264-96-81** — горячая линия Объединения административно-технических инспекций. Также жалобу на скопление воды во дворе можно оставить на портале «Наш город» (gorod.mos.ru).



Учредитель и издатель  
АО «Редакция газеты  
«Вечерняя Москва»  
Главный редактор  
А. И. Куприянов  
Генеральный директор  
Георгий Рудницкий

Редакционная коллегия  
Алексей Белянчев  
(1-й заместитель главного редактора),  
Александр Шарно  
(заместитель главного редактора),  
Александр Костриков (арт-директор)

Шеф-редактор  
Александра Кирчанова

Дежурная бригада  
Ирина Аникина, Екатерина Серова,  
Ирина Ковган

Рекламная служба  
Тел. (499) 557-04-01  
E-mail: reklama@vm.ru

Служба продвижения  
Тел. (499) 557-04-24, доб. 187  
E-mail: pr@vm.ru

Служба распространения  
Тел. (499) 557-04-07



Газета распространяется бесплатно

Контроль качества  
доставки  
Тел. (499) 557-04-00  
Адрес редакции  
и издателя  
127015, Москва,  
Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Тел. (499) 557-04-24  
Факс: (499) 557-04-08  
E-mail: edit@vm.ru

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Тираж 41 970 экз. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-62068 от 19 июня 2015 года. Срок сдачи номера в печать 12.07.2019, 19:00. Дата выхода в свет: 13.07.2019. № 4 (148)

Отпечатано Филиал ОАО «ПФОП» «Волоколамская типография», 143600, Московская обл., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9

Если вам  
**НЕ ПРИНОСЯТ  
ГАЗЕТУ  
«МОЙ РАЙОН»,  
ЗВОНИТЕ  
(499) 557-04-00**



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 [oby@vtm.ru](mailto:oby@vtm.ru)

**«Орехово-Борисово»**  
«ВКонтакте»

Прекрасным снимком цветов мальвы, которыми украшают дворы столицы, поделилась пользователь [svetlana19760](#) в группе «Орехово-Борисово» в социальной сети «ВКонтакте» ([vk.com/orehobor](https://vk.com/orehobor)).



Интересно, что в древние времена это растение использовали в медицинских целях. Считалось, что оно обладает противовоспалительными свойствами. Кстати, мальва имеет до 30 сортов. Эти цветы бывают разных оттенков: от нежно-розового до темно-бордового.

**«Орехово-Борисово»**  
«Фейсбук»

Знаменитый лозунг гласит: «О спорт, ты — мир!» Так считает и пользователь [jzobkova](#), которая поделилась в группе жителей «Орехово-Борисово» в социальной сети «Фейсбук» ([facebook.com/orekhovoborisovo](https://facebook.com/orekhovoborisovo)) фотографией, на которой она занимается пилатесом. Девушка стоит в вирабхадрасане — позе героя. Известно, что это упражнение прекрасно укрепляет мышцы спины. Девушка занимается спортом на свежем воздухе. А заодно подает всем отличный пример! Многим летом все дается, ведь настроение повышается благодаря сол-



нечной погоде, сразу появляется больше энергии. Так почему бы всем нам не отправиться на природу и не позаниматься спортом? Сейчас как раз в парках проводят различные

тренировки для жителей любых возрастов. Ну а если вы не любитель массовых мероприятий, то можно просто взять коврик и уйти на поле, где никто не потревожит и не помешает.

### На контроле

**Светлана Иванова**  
Улица Елецкая

Около дома № 33 на улице Елецкая в асфальте на проезжей части торчит острая металлическая труба. Это опасно не только потому, что на нее могут наехать машины и повредить колеса. Вопрос касается безопасности людей. Во дворе всегда гуляет много детей. Недавно моя внучка ехала по этой дороге на роликах. Она споткнулась и упала прямо рядом с этой трубой. Прошу демонтировать опасный элемент в кратчайшие сроки. Мы боимся, что кто-то пострадает.

**Ответили в управе:**

Все необходимые работы по устранению опасного выступающего элемента на объекте выполнены. Сейчас территория находится в надлежащем состоянии. Замечание устранено.

**Альбина Шидловская**  
Улица Ясневская

Во дворе дома № 39 выполняются работы по благоустройству. Это, конечно, прекрасно. Но спустя три недели после того, как там уложили новый асфальт, нам так и не вернули контейнеры для отходов. Сейчас некуда выбрасывать мусор.

Просим устранить этот недочет в кратчайшие сроки. Мы хотим жить в чистоте.

**Ответили в управе:**

Работы по установке мусорных контейнеров во дворе выполнены.

### Фот-так!

**«Орехово-Борисово»**  
«ВКонтакте»



Пользователь [bespontovypirojokk](#) опубликовал в группе «Орехово-Борисово» в социальной сети «ВКонтакте» ([vk.com/orehobor](https://vk.com/orehobor)) снимок заката. Пейзаж будто нарисован: на фотографии лучи алого, уходящего за горизонт солнца и вечернее небо отражаются в пруду. Именно такими видами вдохновлялись великие классики, которые подарили нам гениальные произведения искусства.

**«Орехово-Борисово»**  
«ВКонтакте»

Как романтично — в свете лучей уходящего солнца подарить поцелуй избраннику своего сердца. Такой фотографией поделился пользователь [ropomaryonok](#) в группе «Орехово-Борисово» в социальной сети «ВКонтакте» ([vk.com/orehobor](https://vk.com/orehobor)). Сразу вспоминаются строки Иосифа Бродского: «Ты, в коричневом пальто, Я, исчадь распродаж. Ты — никто, и я — никто. Вместе мы — почти пейзаж». Пользователи соцсети высоко оценили кадр и не скупчились на лайки.



**Екатерина Юдина**  
Улица Домодедовская

Недавно двор около дома № 19 по Домодедовской улице благоустроили по программе «Мой район». На детской площадке установили отличную песочницу. Малышам она очень понравилась. И на спортивной площадке ребятам тоже не скучно: там установили современные тренажеры. Теперь дети вместо того, чтобы целыми днями сидеть за компьютером, проводят практически все свободное время во дворе. Мне не страшно отпустить сыновей гулять одних: площадки у нас точно безопасные. А я наблюдаю из окна, как мои дети веселятся и заводят новых друзей. Большое спасибо!

**мой район** **5**  
**РАЙОННЫЙ**  
**КОРРЕСПОНДЕНТ**

Мой район. Орехово-Борисово Южное  
13.07.2019 № 4 / 148

**Так просто**

**Житейские советы по решению бытовых мелочей**

**1.** Чтобы шашлык был нежным, сделайте маринад на основе кефира и только за 1,5 часа до жарки добавьте специи.  
**2.** Чтобы снять наклейку с посуды или пластика, нанесите на нее растительное масло и оставьте на 10 минут. Затем снимите этикетку пластиковой картой. От клейкого слоя не останется и следа.



**3.** Чтобы отбелить подошву кроссовок, почистите ее зубной пастой.  
**4.** Чтобы быстро устранить засор в раковине, засыпьте в сток четыре столовые ложки соды и промойте горячей водой.  
**5.** Продлить жизнь свежесрезанным цветам можно: разведите в литре теплой воды две столовые ложки уксуса, три столовые ложки сахара и поставьте туда букет.

**Анастасия Берг**  
Улица Воронежская

Я люблю кататься на самокате, поэтому всегда обращаю внимание на качество асфальта. Возле дома № 11 недавно дорогу отремонтировали. Там заменили покрытие на тротуаре и проезжей части, уложили новые бордюры. Причем работы выполнили очень быстро. Большое спасибо за это программе «Мой район».

Редактор полосы  
**Андрей Беляк**



**Богат наш район на талантливых и интересных людей. Есть среди них и те, кто прославляет его буквально по всему миру. Андрей Левкин как раз из них — благодаря ему флаг Орехова-Борисова Южного побывал в глубинах морей от Египта до Мурманска.**

А началось все с того, что Андрей увлекся экстремальным отдыхом. Перепробовал путешествия по бездорожью на мотоциклах, на автомобилях-внедорожниках и предпочел им погружения на дно с аквалангом — дайвинг.

### Погружения в историю

— Все это так интересно, необычно, очень красочно, крайне импульсивно и относительно недорого. Конечно, в этом есть доля экстрима, — рассказывает Андрей о своем хобби. — Но есть и довольно серьезный познавательный аспект. Дело в том, что прежде чем отправиться в путешествие в какие-то особенные природные места или на затонувшие объекты, мы их сначала обязательно изучаем. Прорабатываем информацию, особенно перед погружениями на затонувшие корабли или другие рукотворные объекты. В основном это исторические данные, и они крайне интересны... По словам Левкина, информационная подготовка одного погружения может занимать до нескольких месяцев — ныряльщики штудируют нужные сведения добросовестно.

### Кстати

С флагом родного района путешествуют многие жители-экстремалы, которые занимаются в секциях или просто увлекаются спортом. В течение года со знаменем поднимались в горы, покоряли джунгли, погружались в море. Это стало своеобразной акцией Орехова-Борисова Южного. А ко Дню города активисты готовят для москвичей сюрприз.



## Слава района на заморских берегах

— Дело в том, что от этого зависит планирование погружения и в конечном итоге — сохранение нашего собственного здоровья, избежание ненужного риска, — поясняет Андрей. Левкин уже успел понырять на затонувшие объекты раз-

### Круг интересов

ных времен — от XVII века до Второй Мировой войны. Недавнее погружение — на затопленную в Баренцевом море бывшую плавбазу подводных лодок «Печора». Это судно обеспечения, построенное немцами в начале Второй Мировой войны, перешло потом в наш флот и в 1980-х годах было затоплено при тренировках подводных диверсантов. Сейчас туда разрешено погружаться дайверам.

### Законы подводного мира

Это только со стороны несведущему обывателю погружения аквалангистов кажутся забавным и веселым делом. Мол, нырнул, посмотрел красоты, прихватил на память кусочек чего-нибудь подводного и всплыл к чайку, рассказывать байки «бывалых»... На самом деле серьезный дайвинг обставлен целым перечнем правил,

нарушать которые опасно для здоровья. Чем глубже погружение, тем меньше времени на работу в глубине. Ведь главное тут — не погрузиться, а правильно всплыть, соблюдая приемы декомпрессии, чтобы не схватить кессонную болезнь. Это когда в крови создается перенасыщение газа из дыхательной смеси, и кровь может «закипеть», приводя к тяжелым последствиям. Чем глубже оказался ныряльщик, тем медленнее — и даже с остановками — он должен всплывать, чтобы излишки газа успели выйти из крови при выдохах. Поэтому бывает, что на лобовании красотами морского дна или затонувших кораблей водолазам отводится всего 15–20 минут, а на всплытие после этого — почти час. — Кроме соблюдения техники безопасности, есть



Андрей Левкин предпочитает экстремальный отдых — дайвинг (1). Мужчина погружается в море с флагом района Орехово-Борисово Южное (2).

и вопросы этики, — отмечает Андрей. — Например, дурным тоном считается забирать с собой что-то со дна или с затонувших судов в качестве сувенира. Ведь так происходит разграбление подводных красот. Особенно это

## СОБИРАТЬ СУВЕНИРЫ СО ДНА — ДУРНОЙ ТОН И ПЛОХАЯ ПРИМЕТА

заметно в местах с большим потоком ныряльщиков-туристов. Мы стараемся для своих погружений выбирать места, где дайвинг еще не стал бизнесом. Там действительно есть на что посмотреть... Глубоководье диктует свои правила даже в вопросах сохранения фигуры. — Например, для погружений в холодных морях нужен «сухой» костюм. Он не допускает внешней воды до тела, — поясняет Левкин. — Ныряльщик греется за счет теплой одежды, поддетой под гидрокостюм. Такая форма шьется под индивидуальные размеры. Сильно худеть или толстеть не рекомендуется — костюм перестанет выполнять свою функцию... Поэтому я регулярно тренируюсь около дома на спортивной площадке, которую оборудовали по программе «Мой район».

### Путешествия флага

Есть в погружениях Андрея замечательная деталь. Как настоящий патриот, он берет с собой в море флаг с гербом Орехова-Борисова Южного. Знамя нашего района побывало в морях — у Крыма, в Средиземном у Египта, в холодных водах Баренцева моря у Мурманского берега... — Во всех поездках я всегда брал с собой флаг, — отмечает Андрей. — Вот сейчас хотим съездить на Камчатку, понырять там. Флаг района, конечно, поедет со мной — пусть увидит край нашей земли! Орехово-Борисово будет прославлено, как говорится, «от Москвы до самых окраин»...

**Павел Воробьев**

2 Из личного архива

1

Александр Кожанов



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».

## Настоящего мужчину нужно воспитывать с детства

Каждый мальчик с детства мечтает быть сильным и смелым. Но как этому научиться? В Центре досуга и спорта «Южный» знают ответ: здесь устроили занятие по боксу, которое провел мастер спорта Денис Добрянский.

Михаилу Лаврухову — 11 лет. Он очень любит спорт. Недавно Миша начал заниматься боксом: посещает уроки только две недели. Но бросать любимые тренировки, несмотря на все трудности, которые ждут его впереди, не намерен.

— Во время занятий я представляю, что передо мной — негодяй, который подошел на улице и пытается меня ограбить. Я хочу уметь защитить себя и своих близких, — поделился юный спортсмен.

На мастер-классе детей начали обучать постепенно. Бокс — один из самых тяжелых и зрелищных видов спорта, он требует основательной физической подготовки. Поэтому сначала для ребят устроили разминку. Бойцовскую стойку держать непросто: нужно помнить про положение головы, рук, ног, параллельно наносить удары и не забывать уворачиваться от тяжелых кулаков соперника. Поэтому



Мастер-спорта по боксу Денис Добрянский учит Михаила Лаврухова правильно держать удар

перед спаррингами юные боксеры попробовали отработать технику на манекене. Денис Добрянский дает ребятам советы.

### Спорт

— Перед тренировкой всегда нужно размяться. Не надо думать, что это необязательный этап. Даже профессиональные спортсмены начи-

нают занятие с выполнения упражнений на бегу. Это тренирует скорость и общую выносливость. Затем нужно выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке: отжимания, приседания, — сказал он.

На занятиях по боксу учат не только тому, как отправить соперника в нокаут. Не менее важный навык — не пропускать удары и уметь блокировать их.

На следующем этапе тренировки Денис Добрянский учит ребят правильно ставить руки, ноги и балансировать на ринге. Для многих мальчиков самым трудным стало научиться взаимодействовать с центром тяжести. Чтобы овладеть этим мастерством, нужно уметь выполнять комплекс упражнений по специальной физической подготовке. По словам Дениса Добрянского — тренера с тридца-

тилетним стажем, начать заниматься боксом никогда не поздно. Для этого нужно придерживаться строгой дисциплины, собрать в кулак силу воли и верить в себя. Важно и регулярно тренироваться. Для этого в столице есть все условия: отличные спортзалы в клубах и школах, а во дворах — современные спортплощадки, созданные по программе «Мой район».

Дарья Смольникова

## Делаем заготовки на осень

- 1 Обрабатываем ягоды сразу после сбора
- 2 Плоды должны быть целыми
- 3 Забудьте о сушке ягод
- 4 Некоторые фрукты не стоит замораживать
- 5 Плоды можно замочить, заквасить

### Сезон

Июль — самое время для заготовок на осень и зиму. Чтобы холодными вечерами насладиться вкусным вареньем или компотом, запомните несколько правил. Между сбором ягод и их обработкой должно быть как можно меньше времени. Чем быстрее вы переберете плоды, а затем промоеете их, тем лучше они сохранятся. Обратите внимание на целостность плодов: разрезанные фрукты теряют полезные вещества значительно быстрее. А вот про сушку лучше вовсе забыть: от витаминов практически ничего не останется. Кстати, сливу или клубнику лучше не замораживать, а вот малину или мелкоплодную землянику — наоборот. Есть еще хорошие методы заготовки — мочение и квашение. К примеру, моченые яблоки и брусника — кладезь витаминов.

Ирина Аникина

## ЧАСТНОСТИ

Реклама

### Недвижимость

- Аг - во СТОЛИЧНОЕ. Т. 8 (499) 677-49-39
- Прод. уч-к. Т. (906) 750-09-37

### Строительство и ремонт

- Установка межкомнатных дверей. Т. 8 (499) 677-64-34

### 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**

### Работа и образование

- Требуется консьерж. 1/3, Коломенская. Т. 8 (499) 725-13-59

### Товары и услуги

- Предлагаем услуги специалистов: сиделка. Т. (980) 891-67-06

### Мебель

ШКАФЫ КУПЕ

Мебель на заказ

Без предоплаты

Гарантия 3 года

ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО

Минимальная цена от производителя

8(495)226-04-86

8(963)711-16-55

Kupestil

www.kupestil.ru

### Искусство и коллекционирование

- 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
- 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
- Куплю старинные книги. Т. 8 (977) 514-26-36

## Идти в ногу со временем

В Центре соцобслуживания «Орехово» идут занятия по информатике для участников программы «Московское долголетие». Группа набралась сразу же: пожилые люди хотят идти в ногу со временем.

Галина Лопатина пришла на урок в первый раз. — Современный человек должен уметь пользоваться интернетом. Я хочу научиться читать новости онлайн, узнавать об акциях и скидках в магазинах, скачивать книги и кулинарные рецепты. Сначала сидишь, смотришь на планшет и ничего не понимаешь. Но буквально к концу первого занятия вникаешь, — говорит она. Самая интересная часть урока — мессенджеры. Постепенно на занятии диалоги стали перетекать в виртуальное пространство. А под конец «студенты» научились обмениваться



Татьяна Ильина и Галина Лопатина (слева направо) учатся работать с планшетом

фотографиями. Это произвело настоящий фурор. — Многие сначала спрашивают: зачем столько паролей и аккаунтов? Но по-

степенно они понимают, что к чему, и активно пользуются электронной почтой, и социальными сетями,

и мессенджерами, — рассказывает Сергей Клец, консультант по информационным технологиям центра. На этом пенсионеры не остановятся — их будут учить пользоваться видеосвязью. Записаться в программу «Московское долголетие» можно через сайт мэра Москвы MOS.RU или в ТЦСО.

Дарья Смольникова

### Возрасту вопреки

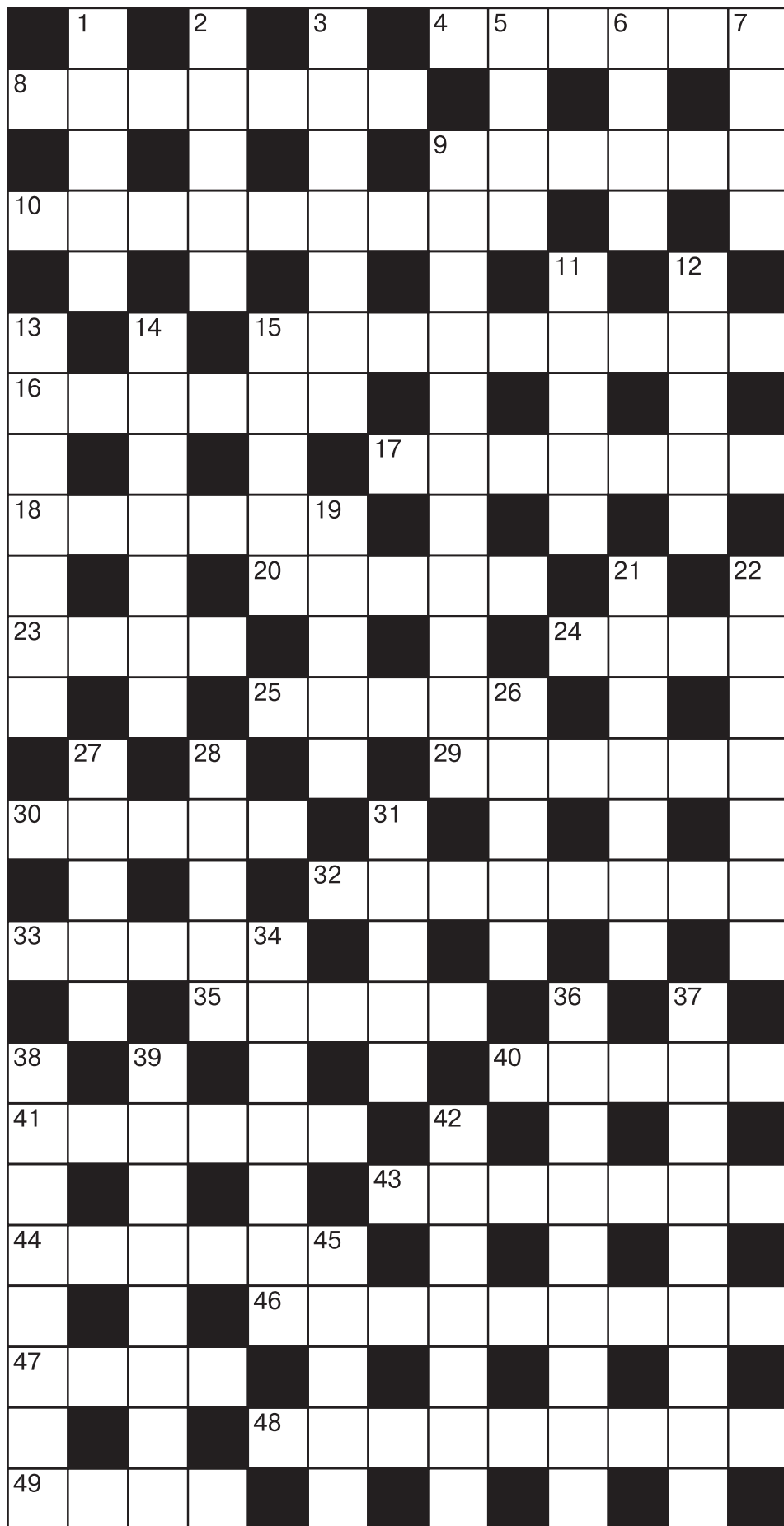
## Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Вулкан. 8. Черешня. 9. Бамбук. 10. Уизерспун. 15. Гипербола. 16. Ананас. 17. Медведь. 18. Рокфор. 20. Нетте. 23. Цена. 24. Окно. 25. Облик. 29. Кабаре. 30. Афера. 32. Сплетник. 33. Треск. 35. Сабля. 40. Бетон. 41. Ларсен. 43. Пилатес. 44. Гудвин. 46. Недотрога. 47. Арка. 48. Казахстан. 49. Маяк. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Гелий. 2. Ветер. 3. Онассис. 5. Уран. 6. Кабо. 7. Ника. 9. Буревестник. 11. Обувь. 12. Клодт. 13. Матрица. 14. Бабушка. 15. Газон. 19. Регби. 21. Украина. 22. Зощенко. 26. Кадет. 27. Сфера. 28. Красс. 31. Шпиль. 34. Каренин. 36. Декабрист. 37. Хореограф. 38. Шлагбаум. 39. Бродская. 42. Пилотаж. 45. Непал.



## 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.** Какая гора может дать прикурить? **8.** Какую ягоду предпочитают оптимистично настроенные люди? **9.** Любимое угощение для панды. **10.** Мировая «блондинка в законе», коллекционирующая старинное постельное белье и вышивку. **15.** На какое преувеличение поэт способен? **16.** Фрукт, улучшающий работу щитовидной железы. **17.** Зверь, из меха которого сделаны шапки королевских гвардейцев Великобритании. **18.** Чем закусывает любимое пиво Джек Николсон? **20.** «Пароход и человек» из стихотворения Владимира Маяковского. **23.** Страшила в бутике. **24.** Пристанище форточки. **25.** Человеческий экстерьер. **29.** Театр «легкого поведения». **30.** Что на уме у кидальи? **32.** Множитель слухов. **33.** Звуковой признак того, что палку явно перегнули. **35.** Чем, кроме пистолета, Корней Чуковский вооружил злодея Бармалея? **40.** Строительное тесто. **41.** Первый обладатель шахматного «Оскара». **43.** Упражнения для развития гибкости тела. **44.** «Великий и ужасный» из Изумрудного города. **46.** Какую фифочку и пальцем не тронь? **47.** Врата по случаю триумфа. **48.** С какой страной у России самая длинная сухопутная граница в мире? **49.** Береговой светофор.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** **1.** Чем заполняют воздушные шары, чтобы они летали? **2.** Чья подсказка помогла королевичу Елисею?

**3.** Кто бросил свои миллиарды к ногам Жаклин Кеннеди? **5.** Какой планете астрологи отдали в управление знак Водолея? **6.** Очаровательная актриса Ольга ... воспитывает в своем сыне истинного джентльмена. **7.** «Оскар» российского присуждения. **9.** «Между тучами и морем гордо реет ...». **11.** Что снимают перед входом в мечеть? **12.** Скульптор, чьих бронзовых коней любил раздирать Николай I. **13.** В каком блокбастере Киану Ривз руками пули тормозит? **14.** Какая из звезд нашей эстрады утверждает, что навыки в боевых искусствах ей заменяет собственный кулак — и одного удара бывает более чем достаточно? **15.** Подстриженная лужайка. **19.** Игра в перекидывание «дыни». **21.** Страна оранжевой революции. **22.** Советский Антоша Чехонте. **26.** Кто на офицера учится? **27.** «... услуг, Кира, не имеет конца» (из телефильма «Чародеи»). **28.** Победитель Спартака, чей череп стал винным кубком парфянского царя. **31.** «Это как в круизе: уже не помнишь, где какой музей или замок и у кого какой ...». **34.** Кто у Льва Толстого стал рогиносцем из-за Вронского? **36.** Каждый из «будильников» для Александра Герцена. **37.** Режиссер по танцам. **38.** Что преграждает путь на переезде? **39.** Кто поет за кадром в фильме «Иван Васильевич меняет профессию»? **42.** Искусство поклонения неба. **45.** Страна в Гималаях, где нельзя гладить детей по голове.

## Нужно посмотреть



### 18 ИЮЛЯ

10:50 МОСКВА ДОВЕРИЕ

#### На подмостках сцены

На что только не идут актеры ради успеха.

### 19 ИЮЛЯ

9:35 СТС

#### Пассажир

Встреча с таинственной незнакомкой изменит все.

### 19 ИЮЛЯ

15:40 ЗВЕЗДА

#### Белые волки

История о любви и борьбе.

### 20 ИЮЛЯ

13:35 КУЛЬТУРА

#### Дневник сельского священника

Фильм об испытании веры.

### 20 ИЮЛЯ

20:35 ДОМАШНИЙ

#### Синьор Робинзон

Необычная экранизация известного романа.

### 21 ИЮЛЯ

11:45 ТВ ЦЕНТР

#### Ошибки резидента

Психологический детектив о судьбе разведчика.

## 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.