

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

мой район

БИРЮЛЕВО
ВОСТОЧНОЕ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

17.08.2019

№ 5 / 195

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 Детскую площадку планируют благоустроить до конца августа

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Инфографика



Секрет долголетия

Тренер по скандинавской ходьбе Сергей Горлов считает, что залог здоровья — поддерживать свой организм в хорошей форме в любом возрасте

6



5



Программа

Комплексный подход

С начала года в столице возвели 12 образовательных и 5 спортивных комплексов, проложили 18 километров подземки. Благоустраивают город по программе «Мой район»

2

Любопытно

Новая жизнь забытых игрушек

В Бирюлевском дендропарке состоялась традиционная акция по обмену старых вещей «Дармарка»

7

Опрос

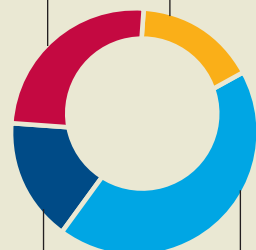
Жители назвали любимые городские фестивали (%)

25

«Московская весна A Cappella»

16

«Пасхальный дар»



43

«Путешествие в Рождество»

16

«Цветочный джем»

Голосование проходило в сообществе района vk.com/beverlee

Гороскоп Что сулят нам звезды в сентябре? 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, от 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 ренонвации. Сегодня строят 118 домов, 43 уже сдали. Кроме того, подобраны 345 стартовых площадок, из них семь — в процессе согласования.

Места для учебы хватает всем

Активно идет и строительство школ и детских садов, решая проблему нехватки мест для обучения. С января 2019 года возвели пять новых зданий для учеников и девять — для малышей.

Комплексный подход к развитию города



Владимир Новиков

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

— Мы продолжаем строить детские сады и школы в тех 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 подлинность 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 приехал 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.

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 предложений и мнений жителей. Узнать о преобразованиях в районе Бирюлево Восточное или предложить свою идею обустройства можно с помощью раздела «Мой район» mos.ru/moi-raion/biryulyovo-vostochnoe/ на сайте мэра Москвы.

Ирина Аникина

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Сергей Бубенко

Сотрудник банка

За последнее время у нас в районе высадили много деревьев и кустарников, стало гораздо зеленее. Люблю гулять по парку, встречал здесь часто разных животных. Иногда даже кажется, что тут не гуляют люди с плохими мыслями или грустным настроением.



Тамила Алиева

Школьница

Я замечаю, что мой район действительно меняется. Если говорить о благоустройстве, в последнее время здесь установили много детских площадок, теперь в каждом дворе стало хорошо и уютно. Например, отличную территорию для отдыха сделали рядом с моим домом на Бирюлевской улице.

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



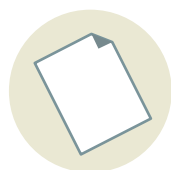
Для отходов из стекла: банок, бутылок, стеклобоя

Совет

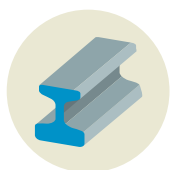
для удобства разделяйте дома отходы на два пакета или две коробки — перерабатываемые и неперерабатываемые



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

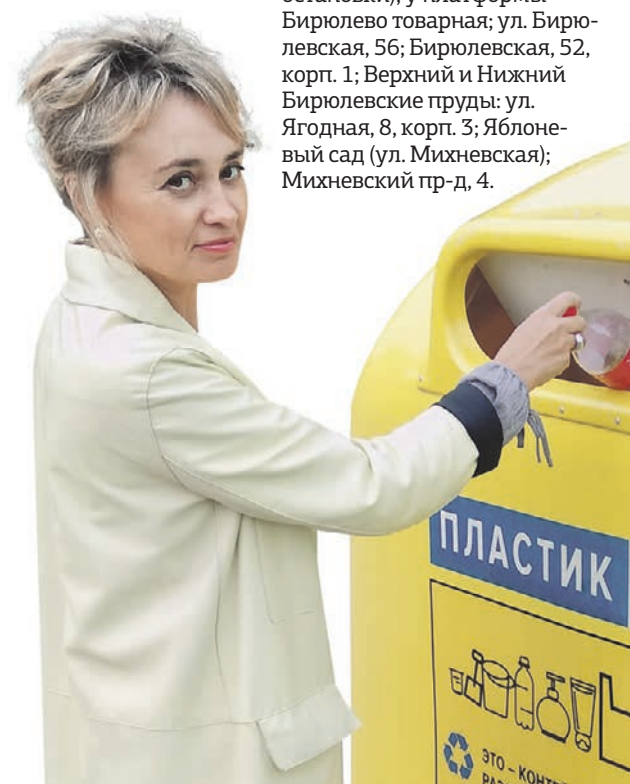


Из 25 переработанных пластиковых бутылок — флисовый свитер



Адреса

Бирюлевский дендропарк; ул. Касимовская (возле остановки); у платформы Бирюлево товарная; ул. Бирюлевская, 56; Бирюлевская, 52, корп. 1; Верхний и Нижний Бирюлевские пруды; ул. Ягодная, 8, корп. 3; Яблоневый сад (ул. Михневская); Михневский пр-д, 4.



Семейный отдых рядом с домом

Вместе с летом в столице завершается и основной сезон благоустройства, которое проводится по программе «Мой район». По большинству адресов работы уже выполнили. Среди них и территория возле дома № 1, корпус 3, по Бирюлевской улице.

Благоустройство

Реконструкция здесь проводилась с 24 мая и до середины июля. За это время во дворе обновили спортивную площадку: установили стол для игры в теннис, уличные тренажеры и снаряды.

Новая зона уже пользуется популярностью у жителей расположенных неподалеку домов. Например, восьмилетний Арсений Симионов с удовольствием играет в настольный теннис со своей мамой Лилией Кицук.

— Стало так классно! Можно и поиграть, и на тренажерах позаниматься — и ходить далеко не надо, — делится впечатлениями юный спортсмен.

Не оставили без внимания в этом дворе и детскую площадку.

— Здорово, что у нас появился новый игровой комплекс. Можно не переживать за безопасность Арсения, когда он залезает на снаряды. Покрытие положили новое, — добавляет Лилия Кицук. — И вокруг тоже все преобразилось, приятнее стало отдыхать возле дома.



Лилия Кицук вместе с сыном Арсением Симионовым тренируется на новом турнике

В рамках комплексного благоустройства во дворе также отремонтировали

ПЛАН РАБОТ ДОПОЛНЯЛИ ВО ВРЕМЯ РЕАЛИЗАЦИИ, ПО ПРОСЬБАМ ЖИТЕЛЕЙ

асфальт на проезжей части и пешеходные дорожки, привели в порядок бордюры, установили скамейки и урны.

Заместитель директора «Жилищника» по содержанию и благоустройству,

главный садовник Владимир Володихин рассказал, что еще было сделано на дворовой территории.

— Уже во время проведения работ на имя главы района поступила коллективная просьба от жителей об установке антипарковочных элементов на пешеходной дорожке. Мы включили это в план и исполнили, — отмечает он.

Всего за 2019 год на территории района Бирюлево Восточное комплексно благоустроят 17 дворов. Обновления позволят создать места для отдыха рядом с домом. В этом и заключается цель программы «Мой район» — превратить каждый уголок столицы в комфортное для жизни пространство

Алексей Дубровин

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Бирюлево Восточное
17.08.2019 № 5 / 195

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

Читальня, удобная для каждого посетителя

В библиотеке № 142 по адресу: Михневский проезд, дом № 8, корпус 2А, проходит ремонт. Работы планируют завершить в январе 2020 года.

По новому проекту здесь заменят двери входной группы, установят пандус, чтобы мамам с колясками и мало-мобильным посетителям было проще заходить, приведут в порядок санузел, перед зданием уложат новую плитку. — Очень рада, что в нашей библиотеке начался ремонт. В дальнейшем планируется расширить дверные проемы во всех залах. Все гости в восторге от того, как что делается. При этом мы продолжаем работать в преж-

Ремонт

Кстати

Создание качественной и доступной среды — одна из задач городской программы «Мой район». Подъемные пандусы оборудуют во многих социальных и культурных учреждениях.

нем режиме, обслуживаем читателей, — отмечает заведующая библиотекой Елена Чубрикова.

Посетительница Наталья Грачева согласна с ней.

— Вся Москва сейчас переживает на новый формат. Думаю, что после того, как ремонт закончится, в нашу библиотеку начнет ходить больше мало-мобильных граждан, — поделилась своим мнением Наталья.

Алексей Дубровин



Жительница Наталья Грачева выбирает книгу, которую она возьмет в библиотеке



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».

Квартирные споры и другие неприятности

Уже пять лет служит в полиции Владимир Митрохин. Сегодня его знают как участкового уполномоченного района Бирюлево Восточное.

В его ведении — десять домов, в которых проживает 2580 человек. Каждого надо знать в лицо, каждую квартиру посетить лично как минимум раз в год.

— Во время обходов я знакомлюсь с жильцами. Иногда выясняется, что квартиру сдают, причем незаконно, без договора. В таких случаях я обязан сообщить о нарушении в налоговую, — объясняет старший лейтенант.

Квартирный вопрос, который, как известно, испортил многих, остается одним из самых больных. Арендодатели порой сталкиваются с неожиданными трудностями.

— Бывает, что официальный договор аренды квартиры закончился, а жильцы съезжать отказываются. Арендодатель продлить договор не планирует, но и справиться с нахальными квартирантами не может. Тогда профилактическую беседу с ними провожу я, — рассказывает Владимир.

Встречаются и еще более изобретательные аренда-

Личное дело



Владимир Митрохин
Участковый уполномоченный полиции района Бирюлево Восточное
■ 37 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

Ул. Бирюлевская, 16, корп. 1
Прием: вторник, четверг — с 17:00 до 19:00, суббота — с 15:00 до 16:00

(999) 010-66-46

Телефон для жалоб на работу участкового
(495) 329-86-59

торы. Был на участке Митрохина случай, когда жилплощадь сняла семейная пара. А через некоторое

время выяснилось, что супруги пересдали квартиру третьим лицам, неплохо заработав на разнице. Теперь им грозит наказание, предусмотренное статьей «Мошенничество».

Впрочем, проблемами аренды компетенция участкового не ограничивается. Большая часть его работы все-таки складывается из бытовых вопросов. Далеко не все случаи безобидны. Например, недавно отец повздорил с дочерью. Во время ссоры он вышел из себя и ударил девушку. Итог — сломанная челюсть и уголовное дело.

Для того чтобы справляться с непростыми ситуациями, участковому, как и любому жителю мегаполиса, нужно уметь правильно отдыхать. Владимир выходные любит проводить на природе. Когда появляется возможность — отправляется на машине путешествовать по другим городам. А когда времени на это нет — идет в дендропарк. Он, по мнению старшего лейтенанта, становится все лучше. А мест, где можно прогуляться в тишине под деревьями, — все больше. И это не удивительно, ведь организация качественного отдыха в городе — важная часть программы «Мой район».

Андрей Обьедков

bv@vm.ru

Обратите внимание

Куда обратиться за психологической помощью? Где помогут найти работу? Кто подскажет, как прекратить семейные ссоры? Ответы на эти и другие вопросы теперь собраны в навигаторе социальных услуг Москвы.

Социальная помощь к вашим услугам

Бывают ситуации, когда без помощи специалистов из социальной сферы не обойтись, но разобраться в многочисленных службах удастся не каждому. Новый сервис, разработанный Департаментом труда и соцзащиты, позволяет легко сориентироваться в направлениях.

Навигатор представлен на сайте dszn.ru в формате интерактивной карты. Начать поиск просто — нажмите кнопку «Подобрать услугу». Перед вами появятся пять категорий: служба медиации, психоло-

гическая и юридическая помощь, поиск работы и компании прохлады.

Продвигаясь по навигатору, вы сможете подобрать центр, где вам окажут необходимую поддержку. Варианты отобразятся на карте. Здесь вы сможете узнать время работы организации и условия получения услуги. Сейчас сервис предоставляет список более чем из 350 учреждений по всей Москве. Это отвечает задаче программы «Мой район» — создать комфортные условия жизни в каждом уголке столицы.

Песочницу и лесенки обновят и сделают безопасными

Жители дома № 19, корпус 1, по Михневской улице пожаловались редакции на плохое состояние детской площадки во дворе.

Ревизор

Поводы для негодования есть. Из-за провала грунта повредилось покрытие, необходимое для безопасных игр малышей. Специально огороженной песочницы во дворе нет, а вот песок есть. И не только в том месте, где дети лепят куличики, но и везде, куда его разнесли маленькие ножки. Внешний вид игрового комплекса тоже не радует, кое-где облупилась краска. Острые осколки ее попадают в руки любопытных малышей, что вызывает понятное беспокойство у родителей.



Благоустройство площадки завершат до конца августа. Здесь будет удобно играть детям и отдыхать родителям

На Михневской улице идут масштабные работы по ремонту и благоустройству тротуаров и дорожек. Контраст между обновленными участками и старой площадкой расстраивает жителей.

— Песочницы тут уже давно нет, а об отслаивающуюся краску ребенок может пораниться, — объясняет жительница района Евгения Артемьева, гуляющая здесь с дочерью. — Хоте-

лось бы, конечно, все это заменить. Единственное, что здесь поменяли, — это качели. Но ведь этого недостаточно.

В таких случаях следует обращаться в управу или «Жилищник». Есть и другой вариант — можно оставить заявку на портале «Наш город Москва» (gorod.mos.ru).

Мы выбрали первый вариант и обратились в управу района. Там нас заверили, что обращение принято в работу и совсем скоро ситуация изменится.

— Уже до конца августа мы приведем в порядок эту площадку. Здесь планируется комплексное благоустройство, — сообщил заместитель главы управы района Бирюлево Восточное по вопросам жилищно-коммунального хозяйства Александр Кучерявкин.

Павел Воробьев



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,
Андрей Беляк

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

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

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



Газета распространяется бесплатно

Контроль качества доставки
Тел. (499) 557-04-00
Адрес редакции и издателя
127015, Москва,
Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24
Факс: (499) 557-04-08
E-mail: edit@vm.ru

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Тираж 48 352 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 16.08.2019, 19:00. Дата выхода в свет: 17.08.2019. № 5 (195)

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 bv@vm.ru

Василий Ломов
Загорьевский проезд

Вот такие грибы можно найти, если смотреть по сторонам и быть внимательным. Фотографией с нашей редакцией поделился Василий Ломов. Грибной сезон сейчас как раз в самом разгаре! Если вы еще не начинали



собирать их — пора приступать. Хорошо прогуляться на свежем воздухе, полюбоваться природой и набрать грибов! Скорее всего, в этом году их будет много. А потом можно сразу пустить грибочки в ароматный супчик или с картошкой зажарить, а можно и заморозить на зиму.

«Бeverли [Бирюлево]»
«ВКонтакте»

Фотографию невероятной красоты выложили в группе «Бeverли [Бирюлево]» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/beverlee). Авторство этого снимка принадлежит пользователю [lanzerup69](https://vk.com/lanzerup69). Несложно догадаться, где находится этот фонтан. Конечно, в парке «Царицыно»! Фонтан считается шедевром инженерной мысли, ведь он светомузыкальный. Его звуки можно услышать с любой стороны Среднего Царицынского пруда, да и во многих уголках парка — он располагается в самом его центре. Это отличный шанс послушать классическую музыку. Тут



часто крутят «Вальс цветов» Петра Чайковского. Кстати, особенно красиво фонтан выглядит в темное время суток, подсвеченный разноцветными подводными светильниками. Их в нем

около четырех тысяч. Музыка вместе с игрой света создает неповторимое впечатление, которое наверняка скрасит вечер. Пожалуй, это одно из самых романтических мест в Москве.

На контроле

Алина Столярова
Улица Загорьевская

В нашем микрорайоне проходит благоустройство. Рядом с домом № 25 поставили хорошие качели, которые теперь пользуются популярностью у детей и даже у взрослых. Только катаются все в разное время суток. А смазать качели забыли. Скрип разносится отвратительный, да еще и на всю округу. Звук слышно и в квартире, даже при закрытых окнах. Мы с соседями уже просили рабочих смазать их, но никто этим так и не занимался. Пожалуйста, примите меры.

Ответили в управе района Бирюлево Восточное:

По указанному адресу выполнены работы по смазыванию подшипников качелей. Нарушение устранено. В настоящее время скрипа не слышно.

Ольга Полежаина
Улица Элеваторная

Прошу убрать с детской площадки около дома № 8, корпус 4! Тут липкая горка, на которой детям невозможно кататься, грязные лавочки и качели. Кроме этого, прошу своевременно убирать листья и очищать мусорные баки.

Ответили в управе района Бирюлево Восточное:

Выполнены работы по уборке мусора на детской площадке, малых архитектурных формах и в мусорных урнах.

Фот-так!

«Бeverли / Бирюлево»
«Фейсбук»



У некоторых наших жителей открывается такой вид из окна. Наверное, этот урбанистический пейзаж может зарядить хорошим настроением на весь день. А все благодаря ярким, сочным цветам домов — оранжевому и желтому. Автором фото стал Сергей Сеничев. Летний снимок опубликовали в группе жителей «Бeverли / Бирюлево» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/biryulevo).

«Бeverли [Бирюлево]»
«ВКонтакте»

На этом снимке изображен символ нашего района — желтая ветряная мельница. Она нарисована на гербе Бирюлева Восточного. Вспомнили? Дело в том, что когда-то у нас работал крупнейший комбинат хлебопродуктов, открытый в 1936 году. Фотографию, которую сделал Николай Ночевкин, выставили в группе жителей «Бeverли [Бирюлево]» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/beverlee).



«Бeverли [Бирюлево]»
«ВКонтакте»

На дороге от нашего района до станции метро «Правая» сделают выделенную полосу для автобусов. Длина — около двух километров. Жители активно обсуждают новость в группе «Бeverли [Бирюлево]» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/beverlee). В комментариях большинство обрадовалось выделенке. Особенно те, кто ездит по этой дороге на общественном транспорте. — Очень удобно. Если не опаздываю на работу, то еду до Пражки от Липецкой, 25 минут в среднем, — пишет Андрей Александров. Теперь автобусы не будут стоять в пробках, а значит, добираться до метро можно будет быстрее.

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 оттаит за пару минут.
 5. При необходимости майонез всегда можно заменить сметаной. Просто добавьте в нее растертый желток сваренного вкрутую яйца и ложку горчицы.

«Бeverли [Бирюлево]»
«ВКонтакте»

Кинотеатр «Керчь» реконструируют. Фото первых результатов уже появились в группе «Бeverли [Бирюлево]» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/beverlee). Интересно, что там будет? Говорят, кроме кинозалов, еще и творческие мастерские, магазины и кафе. Что ж, ждем открытия!

Сумки и рюкзаки брошены на землю среди красавиц-сосен. Рядом стоят, ожидая своей очереди, палки для скандинавской ходьбы. Проснувшийся ветер легонько касается лица, словно приглашает присоединиться к собравшимся вокруг тренера людям. Утро в Бирюлевском дендропарке начинается с дыхательной гимнастики.

Пока идет занятие, невольно любимым удивительно бодрым настроением, царящим в рядах.

Круг интересов

— Я даже представить себе не могла, что, выйдя на пенсию, начну зарядку делать, — говорит стоящая рядом женщина. — А это, оказывается, так хорошо! И настроение отличное, и самочувствие. Упражнения, которые ученики клуба дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой «Дышать здорово!» повторяют за его руководителем Сергеем Горловым, довольно просты, делать их может каждый, независимо от возраста. — Руки подняли, вдох глубокий! — командует тренер. Вверх, к выглянувшему из облаков солнцу, верхушкам пахнущих хвоей деревьев, дружно тянется лесрук.

Личный пример

Что ни говори, а с тренером участниками клуба очень повезло. Доброжелательный и внимательный к каждому, Сергей Горлов, проверив на себе методику гимнастики и убедившись в ее эффективности, теперь помогает освоить упражнения своим сверстникам, участникам «Московского долголетия». — Здоровье у меня с детства было не очень, — говорит он. — Болел часто. И я всю жизнь старался поддерживать организм в форме, зарядку всегда делал: если не на улице, так дома. А лет десять назад, когда пришла пора уходить на пенсию, врачи диагностировали ишемическую болезнь сердца. Назначили лечение. А я решил, что и самому надо собой заняться.



Алексей Орлов 2



Алексей Орлов 3



Алексей Орлов 4

Вдох глубокий, руки шире!

Поверить, что у подтянутого, крепкого мужчины были серьезные проблемы со здоровьем, сейчас сложно. После занятия Сергей берет в руки палки для скандинавской ходьбы и решительным шагом направляется в глубь парка.

— Чувствуете, как здесь дышится легко? — улыбаясь, говорит он. — Не то что в центре города! Пойдемте, покажу, где мы в плохую погоду занимаемся.

ЗАНЯТИЯ КЛУБА «ДЫШАТЬ ЗДОРОВО!» ПОСЕЩАЮТ ОКОЛО 50 ЧЕЛОВЕК

Здесь, во втором среди парков Москвы по количеству редких пород деревьев и кустарников, воздух действительно особенный — вкусный, свежий, легкий. Мимо

высоченных сосен и кленов, по ухоженным дорожкам спешим за нашим неутомимым спутником, чтобы выяснить его секрет активного долголетия.

Секрет долголетия

Гимнастику Сергей Горлов осваивал по видео, много прочел он и об ее авторе — оперной певице, педагоге-фонисте Александре Стрельниковой.

— Выбрал этот метод, потому что он практически не имеет противопоказаний, — объясняет Сергей. — Его суть заключается в упражнениях на основе вдохов и выдохов, во время которых происходит оздоровление всего организма, выходят шлаки и токсины. Восстанавливается обмен веществ, легкие насыщаются кислородом. Гимнастика полезна для сосудов, помогает облегчить симптомы бронхиальной астмы. И я на себе это ощутил — стал лучше себя чувствовать. Занимался здесь же, в дендропарке, недалеко от своего дома. Сначала один, а по-

Старшему поколению

Городская программа «Мой район» позволяет расширить возможности для спортивного досуга москвичей «серебряного» возраста. По всей столице создаются кружки, клубы и секции скандинавской ходьбы, гимнастики, фитнеса, зумбы, йоги, плавания. Пенсионеров приглашают на различные спортивные занятия, организованные недалеко от их дома, в рамках «Московского долголетия».

Летом занятия дыхательной гимнастикой по системе Стрельниковой волонтер Сергей Горлов (1) для своих сверстников, участников программы «Московское долголетие», проводит в Бирюлевском дендропарке (2, 3, 4). Тренер уверен: чтобы поддерживать свое здоровье и быть в форме, в любом возрасте нужно вести активный образ жизни



Алексей Орлов 1

том к нему стали присоединяться другие.

— Я никого не гнал, — рассказывает он. — Просто объяснял, что к чему. Так группа желающих освоить дыхательную гимнастику постепенно стала увеличиваться — пять, потом человек десять набралось. Когда в 2016 году Сергею Горлову предложили возглавить клуб дыхательной гимнастики «Дышать здорово!» на базе филиала «Бирюлево Восточное» Территориального центра социального обслуживания «Царицынский», в нем занимались всего 12 человек. Сейчас занятия посещают уже около 50 мужчин и женщин «серебряного» возраста. — Летом, конечно, занимаемся здесь, в парке, — рассказывает Горлов. — Одной нашей участнице 86 лет, представляете? Приходят супружеские пары, приводят внуков, и они вместе с бабушками и дедушками занимаются. Я никому не отказываю. В этом году нам построили навес, чтобы никакой дождь не мешал. Но зимой придется переезжать в помещение ЦСО на Липецкой, а оно для нас становится тесноватым. Наш клуб растет!

Двигаться надо!

Мы как раз подходим к белому шатру, раскинувшемуся возле великолепных клумб. Идущие нам навстречу женщины приветливо кивают: — А мы еще гуляем, Сергей Васильевич! Тренер такое времяпрепровождение одобряет: — Правильно! Чего дома сидеть, закипать? — говорит он. — Кто-то все время жалуется: то там болит, то здесь... Двигаться надо! Тем более что пенсионерам сейчас есть чем заняться. Год назад Сергею Горлову была вручена медаль самого активного участника программы «Московское долголетие». И, конечно, неслучайно. В свои 69 лет он не только на волонтерских началах возглавляет клуб «Дышать здорово!», но и участвует в самых разных мероприятиях проекта. — Экскурсии, походы в музеи — обязательно! — говорит тренер. — Не говоря уже о том, что мы с нашим клубом «гастролируем» с показательными выступлениями — в Культурном центре ЗИЛ, на ВДНХ, даже во дворце Алексея Михайловича в Коломенском выступали. Он снова и снова возвращается к теме своего увлечения, ставшего образом жизни. Рассказывает, как правильно дышать, приглашает на занятие. — Потрите хвою в руках, — Сергей, улыбаясь, протягивает на прощание веточку туи. — Вот он — запах здоровья!

Наталья Покровская

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».

Новая жизнь забытых костюмчиков, игрушек и книг

По устоявшейся традиции во вторую субботу месяца в Бирюлевском дендропарке состоялась акция по обмену вещами между жителями района. С ассортиментом «Дармарки» познакомился и наш корреспондент.

Несмотря на дождливую и откровенно холодную для летнего месяца погоду, в администрации Бирюлевского дендропарка тесновато. Здесь проходит акция «Дармарка». Каждый желающий может поделиться с посетителями старыми вещами и взять что-то себе. На столе выложена не новая, но аккуратная чистая одежда и обувь. Главное условие — принесенные вещи должны хорошо выглядеть и быть пригодными для использования.

Елена Данилевская и Екатерина Мосенкова — близкие подруги и мамы многодетных семей. На ярмарку по обмену вещей они пришли, чтобы выбрать что-то для своих сыновей и дочерей и отдать ту одежду, которую домочадцы уже не носят. Елена, к примеру, принесла для других куртки, джинсы и кофты. А с собой унесет сегодня несколько пар детских резиновых сапог.

— Из чего-то наши малыши выросли, что-то уже не нравится. Эти кофточки и брючки еще долго можно носить, и выбрасывать их очень жалко. Благодаря «Дармарке» наша совесть спокойна. Каждый месяц ждем заветной субботы, — отмечает Елена. Между взрослыми суетятся и несколько малышей. Им самим разрешили выбирать для себя обновки. Ассортимент на столе достаточно разнообразный. Большим спросом, например, пользуется «раздача» настольных игр и пазлов. Еще одна участница встречи Наталья Баранова выкладывает на стол две молодежные юбочки, несколько кофточек, а взамен выбирает яркие наборы с мозаиками.

— У меня есть соседи с маленькими детишками, я для них взяла пазлы. Каждый раз мы находим здесь что-то интересное и свой вклад вносим. Главная цель «Дармарки» — чтобы хорошие и добротные вещи не выбрасывали, а обменивали здесь. Это очень благородное дело. Во-первых, мы не загрязняем окружающую среду тем, что выбрасываем. А во-вторых, делимся друг с другом нужными и полезными вещами, — объясняет Наталья.

Любопытно



Наталья Баранова выбрала на «Дармарке» несколько пазлов для своих соседей

На ярмарке также можно найти книги, посуду и предметы интерьера. — Акция «Дармарка» проводится уже третий год. Сегодня сюда пришли около 30 человек. Поучаствовать может каждый. Это хорошая возмож-

ность подарить другому человеку радость, — рассказывает сотрудник Дирекции природной территории «Царицыно» Юлия Мисевич. Такие мероприятия позволяют не только пополнить гардероб, но и познакомиться с соседями,

пообщаться и поделиться личным. В дальнейшем подобных возможностей у москвичей станет больше, ведь развитие и поддержка социальных проектов — часть концепции программы «Мой район».

Алексей Дубровин

Неприятные лесные знакомства и беседы о том, как их избежать

Сезон грибов и ягод в разгаре. На даче созрели яблоки. Мастера банкозакаточного спорта устремились на огороды и в леса, где их встречают заскучавшие жители высокой травы — клещи. Как защититься от них, рассказали в поликлинике № 52.

В третьем филиале поликлиники № 52 по адресу: улица Лебедевская, дом № 10, организовали лекцию по здоровому образу жизни и безопасному отдыху на природе. Гостями встречи стали участники программы «Московское долголетие». Провел занятие заведующий травматологическим отделением поликлиники Алексей Иванов. С помощью презентации он показал, как выглядят клещи, и напомнил, как избежать их укусов.



Алексей Иванов показывает собравшимся на лекции презентацию о клещах

— Это очень актуальная проблема. Столкновение с клещами происходит чаще всего именно в лесу, когда люди собирают грибы, ягоды, отдыхают. Важно выбирать правильную одежду и акку-

ратно передвигаться по лесу, стараться не заходить в высокую траву. Трудно сказать, есть ли у нас в Москве клещи. Не думаю, что в Бирюлевском дендропарке и других частях города можно их встретить. А вот

в Подмоскowie — да, — рассказывает Алексей. Супруги Татьяна и Николай Казаченко присоединились к программе «Московское долголетие» уже давно. Раньше вместе ходили на рисование. Татьяна посе-

Полезная информация

Найти новое хобби легко. Достаточно записаться в программу «Московское долголетие». Подать заявку можно в ТЦСО, центрах госуслуг «Мои документы», поликлиниках и других учреждениях, где проводятся занятия. Телефон горячей линии (495) 777-77-77.

щала еще и занятия по английскому языку. А сейчас эту пару можно увидеть на дыхательной гимнастике. О лекции они узнали от преподавателя кружка и решили ее посетить.

— Понравилось то, что о нас думают, заботятся. «Московское долголетие» нужны не только кружки, но и познавательные занятия. Так и происходит, — отмечает Татьяна.

Алексей Дубровин

Возрасту вопреки

Столица встречает «Цветочный джем»

Ежегодный летний фестиваль и конкурс ландшафтного дизайна стартует в Москве 23 августа. Народные гулянья продлятся до Дня города.

Самый яркий праздник придет в столицу уже в третий раз. Для гостей площадок подготовили концерты, спектакли, творческие встречи и мастер-классы на любой вкус. Традиционно все мероприятия бесплатные. Уже сейчас на улицах города появляются дизайнерские выставочные сады, над которыми трудились лучшие мастера из 11 стран. Для

Афиша

создания уникальных зон им понадобилось 200 тысяч живых растений. Неотъемлемой частью развлечений останется дегустация всевозможных джемов и различных видов варенья. Участники фестиваля смогут узнать новые рецепты любимых десертов, приобрести пару баночек для себя или в подарок и даже узнать, как связаны картина Ивана Айвазовского и джем из черной смородины.

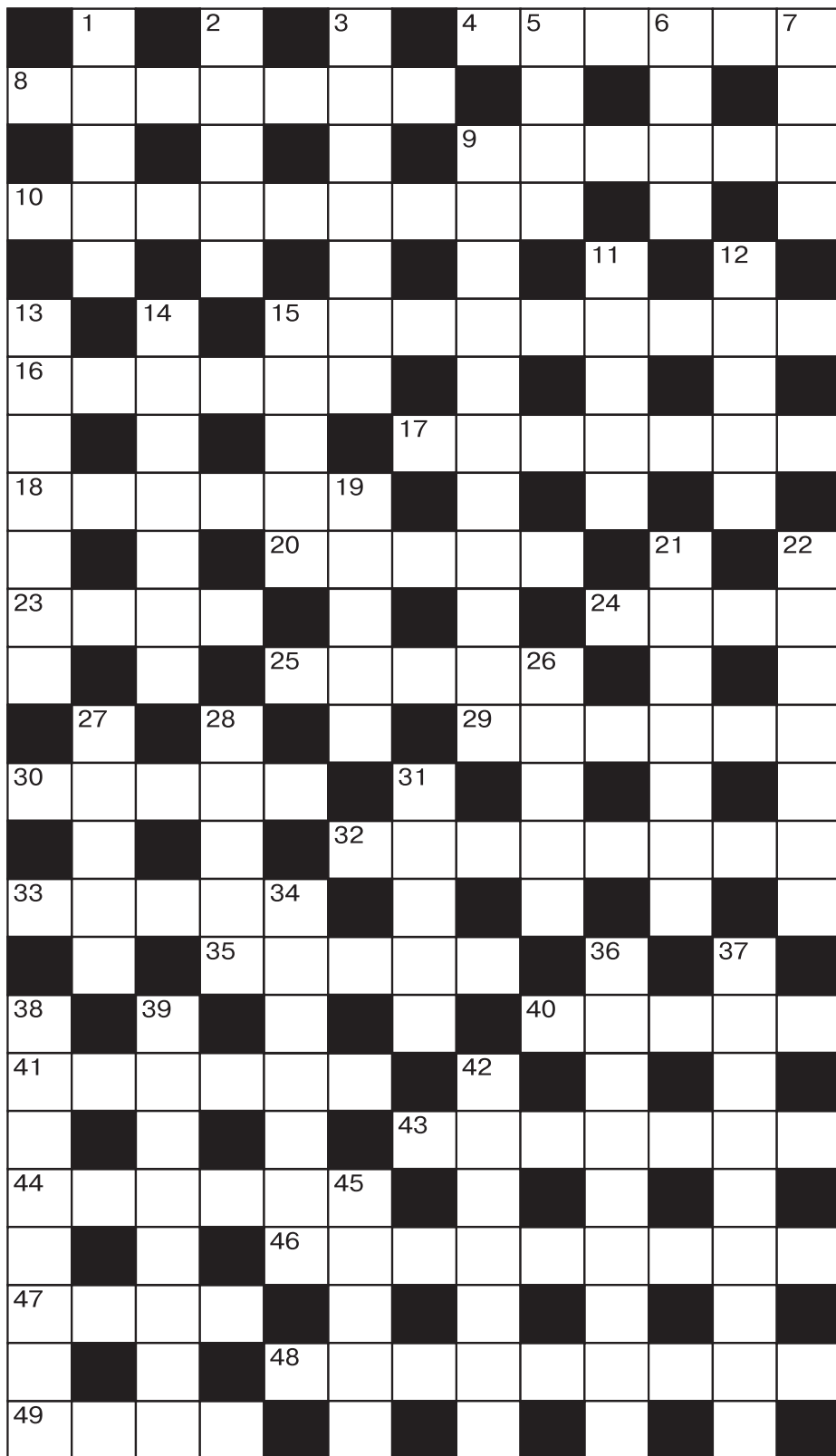
Александра Морозова

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

Гороскоп сентябрь

С приходом осени в жизни **Овнов** начнется новая глава. Не сопротивляйтесь переменам, даже если не все они четко спланированы. Возможны неожиданные денежные поступления, премии, улучшение материального положения. Совет **Тельцам**: следите за происходящим как сторонний наблюдатель. Время действовать придет позже. В середине месяца удастся наладить отношения с близким человеком. **Близнецы** полны энергии и желания перемен. Будьте осторожны, обдумывайте каждое решение и поступок. **Ракам** предстоит суетливый месяц, но результат будет стоить ваших усилий. **Львам** удастся завершить серьезные дела и довести до победного финала важные для них проекты. Сны в этот период могут оказаться вещими. В жизни **Дев** наступает непростой, но продуктивный период. Дела будут идти как по маслу, если вы не станете усложнять себе задачи. **Весам** сентябрь вскружит голову и поставит перед непростым выбором. Параллельно мир будет предлагать вам массу возможностей, связанных с заработком. Не прогадайте! **Скорпионов** ждут новые знакомства и встречи со старыми друзьями. При принятии важных решений прислушайтесь к интуиции. Для **Стрельцов** залогом успеха во всех сферах жизни станет осторожность в высказываниях. **Козерогам** будет особенно важно грамотно расставлять приоритеты и фильтровать информацию. **Водолеям** решить финансовые вопросы поможет случай. **Рыбам** звезды сулят карьерное продвижение и рост доходов. Период удачен для обновления быта.



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 дело». **23.** Центр новогоднего хоровода. **24.** Какая 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

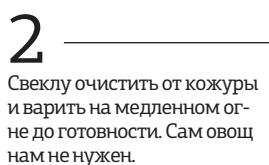


Свекольник

- 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 неперемное 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!

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