

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

мой район

ОРЕХОВО-БОРИСОВО
СЕВЕРНОЕ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

10.08.2019

№ 5 / 190

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 Резиновое покрытие на спортивной площадке во дворе отремонтировали

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство

6

детских игровых городков полностью обновили в 2019 году

3

Аня Иванова и Лена Зверева (слева направо) стали Робинзонами Крузо и выполнили задания квеста на выживание



Необитаемый остров

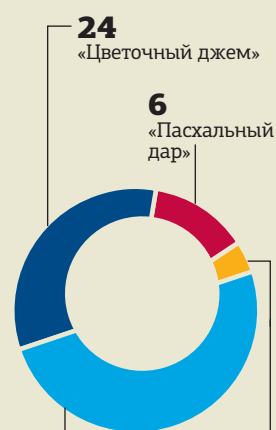
7



5

Опрос

Жители выбрали любимый городской фестиваль (%)



Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/orehobor

Программа

Комплексный подход

С начала года в столице возвели 12 образовательных комплексов, сдали 48 километров дорог. По программе «Мой район» в городе благоустраивают территории

2

Любопытно

Спорт — это амбиции и адреналин

Алексей Фарафонов, тренер клуба «Прогресс», ставит детей на «хоккейки» и учит играть в футбол

6

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 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, подобрали 345 стартовых площадок, из них семь — в процессе согласования.

Места для учебы хватит всем

Активно идет и строительство школ и детских садов, решая 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 строительству 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 ме-

ста. А также в мире до сих пор не могут оценить подостроинству значимости 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 инфраструк-

туры. С января открыли восемь станций метро и проложили 18 километров подземки. До 2020 года сдадут еще шесть станций на Большой кольцевой и Некрасовской линиях.

ОДНИМ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПРОЕКТОВ СТАНЕТ ЗАПУСК МОСКОВСКИХ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ДИАМЕТРОВ

Ключевым транспортным проектом в ближайшие пять лет станет запуск Московских 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 комфортной 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 московского метрополитена, — поделился президент фонда ветеранов-строителей столицы Рафаил Родионов. Но самое важное, что все работы ведут с учетом идей, мнений и предложений жителей. Узнать о преобразованиях в районе Орехово-Борисово Северное или предложить свою идею обустройства можно с помощью раздела «Мой район» mos.ru/moi-raion/orehovo-borisovo-severnoe/ на сайте мэра Москвы.

Ирина Аникина

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Любовь Татаринцева
Жительница района

Очень красивую площадку сделали для детей у нас во дворе, я часто отдыхаю тут с внучкой. Москва в целом стала более чистой, зеленой, с удобными пешеходными дорожками и остановками. Мне очень нравится! Меняется не только город, но и люди. И все — в лучшую сторону.



Мария Коннова
Жительница района

Я очень довольна своим районом — он такой зеленый, обжитой, родной. Мы живем тут 30 лет, и я помню, как когда-то с соседями на субботниках сажали эти деревья — здесь, в Шипиловском проезде. И сейчас смотрите, как они выросли. Приятно, что нам сделали красивые клумбы, газоны, тротуары.

Раздельный сбор мусора сбережет 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



Для отходов из пластика: бутылок, канистр, пакетов



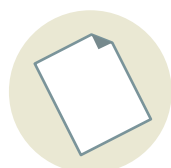
Для отходов из стекла: банок, бутылок, стеклобоя

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

Зона отдыха «Борисовские пруды» (Борисовский пр-д, 9, корп. 3); метро «Орехово», сквер (Борисовский пр-д, 38)

Игровой городок вместо старой карусели

В столице активно благоустраивают улицы, парки и дворы в рамках масштабной программы «Мой район». Работы завершили и по адресу: Борисовский пр-д, 9, корп. 2.

Благоустройство

Жительница Наталия Буряга — мама двух дочек. Она часто гуляет во дворе с детьми и бывает на обновленной площадке.

— Раньше здесь стояла только одна старая карусель. Дети постоянно просились на площадки в другие дворы — не хотели здесь играть. Многие родители не отпускали, так как им неудобно было наблюдать за детьми из окна, — рассказала Наталия Буряга. — Но теперь нам сделали отличную качественную площадку. Мы можем отпускать детей гулять одних, наблюдать за ними из окон и не переживать об их безопасности. Около дома всегда полно родителей с малышками.

На детской площадке появился большой игровой комплекс, там уложили новое безопасное резиновое покрытие. А еще на придомовой территории в рамках комплексного благоустройства отремонтировали 600 квадратных метров асфальта на проезжей части, заменили плитку на тротуарах, садовые и дорожные бордюры.

— К тому же во дворе обновили посевной газон. Его площадь — 800 квадратных метров. Там установили современные тренажеры



Дарья Смольникова

На детской площадке теперь есть и горки, и качели. Ксюше и Любе Буряга (слева направо) стало интереснее гулять

на спортивной площадке и ограждения. На территории заменили уличные фонари. А еще во дворе появились новые лавочки и урны.

БЕЗОПАСНОЕ РЕЗИНОВОЕ ПОКРЫТИЕ УЛОЖИЛИ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ

Работы полностью завершили за два с половиной месяца, — прокомментировал Андрей Матюнин, ведущий инженер отдела по благоустройству «Жилищника».

Всего за 2019 год полностью обновили шесть детских площадок. По словам представителя управляющей организации, в этом году обновление проведут еще в нескольких дворах района. В проект вошли придомовые территории в Борисовском проезде, на Каширском шоссе, Ореховом бульваре, улицах Маршала Захарова, Генерала Белова, Шипиловской и Домодедовской.

Напомним, что улучшение общественного пространства — одна из задач программы «Мой район». Благоустройство проводят с учетом пожеланий горожан. Ведь только так можно создать пространство, комфортное для всех.

Дарья Смольникова

Комфортное пространство для работы и отдыха

Бесплатный совместный офис — коворкинг, — где можно провести свой рабочий день, открылся на территории музея-заповедника «Царицыно». Здесь удобно организовывать совещания, деловые встречи и презентовать проекты.

Офис находится в общем вестибюле Большого дворца и Хлебного дома и работает со вторника по пятницу и в воскресенье с 10:00 до 19:00. По субботам он открыт до 20:00. Внутри стоят 20 столов разных размеров. Разместиться смогут как большие команды, так и те, кто пришел сюда поработать один.

Комфорт



Пресс-служба мэра и правительства Москвы

Для удобства посетителей поставили 20 столов (1). Жительница Ася Абдулаева (2)

В помещении есть и кафе, где можно перекусить. Предварительная запись для входа не требуется. Жительница Ася Абдулаева планирует

приходить сюда, чтобы писать диплом. — Это очень удобно. Здорово, что здесь можно выпить кофе и подышать свежим воздухом, — считает она.

Ирина Аникина

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Орехово-Борисово
Северное
10.08.2019 № 5 / 190

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.

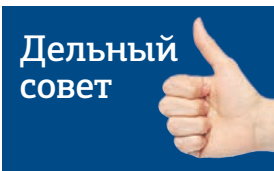
Дмитрий Черкасов

Кстати

Создание и развитие комфортной социальной инфраструктуры в шаговой доступности от дома — одно из важных направлений городской программы «Мой район».



Павел Ефимов



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 (lk.kbyt.mosenergosbyt.ru).

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

Капитан раскрывает запутанные кражи

Участковый уполномоченный полиции района Орехово-Борисово Северное Сергей Матовосян служит в органах внутренних дел уже десять лет.

Начинал он работать в отделе вневедомственной охраны.

— Мы объезжали все объекты по маршруту патрулирования. Проверяли, все ли в порядке. А если срабатывала сигнализация, выезжали по нужному адресу, — вспоминает капитан Матовосян. Вскоре полицейского перевели на офицерскую должность. Сейчас под его контролем — 13 домов, в которых проживает более трех тысяч человек.

Недавно к участковому обратились трое жителей: из подъезда одного из домов за два дня украли три велосипеда. При этом консьерж утверждает, что никто из посторонних в здание не заходил. Тогда участковый Матовосян просмотрел записи с камер видеонаблюдения и увидел, как вор залезает в подъезд через окно второго этажа. Капитан Матовосян установил личность злоумышленника и вскоре задержал его. На виновного возбудили сразу три уголовных дела.

Личное дело



Сергей Матовосян

Участковый уполномоченный полиции района Орехово-Борисово Северное
■ 84 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

Ул. Шипиловская, 15
Прием: вторник, четверг — с 17:00 до 19:00, суббота — с 15:00 до 16:00

(999) 010-66-93

Телефон для жалоб на работу участкового

(495) 393-38-00

Полицейский утверждает, что большинство жалоб от жителей — это бытовые вопросы. Например, недавно мужчина избил сожи-

тельницу и сломал ей руку. На него возбудили уголовное дело по статье «Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести». А однажды женщина пришла к полицейскому и пожаловалась, что ее сын бросил учебу в колледже и начал выпивать.

— Я пришел к парню, провел профилактическую беседу и сказал, что буду следить за ним. Заходил к нему каждый день. И это дало результаты: вскоре молодой человек исправился, перестал выпивать и устроился на работу, — поделился капитан.

Участковый считает, что скоро раскрывать преступления станет проще, потому что в столице в рамках программы «Мой район» планировали модернизировать систему уличного видеонаблюдения. Возможно, тогда у капитана Матовосяна появится чуть больше свободного времени, и он сможет посвятить его жене и сыну.

А еще у полицейского есть интересное увлечение: он покупает специальные журналы по сборке моделей машин и мастерит их своими руками. Пока его коллекция небольшая — всего три экземпляра, но он продолжает заниматься этим хобби.

Андрей Обьедков

obs@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 на наших улицах нужно быть особенно внимательными.

Составляя маршрут, учитывайте особенности

Специалисты выделили несколько участков в нашем районе, где чаще всего происходят аварии. Составляя маршрут поездки, заложите чуть больше времени на их преодоление, чтобы спешка не привела к неприятным последствиям.

Больше всего столкновений за первую половину этого года произошло на пересечении бокового проезда Каширского шоссе (в сторону Московской кольцевой автодороги) с улицей Шипиловская. На этой же улице стоит обратить внимание еще на два перекрестка:

с Шипиловским и Борисовским проездами. Не менее аварийно-опасным оказался участок на пересечении Каширского шоссе с Ореховым бульваром. Пешеходам и водителям стоит проявить осторожность и на переходе в районе дома № 16, корпус 2, по улице Маршала Захарова. Чаще всего причиной происшествий на этих участках становится превышение скорости, несоблюдение дистанции, нарушение требований сигнала светофора и пересечение проезжей части в неположенном месте.

Резиновое покрытие на площадке отремонтировали

Жители пожаловались в редакцию, что посреди спортивной площадки во дворе дома № 7, корпус 1, на Ореховом бульваре протерлось резиновое покрытие.

Ревизор

Сын Евгения Бычкова — Иван — любит играть в футбол. Он часто выходит с друзьями погонять мяч на спортивной площадке во дворе около дома.

— Недавно в покрытии образовалась большая дыра. Прямо посередине площадки. Когда ребята играют в футбол, они часто падают из-за этого и разбивают колени и ладони. Нужно скорее отремонтировать покрытие, чтобы дети больше не получали травмы, —



Александр Орлов

Посреди площадки уложили новое покрытие, чтобы дети во время игры не спотыкались

попросил житель Евгений Бычков. Напомним, что для решения подобной проблемы необходимо обратиться в управу или местное отделение «Жилищника». Другой вариант — отправить электронную жалобу на пор-

тал «Наш город Москва» (gorod.mos.ru). Согласно действующему регламенту, специалисты должны ответить по проблеме в течение восьми рабочих дней. Корреспондент газеты позвонил в отдел жилищно-коммунального хозяйства

и благоустройства управы. Там пообещали отремонтировать покрытие в кратчайшие сроки.

И действительно, на следующий день рабочие пришли во двор и устранили проблему.

— На спортивной площадке отремонтировали резиновое покрытие. Ямы устранили. Мы стараемся устранять подобные нарушения как можно скорее, — ответил глава управы Евгений Силкин.

Теперь спортивная площадка во дворе стала безопасной.

Напомним, что благоустройство столичных дворовых территорий теперь контролируется в рамках программы «Мой район». Создание современной и комфортной городской среды — одна из приоритетных задач этой программы.

Андрей Обьедков

Цифра

227

опор освещения установили в районе 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**.



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

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

Шеф-редактор
Александра Кирчанова

Дежурная бригада
Ирина Аникина, Екатерина Серова,
Ирина Ковган

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

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

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



Газета распространяется бесплатно

Контроль качества
доставки
Тел. (499) 557-04-00

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

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Тираж 38 690 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 09.08.2019, 19:00. Дата выхода в свет: 10.08.2019. № 5 (190)

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

«Орехово-Борисово»
«ВКонтакте»

Мы привыкли видеть розы на клумбах, в цветниках. Обычно их холят и лелеют. Но в сообществе «Орехово-Борисово» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/orehobor) пользователь Катерина Вишня



опубликовала необычную фотографию. На снимке — одинокая роза, которая выросла посреди травы около Борисовских прудов. Это растение с желто-оранжевыми лепестками. Как розу туда занесло? Природа не перестает удивлять. Сколько еще тайн и загадок она хранит?

«Орехово-Борисово»
«ВКонтакте»

«У природы нет плохой погоды — каждая погода благодать», — пела актриса Алиса Фрейндлих. И была права. Солнце — это, конечно, хорошо. Можно поехать на речку, искупаться, позагорать. Но разве не здорово прогуляться по городу после дождя? В это время можно поразмышлять о том, что беспокоит, подумать о вечном или, как говорится, проветрить голову. А вспомните, как пахнет улица после дождя? Свежестью, мокрой травой и землей. На листьях и ветках деревьев скопились капли. Они будто унижены блестящими драгоценными камнями. Именно такой фотографией поделилась пользователь



kozhevinaaaaa в сообществе «Орехово-Борисово» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/orehobor). На дворе — поздний вечер. Совсем недавно прошел дождь. Позади девушки

на фотографии — много машин и мокрый тротуар. В омытой дождем плитке отражается желтый свет от фонарей. Девушка смотрит вдаль. Может быть, она мечтает о чем-то?

На контроле

Александра Гилева
Улица Шипиловская

Во дворе дома № 11, корпус 1, детская площадка стала настоящей проблемой. Там повсюду разбросано битое стекло, исчезла урна, а мусор из нее вывален на покрытие игровой зоны. На этой площадке невозможно гулять с детьми. Приходится искать места поблизости, где не нужно будет переживать за безопасность ребенка. Просим привести нашу площадку в нормальное состояние.

Ответили в управе:
Все необходимые работы выполнили. Песочницу наполнили, территорию детской площадки убрали. Сейчас игровая зона находится в удовлетворительном санитарном состоянии. Все оборудование исправно и соответствует техническим нормам.

Екатерина Осипова
Борисовский проезд

В подъезде дома № 15, корпус 1, сломан лифт. В нем, конечно, можно подняться наверх или спуститься, но двери у него закрываются очень криво и неплотно. Туда без труда пролезет рука ребенка. Просим отремонтировать лифт как можно скорее.

Ответили в управе:
Подъемную кабину в подъезде починили. Двери лифта отрегулировали. Кроме того, выполнены работы по очистке порогов. Сейчас оборудование в исправном состоянии.

Фот-так!

«Орехово-Борисово»
«Фейсбук»



Снимок храма Живоначальной Троицы появился в группе «Орехово-Борисово» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/orekhovoborisovo). Его опубликовала Татьяна Ругаль. Храм в византийском стиле построили в начале 2000-х годов. Он стал архитектурной достопримечательностью района. Голубые купола на снимке гармонируют с небом, которое отражается в воде. А дополняет пейзаж сочная зелень травы и деревьев.

«Орехово-Борисово»
«Фейсбук»

В паблике «Орехово-Борисово» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/orekhovoborisovo) Юрий Краснов поделился фотографией своей собаки. На снимке — немецкая овчарка, которая во время тренировки внезапно решила отдохнуть и уселась на самой верхушке горки. Пес высунул язык и намекает, что набегался и пора бы идти домой. В подписи к фото Юрий Краснов отметил, что один из плюсов района — наличие площадки для выгула собак.



Елена Парфенова
Ореховый бульвар

Я очень довольна новой детской площадкой на Ореховом бульваре. На ней есть отличный игровой городок, горки, карусели. Особенно хороши подвесные качели. А два года назад на этом месте стояли гаражи. Сейчас многие родители гуляют здесь со своими детьми каждый день. Площадка очень популярна, тут всегда много людей. Сюда приходят жители десяти близлежащих домов и даже некоторые мои подруги из других районов. Спасибо, что оборудовали место, где можно погулять с детьми. Здесь есть чем заняться малышам, а взрослым очень нравится, как благоустроили прилегающую территорию. Здесь есть лавочки, урны и деревья.

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.

Юрий Варванин
Улица Борисовские Пруды

Я тренируюсь на спортивной площадке, которая находится на улице Борисовские Пруды, около пяти лет. Мне нравится оборудование, которое здесь установили. Бывает, что-то ломается, но тренажеры очень быстро ремонтируют. Эту площадку хорошо содержат. Спасибо!

По мнению Алексея Фарафонова, профессиональным спортом заниматься полезно. Даже став тренером, он не изменил своего мнения. В занятиях для себя и стимул слабоват, и самоорганизация, соответственно, никудышная. Зато чувство настоящей конкуренции добавляет здоровых амбиций и адреналина.

Мы встретились на одной из любимых им спортивных площадок — стадионе возле школы № 878. Ровно подстриженное зеленое поле и сырым московским летом выглядит вполне позитивно. Кажется, улыбается во все свои ворота и манит стукнуть ногой по мячу. Когда-то мой герой мечтал о своих победах в большом спорте. Жизнь распорядилась иначе. Его мечтами сегодня загораются мальчишки из обычных дворовых команд.

Спортивное воспитание

Почти на всех детских фотографиях Алеша улыбается, сжимая хоккейную клюшку. Это было уже в школе. В более раннем детстве, как все нормальные пацаны, он не мог жить без футбола. Только в 1990-е годы выбирать не приходилось. Когда в школу на урок физкультуры, где демонстрировал свои способности Алеша Фарафонов, пришел тренер из хоккейной команды, мальчишка призадумался — а не выпал ли ему тот самый единственный шанс?

— Отец занимался борьбой, мама сдавала нормы ГТО. Я привык к мысли о спорте. Поэтому когда мне сказали, что из меня выйдет толк в хоккее, я охотно в это поверил, — говорит Алексей. Признаюсь, меня немало впечатлило его хоккейное снаряжение. Сегодня магазины предлагают необыкновенное разнообразие форм, а в те годы почти все мастерило, что называется, «на коленке». Маску для нападающего Фарафонова из алюминиевой проволоки паяли знакомые вручную, хоккейные трусы мальчишке тоже шили... Яркую спортивную жизнь Алексея наглядно иллюстрирует



Из личного архива

2

Алексей Фарафонов — тренер клуба «Прогресс» (1). 1997 год. Алексей с командой на игре в Финляндии (2). 1994 год. Он на первых тренировках по хоккею (3)



Из личного архива

3

Занимайся, если хочешь быть здоров

фотоальбом. Объехала его команда «Русь» и всю Россию, и ближнее и дальнее зарубежье.

— Да, это Квебек, — подтверждает мой собеседник, показывая снимок, где их дружная команда выстроилась после игры с канадской юниорской. Тогда наши мальчишки достойно выступили на льду. Успехи Фарафонова не остались незамеченными для мос-

жать спортивную карьеру только как тренер.

Прогресс через «Прогресс»

Сегодня Алексей Фарафонов работает в клубе «Прогресс», организованном при районной управе.

— У нас всем рады: и детям, и подросткам, и пожилым. Футбол, хоккей, настольный теннис, самбо, плавание — все бесплатно. Мне ближе хоккей. Но в летний период я веду и секцию футбола, — объясняет тренер. В детскую хоккейную секцию входит 45 человек. Игры проходят на открытых площадках. И главное, о чем мечтает каждый член этой команды, — так это о хорошем морозце, чтобы лед долго не снашивался. Прошлой зимой такое удовольствие всем было даровано. Коньки и клюшки не залеживались. Даже в минус 26 градусов мальчишки счастливо рассекали «хоккейками» ледяные дворовые площадки. Сосульки с бровей, ресниц прямо гроздьями свисали.

Рядом с домом

Создание условий для занятия спортом — одно из направлений программы «Мой район». Открываются новые и ремонтируются существующие физкультурные центры, обустройства площадки с тренажерами. Орехово-Борисово Северное продолжит развиваться в этом направлении.

Круг интересов

кучка ощущается в детских, подростковых группах. Постоянный костяк в молодежной сборной включает десять парней. Возможностей проявить себя — что у молодых спортсменов, что у пенсионеров — довольно много. Но для граждан старшего возраста тренировки не предусмотрены, только турниры, соревнования — районные, окружные. Летом на футбольном поле как минимум раз в неделю можно проверить на прочность свою спортивную злость. Зимой престижные турниры по хоккею проходят на крытых стадионах. — «Кожаный мяч», мини-футбол, большой футбол... В «Золотой шайбе» мы тоже постоянно участвуем, — объясняет Алексей. — Места занимаем призовые и в округе, и в городе. Если человеку интересно то, чем он занимается, он достигает больших результатов. Как спортивному человеку, который постоянно принимает участие в качестве организатора и судьи во многих городских соревнованиях, я доверяю Алексею вынести окончательный вердикт. — Очень слабо у нас пока со спортом, уровень подготовки в массах слишком низкий, — заявляет Алексей. Но, как говорится, начало положено. Главное — нужно захотеть и тренироваться.

Наталья Науменко



Дарья Смирнова

1

ковских властей. В 16 лет ему неожиданно предложили попробовать тренировать малышей.

— Пяти-шестилеток нужно было поставить на «хоккейки», — вспоминает Алексей. — Ко мне потянулись даже из других секций, где у детей больше месяца не получалось встать на коньки. У меня же хватало нескольких дней, чтобы лед новичкам «подчинился». Мне когда-то самому повезло с хорошими тренерами.

К сожалению, в 22 года Алексей получил серьезную травму, смог продол-

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».

Приключения на «необитаемом острове» устроили для детей

В этом году исполняется 300 лет с момента публикации книги «Робинзон Крузо» Даниэля Дефо и 230 лет со дня рождения известного писателя Фенимора Купера. В честь сразу двух этих событий сотрудники библиотеки № 146 организовали литературный квест для детей.

Гости собрались в большом белом шатре. Входишь — и будто переносишься на необитаемый остров. Детей и родителей встречают аниматоры, переодетые в костюмы индейцев: на голове — яркий убор из перьев, на поясе — меховые набедренные повязки. «Племя» будто только что вернулось соохоты и приглашает в свою пещеру.

Ольга Вазлина пришла на мероприятие с тремя дочерьми. Пока мама с младшенькой Софией мастерят тематические открытки «По морям, по волнам», старшие девочки — Алиса и Ульяна — проходят квест. Сюжет игры таков: детям нужно представить, что они — Робинзоны Крузо и, выполняя задания, проверить, хватит ли им знаний, чтобы выжить на необитаемом острове.



Алена Андреева, Глаша Царькова, Алиса и Ульяна Вазлины (слева направо) выполняют задание квеста

Сотрудница библиотеки № 146 Алена Андреева дает Алисе и Ульяне карточки. На них изображены рас-

Любопытно

тения. Дети должны определить, какие плоды съедобные, а какие нет. После этого ребята определяют, какому животному принадлежат нарисованные на бумаге следы. Следующее задание — выбрать предметы, которые

стоит взять с собой в поход. Алиса и Ульяна обсуждают, пригодятся ли на необитаемом острове нож, фонарь, гвозди и барабан. В центр шатра выносят картонное сооружение чуть выше человеческого роста. Дети превращают его в настоящий тотем: каждый приклеивает на него кусочки цветной бумаги разных форм и размеров. Получается очень ярко. — Мы хотели, чтобы дети не только повеселились, но и узнали больше о книгах Даниэля Дефо и Фенимора

Купера. «Кожаный чулок» сегодня не так популярен, как «Приключения Робинзона Крузо». Поэтому мы организовали праздник в честь обоих писателей, чтобы напомнить об их творчестве, — рассказывает начальник отдела культурных программ и проектной деятельности Централизованной библиотечной системы Южного административного округа Алла Соколова. Мероприятие понравилось и взрослым, и детям. — Праздник вдохновил меня перечитать произве-

дения этих авторов. Буду знакомить дочерей с приключенческими романами, да и сама вспомню забытые со школьных времен сюжеты. Ведь прививать детям любовь к чтению нужно на собственном примере, — делится Ольга Вазлина. Таких мероприятий в Москве будут проводить еще больше, потому что организация интересного досуга горожан в шаговой доступности от дома — одна из важных задач программы «Мой район».

Вероника Варенцова

Свежий воздух и ритмичная музыка: как жители занимаются зумбой

Зумба — одно из самых популярных занятий, которые проводят в рамках программы «Московское долголетие». Такую тренировку устроили и в парке «Царицыно».

Жительница нашего района Светлана Гаврилова занимается зумбой всего три месяца. — Мне очень нравится танцевать. Утренняя тренировка заряжает силами и положительными эмоциями на целый день. Кроме того, я стала лучше себя чувствовать, — делится Светлана Гаврилова. Выстроившись в три шеренги, участники программы «Московское долголетие» повторяют движения за инструктором Еленой Калашниковой. Звучит ритмичная музыка. Танцоры разучивают новую связку: перекрестный шаг, поворот



Светлана Гаврилова внимательно повторяет танцевальные движения за инструктором

влево, концовка — вращение бедрами. — Я часто меняю движения в танце на более современные. Бывает, учу своих подопечных разным хореографическим стилям: ямайскому

дэнсхоллу и испанской бачате. Во-первых, полезно уметь исполнять и другие танцы, а во-вторых, участникам это интересно. Еще стараюсь придумывать новые движения, потому что мы хотим быть в тренде.

А танцуем мы под самые свежие музыкальные хиты, — пояснила инструктор Елена Калашникова. Тренировка завершается растяжкой. Это хорошо расслабляет мышцы и помогает предотвратить травмы.

Полезная информация

Набор в танцевальную группу открыт. Два занятия проходят по понедельникам с 10:00 до 11:00 и с 11:00 до 12:00, а еще одна тренировка — по средам с 15:00 и 16:00. Более подробная информация доступна по телефону (499) 218-36-30. Записаться можно в ТЦСО.

В конце танцоры не расходятся: кто-то рассказывает своим друзьям по «Московскому долголетию» истории о внуках, другие остались на второе занятие по зумбе. Записаться на программу можно разными способами. Первый — обратиться в ближайший центр соцобслуживания. Другой вариант — подать заявку на сайте мэра Москвы MOS.RU.

Мария Иванова

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 столичных 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 душевный комфорт — это гарант счастливой и долгой жизни, — сказал руководи-

Медицина

тель 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.

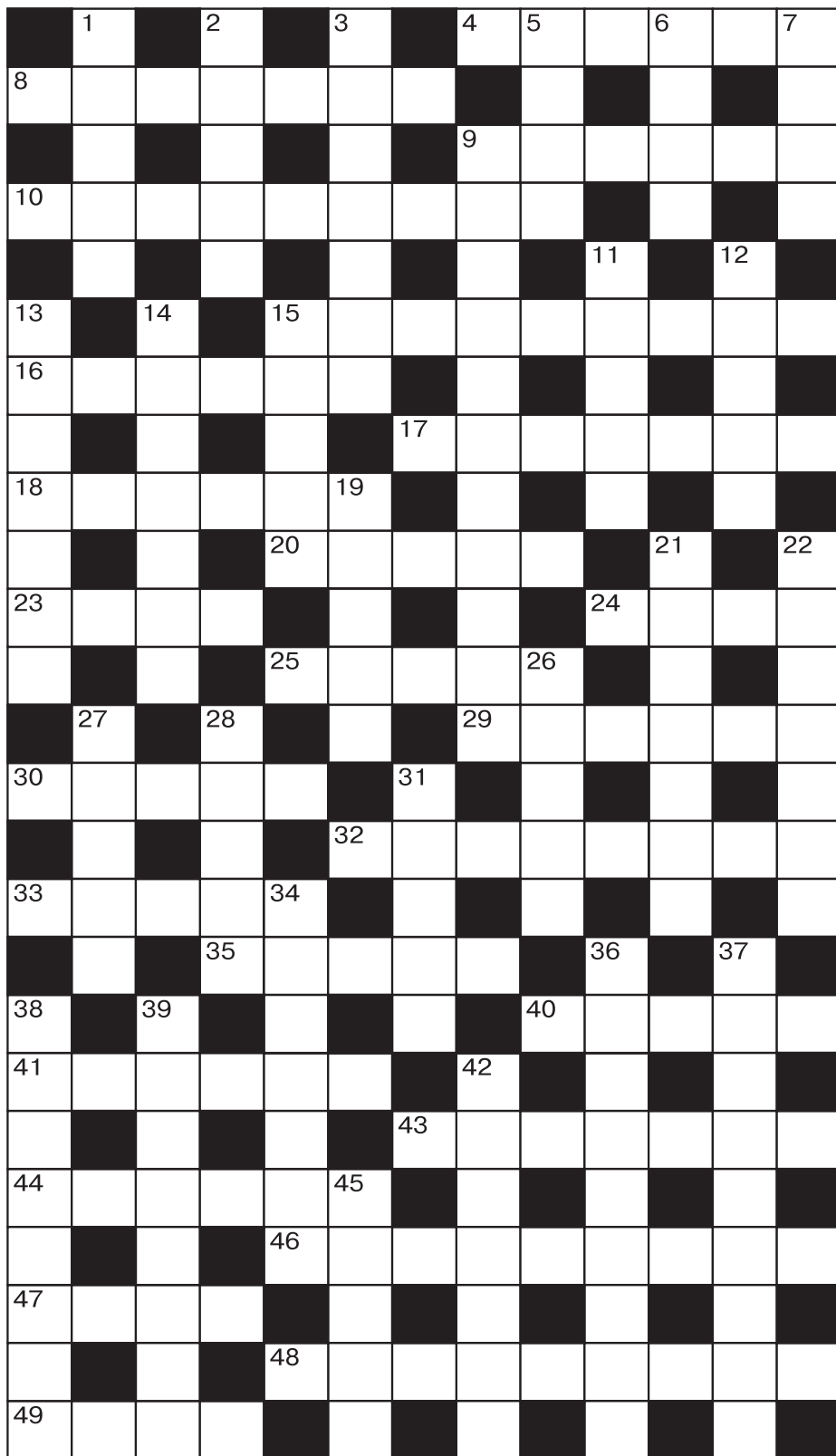
Алексей Дубровин

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. Поцезд. 32. Дезертир. 33. Шторм. 35. Толпа. 40. Фауна. 41. Одеядло. 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. Теллец. 27. Шпорты. 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 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 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.** Кака я птица каждый день навещала прикованного к скале Прометея? **25.** Верхняя палата американского парламента. **29.** Муравей южных кровей. **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



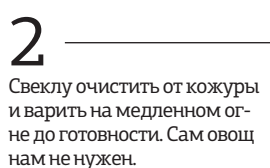
Свекольник

- 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!



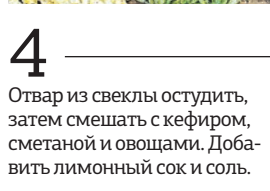
2

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



3

Овощи и вареные яйца нарезать соломкой. Это негременное 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

* Акция действует с 01.08.2019 по 31.08.2019. Подробности на сайте

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

За 1-3 дня

Размещение рекламы

(499)
**557
04
04**
доб.
132, 158