

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ЧЕРТАНОВО СЕВЕРНОЕ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

17.08.2019

№ 5 / 196

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 Аварийное дерево во дворе на Чертановской улице спилили

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Инфографика



3

Семейный праздник

Алиса Самсонова решила загадки и поиграла в «Охотника» в Культурном центре «Северное Чертаново»

7



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

Круг интересов

Жить на яркой стороне

Екатерина Чурбанова в свои 57 лет бежит марафоны и обгоняет молодых соперниц на соревнованиях

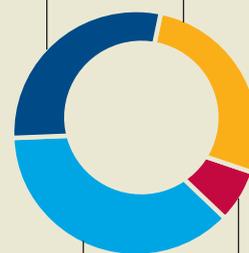
6

Опрос

Жители выбрали любимые места для отдыха на природе (%)

29
В Школьном парке

27
У Верхнего Чертановского пруда



7
В парке «Чертановское подворье»

37
В парке у Малого Чертановского пруда

Голосование проходило в сообществе жителей района vk.com/4erto

Гороскоп Что сулят нам звезды в сентябре? Читайте советы астрологов

8

Комплексный подход к развитию города

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

Программа

— Мы в этом году реализуем самую большую программу благоустройства за всю историю Москвы. Речь идет о 800 улицах, в первую очередь, конечно, в спальных районах, о 140 парках и скверах, о тысячах дворов, об огромном количестве объектов, связанных с транспортом, метро, МЦД, — заявил мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра благоустройства Детского Черкизовского парка. В 2019 году особое внимание уделяют благоустройству набережных. До 2023-го построят 24 моста через водоемы и создадут 40 новых общественных зон.

Современное и комфортное жилье

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

Места для учебы хватит всем

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



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 краси-

вые 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 любил ее. Это восхитительный город.

Время в пути сократится

Отдельная тема — развитие транспортной инфраструктуры. 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 Чертаново Северное или предложить свою идею обустройства можно с помощью раздела «Мой район» mos.ru/moi-raion/chertanovo-severnoe/ на сайте мэра Москвы.

Ирина Аникина

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Василий Тарасов
Пенсионер

Жить в районе стало приятнее. Малый Чертановский пруд регулярно чистят от водорослей, вокруг него появились ограждения. А еще там разбили клумбы, сделали надпись из цветов «Северное Чертаново». Вместо старой голубятни построили беседку, район озеленили.



Светлана Кузьмина
Видеооператор

Я — мама двоих детей. Нам очень нравится гулять на новых детских площадках. Они стали намного лучше. Я рада, что площадки безопасные и интересные для детей, развивают ребят физически. А еще во дворах установили песочницы, обновили газоны. Все это не может не радовать.

Кстати

В рамках программы «Мой район» Чертаново Северное активно развивают. В планах — отремонтировать конноспортивный комплекс «Битца». Там обновят стадион и манежи, утепят фасад здания, заменят гидроизоляцию, окна и двери. Реконструкция затронет и конюшни. А еще к 2020 году в Чертаново Северном откроют футбольный манеж. Его площадь составит шесть тысяч квадратных метров. Там оборудуют две открытые игровые площадки для тренировок.

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



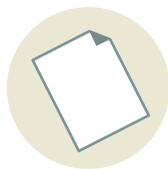
Для отходов из стекла: банок, бутылок, стеклобоя

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

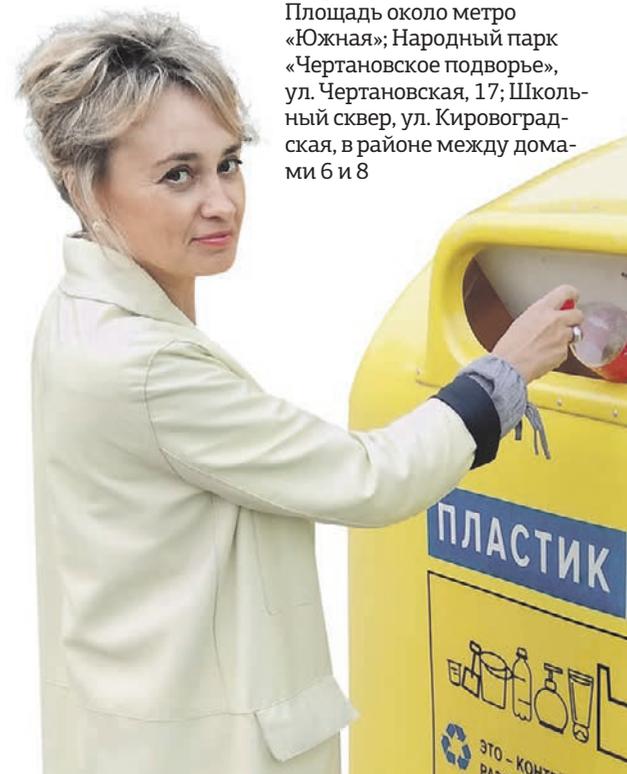


Из 25 переработанных пластиковых бутылок — флисовый свитер



Адреса

Площадь около метро «Южная»; Народный парк «Чертановское подворье», ул. Чертановская, 17; Школьный сквер, ул. Кировоградская, в районе между домами 6 и 8



Играть на новой площадке не скучно

Двор дома № 8, корпус 1, на Чертановской улице благоустроят по программе «Мой район». Главное обновление — игровой городок. Дети в возрасте восторге. В соседних дворах они теперь не хотят гулять — на новой площадке играть не скучно весь день.

Благоустройство

Житель Игорь Иванов часто приходит сюда со своей маленькой дочерью. — Мне очень нравится новая площадка, хоть ремонт здесь еще не окончен. Осталось уложить безопасное покрытие в некоторых местах, повесить несколько качелей. Когда площадку доделают, тут будет очень здорово! Дети уже сейчас с удовольствием играют на ней, — поделился мнением Игорь Иванов. Площадка разделена на три части. На каждой установили по игровому комплексу с горками, лазилками и качелями для детей разного возраста. Игровой комплекс украсили фигурками зайчика, улитки, бабочки. Они сделаны из металлического каркаса и покрыты искусственным газоном. Детям очень нравится новое место для игр. Они спешат опробовать каждый уголок площадки. Вот ребята прыгают с качелей. Теперь они несутся сломя голову на горку. Другая компания, наоборот, бежит на только что освоенные качели, пока их не заняли. Другие малыши кружатся на карусели.



Игорь Иванов помогает своей дочери забраться на лазилку-спираль, которую установили во дворе

Игровой городок — не единственное обновление во дворе. Около детской площадки заасфальтировали пеше-

КАЧЕЛИ И ГОРКИ УСТАНОВИЛИ ДЛЯ РЕБЯТ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

ходные дорожки, которые, по словам жителей, раньше были просто присыпаны гравием. Еще там обновили газон, установили дополнительные уличные фонари

и скамейки, чтобы родители могли присесть, пока малыши катаются на горках. — Детская площадка около дома № 8, корпус 1, на Чертановской улице стала одной из многих, которые были благоустроены в рамках программы «Мой район». Работы там начались в июле. Еще в 2019 году мы обновили дворы в Сумском проезде. Кроме того, в районе отремонтировали два детских сада, Центр внешкольной работы «На Сумском» и реконструировали почти 30 лестниц на тротуарах. Благоустройство закончат до 30 августа, — прокомментировал глава управы Александр Демин.

Кирилл Мушаков

Дорожную улицу отремонтируют и продлят

Проект планировки Дорожной улицы утвердили. Изменения коснутся участка трассы от Проектируемого проезда № 5159 до Московской кольцевой автомобильной дороги.

Документ представили на сайте мэра Москвы MOS.RU. В планах не только отремонтировать Дорожную улицу, но и продлить ее. Это позволит создать удобный выезд на МКАД и уменьшить транспортную нагрузку на Варшавское шоссе. После реконструкции Дорожная улица станет полноценной магистралью с двумя полосами в каждом направлении. В первую оче-

Строительство



Для водителей сделают по две полосы движения в каждом направлении (1). Житель Александр Ионов (2)

редь дорога станет удобнее для автомобилистов. Житель Александр Ионов поддерживает эту инициативу. — Сейчас, чтобы попасть, например,

в Царицыно, приходится делать большой крюк. На мой взгляд, по новой дороге туда будет гораздо легче добраться, — считает Александр.

Ирина Стрельцова

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-

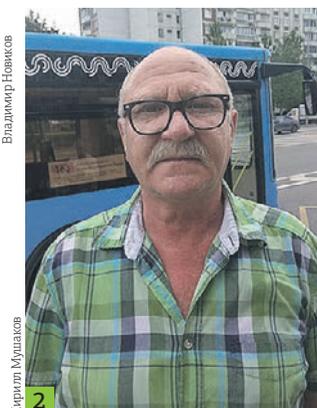
Транспорт

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

Развитие транспортной инфраструктуры стало одним из направлений программы «Мой район». В городе продолжают ремонтировать дороги и обустройства пешеходные переходы.



Кирилл Мушаков



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».

Старший лейтенант любит рыбачить

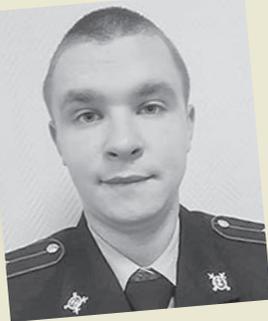
Участковый уполномоченный полиции района Чертаново Северное Дмитрий Блохин служит в органах внутренних дел всего два года. Он окончил юридический колледж. Полицейский считает, что залог хорошей работы — знание участка.

Дмитрий Блохин рассказывает, что, как только он заступил на службу, сразу направился на обход квартир, чтобы познакомиться с жителями.

— Многие стали рассказывать о своих проблемах. В том числе жаловались, что некоторые сдают квартиры в аренду незаконно. Я внимательно слежу за этим. Вот и недавно я выявил 11 таких квартир и сразу сообщил в налоговую инспекцию, — поделился старший лейтенант.

Часто жители приходят к полицейскому с бытовыми вопросами: кто-то из соседей шумно себя ведет, кто-то делает ремонт в неполаженное время. Участковый Блохин не игнорирует подобные жалобы: по каждому обращению он выходит на место и проводит с нарушителями порядка профилактические беседы.

Личное дело



Дмитрий Блохин

Участковый уполномоченный полиции района Чертаново Северное
■ 6 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

Варшавское ш., 114, корп. 3

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

(965) 289-00-12

Телефон для жалоб на работу участкового

(495) 313-36-93

— А недавно мне позвонили из магазина и рассказали, что одна из посетительниц украла продукты. Я сразу же

выехал на место. По записям с камер видеонаблюдения удалось установить личность преступницы. Я оформил протокол. На женщину возбудили уголовное дело, — рассказал участковый. А как-то раз старший лейтенант задержал мужчину, который напился и стал прыгать на чужой машине. Его привлекли к ответственности за умышленное повреждение имущества.

— Жители одного из домов часто жаловались, что по вечерам в плохо освещенной части двора постоянно собираются подозрительные люди и распивают крепкие напитки. Я направил в управу письмо с просьбой установить там фонари. Эта мера помогла: больше там никто не собирается по вечерам, — говорит полицейский. Старший лейтенант Блохин считает, что скоро на его участке станет меньше преступлений, потому что в рамках городской программы «Мой район» в столице модернизируют систему уличного видеонаблюдения. Камеры помогут быстрее раскрывать даже запутанные дела. Ну а в свободное от работы время, рассказал участковый, он любит играть в волейбол и ездить на рыбалку.

Андрей Обьедков

chs@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 Департамента труда и соцзащиты позволяет легко сориентироваться в направлениях и выбрать подходящее учреждение. Навигатор представлен на сайте dszn.ru в формате интерактивной карты. Начать поиск просто — нажмите кнопку «Подобрать услугу». Перед вами появятся пять категорий: служба медиации, психо-

логическая и юридическая помощи, поиск работы и комнаты прохлады. Продвигаясь по навигатору, вы сможете более точно подобрать центр. Варианты отобразятся на карте. Здесь вы сможете узнать время работы организации, условия получения услуги и контактный номер телефона. Сейчас сервис предоставляет список более чем из 350 учреждений в разных районах столицы. Это отвечает одной из задач программы «Мой район» — создать комфортные условия жизни в каждом районе.

Дерево больше не опасно для прохожих

Жители пожаловались в редакцию, что дерево, растущее во дворе дома № 7, корпус 1 А, на улице Чертановская начало падать. Его корни, по словам обратившихся за помощью, стали торчать из земли.

Ревизор

Жительница дома Тамара Генералова рассказала, что дерево еще не упало только потому, что его ветки зацепились за кроны соседних растений.

— Нужно срочно исправить сложившуюся ситуацию. На этом месте часто паркуются автомобили. Дерево может упасть прямо на них. А отремонтировать машину сегодня стоит очень дорого. Кроме того, по этой дороге



Павел Воробьев

Ствол растения, наклонившийся под опасным углом, спилили в течение суток после обращения

ходят в магазин люди, — пожаловалась Тамара Генералова. Напомним, что в таких случаях нужно обращаться в управу, местное отделение «Жилищника» или другую управляющую компанию, ответственную за

этот участок. Еще жалобы принимают в электронном виде на портале «Наш город Москва» (gorod.mos.ru). Согласно действующему регламенту, специалисты обязаны предоставить ответ по заявке в течение восьми рабочих дней.

Корреспондент газеты решил разобраться в вопросе. Он позвонил в управу и передал просьбу горожан спилить аварийное дерево. Сотрудники заверили, что взяли обращение на контроль и в ближайшее время устранят проблему. Буквально на следующий день опасное дерево во дворе спилили.

— Работы выполнили сотрудники «Жилищника». Они оценили положение, предприняли все необходимые меры и удалили аварийное растение. Работы выполнили в течение суток, — ответил первый заместитель главы управы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства, благоустройства и строительства Сергей Петроченков. Теперь безопасности жителей ничего не угрожает. Проблема устранена.

Павел Воробьев

Цифра

20

дворовых территорий благоустроили с начала 2019 года

Кроме того

Куда звонить, если дорожное движение затруднено:

(495) 539-54-54 — основной телефон единого контакт-центра «Московский транспорт»;
3210 — номер для абонентов трех крупнейших

операторов мобильной связи.

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

Эту страницу мы делаем вместе с вами, дорогие читатели. Здесь вы становитесь корреспондентами. Делитесь своими проблемами, идеями, впечатлениями и яркими кадрами, рассказывайте о том, как работает программа «Мой район» у вас по соседству. Присылайте свои сюжеты на chs@vm.ru

«Чертаново»
«ВКонтакте»

Во дворах Москвы очень много красивых детских площадок, которые благоустраивают в рамках программы «Мой район». Там появляются большие игровые городки для малышей, а вокруг разбивают цветники, ставят лавочки



и урны. Дворы становятся все больше похожи на чистые и уютные скверы. Фотографией одной из таких ухоженных площадок на Кировоградской улице поделился пользователь Сергей Вдовин в сообществе «Чертаново» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/4erto).

«Чертаново Москва»
«Фейсбук»

Казалось бы, как можно разнообразить обычную поездку в торговый центр за продуктами или одеждой? Выходишь на парковку с тележкой из супермаркета — и образ сразу всплывает в голове. Ведь помните молодежные американские комедии? А именно те сцены, где подростки катаются в тележках из продуктовых магазинов? Они носят по парковкам торговых центров, смеются. Вот и пользователь Юлия Петрушенко захотела попробовать. Правда, девушка решила не покататься, а просто сделать фотографию. Снимок опубликовали в сообществе «Чертаново Москва» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/4erto).



Фотография получилась небезбашенной, как сцены из фильмов. Хотя сюжет сразу напрашивается. Наоборот, снимок очень уютный и теплый. А все потому, что на улице после дождя

выглянуло солнце. Золотые лучи отражаются в мокром асфальте. Улицу будто залило теплом и мягким светом. Даже как будто чувствуется запах свежести, которым наполняется город после дождя.

На контроле

Владимир Гидулин
Улица Сумская

В подъезде дома № 2/12 некачественно содержатся лифты. В кабинках валяется мусор, вандалы расписали стены маркерами. Эти рисунки ничем не смываются, придется закрасить. Кроме того, нужно заменить пароль домофона на входной двери. Его знают все: в подъездах часто собираются маргинальные личности. А еще нужно установить камеру видеонаблюдения на первом этаже.

Ответили в управе:
По указанному адресу выполнили работы по покраске лифтов. Весь мусор из кабин убрали. Чтобы установить дополнительную камеру и заменить пароль домофона, необходимо обратиться в местное отделение «Жилищника» по номеру телефона (495) 315-50-36.

Кирилл Левкин
Микрорайон Чертаново Северное

Около пруда недалеко от корпуса 208 сильно захламлены урны. Там лежат бутылки от спиртных напитков. Кроме того, мусор разбросан и вокруг урн. Около пруда по вечерам собираются подозрительные компании, выпивают и шумят. Просим принять меры.

Ответили в управе:
По указанному адресу проведены работы по уборке мусора. Захламление устранено. Территория в надлежащем санитарном состоянии.

Фот-так!

«Чертаново Москва»
«Фейсбук»

Только посмотрите на это небо! Облака раскрашены желтым, оранжевым, розовым, фиолетовым, синим. Целая палитра! Кажется, будто это не фотография, а картина, которую написал на холсте художник. Очень красивый городской пейзаж! Снимком поделилась пользователь [tanja_rei](#) в паблике «Чертаново Москва» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/4erto).



«Чертаново»
«ВКонтакте»

Пользователь Дмитрий Макаров сфотографировал местную достопримечательность — кога, который каждый вечер приходит к Чертановскому пруду, садится на берегу и осматривает территорию. Снимок выложили в паблике «Чертаново» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/4erto). Жители называют этого кота завхозом. Интересно, что же он высматривает в воде? Почему приходит именно по вечерам? Ответов нет. Зато кот стал любимцем жителей.



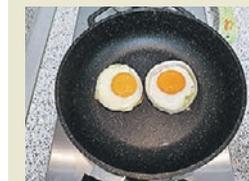
«Чертаново»
«ВКонтакте»

Многие считают, что лучше всего гулять по Москве ночью. Именно в это время на улицах зажигаются фонари, подсвечки домов, вывески магазинов и торговых центров. Город преобразуется на глазах! Чтобы жители могли полюбоваться красотой ночной столицы, трамвай № 16 будут работать на час дольше. Этой новостью поделились в сообществе «Чертаново» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/4erto). Жители пишут, что теперь можно вдоволь насмотреться на сияющую Москву, а потом не тратить деньги на такси, чтобы доехать домой. А пользователь Игорь Крылов написал в комментариях: — Хороший подарок к моему дню рождения!

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.

«Чертаново Москва»
«Фейсбук»

Скоро в Москве пройдет фестиваль «Цветочный джем». Вы уже готовы любоваться красивейшими садами? В группе «Чертаново Москва» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/4erto) пользователь Иван Фурсов написал, что около лица № 1158 уже начали готовить фестивальную площадку.

Спортивный характер заставляет стремиться к победе. Во всем.

А еще — ценить время: на секундомере, когда мчишься к финишу, в обычной жизни, если поставлена цель, которую непременно нужно достичь. Тормозить и останавливаться нельзя. Такие правила.

В парке возле метро «Чертановская», где Екатерина Чурбанова назначила нам встречу, замечаем группу людей, занимающихся дыхательной гимнастикой. — Хорошо, полезно, но не для меня, — говорит она. — Здесь размеренность, неторопливость

Жить на яркой стороне

Круг интересов

Старшему поколению

Городская программа «Мой район» помогает расширить возможности для творческих и спортивных занятий людей «серебряного» возраста. Создаются различные клубы по интересам и секции, проводятся мастер-классы. Свои таланты представители старшего поколения могут показать на конкурсах, выставках и соревнованиях, которые проводят в городе.

движений предполагается. А я быстрая! Спортсменка и тренер, выбравшая для себя однажды девиз «Жить на яркой стороне», не изменяет ему и сегодня. Выйдя на пенсию, Екатерина Чурбанова успевает все — и спортом заниматься, побеждая в престижных соревнованиях, и в конкурсах проекта «Московское долголетие» участвовать.

Такой характер

Еще в детстве Екатерина начала серьезно заниматься легкой атлетикой — тренировалась в семиборье. При этом школу девушка окончила с золотой медалью. — Когда встал вопрос, куда дальше пойти учиться, моя бабушка-врач начала отговаривать меня от спортивной карьеры, — рассказывает Екатерина. — Да и родители были не в восторге. В итоге Катя легко поступила в Политехнический институт, причем специально выбрала самый сложный факультет. После окончания вуза три года проработала программистом и поняла: нето

И вернулась в спорт. Училась заочно в физкультурном институте, который, кстати, окончила с красным дипломом, параллельно работая тренером в спортивном клубе при машиностроительном заводе. Потом — 16 лет в школе, где она была учителем физкультуры. Здоровый образ жизни в семье спортсменов, понятно, всегда был на первом месте. В 1989 году Екатерина приняла участие в Московском марафоне, пробежав

42 километра 195 метров всего за 3 часа 35 минут, обогнав молодых соперниц. — Когда решила прекратить участвовать в соревнованиях, спорт, конечно, не забросила, — говорит Екатерина. — Но занималась им уже для себя: велосипед, ролики, пешие прогулки. А когда мне было 52 года, мы с мужем увидели приглашение принять участие в соревнованиях паркан в Коломенском. Это любительские забеги на 5 киломе-

тров. Попробовали. Я стала второй среди женщин. Это по-хорошему завело. Снова появился спортивный азарт.

Отличный бег

Выйдя на пенсию, Екатерина Чурбанова стала участвовать в различных соревнованиях по бегу — на 5, 10, 20 километров, представляя на них Южный округ. Награды, грамоты и потрясающие результаты. В 2017 году пробежала в московском кроссе «Лисья гора», выиграв не только в категории «55–60 плюс», но и в «35 плюс». А ведь ей тогда было 55 лет.

— Вам нравится побеждать? — спрашиваю, уже предполагая ответ. — Конечно, — говорит она. — Любой спортсмен хочет быть первым. Сегодня 57-летняя Екатерина Чурбанова пробегает от 8 до 15 километров, тренируясь по 4–5 раз в неделю. — Подготовка к соревнованиям — дело серьезное, все должно быть системно, — объясняет она.

Весной в московском забеге «Апрель» Екатерина обошла своих молодых соперниц, выступая за команду фитнес-клуба. А в июле в столице прошел летний чемпионат России по легкой атлетике среди ветеранов.

Новые вершины

Программа «Московское долголетие», участницей которой стала Екатерина, открыла новые возможности. — Еще я занимаюсь теннисом, изучаю английский язык, — рассказывает она. — И получаю от всего этого море позитива. Мне очень нравится этот проект. Появляются новые знакомые, единомышленники и, конечно, новые знания. Пешие прогулки по Москве — еще одно увлечение Екатерины. Есть у нее с мужем и любимый маршрут.

ЗДОРОВЫЙ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО У ВСЕХ СПОРТСМЕНОВ

— От Московского государственного университета, мимо Центрального дома художника, Парка культуры, по набережной можем дойти до самой Красной площади, — улыбаясь, говорит она. — Или проезжаем путь на роликах. И путешествовать мы любим. С собой обязательно беру фотоаппарат. Екатерина с удовольствием показывает снимки, сделанные в разных уголках земного шара. Яркие, красивые пейзажи.

Недавно ей предложили принять участие в арт-проекте «Выставка Клавдии Семеновны», на которой будут представлены фотографии, сделанные участниками «Московского долголетия».

— Нам помог профессиональный фотограф Игорь Мухин, — рассказывает Екатерина. — Когда он предложил выбрать для съемки памятное место, сразу поняла, что для меня это Чистые пруды. Помню, как гуляла там, волнуясь, пока дочь сдавала вступительные экзамены в институт. Фотографии молодоженов, которых Екатерина «поймала в объектив», мастеру понравились. Недаром же говорят: талантливый человек талантлив во всем. — Еще думаю попробовать рисование, — говорит она на прощание. — И психологию с удовольствием освоила бы в «Серебряном университете».

И правильно! Жить ведь нужно на яркой стороне!

Наталья Похровская

Участница программы «Московское долголетие» Екатерина Чурбанова в свои 57 лет принимает участие в различных городских спортивных соревнованиях, побеждая молодых соперниц



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».

Дети и взрослые решили загадки и поиграли в «Охотника»

А как вы проводите время с семьей? Можно поехать на пикник, погулять в парке. А сотрудники Культурного центра «Северное Чертаново» устроили для родителей и детей интерактивно-познавательную программу «Арт-газон».

Это мероприятие проводят четвертый год подряд. «Арт-газон» можно посетить все лето каждый вторник и четверг с 16:00 до 18:00. Режиссер культурного центра Наталья Рожкова рассказывает, что такие встречи уже стали доброй традицией.

— Мы устраиваем «Арт-газон» с целью разнообразить досуг родителей и детей, чтобы они могли провести время вместе. Гости участвуют в интеллектуальных и подвижных играх. А главная особенность проекта — и взрослые, и дети находятся в равных условиях и выполняют одни и те же задания, — поделилась Наталья.

Мероприятие разделили на три тематических блока. Сначала гости решали загадки. Дети и родители сели за столы и взяли в руки фломастеры. После того как ведущая прочитала загадку, нужно было ее решить и изобразить ответ на бумаге.



Алена Самсонова, Наталья Рожкова, Соня Таранкова и Алиса Карпенко (слева направо) читают книгу

На выполнение — одна минута. Гости нарисовали льва, жирафа, ананас и звезду.

— Такой формат игры помогает детям раскрепоститься.

Любопытно

Ведь ребята часто стесняются рисовать, думают, что ничего не получится. А тут внимание переключается

на решение загадки. И все выходит само собой, — говорит Наталья.

Вторая часть — подвижная. Гости играют в «Охотника». Ведущий складывает руки, изображая пистолет, и «стреляет» в участников. Если он выкрикивает «Пиф», то тот, в кого попала воображаемая пуля, должен присесть. Если выстрел без звука — он холостой, участник продолжает стоять.

Игра очень динамичная. Важно не запутаться, кто стрелок.

Финальная часть — настольные игры. Здесь можно выбрать «Ответ за пять секунд», Activity, Alias, «Башню». В этот раз на столе «Вображариум». Победила Саша Иванченко.

— Мне нравится приходить на эти мероприятия. Мы тут и книжки читаем, и танцуем, и в «настолки» играем.

Всегда есть чем заняться. Не заскучаешь, — поделилась Саша.

Подобные увлекательные мероприятия для всей семьи будут организовывать и в дальнейшем. В рамках программы «Мой район» в каждом уголке столицы будут созданы площадки, позволяющие всем жителям независимо от возраста проводить время интересно.

Иван Петрушин

Китайская гимнастика цигун помогает бороться с болезнями

Одна из самых популярных активностей в рамках программы «Московское долголетие» — цигун. Вот и для пожилых горожан нашего района организовали занятия по китайской гимнастике.

Лидия Агеева недавно перенесла серьезную операцию на сердце. Чтобы быстрее восстановиться, врачи порекомендовали ей заниматься цигуном.

— У меня очень болело плечо, из-за этого сложно было даже поднять руку. Я начала заниматься, и уже через месяц все прошло. Более того, мое тело стало более гибким, улучшилась растяжка. Сейчас я чувствую себя очень хорошо, — делится впечатлениями Лидия Агеева. Сначала спортсмены разминаются, чтобы не заработать



Лидия Терещенко, Лидия Агеева и Нина Васильева (слева направо) выполняют упражнение

растяжение связок и мышц. Затем они приступают к основному комплексу упражнений.

— Правую ногу вытягиваем вперед. Левая — сзади. Повернули корпус. Ру-

ки — по бокам, — командует инструктор Тимур Ишкаев. После спортсмены поработали с энергией ци. Чтобы добиться оздоровительного эффекта, нужно почувствовать ее в каждой клеточке организма.

— Гимнастика цигун исцеляет людей. Многие мои ученики говорят, что стали себя лучше чувствовать, некоторым даже удалось победить болезни. У цигуна есть еще одно преимущество — упражнения можно

Полезная информация

Найти новое хобби легко. Достаточно записаться в программу «Московское долголетие». Подать заявку можно в территориальных центрах социального обслуживания, центрах «Мои документы», поликлиниках или через сайт мэра Москвы MOS.RU.

выполнять в любом месте. И для этого не нужна специальная одежда, — рассказал Тимур Ишкаев.

По традиции в конце тренировки спортсмены поклонились друг другу и инструктору.

Отметим, что занятия проходят по адресу: улица Красного Маяка, дом № 4, корпус 5. Здесь находится территориальный центр социального обслуживания.

Иван Петрушин

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 для 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.** Штурм. **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.** Теллец. **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.

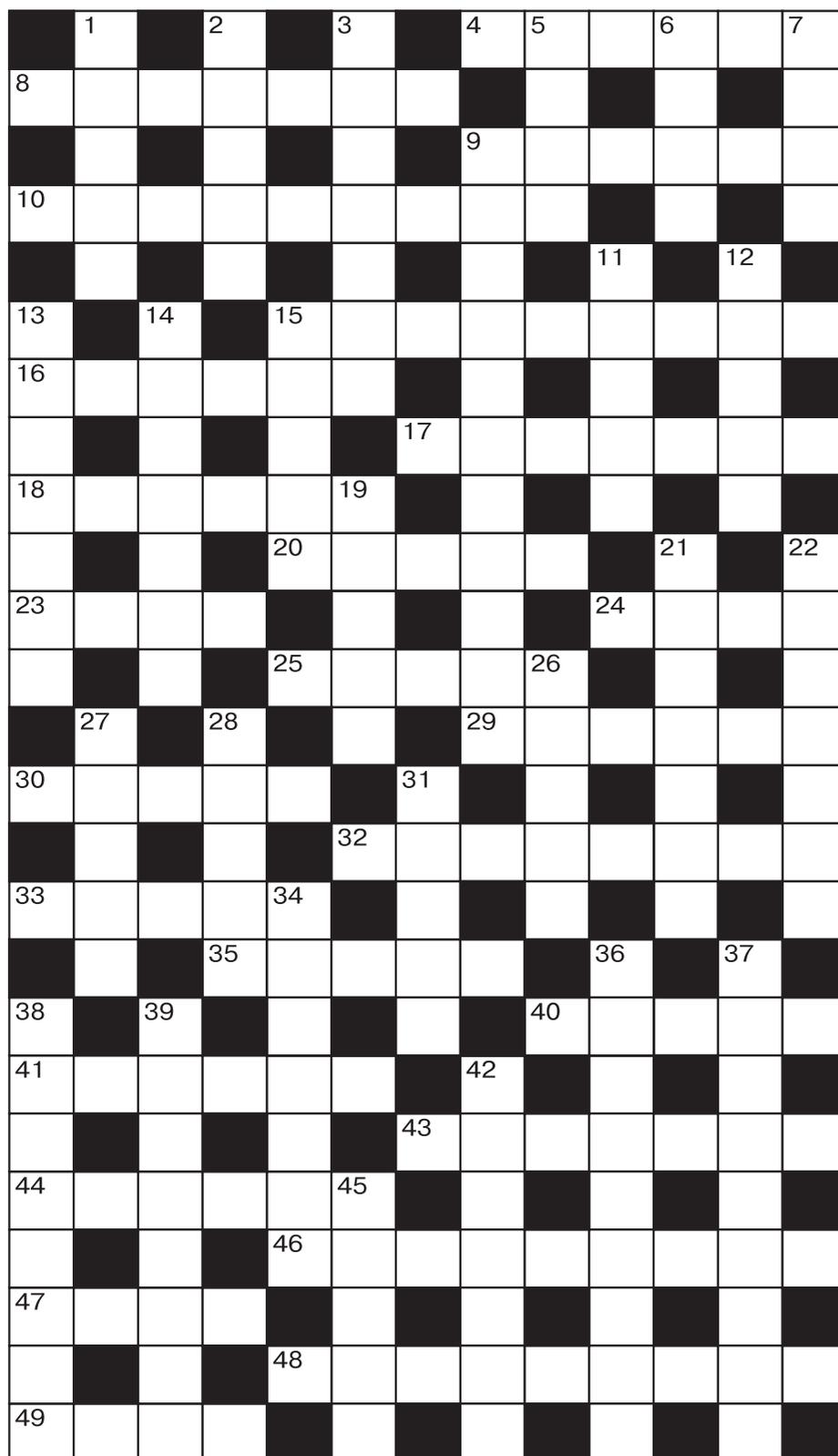
Близнецы полны энергии и желания перемен. Будьте осторожны, обдумывайте каждое решение и поступок. **Ракам** предстоит суетливый месяц, но результат будет стоить ваших усилий.

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! **Скорпионы**

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 его». **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, ввергнутого 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 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

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

3а 1-3 ДНЯ

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