

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ЗЯБЛИКОВО
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

10.08.2019

№ 5 / 192

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 Канализационный люк на стоянке отремонтируют до 10 сентября **4**

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство



23

двора обновили с начала 2019 года **3**



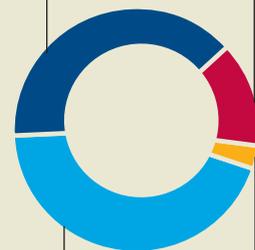
5

Опрос

Жители рассказали, что чаще всего покупают на ярмарке выходного дня (%)

39
Фрукты

14
Мясо



3
Рыбу

44
Овощи

Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/zyabliko

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

Два часа без гаджетов

Школьники представили, как жили люди три-четыре десятилетия назад без мобильных телефонов **7**

6

Владимир Гоцуляк и Ирен Семина выступили на танцевальном марафоне программы «Московское долголетие» в категории «Любители»

Время танцевать!

Александр Орлов

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 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 ведется 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 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 места. А также в мире до сих пор не могут оценить

по достоинству 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 подзем-

ки. До 2020 года сдадут еще шесть станций на Большой кольцевой и Некрасовской линиях. Ключевым транспортным проектом в ближайшие

ОДНИМ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПРОЕКТОВ СТАНЕТ ЗАПУСК МОСКОВСКИХ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ДИАМЕТРОВ

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 — од-

но 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 ветераностроителей 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 Зябликове или предложить свою идею можно с помощью раздела «Мой район» mos.ru/moi-raion/zyablikovo/ на сайте мэра Москвы.

Ирина Аникина

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Светлана Молищенко
Жительница района

За последние годы район сильно изменился. Стало много живописных мест, есть где посидеть и погулять, парковки сделали кучнее. Нет хаотичного разброса машин на улицах, можно свободно пройти. У «Красногвардейской» появилась хорошая зона отдыха. Стало уютно.



Анастасия Сухорукова
Жительница района

Мне очень понравилась пешеходная часть дорог, именно та, которая из плитки. Это очень комфортно. У «Красногвардейской» поставили карусели и так далее, там проходят праздники и фестивали. У моего дома в Задонском проезде открыли очень хорошую площадку. Есть все, что нужно малышам.

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



Для отходов из пластика: бутылок, канистр, пакетов



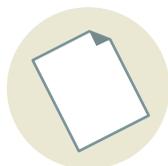
Для отходов из стекла: банок, бутылок, стеклобоя

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

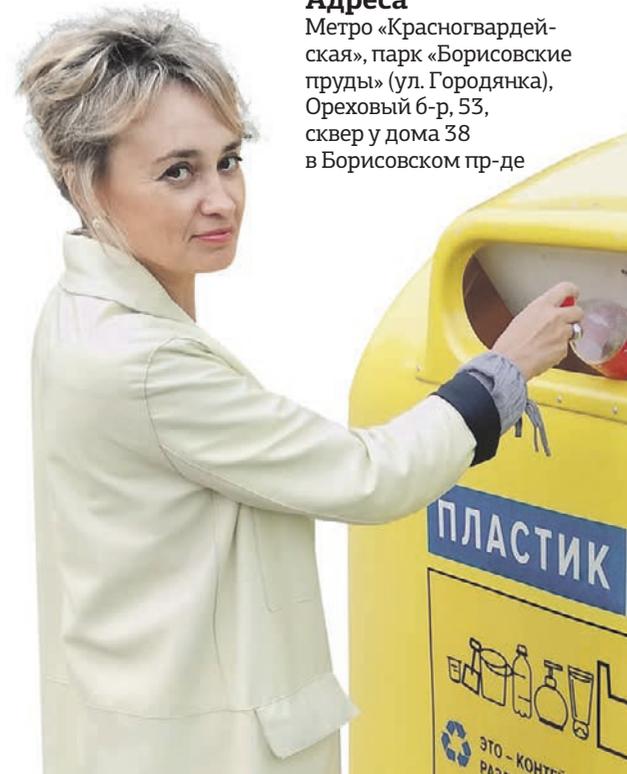


Из 25 переработанных пластиковых бутылок — флисовый свитер



Адреса

Метро «Красногвардейская», парк «Борисовские пруды» (ул. Городянка), Ореховый б-р, 53, сквер у дома 38 в Борисовском пр-де



Стань капитаном дворового корабля!

Во дворе дома № 24, корпус 1, в Задонском проезде «разлилось» сказочное море-океан, которое бороздит настоящий корабль с мачтами и штурвалом. Ощутить себя первопроходцем или пиратом может каждый.

Благоустройство

Пенсионерка Зинаида Владимировна живет в Зябликове с 1980 года и помнит, каким район был 40 лет назад. — Дома стояли посреди полей, ни школ, ни детских садов не было, а на месте соседнего района Братеево были капустные поля, мы их хорошо видели из своих окон. А здесь недавно был пустырь со старыми кафельками, а теперь огромный современный игровой комплекс. Каждая деталь продумана, даже скамейки установили не на солнцепеке, а в тени. Молодцы! — говорит она.

Веселая ватага пиратов с громкими криками штурмует двухпалубное судно, вскоре из окошек трюма выглядывают счастливые малыши, старшие дети занимают капитанский мостик и нос корабля.

— Этот корабль я придумал, — заявляет младшим друзьям шестилетний Федор Егоров. — Потому что я пират!

Конечно, Федя немного нафантазировал, но доля правды в его словах есть — глава управы признается, что проекта не было бы без жителей района, которые принимали участие в его обсуждении.



Никита Баринов и Богдан Логинов (слева направо) играют на новой детской площадке

За корабль, качели из дерева, мультяшных героев — Мамонтенка и его маму, троих из Простоквашина, черепа

ВСЕ ОБЪЕКТЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ ОБСУЖДАЮТСЯ С ЖИТЕЛЯМИ

ху — и цветники проголосовало большинство.

— Мне очень нравится, что все сделано из дерева, — делится впечатлениями мама четырехлетнего Богдана, Вероника Логинова. —

Никаких острых углов, все безопасно, а какой простор для игр!

Корабль, качели, скамейки выполнены из лиственницы.

— Этот материал экологически чистый и прочный, — говорит глава управы Константин Князев. — А игровая конструкция безопасна для детей.

Новую площадку жители прозвали «островом мечты», где побывает каждый будущий мореплаватель, — поднялся на судно в родном районе, посмотрел в бинокль, увидел бескрайнее море и дальние страны с пальмой! Кстати, создание качественной городской среды — одна из задач программы «Мой район».

Альфия Камилова

Библиотека превратится в культурный центр

В последнее время столичные читальни стремятся превратить в полноценные культурные центры. Изменения ждут и библиотеку № 153 по адресу: Задонский пр-д, 24, корп. 3.

Там появятся пространства для проведения концертов и выставок, а также творческих мастер-классов или встреч с писателями.

— Идут работы по ремонту помещений и фасада учреждения. Планируемый срок окончания ремонта — 30 августа, — объяснила исполняющая обязанности генерального директора Централизованной библиотечной системы Южного

Модернизация



Посетителям будет комфортно не только читать, но и работать за компьютером (1). Ирина Туманова (2)

административного округа Ирина Туманова. Жительница района Ксения Лихоборова уже много лет посещает эту библиотеку. Историю знакомства с читальней она рассказала

и нам. — В детстве родители предоставили мне полный доступ к огромному книжному шкафу. А потом отвели сюда, и мир литературы заиграл новыми красками, — поделилась Ксения.

Иван Петрушин

Столичные светофоры проходят проверку

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

Особое внимание специалисты уделяют 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 условий для полноценного досуга москвичей — важная часть городской программы «Мой район». В библиотеке проводят различные выставки, мастер-классы, встречи и концерты.





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 (lkbyut.mosenergosbyt.ru).

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

Полицейский увлекается нумизматикой

Участковый уполномоченный полиции района Зябликово Иван Зуев служит в органах внутренних дел два года.

Мечтой о работе в полиции он загорелся еще когда учился в школе, поэтому после окончания 9-го класса поступил в Юридический колледж, который готовит специалистов для правоохранительных органов.

— Я всегда был подвижным и любил заниматься спортом, а в колледже было много секций, которые я посещал с удовольствием, — рассказывает лейтенант. — И не жалею об этом, ведь полицейский должен быть выносливым, чтобы защищать граждан и задерживать преступников. Сейчас он следит за порядком в семи домах, в которых проживает шесть с половиной тысяч человек, и ведет прием населения.

— Обращаются часто по поводу нарушения тишины, — рассказывает Иван. — Однажды ко мне на прием пришел пожилой мужчина и пожаловался, что его сосед делает ремонт и мешает ему днем отдыхать. И он был прав, ведь, согласно закону города Москвы «О тишине», запрещено проводить шум-

Личное дело



Иван Зуев

Участковый уполномоченный полиции района Зябликово
■ 9 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

Ул. Ореховый проезд, 35, корп. 3

Прием: вторник, четверг с 17:00 до 19:00, суббота с 15:00 до 16:00

(916) 627-84-27

Телефон для жалоб на работу участкового

(495) 342-71-01

ные работы с 13 до 15 часов, если это не новостройка. Я отправился в нужную квартиру, провел профилактическую беседу с собственниками. Они обещали в этот про-

межуток не работать. И надо сказать, сдержали слово. Или вот недавно был такой случай. Мужчина сообщил, что его ограбили на улице: неизвестный выхватил из рук мобильный и убежал. Полицейский просмотрел камеры видеонаблюдения, установил личность злоумышленника — им оказался один из жителей. На него возбудили уголовное дело по статье «Грабеж», теперь виновному грозит до четырех лет лишения свободы. Также участковый недавно задержал женщину, которая похитила продукты в магазине. По статье «Грабеж», теперь виновному грозит до четырех лет лишения свободы.

А в свободное время лейтенант Иван Зуев любит гулять в Яблоневом саду, который недавно благоустроили по программе «Мой район». — Там установили новые лавочки, детские площадки, обустроили велодорожки, — рассказывает полицейский. Зимой участковый Зуев любит кататься на лыжах. А в свободное время, которого из-за ответственной службы остается не так много, занимается нумизматикой, собирает интересные монеты. Его коллекция насчитывает уже более 300 экземпляров, как российских, так и зарубежных.

Андрей Обьедков

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 Зябликово нужно быть особенно внимательными.

Составляя маршрут, учитывайте особенности

Специалисты выделили два дорожных участка в нашем районе, где чаще всего происходят столкновения транспортных средств. Составляя маршрут своей поездки, заложите чуть больше времени на их преодоление, чтобы спешка и неосторожность не привели к неприятным последствиям и травмам.

Несколько транспортных происшествий в первой половине этого года произошло на перекрестке улицы Шипиловская и Борисовского проезда. Второй по сложности участок распо-

ложен на пересечении Ясенева и Воронежской улиц. Причиной столкновений автомобилей на этих отрезках пути становится невнимательность и несоблюдение правил дорожного движения как водителями, так и пешеходами. Среди наиболее частых нарушений: превышение скорости, несоблюдение дистанции между машинами и очередности проезда, нарушение требований сигнала светофора, пересечение проезжей части в неподходящих для этого местах.

Люк отремонтируют в течение трех недель

Жители района обратились в редакцию с жалобой, что на стоянке, расположенной у дома № 51 по улице Шипиловской, находится несколько канализационных люков с техническими неисправностями.

Ревизор

Корреспондент выехал на место, чтобы разобраться в проблеме и помочь жителям. Нужный дом находится в шаговой доступности от станции метро «Шипиловская». И стоянка для автомобилей расположена с торца многоэтажки. Именно здесь находится несколько канализационных люков, один из которых сильно выступает. — Это очень неудобно, — утверждает житель Михаил



Крышку смотрового колодца, которая сильно выступает и создает неудобство жителям, опустят

Кусков. — Люки должны быть расположены на одном уровне с асфальтом, чтобы автомобили могли проезжать нормально. К тому же на этом месте трудно оставлять машину, и в результате всегда пустует одно парковочное место.

Чтобы устранить подобную проблему, жители могут обратиться с жалобой в управу или в отделение «Жилищника». Есть и 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 номеру (495) 539-53-53 можно сообщить о проблеме. Районные власти отправили на место специалистов. Инженеры не обнаружили критических или аварийных разрушений, признали, что имеются отклонения в постройке смотровых колодцев, и пообещали все исправить.

— Для устранения нарушения надо привлечь специализированную организацию. Это займет некоторое время, поэтому ремонтные работы будут проведены до 10 сентября, — сообщил глава управы Константин Князев.

Андрей Обьедков

Цифра



2 спортплощадки появились на улице Мусы Джалиля у дома № 4, корпус 2, и дома № 28

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

«Зяблики / Зябликово Москва»
«ВКонтакте»

В сообществе «Зяблики / Зябликово Москва» (vk.com/zyabliko) опубликовали фотографию, присланную Вадимом Грудцыным. «Битва деревьев на реке Городня» — именно так, словно древний



эпос, назвал снимок автор. Хотя нам кажется, что здесь мы видим не битву, а скорее дружескую поддержку деревьев. Приятно пройти по берегу реки Городни в погожий денек! Здорово, что в рамках программы «Мой район» мест для прогулок рядом с домом станет больше.

zyablikovo
«Инстаграм»

На странице [zyablikovo](https://www.instagram.com/zyablikovo) в социальной сети «Инстаграм» опубликовали фотографию за авторством пользователя [lipnyusha](https://www.instagram.com/lipnyusha) с вопросом «Успеваете ли утром выйти на прогулку?». Утром перед работой действительно очень полезно пройтись и подышать свежим воздухом. Заряд позитива и хорошего настроения получаете на целый день! Особенно учитывая, что в нашем районе есть немало подходящих мест. Арки — яркий тому пример. Прошлись с утра, посмотрели на красоту — и можно с улыбкой смело окунуться в круговорот трудовых будней. Сама Александра (так зовут пользователя под ником [lipnyusha](https://www.instagram.com/lipnyusha))



в комментариях под постом просто пожелала всем любви. Думаем, многим жителям Зябликова, особенно девушкам, проходя мимо этих арок, хочется однажды сделать фото в белом платье

на их фоне. Ведь такие красивые и необычные свадебные снимки могут получиться — загляденье! И их мечты точно станут реальностью. Стоит лишь искренне этого захотеть.

На контроле

Андрей Лягин
Улица Шипиловская

В сквере напротив дома № 41, корпус 1, по Шипиловской улице из земли торчат опасные куски арматуры. Но из-за травы их почти не видно. Недавно я сам ударился ногой об эту штуку. А вот если ребенок побежит и споткнется — быть беде. Поэтому прошу принять меры по устранению опасных выступающих элементов. Из-за того что видно их плохо, готов оказать содействие и показать, где именно находится арматура, чтобы поскорее решить эту проблему и устранить угрозу для жизни и здоровья жителей близлежащих домов, а также гостей нашего района.

Ответили в управе:

По указанному адресу выполнены работы по удалению опасно выступающих элементов.

Светлана Иванова
Улица Мусы Джалиля

Появилась проблема — провалился участок грунта рядом с пешеходным тротуаром около мостика через речку в сторону остановки наземного транспорта «Улица Мусы Джалиля, дом № 5». Хочу отметить, что эта ситуация происходит там постоянно. Просим помочь устранить проблему.

Ответили в управе:

В настоящее время силами ГБУ «Автомобильные дороги Южного административного округа» выполнены работы по устранению провала грунта.

Фот-так!

zyablikovo
«Инстаграм»

А вот вам яркий пример того, что красота иногда встречается в самых обыденных и привычных нам вещах. Вот правда, вы когда-нибудь обращали внимание на восхитительную асимметрию в оформлении потолка станции метро «Шипиловская»? Порой стоит оглянуться по сторонам и найти в привычном нечто уникальное. Фото пользователя [ffjagox](https://www.instagram.com/ffjagox) опубликовано в сообществе района Зябликово в соцсети «Инстаграм» ([instagram.com/zyabliko](https://www.instagram.com/zyabliko)).



«Зяблики / Зябликово Москва»
«ВКонтакте»

В сообществе «Зяблики / Зябликово Москва» (vk.com/zyabliko) опубликовали чудесный пример уличного творчества. Искусство граффити, как нам кажется, очень созидательно. Ведь художники создают на унылых стенах и фасадах зданий порой настоящие шедевры. Вот эта рысь, к примеру. И прохожие могут полюбоваться талантливыми работами, и авторы, должно быть, гордятся рисунком. Главное — все довольны!



Игорь Вдовин
Улица Мусы Джалиля

У нас во дворе дома № 8, корпус 3, построили новую хорошую детскую площадку взамен старой. Детишки из соседних домов постоянно с радостью здесь играют. Моя супруга с сыном регулярно приходит на прогулку. Ребенку нравится, а это самое главное!

Здорово, что ради прогулки не нужно ходить далеко, все рядом с домом. Тем более что за площадкой качественно следят, мусор убирают постоянно. Красиво и удобно, положили безопасное резиновое покрытие — что еще нужно? За последние годы в нашем дворе, как и во многих других, стало гораздо уютнее! Наша семья очень довольна такими обновлениями.

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

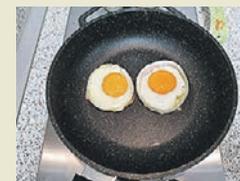
Мой район. Зябликово
10.08.2019 № 5 / 192

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.

Ольга Ситкина
Задонский проезд

У нас на Задонском такой сквер классный сделали! Гулять там — одно удовольствие. Особенно интересно деткам: там установили деревянные фигуры сказочных персонажей. Баба-яга как будто из старого советского мультфильма вышла погулять к нам. Можно по-настоящему окунуться в детство.

Редактор полосы
Анна Синицына

Жить ради людей

В последние полтора года у нее появилось время на любимые танцы. Легко и непринужденно Ирен Семинову ведет по паркету ее партнер Вячеслав Гоцуляк. От латиноамериканского ча-ча улыбки буквально слетают с губ танцующих, участников марафона в Сокольниках. Со своей героиней я встретила здесь. И она сразу же обозначила свою позицию: «Замыкаться только на хозяйстве и домашних делах нельзя».

Подумаешь, дважды мама и восемь раз бабушка! Да, не каждому такое счастье выпадает. Хлопоты эти Ирен Семиновой, коренной москвичке с высшим образованием и трудовым стажем более 30 лет, вполне по плечу. Сколько в жизни всего ей уже пришлось пережить, сколькому научиться...

Судьба человека

Например, планировать дела так, чтобы все успевать и еще радоваться каждой свободной минутке. И теперешняя роль «многовнучной» бабушки ей даже очень нравится. Например, можно весело путешествовать с малышами на речном теплоходе по среднерусским рекам или проводить время за недоигранными, любимыми забавами из своего детства. А сколько интересных совместных уроков у них уже состоялось и еще ожидается!

Молодая была, смелая, озорная

Воспоминания о танцах в детстве веселят мою собеседницу и сегодня. И в лагерях пионерских, и в родном городе любила она ходить на дискотеки, зажигала, прямо скажем, и смущала всех подряд молодых людей. А потом ее взяли в секцию баскетбола. Но этот спорт удавался ей только до старших, выпускных классов. Подвел рост, выше 170 сантиметров Ирен Семиновой подрасти не удалось. Вот подружка-однокомандница Олеся Борель, под два метра ростом, легко в олимпийскую сборную перешла.



стях: директора магазина, продавца, бухгалтера и даже истопника. Не подумайте, что покупателей у меня было мало. Все 300 работников совхоза у меня регулярно закупались. И ведь все как-то ладилось у нас, успевало, — удивляется сегодня моя собеседница. Немножко седины в рыжеватых густых волосах придают внешности Ирен какой-то солидности. Нет, она не выглядит бабушкой, решившей наперекор всем жизненным трудностям «пустить все в дело». С такой женщиной можно отправиться и в круиз по Европе.

Испытание на прочность

Перестройка заставила Ирен выживать. У нее уже было двое сыновей. И, конечно, мужа «бросать на амбразуру» она не стала. Не оказалось для нее, дипломированного инженера, продавца и директора магазина с опытом и прочее, работы? Да и ладно. Пошла Ирен мыть подъезды и по совместительству печь пирожки. Мы, дети доперестроечные, конечно,

Старшему поколению

Организация качественного отдыха и досуга для горожан «серебряного» возраста — важная часть программы «Мой район». В Зябликове проводятся занятия по проекту «Московское долголетие». Здесь работают курсы и кружки по разным направлениям. Кроме того, в районе благоустраивают дворы и парки, где можно погулять, создают условия для отдыха в библиотеках и культурных центрах.

помним эти безумно вкусные жареные пирожки, продававшиеся в разных ларьках и магазинчиках. — Очередная удача ко мне явилась в лице школьной подружки. Она сообщила, что можно устроиться в нашу бывшую школу учителем продленного дня. Иногда мне приходилось подменять педагогов начальных классов. Тоже интересно было. Этот опыт мне пригождается сегодня в воспитании внуков. Азбука, чтение, занятия по труду, даже физкультура... Я все прохожу со своими внуками заново, — с удовольствием объясняет сегодняшние бабушкины успехи Ирен. Слушая свою героиню, я волей-неволей задумываюсь над тем, как часто судьба нам как-то исподволь подкидывает необходимые страховочные опоры. Следующие 20 лет Ирен работала социальным работником, ухаживала за пожилыми людьми — уколы, памперсы и все необходимое для самого «тяжелого контингента». — Часто случалось так, что меня отгварляли от тем, от кого все остальные отказывались. А я с удовольствием общалась с людьми, у меня как-то сразу получалось налаживать отношения, — рассказывает моя героиня. После основной работы Ирен нужно было возвращаться к себе в семью, где ее ждали муж, дети, а потом уже и внуки, дача с садом и огородом. Даже сегодня, честно заработав звание ветерана труда, Ирен признает, что телевизор и диван — не ее стиль жизни. — Судьба никогда меня особенно не щадила. Как-то мне пришлось встретиться с астрологом, и она мне сказала, что вся моя жизнь будет посвящена другим людям. Так и получилось. И я этим счастлива, — признается Ирен Семинова. — А для себя у меня есть танцы.

Наталья Науменко

Ирен не унывала, ждала своего «зигзага удачи». — Я хорошо училась в институте. Одновременно работала на заводе, где трудился мой отец. Закрытое предприятие. Мне было там интересно, — делится воспоминаниями Ирен. Так в семье классических советских инженеров взрос-

лела и набиралась опыта их честная трудовая смена. На предприятии же Ирен нашла свою единственную на всю жизнь любовь. Естественно, когда у молодого любимого мужа Сергея начались проблемы со здоровьем, она, не задумываясь, переехала с ним из устроенной городской жизни в экологически чистую деревенскую. За Волоколамском, в Лотошино.

— Это были четыре года настоящей сказки. Нам, таким молодым и влюбленным, было радостно жить в деревенском рубленом доме, и совершенно не смущали душ с туалетом на улице, вода из колодца, доставленная на наших плечах в ведрах на коромыслах. Мужа взяли лесорубом, а я оказалась сразу на нескольких должно-

ОПЫТ РАБОТЫ УЧИТЕЛЕМ ПОМОГАЕТ ИРЕН СЕМИНОВОЙ ВОСПИТЫВАТЬ ЛЮБИМЫХ ВНУКОВ



Ирен Семинова на пенсии нашла время на любимое увлечение — начала заниматься латиноамериканскими танцами (1). И выступила вместе с партнером Владимиром Гоцуляком на марафоне в парке «Сокольники» (2)

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».



Участница встречи Аглая Иванова решила узнать, как раньше люди справлялись без телефонов

Школьники на два часа отложили гаджеты

В отделении «Зябликово» Городского психолого-педагогического центра прошла игра для школьников района «Два часа без гаджетов».

Любопытно

Организаторы решили провести такое мероприятие, поскольку заметили, что современные подростки привыкли жить в цифровом информационном пространстве. Сегодняшнее подрастающее поколение без гаджета себя практически не представляет.

— Эта игра моделирует ситуацию, в которой жили люди буквально три-четыре десятилетия назад, — рассказала начальник отдела методической инновационной деятельности центра Елена Ушакова. — Школьник получает возможность сориентироваться в привычных ситуациях без использования смартфона или компьютера.

С некоторыми заданиями будет тяжело справиться и взрослому. Например, проложить маршрут до Большого театра без навигатора. Есть лишь карты Москвы, и по ним нужно разобраться, как попасть в нужное место.

Или другое задание — письмо другу: настоящее, бумажное. Мало того что писать пришлось от руки, так еще и очень развернуто. Для многих это стало неожиданностью. Более привычный формат общения — переписку, только без телефона, на большой доске на стене — школьники восприняли куда живее.

— Еще одно интересное занятие — работа с словарями. Мы даем ребятам слово, а они должны выбрать нужный словарь, воспользоваться оглавлением, найти

ИГРА МОДЕЛИРУЕТ СИТУАЦИЮ, В КОТОРОЙ ЛЮДИ ЖИЛИ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НАЗАД

нужное слово и определить его значение, расстановку ударений и так далее, — продолжила Елена. — Есть задания на память: мы предлагаем обменяться номерами телефонов и ... нет, не записать в память мобильного, а запомнить 5–7 номеров.

Аглая Иванова пришла на интенсив впервые и осталась очень довольна.

— Меня знакомые воспринимают как человека, который вообще от телефона не отрывается. Вот, решила доказать самой себе, что это не так. Я же знаю, как устроена жизнь без телефона. Вот и проверила свои навыки на практике. Мне понравилось! — поделилась девушка.

Другая участница, Наталья Сорокина, на мероприятия центра приходит уже не в первый раз.

— Интересно окунуться в атмосферу жизни наших родителей, посмотреть, как они решали бытовые задачи, что делали, — рассказала она. — В прошлый раз приходила на тренинг, посвященный мотивации. Научилась заменять слово «надо» на слово «хочу», и это добавляет мотивации! Например, не «надо» помыть пол, а «хочу». Работает!

В рамках программы «Мой район» по всей Москве создают комфортные условия для интересного досуга жителей. Например, библиотеки и центры социального обслуживания постепенно превращаются в мультимедийные площадки, где организуют различные культурные события и образовательные проекты.

Иван Петрушин

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 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.** Шурты. **28.** Азарт. **31.** Хелопс. **34.** Моллюск. **36.** Маккартни. **37.** Янковский. **38.** Романцев. **39.** Теремной. **42.** Варьете. **45.** Талия.

Занятия по лечебной гимнастике дарят легкость движений

Уроки по лечебной гимнастике стик-дэнс продолжают на базе филиала «Зябликово» Территориального центра социального обслуживания «Царицынский».

Программу упражнений, которая сочетает в себе лечебную физкультуру, пилатес, гимнастику и танцы, тренер Анастасия Альберт составила сама.

— Комплекс упражнений я разработала вместе с сестрой — врачом-реабилитологом. При помощи специалиста по лечебной физкультуре, мануального терапевта в итоге получилась програм-

Полезная информация

Заявку на участие в программе «Московское долголетие» можно подать в территориальном центре социального обслуживания или в электронном виде через официальный сайт мэра Москвы MOS.RU. Все уроки для горожан старшего возраста проходят бесплатно.

лей в мышцах посредством их растяжения.

Кроме того, мускулатура развивается и улучшает осанку, что очень важно для людей «серебряного» возраста.

— Главное — при наличии проблем со здоровьем перед началом тренировки оповестить тренера, — продолжает Анастасия. — Чтобы он объяснил, какие упражнения лучше не делать.



Маргарита Носкова уже заметила положительные результаты от тренировок

Наталья Медведева — одна из участниц «Московского долголетия» — узнала о занятиях в феврале и с тех пор не пропускает ни одной тренировки.

— Вкупе с гимнастикой, зумбой и скандинавской ходьбой результат получается по-

трясающий! Чувствую себя молодой, — добавила она. Маргарита Носкова занимается еще дольше, с прошлого года.

И, по ее словам, с начала регулярных занятий спортом полностью пропали боли в спине. Еще одна участни-

ца программы — Людмила Уховская — выразила глубокую признательность тренеру за заряд энергии.

— После занятий такая легкость в движениях. Словно не иду, а летаю! — заключила она.

Иван Петрушин

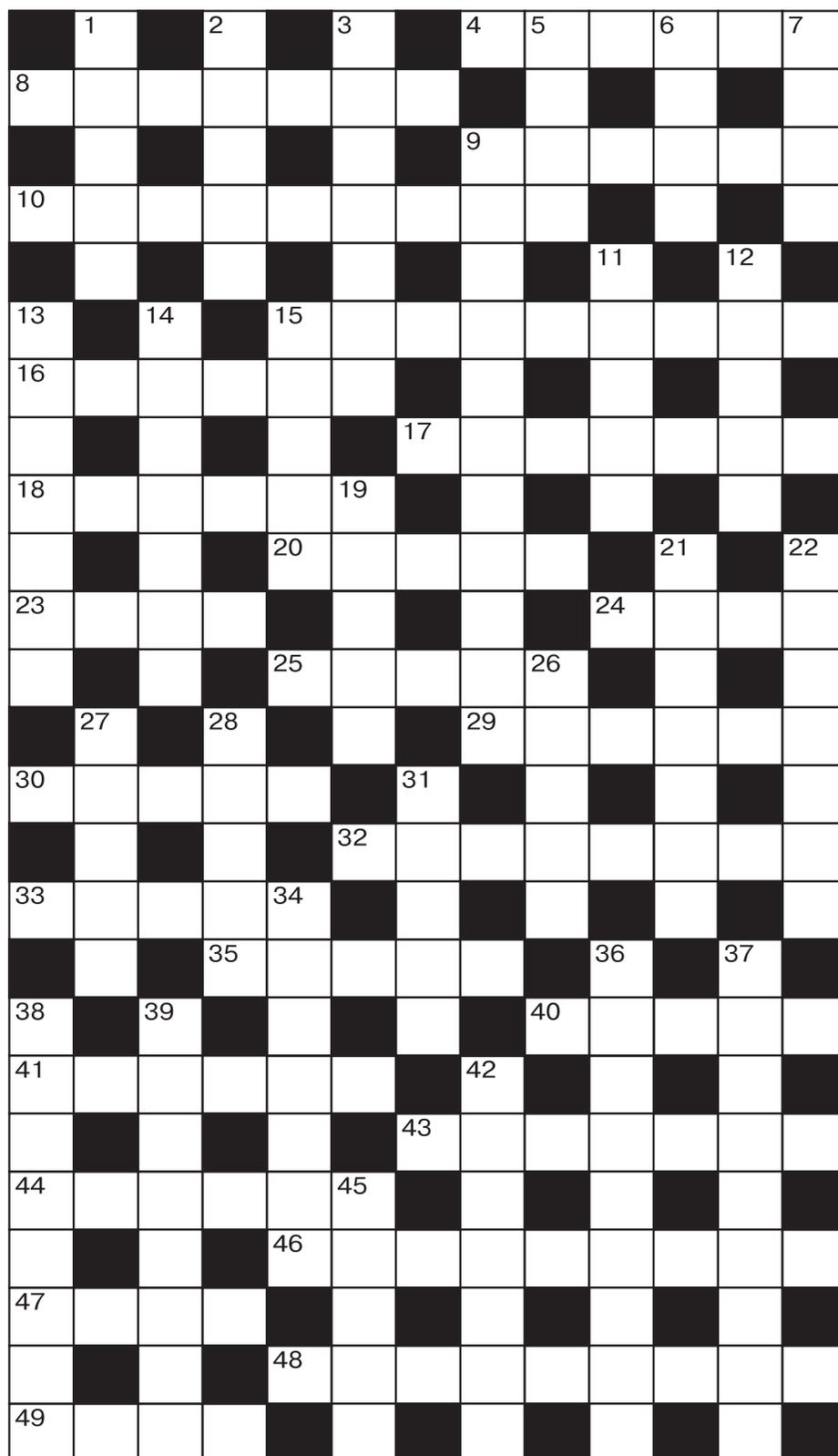
Возрасту вопреки

ма, позволяющая людям решить множество проблем, связанных со спиной, — рассказала Анастасия.

По ее словам, занятия помогают избавиться от бо-

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. 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 худиков 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, ввергнувшего 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 АРКИ, 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

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Переезд. Т. 8 (495) 642-38-29

Мебель

ШКАФЫ КУПЕ

Мебель на заказ

Без предоплаты

Гарантия 3 года

3 За 1-3 дня

ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО

Минимальная цена от производителя

8(495)226-04-86
8(963)711-16-55

Kupestil www.kupestil.ru

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЕЖУРНОГО
ЮРИСТА

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

Реклама

Размещение рекламы

(499)
**557
04
04**
доб.
132, 158