

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОИ район

МОСКОВСКИЙ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

20.07.2019

№ 4 / 157

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 Асфальт на тротуаре во дворе отремонтируют в ближайшее время

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Инфографика

162

подъезда капитально отремонтировали с 2010 года

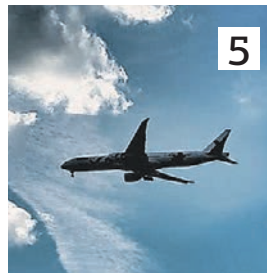
3

Чтобы заинтересовать жителей поселения спортом, Евгений Камышенко придумал проект бесплатных тренировок «Московский на 30Ж»

Мотивация стала секретом успеха

6

5



Программа

Московский урбанистический форум

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

2

Любопытно

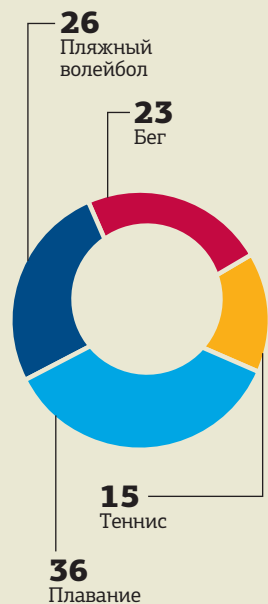
Водная стихия

Сотрудники дворца культуры «Московский» рассказали детям об удивительных свойствах воды и провели эксперименты

7

Опрос

Жители выбрали любимый вид спорта (%)



Голосование проходило в сообществе жителей поселения vk.com/mosmsk

Гороскоп Что сулят нам звезды в августе? 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-



Антон Гердо

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 Весианкан.

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 Новой Москве в программу включен 251 дом и выбраны 11 стартовых площадок.



АТН Москва

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 Собянин и добавил, что

Кстати

Поселение Московский в рамках программы «Мой район» развивается во всех сферах. В ближайших планах — строительство новых спортивных объектов, модернизация медучреждений, благоустройство скверов и парков, обустройство пешеходных переходов

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

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

Капитальный ремонт дома на контроле жителей

Москомэкспертиза согласовала проекты капитального ремонта 24 домов в ТиНАО. Жильцы могут проконтролировать ход ремонта и обратиться с жалобой, если его сделали некачественно.

Какие работы проводятся



Комплексное восстановление фасада дома



Ремонт чердаков и подвалов, восстановление кровли



Обновление входных групп многоквартирного дома



Обновление внутренней отделки помещений общего пользования



Замена всех инженерных коммуникаций многоквартирного дома



Ремонт, при необходимости замена лифтового оборудования

Куда обращаться



С вопросами капремонта не стоит обращаться в управляющую компанию. Она занимается лишь текущим обслуживанием дома. Звонить нужно по телефонам, которые указаны на информационном стенде, и по телефонам горячей линии

300

проектов капитального ремонта согласовано Москомэкспертизой с начала 2019 года



По вопросам качества капремонта можно обращаться в единую справочную службу Москвы (495) 777-77-77, написать на эл. почту Фонда капремонта fkf@dom.mos.ru или позвонить на горячую линию Мосжилинспекции (499) 763-18-56

Москвичи обсудили идеи развития города

Около 100 человек собралось на форум-сайт-сессии в деревне Рогозинино, чтобы обсудить перспективы развития программы «Мой район» в Троицком и Новомосковском административных округах.

Диалог

На конференцию пришла заместитель начальника отдела градостроительной деятельности администрации и жительница поселения Московский Елена Козлова. — У нас есть много предложений. Например, сделать ухоженную зону отдыха в лесу. Там можно проложить тропинки и велодорожки, установить скамейки и провести освещение, — сказала Елена.

Она добавила, что сейчас рассматривается проект строительства отдельного здания библиотеки, которая сейчас находится в помещении дома культуры.

— Мы уже выбрали земельный участок. Очень бы хотелось иметь в поселении централизованную библиотеку, — продолжила Елена. После собрания участники форума распределились на рабочие группы. Каждая команда обсудила одну из тем: благоустройство, транспорт, досуг, социальная инфраструктура, занятость и взаимодействие власти с населением.

К группам прикрепили модераторов, которые рассказали горожанам правила деловой игры. Сначала участники конференции



Виктор Хабаров

Жительница Елена Козлова высоко оценила возможности программы «Мой район»

выявили слабые места своих поселений, а после — обсудили предложения по решению проблем. В конце модераторы представили

результаты работы горожан на собрании финальной части форума.

Самые удачные предложения передадут в администрации поселений и префектуру округа. В дальнейшем их включают в план работ по программе «Мой район».

Кстати, такой формат мероприятия предполагает, что у каждого жителя есть возможность высказаться относительно перспектив развития города. Так и получилось на прошедшей встрече. По итогам форума можно спроектировать общее видение участников относительно краткосрочных и долгосрочных изменений, которые произойдут в рамках программы.

Вероника Варенцова

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Дмитрий Набокин

Префект Троицкого и Новомосковского административных округов

Нам необходимо успевать за изменениями и развивать инфраструктуру. Ведь комфорт — это не только благоустройство дворов. Важна доступность образовательных учреждений, автобусных остановок и метро.

Раздельный сбор мусора сэкономит природу

Столица переходит на систему раздельного сбора мусора. Специальные контейнеры расположены в 1-м микрорайоне и в поселке Института полиомиелита.

По словам жителя Никиты Ключкова, раздельный сбор мусора — очень современное решение.

— Важно, чтобы каждые виды отходов начинали вторую жизнь. В детстве мы всегда собирали макулатуру и приносили ее на сборный пункт. Знали, что бережем деревья, — поделился он. В контейнеры можно выбросить картон и пластик. Эксперт-эколог Александр Федоров объяснил необхо-



Никита Ключков выкидывает в специальный бак для бумажных отходов картонную коробку

димось переработки тем, что в общей массе твердых бытовых отходов содержится до 70 процентов пригодных для повторной переработки видов мусора.

— Если отделить металл, пластик, стекло, бумагу от остальных отходов, количество мусора в Москве сократится в три раза, — сказал он.

Иван Петрушин

Экология



Мой район. Московский
20.07.2019 № 4 / 157

Новые сервисы центра госуслуг

36 новых услуг сферы социальной защиты доступны в центре «Мои документы» поселения Московский.

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 Департамента труда и социальной за-

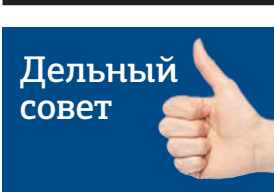
Комфорт

щиты населения. Центр «Мои документы» поселения Московский находится по адресу: 3-й микрорайон, дом № 21, и работает ежедневно с 8:00 до 20:00 без перерывов. Подробная информация доступна по телефону (495) 777-77-77.

Андрей Чернов

Кстати

Улучшению экологической обстановки уделяется особое внимание в рамках программы «Мой район». Реализуются крупные проекты, например обновление парков и набережных.



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 3x4 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 Черничкин на страже порядка

Старший участковый уполномоченный полиции поселения Московский Юрий Черничкин понял, что хочет служить в органах внутренних дел, после окончания юридического института.

Во время учебы он проходил практику и в суде, и в прокуратуре, и в полиции. Такая работа пришлась ему по душе, поэтому он устроился именно сюда. Сейчас капитан следит за порядком в 26 домах, в которых проживает более 15 тысяч человек. К тому же на участке располагается более тысячи частных домов. Регулярно Черничкин ведет прием жителей, которые приходят к нему за помощью в решении самых разных проблем. Кто-то жалуеться на конфликтных соседей, а кто-то — на шумные компании гуляк во дворах. Обращаться к участковому стоит именно по вопросам, которые в его компетенции. Это совершенные преступления или административные правонарушения. К примеру, случаи повреждения личного имущества или же нарушение закона о тишине. Раскрывает капитан и ценные преступления.

Личное дело



Юрий Черничкин
Старший участковый уполномоченный полиции поселения Московский
■ 59 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:
3-й микрорайон, 21
Прием: вторник — с 16:00 до 18:00, четверг — с 18:00 до 20:00, суббота — с 10:00 до 16:00
(999) 010-77-21
Телефон для жалоб на работу участкового
(495) 116-56-82

— Недавно, например, мне позвонили из магазина, в котором украли продукты на крупную сумму, —

рассказывает Юрий Юрьевич. — Я выехал на место, просмотрел записи с камер видеонаблюдения и установил личность злоумышленника. Им оказался местный житель. Он, кстати, сам сознался, что совершил еще две кражи, которые мы доказали. Участковый отмечает, что камеры стали хорошим подспорьем в его работе. Ведь они помогают не только раскрывать, но и предотвращать многие преступления. К слову, в рамках программы «Мой район» существующую в поселении Московский систему видеонаблюдения модернизируют. Камер станет больше, а это значит, что участковый сможет работать еще более эффективно. Впрочем, бывают в практике капитана Черничкина и другие случаи. Недавно к нему обратился молодой человек, который пожаловался, что его избил родной дядя. На одном из семейных праздников мужчина схватил нож и стал кидаться на юношу с угрозами. — В результате на злоумышленника завели уголовное дело по статье «Угроза убийством», — рассказывает Юрий Черничкин. — Теперь ему грозит до двух лет лишения свободы.

Андрей Обьедков

moskovsky
vm.ru @

Будьте осторожны

Жители поселения Московский могут привести своего питомца на ультразвуковое обследование всего организма. С 1 июля по 31 августа проводится акция по комплексному ультразвуковому исследованию домашнего питомца по единой цене.

Сохрани здоровье своему питомцу

Ультразвуковая диагностика внутренних органов домашних животных позволяет своевременно предотвратить различные заболевания почек, печени, желудочно-кишечного тракта, которые могут протекать у домашних животных бессимптомно на ранних стадиях. Кроме того, подобное обследование может дать развернутую информацию о том, как протекает беременность у питомца. Еще УЗИ поможет установить предполагаемую дату родов.

Ветеринарный участок поселения Московский располагается по адресу: деревня Саларьево, улица Картамазовская, дом № 46Б. Медицинское учреждение работает ежедневно с 08:00 до 20:00. Предварительно записаться на прием к ветеринарному врачу можно через портал госуслуг MOS.RU. Подробную информацию об ультразвуковом исследовании домашних животных можно получить по телефону (495) 612-04-25. Горячая линия работает круглосуточно.

Разбитый асфальт во дворе заменят на новый

Жители дома № 12, расположенного в 1-м микрорайоне, обратились в редакцию за помощью. Они пожаловались на плохое состояние тротуара во дворе.

Ревизор

На асфальте стали появляться большие трещины, которые доставляют жильцам неудобства при ходьбе. — Ремонт на тротуаре и проезжей части рядом с нашим домом не проводился уже давно, — сказала жительница Татьяна Серегина. — Необходимо как можно быстрее починить асфальт, пока он не начал разрушаться еще сильнее. Вопросами содержания и благоустройства дворов занимается управляющая



Андрей Обьедков

Тротуар и дорогу около него отремонтируют в ближайшее время. Работы уже стартовали

компания, поэтому можно обратиться за помощью именно туда. Но есть и не менее эффективный вариант — пожаловаться в администрацию. Сотрудники отдела жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства

администрации, который осуществляет контроль за работой подчиненных организаций, сообщили, что этот вопрос уже взяли на контроль. В скором времени ремонтные работы по этому адресу стартовали.

— В ходе запланированных мероприятий сотрудники подрядной организации ремонтируют пешеходные тротуары, меняют асфальтовое покрытие и обустроят спуски с понижением бордюрного камня для удобства маломобильных групп населения, — сообщил заместитель главы администрации Владимир Антошкин. По его словам, во дворе устанавливают новое ограждение и уличные фонари. Комплексное благоустройство затронуло и окрестные дворы. Там ремонтируют асфальтовое покрытие на внутридворовых проездах, засеивают газоны. Кстати, благоустройство дворов контролируется в рамках программы «Мой район». Ведь создание качественной городской среды — одна из ее главных задач.

Андрей Обьедков

Цифра

45

подъездов многоквартирных жилых домов отремонтируют в 2019 году

Кроме того

Куда сообщать о подтоплениях во время ливней:
(495) 657-87-03 — диспетчерская служба «Мосводостока»;
(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 Рудничкий

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 Акинина, Екатерина Серова,
Андрей Беляк

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 17 653 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 19.07.2019, 19:00. Дата выхода в свет: 20.07.2019. № 4 (157)

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



«Московский.
Самая Новая
Москва»
«Фейсбук»

Над Московским часто пролетают самолеты. Просто рядом находится аэропорт Внуково, и в небе очень большой авиатрафик. Однако многие видят в этом плюсы. Ведь самолеты — это красиво. Они мо-



гут дополнить и украсить собой любой кадр. Пример этому можно увидеть в группе «Московский. Самая Новая Москва» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/mosnewmos) на снимке от автора [sattorova](#), которой удалось сфотографировать «стальную птицу» очень близко.



«Московский.
[Самая] Новая
Москва»
«ВКонтакте»

Альпийская горка — один из самых популярных объектов уличного декора. Это искусственно созданный холм, засаженный разнообразной низкорослой растительностью. Эту фотографию [katya_kustovskaya89](#) можно увидеть в сообществе «Московский. [Самая] Новая Москва» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/mosmsk). На ней очень красивая горка, которую дополнили искусственным прудом, что придает ей еще более натуральный вид. И это произведение ландшафтного искусства может увидеть абсолютно каждый — оно находится на территории нашего стадиона.



На контроле



Виолетта
Минаева
Деревня Говорово

Я живу в садовом некоммерческом товариществе (СНТ) «Мир». После открытия станции метро «Говорово» людей здесь стало гораздо больше. И в последнее время я наблюдаю, как буквально в двух минутах ходьбы от станции, недалеко от въезда в СНТ «Зеленая горка» и «Отдых», постоянно появляется мусор. Его сваливают прямо под забор, он накапливается, но его не убирают. А ведь это антисанитария! Прошу разобраться с этой проблемой.

Ответили в администрации:

Мусор с указанной территории вывезен, она находится в удовлетворительном состоянии. Контроль за содержанием подведомственных территорий усилен.



Клавдия Попова
Деревня Саларьево

Очень интересует один вопрос. Когда в нашей деревне отремонтируют мостик, ведущий на территорию кладбища? А то в скором времени он совершенно выйдет из строя. Пока что по нему еще можно передвигаться, но уже страшновато.

Ответили в администрации:

Специалисты подрядной организации провели пешеходные работы мостика. Сейчас он находится в удовлетворительном состоянии, проход по нему безопасен.

Фот-так!



«Московский. Самая
Новая Москва»
«Фейсбук»

Очень важную роль в благоустройстве играет освещение. Фонари не только обеспечивают безопасность местным жителям, но и создают прекрасный вид ночью. Константин Соновских запечатлел это на фотографии, размещенной в группе «Московский. Самая Новая Москва» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/mosnewmos). Свет падает на дома, детские площадки и пешеходные дорожки, придавая им особое вечернее очарование.



«Московский.
[Самая] Новая
Москва»
«ВКонтакте»

Фонтан — настоящий магнит для всех людей, гуляющих в парке. На фотографии пользователя [tamascavvenka](#), которой поделились в группе «Московский. [Самая] Новая Москва» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/mosmsk), изображен фонтан у дома культуры «Московский». Если оказаться в самом его центре — не промокнешь, поэтому он может стать прекрасным объектом для фотографии.



Валентина Астахова
3-й микрорайон

Прямо напротив моего дома находится большой лес. Всегда хотелось, чтобы часть его стала благоустроенным парком. Из-за отсутствия пешеходных дорожек прогулка по нему была делом нелегким. А в рамках программы «Мой район» там наконец сделали качественное благоустройство. Выложили пешеходные дорожки, благодаря чему прогулка по парку превратилась из приключения в отдых. Новые площадки стали излюбленными местами для игр у детей. Для любителей активного отдыха в парке установили столы для пинг-понга. А занимающиеся скандинавской ходьбой люди по достоинству оценили протяженность новых удобных маршрутов.

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Московский
20.07.2019 № 4 / 157

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.



Александр Иванов
1-й микрорайон

Площадь у нашего дома культуры давно нуждалась в обновлении. И недавно в рамках программы «Мой район» здесь уложили новую плитку, высадили много зелени и, самое главное, установили большой фонтан. Теперь это место стало у меня одним из самых любимых для тихого и спокойного отдыха.

Редактор полосы
Андрей Беляк

На площадке центра спорта «Московский» под теннисными липами довольно оживленно. Человек 20 в кругу повторяют упражнения за тренером. Евгений Камышенко снимает все на камеру, но иногда, не удержавшись, и сам подтягивается на турнике. Женя со спортом дружит давно. Но ему этого оказалось мало. Он хочет подружиться с ним как можно больше жителей. Потому и придумал проект бесплатных тренировок «Московский на ЗОЖ».

Первым делом самолеты

Женя, в отличие от своих закадычных друзей Леши и Валеры, после школы пошел не на спортивную специальность, а отучился на повара. И даже успел поработать сушефом в ресторане в километре от Красной площади. У него отлично получались острые тайские супы и сингапурская лапша, но в 20 с хвостиком хочется зарплату побольше. Он не стал ждать взлета карьеры и ушел к тому, что само летает. В аэропорту Внуково он работает уже восемь лет, дорос до бригадира смены, которая занимается противообледенительной обработкой.

Евгений достаточно рано женился, его дочке Дарине уже шесть лет. Но со стороны из-за телосложения

он всегда выглядел как пацан, а не как отец семейства. Он решил добавить себе солидности накачанными мышцами, тем более что все друзья у него или легкоатлеты, или самбисты. Евгений взял себе абонемент в фитнес-клуб и увлекся тяжелой атлетикой. Потом понял, что это не его, и переключился на кроссфит. За два года регулярных занятий он вылепил свое тело, при этом к 62 килограммам добавил еще 13 килограммов мышц.

Проект созрел

Пять лет назад, по словам Евгения, в Московском произошел революционный переворот: почти в каждом дворе начали строить спортивные зоны.

— Площадок стало много, а людей на них мало, — рассказывает он. — Мы с ребятами обсуждали, почему жители игнорируют такую возможность. И выявили главные причины: не хватает знаний, мотивации и поддержки. Если самостоятельно тренироваться, технику освоить сложно, и возможны травмы. Кто-то рьяно начинает... и быстро сду-

вается. Потому что некому в какой-то момент поддержать: «Друг, это временные трудности, у тебя все получится!» Можно еще купить абонемент в фитнес-клуб и оплатить тренера, но для многих это роскошь. Учиты-

Круг интересов

вая эти обстоятельства, мешающие людям заниматься спортом, мы придумали наш проект.

Евгений создал чат в соцсетях и начал добавлять туда знакомых, кто хотел бы заниматься спортом, приглашать на бесплатные тренировки. За два месяца к группе присоединились около 30 человек, из них четверть регулярно приходили тренироваться. Так прошла осень, зимой тренировки приостановили. А к весне из-за отсутствия активности в чате осталось только три человека. Начали все сначала. Решили создать внятный график тренировок, выстроить режим. Валера Гусев, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, педагог по физической культуре уже с хорошим тренерским опытом проводил дважды

в неделю функциональный тренинг. Алексей Бабаев — мастер спорта по боевому самбо, кандидат в мастера спорта по дзюдо — начал вести бокс. А Евгений, не как спортсмен, но главный «локомотив» проекта, — отвечал за организационные вопросы.

Так родился проект «Московский на ЗОЖ». В чате начали появляться видео с каждой тренировки, мотивационные посты, советы по здоровому образу жизни. За день до тренировки вывешивалась информация, где и когда сбор. И это все сработало! К концу сентября

в группе было уже больше 150 человек, а на тренировках доходило до 30! Свою жену Екатерину неугомонный Евгений подключил к ведению социальных сетей, созданию фотоматериалов, видеороликов, афиш мероприятий. Даже его теща, хоть и косвенно, в этом проекте участвует. Она как профессиональный тренер присылает ему идеи для новых тренировок.

Минус 17 килограммов

«Зожники» собираются во дворах, на школьных

ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ЛЮДИ БРОСАЮТ СПОРТ, — НЕХВАТКА СТИМУЛА И ПОДДЕРЖКИ

площадках, на территории центра спорта «Московский» — на всех открытых площадках. А по воскресеньям у них командный кросс: из парка 3-го микрорайона они бегут в деревню Мешково. На поляне тренируются, а на обратном пути забегают на Шалыпинский родник, умываются и набирают воду.

— Мы проанализировали, кто посещает наши тренировки. Оказалось, что половина участников приходят не только за красивым телом, но и чтобы найти единомышленников, так как только переехали к нам. Мы создали такое спортивно-дружеское сообщество. И, конечно, уже есть неплохие результаты. Елена Караваяева начала заниматься в июне, а уже к декабрю у нее минус 17 килограммов. У нас есть Рустам, который подтягивался два раза, а сейчас — 25. А он занимается меньше года, — хвалится результатами Евгений. Сейчас у проекта второе полноценное активное лето. Находятся те, которые до сих пор думают: когда же альтруисты выставят прайс за свои услуги? Евгений обещает, что как бы ни развился проект, он был и будет для людей бесплатным. А у хорошего дела находятся помощники. Например, центр спорта выделил ребятам контейнер для спортивного инвентаря.

А с молодежной палатой поселения «зожники» делают совместные мероприятия. Например, уже второй год в августе проходит большой фестиваль «Пульс улиц». Администрация Московского поселения помогает с призами. Как только закончилась тренировка, Евгений побегал полагать всех за участие и пригласить

на предстоящий фестиваль. Все-таки агитировать за здоровый образ жизни — его призвание!

Светлана Гаврилова

Секрет успеха — мотивация

Рядом с домом

Создание условий для отдыха и занятий физической культурой — одно из важнейших направлений программы «Мой район». По просьбам горожан площадки с уличными тренажерами обустраивают в шаговой доступности от дома, а в парках прокладывают дорожки для прогулок на велосипеде и для пробежек. Также открываются новые спорткомплексы. Поселение Московский тоже развивается по таким принципам.



Виктор Хабаров

Евгений Камышенко обновил проект «Московский на ЗОЖ», в рамках которого проводит бесплатные тренировки

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».

Детям рассказали об удивительных свойствах воды

Сотрудники дворца культуры «Московский» организовали развлекательную программу для детей. Мероприятие посвятили водной стихии.

— Ребята, кто может рассказать, что значит выражение «Как с гуся вода»? — начала программу старший менеджер отдела молодежной культуры ДК «Московский» Виталия Юртаева.

Любопытно

Дети наперебой начали отвечать про то, что человеку все сходит с рук. — А почему это так называется? Почему с гуся вода так легко стекает? — продолжила Виталия. Ребята впали в некоторое замешательство. Оказалось, что дело в особом оперении птицы, покрытом тонким слоем жира, который без труда отталкивает воду.

— Мы хотели сделать мероприятие, которое будет по-настоящему интересным и познавательным. Поэтому чередовали загадки с экспериментами и эстафетами. По мнению ребят, самой интересной частью программы стал эксперимент с водой и яйцом. — Никогда бы не подумал, что изучение воды может быть таким интересным занятием, — поделился Назар Зайнулабидов. — Мы взяли два стакана с водой. Сначала опустили в один из них яйцо, и оно ушло ко дну. А во второй стакан насыпали несколько ложек соли и положили в него яйцо. А оно осталось плавать на поверхности. Настоящая магия! Дети узнали, что именно из-за разной солёности, а значит и плотности, не смешиваются воды Атлантического океана и Средиземного моря. Под финал мероприятия ребят разделили на две ко-



Назар Зайнулабидов внимательно слушал ведущего мероприятия. Больше всего мальчику понравилось проводить эксперимент с водой, яйцом и солью

манды и устроили эстафету. На столы поставили два таза с водой и различными предметами. Детям предстояло добежать со столовой ложкой до таза, зачерпнуть предмет, принести его к своей команде и передать ложку следующему участнику. При этом воду нельзя было расплескивать. Обе команды с задачей справились на отлично. И пришли к финишу одновременно.

Таких мероприятий будет больше в рамках программы «Мой район». Ведь организация полноценного отдыха для жителей — часть этой программы. Иван Петрушин

Начало новой истории

Вот уже в седьмой раз жители Новой Москвы празднуют летом присоединение к столице.

1 июля 2012 года были созданы два административных округа — Троицкий и Новомосковский. Они стали частью Москвы, увеличив ее площадь на 1,5 тысячи «квадратов». В состав ТиНАО вошли городские округа Щербинка и Троицк и 19 поселений. Сегодня Новая Москва — не только

место с уникальной историей, но и динамично развивающаяся территория. Здесь сохранились старинные усадьбы. Например, любимое Пушкиным Остафьево или Валуево, где снимались известные фильмы «Гусарская баллада», «Война и мир», «Мой ласковый и нежный зверь». А еще появились красивые парки, школы, созданные по индивидуальным проектам, и новые транспортные развязки. Александра Морозова

Жители отпраздновали День шоколада

Сотрудники центра социального обслуживания «Московский» организовали праздник для жителей «серебряного» возраста, посвященный Всемирному дню шоколада.

Мероприятие организовали в игровой форме. Эта идея принадлежит Ирине Краюшкиной, сотруднице центра. На празднике собравшимся в актовом зале гостям предлагалось сорвать «конфету» с ветвей шоколадного дерева. Под обертками скрывались бумажки, на которых были написаны самые разные задания. Например, исполнить песню. Кстати, с вокальными и танцевальными номерами на сцену выходили многие участники «Московского долголетия». Одним из самых активных гостей на этом празднике стала Елена Хисамудинова. — Мы уже давно занимаемся самодеятельностью. На этом празднике я показала танцы, которые разучила за последнее время, — рассказала Елена Ивановна. — Здорово, что у нас в Московском проводят такие мероприятия. Они полезны тем, что многие жители старшего



Елена Хисамудинова и Ирина Краюшкина (слева направо) выступили перед гостями с песней

возраста общаются на них друг с другом, а еще получают возможность показать свои таланты. Кстати, подготовке к мероприятию она уделила особое

Возрасту вопреки

внимание. Вместе с подругой Надеждой Аноровой Елена Ивановна изготовила костюмы для своих номеров. Помимо интересной программы, Всемирный день

шоколада запомнился всем участникам теплой компанией и душевным общением. А в финале праздника все пили чай и слушали чапушки, исполненные под аккомпанемент гармони. Чтобы стать участником программы «Московское долголетие», необходимо обратиться в местный центр социального обслуживания либо оставить заявку на сайте мэра Москвы MOS.RU. Дмитрий Черкасов

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 промое 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

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Лондон. 8. Бассейн. 9. Вейдер. 10. Бутерброд. 15. Принцесса. 16. Аншлаг. 18. Кудри. 19. Конспект. 20. Дождь. 22. Крамник. 23. Томат. 27. Апрель. 28. Острота. 29. Атлант. 30. Триллер. 32. Серенада. 36. Аналитик. 40. Новизна. 41. Деньги. 42. Вольная. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Валуи. 2. Успех. 3. Айсберг. 5. Обед. 6. Дядя. 7. Нори. 9. Волна. 11. Бегунок. 12. Эстрада. 13. Баски. 14. Пшено. 15. Паспорт. 17. Акума. 20. Диспетчер. 21. Комсорт. 22. Кадриль. 24. Легава. 25. Вьетнам. 26. Отвес. 31. Репин. 33. Банда. 34. Кашне. 35. Сингл. 37. Коро. 38. Нить. 39. Юнга.

ЧАСТНОСТИ

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

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) 203-18-74

Реклама

● 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

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
Kupetil www.kupetil.ru

Гороскоп август

Овны — любимцы фортуны. Можно заключать сделки, обновлять быт, начинать проекты. Девиз месяца для **Тельцов**: тише едешь — дальше будешь. Старайтесь не суетиться. **Близнецам** звезды сулят поездки и знакомства. Избегайте необдуманных трат. **Ракам** удастся добиться целей, главное — не забыть о дипломатии. **Львов** ждут предложения в деловой и творческой сферах. **Девы** смогут превратить свое увлечение в источник дохода. **Весам** звезды сулят встречу, которая окажется переломной. Главный совет **Скорпионам**: не хватитесь за все дела и возможности сразу. Рискуете упустить нечто важное. **Стрельцам** удача улыбнется в финансовой сфере. **Козероги** смогут завершить проекты, в которые вложено много сил. **Водолеям** удастся решить серьезные вопросы. **Рыб** ждет осуществление желания, которое станет источником сил.

	1		2		3		4	5		6		7
8												
							9					
10												
									11		12	
13		14		15								
16												
						17		18				
19												
								20				
	21		22									
23										24		25
					26		27					
28												
							29					
30						31						
					32							
33		34		35								
36							37		38		39	
						40						
41												
						42						

Кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Европейская столица, в которой жил великий сыщик Шерлок Холмс. **8.** Подходящее место для состязаний по синхронному плаванию. **9.** Какой из героев звездной эпопеи «подарил» свою голову для Кафедрального собора Вашингтона? **10.** Универсальный закон мерфологии гласит: «Вероятность того, что ... упадет маслом вниз, прямо пропорциональна стоимости ковра». **15.** Какой титул обрела голливудская звезда Грейс Келли после замужества? **16.** Что подразумевают французские театралы, когда говорят, что «спектакль игрался при закрытых кассах»? **18.** Завитушки на голове. **19.** Записи, чтобы к сессии подготовиться. **20.** Повод открыть зонтик. **22.** Самый высокий из мировых чемпионов по шахматам. **23.** «Синьор помидор». **27.** «Юный месяц» из детской песни «Крылатые качели». **28.** Какой прикус появляется от перца? **29.** Какой мужик колонной прикинулся? **30.** За какой клип легендарного Майкла Джексона едва не отлучили от церкви свидетели Иеговы? **32.** Песня для принцессы из «Бременских музыкантов». **36.** Кто берет сорок девять документов, чтобы из них изготовить пятидесятый? **40.** Что делает изобретение таковым? **41.** Их зарабатывают. **42.** «Отпускная бумажка» бывшего крепостного.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Какой гриб препятствует отложению вред-

ного холестерина? **2.** Награда для прошлого, опьянение для настоящего, горячее для будущего. **3.** Если бы только на «Титанике» был не Леонардо Ди Каприо, а Брюс Уиллис, то тогда бы потонул не лайнер, а ... **5.** Из-за чего происходит перепалка между героями мелодрамы «Вокзал для двоих»? **6.** Мужчина устами младенца. **7.** Водоросли на роллы. **9.** «Тихо плещет о лодку ... Я уже не могу без слона». **11.** Листок, с которым носят при увольнении. **12.** За какой жанр шоу-бизнес отвечает? **13.** Народ, чьи воины погубили доблестного рыцаря Роланда. **14.** Какая крупная полезна при ожирении? **15.** «Рок-звезда» доктора из фильма «Невероятные приключения итальянцев в России». **17.** Домашнее прозвище Анны Ахматовой. **20.** Кто дает добро на взлет и посадку? **21.** «Всех, кто еще уцелеть сумел, бесстрашный и дерзкий ... Самвел ведет в отчаянную атаку». **22.** «Так плясала я ... что тринадцать кавалеров отдышаться не могли». **24.** Собака, чтобы на уток охотиться. **25.** Где воевал отец американской певицы Пинк? **26.** Груз с контрольными полномочиями. **31.** Какой состоятельный русский портретист сэкономил пятак на поездках в трамвае? **33.** ... голловорезов. **34.** Осенний шарф. **35.** Диск с хитом. **37.** Кто из великих французов помогал друзьям тем, что подписывал чужие картины своим именем? **38.** Связующая ... **39.** Флотский салага.

Нужно посмотреть

25 ИЮЛЯ
11:40 МОСКВА ДОВЕРИЕ
Вертикаль
Тяжелый поход альпинистов.

25 ИЮЛЯ
15:10 КУЛЬТУРА
Чайка
Фильм по пьесе А. Чехова.

26 ИЮЛЯ
15:40 ЗВЕЗДА
Оцеола
Своя земля — дороже всего.

26 ИЮЛЯ
19:00 ДОМАШНИЙ
Лучший друг семьи
История о любви и дружбе.

27 ИЮЛЯ
21:00 СТС
Я — легенда
На что способен человек...

28 ИЮЛЯ
11:45 ТВ ЦЕНТР
Судьба резидента
Детектив о контрразведке.



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (495) 100-1-100 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.

Если горе случилось в больнице: чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь по телефону 8 (495) 100-1-100 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 100-1-100 или на сайте службы www.ritual.ru

ЛЬГОТЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ - пенсионерам и неработающим москвичам закон гарантирует пособие на погребение, которое можно использовать в зачёт организации похорон или получить по окончании похорон, предоставив подтверждающие документы.

Владельцам социальной карты москвича предоставляется дополнительная скидка