

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОИ район

ЗЯБЛИКОВО
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

07.09.2019

№ 6 / 235

12+

Цитата

Сергей Собянин

Каждый район имеет право на свой центр — благоустроенную площадь, улицу или набережную. Уютно должно быть везде. Поэтому благоустройство жилых районов будет приоритетом ближайших лет нашей работы



Ревизор Качели на детской площадке по улице Мусы Джалиля отремонтировали

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство

110

фонарей установили с начала 2019 года

3

Елизавета Селиверстова успевает, кажется, все: и в бассейн ходить, и мягкие игрушки делать, и рисовать. А недавно она стала участницей проекта «Выставка Клавдии Семеновны» в рамках программы «Московское долголетие»

6

Краски увлечений



5

Программа

Уютные парки

За последние годы в городе благоустроили 550 скверов и парков. Работа в этом направлении продолжится в рамках программы «Мой район». При этом учитывают интересы москвичей

2

Любопытно

Кукол много не бывает

Мастер-класс с таким названием организовали в библиотеке № 144. Детей научили делать игрушки

7

Опрос

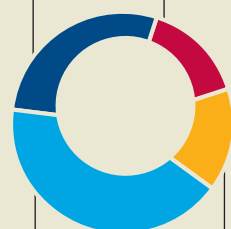
Жители рассказали, знают ли, как правильно сортировать мусор (%)

28

Знаю, но только в теории

15

Только начал разбираться в этом вопросе



15

Я не знаю, зачем это нужно

42

Да, я знаю, как разделять и куда сдавать мусор

Голосование проходило в сообществе района vk.com/zyabliko

Гороскоп Что сулят нам звезды в сентябре? Читайте советы астрологов

8

Наши скверы становятся популярнее



Константин Князев
Глава управы

В нашем районе есть несколько популярных мест, где можно насладиться природой. Например, парк «Борисовские пруды» — один из самых уютных. Именно за это его и любят горожане. В парке есть все для комфортной прогулки обычных пешеходов, горожан старшего поколения, а также для тех, кто ведет активный образ жизни. Для последних оборудовали велодорожки, скейт-парк и несколько спортивных площадок.

Реплика

Погулять здесь можно и с детьми. Но есть и другие места. Например, парк в пойме реки Городни, где каждый день собираются и взрослые, и дети. Там протянули длинные велодорожки, поставили игровые городки, спортивные площадки с уличными тренажерами. На велосипеде можно доехать даже до Москворечья-Сабурова. Сделали и баскетбольную площадку. Чтобы не пострадал природный ландшафт, дорожки проложили через естественные спуски и подъемы. Именно благодаря таким паркам район можно назвать комфортным для жизни и уютным.

Кстати

Необычный сквер есть и в Задонском проезде. Он называется «Лесная сказка». Его украшают скульптуры Бабы-яги, Русалки и Лешего.

Уютный парк недалеко от дома

Программа «Мой район» — это не только благоустройство улиц и дворов, но и создание приятных и комфортных общественных мест, в том числе парков и скверов. За последние годы в Москве модернизировали более 550 подобных пространств. Работа в этом направлении продолжится и дальше.

Примерно 90 процентов горожан живут в шаговой доступности от парков. Каждый из них требует ухода, поэтому постепенно их благоустраивают.

Поиск компромисса

Как оказалось, самым сложным в этом деле стал поиск не дизайнерских решений, а компромисса среди жителей. Ведь каждый предпочитает проводить свободное время по-своему. — Парком будут пользоваться множество разных людей. И у каждого свое представление о жизни. Одному нужна тишина, другому нужна активная деятельность. Кому-то — детская, другому — спортивная площадка, третьему вообще ничего не надо, — отметил мэр Москвы Сергей Собянин на своем официальном сайте (sobyanin.ru).

Поэтому при благоустройстве в первую очередь власти стараются понять, для кого конкретное пространство будет сделано. Кроме того, учитывают и потенциал территории, ее уникальность и ландшафтные особенности. Парки — многофункциональные пространства: в них, как правило, можно найти и несколько детских площадок для ребят разных возрастов, и спортивные зоны — с турниками, беговыми и велосипедными дорожками, и уютные озелененные уголки с лавочками и верандами для тихого отдыха.

Интересно всем

Но главное, что в каждый парк города стараются вдохнуть жизнь. А как это сделать? Нужно проводить районные праздники, фестивали, открывать фудкорты, устраивать занятия от досуговых клубов, привлекая таким образом людей. К примеру, сегодня во многих парках открыты павильоны «Здоровая Москва». Любой житель города может пройти в них бесплатную диспансеризацию прямо во время прогулки. Обследование займет всего час, но может предотвратить серьезные заболевания. В парках можно сдать общий анализ



1

Официальный сайт Сергея Собянина

2
Пелагия Заметьина

крови, измерить артериальное давление, определить уровень общего холестерина и глюкозы в крови и другое. Парки становятся площадками для городских праздников и фестивалей. К примеру, в августе всю Москву украси-

Программа

ло множество цветников. Их сделали в рамках фестиваля «Цветочный джем». Это конкурс для всех желающих — москвичи смогли поучаствовать в творческом состязании и создать свой уникальный ландшафтный проект.

На площадках фестиваля — в парках и скверах — для жителей и гостей столицы проводились мастер-классы по кулинарии, танцевальные шоу, кукольные спектакли и экскурсии. Этот фестиваль организуют каждый год.

В сентябре в столице традиционно отмечают День города. И, конечно, большинство праздничных площадок сосредоточено именно в парках. Где-то проходят театральные марши, где-то — концерты, а где-то — разные экскурсии. Однако в парках отмечают не только масштабные городские праздники, но

Мэр Москвы Сергей Собянин (1) отметил, что в каждом уголке города должно быть пространство, где будет комфортно жителям всех возрастов (2). И в рамках программы «Мой район» таких мест станет больше

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Дмитрий Кристал
Житель района

Я живу недалеко от Борисовских прудов и часто гуляю по этой территории. Там действительно хорошая атмосфера, беседки, все везде чисто, уютно, аккуратно. Заметно, что власти постарались сделать эту часть города комфортной для жизни и отдыха. А еще недавно в районе я увидел симпатичные топиарии. Кажется, их раньше не было.



Екатерина Беляева
Жительница района

Часто гуляю с ребенком по паркам. Я не изучала программу благоустройства в этом году, но хочу рассказать, как преобразился район за короткое время. Меня не было в Москве два с половиной месяца. Я приехала и увидела новую площадку велосипедистов у прудов, детские площадки. Хочется, чтобы люди не портили положительные изменения.

и районные и традиционные мероприятия. Например, на свежем воздухе проходят занятия участников программы «Московское долголетие». В этом году в парках запустили летнюю оздоровительную программу. На специально оборудованных площадках и верандах проходят лекции, мастер-классы, тренировки по йоге, настольному теннису и другим видам спорта. В рамках программы «Мой район» парки продолжают благоустраивать, чтобы они отвечали требованиям горожан, а их посещение было полезным и интересным.

Ирина Аникина

Городские службы готовы к зиме

В столице завершилась подготовка к отопительному сезону. Различные службы проверили системы в жилых и административных зданиях, чтобы зимой все работало без перебоев.

Что проверяли



Жилые многоквартирные здания

Больницы, школы и другие социальные объекты

Что проводят в домах



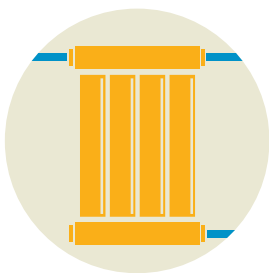
Устраняют неисправности стен, крыш, перекрытий, заполнений окон и дверей



Обеспечивают гидроизоляцию фундамента, лестничных клеток, стен



Устраняют препятствия для отвода талых и атмосферных вод



Исправляют неполадки в работе систем тепло-, электро- и водоснабжения

Что еще делают к холодам



Транспорт — проходит техосмотр, проверяется система отопления



Метро — ставят вторые двери на входах, завершается ремонт фасадов



Дороги — завершают ремонт, наносят разметку, промывают шампунем

Отопление включают:

если среднесуточная температура в течение 5 дней держится ниже 8 градусов и, по прогнозу погоды, ожидается ее дальнейшее снижение. Сначала включают на объектах, затем в жилых домах, потом на предприятиях.



Бульвар и для прогулок, и для праздников

Недавно торжественно открыли территорию на Ореховом бульваре, благоустроенную по программе «Мой район». Расположена она рядом с фестивальной площадкой. У жителей появилось еще одно место для отдыха.

Благоустройство

Здесь проводят множество праздничных мероприятий, недавно, например, отметили День Российского флага. — Мы услышали сегодня утром музыку, решили посмотреть, что тут происходит, — рассказал житель Владимир Вакулин, который пришел с семилетним сыном. — Мы пока не все активности изучили. Хорошо, когда есть такая площадка рядом с домом, здесь часто проходят разные мероприятия. Торжественную программу составили концерт юных артистов Центра развития творчества детей и молодежи «Радужный», мастер-классы сотрудников из Центра досуга и спорта «Маяк». Гости были в восторге от шоу мыльных пузырей и рок-н-ролла в исполнении ребят из Культурного центра ЗИЛ. Главной достопримечательностью фестивальной площадки стала бесплатная карусель, мимо которой дети не могут пройти.

— Несмотря на то что площадка уже год как открыта, каждый раз мы создаем здесь что-то новое: строим, сажаем, оформляем. Все



Житель Владимир Вакулин с сыном Владиславом часто гуляют на фестивальной площадке

по запросу жителей района. Однажды нас спросили: «Почему здесь нет деревьев?» И мы посадили десять штук,

ИЗЮМИНКОЙ ПЛОЩАДКИ СТАЛА БЕСПЛАТНАЯ КАРУСЕЛЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

разбили цветники, — рассказывает Константин Князев, глава управы района Зябликово. За последние годы в районе благоустроили несколько

общественных пространств. С 2018 по 2019 год шла реконструкция Орехового бульвара.

В районе теперь установлено 110 фонарей, световые художественные объекты у станции метрополитена «Красногвардейская», две велопарковки. Также высажены лиственные деревья, кустарники, обустроена дорожно-тропиночная сеть с помощью тротуарной плитки.

Во дворах нашего района установили четыре детские игровые площадки, создали отдельную территорию для выгула собак. Кроме того, ликвидированы стихийные парковки на 300 машиномест.

Маргарита Мартовская

Будущая дорога облегчит жизнь автомобилистам

Мэр Москвы Сергей Собянин открыл часть развязки на пересечении кольцевой автомобильной дороги и Бесединского шоссе.

Он отметил, что развязка улучшит транспортную доступность трех районов города, в которых проживает около 500 тысяч человек. — Мы продолжаем системную, сложную работу по реконструкции развязок на МКАД. По сути дела — строительство новых очень больших, гигантских сооружений: путепроводов, тоннелей, эстакад. Сегодня 15-я по счету такая развязка открывается досрочно, — сказал Сергей Собянин.

Строительство



Часть развязки Бесединского шоссе с МКАД уже открыта (1). Водитель Адиль Аджиев (2)

На территории вокруг сооружения высадят деревья и кустарники.

— Многие развязки в городе всегда очень сильно нагружены, надеюсь, что пробок на этом участке будет меньше, — поделился мнением

водитель Адиль Аджиев, который часто ездит там по работе.

Реконструкцию начали в октябре 2017 года и завершили на год раньше срока.

Маргарита Мартовская

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Зябликово
07.09.2019 № 6 / 235

Новые остановки автобуса № 765

Изменился маршрут автобуса № 765, который проходит через районы Зябликово, Братеево и Орехово-Борисово Северное.

Как сообщил официальный сайт Мосгортранса (mosgortrans.ru), на пути следования появятся дополнительные остановки. Маршрут идет от станции метро «Орехово» до улицы Борисовские Пруды. С 10 августа пассажиры могут выйти в обоих направлениях на остановках «Улица Генерала Бело-

Транспорт

ва, 3» и «7-й микрорайон Орехова-Борисова». Они появятся между пунктами маршрута «АТС» и «Шипиловская улица». Во время следования от Братеева в сторону метро «Орехово» автобус также будет совершать остановку возле поликлиники № 214.

Анастасия Блок

Кстати

Развитие транспортной инфраструктуры стало одним из важнейших направлений программы «Мой район». В городе продолжают строить, ремонтировать дороги и обустраивать новые пешеходные переходы.





Установка счетчиков

Для размещения в квартире счетчиков электроэнергии обязательно обратитесь к специалистам. **Первый шаг** — выберите любую фирму, которая занимается установкой оборудования. **Второй** — уточните в управляющей компании или на сайте dom.mos.ru, какая энергосбытовая или энергоснабжающая организация обслуживает ваш дом. После монтажа пригласите ее специалиста для опломбирования счетчика. **Третий** — не забывайте вовремя передавать показания.

Капитан рыбачит вместе с двумя дочерьми

Участковый уполномоченный полиции района Зябликово Дмитрий Коннов служит в органах внутренних дел уже 15 лет.

Он пришел работать в милицию по примеру своего дяди. Мальчишку захватили истории и примеры, когда его родственник помогал людям, и он решил быть таким же. Сейчас на участке, за который ответственен полицейский, находится шесть домов, в которых проживает 4658 человек. Участковый должен знать каждого жителя, чтобы раскрывать преступления и лучше владеть ситуацией. Для этого он ежегодно обходит квартиры, знакомится с каждым, оставляет свои контакты. И это дает положительный эффект. Многие люди во время обходов высказывают свои пожелания, рассказывают о проблемах, иногда жалуются. Так, например, во время такого визита капитан выявил 11 квартир, которые незаконно сдаются в аренду без оформления соответствующих документов. Полицейский сообщил в налоговую инспекцию, что собственники жилья уклоняются от уплаты налогов.

Личное дело

Дмитрий Коннов
 Участковый уполномоченный полиции района Зябликово
 ■ 139 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:
 Ул. Шипиловская, 53
Прием: вторник, четверг — с 17:00 до 19:00, суббота — с 15:00 до 16:00
(999) 010-63-83
 Телефон для жалоб на работу участкового
(495) 342-71-01

Регулярно он ведет прием горожан, которые приходят к нему за помощью в решении своих проблем. Одна из самых частых жалоб — бытовые конфликты. И по

каждому случаю полицейский выходит на место и разбирается в ситуации. Недавно был такой случай: участковому позвонили неравнодушные жители и сообщили, что увидели, как вор взломал дверь и залез в магазин. Полицейский выехал на место и задержал злоумышленника, против которого возбудили уголовное дело по статье «Кража». Теперь виновному грозит наказание — до пяти лет лишения свободы. Также капитан Коннов уделяет большое внимание условно осужденным за преступления, которые проживают на его участке. Таких подопечных у полицейского четверо. Он регулярно посещает их дома, следит за их бытом, занятиями, образом жизни. Участковый отмечает, что эти люди постепенно начинают исправляться, некоторые даже успешно трудоустроились. В свободное время, которого из-за ответственной службы остается немного, Дмитрий Коннов занимается охотой и рыбалкой, любит с двумя дочерьми отдыхать на речке Городне. Прогулки там стали комфортнее, поскольку на территории прошло благоустройство в рамках программы «Мой район». **Андрей Обьедков**

Канатные качели починили за один день

Жители района пожаловались в редакцию на то, что во дворе дома № 26, корпус 1, по улице Мусы Джалиля сломались качели на детской площадке.

Ревизор

Корреспондент выехал на место, чтобы увидеть, в чем именно заключается проблема. Один из элементов площадки сделан в виде лестницы и каната, чтобы дети могли забираться наверх, раскачиваться и спускаться. К плотной веревке приделаны полукруги с каждой стороны, чтобы маленькие дети могли наступать на них. Но нижняя часть, которая крепилась к конструкции, была оборвана. — Качели сломаны уже несколько дней, — рассказал



Светлана Багинская показывает отремонтированную игровую конструкцию

житель дома Николай Бурцев. — Теперь родители боятся пускать сюда детей, так как канат не зафиксирован и из-за этого нестабилен и малыши могут упасть. Все работы на придомовой территории, в том числе

на спортивных и детских площадках, должна проводиться управляющая компания. А контролируют ее работу сотрудники отдела жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства управы района Зябликово.

Наш корреспондент позвонил туда и попросил помочь жильцам дома. В управе пообещали все сделать оперативно и в тот же день направили рабочих, чтобы провести ремонт. Вскоре был получен ответ. — Детскую площадку во дворе починили, — прокомментировала временно исполняющая обязанности заместителя главы управы района Зябликово и начальник организационного отдела Вероника Шевчук. — Мы всегда очень внимательно относимся к поступающим обращениям от жителей и оперативно реагируем на каждое из них. Кстати, работы по благоустройству дворовых территорий теперь контролируются и в рамках городской программы «Мой район», которая составляется с учетом предложений жителей. **Андрей Обьедков**

zyablikovo@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.

Цифра

86

подъездов отремонтировано в 2019 году

Кроме того

Куда обратиться для получения информации по реновации: **(495) 777-77-77** — телефон единой справочной службы Москвы; **stroj.mos.ru** — официальный сайт Комплекса градостроитель-

ной политики и строительства Москвы. Здесь пользователю нужно выбрать рубрику «Реновация» и перейти в раздел «Часто задаваемые вопросы»; **fr.mos.ru** — сайт Фонда реновации

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

«Зяблики/Зябликово Москва»
«ВКонтакте»

Собаки — одни из самых популярных домашних животных среди москвичей. Для многих они являются не просто питомцами, а членами семьи.



Существует мнение, что собаки заводят те, кому не хватает любви, а кошек — те, кто хочет любить. Довольно спорная позиция, ведь каждый смотрит на своих животных по-разному. Однако собаки — это действительно очень преданные и верные животные. Они готовы на все, чтобы их хозяин был счастлив. Вне зависимости от породы и окраса собаки вы будете для нее центром мира. Хозяева также души не чают в своих подопечных. Например, пользователь Костя Богуш устроил своему песику целую фотосессию, которую можно увидеть в сообществе «Зяблики/Зябликово Москва» (vk.com/zyabliko) в социальной сети «ВКонтакте».

«Зяблики/Зябликово Москва»
«Фейсбук»

Вот и наступила осенняя пора. Поднять себе настроение и вспомнить солнышко и тепло можно, взглянув на летние фотографии, которых за три месяца наверняка накопилось порядком. Один из таких снимков можно увидеть в сообществе «Зяблики/Зябликово Москва» (facebook.com/zyabliki) в социальной сети «Фейсбук» от пользователя [nini_isaeva](#). Девушка позирует на фоне декоративной арки, которая еще и большая клумба. Однако не стоит расстраиваться, что лето прошло, ведь осень наверняка порадует москвичей новыми впечатлениями и оставит яркие воспоминания.



На контроле

Анна Просветова
Улица Мусы Джалиля

По адресу: улица Мусы Джалиля, дом № 36, корпус 1, у первого подъезда стоит вся проржавевшая скамейка. Коррозией покрылись крайние ножки, и она представляет реальную опасность для тех, кто хочет туда присесть и отдохнуть. В любой момент ножки могут переломиться. Помимо этого, с эстетической точки зрения скамейка выглядит просто ужасно. Нет ни намека на краску. Просьба как можно скорее заменить ее на новую, иначе могут быть травмы.

Ответили в управе:
Работы по замене скамейки выполнены. Дополнительно сообщаем, что по многочисленным просьбам жителей лавочка установлена на противоположную сторону. Травмоопасная ситуация устранена.

Ирина Толокнова
Ореховый бульвар

На территории около реки Шмелевки от мостика и в сторону Воронежской улицы никогда не убираются. Дети могут пораниться о разбитые бутылки. Поэтому жителям приходится самим наводить порядок. Просьба не только однократно убрать эту территорию, но и закрепить за ней постоянных дворников.

Ответили в управе:
По указанному адресу налажена систематическая уборка территории. Осколки стекла ликвидированы.

Фот-так!

«Зяблики/Зябликово Москва»
«Фейсбук»

Августовские закаты прекрасны. Становятся короче дни, появляется первое золото в листьях, и так явно иногда ощущается тонкая грань между летом и осенью. В это время фотографии получаются особенно красивыми. Пример можно увидеть в сообществе «Зяблики/Зябликово Москва» (facebook.com/zyabliki) в социальной сети «Фейсбук», где опубликовано фото пользователя с ником [marina.i.b.](#)



«Зяблики/Зябликово Москва»
«ВКонтакте»

Современный ландшафтный дизайн отличается сложными решениями и технологиями. Неспроста эти, почти архитектурные, творения так привлекают москвичей. В сообществе «Зяблики/Зябликово Москва» (vk.com/zyabliki) в соцсети «ВКонтакте» размещена фотография пользователя Виталия Константинопольского, где он стоит на большой клумбе, выполненной в форме слона. Интересный ход!



«Зяблики/Зябликово Москва»
«ВКонтакте»

Создание качественной городской среды — одна из задач программы «Мой район». В сообществе «Зяблики/Зябликово Москва» соцсети «ВКонтакте» (vk.com/zyabliki) пользователь с ником [olgavskvortova](#) поделилась фотографиями площадки в Задонском проезде. Здесь и топиарные скульптуры Дяди Федора, пса Шарика и кота Матроскина — той самой троицы из Простоквашина, и фигуры Львенка и Черепашки. На месте городка для игр разместились порт с дельфинами, пристань и фрегатом. Жительница рада, что теперь в Зябликове на прогулке можно увидеть героев советских мультфильмов. В комментариях добавили адрес сказочного двора: дом № 24.

мой район 5
РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Зябликово
07.09.2019 № 6 / 235

Так просто

Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Неприятный запах обуви может разрушить самооценку и даже личную жизнь. Моющие средства не помогают? Заморозьте свои ботинки! Одна ночь в морозильнике убьет большую часть бактерий, «ответственных» за запах.
2. Для того чтобы быстро разрезать на две половинки несколько томатов черри или виноградин, используйте две тарелки. На одну выложите продукт, накройте другой и, придерживая верхнее блюдо, проведите между ними ножом.



3. В процессе рисования малыш испачкал стол фломастерами? Не беда! Есть необычный, но очень действенный способ для решения этой проблемы. Потрите пятно шариковым дезодорантом для тела и уберите остатки ватным диском.

«Зяблики/Зябликово Москва»
«ВКонтакте»

«Мешают ли гаджеты учебе?» — такую тему подняли участники соседской группы «Зяблики/Зябликово Москва» в соцсети «ВКонтакте». И хотя к единому мнению пользователи не пришли, но в одном сошлись: средство связи в наше время детям иметь необходимо, а развлечения подождают...

Редактор полосы
Анна Синицына

Кто-то считает, что трудоголикам на пенсии делать нечего. А участницу арт-проекта «Выставка Клавдии Семеновны» программы «Московское долголетие» Елизавету Селиверстову такое мнение лишь рассмешит. Ей, личности творческой, время бы найти, чтобы успеть реализовать все свои таланты.

Встречу жительница района Зябликово назначает нам в центре города: здесь у нее дела. Ритм жизни для трудоголика, кстати, вполне привычный: все спланировать, чтобы за сутки как можно больше всего сделать. Особенно если дела теперь исключительно в радость и удовольствие. А у нее, мамы уже троих взрослых и состоявшихся детей, именно так.

— Я когда на пенсию вышла, дочь мне говорит: «Мам, ты всю жизнь работала, вырастила нас, выучила. Теперь твоя задача — научиться быть счастливой!» — рассказывает Елизавета. И ее в толпе спешащих прохожих по этому признаку легко узнать. Так уверенно по залистой солнцем Пушкинской площади может идти только по-настоящему счастливая женщина.

Старшему поколению

Творческие лаборатории, кружки, клубы по интересам и языковые классы, в которых могли бы заниматься представители «серебряного» возраста, сегодня создаются в каждом районе. Одна из задач программы «Мой район» заключается в том, чтобы москвичи, выйдя на пенсию, получили возможность рядом с домом заняться любимым и интересным делом, на которое раньше у них не хватало времени.

Своя философия

За плечами — физико-математическая школа, «только английский не любила», а с точными науками всегда была на «ты». Потому легко поступила в Институт управления, который окончила по специальности «инженер-системотехник».

— Конкурс на профессию программиста был бешеный, — вспоминает Елизавета. — Кстати, оба моих сына стали айтишниками. В 1985 году она вышла замуж, родился Андрей, через два года — Илья. А однажды строительной компании, в которой работал муж, потребовалась ее профессиональная помощь. Через некоторое время ей вдруг предложили стать начальником деревообрабатывающего цеха. Засела за учебники. Надо

же было понимать, что значит, например, «у рейсмуса тупятся ножи».

Потом — работа в крупном строительном холдинге. Муж подшучивал: «У тебя врожденный талант производителя работ». А она уже открывает собственную компанию, в развитие которой вмешался финансовый кризис.

— Мне близка философия стоиков, — говорит Елизавета. — Нужно четко понимать, что можешь изменить, а что — нет.

Руки не опустила, строила заводы, участвуя в крупнейших проектах. Командировки, разъезды... И, кажется, не заметила, как выросли, встали на ноги дети. Андрей и Илья построили успешную карьеру. Не отстает от братьев и 23-летняя дочь: Маша окончила МГИМО, специа-

ГРУППЕ ХУДОЖНИКОВ КУРАТОР ВЫДАЛ ВЕДРА С КРАСКАМИ И МЯГКУЮ ИГРУШКУ

лизуется на восточных языках. Есть у Елизаветы Селиверстовой и внучка — десятилетняя Алиса.

Краски увлечений

А Елизавета и на пенсии продолжает работать: в качестве консультанта участвует в различных строительных проектах. Но, по ее словам, делает теперь только то, что

хочет. И уж точно не в ущерб своим увлечениям.

— В бассейн хожу регулярно, — рассказывает она. — Там услышала про разные проекты для пенсионеров. Зашла в центр социального обслуживания, а меня сразу пригласили на пленэр в Царицыно, на мастер-класс Сергея Андрияки.

Увидев акварель Елизаветы, известный художник тут же поинтересовался, где она занимается живописью. — Вам нужно рисовать! — воскликнул педагог.

И акварель становится одним из ее увлечений.

Чуть позже неутомимая на выдумку Елизавета организует флешмоб по созданию эмблемы филиала «Зябликово» центра социального обслуживания «Царицынский». — Разрисовала макет, и мы, пенсионеры, вместе его раскрасили. Посмотрите, что получилось! — говорит Елизавета.

Действительно, здорово! А вот — фотографии игрушек...

— А это я решила попробовать куклы делать, — объясняет Елизавета. — Научилась, за месяц 30 штук

сшила. В апреле в библиотеке имени Чернышевского прошла выставка моих игрушек.

И это только начало! Она идет дальше, увлекается керамической ботаникой. И вот на фарфоровые одуванчики и васильки, сделанные художницей, уже выстраивается очередь из московских модниц. А она уже всюю занимается скульптурой, посещает курсы классической лепки в Суриковском училище: «Там замечательные педагоги, раньше я об этом и мечтать не могла!»

Круг интересов

Ее куклы тоже совершенствуются. Шить по чужим выкройкам ей неинтересно. Хочется — свое!

В декабре авторская кукла Елизаветы Селиверстовой будет представлена в Гостином Дворе на международной выставке «Кукольный бал».

— Это будет уже скульптура, — говорит она. — Кицунэ — женщина-лис из восточной мифологии.

Зарядье. Послевкусие

Вопрос об участии в арт-проекте «Выставка Клавдии Семеновны» перед Елизаветой Селиверстовой и не стоял. Согласилась сразу и не пожалела: — Творческая атмосфера, потрясающие, креативные кураторы-профессионалы. И все рады твоим чудачествам, твоей необычности. Нам дали полную свободу.

На самом деле группе художников, в которую вошла Елизавета, куратор Ростан Тавасиев дал ведра с красками и мешок игрушек. И предложил сделать инсталляцию.

— Нужно было создать некую идею, — рассказывает Елизавета. — Минимализм — сложное направление. А нам нужно было с помощью обычной мягкой игрушки попытаться создать настроение, художественный образ. У меня получилась жизнь.

Лис, носомдвигающий стену, полностью отражает ее жизненную философию. — Мы всю жизнь пытаемся сдвинуть стены — невежества, нищеты... — говорит Елизавета Селиверстова. — Но один сдается, а другой упирается и в конце концов добывается своего!

У нее все получается. Выглядеть много моложе своих лет. Учиться новому и творчески совершенствоваться. Быть уверенной, самодостаточной и по-настоящему счастливой.

Наталья Покровская

Научиться быть счастливой



Елизавета Селиверстова (1). Ее инсталляция, представленная на «Выставке Клавдии Семеновны» в Зарядье (2). Натюрморт и одна из многочисленных игрушек, сделанных художницей (3, 4)

Игорь Генералов

Игорь Генералов

Игорь Генералов

Игорь Генералов

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».

Детям рассказали, как сделать своими руками куклу

В библиотеке № 144 на Ореховом бульваре прошел мастер-класс по изготовлению игрушек.

Мероприятие назвали «Кукол много не бывает». Детям рассказали об истории этого дела на Руси, о его традициях и наследии этого ремесла, после чего сотрудники учреждения помогли ребятам сделать из подручных средств игрушку на память. Чего только нет в библиотеке № 144: от театрального кружка до занятий краеведческого клуба «Московед»! Не хватало лишь детских развлечений.

— Постепенно возникла мысль о том, что вместе со взрослыми в библиотеку приходят и дети. Чтобы они не оставались «не у дел», поскольку наш фонд ориентирован на аудиторию взрослых читателей, мы решили дополнить книжное многообразие детской литературой и подобными занятиями. Чтобы каждому было не скучно, — рассказала библиотекарь Антонина Костерова. С детьми обсуждали то, какие бывают современные кукольные изделия, а после малышам показали примеры тряпичных домашних игрушек. Как оказалось, традиция делать игровые куклы берет свое



Сотрудница читальни Антонина Костерова показывает посетителям Ольге Виноградовой, Лене Карнатской и Инар Имамединовой (слева направо) тряпичных героев сказок

начало в Древней Руси, где изначально существовала в форме создания оберегов,

Любопытно

однако потом приобрела бытового характера. Фигурки до сих пор изготавливаются буквально из всего, что попадется под руку, — от плетеных прутьев до тряпок.

В старину была такая интересная примета. Считалось, что в руки маленьким детям нельзя давать ничего холодного: ни железа, ни глины, чтобы не застудить душу. Поэтому в доме, где были младенцы, были «теплые» куклы — из ткани, соломы, дерева. К тому же в давние времена это была не просто игрушка, а неотъемлемый атрибут древних обрядов. Наши

предки верили, что куклы, сделанные своими руками, способны отгонять злых духов и приносить счастье в дом. Юная жительница района Лена Карнатская пришла на мастер-класс с бабушкой. — Мне понравилось слушать про историю кукол! Очень интересно, что Антонина Дмитриевна показала! Игрушку оставлю себе, буду играть с ней в дочки-матери.

Конечно, кукла, сделанная своими руками, ценнее купленной в магазине. Кроме этого, такое творчество развивает моторику и улучшает настроение. Чтобы каждый мог найти себе занятие по душе, по программе «Мой район» в шаговой доступности от дома в библиотеках устраивают мастер-классы, выставки и творческие вечера.

Артем Смирнов

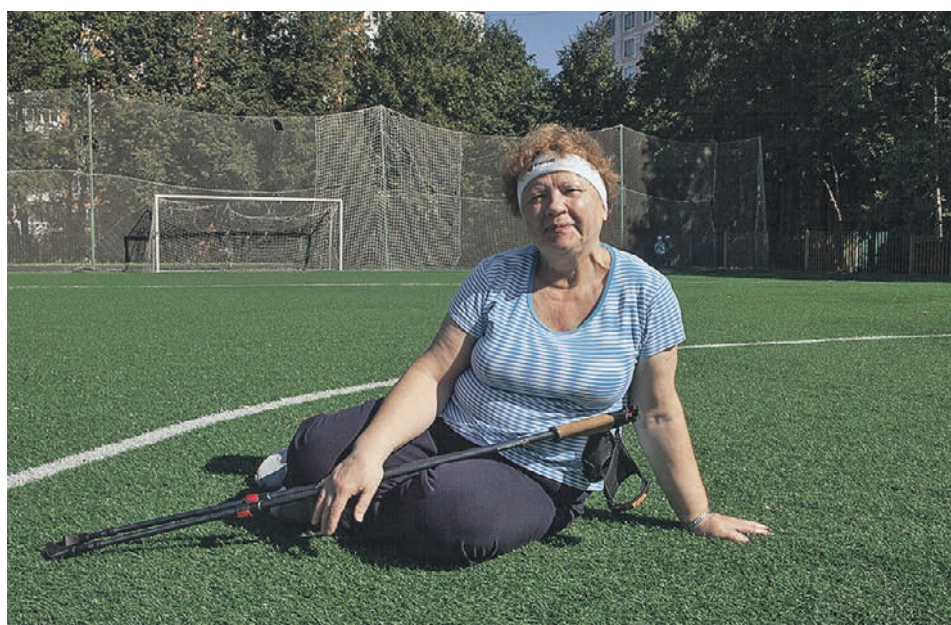
Скандинавская ходьба укрепляет здоровье

Утром на спортивной площадке около филаля «Зябликово» Территориального центра социального обслуживания «Царицынский» можно встретить любителей бега, детей, играющих в футбол, молодых родителей с колясками...

Но самая большая и заметная группа в этот ранний час — участники проекта «Московское долголетие» на занятиях по скандинавской ходьбе.

Средний возраст спортсменов составляет 60 лет. И, кстати, это направление оказалось очень востребованным у людей старшего поколения.

— Во многом потому, что противопоказаний к такому виду спорта практически нет. Многие занимаются ходьбой с оздоровитель-



Участница программы «Московское долголетие» Ирина Толкачева на тренировке

ной целью, участвуют в соревнованиях. А некоторые приходят сюда развеяться и пообщаться, — рассказала Елена Баулина, главный специалист по мониторингу филаля «Зябликово».

Перед тренировкой проходит обязательная разминка. Затем спортсмены отправляются на дорожку, чтобы пройтись со специальным снаряжением. Кто-то бодро преодолевает круг за кругом, а кто-то — не спеша,

поддерживая беседу с товарищем по секции. Скандинавская ходьба позволяет укрепить мышцы, связки и суставы рук, плечевого пояса и шеи. — Я занимаюсь скандинавской ходьбой относительно

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.

недолго, всего десять месяцев. Но уже чувствую заметные изменения в организме и самочувствии: пропала одышка, появились мускулы на руках, — рассказывает одна из участниц проекта Ирина Толкачева. — Я давно мечтала заниматься скандинавской ходьбой, но не находила рядом с домом бесплатных секций, которые были бы доступны для пенсионеров.

Маргарита Мартовская

Возрасту вопреки

Прививку можно сделать у метро

Мобильный пункт вакцинации от гриппа открылся возле станции метро «Красногвардейская». Защитить себя от заболевания сможет любой желающий.

Сезон

Для того чтобы сделать прививку, не нужны дополнительные документы, только паспорт гражданина России. Вся процедура займет десять минут. Перед тем как сделать укол, врачи измерят температуру и предложат посетителю заполнить анкету. Всего в столице будут работать 65 пунктов мобильной вакцинации, 31 из них — у станций метро, три — на Московском центральном кольце, один — на железнодорожной платформе и два — во флагманских центрах госуслуг. В этом году прививку можно будет сделать в парках, а именно в 28 павильонах «Здоровая Москва». Полный список пунктов опубликовали на сайте мэра Москвы (MOS.RU). Сезонную вакцинацию проведут и в поликлиниках.

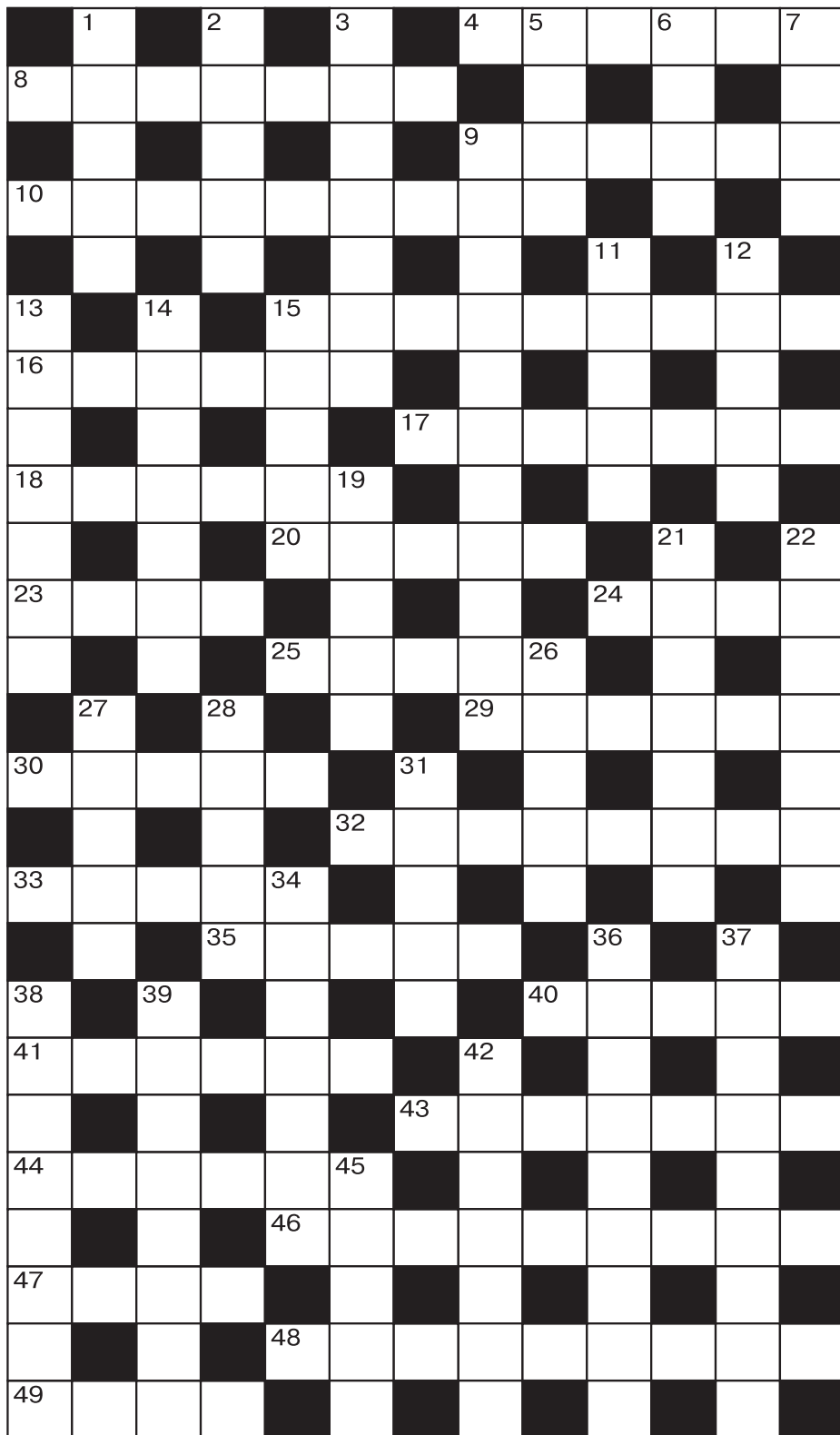
Александра Морозова

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Экстаз. **8.** Баллада. **9.** Кристи. **10.** Амстердам. **15.** Викторина. **16.** Отскок. **17.** Снайпер. **18.** Краков. **20.** Тавро. **23.** Верх. **24.** Суше. **25.** Тубус. **29.** Страус. **30.** Точка. **32.** Таблетка. **33.** Юниор. **35.** Шишка. **40.** Банан. **41.** Округа. **43.** Журавли. **44.** Азимов. **46.** Недостача. **47.** Лорд. **48.** Телеэкран. **49.** Кеша. ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Хармс. **2.** Плоть. **3.** Ударник. **5.** Корм. **6.** Тост. **7.** Змий. **9.** Каптенармус. **11.** Фрейд. **12.** Ангел. **13.** Подкова. **14.** Эскадра. **15.** Ворот. **19.** Варум. **21.** Куранты. **22.** Детская. **26.** Стиль. **27.** Сосна. **28.** Сквош. **31.** Шапка. **34.** Рингтон. **36.** Галактика. **37.** Шашлычная. **38.** Кораблик. **39.** Проигрыш. **42.** Туполев. **45.** Ветер.

Гороскоп сентября

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.** Восторг за гранью разумного. **8.** Наш классический военный фильм «... о солдате». **9.** «Разговоры изобретены для того, чтобы мешать людям думать» (детективный классик). **10.** Европейская столица из кинокомедии «Табачный капитан». **15.** Игра в ответы на вопросы. **16.** Траектория полета гороха после удара об стенку. **17.** Виртуоз выстрелов. **18.** Старинный город с усыпальницей польских королей. **20.** «Логотип» фермера. **23.** Перевернутый низ. **24.** Какой актер без малого четверть века играл роль Эржюля Пуаро? **25.** Цилиндр под мышкой чертежника. **29.** С самкой этой птицы русский поэт Валерий Брюсов сравнивал спящую Москву. **30.** Главный элемент в азбуке Брайля для слепых. **32.** «Противоядие» от недуга. **33.** Олимпийский чемпион в начальной стадии развития. **35.** Что можно набить на лбу или найти в бору? **40.** Какой плод имеет практически тезку среди популярных в 1970-х годах фасонов брюк? **41.** Все, что поблизости. **43.** Последняя песня, записанная Марком Бернесом. **44.** «Господь любит нас всех, но ни от одного из нас он не в восторге» (мировой фантаст). **46.** «Утечка наличных» из кассы. **47.** Какой титул

у англичан передают от отца к сыну «из вежливости»? **48.** Что делает власть «ближе всего к народу»? **49.** «Блудный попугай» из мультика.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Литературный кумир Бориса Гребенщикова. **2.** «Из дома выйдя в непогоду, взбодрите дух, прищпорьте ...». **3.** Кто из музыкантов на тарелках играет? **5.** Что рыбкам в аквариум сыплот? **6.** За что хочется выпить? **7.** Кто виноват в изгнании Адама из Эдема? **9.** Кладовщик из казармы. **11.** Кто из великих психологов придумал «комплекс неполноценности» и «подсознательное»? **12.** «Быть может, за грехи мои, мой ..., я любви не стою!» **13.** Непарнокопытный протектор. **14.** Косяк военных кораблей. **15.** Отличие свитера от джемпера. **19.** Наша эстрадная певица, не поступившая в театральный вуз из-за акцента. **21.** Первая русская рукописная газета. **22.** В какой комнате самые веселые обои? **26.** Кутюрье Слава Зайцев считает, что «мода — для дураков». А что «для умных»? **27.** «На севере диком стоит одиноко на голой вершине ...». **28.** Какая игра стала спортивным предпочтением певицы Земфиры? **31.** Знаменитая «... Мономаха» хранится в Оружейной палате Московского Кремля. **34.** Мелодия вместо звонка на мобильнике. **36.** Иностранное слово, означающее «Млечный Путь». **37.** Кавказское бистро. **38.** «Пустите мой ..., господи! Хочу я одного, хочу утлыть туда, где волны бесятся». **39.** Причина карточного долга. **42.** Наш авиаконструктор, почетный гражданин Парижа и Нью-Йорка. **45.** «... листья обрывает, чтобы лето унести».

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 отпускаем 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.kupetil.ru

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ
юридическая поддержка
граждан г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЕЖУРНОГО
ЮРИСТА**

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

Размещение рекламы
(499) 557-04-04
доб. 132, 158