

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

РЯЗАНСКИЙ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

24.08.2019

№ 5 / 208

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 Плитку на фасаде жилого дома отремонтируют к середине сентября **4**

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Инфографика **3**

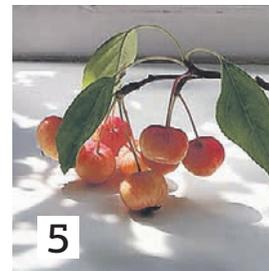


Спорт учит побеждать

6

Чемпионка России по легкой атлетике Мария Ефремова нашла свое призвание на службе в полиции. Теперь она занимается физической подготовкой сотрудников отдела Рязанского района

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**

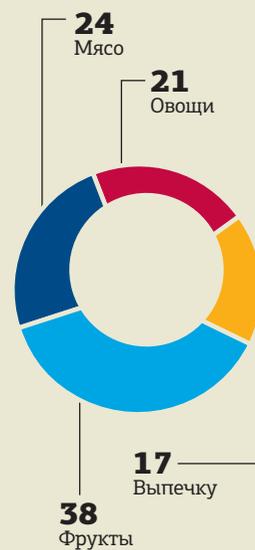
Любопытно

Летняя выставка картин

открылась в библиотеке № 106. В день закрытия экспозиции для гостей проведут мастер-класс по рисованию **7**

Опрос

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



Голосование проходило в сообществе района vk.com/rpros

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 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 красивые ме-

ста. А также в мире до сих пор не могут оценить подлинную 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 люблю 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 Рязанском районе или предложить свою идею обустройства можно с помощью раздела «Мой район» mos.ru/moi-raion/ryazanskij/ на сайте мэра Москвы.

Ирина Аникина

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Барбара Кокарева

Жительница района

За последнее время в районе многое улучшилось. К примеру, по вечерам стало спокойнее на улицах, так как провели новое освещение. Также полностью отреставрировали лавочки. И самое приятное — в районе все находится в шаговой доступности: магазины, школы, поликлиника.



Максим Блюм

Житель района

В первую очередь хотел бы отметить, что у нас положили новый асфальт. Стало просто приятно ходить по району. Скверы сделали более удобными, в частности для людей преклонного возраста. О молодежи тоже не забывают: недавно возвели новые футбольные и баскетбольные площадки, а еще обновили старые.

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



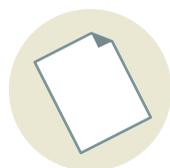
Для отходов из стекла: банок, бутылок, стеклосуда

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

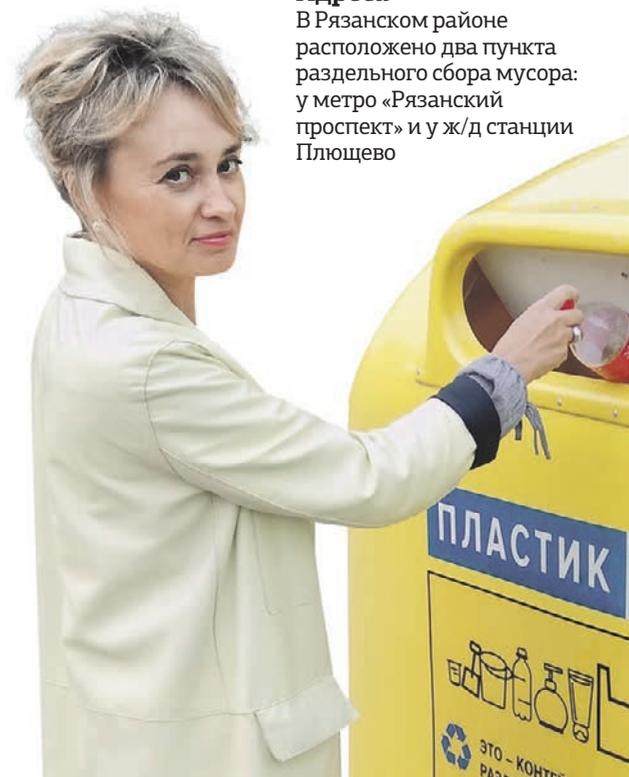


Из 25 переработанных пластиковых бутылок — флисовый свитер



Адреса

В Рязанском районе расположено два пункта раздельного сбора мусора: у метро «Рязанский проспект» и у ж/д станции Плющево



Дети полюбили новый игровой городок



Алла Прохожева любит гулять со своим внуком на обновленной площадке

В столице продолжается благоустройство дворов в рамках программы «Мой район». Одной из площадок, вошедших в план на 2019 год, стал двор по адресу: 1-я Новокузьминская улица, дом № 16, корпус 2, строение 2.

В этом дворе, как и в большинстве соседних, впечатляет разнообразие площадок для досуга: от детских

игровых зон до рекреаций с уклоном в спортивную направленность.

— Детей у нас море играет, — делится жительница Алла Прохожева. — Я за своим внуком могу спокойно посмотреть из окна. Никакой грязи во дворе нет, что касается цветов, посадки своевременно поливаются и убираются. Сейчас идут активные работы по продолжению благоустройства. А станет еще лучше. Мне приятно тут жить.

— За лето 2019 года мероприятия по благоустройству дворовых территорий завершили по 20 адресам. Мы сделали большой спектр работ: заменили малые архитектурные формы (игровые городки, скамейки, урны) на детских площадках. Обновили асфальтовое покрытие и газоны, — сказал первый заместитель главы управы

по вопросам жилищно-коммунального хозяйства, благоустройства и строительства Евгений Ровинский.

Он уточнил, что благоустройство коснулось дворов по следующему адресу: Рязанский проспект, дом № 73, 3-я Институтская, дома № 12, 14, 14А, 1-я Новокузьминская, дом № 27/12 и 17 других.

Благоустройство

По многим адресам жители сами подсказывали, что хотели бы видеть во дворе. Такое живое участие москвичей в разработке проектов благоустройства в рамках программы «Мой район» позволяет создавать общественные пространства, которые нравятся жителям.

Алексей Дубровин,
Ростислав Зубков

Образовательный комплекс готов принять учеников

Корпуса школы № 1367, одного из самых крупных учреждений района, подготовили к новому учебному году.

За лето во всех зданиях не только провели косметический ремонт, но и заменили потолочные и напольные покрытия, светильники и двери. Особое внимание уделили системам отопления и вентиляции. Кроме того, отремонтировали кровли. — Одновременно были приняты меры по модернизации системы безопасности: на запасные выходы установили электромагнитные замки, а на центральные — видеодомофоны, — расска-

Кстати

Развитие потенциала подрастающего поколения — важная задача программы «Мой район». Качество образования должно быть одинаково высоким в каждом районе столицы.

зали в администрации школы № 1367.

На территориях вблизи школы посадили цветы, заменили покрытие на игровых и спортплощадках.

— Я здесь учился, выпустился только в этом году, — сказал житель Павел Незнаев. — Здорово школу подготовили к новому учебному году. Слышал, что откроется ИТ-класс.

Алексей Дубровин,
Ростислав Зубков



Выпускник школы № 1367 Павел Незнаев узнал об открытии нового класса в учебном заведении

Столичные светофоры проходят проверку

Транспорт

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 самостоятельно 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



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 (lkkbyt.mosenergosbyt.ru).

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

Полицейский любит ходить в театр

Старший участковый уполномоченный полиции Рязанского района Константин Поздеев служит в органах внутренних дел 19 лет.

Прийти работать в милицию его подтолкнули старые советские фильмы, которыми засматривался юноша. — Несколько раз пересматривал «Место встречи изменить нельзя», читал книжки Ивана Лазутина «Сержант милиции» и «Матросская тишина», — рассказывает майор. — Именно они помогли мне определиться с выбором профессии.

И теперь он следит за порядком в семи домах, где проживает 2,2 тысячи человек. Много на участке коммунальных квартир. Оттуда поступает немало жалоб.

— Однажды ко мне обратились жители коммуналки, расположенной в доме № 73 по Рязанскому проспекту, с жалобой на то, что не могут договориться с соседями о графике дежурства в местах общего пользования: мол, соседи не хотят убираться и в доме постоянно грязно, — рассказывает майор. — Я пошел в квартиру, провел профилактическую беседу, и вскоре жильцы примирились и поняли,

Личное дело



Константин Поздеев

Старший участковый уполномоченный полиции Рязанского района
■ 178 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

Ул. Рязанский проспект, 71, корп. 2

Прием: вторник и четверг с 18:00 до 20:00

(999) 010-63-04

Телефон для жалоб на работу участкового

(495) 657-19-05

что надо договариваться друг с другом.

А недавно полицейский раскрыл кражу велосипеда из подъезда. Он просмотрел записи с камер видеона-

блюдения и установил, что кражу совершил мужчина, который давно жил на улице и вел асоциальный образ жизни. Сейчас его привлекли к уголовной ответственности.

В свободное время, которого из-за ответственной службы остается не очень много, полицейский любит ходить в театр: смотрел недавно «Исповедь хулигана» в «Содружестве актеров Таганки», «Лису и виноград» в театре «Сопричастность».

— Еще любим с сыном и женой ходить по музеям: посетили недавно Оружейную палату и Третьяковскую галерею, — рассказывает майор Поздеев. — А в новом здании Третьяковки на Крымском валу побывали на прекрасной персональной выставке Ильи Репина. Кстати, всей семьей Константин Поздеев любит также отдыхать и в парках столицы.

— Мне нравится, что они благоустраиваются и становятся лучше, — рассказывает Константин Поздеев. — Видно, что многое меняется к лучшему: во дворах по программе «Мой район» обновляют детские площадки, ставят тренажеры, облагораживают скверы и парки.

Андрей Обьедков

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.

Фасад дома отремонтируют к середине сентября

В редакцию обратилась жительница Рязанского района Софья Смирнова с жалобой на то, что фасад дома № 11 по улице Васильцовский Стан в плохом состоянии.

Ревизор

Этот дом длинный, восьмиподъездный, и со стенки торца отлетает плитка. Корреспондент отправился на место и убедился, что фасад здания находится в неудовлетворительном состоянии: видно, что на самом деле много плиток отлетело. При этом на асфальте все уже убрано — значит, проблемы с облицовкой здания делятся давно. — Фасад стал разрушаться несколько месяцев на-



Софья Смирнова заметила, что плитка начала отваливаться несколько месяцев назад. Проблему скоро решат

зад, — подтвердила Софья Смирнова.

Со слов девушки, здесь часто бегают дети, поэтому плитка может упасть на них и привести к травмам, ведь она приличного размера.

— Опасность — первая причина, по которой я забила тревогу, а вторая — это выглядит неэстетично, — аргументировала Софья. — Такой неопрятный фасад бросается в глаза издалека.

Корреспондент позвонил в отдел жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства управы Рязанского района и попросил, чтобы по данному адресу провели ремонт. Вскоре после обращения пришел официальный ответ.

— После получения сообщения от корреспондента на место выехали сотрудники подрядной организации и вынесли свой вердикт. Ремонт фасада дома № 11 по улице Васильцовский Стан предусматривает большой объем работ, для чего необходимо закупить необходимый материал, — сообщил глава управы Андрей Киселев. — В связи с этим все работы закончат до 20 сентября 2019 года. Хочу отметить, что мы очень внимательно относимся к каждому обращению и реагируем на каждое из них.

Андрей Обьедков

Цифра

94

«квадрата» дорог заасфальтируют в 2019 году на пяти улицах района

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

«Рязанский Проспект (Рязанка)» «ВКонтакте»

Гимнастика очень полезна для здоровья, это известно всем. Причем в любом возрасте. У нашей детворы есть уникальная возможность развить гибкость на веранде «Здоровая Москва».



Пользователь Елена Дан уже оценила, как проходят занятия. Говорит, что все понравилось. Ее фотографию опубликовали в группе «Рязанский Проспект (Рязанка)» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/rpros). Занятия бесплатные, ждут всех желающих. Так что не пропустите!

«Рязанский Проспект (Рязанка)» «ВКонтакте»

Москва — быстрый город. Все бегут, торопятся, боятся опоздать. В спешке порой мы не замечаем, как прекрасен наш любимый город, что здесь есть не только бесконечные дома и толпы таких же, как и мы, но и удивительные постройки, памятники и, конечно, природа. А вот с высоты птичьего полета это отлично видно.

В нашем районе и правда немало зелени. Фотография — подтверждение этому. Смотришь — и невольно вспоминаешь Центральный парк в Нью-Йорке. Правда, там деревья разглядеть среди бетонных небоскребов гораздо сложнее. А нам



в этом смысле повезло! Есть чему порадовать глаз, когда смотришь из окна. Совсем скоро начнут желтеть листочки, город начнет преобразиться, станет еще романтичнее и прекраснее.

Фотографию сделал Денис Копейкин. Снимок разместили в социальной сети «ВКонтакте» в сообществе жителей «Рязанский Проспект (Рязанка)» (vk.com/rpros).

На контроле

Виктория Акуличева
Рязанский проспект

Спортивная площадка на Рязанском проспекте, что у дома № 73, находится рядом с игровым комплексом для детей. Футбольные мячи постоянно вылетают из-за того, что не установлен второй ряд решеток. Мячи попадают в детей. Пока дело заканчивается синяками, но мяч может попасть в коляску или в ребенка, который там лежит, и синяком это уж точно не ограничится. Очень просим установить второй ряд решеток.

Ответили в управе:

Работы по установке недостающей секции решетки на спортивной площадке выполнены. Высота ограждения спортивной площадки по периметру составляет более 2,5 метра. Замечание устранили.

Мирослав Маркович
Улица Зеленодольская

Добрый день! Когда я выходил из лифта, то обнаружил черное пятно посередине лестничной площадки. А именно пятно черной краски, которую распылили или пролили. Своими силами удалить это не получилось. Просим помочь нам с такой проблемой. Заранее благодарим за содействие.

Ответили в управе:

Работы по санитарной уборке напольного покрытия лестничной площадки подвезда выполнены. Замечание устранили.

Фот-так!

«Рязанский Проспект (Рязанка)» «ВКонтакте»

Приятно, когда друзья и родные не забывают о твоём дне рождения. Однако эта фотография вызывает ряд вопросов. Эта машина принадлежит некоему Славе или же кто-то поставил этот автомобиль к нему под окна в качестве своеобразного плаката? Или даже подарка? Автор снимка — пользователь [lenkasapelkina](https://vk.com/lenkasapelkina). Фотографию разместили в социальной сети «ВКонтакте» в сообществе «Рязанский Проспект (Рязанка)» (vk.com/rpros).



«Москва Рязанский проспект & Волжский» «Фейсбук»

Не каждому повезет с таким видом из окна! Эти маленькие яблочки называются ранетки. Повезло же тому, кто может хоть каждые пять минут срывать их, не выходя из дома. Безусловно, это очень удобно! Можно только позавидовать.

Автор фотографии — пользователь [elvira.volko](https://vk.com/elvira.volko). Снимок разместили в социальной сети «ВКонтакте» в сообществе «Москва Рязанский проспект & Волжский» (facebook.com/ryazanski/).



«Рязанка» «ВКонтакте»

Лето — пора обновлений. Результаты перемен мы видим повсюду. Например, на Васильцовском Стане появились современные остановочные павильоны. Подписчикам сообщества жителей района «Рязанка» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/rpros) предложили обсудить, где еще необходимо обновление. Например, пользователи хотели бы видеть такие остановки на пересечении Рязанки и Ферганской. Еще один вариант — перекресток улиц Луховицкой и Михайлова. Со временем на каждой улице появятся современные остановочные павильоны. Создание качественной городской среды — одна из задач программы «Мой район».

мой район

5

РАЙОННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ

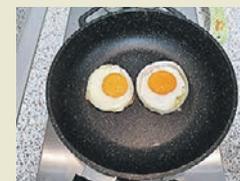
Мой район. Рязанский
24.08.2019 № 5 / 208

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.

«Рязанка» «ВКонтакте»

Прошел слух, что у нас рядом с метро «Рязанский проспект» кино снимают. Жители делятся наблюдениями в сообществе «Рязанка» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/rpros). Говорят, утром как раз съемочная группа оборудование расставляла. Фотографировать, правда, не разрешают, но подглядеть за магней кино можно.

Редактор полосы
Анна Синицына

Чемпионка России по легкой атлетике Мария Ефремова нашла свое призвание. Совсем недавно девушка, которая защищала честь страны на международных соревнованиях, получила офицерскую должность. И теперь она занимается спортивной подготовкой сотрудников полиции нашего района.

Мария Ефремова уверена, что на службе в полиции добьется успехов.

— Но для этого надо получить юридическое образование, — считает сержант. Сейчас Мария — инструктор физподготовки отдела полиции Рязанского района. В ее обязанности входит научить сотрудников и приемам борьбы, и стрельбе из пистолета Макарова... — Ведь каждый полицейский должен сдавать нормативы по спорту, вот я и подготавливаю своих коллег и молодых сотрудников, — рассказывает Мария Ефремова. Женщины в эту профессию идут редко: на такой должности в Москве работают только три представительницы прекрасного пола, Мария Ефремова — одна из них. И во многом справляться с такой работой, нагрузкой, стрессами юному сержанту помогло желание всегда идти к цели. Именно этому научил ее профессиональный спорт...

Оправдать надежды

До службы в органах внутренних дел Мария Ефремова достигла немалых высот. Стала чемпионкой России и призеркой чемпионата Европы по многоборью — одному из самых сложных видов легкой атлетики. И это уже многое говорит о характере сержанта Ефремовой. Для победы спортсменки должны были показать лучшие результаты в семи дисциплинах: быстрее всех пробежать 100 метров с барьерами, а также 200 и 800 метров без барьеров, выше всех прыгнуть в высоту и дальше — в длину, как можно дальше толкнуть ядро, а также отличиться в метании копья. И быть лучшей при сдаче всех дисциплин удается далеко не каждой.

В профессиональный спорт Марию Ефремову привел случай, стечение обстоятельств.

— Мне было 12, когда мы с одноклассниками поехали на соревнования, которые проходили в Люберецкой спортивной школе олимпийского резерва. Я выступила, честно, не очень — до финиша не дошла, позорно сошла с дистанции, упала и завалилась на мат, — вспоминает чемпионка. — Но тем не менее после соревнований ко мне подошла тренер Ольга Миленина и предложила заниматься легкой атлетикой. Из всех кандидатов Ефремова была выбрана неслучайно. Благодаря этой ситуации на школьных соревнованиях тренер заметила упорство девушки. Привлекло еще, как ни странно, ее умение проигрывать — это в спорте тоже большой залог успеха. Мария начала усиленно тренироваться. И сначала, конечно, было трудно...

Спорт учит побеждать во всем

Мария Ефремова теперь занимается физической подготовкой сотрудников полиции Рязанского района

Рядом с домом

Создание условий для отдыха и занятий спортом — одно из направлений программы «Мой район». На дворовых территориях устанавливают уличные тренажеры, оборудуют удобные площадки для игры в футбол и баскетбол, дорожки для велопрогулок. Благодаря комплексному подходу к организации досуга жителей таких мест для занятий спортом станет еще больше.

— Но я очень хотела оправдать надежды, — продолжает спортсменка. На серьезных соревнованиях легкоатлетка Ефремова впервые выступила

Профессия

в 2000 году. Тогда на чемпионате Москвы она не победила: как показывает практика, новички почти никогда не добиваются успеха сразу. Вот и Мария по итогу оказалась в середине турнирной таблицы. Но начала набираться опыта, присматривалась к конкуренткам. И успех пришел через пару лет. 14-летняя спортсменка выиграла чемпионат Москвы по прыжкам в высоту. — Вкус победы мне очень понравился, — вспоминает Ефремова. — И я взялась за тренировки с новым рвением.

Тренер поняла, что Ефремова с одинаковым успехом может выступать в нескольких видах легкой атлетики, поэтому начала готовить ее в многоборье.

А затем и отправлять на соревнования. Девушка стала выигрывать чемпионат за чемпионатом, завоевывала по несколько видов медалей — и по многоборью, и по бегу, и по прыж-

кам в высоту... Выполнила норматив мастера спорта России и начала выступать за страну в чемпионатах Европы — привозила и «серебро», и «бронзу». А затем и сама начала тренировать спортсменов в специализированной школе.

На службу в полицию

Поменять сферу деятельности профессиональная спортсменка решила три года назад. По совету друзей пошла служить в полицию, а точнее — в конвойный полк. — Я отучилась, прошла подготовку, получила допуск носить оружие и приступила к своим обязанностям: сопровождала арестованных из полиции в изолятор либо на судебные заседания, — рассказывает Мария Ефремова. — Основная задача конвоира — не до-

пустить побега заключенных.

Девушка и в полиции начала показывать успехи в работе. И в декабре прошлого года ее направили на городской конкурс конвойных «Лучший по профессии». Впечатляет, ведь она была единственной

ЕФРЕМОВА ПО ИТОГУ КОНКУРСА СТАЛА ЛУЧШИМ КОНВОЙРОМ СТОЛИЦЫ

женщиной, соревновалась с 49 мужчинами! Сначала все конкурсанты прошли тестирование по служебной подготовке, сдавали нормативы по разборке и сборке пистолета Макарова.

— На огневом рубеже я показала лучший результат, поразив мишень четырьмя пулями, — рассказывает Мария. — На другом этапе конкурса сдала челночный бег, за одну минуту больше всех сделала отжиманий и выполнила норматив по прессу, а также с легкостью показала приемы борьбы.

По итогу конкурса Ефремова была признана лучшим конвоиром столицы. Но на этом девушка решила не останавливаться. Недавно ее назначили инструктором по спорту отдела полиции Рязанского района, и теперь она занимается физической подготовкой своих коллег. На занятия спортом, как признается Мария, остается меньше времени. Но все равно чемпионка продолжает поддерживать себя в форме, бегаёт до и после работы.

— Пробежка помогает мне освободиться от тяжести пройденного дня, — поясняет Мария.

И главное, сержант Ефремова хочет продолжить учиться, например получить юридическое образование и окончить аспирантуру в Московской государственной академии физической культуры и спорта.

— Я буду расти и развиваться по максимуму, помогать другим! — говорит Мария Ефремова.

И родные ее во всем поддерживают, в первую очередь любимая девятилетняя дочка Дарья. Девочка, кстати, уже тоже начала увлекаться спортом, пока только плаванием. Но в сентябре, по словам Марии, планирует пойти заниматься в секции самбо и легкой атлетики.

Андрей Обьедков



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».

Жители прикоснулись к легендарным автомобилям

Пробег ретроавтомобилей, посвященный Дню Государственного флага России, прошел по территории восьми районов Юго-Восточного округа. Маршрут парадной колонны пролегал и в Рязанском районе.

Зрители увидели около 20 старинных машин, в том числе такие раритеты как ЗиМГАЗ-12, «Чайка» ГАЗ-13, Lincoln Continental Mark IV, а также различные варианты «Волги» ГАЗ-21 и «Победы». Историю отечественного и зарубежного автопрома можно было наблюдать возле сквера имени Героя Советского Союза Федора Полетаева.

— Пробег ретроавтомобилей — знаковое мероприятие, — пояснила нам пресс-секретарь префектуры Юго-Восточного административного округа Лилия Спасская. — Ведь оно приурочено к государственному празднику и имеет хороший потенциал патриотического воспитания. Автопробег прошел по восьми районам округа и очень понравился жителям.

Прибытие парадной колонны вызвало ажиотаж среди жителей окрестных домов и прохожих: некоторые специально выходили на улицу или меняли привычный



Юлия Ермакова показывает сыну Максимум редкие модели, участвовавшие в пробеге

маршрут, чтобы поближе рассмотреть старинные автомобили.

Событие

В парке Федора Полетаева прозвучали патриотические песни в исполнении юных солистов и уже опытных исполнителей. Многие были

восхищены красотой старинных авто. Фотографироваться с раритетами приходили целыми семьями. А хозяева машин с удовольствием показывали свои шедевры реставрации публике.

Причем часто именно дети тянули взрослых любоваться на ветеранов автопрома. — Машины из нашего советского детства дарят хорошее

настроение, — поделилась впечатлениями Юлия Ермакова, пришедшая вместе со своим ребенком. — Сын в восторге, он прямо бежал к ретроавтомобильям! Хорошо бы такие мероприятия ежегодно делать...

Почти все представленные автомобили заботливо восстановлены их хозяевами до идеального состояния. При взгляде на них кажется,

что они только что сошли с конвейера. Начищенные лаковые капоты и двери, хромированные детали сверкают на солнце, а в салоне пахнет новенькой кожей. Пожалуй, есть в старомодных силуэтах ретромашин своя эстетика, трогающая душу. Эту идею подтверждает и этот пробег, получивший немалую популярность среди горожан.

Павел Воробьев

Выставку импрессионистских картин открыли в библиотеке

Летняя выставка художницы Инны Мормыга открылась на базе Центральной библиотеки № 106 по адресу: Зарайская улица, дом № 56А.

Каждый желающий может посетить читальню и окунуться в летние работы автора.

— Наша библиотека на время стала настоящей галереей! — рассказала Ольга Вакуленко, заведующая библиотекой № 106. — Все началось с того, что к нам пришла Инна и предложила сотрудничество. Разумеется, пошли ей навстречу, и теперь любой житель может прийти к нам и не только взять книгу, но и насладиться живописью. Инна Мормыга — известный столичный художник, пишет маслом, акрилом. Кроме того, рисует акварелью. В библиотеке выставле-



Юлия Суркова вдохновилась экспозицией и решила посетить мастер-класс по живописи

ны работы маслом, написанные в стиле импрессионизм. — Работы интересны тем, что на них нужно смотреть на отдалении, — говорит Ольга Вакуленко. — Вблизи видишь просто набор цветов,

а стоит отойти на пару шагов — картина тебе будто открывается.

31 августа, в день закрытия выставки, в библиотеке пройдет мастер-класс по рисованию для всех желающих. Гости библиотеки

смогут научиться работать в технике акриловой живописи бесплатно. Как рассказала Ольга, с собой необходимо будет принести лишь кисти. Все остальное предоставят сотрудники библиотеки. Более того,

Полезная информация

В рамках комплексной программы «Мой район» пространства городских читален превращаются в универсальные культурные площадки. Здесь можно посетить мастер-класс или выставку и, конечно же, почитать любимую книгу.

свои работы все участники смогут забрать домой по завершении мероприятия. Жительница района Юлия Суркова сама увлекается живописью и познакомиться с работой опытного художника сочла отличной возможностью для развития таланта.

— Обязательно придите на мастер-класс! Еще и друзей с собой приведу, — поделилась девушка.

Иван Петрушин

Любопытно

Восемь лет заботы о людях

Столичным центрам государственных услуг «Мои документы» 22 августа исполнилось восемь лет. В честь праздника для москвичей организовали лекции, мастер-классы и концерты.

Дата

В день рождения в 130 центрах провели беспроборные конкурсы и викторины. Участникам вручили памятные сувениры.

Гостей учреждений научили эффективно планировать свой день на занятии под названием «Как все успевать в большом городе?» Встречи «Стрессу — нет!» посвятили беседе о способах, помогающих справиться с нервным напряжением.

А для тех, кто хотел развить способности выступления перед публикой, организовали «Мастерскую ораторского искусства» и мастер-класс «Навыки эффективного общения».

Напомним, что первый офис госуслуг в Москве открылся 22 августа 2011 года. Теперь такие центры работают в каждом районе столицы.

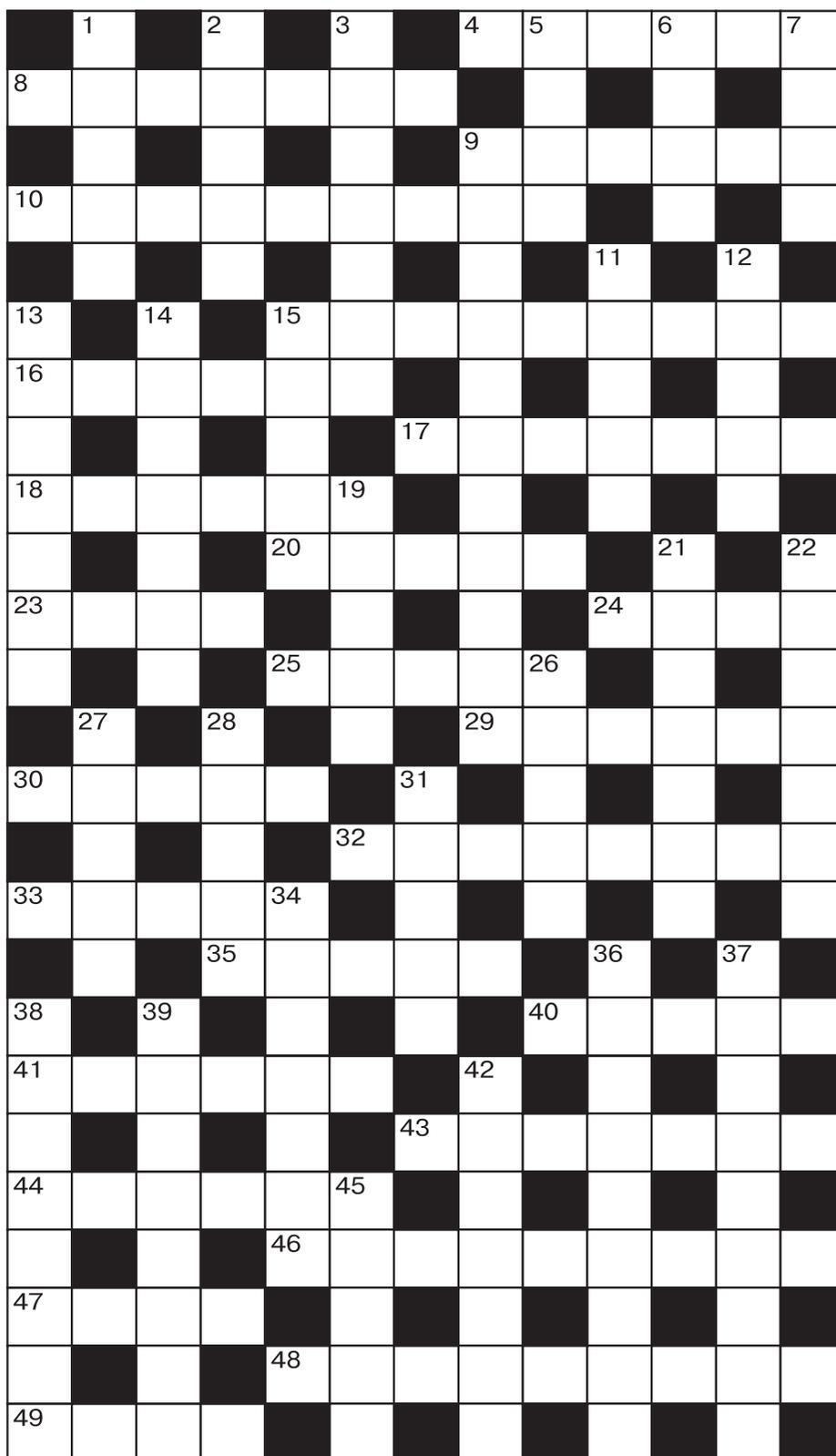
Александра Морозова

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. Дарь. 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! **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? 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 вешей 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. Серриал 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

Говядина по-московски

■ Говядина: 500 г ■ Лук: 2 шт. ■ Сыр: 200 г
■ Майонез: 150 г ■ Специи
■ Соль и перец по вкусу

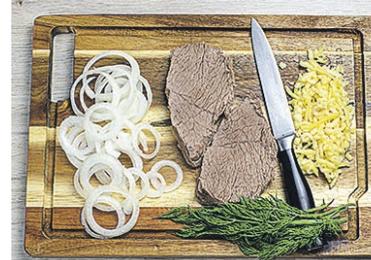


1

Мясо необходимо промыть в холодной воде и тщательно обсушить салфеткой. Воду вскипятить.

2

Поскольку мы готовим не суп, то мясо отускаем в кипящую воду. Варим час-полтора. Не солить!



3

Лук нарезаем кольцами, а сыр трем на крупной терке. Готовое мясо нарезаем поперек волокон.

4

Выкладываем мясо, солим, перчим. Затем кладем майонез, лук и сверху посыпаем тертым сыром.



5

Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке, пока сыр не станет румяным. Приятного аппетита!

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

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

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
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!

Транспортные услуги

● Переезд. Т. 8 (495) 642-38-29