

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

БАСМАННЫЙ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

03.08.2019

№ 5 / 179

12+

Цитата

Сергей Собянин

Программа «Мой район» родилась как реакция правительства Москвы на запрос горожан. Только сами жители могут сказать, что им нужно. Поэтому планы по развитию районов будут постоянно обновляться и дополняться.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Ревизор Просевший люк около школы на Новой Басманной улице оперативно починили **4**

Благоустройство



двора облагородят в 2019 году **3**

Привычка быть активной

6

Татьяна Поддубская успевает и спортом заниматься, и в модных показах участвовать, и изучать что-то новое. Несмотря ни на какие трудности, она не останавливается на достигнутом и всегда отлично выглядит

Подпись



Программа

Московский урбанистический форум

Участники встречи обсудили основные принципы и ключевые проекты развития города. На форуме представили программу «Мой район» **2**

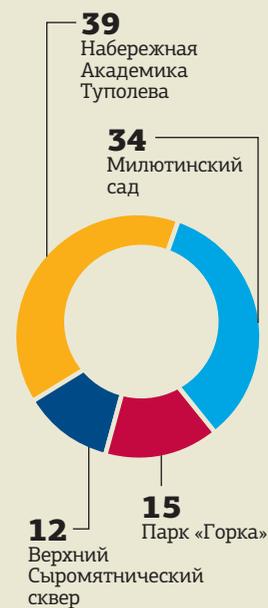
Любопытно

Как стать блогером

Подростков научили правильно снимать видеоролики в библиотеке имени Н. Некрасова **7**

Опрос

Жители выбрали самое уютное место для отдыха (%)



Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/basmos

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 Весиканса.

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 смогут переехать в новые дома. Всего в Центральном округе в программу включены 109 домов. На территории выбраны семь стартовых площадок.



АФИ 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

Кстати

Басманный в рамках программы «Мой район» развивается во всех сферах. В ближайших планах — модернизация культурных учреждений, дооснащение поликлиник оборудованием, 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. Несколькими сотнями 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 48 домов в Центральном округе. Жильцы могут контролировать 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 обратиться в Единую справочную службу Москвы (495) 777-77-77, написать на эл. почту Фонда капремонта fkp@dom.mos.ru или позвонить на горячую линию Мосжилинспекции (499) 763-18-56

Реконструкция двора завершается

В столице идет благоустройство дворов по программе «Мой район». Какие-то из них уже преобразили, а где-то работы еще продолжаются. Не обошли вниманием и территорию около дома № 7–9, строение 1, в Плетешковском переулке.

Ирина Гридина живет в нашем районе уже 40 лет. Она рассказывает, что такого масштабного и качественного благоустройства во дворе на ее памяти еще не было.

— Я часто гуляю здесь, и можно сказать, что территорию реконструировали на моих глазах. Здорово, что благоустроили двор. Он теперь выглядит гораздо лучше. На спортивных площадках рабочие обновили резиновое покрытие и заменили старые тренажеры на современные. А недавно во двор привезли скамейки, правда, пока их не установили. Очень жду этого момента, а то, бывает, гуляешь долго, устанешь, а прилечь негде. А еще во дворе поменяли асфальт. Ходить по отремонтированной дорожке — одно удовольствие, — делится впечатлениями Ирина Гридина.

СТАРЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УЛИЦЕ ЗАМЕНИЛИ



Москвичка Ирина Гридина рассказала, что территория у ее дома стала красивее и уютнее

Основные работы во дворе уже завершили. Тут проложили новые пешеходные дорожки и заменили уличные фонари.

— Рабочие озеленили территорию. Здесь высадили деревья, кустарники и цветы разных видов, разбили небольшие, но очень красивые клумбы, — рассказывает Станислав Ставцев, заместитель директора по благоустройству «Жилищника».

Во дворе расширили парковочное пространство: теперь жителям не нужно будет долго искать место, где оставить машину. А еще тут переоборудовали детскую площадку.

По словам сотрудника управляющей организации, здесь осталось нанести последние штрихи: кое-где

положить пару плиток, прикрутить лавочки и вывезти строительный мусор. Эти работы выполнят в ближайшее время.

А всего в районе благоустройство затронуло 23 дворовые территории. По всей столице стремятся создать комфортные усло-

Благоустройство

вия для жизни. Это направление в городской программе «Мой район» стало одним из приоритетных. Важно, что мнение и пожелания жителей при составлении планов работ учитываются. Таким образом можно добиться действительно удобной организации пространства.

Вероника Варенцова

Фонд музея пополнится новыми экспонатами

Основное здание Государственного музея Владимира Маяковского реконструируют. Тут появится мультимедийный зал, литературное кафе и книжный магазин.

Модернизация

Жительница Виталина Ефремова планирует посетить музей, как только он вновь откроется. Она любит поэзию, а творчество Владимира Маяковского — особенно.

— Я хочу узнать больше об этом авторе. А музей — отличный вариант для этого. Поэтому я очень жду, когда ремонт наконец завершится, — говорит Виталина. В здании установят современную систему кондицио-



Кстати

Ремонт в музее Маяковского запланировали завершить в 2019 году. Модернизация объектов культуры — одно из важнейших направлений городской программы «Мой район».

Директор музея Алексей Лобов показывает экспозицию художнику-мультипликатору Юрию Норштейну

нирования: это необходимо для хранения экспонатов. Крышу и фасад тоже отремонтируют.

— После реконструкции мы откроем мультимедийную инсталляцию. А постоян-

ная экспозиция пополнится новыми предметами искусства, — сказал директор музея Алексей Лобов. Территорию около здания тоже благоустроят.

Вероника Варенцова

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Басманный
03.08.2019 № 5 / 179

Метро сказало донорам спасибо

Тематический поезд, посвященный донорству, начал курсировать по Таганско-Краснопресненской линии.

Транспорт

На стенах вагонов пассажиры смогут прочитать полезную информацию и интересные факты о работе службы крови, а также истории спасения пациентов.

— Запуская тематический поезд, мы хотим выразить большую признательность всем, кто когда-либо сдавал кровь, и особенно выделить тех, кто делает это регулярно, — сказала Елена Хавкина, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы.

Тематический состав «Спасибо, донор!» будет следовать по столичной подземке до конца 2019 года.

Сергей Дружинин



Моя карьера

Больше 2,5 тысячи горожан старшего возраста посетили занятия в новом центре занятости. Найти работу при поддержке специалистов могут и жители Басманного района. Попастъ на мастер-классы специалистов легко.

Первый вариант — записаться на тренинг на официальном сайте (myscareer.moscow).

Второй вариант — позвоните по телефону (495) 633-63-83.

Третий шаг — посетите центр. Он расположен по адресу: ул. Сергея Радонежского, дом № 1, строение 1.

Майор любит гулять в Саду имени Баумана

Старший участковый уполномоченный полиции Басманного района Алексей Загайнов служит в органах внутренних дел уже 11 лет. Но запал до сих пор не иссяк: он по-прежнему любит свою работу.

На участке майора Загайнова — 16 домов, в которых проживает более трех тысяч человек. Кроме этого, полицейский следит за порядком в 14 офисных зданиях, а по соседству находятся три станции метро и Курский вокзал. Туда ежедневно приезжают тысячи людей.

— Вокзалы всегда были местом притяжения маргинальных личностей. Там часто происходят кражи из салонов автомобилей. Поэтому я регулярно провожу профилактические беседы с сотрудниками офисов, которые приезжают на работу и паркуют свои машины на улице. Я рассказываю, что не нужно оставлять в салонах ценные вещи, чтобы не привлекать внимание преступников, — говорит полицейский.

К участковому обращаются и жители со своими проблемами. За год майор Загайнов рассмотрел почти 800 заявлений. Недавно,

Личное дело



Алексей Загайнов

Старший участковый уполномоченный полиции Басманного района
■ 78 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

Ул. Садовая-Черногрязская, 11/2

Прием: вторник и четверг — с 18:00 до 20:00

(999) 010-54-34

Телефон для жалоб на работу участкового

(499) 261-41-41

например, мужчина пожаловался, что у него похитили велосипед из подъезда. Полицейский просмотрел записи с камер видеонаблюдения, проследил путь

злоумышленника и вскоре задержал его. Правда, вор уже успел продать велосипед, но он все равно ответил за свой проступок. Преступнику грозит до двух лет лишения свободы.

Старший участковый считает, что скоро на вверенной ему территории преступлений станет значительно меньше, ведь в рамках городской программы «Мой район» запланировали модернизировать систему видеонаблюдения. А как известно, камеры — это один из самых действенных инструментов в деле поимки преступников.

Часто у Алексея Загайнова спрашивают совета в делах, которые не входят в его прямые обязанности. Но лучше всего обращаться к участковому по вопросам его компетенции. Это совершенные преступления или административные правонарушения.

Майор Загайнов любит свою работу и проводит на службе большую часть суток. Но когда у него бывает свободное время, он предпочитает гулять с женой в Саду имени Баумана. А еще участковый обожает смотреть футбол: он не пропускает ни одного матча чемпионата России.

Андрей Обьедков

Обратите внимание

Получить услуги в сфере социальной защиты населения жители Басманного района теперь могут в центре госуслуг «Мои документы». С 1 июля здесь стали доступны еще 36 услуг. Большинство из них связано с предоставлением компенсационных выплат.

Новые сервисы центра «Мои документы»

Всего в центры госуслуг с мая по июль этого года переведены 73 услуги Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Среди них: предоставление компенсационных выплат, предоставление санаторно-курортного лечения, выдача решений о признании гражданина нуждающимся в социальном обслуживании в стационарной форме и другие. Их могут получить Герои Советского Союза, Герои Российской Федерации, Герои Социалистического Труда, Герои Труда РФ.

Центры «Мои документы» — это более 260 государственных услуг, удобное расположение офисов, индивидуальный подход к каждому заявителю. Они работают с 8:00 до 20:00 семь дней в неделю без перерыва на обед. Центр государственных услуг «Мои документы» Басманного района расположен по адресу: Центросоюзный переулок, дом № 13, строение 3. Подробную информацию о новых сервисах можно уточнить по номеру телефона (495) 777-77-77.

Просевший люк около школы отремонтировали

В нашу редакцию пришла жалоба от жителей. Они рассказали, что около Инженерной школы № 1581 по адресу: улица Новая Басманная, дом № 4-6, строение 3, провалился люк.

Ревизор

Первым тревогу забил Сергей Марков. Он увидел, что одна сторона люка сильно просела, а вторая, наоборот, поднялась вверх. — Хорошо, что сейчас лето и дети не ходят в школу. Но ведь совсем скоро сентябрь. Страшно, что дети по своей невнимательности могут провалиться. Надо срочно устранить эту проблему, — объяснил Сергей. Напомним, чтобы решить такой вопрос, можно обра-



Андрей Обьедков

Житель Владислав Корсаков показал, что крышку колодца надежно закрепили, а зону вокруг него заасфальтировали

титься в управу или местное отделение «Жилищника». Ж а л о б ы п р и н и м а ю т и з электронном виде на портале «Наш город Москва» (gorod.mos.ru).

По регламенту ответить по заявке должны в течение восьми дней.

Корреспондент газеты обратился в управу. Там пообещали, что проблему устранят в ближайшее время. Работы выполнили буквально через пару дней.

— По указанному адресу люк смотрового колодца отремонтировали. Его про-

чистили и прочно закрыли. Мы внимательно следим, чтобы таких проблем не было, а если они возникают — решаем их оперативно, — ответила Екатерина Хохлова, начальник отдела жилищно-коммунального хозяйства, благоустройства и транспорта управы.

Корреспондент газеты проверил выполнение работ. Действительно, люк зафиксировали, а территорию вокруг колодца заасфальтировали. Житель Владислав Корсаков показал результат работы коммунальщиков и сказал, что ситуацию они исправили быстро.

— Теперь можно не беспокоиться, что кто-то может нечаянно упасть, — сказал он. Одно из направлений программы «Мой район» — создание комфортных условий для жизни во всех уголках Москвы.

Андрей Обьедков

Цифра

6

скверов озеленили и благоустроили с 2010 года



Кроме того

Куда звонить, если дорожное движение затруднено:
(495) 539-54-54 — основной телефон единого контакт-центра «Московский транспорт»;
3210 — номер для абонентов трех крупнейших

операторов мобильной связи. Найти интересующую информацию, задать вопрос и оставить жалобу на транспортную ситуацию можно и на официальном сайте transport.mos.ru.

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 basmanny@vm.ru

basmanniy
«Инстаграм»

На странице basmanniy в социальной сети «Инстаграм» ([instagram.com/basmanniy](https://www.instagram.com/basmanniy)) пользователь varvaga_getye опубликовала интересную фотографию. На ней изображены люди, которые бегут по своим делам, а главная



героиня снимка будто на секунду замедлила время... и поймала в кадре движущихся прохожих. Кстати, второстепенных персонажей на фотографии не так много, как кажется: эффект толпы создают зеркала во всю стену, которые украшают переход к Курскому вокзалу.

«Басманный»
«Фейсбук»

Пользователь Катя Федорова поделилась в сообществе «Басманный» в социальной сети «Фейсбук» ([facebook.com/basmanniy](https://www.facebook.com/basmanniy)) фотографией с парада трамваев. Неожиданно увидеть лошадей на таком мероприятии! Ведь мы с детства привыкли, что трамвай передвигается по рельсам за счет электричества. Но, оказывается, прародителями современного состава были кареты, в которые запрягали лошадей. Со временем повозки поставили на рельсы, а позже — придумали вагоны на электрической тяге. Так лошади и кучеры трамваям стали не нужны. Но согласитесь, выглядит такой транспорт здорово.



На контроле

Инна Рубанова
Гороховский переулок

В доме № 21 ощущается сильный неприятный запах. Согласно планировке здания, многие квартиры расположены непосредственно напротив мусоропровода. Видимо, сейчас он загрязнен. Это привело к тому, что пахнет не только в подъезде, но и в самих квартирах. Находиться там сейчас очень неприятно. Самый сильный запах — на лестничной площадке четвертого этажа. Прошу принять все необходимые меры и найти источник этого «аромата».

Ответили в управе:

В доме по указанному адресу коммунальщики прочистили и промыли мусоропровод. Сейчас подъезд в удовлетворительном санитарном состоянии. Неприятный запах во всем доме полностью отсутствует.

Михаил Кротов
Улица Большая Почтовая

В подъезде дома № 61/67, строение 1, протекает крыша. Недавно у нас проводили косметический ремонт. Но течь образовалась снова. Вода с чердака доходит теперь не только до квартир на верхнем этаже, но и спускается ниже. Естественно, во время дождя это очень напрягает. Примите меры.

Ответили в управе:

По указанному адресу выполнены работы по ремонту кровли. Сейчас она соответствует техническим нормам.

Фот-так!

basmanniy
«Инстаграм»

Вот уж где настоящие загадки — во дворах Басманки! Снимок «голов на любой вкус» выложили на странице basmanniy в социальной сети «Инстаграм» ([instagram.com/basmanniy](https://www.instagram.com/basmanniy)). Автор фото — пользователь deso0107. Он запечатлел вот такую выставку портретных скульптур под открытым небом. Остается лишь фантазировать: их расставили здесь позорить или собираются отреставрировать?



«Басманный»
«Фейсбук»

Пользователь mak.iprolitov выложил в группе «Басманный» в социальной сети «Фейсбук» ([facebook.com/basmanniy](https://www.facebook.com/basmanniy)) снимок интересного арт-объекта: огромные красные руки показывают разные знаки. В Нью-Йорке, например, такие инсталляции очень распространены. Но в России их можно встретить нечасто. Здорово, что район приобретает к современному уличному искусству. Арт-объект действительно выглядит очень эффектно.



Алевтина Макаренко
Лефортовский переулок

На летние каникулы ко мне в гости приезжают внуки. У них уже появилось любимое место — это детская площадка около дома № 5/7, строение 4. Мы называем ее «Сказка». Каждое утро после просмотра мультфильмов они спрашивают меня: «Бабушка, пойдём сегодня на площадку?» Внуки могут играть тут хоть целый день. Площадка на самом деле отличная. Здесь есть все, что нужно. Для родителей установили много лавочек. А уж для детей — целый городок развлечений: разные домики, лесенки и качели. На площадке всегда очень много людей, даже вечером. Большое спасибо программе «Мой район» за такое отличное место. Здесь нравится и взрослым, и детям.

мой район

5

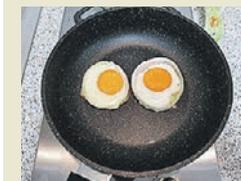
РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Басманный
03.08.2019 № 5 / 179

Так просто

Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Отмыть шов между плиткой в ванной поможет простой состав: семь стаканов воды, полстакана соды, треть — лимонного сока и четверть — уксуса. Осторожно! Не забудьте про перчатки!
2. Аккуратно почистить замшевую обувь можно мягкой пилкой для ногтей.
3. Хотите сделать идеальную глазунью?



Положите на сковородку луковое колечко и аккуратно влейте в него яйцо.

4. Если накрыть застывшее в морозилке сливочное масло нагретым стаканом, кусок оттает за пару минут.
5. При необходимости майонез всегда можно заменить сметаной. Просто добавьте в нее растертый желток сваренного вкрутую яйца и ложку горчицы.

Николай Вербовой
Улица Спартаковская

Около дома № 19, строение 2, находится небольшой и аккуратный двор. Тут есть аллея, несколько лавочек вдоль нее, ухоженный газон и небольшая детская площадка. Большое спасибо программе «Мой район» за то, что у нас создают места, где чувствуешь себя комфортно и уютно!

Редактор полосы
Ирина Ковган

— Девять лет после окончания техникума я под землей проработала на телефонной станции. Вокруг Москвы и сегодня такие существуют. Там мои легкие и ослабли. Еще бы чуть-чуть, и туберкулез мне был гарантирован. Насмотрелась я ужасов в больнице и по совету врача срочно решила заняться спортом, хотя никогда его раньше не любила, — призналась моя героиня.

Беговые лыжи, танцы, подводное плавание, коньки... Она бралась за все, и здоровье потихоньку восстанавливалось, появились силы на новые «свершения». Даже

в 50 Татьяна смогла освоить такой экстремальный вид спорта, как горные лыжи. — Я их обожаю! Чувство полета, изумительной красоты природа, а какая яркая интересная форма! Не могу отказать себе в удовольствии покататься и теперь, — с гордостью сообщила супербабушка.

Кстати, именно спортивная закалка и «правильная» современная злость позволили Татьяне получить еще одно образование — инженера-экономиста по организации управления в городском хозяйстве. Успешно окончить институт моя героиня смогла, уже будучи мамой двух сыновей. По хозяйству, конечно, немало помогал муж, кстати, на тот момент уже второй.

Первого, разгильдяя, она выгнала, со вторым, уважающим здоровый образ жизни, познакомилась в походах выходного дня.

— Младшего сына поднимал отец: я в тот период уходила из дома в 8 утра, а возвращалась после 10 вечера. Я и училась, и работала в одном институте, — рассказывает Татьяна. — А окончив институт, кроме основной работы на Мосводоканале, я преподавала и выезжала инструктором в походы выходного дня. Успела во время учебы параллельно окончить курсы по подготовке руководителей туристских групп.

Привычка к напряженному графику так затянула Татьяну Поддубскую, что остановиться в своем беге она уже не могла. Освободившееся от учебы время моментально наполнила новыми делами. На маршрутах здоровья

РАДОВАТЬСЯ ДАЖЕ САМЫМ НЕБОЛЬШИМ ПОБЕДАМ МЕНЯ НАУЧИЛА МАМА

она преодолевала до десяти километров, ставила заплатки, помогала своим подопечным приспособиться к походным условиям.

Грамотный подход

— Даже с самым напряженным графиком работы можно справиться, если грамотно отдыхать, — уверила меня Татьяна. — Я очень люблю санатории. Даже когда на моих руках оказались одновременно старенькая мама и больная старшая сестра, я договаривалась о временном уходе за ними с чужими людьми и подлечивала в санатории свое здоровье. Я же не железная. А нормальная, без нервов жизнь началась у моей героини только на пенсии. В третий раз она умудрилась замуж выйти, когда уже перевалило за 55. Посчастливилось найти образованного, интересного человека. И целых 16 лет продолжалось настоящее счастье. Супруги повсюду путешествовали, вместе занимались спортом. Увы, мужа Татьяны подвело сердце: он оставил свою активную половинку, едва не дожив до 80 лет. — Не умел он лежать. И я, признаться, не умею. Какая же это жизнь?! Сплошная скукота! Кстати, мне моя активность-то выглядеть хорошо и помогает. Посмотрите на меня, — призывала моя собеседница. —

Мне 74, а знакомые больше 60 не дают.

Выйдя на пенсию, Поддубская продолжила самообразование. Окончила курсы стиля и имиджа. Это позволило ей удачно выступить в районном конкурсе супербабушек несколько лет назад. Получив общественное признание, Татьяна стала востребованна в разного вида массовых публичных мероприятиях, в том числе и в модных показах для дам мудрого возраста. Совсем недавно она окончила еще и школу телеведущих.

— Жду кастинга в сентябре, — уверенно сообщила моя собеседница. — На телевидении планируется создание специальной программы для лиц старше 55 лет. Ведущие нужны соответствующие. Считаю, что я, как никто, готова принять участие в этом проекте. Вот такая я оптимистка. Знаете, а за свой оптимизм я очень благодарна маме, дожившей, кстати, до 90-летнего возраста. Именно она научила меня всегда сражаться за свое счастье и радоваться даже самым небольшим победам.

Немного изучив уже свою героиню, я всерьез приготовилась ждать новую телепрограмму, где главной ведущей будет именно она, Татьяна Поддубская.

Наталья Науменко

Рядом с домом

Создание условий для занятий спортом и отдыха — одно из направлений программы «Мой район». Чтобы каждый мог найти себе увлечение, в шаговой доступности благоустраивают парки, скверы, модернизируют центры и дома культуры. Басманный район и дальше будет развиваться в этом направлении.

Привычка быть активной

Участнице конкурса супербабушек Татьяне Поддубской никогда не было страшно начинать жизнь сначала: выучиться новой профессии, работу кардинально поменять, развестись и опять замуж выйти... Что еще? Несмотря ни на какие трудности, она всегда старается выглядеть хорошо.

— Я и материально давно ни от кого не зависела. Всегда зарабатывала больше своих мужчин, — не смущаясь роли лидера, рассказывает свою историю Татьяна. В плотном графике нестареющей современной женщины она с трудом выискала время для интервью. Спорт, культурные мероприятия, общественная работа — скучать супербабушке точно не приходится. В одном из московских парков мы встретились между тренировками в спортивном клубе и танцевальным выступлением на городском празднике.

Судьба человека

Изменения стиля жизни

А ведь до 28 лет ничем особенным на фоне прочих московских девушек Татьяна не выделялась. Только когда грянула серьезная болезнь — хроническое воспаление легких, — моя собеседница поняла, что ее образ жизни требует кардинальной перестройки.

Татьяна Поддубская часто участвует в модных показах для дам мудрого возраста (1). 1969 год. Татьяна в роли Снегурочки на новогодней елке (2), в школьные годы (3), на концерте (4). Поддубская любит активный отдых (5)



Из личного архива



Из личного архива



Из личного архива



Алексей Орлов



Из личного архива

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».

Как стать блогером: подростков научили правильно снимать и говорить

Сегодня очень популярно быть блогером. Многие считают, что для этого не нужно обладать какими-то особенными знаниями. Но на деле это не так. Мифы развеяли в библиотеке имени Н. Некрасова: там провели мастер-класс «10 секретов видеоблогинга».

Тамара Голубева приехала на бесплатный урок, потому что давно мечтает профессионально заниматься фотографией и монтировать видеоролики.

— Я пишу в школьной газете. Иногда занимаюсь и фотографией. Я пришла на занятие, потому что мне хотелось бы развиваться в этой сфере. Планирую создать свой видеоблог. Надеюсь, у меня получится. Я много читаю, и мне есть что рассказать подписчикам, — рассказывает Тамара.

Сначала участники мастер-класса знакомятся: каждый встает и представляется. После начинается лекция. Преподаватель Иван Зыков рассказывает об оборудовании для съемки. — Неужели и правда можно делать такие красивые кадры на телефон? Обязательно использовать профессиональные камеры? —



Тамара Голубева на занятии в библиотеке имени Н. Некрасова учится держаться перед камерой

перешептываются ребята в зале. Да! Главное — знать азы фотографии, уверен Иван Зыков.

Любопытно

Преподаватель рассказывает ребятам о способах стабилизации видео, напоминая, что оператора-напоминателя выдают именно «трясущиеся» кадры.

Подростки узнают о секретах постановки света

на съемочной площадке и об оборудовании для записи звука. А еще педагог рассказывает им о том, как успешно продвигать свой продукт в интернете.

— Мы устроили мастер-класс для всех, кто хотел бы стать блогером. Главная задача — научить использовать телефон не только как устройство для развлечения, но и как средство для творческого самовыражения. В нашей группе собрались очень яркие и остроумные ребята. Я думаю, что если они приложат усилия,

у них получится стать хорошими блогерами, — поделился Иван Зыков.

В конце занятия преподаватель предлагает участникам поиграть. Задача — с ходу сочинить и рассказать историю. Но не все так просто. Главное условие — нужно использовать слова, которые показывает на доске Иван. Алена Ладычук пробует первой. История получается хорошая, но в ее речи то и дело появляются слова-паразиты и ненужные звуки.

В конце ребятам стало ясно: чтобы быть хорошим

блогером, нужно научиться красиво и правильно говорить.

Участников мастер-класса ждал сюрприз. В конце каждый из ребят попробовал себя в роли блогера. Чтобы подростки лучше усвоили полученные знания, они написали короткие сценарии и сняли на видеокамеру настоящие ролики.

Таких мероприятий станет больше, ведь создание условий для полноценного досуга москвичей — задача программы «Мой район».

Вероника Варенцова

Взяли палки в руки — и скорее на утреннюю тренировку

Стук палок об асфальт, улыбки бабушек и дедушек, громкое «Активнее!» и бодрый настрой — это участники программы «Московское долголетие» занимаются скандинавской ходьбой.

У входа в Сад имени Н. Баумана собираются на утренний променад пожилые спортсмены. Перед началом занятия они наперебой делятся друг с другом новостями. А тренеру — Валентине Огаревой — хвастаются своими спортивными успехами.

— У меня спина выпрямилась, живот втянулся, ноги перестали болеть, а с дав-

Валентина включает энергичную музыку и начинает разминку — перед тренировкой обязательно нужно разогреть мышцы и суставы, чтобы избежать травм.

Активнее всех на занятии — Юрий Ольховой. Он занимается скандинавской ходьбой уже больше года. Мужчина называет себя «любитель-профессионал». А его друзья по спорту отзываются о нем так: «Настоящий кавалер!» Мужчина помогает новичкам влиться в команду и правильно подобрать инвентарь.

— Мы тут не только мускулы свои дряблые подтягиваем, — смеется Юрий Ольховой, — но и много общаемся и даже находим друзей. Мне нравятся тренировки. Они очень полезны для здоровья, да и весело это. Чувствую себя снова молодым.

Первая половина занятия завершается забавным танцем «Гули-гули». А после этого спортсмены отправляются на прогулку.

Полезная информация

Запись в группу по скандинавской ходьбе открыта. Тренировки проходят по вторникам и четвергам в Саду имени Н. Баумана. В эти дни можно посетить любое из трех занятий: с 9:00 до 10:00, с 10:00 до 11:00 и с 11:00 до 12:00. Секция бесплатная.

— От бедра! Веселее! — подбадривает участников Валентина Огарева, шагая рядом с ними.

Группа удаляется по дорожкам парка. Напомним, что записаться в программу «Московское долголетие» можно в центрах социального обслуживания. А еще заявки принимают в электронном виде на официальном сайте мэра Москвы MOS.RU.

Вероника Варенцова



Анатолий Лобанов и Юлия Пашкова на разминке

Возрасту вопреки

лением вообще проблем нет! — с горящими глазами говорит участница «Московского долголетия» Юлия Пашкова.

Павильоны здоровья популярны у горожан

Около 150 тысяч человек прошли медицинские обследования в павильонах «Здоровая Москва» с начала лета.

Всего по городу открыты 46 павильонов. Они будут работать до конца лета. В павильонах жители могут бесплатно проверить уровень сахара в крови, измерить давление глазного дна, сделать электрокардиограмму, флюорографию, УЗИ, вычислить индекс массы тела и пройти другое обследование. Каждого пациента прокон-

Медицина

сультирует врач-терапевт. До 17:00 осмотр смогут пройти дети: в павильонах дежурят педиатры. Результаты анализов направляются на электронную почту пациента. Павильоны открыты для всех желающих ежедневно с 8:00 до 22:00. Для участия в акции необходимо предъявить паспорт или водительское удостоверение. Если пациент не прикреплен ни к одной из городских поликлиник, нужно будет взять с собой полис обязательного медицинского страхования.

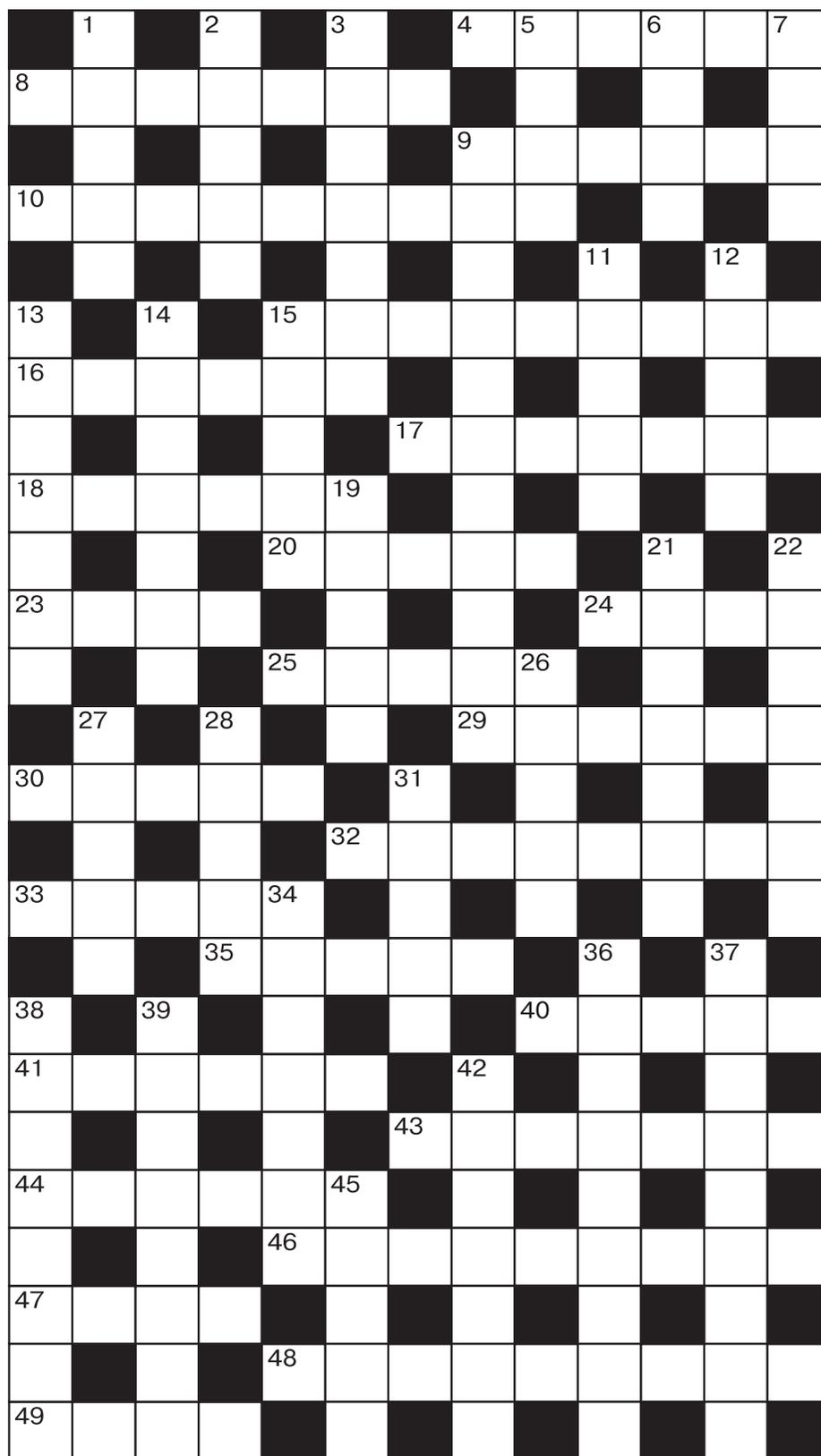
Дарья Смольникова

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.** Ожог. **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.** Бабкина. **15.** Газон. **19.** Регби. **21.** Украина. **22.** Зоценко. **26.** Кадет. **27.** Сфера. **28.** Красс. **31.** Шпиль. **34.** Каренин. **36.** Декабрист. **37.** Хореограф. **38.** Шлагбаум. **39.** Бродская. **42.** Пилотаж. **45.** Непал.

Гороскоп август

Для **Овнов** наступает время, удачное во многих отношениях. Можно заключать сделки, обновлять быт, начинать новые проекты. Девиз этого месяца для **Тельцов**: тише едешь — дальше будешь. Старайтесь не суетиться. **Близнецам** звезды сулят поездки и новые знакомства. Но избегайте крупных необдуманных трат. **Ракам** удастся добиться поставленных целей, главное — не забыть о дипломатии. **Льва** ждет насыщенный месяц, который принесет много предложений в деловой и творческой сферах. Вам останется лишь выбрать то, что по душе. **Девы** в августе смогут превратить свое новое увлечение в источник дохода, если проявят смекалку. **Весам** звезды сулят встречу со старым знакомым, которая окажется переломным моментом в их жизни. Главный совет **Скорпионам**: не пытайтесь хвататься за все дела и возможности сразу. Рискуете упустить нечто важное. Также звезды советуют уделить время своему здоровью. **Стрельцам** удача улыбнется в финансовой сфере. Без особого труда удастся решить вопрос, который давно вас тревожил, если вы не будете суетиться и прислушаетесь к своей интуиции. **Козероги** смогут завершить проекты, в которые вложено много сил и энергии. Ваши старания будут оценены по достоинству. **Водолеям** удастся решить спорные, серьезные вопросы. Возможны также позитивные перемены в личной жизни. **Рыб** ждет осуществление желаний, которое станет источником сил и вдохновения. Сейчас самое удачное время для дальних поездок.



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. Страшилка в бутике. 24. Пристанище форточки. 25. Человеческий экстерьер. 29. Театр «легкого поведения». 30. Что на уме у кидалы? 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 фишечку 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 шарики, чтобы они летали? 2. Чья подсказка помогла королевице 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, чьи бронзовые коней любил раздаривать 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 рогоносцем 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 покорения неба. 45. Страна в Гималаях, где нельзя гладить детей по голове.

Легко и просто

Говядина по-московски

■ Говядина: 500 г ■ Лук: 2 шт. ■ Сыр: 200 г
■ Майонез: 150 г ■ Специи
■ Соль и перец по вкусу



1

Мясо необходимо промыть в холодной воде и тщательно обсушить салфеткой. Воду вскипятить.



2

Поскольку мы готовим не суп, то мясо опускаем в кипящую воду. Варим час-полтора. Не солить!



3

Лук нарезаем кольцами, а сыр трем на крупной терке. Готовое мясо нарезаем поперек волокон.



4

Выкладываем мясо, солим, перчим. Затем кладем майонез, лук и сверху посыпаем тертым сыром.



5

Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке, пока сыр не станет румяным. Приятного аппетита!

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Авто, запчасти, транспортные услуги

● Перевозки. Т. (926) 203-98-39

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

Товары и услуги

● Соц. помощь: услуги сиделок. Патронаж. 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

За 1-3
дня