

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОИ район

МОСКВРЕЧЬЕ-САБУРОВО
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

10.08.2019

№ 5 / 188

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



Ревизор Краску на игровом городке и лавочках обновили по просьбе горожан

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство

6

дворов комплексно благоустроят этим летом

3

6

Мария Кондрашова, тренер секции здоровья в филиале «Москворечье-Сабурово» Территориального центра соцобслуживания «Царицынский», каждое утро начинает со спорта

Прогулки для здоровья



5

Программа

Комплексный подход

С начала года в столице возвели 12 образовательных комплексов, 5 спортивных центров, 48 километров дорог. Город благоустраивают по программе «Мой район»

2

Любопытно

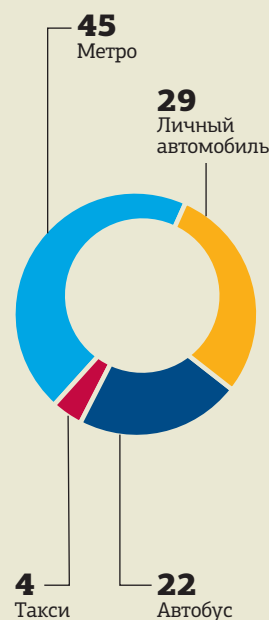
Объемные открытия

Участники студии «Стиль» центра «Вертикаль» научились работать в технике вырубной аппликации

7

Опрос

Жители выбрали самый популярный вид транспорта (%)



Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/mossabu

Гороскоп Что сулят нам звезды в августе? Читайте советы астрологов

8

За семь месяцев этого года Комплекс градостроительной политики и строительства вышел на рекордные показатели по вводу жилья, поликлиник и больниц, спортивных центров, метро, строительству дорог и благоустройству. В мегаполисе идет огромная работа по преобразованиям. Каждый район — проект, создающийся в ответ на запросы москвичей.

Программа

— Мы в этом году реализуем самую большую программу благоустройства за всю историю Москвы. Речь идет о 800 улицах, в первую очередь, конечно, в спальных районах, о 140 парках и скверах, о тысячах дворов, об огромном количестве объектов, связанных с транспортом, метро, МЦД, — заявил мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра благоустройства Детского Черкизовского парка.

В 2019 году особое внимание уделяют благоустройству набережных. До 2023-го построят 24 моста через водоемы и создадут 40 новых общественных зон.

Современное и комфортное жилье

С января в городе ввели в эксплуатацию 6,7 миллиона «квадратов» недвижимости, из которых 2,8 миллиона — жилые дома. До конца года запланировано сдать почти десять миллионов «квадратов». Набирает обороты и программа реновации. Сегодня строят 118 домов, из которых 43 уже сдали. Кроме того, подобраны 345 стартовых площадок, из них семь — в процессе согласования.

Места для учебы хватит всем

Активно идет и строительство школ и детских садов, решая, таким образом, проблему нехватки мест для обучения. С января этого года возвели пять новых зданий для учеников и девять — для малышей.

— Мы продолжаем строить детские сады и школы в тех

Комплексный подход к развитию города



Заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Марат Хуснуллин, мэр Москвы Сергей Собянин и руководитель столичного Департамента строительства Андрей Бочкарев (слева направо) осматривают результаты работы по возведению дороги

районах, где их не хватает, 12 новых откроем 1 сентября, — отметил мэр. В ближайшее время откроют самую большую школу в России на территории бывшей промзоны ЗИЛ в Южном округе.

Главное — здоровье горожан

С начала года сдали два объекта здравоохранения. К 2021 году их число возрастет до 35. Ввели и пять спортивных центров. Результаты, которые показывает столица, оценили и за границей. — Нельзя недооценивать привлекательность города — людей влечет в красивые места. А также в мире до сих пор не могут оценить по достоин-

ству значимость городской природы. Эти два момента очень важны для жителей мегаполиса. Они должны комфортно жить, работать и восстанавливаться психологически, — заметил директор лаборатории городской повседневности канадского Университета Ватерлоо Колин Эллард во время Московского урбанистического форума — 2019. — Я уже приезжал в Москву и полюбил ее. Это восхитительный город.

Время в пути сократится

Отдельная тема — развитие транспортной инфраструктуры. С января открыли восемь станций метро и проложили 18 километров подземки.

До 2020 года сдадут еще шесть станций на Большой кольцевой и Некрасовской линиях. Ключевым транспортным проектом в ближайшие пять лет станет запуск Мос-

ОДНИМ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПРОЕКТОВ СТАНЕТ ЗАПУСК МОСКОВСКИХ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ДИАМЕТРОВ

ковских центральных диаметров. В 2019 году начнут работу первые два маршрута: Одинцово — Лобня и Нахабино — Подольск. МЦД будут представлять собой сеть маршрутов городского железнодорожного транспорта, которые свяжут между собой радиальные направления железной дороги. Это позволит значительно быстрее передвигаться по городу. Разветвленная сеть общественного транспорта — одно из главных условий ком-

фортной городской среды. Большое внимание развитию этой инфраструктуры уделено в программе «Мой район».

— Москва никогда не развивалась так быстро и так интенсивно, как на протяжении всех последних лет. В течение последних восьми лет, если говорить только о транспортном строительстве, в городе реконструированы все основные трассы и развязки, завершается создание хордового кольца, запущено МЦК, и вот-вот можно будет говорить об удвоении протяженности всего метрополитена, — поделился президент фонда ветеранов-строителей столицы Рафаил Родионов.

Все преобразования ведут с учетом предложений жителей. Каждый район уникален по-своему. Эту уникальность надо сохранить, создав пространство, комфортное для всех. Узнать о преобразованиях в районе Москворечье-Сабурово или предложить свою идею можно с помощью раздела «Мой район» (mos.ru/moi-raion/moskvorechesaburovo) на сайте мэра Москвы.

Ирина Аникина

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Алина Инкулец

Жительница района, экономист

Недавно по дороге в храм обнаружила очередное приятное нововведение. У дома № 19 по Пролетарскому проспекту построили подземный пешеходный переход. Он оборудован лифтом, позволяющим маломобильным гражданам переходить на другую сторону дороги.



Павел Прошин

Житель района, пожарный

На Кантемировской улице недавно оборудовали парковочные карманы. Это, конечно, не окончательно решило ситуацию с парковками, но рядом с домом появилось больше мест. Теперь вечером припарковаться есть где. Считаю, что этот опыт можно внедрить по многим адресам Москворечья-Сабурова.

Раздельный сбор мусора сэкономит природу

Столица переходит на систему раздельного сбора мусора. Чтобы позаботиться об окружающей среде, можно начать сдавать на переработку стекло и пластик. Во дворах и парках уже начали устанавливать контейнеры для сбора этого вторичного сырья.

Что можно сдать на переработку



Пластик: бутылки, пленки, пакеты



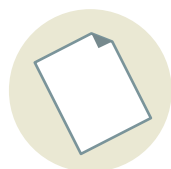
Стекло: банки, бутылки, стеклбой

Совет

для удобства разделяйте дома отходы на два пакета или две коробки — перерабатываемые и неперерабатываемые



Сдавать на переработку в специальные пункты можно



макулатуру



металлические изделия



батарейки

Интересно



Из 670 переработанных алюминиевых банок можно сделать велосипед



Из 3000 переработанных стеклянных бутылок — стекловату для теплоизоляции одного частного дома



Из 25 переработанных пластиковых бутылок — флисовый свитер



Адреса

Парк «Борисовские пруды»; метро «Каширская»; Борисовские пруды, 2Б; парк между Каширским ш. и Шипиловским пр-дом (Каширское ш., 80Д)

Детская площадка украсила двор

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 дворовую территорию у дома № 13, корпус 1, на улице Кошкина.

Благоустройство

Все необходимые работы комплексного благоустройства здесь завершили за месяц.

— Специалисты заменили элементы детской площадки: качели, горку и другие малые архитектурные формы, — рассказал заместитель директора по вопросам благоустройства «Жилищник района Москворечье-Сабурово» Айнура Насибуллов. Он добавил, что специалисты «Жилищника» положили 300 квадратных метров газона на территории вокруг детской площадки, заменили асфальтовое покрытие и бордюры. Работы по благоустройству этого двора прошли по просьбам самих жителей.

— Мы очень рады, что здесь поставили новую детскую площадку. Да и вообще за последнее время в районе сделано немало. Особенно хорошо, что стало больше цветов, кустарников и деревьев. Это ведь легкие города! — комментирует жительница Ирина Богданова. В программу по благоустройству территорий вошло шесть дворов на улицах Кошкина, Кантемировской,



Сергей Дружинин

Игровой комплекс понравился и взрослым. Ирина Богданова любит выходить на прогулку с внучкой Дашей

Пролетарском проспекте, улице Москворечье. В перечень работ входит ремонт

УЛУЧШЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ — ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ «МОЙ РАЙОН»

и реконструкция площадок для игр и спорта, озеленение территории, замена скамеек, урн. По 17 адресам заменят асфальт и бордюрный камень, в том числе у станции метро «Каширская».

Как сообщили в «Жилищнике», общий процент всех выполненных работ в районе составляет 70 процентов. Кроме этого, к 25 августа завершится благоустройство территории корпуса № 3 гимназии № 1579 по адресу: Пролетарский проспект, дом № 7, корпус 3. Там установили игровой комплекс с современным и безопасным прорезиненным покрытием, оборудовали площадку для игры в футбол и волейбол, поставили тренажеры для занятий спортом на свежем воздухе. К слову, развитие и благоустройство дворовых территорий является одним из важнейших направлений программы «Мой район».

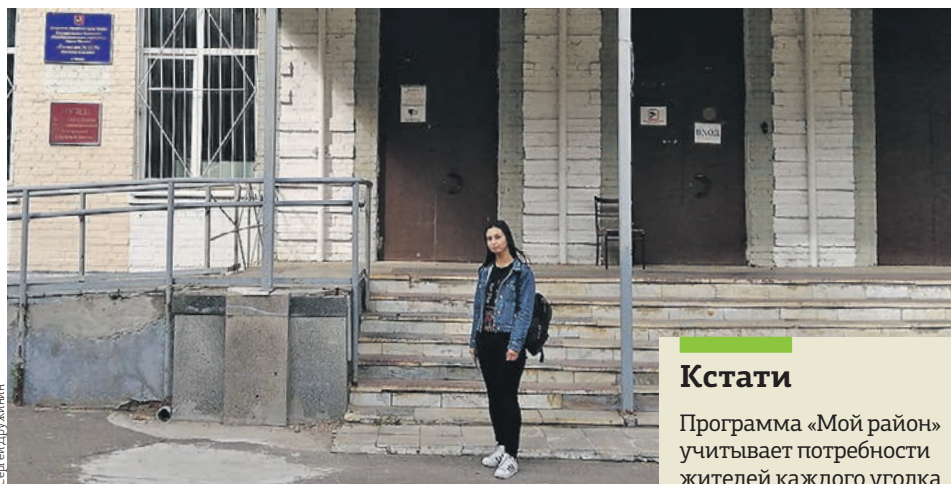
Сергей Дружинин

Фасад и кровлю гимназии обновят

После завершения работ здание гимназии № 1579 по адресу: ул. Москворечье, 39, станет самым лучшим из филиалов комплекса.

Во время ремонта реконструируют фасад здания и кровлю, обновят окна, заменят силовую проводку и электрощитки. Кроме того, будет отремонтирован спортивный зал. Кабинеты информатики оснастят новыми компьютерами и интерактивными досками.

— В настоящий момент сантехника в школе установлена. Специалисты полностью заменили водопровод, отопление и канализацию, — рассказал заместитель ди-



Сергей Дружинин

Ангелина Полякова считает, что после завершения ремонта ученикам будет комфортнее учиться в этой школе

ректора гимназии Вячеслав Комаха.

— Очень хорошо, что уделяется внимание зданию школы, — считает жительница района и выпускница этой

школы Ангелина Полякова. К завершению капитального ремонта школа обзаведется новыми партами и стульями. Окончание работ намечено на ноябрь 2020 года.

Сергей Дружинин

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Москворечье-Сабурово
10.08.2019 № 5 / 188

Столичные светофоры проходят проверку

Сотрудники Центра организации дорожного движения (ЦОДД) подготовят к осени столичную транспортную инфраструктуру.

Особое внимание специалисты уделят улицам, вблизи которых расположены вузы, школы, детские сады. Уже начались работы по восстановлению и замене дорожных знаков. Кроме того, проведена проверка около 15 тысяч московских светофоров. У жителей есть возможность самостоя-

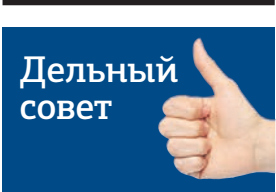
Транспорт

тельно сообщить о неисправности дорожных объектов по телефону единого контакт-центра «Московский транспорт» (495) 539-54-54. Также заявить о проблеме можно в социальных сетях, выложив пост с хештегом #цоддвработу.

Дмитрий Черкасов

Кстати

Программа «Мой район» учитывает потребности жителей каждого уголка столицы в комфортной среде, транспортной доступности, парках и во многом другом, что повышает качество жизни. Создание условий для получения хорошего образования также входит в программу.



Показания счетчиков

Передавать показания электросчетчиков нужно с 15-го по 26-е число одним из предложенных способов.

Первый вариант — через сайт мэра Москвы (MOS.RU), выбрав раздел «Получить услугу».

Второй — по телефону (499) 550-95-50 контактного центра Мосэнергосбыта.

Третий — в личном кабинете на сайте (lkbyt.mosenergosbyt.ru).

Четвертый — лично через терминал в клиентском офисе Мосэнергосбыта или в центре госуслуг «Мои документы».

Капитан стал кандидатом в мастера спорта

Участковый уполномоченный района Москворечье-Сабурово Дмитрий Бекетов решил служить в органах внутренних дел после армии. Говорит, привык к порядку.

И вот уже 15 лет он стоит на страже закона в родном районе. Сейчас на вверенной ему территории — 14 домов, в которых проживают 4600 человек.

— Из них четверть (почти 1100 человек) — пожилые люди, которые чаще попадают на обман, — рассказывает капитан. — В последнее время участились такие случаи: незнакомые люди ходят по квартирам, представляются сотрудниками управляющей компании и говорят, что необходимо менять счетчики приборов воды, причем предлагают их по сильно завышенной цене. А за отказ грозят вообще отключить воду. Поэтому я хожу по квартирам и объясняю пенсионерам, чтобы они не соглашались на какие-либо условия. При малейших сомнениях насчет личности злоумышленников рекомендую вызывать полицию.

В основном люди обращаются по бытовым вопросам. Вот недавно был случай —

Личное дело

Дмитрий Бекетов
Участковый уполномоченный полиции района Москворечье-Сабурово
■ 107 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:
Ул. Каширское шоссе, 58, корп. 1
Прием: вторник, четверг — с 17:00 до 19:00, суббота — с 15:00 до 16:00
(999) 010-64-21
Телефон для жалоб на работу участкового
(499) 324-88-05

на прием пришла старшая по дому, объяснила, что жильцов заливают, а хозяина квартиры, откуда течет

вода, нет дома. Вскрывать дверь без его ведома нельзя. Потерпевшие просили найти собственника.

— У меня есть контакты практически всех жильцов, при каждом обходе я записываю телефоны новых собственников квартир. Я позвонил хозяину и попросил, чтобы он приехал, — говорит капитан.

Оказалось, что мужчина на лето уехал на дачу и редко появлялся в столице. Он передал ключи знакомому, и сотрудники коммунальных служб попали внутрь. Вот так с помощью участкового удалось решить проблему.

А недавно он раскрыл кражу телефона, который похитил водитель такси.

Кстати, раньше полицейский активно занимался тяжелой атлетикой, поднимал штангу. Тренировки принесли результат — стал кандидатом в мастера спорта. Он и сейчас продолжает поддерживать себя в физической форме, занимается в спортзале. А в выходные любит гулять с женой и сыном в Царицыне и в Коломенском.

— Хотя в последнее время у нас благодаря программе «Мой район» стали появляться небольшие удобные парки совсем рядом с домом, — замечает Дмитрий.

Андрей Обьедков

mos-saburovo@vm.ru

Будьте осторожны

На пути каждого автомобилиста встречаются как относительно спокойные, так и опасные отрезки пути. Сотрудники Госинспекции безопасности дорожного движения напомнили водителям, где в районе Москворечье-Сабурово нужно быть особенно внимательными.

Составляя маршрут, учитывайте особенности

Специалисты назвали четыре участка, где чаще всего происходят аварии. Все они расположены на Каширском шоссе. Составляя маршрут поездки, заложите чуть больше времени на их преодоление, чтобы спешка не привела к неприятным последствиям.

Больше всего столкновений транспорта за первую половину этого года произошло на перекрестке Каширского шоссе (дом № 80Д) и улицы Борисовские Пруды. Второй по сложности участок расположен в районе дома № 64, корпус 1, по шоссе

на пересечении с улицей Кошкина (в сторону области). Непростыми для автолюбителей могут стать два перегона: вблизи дома № 80Е (в область), а также у дома № 53, корпус 1 (в сторону Московской кольцевой автодороги).

Чаще всего причинами происшествий на шоссе становятся превышение скорости, несоблюдение дистанции, правил перестроения, нарушение требований сигнала светофора водителями и пересечение проезжей части в неустановленном месте пешеходами.

Скамейки и площадку привели в порядок за день

Жители района Москворечье-Сабурово пожаловались, что у дома № 2 по Пролетарскому проспекту слезла краска со скамеек и с конструкций на детской площадке. Они обратились в редакцию с просьбой помочь исправить ситуацию.

Ревизор

— На игровых комплексах краска совсем облупилась, — рассказывает местная жительница Вера Новикова. — А дети ведь любят хвататься за все руками, и, не дай бог, в ладошку попадет заноза! К тому же там всегда не убрано, и ребятам приходится играть на грязной площадке. Чтобы устранить подобную проблему, жители могут об-



Сотрудники подрядной организации покрасили не только игровой комплекс, но и лавочки рядом с ним

ратиться с жалобой в управу, в отделение «Жилищника» или в ответственную управляющую компанию. Есть и другой вариант — для тех, кто дружит с интернетом: отправить электронную заявку на портал «Наш город Москва» (gorod.mos.ru).

По действующему регламенту, специалисты должны ответить на обращение в течение восьми рабочих дней. Также существует единая диспетчерская департамента жилищно-коммунального хозяйства, где по телефону (495) 539-53-53 мож-

но сообщить о возникшей проблеме.

Корреспондент обратился в отдел жилищно-коммунального хозяйства управы и попросил помочь местным жителям. Уже на следующий день на место выехали рабочие подрядной организации, которые вымыли детскую площадку и покрасили детали игрового комплекса и скамейки. А вскоре пришел и официальный ответ.

— Сообщаем, что в настоящее время детская площадка находится в исправном состоянии, — сказал глава управы района Москворечье-Сабурово Роман Заковыркин.

Кстати, содержание мест для игр и занятия спортом жителей находится на особом контроле управы района. Благоустройство дворовых территорий проходит в рамках программы «Мой район».

Андрей Обьедков

Цифра

9

адресов вошло в список по ремонту асфальтового покрытия в этом году

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**.

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 и яркими кадрами, рассказывайте о том, как работает программа «Мой район» у вас по соседству. Присылайте свои сюжеты на mos-saburovo@vm.ru

vsaburovo
«Инстаграм»

Этой милой фотографии пользователи соцсетей придумали название «Кряква и кряквята». На снимке мама-утка учит малышей плавать. Кстати, вы замечали, что на многих прудах появились специальные домики для птиц?



«Москворечье-Сабурово»
«ВКонтакте»

Фотографию пользователя [zhurakhovskayaolga](#) разместили в сообществе «Москворечье-Сабурово» (vk.com/mossabu) в социальной сети «ВКонтакте». Кажется, что этот снимок — образец того, каким уютным может быть спальный район столицы. Панельные многоэтажки на заднем плане придают особый шарм этому снимку. И для каждого москвича эта картина окажется очень знакомой. Вечерний прохладный воздух, запах приближающейся осени и хруст первых опадающих листьев. У района давняя и интересная история. Предпосылкой появления Сабурова стало



возникновение в XIII веке села Коломенское, когда выходцы из города Коломны, спасаясь от надвигающихся татаро-монгольских орд, дошли почти до самой Москвы. Они поселились на правом, вы-

соком берегу реки Москвы. А спустя века, в 1988 году, на месте деревни, между рекой и Каширским шоссе, был построен молодежный жилой комплекс на три тысячи семей.

На контроле

Ольга Червова
Пролетарский проспект

В доме № 1 не убран подъезд. На втором этаже после проведения работ мастера оставили битую плитку, весь остальной строительный мусор и свой инвентарь. При этом из технического шкафа были украдены средства для уборки подъезда и все тряпки около дверей. Это натуральное безобразие! Просим Вас незамедлительно принять меры и, кроме того, исправить указанные недостатки.

Отвечили в управе:
Сотрудниками управляющей компании проведена влажная уборка. Мусор убран. В настоящее время подъезд находится в удовлетворительном санитарном состоянии. Начальнику участка указано на строгое соблюдение регламента по уборке мест общего пользования.

Екатерина Янкина
Каширское шоссе

Во дворе дома № 78, корпус 3, сильно накренился столб с висящими на нем проводами. В результате сложилась очень опасная ситуация, поэтому просим принять меры.

Отвечили в управе:
По указанному адресу выполнены работы по демонтажу железобетонного столба. Провода убраны. Угроза травмирования отсутствует. Дополнительно информируем, что указанный столб не является опорой наружного освещения.

Фот-так!

vsaburovo
«Инстаграм»



Фотографию пользователя соцсети [springdt](#) разместили в сообществе [vsaburovo](#) в социальной сети «Инстаграм» (instagram.com/vsaburovo). На ней запечатлен фестиваль воздушных змеев. Первые упоминания о воздушных змеях встречаются еще во II веке до нашей эры в древнем Китае, там его называли «змей-дракон». А вы помните те ощущения, когда впервые запускали воздушного змея?

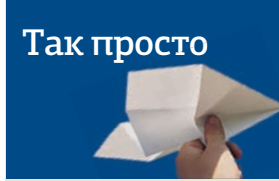
«Москворечье-Сабурово»
«ВКонтакте»

Эту мозаику на здании бывшего профессионально-технического училища на Каширском шоссе можно назвать наставлением потомкам. Здесь изображены люди, чьими усилиями отправлен в космос первый человек. Снимок пользователя [grustnja](#) размещен в группе «Москворечье-Сабурово» (vk.com/mossabu) в соцсети «ВКонтакте». Будет здорово, если в рамках программы «Мой район» мозаику сохранить и для наших внуков!



Татьяна Удадьцова
Пролетарский проспект

На территории школы № 1579 обустроили новое место для детских игр. Да какое! На площадках положили мягкое резиновое покрытие, носиться и прыгать теперь там намного безопаснее. Кроме того, установили целых два комплекса, чтобы ребятам всех возрастов было интересно на них играть. А еще на территории переложили асфальт и заменили бордюры, стало гораздо аккуратнее. Еще хочется отметить, что у школы появилось новое спортивное поле, где ученики смогут играть в футбол и в волейбол. Между прочим, там уже поставили тренажерный комплекс. Мы очень довольны, ведь это означает, что дети смогут не только играть и развлекаться, но и заниматься спортом.



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.

Екатерина Светова
Улица Святослава Рихтера

Очень радует, что высаживают цветы на клумбах в скверах и во дворах и постоянно ухаживают за ними. В результате во дворе стало зеленее, приятнее и свежее. Петунии, бархатцы и бегонии очень радуют глаз. Самое приятное, что от этого станет лучше дышаться в городе.

Прогулки на свежем воздухе и дыхательные упражнения, активная общественная жизнь и участие в мероприятиях. Иногда разве что часок-другой полежать на кровати днем удается, и опять надо двигаться. Каждый день в таком режиме. Вот поэтому-то в свои почти 80 лет Мария Кондрашова выглядит привлекательной и обаятельной. От отсутствия комплиментов не страдает.

Судьба человека

— Воздух набирайте носом, а вытalkingивать его из себя не нужно — рот слегка лишь приоткрывайте, и он сам выйдет, — объясняет лечебные дыхательные упражнения Мария и хлопает в ладоши, мол, достаточно, переходим к следующему оздоровительному комплексу. В светлом уютном зале центра социального обслуживания сегодня физкультурников маловато. Дачный сезон вырвал из рядов здешних спортсменок всех любителей экологически чистых трудовней на грядках. А Марии Кондрашовой дома по-прежнему не сидится. Как обычно, каждое утро со своими скандинавскими палочками она устремляется в путешествие по району. И с девяти утра, согласно расписанию, уже проводит дыхательную гимнастику в центре для тех, кто остался в городе.

Приходилось выживать

— Я дитя войны, — начинает свой рассказ Мария. — Уродителей насродилось десятеро. Я младшая. Из всех остались только три сестры. Мама одна нас поднимала. Отец погиб на фронте, почти сразу же, под Москвой. Тяжело было и после войны, голодно. Одевались во что придется. А жили мы тогда

на Красной Пресне, на улице Большая Грузинская. В комнате в коммунальной квартире спали по несколько человек на кровати. Рассматривая, слушая мою собеседницу, я и сама почти физически начинаю испытывать чувство голода и усталости от борьбы за жизнь. Понимаю, что маленькую Марию спасли только молодость и радость от того, что просто кто-то из родных выжил. На мой, казалось бы, обычный вопрос, в какие игрушки ее подруги, сестры и она играли, Мария с горькой усмешкой отмахивается. — Какие игрушки, что вы! Хорошо, что к 1953 году все уже устроились на работу, карточек продуктовых у нас прибавилось. Мама лампочки собирала на конвейере «Энергоприбора» на улице Бирюзова, знаете? — говорит она. — И все мы под ее присмотром к конвейеру встали, патрончики на лампочках закручивали... Мне уже 11 лет исполнилось тогда.

Видно, как предательские слезы набегают на глаза моей собеседницы. Она вспоминает, как хотелось ей учиться, как вместо работы иногда сбегала в обычную московскую школу. — Вечером мама ремнем меня наказывала. Зарабатывать на себя я должна была сама. Самое вкусное, что у нас на столе тогда появлялось, — это большой кусок

МАРИИ НЕКОГДА БОЛЕТЬ, ПОЭТОМУ КАЖДОЕ УТРО ОНА НАЧИНАЕТ СО СПОРТА

сахара. Его щипцами осторожно кололи. Каши мы варили из перловки и пшеники. Масла не было. А мясо мы покупали только по большим праздникам, таким как Пасха, — вздыхает Мария. По ее словам, в магазинах было все, но стоило заоблачно дорого. Школа так и осталась для моей героини несбыточной мечтой. Но жизнь понемногу в столице налаживалась. И как только семье жить стало проще, мама отправила дочь получать серьезную профессию в строительное

Возглавить секцию здоровья в филиале «Москворечье-Сабурово» ТЦСО «Царицынский» Марию Кондрашову уговорили подруги, посмотрев на ее успехи в спорте



училище. Ее взяли вне конкурса как дочь погибшего фронтовика на очень тогда популярное отделение по подготовке маляров. В эти же молодые годы посватался к ней бравый милиционер. — Я очень видная была, коса толстая ниже талии спускалась, — хвастается моя собеседница.

Сегодня же в памяти ее от этой совместной жизни остались в основном бессонные тревожные ночи да бесконечная стирка и глажка милицмейской формы. Майор Кондрашов ушел в отставку в 46 лет и порадовался пенсии недолго, сердце подвело...

Самое время для новых возможностей

А Марию Кондрашову сегодня радует взрослая дочь, которая стала хорошим специалистом-химиком. Уже и внуки подросли, и даже правнучка родилась. При таком семействе болеть некогда, помогать надо.

Хотя еще с 30 лет приходилось экс-маляру Кондрашовой буквально бороться за свое здоровье. Несколько пережитых инфарктов, боли в ногах, аллергия и астма не давали ей вздохнуть. После десяти лет работы маляром врачи категорически рекомендовали ей оставить вредную трудовую стезю. Немногим более легкая получилась у нее работа в доме быта, где профильным ее занятием стало мытье окон.

— Мел разводили в воде и этим раствором доводили окна до блеска, — объясняет Мария. — Тоже рот особенно не закрывали, разве что марлей, а пыль летела постоянно. Поэтому я сейчас на инвалидности. Специалист из общества инвалидов взяла меня за руку и привела сюда, в центр социального обслуживания. И такие здесь душевные люди оказались! А пять лет назад внучка Глафира, врач по образованию, сделала бабушке Марии подарок — специальные палки для занятий скандинавской ходьбой.

— В нашем районе я первая с ними на улице появилась, — смеется моя героиня. — И теперь гораздо лучше себя чувствую.

Подруги Кондрашовой удивлялись-удивлялись ее спортивным успехам и уговорили активную пенсионерку возглавить секцию здоровья в ЦСО. Теперь, как правило, в ней занимается человек 20. Тренер Мария — требовательный. Чтобы добиться хороших результатов, нужно быть дисциплинированными.

— Все, кто ко мне присоединился, уже заметили положительные перемены в своем здоровье. Но за опоздания на занятия я и наказывать могу: не пушу в зал. Никому не разрешаю задерживаться, — строго говорит Мария и спешит продолжить свою скандинавскую ходьбу.

Наталья Науменко

Старшему поколению

Создание условий для отдыха и занятий спортом — одно из направлений программы «Мой район». Во дворах устанавливают современные тренажеры, а физкультурно-оздоровительные и социальные центры предлагают целый список бесплатных клубов и секций по скандинавской ходьбе, гимнастике, йоге, специальным спортивным программам.

Требовательный тренер Кондрашова

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».

Занятия аппликацией развивают моторику и внимательность

Участники студии «Стиль», что работает в Центре досуга и спорта «Вертикаль», сделали открытки в технике вырубной аппликации.

Здесь дети занимаются художественно-прикладным творчеством, и, кажется, нет такого его вида, в котором они не попробовали бы работать: квиллинг, декупаж, вышивка, шерстяная акварель и даже изготовление мягких игрушек. Важно, что эти бесплатные мастер-классы рассчитаны не только на новичков, но и на более опытных участников. Записать своего ребенка в эту или другую студию можно, обратившись в учреждение. Метод вырубной аппликации заключается в том, что дети работают с помощью степлеров. Ребята не вырезают, а выдавливают из бумаги фигуры различной формы: бабочек, цветы, листочки.

— У меня получилась красивая голубая открытка, — рассказала юная участница студии Ульяна Волкова.

Сначала дети взяли сложенные вдвое листы бумаги, как при изготовлении обычной поздравительной открытки, и придали им подходящую форму. Для такой тонкой работы участники применяли особые фигурные нож-



Ульяна Волкова и Мила Мовина (слева направо) делают открытку по новой технике

ницы, которые позволяют аккуратно вырезать крутые углы. Затем дети принялись наклеивать получившиеся у них украшения на откры-

Любопытно

ку. Юных творцов ограничивало лишь их собственное воображение.

— Студия «Стиль» работает уже 15 лет. Мы занимаемся вышивкой лентами, декупажем, вырубной аппликацией, делаем мягкие

игрушки, — объяснила педагог художественно-прикладного творчества Ирина Антипина.

Среди выдающихся работ воспитанников студии можно отдельно отметить результат совместного творчества участников студии и преподавателя — рисунок лесной рыси. Картина выполнена шерстяной акварелью — многогранной техникой, позволяющей создавать реалистичные изображения, выкладывая рисунок нитями. Картина получается объемной и фак-

турной. Таким методом можно выполнить самые разные работы — пейзажи, натюрморты, абстракции, даже портреты. Гости студии останавливаются перед этой работой, чтобы рассмотреть получше, и отмечают, что глаза рыси получились особенно выразительными. — Очень здорово, что детям интересно, они учатся справляться с такой сложной работой. Это развивает мелкую моторику, воображение, а еще помогает запоминать сочетаемость цветов, — рассказывает ма-

ма одной из воспитанниц студии Татьяна Мовина. Она добавила, что участники студии принимают участие в конкурсах. Например, в 2013 году они заняли первое место в округе с композицией «Хрустальные цветы». Корзина с одуванчиками была выполнена из гофрированной бумаги и выглядела словно настоящая.

К слову, создание условий для творческого развития молодежи — одна из задач программы «Мой район».

Сергей Дружинин

Спортивные тренировки придают сил и позитива

В рамках программы «Московское долголетие» на базе спортклуба по адресу: Каширское ш., 57, корп. 5, проходят бесплатные фитнес-тренировки.

Занятия начинаются с привычной для всех разминки, которую все помнят еще со школьных времен. Она состоит из простых упражнений: начинается с поворотов шеи и заканчивается круговыми движениями ступней. Затем физкультурники переходят к растяжке, для того чтобы лучше подготовить мышцы к предстоящим нагрузкам.

— Об этом кружке я узнала случайно, решила записаться и еще ни разу не пожалела. Я регулярно занимаюсь на беговой дорожке и круговой тренировкой. Это придает мне столько сил, позитива и желания



Участнице «Московского долголетия» Татьяне Кузнецовой нравятся занятия

работать! — рассказывает о своих впечатлениях участница программы Татьяна Кузнецова.

Ей спортивные нагрузки в радость, ведь до этого она занималась зумбой и растяжкой.

Тренеры отмечают, что разминка особенно важна для безопасности и комфорта спортсменов старшего возраста. После участники переходят к круговой тренировке. Ее суть заключается в чередовании выполнения

упражнений на тренажерах и в работе со спортивными снарядами. Один подход занимает 30 секунд.

— Наша задача — добиться улучшения здоровья и выносливости участников проекта. Мы работаем с неболь-

Полезная информация

Найти новое хобби легко. Достаточно записаться в программу «Московское долголетие». Подать заявку можно в территориальных центрах социального обслуживания, центрах «Мои документы», учреждениях, где проводятся занятия, или через портал мэра MOS.RU.

шими весами, но с большей периодичностью, а это именно то, что нужно, чтобы оставаться в тонусе, — рассказывает преподаватель и тренер Екатерина Несмеянова. — Они молодцы, старательно выполняют упражнения, не просят их жалеть. Тренировка обычно заканчивается пробежкой на дорожке или подходом к велотренажеру.

Сергей Дружинин

Возрасту вопреки

Психологи окажут помощь горожанам

Бесплатные психологические консультации можно получить в павильонах «Здоровая Москва» в августе.

Специалисты Московской службы психологической помощи населению принимают в павильонах, расположенных в 13 различных парках. За помощью могут обратиться все желающие: по будням с 16:00 до 18:00.

— Для москвичей будут проводиться лекции, тренинги и индивидуальные консультации. Ведь душев-

Медицина

ный комфорт — это гарант счастливой и долгой жизни, — сказал руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. На занятиях будут говорить о взаимоотношениях в семье, душевном здоровье, разрешении конфликтов и личностном развитии.

До конца лета в павильонах «Здоровая Москва» жители могут пройти бесплатную диспансеризацию с 8:00 до 22:00 в любой день недели.

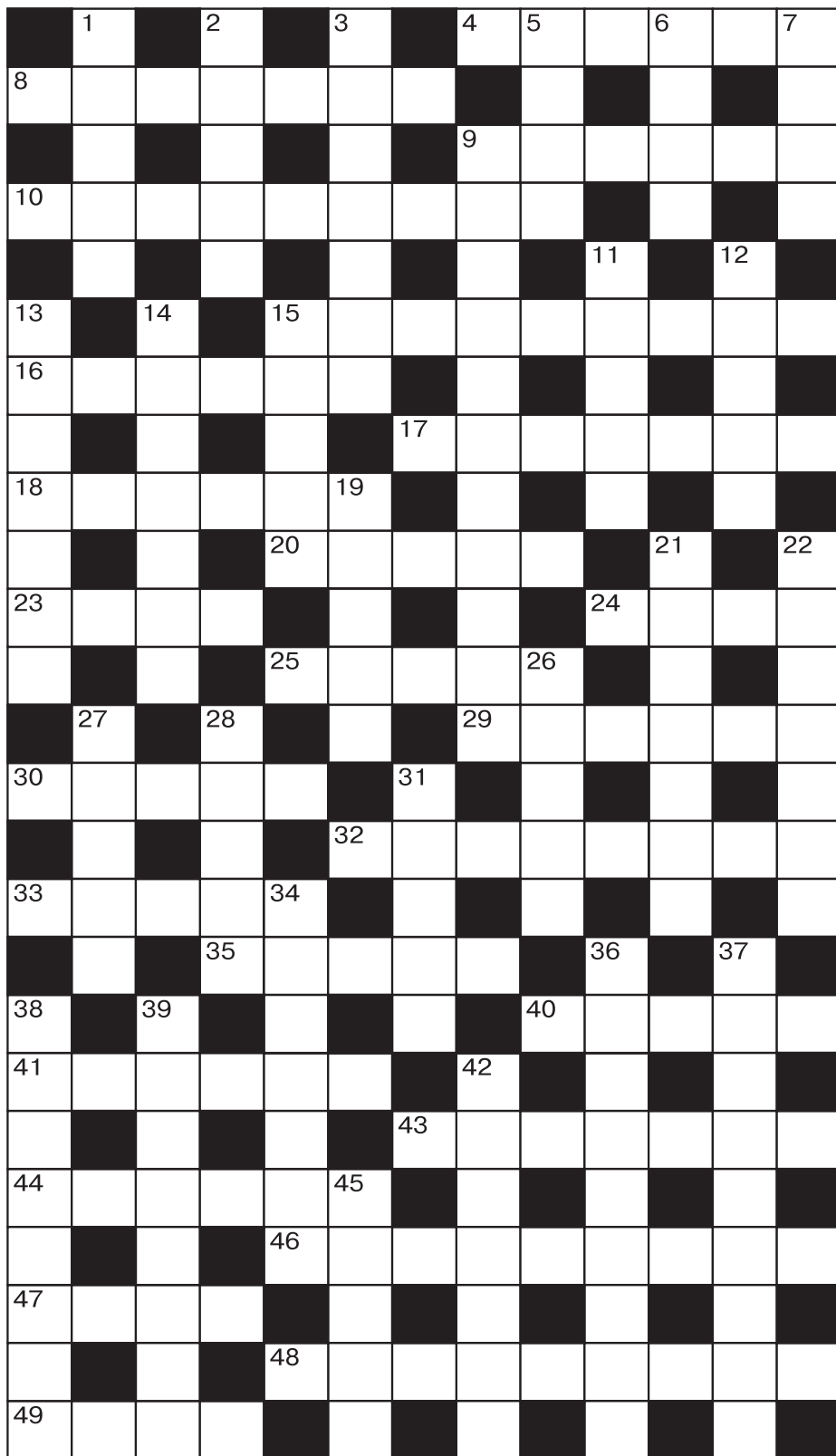
Алексей Дубровин

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Взгляд. **8.** Генерал. **9.** Планер. **10.** Клиентура. **15.** Дислексия. **16.** Осадок. **17.** Стиляга. **18.** Геолог. **20.** Добро. **23.** Елка. **24.** Орел. **25.** Сенат. **29.** Термит. **30.** Поезд. **32.** Дезертир. **33.** Шторм. **35.** Толпа. **40.** Фауна. **41.** Одеждо. **43.** Банкрот. **44.** Атеист. **46.** Карьерист. **47.** Цена. **48.** Дистанция. **49.** Войт. ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Земля. **2.** Вечер. **3.** Маятник. **5.** Зола. **6.** Лень. **7.** Дары. **9.** Пролетариат. **11.** Школа. **12.** Динго. **13.** Жонглер. **14.** Бабочка. **15.** Довод. **19.** Горец. **21.** Примета. **22.** Алатырь. **26.** Телец. **27.** Шорты. **28.** Азарт. **31.** Хеопс. **34.** Моллюск. **36.** Маккартни. **37.** Янковский. **38.** Романцев. **39.** Теремной. **42.** Варьете. **45.** Талия.

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 вложили 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 желания, которое станет источником сил и вдохновения. Сейчас самое удачное время для дальних поездок.



Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Чем можно сверлить, но только фигурально? **8.** Военный чин шекспировского Отелло. **9.** На какой летательный аппарат забыли поставить движок? **10.** От кого у продавца выручка? **15.** Из-за чего Стив Джобс практически не мог читать? **16.** «Если долго витать в облаках, легко выпасть в ...». **17.** Какой московский Вася стал героем песни группы «Браво»? **18.** Поисковик полезных ископаемых. **20.** «Чтобы поверить в ..., надо начать делать его». **23.** Центр новогоднего хоровода. **24.** Какая птица каждый день навещала прикованного к скале Прометея? **25.** Верхняя палата американского парламента. **29.** Муравей южных кролей. **30.** Причаливает к перрону. **32.** Солдат, ушедший на нелегальное положение. **33.** От чего суда на дне морском оказываются? **35.** Кто учинил расправу над героиней «Песни о вещей Кассандре» Владимира Высоцкого? **40.** Все звери мира. **41.** «Купите у нас кондиционер и получите ... в подарок!». **43.** Финансист, оставшийся у разбитого корыта. **44.** Классический безбожник. **46.** Скорород по служебной лестнице. **47.** Что сильнее всего сдерживает покупательский спрос при дороговизне?

48. Что соединяет старт с финишем? **49.** Оскароносный актер, отец Анджелины Джоли.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Какую планету атаковали марсиане в романе «Война миров» англичанина Герберта Уэллса? **2.** «Он так далек, прощальный ..., а я той памяти верна». **3.** Что у ходиков качается? **5.** В чем картошку запекают? **6.** «Идти на работу не хотелось, но жадность победила ...». **7.** Что роднит данайцев с волхвами? **9.** Работники «всемирной армии труда». **11.** Где заседают присяжные из фильма «12» Никиты Михалкова? **12.** Звезда нашего кино Галина Польских дебютировала в фильме «Дикая собака ...». **13.** «Кидала» из штатного расписания цирка. **14.** Кто вылетает из кокона? **15.** Аргумент в пользу версии. **19.** Сериал про бессмертного шотландца. **21.** Что связывает бабу с пустыми ведрами и черную кошку? **22.** «Всем камням отец» в русских сказаниях. **26.** Знак перед Близнецами. **27.** Штаны для теннисиста. **28.** От чего у игрока глаза горят? **31.** Этого великого фараона Геродот описывает как деспота, ввергшего Египет в бедствия и заставившего всех египтян работать на себя. **34.** Морской финик. **36.** Кто после распада Beatles создал группу Wings? **37.** Кто из патриархов нашего кино во время своего первого визита в Париж заблудился в городе и был вынужден давать телеграмму в Москву, чтобы ему подсказали название отеля, где он остановился? **38.** Самый титулованный тренер в истории чемпионата России. **39.** Дворец Московского Кремля. **42.** Театр «легкого поведения». **45.** Экватор туловища.

Легко и просто



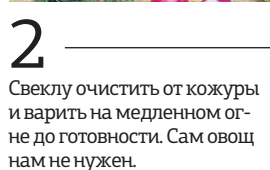
Свекольник

- Свекла: 500 г ■ Огурцы: 200 г ■ Редис: 100 г
- Яйца: 3 шт. ■ Кефир: 1 л ■ Сметана: 200 мл
- Зелень ■ Лимонный сок
- Соль и специи по вкусу



1

Хоть и не радует нас погода жарой, а летней еды все равно хочется. Например, свекольника!



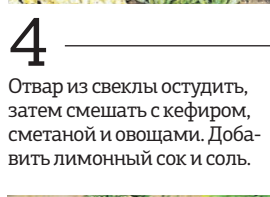
2

Свеклу очистить от кожуры и варить на медленном огне до готовности. Сам овощ нам не нужен.



3

Овощи и вареные яйца нарезать соломкой. Это неперменное условие для данного супа.



4

Отвар из свеклы остудить, затем смешать с кефиром, сметаной и овощами. Добавить лимонный сок и соль.



5

Перед подачей суп должен постоять пару часов в холодильнике: так его вкус станет насыщенным.

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

- Аг-во СТОЛИЧНОЕ. Т. 8 (499) 677-49-39

Строительство и ремонт

ЗАВОД-ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ДВЕРИ БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ

СКИДКА 15%* МЕЖКОМНАТНЫЕ ДРКИ, ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ, ДР-ШКАФЫ-КУПЕ-ОКНА ПВХ

БЕСПЛАТНО замер+доставка

www.zakaz-dveri.ru

8(495) 151-22-24

М. ДОМОДЕДОВСКАЯ, УЛ. ГЕНЕРАЛА БЕЛОВА, 35
М. ТЕХНОПАРК, ПР-Т АНДРОПОВА, 8, ЦОК.ЭТ №87

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЕЖУРНОГО
ЮРИСТА**

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.
8 (495) 136-76-26
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

Реклама

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Переезд. Т. 8 (495) 642-38-29

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

Размещение рекламы

(499)
**557
04
04**
доб.
132, 158