

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОИ район

ТРОИЦКИЙ АО
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

12.10.2019

№ 7 / 289

12+

Цитата

Сергей Собянин

В 2019 году реализация программы «Мой район» вошла в активную фазу. Ее сверхзадача — создать комфортные условия для жизни во всех районах и поселениях столицы. При этом комфорт должен быть на максимально высоком уровне



Ревизор У дома № 13 в селе Красная Пахра на детской площадке установили навесы **4**

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Строительство

3

9000

квадратных метров составит площадь котельной в деревне Конюшково

Пример соседским ребятам

6

В поселении Первомайское Николай Силин стал первым мастером спорта по жиму лежа



5

Опрос

Жители выбрали любимый вид спорта (%)

19
Бег

14
Настольный теннис

5
Скандинавская ходьба

62
Футбол

Голосование проходило в сообществе района vk.com/moskiev

Программа

Развитие лучевой службы

По программе «Мой район» модернизируют больницы и поликлиники. В лечебных учреждениях начали вводить новый стандарт оснащённости аппаратами диагностики **2**

Любопытно

Прогулка по страницам истории

На экскурсии по музею усадьбы Щапово гостям рассказали подробности о быте позапрошлого века **7**

Гороскоп Что сулят нам звезды в ноябре? Читайте советы астрологов **8**

Новые технологии более безопасны



Юлия Карагодина
Главный врач больницы
«Кузнечики»

Я полностью поддерживаю новый стандарт по переоснащению московских поликлиник. Современное оборудование будет гораздо безопаснее старой техники. Оно позволит значительно снизить радиологическую нагрузку и на врачей, и на пациентов. При проведении обследования они будут получать меньшую дозу облучения, которая не будет приносить вреда для организма. Кроме того, замена аналогового оборудования на цифровое позволит существенно экономить время. Врачам больше не при-

Реплика

дется печатать снимки на рентгеновской пленке. Изображение будет сразу же выводиться на экран компьютера. А пациентам не придется по нескольку дней ждать результатов обследования. Кстати, еще один плюс новой техники — более высокая разрешающая способность. Качество картинки будет намного лучше, чем раньше. Это позволит врачам ставить более точные диагнозы, выявлять заболевания на ранних стадиях и оказывать пациентам своевременную медицинскую помощь.

Справка

Повышение уровня медобслуживания в поликлиниках по месту жительства — важная часть комплексной программы «Мой район».

Развиваем лучевую диагностику

Доступная каждому медицина — важное направление программы «Мой район». В ближайшие годы возможности для лучевой диагностики в поликлиниках выйдут на качественно иной уровень. Пройти такое обследование можно будет в шаговой доступности от дома.

Еще в 2010 году, чтобы сделать рентген в поликлинике, нужно было записаться недели за две. Томографы можно было найти только в избранных больницах. В поликлиниках таких аппаратов не было совсем. Очередь на компьютерную томографию занимала около месяца, а на магнитно-резонансную практически никто даже не рассчитывал. Было необходимо развивать службу лучевой диагностики. Начать решили с закупки техники — ангиографов, КТ, МРТ, рентгеновских аппаратов. Сегодня в больницах и поликлиниках Москвы работают более 4000 врачей, специализирующихся на лучевой диагностике. Эта служба крайне востребована в городе. Томография стала обычной процедурой. Время ожидания сократилось до недели.

Самое лучшее оборудование

Но власти города на этом не останавливаются. Те аппараты, которые устанавливали восемь лет назад, постепенно изнашиваются, а технологии в этой области улучшаются. Поэтому было решено модернизировать лучевую службу. В поликлиниках будут заменять устаревшие технологии, а главное — вводить новый стандарт оснащения аппаратами диагностики. Все главные здания поликлиник оснастят цифровыми рентгеновскими аппаратами, маммографами, КТ, МРТ и денситометрами. — Мы в свое время закупили современное оборудование в большом объеме и для стационарного звена, и для амбулаторного. Но уже прошло семь-восемь лет, и часть его необходимо заменить. Часть оборудования нужно докупить — оно должно соответствовать новому стандарту. Этому стандарту должна соответствовать и вся филиальная сеть, и головные отделения, — рассказал мэр Москвы Сергей Собянин на сайте MOS.RU. Проходить процедуры можно будет быстро и комфортно. Аппараты будут широ-



1

Владимир Новиков



2

Маргарита Мартовская

кими — диаметр туннеля составит 70 сантиметров. А для малышей установят оборудование с «детским» дизайном, чтобы ребята не боялись.

Курс на цифровизацию

В Москве завершат цифровизацию службы лучевой диагностики. Для этого

лаке будут храниться исследования, архив цифровых снимков. У централизованного хранения результатов обследований в электронном виде есть ряд преимуществ. Во-первых, пациентам не придется несколько раз проходить одинаковые обследования. Врач сможет ознакомиться с результатами старых исследований. Во-вторых, переход к цифровизации лучевой службы сократит очереди на КТ и МРТ, поскольку ЕРИС позволяет видеть занятость аппаратов в онлайн-режиме и грамотно распределять пациентов. — И самое главное — с помощью ЕРИС врачи могут

оперативно получить «второе мнение» — онлайн-консультации более опытных коллег. Тем самым снижается число ошибок и некорректных диагнозов, — добавил Сергей Собянин. Работы по развитию лучевой службы по всему городу планируют реализовать за два-три года. Скоро здравоохранение во всех уголках столицы будет соответствовать высоким стандартам, а горожане смогут получать полный спектр медицинских услуг рядом с домом. Именно на это направлена программа «Мой район» — создание комфортных условий жизни в каждом районе Москвы.

Ирина Фурсова

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Райса Федорова
Посетительница
больницы
«Кузнечики»

У меня отличный врач, который внимательно относится ко всем своим пациентам, в некоторых случаях даже предлагает лечь в стационар на десять дней для профилактического лечения. Места при этом есть всегда, кормят отлично, дают возможность погулять. Отмечу, что скорая быстро приезжает при необходимости. Ее врачи тоже внимательны и отзывчивы.



Татьяна Никитина
Посетительница
больницы
«Кузнечики»

Сейчас в нашей Михайлово-Ярцевской поликлинике работает много специалистов. Раньше не было некоторых врачей, приходилось ездить в соседние поселения. Большой плюс нашего учреждения, особенно для пенсионеров, — стационар, где люди могут остаться на профилактическое лечение. А еще внутри поликлиника выглядит очень хорошо — в ней уютно.

Эксперты выбрали идеи по улучшению сервиса

Более 11 тысяч человек приняли участие в обсуждении краудсорсинг-проекта «Электронный дом». Они подали около двух тысяч идей, как улучшить работу этого сервиса жилищного самоуправления, который создан на площадке «Активный гражданин».

«Электронный дом» помогает проводить



Опросы среди жителей домов, собственников и нанимателей помещений



Информирование по самым разным темам касательно своего дома



Общие собрания собственников жилья в заочной форме, чтобы решить вопросы

Как это работает

Проводить опрос или собрание могут собственники квартир, зарегистрированные в них жильцы, управляющие организации, ТСЖ и Фонд капитального ремонта



1 Заполните форму и выберите дату начала голосования не ранее 14 дней от даты подачи заявки в разделе «Электронный дом» на сайте ag.mos.ru или в приложении



2 Опрос или публикация появляется у всех заинтересованных пользователей, они могут выбрать нужный ответ или оставить комментарий



3 Через пять рабочих дней после завершения голосования инициатор может обратиться к администратору для получения протокола с сопроводительным письмом



4 В течение 10 дней инициатору нужно предоставить протокол и письмо в свою управляющую организацию для передачи в Мосжилинспекцию

342

финальные идеи по улучшению работы платформы отобраны экспертами и взяты в реализацию



Для участия в опросах и собраниях нужны личный кабинет в проекте «Активный гражданин» ag.mos.ru, компьютер или смартфон

Горожане оценили уютное место отдыха



Крытая сцена подойдет как для лекций, так и для праздничных концертов (1). Татьяна Гунарь (2)

Современный и комфортный парк с театром и трибунами открыли в старинной усадьбе села Кленово поселения Кленовское. Это уже 18-я по счету благоустроенная зеленая территория в Новой Москве.

Благоустройство

В парке для удобства гуляющих разместили комфортные скамейки, построили две детских и одну спортивную площадки, обустроили зеленый театр, провели дополнительное освещение, посадили кустарники и деревья. При этом уже существующие зеленые насаждения сохранили. В парке растут вязы, ясени, ели и тополя. А его главные достопримечательности — сосна и липа, которым уже более 100 лет, а также полуторавековой черешчатый дуб. По словам жительницы поселка Татьяны Гунарь, эта площадка хоть и открылась

недавно, но уже стала одним из ее любимых мест для прогулок.

— В нашем парке часто проходят культурные мероприятия. Мы отмечаем там День города, День старшего поколения, ходили на концерты артистов из других поселений и городов. Там есть все, что нужно для комфортного отдыха: дорожки, лавочки, много зелени. Теперь наш и без того живописный поселок стал еще лучше, — рассказала она. Главной особенностью нового парка стала крытая сцена с трибунами для зрителей. Здесь будут проходить различные концерты и другие массовые праздничные мероприятия.

ДЛЯ УДОБСТВА ГУЛЯЮЩИХ УСТАНОВИЛИ СКАМЕЙКИ, ПРОВЕЛИ ОСВЕЩЕНИЕ



— Реконструкция парка выполнена за счет бюджетных средств. Работы по его благоустройству продолжатся, — сказал руководитель столичного Департамента развития новых территорий Владимир Жидкин. Например, здесь планируется высадить живую изгородь.

Для каждой зоны отдыха в Новой Москве создается своя концепция: оздоровительный парк, историко-культурный, спортивный, археологический или сельскохозяйственный. При разработке каждого проекта учитываются мнения жителей на публичных слушаниях. Создание новых и благоустройство уже существующих парковых территорий столицы входит в концепцию городской программы «Мой район».

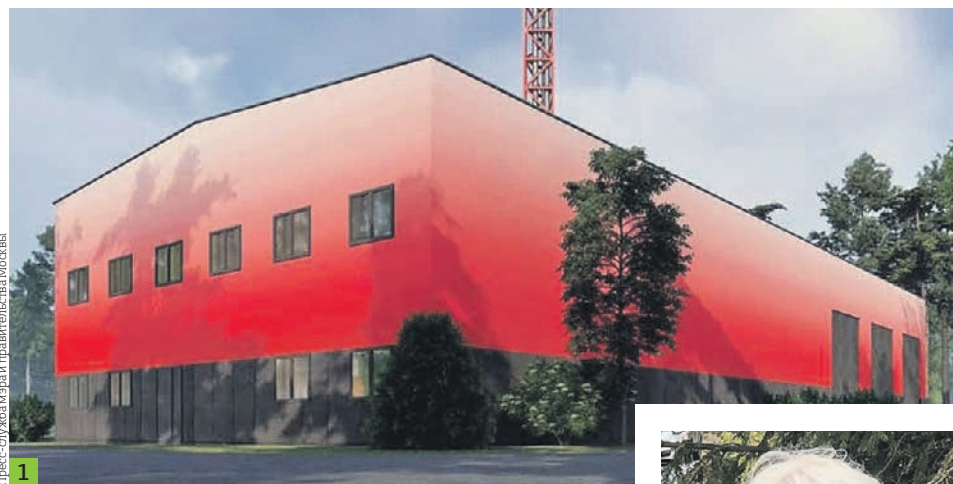
Маргарита Мартовская

Новую котельную построят по уникальному проекту

Сооружение с необычной расцветкой фасадов возведут в деревне Конюшково. Проект уже одобрили в столичном Комитете по архитектуре и градостроительству.

Котельная станет еще одним объектом растущей инфраструктуры поселения Первомайское. Жительница деревни Любовь Зуева рассказала, что преобразования, происходящие в последнее время, не заметить невозможно. Некоторые из них проводят в рамках комплексной программы «Мой район».

— Территорию у нас недавно благоустроили, что очень хорошо. Уверена, что



Фасады здания оформят разноцветными панелями, сделают ленточное остекление (1). Любовь Зуева (2)

и котельная в нашей деревне лишней не будет, — поделилась мнением женщина.

Авторы проекта используют 15 цветов, которые будут плавно переходить

из красного в белый. Такой прием зрительно уменьшит высоту здания и придаст сооружению эффект легкости, что несвойственно промышленной архитектуре.

Маргарита Мартовская



Транспорт

По мнению специалистов, такие меры помогут избавиться в Новой Москве от пробок даже с учетом роста населения. Уменьшить дорожные заторы на улицах помогут современные системы управления дорожным движением и уличного видеонаблюдения, а также высокотехнологические диспетчерские пункты.

Андрей Русаков

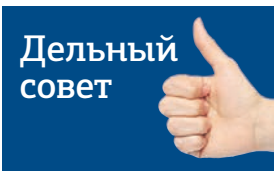


Мой район. Троицкий АО
12.10.2019 № 7 / 289

Мониторинг избавит улицы от пробок

Новый ситуационный центр управления дорожным движением создадут в Троицком и Новомосковском округах в 2020 году.

Его сотрудники будут мониторить дорожную ситуацию, регулировать транспортные потоки, работать с Госавтоинспекцией, Мосгортрансом и «Автомобильными дорогами».



Случайная находка

Обнаружили на улице чужую вещь и не знаете, что делать?

Первый вариант: если находка кажется подозрительной — не трогайте ее! Вызовите полицию по номеру «102».

Второй вариант: если предмет не вызывает опасений, отнесите его в ближайшее отделение полиции.

Третий вариант: если вы нашли чужой паспорт — передайте его в стол находок документов Главного управления МВД России по Москве по адресу: 2-й Колобовский переулок, дом № 6, строение 1.

Майор раскрывает самые сложные дела

Старший оперуполномоченный уголовного розыска межмуниципального отдела полиции «Красносельское» Даниил Андреев служит в органах внутренних дел уже 13 лет.

Работать стражем порядка он мечтал еще с детства. Мальчишкой читал множество детективов, особенно ему нравились произведения Агаты Кристи. Парню хотелось распутывать самые сложные дела, поэтому в 2006 году он поступил в Академию МВД. После ее окончания Андреев сначала работал в отделе по борьбе с экономическими преступлениями, потом — в отделении потребительского рынка. Но мечтой полицейского был именно уголовный розыск. Вскоре она сбылась. Именно здесь он смог заниматься раскрытием самых сложных и запутанных дел. Сейчас оперуполномоченный работает на территории поселений Краснопахорское, Вороновское и Михайлово-Ярцевское. Порой для раскрытия преступлений Даниилу Андрееву приходится по крупицам собирать доказательства. Ведь злоумышленник мо-

Личное дело



Даниил Андреев

Старший оперуполномоченный МО МВД России «Красносельское»
■ 187 преступников задержано за время службы

МО МВД России «Красносельское» города Москвы:
Село Красное
Телефон дежурной части
(495) 850-81-22

жет оставить на месте самые разные улики. И даже микрочастицы его одежды могут вывести оперативников на верный след. Поэтому главной задачей полицейского в этом случае становится не упустить ни одной детали.

— Иногда только благодаря дотошному осмотру места происшествия раскрывается преступление, — утверждает майор.

Недавно по территории поселений прошла волна краж из жилых домов: по почерку преступлений было понятно, что совершает их один и тот же человек. С каждым эпизодом собиралось все больше и больше доказательств. В результате это привело полицейских к неожиданному открытию: оказалось, что вор совершал кражи по всей стране, даже во Владивостоке. При этом поймать его никому не удавалось.

— Я обработал всю информацию и вычислил, в каком месте злоумышленник может оказаться в следующий раз. Догадки оказались верны — я задержал вора во время совершения им очередной кражи, — говорит оперативник.

Винным оказался мужчина без определенного места жительства: он гастролировал по стране и жил за счет краж. Именно из-за того, что вор стремительно менял место, ему всегда удавалось успешно уходить от ответственности, но от майора Андреева уйти он все же не смог.

Андрей Обьедков

tao@vm.ru

Обратите внимание

Страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС) — документ, необходимый каждому. Раньше, чтобы получить его, нужно было потратить много времени. Сегодня процедура получения СНИЛС значительно упростилась.

Новая услуга появилась в центре «Мои документы»

Сегодня получить СНИЛС можно во всех офисах «Мои документы».

Чтобы получить СНИЛС, с собой нужно взять паспорт, а детям до 14 лет — свидетельство о рождении. Страховой номер индивидуального лицевого счета присваивают в день обращения. Он выдается человеку один раз. Номер счета — уникальный, при смене персональных данных остается неизменным. На него поступают все взносы работодателей, которые необходимы для формирования пенсии.

Также в системе пенсионного страхования содержится информация о стаже сотрудника, на основе которой затем назначают выплаты. Заявитель может получить как электронное, так и бумажное уведомление с указанием страхового номера.

Центр «Мои документы» работает каждый день с 8:00 до 20:00. Получить услугу можно в любое удобное время.

Развитие социальной инфраструктуры — часть концепции программы «Мой район».

От дождя и палящего солнца установили навесы

Жители дома № 13 в селе Красная Пахра обратились в редакцию нашей газеты. Они попросили оказать содействие в модернизации детской площадки, расположенной во дворе.

Ревизор

Игровой комплекс стал любимым местом многих ребят, проживающих в окрестных домах. Однако родители хотели, чтобы площадку усовершенствовали.

— Летом, когда печет солнце, мамам и бабушкам негде спрятаться от палящих лучей, — рассказала Надежда Носова. — А во время дождей осенью взрослые успевают промокнуть, пока их дети играют на площадке.



Виктор Хабаров

Благодаря новинке Жанна Умуракова может гулять с сыном Димой даже в ненастную погоду

А вот если бы над скамейками установили навесы, стало бы гораздо комфортнее проводить здесь время. Об этом мечтают многие родители. Корреспондент нашей газеты передал просьбу жителей в администрацию поселе-

ния Краснопахорское, где пообещали удовлетворить просьбы жителей. Вскоре местные власти составили смету и оперативно провели реконструкцию детской площадки. — По просьбам жителей во дворе дома № 13 в селе

Красная Пахра модернизирована территория игрового комплекса — здесь установлены навесы над скамейками, защищающие от солнца и дождя, — сообщил заместитель главы администрации поселения Краснопахорское по жилищно-коммунальному хозяйству и благоустройству Роман Кожевников. — Мы всегда внимательно относимся к обращениям жителей и стараемся решать все вопросы максимально качественно и в короткие сроки.

Напомним, что теперь благоустройство столичных дворов и общественных пространств проходит в рамках городской программы «Мой район». При этом при реализации всех ее проектов обязательно учитываются мнения и пожелания местных жителей.

Андрей Обьедков



Цифра

11

спортивных площадок обустроили в поселении Краснопахорское с 2010 года

Кроме того

Куда обратиться, если в доме отключили электричество (495) 681-73-67 — диспетчерская Департамента ЖКХ Москвы; **(495) 539-53-53** — единый диспетчерский центр.

Отправить заявку можно и через мобильное приложение «Госуслуги Москвы». В разделе «Единый диспетчерский центр» заполните обязательные поля. Статус заявки будет отображаться в приложении.



Учредитель и издатель
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
Главный редактор
А. И. Кутрянов
Генеральный директор
Георгий Рудницкий

Редакционная коллегия
Алексей Белянчев
(1-й заместитель главного редактора),
Александр Шарно
(заместитель главного редактора),
Александр Костриков (арт-директор)

Шеф-редактор
Александра Кирчанова

Дежурная бригада
Ирина Анисина, Екатерина Серова,
Андрей Беляк

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

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

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



Газета распространяется бесплатно

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

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Тираж 21 844 экз. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-62068 от 19 июня 2015 года. Срок сдачи номера в печать 11.10.2019, 19:00. Дата выхода в свет: 12.10.2019. № 7 (289)

Отпечатано Филиал ОАО «ПФОП» «Волоколамская типография», 143600, Московская обл., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9

Если вам
**НЕ ПРИНОСЯТ
ГАЗЕТУ
«МОЙ РАЙОН»,
ЗВОНИТЕ
(499) 557-04-00**

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

«Киевский | Новофедоровское | Яковлевское» «ВКонтакте»

В сообществе «Киевский | Новофедоровское | Яковлевское» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/moskiew) опубликовали фото пользователя [olga_mandrina](#). В кадре — яркие



листья на асфальте. Фото явно сделано в хорошую погоду, о чем свидетельствуют белые кроссовки фотографа и сухой асфальт. Осень — отличное время для ярких кадров с огненной листвой! Нужно успеть сделать фото, пока совсем не похолодало!

«Киевский | Новофедоровское | Яковлевское» «ВКонтакте»

Специально для тех, кто уже соскучился по лету и зелени вокруг, в сообществе «Киевский | Новофедоровское | Яковлевское» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/moskiew) появилась фотография милого котика на фоне зеленой травы. Кадром поделился пользователь [viktorija_karlenkova](#). Наверняка все, кто держит у себя дома ко- та, любят не только гладить и чесать шерстяной животик, но и фотографировать своих питомцев. Не всегда это бывает просто! Особенно на улице. Но у автора этой фотографии получил- ся отличный кадр. Котика



на улице. Может быть, уго- щение?.. Коты считаются одними из самых прекрасных существ на планете и самыми по- пулярными домашними

питомцами. По статистике, кстати, большинство людей предпочитают обычных дворовых Мурок. И лишь малый процент заводит себе породистую кошку.

На контролеФот-так!

Ирина Панова
Поселение Кленовское

На улице Парковая в селе Кленово, между жилыми домами и храмом, сло- мана калитка в заборе. Недавно ее совсем пере- косило, и в настоящее время она открывается только наполовину, что серьезно затрудняет про- ход жителям. Калитку надо починить! Также прошу обустроить здесь пешеходную дорожку, которая связала бы парк с тротуаром на Никола- Кленовском переулке. Так ведущая из этого пар- ка тропинка не будет об- рываться... в грязи. А де- ти смогут здесь ходить в школу.

Ответили в админи- страции:

Со стороны улицы Парко- вая выполнены работы по обустройству пеше- ходной дорожки для обе- спечения удобного подхо- да жителей к парку.

Сергей Пономарев
Поселение Новофедоровское

В деревне Юрьеве на ули- це Солнечная перегорели лампы в некоторых фона- рях. После захода солнца здесь становится слиш- ком темно: из-за этого передвигаться по дороге некомфортно. Прошу за- менить лампы уличного освещения.

Ответили в админи- страции:

Проведены работы по восстановлению улично- го освещения аварийной бригадой. В настоящее время фонари работают в штатном режиме.

«Киевский, Новофедоровское, Яковлевское» «Фейсбук»



Даже в плохую погоду найдутся такие люди, которые предпочитают быструю езду лени- вому нахождению под пледом в уютной квартире. Особенно пока условия позволяют про- катиться по столичным улицам без угрозы для здоровья самих мотоциклистов и других участников дорожного движения — автомобилистов и пешеходов. Фото автора [u_s_s_g](#), на котором байкеры проезжают мимо Киевского по шоссе, опубликовали в группе «Ки- евский, Новофедоровское, Яковлевское» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/nmkievsky).

«Киевский | Новофедоровское | Яковлевское» «ВКонтакте»

В сообществе жителей «Киевский | Новофедоров- ское | Яковлевское» в со- циальной сети «ВКонтак- те» (vk.com/moskiew) опу- бликовали фотографию, сделанную пользователем [merkulova475](#). На снимке запечатлен деревянный храм иконы Божией Мате- ри «Неупиваемая чаша» на окраине поселка Киевский. У храма разбит сад, радую- щий прихожан и жителей окрестных домов! Особен- но в теплое время года...



«Киевский | Новофедоровское | Яковлевское» «ВКонтакте»

«С первым снегом! Осень проиграла этот бой!» Именно так поздравили админи- страторы сообщества «Киевский | Ново- федоровское | Яковлевское» в социаль- ной сети «ВКонтакте» (vk.com/moskiew) пользователей с первыми снежинками. И действительно, в начале октября жи- тели Москвы могли попасть под мокрый снег с дождем. Удивительно наблюдать, как ярко-желтую осеннюю листву накрыв- ает белым ковром. Впрочем, до настоя- щего снегопада и лютых зимних морозов пока еще далеко. А сейчас хочется на- слаждаться золотыми кронами деревьев, мокрым асфальтом и снимать побольше красивых фото в желтой листве...

Так просто



Житейские сове- ты по решению бытовых мелочей

1. В холодильнике завяла зелень? Не бе- да. Возьмите миску, налейте туда литр воды, добавьте одну столовую ложку уксу- са и замочите в этом растворе пучок.
2. Чтобы быстро по- чистить чеснок, поло- жите зубчик на раз- делочную доску и на- давите на него ножом с широким лезвием. Шелуха легко отде- лится.



3. Чтобы вещи всег- да приятно пахли, положите в шкаф несколько кусочков ароматного мыла.
4. Не можете изба- виться от соляных разводов на кожаной обуви? Смешайте стакан воды и ложку уксуса и протрите бо- тинки раствором.
5. Чтобы пласти- ковые контейнеры не приобретали не- приятный запах при хранении, положите в них щепотку соли.

«Киевский, Новофедоровское, Яковлевское» «Фейсбук»

В группе «Киевский, Но- вофедоровское, Яковле- ское» в соцсети «Фейс- бук» ([facebook.com/ nmkievsky](https://facebook.com/nmkievsky)) рассказали, что строительство доро- ги от Варшавского шоссе до деревни Яковлево пла- нируют закончить до кон- ца 2023 года. Строитель- ство проходит в рамках программы «Мой район».

С такой фамилией грех было не пойти в пауэрлифтинг. Житель Первомайского Николай Силин, который с детства страдал дистрофией, стал первым в поселении мастером спорта по жиму лежа — одному из самых сложных упражнений силового троеборья. Более того, своим примером он зародил у молодежи поселения моду ходить в спортзал.

В спортивно-досуговом центре «Первомайское» часть большого зала отведена под тренажеры. После ремонта тренажерка выглядит вполне прилично, в ней есть оборудование для всех групп мышц. При наличии желания и системного подхода можно слепить себе красивую мускулистую фигуру. 28-летний Николай Силин частенько здесь бывает, но в последнее время чаще тренирует других, чем занимается сам. Знакомые и друзья, глядя на достижения Николая, просят его подсказать, как стать такими же сильными.

Начало пути

Николай Силин начал заниматься пауэрлифтингом еще в старших классах школы. Но с одним из упражнений силового троеборья — приседаниями — у него с самого начала не заладилось, поэтому Коля решил выжать по максимуму из жима лежа. Его первый тренер — инструктор по физической культуре из Троицка Михаил Коробейников — показал Николаю и его приятелям, которые за компанию пришли с ним в зал, правильную технику выполнения упражнения. Они начали тренироваться регулярно, и видимый результат не заставил долго ждать. До зала при росте 170 сантиметров Коля весил всего 48 килограммов: еда нормально не усваивалась. Без спортивного питания и не очень полезных для здоровья добавок, только с помощью силовых тренировок он дошел сначала до 60, а потом и до 83 килограммов, набрав хорошую мышечную массу. Но на это ушли годы.

Коля + Даша

После школы Николай по совету родителей выбрал экономический факультет в одном из вузов, но большую часть времени проводил не за учебниками, а в спортзале. В 19 лет у него появилась любимая девушка Дарья. Она училась на педагога и имела далекие от спорта увлечения. Но постепенно Даша начала разделять его интересы, и они стали вместе ходить в зал. Когда им обоим было по 21, ребята поженились. Если у супругов общие цели в спорте, мотивация еще выше. Первые соревнования по жиму лежа, на которых Николай успешно выступил, проходили в Троицке. — Тогда, помимо классического жима, я открыл для себя «народный жим» — это когда нужно выжать максимальное количество раз штангу, равную собственному весу. В 2013 году тренер увидел, что я уже хорошо владею техникой, и было принято решение ехать на московские соревнования, — вспоминает Николай. — Я взял тогда первое место. На тот момент Николай уже жал 127 килограммов, и у него появилась цель — выполнить норматив кандидата в мастера спорта, который тогда был 127,5 килограмма.

— На следующих городских соревнованиях, которые проводила Федерация жимового двоеборья, я выполнил норматив кандидата и понял, что мне этого мало: хочу быть мастером, — продолжает свой рассказ спортсмен.

Из кандидатов в мастера

В 2016 году Николай вместе с супругой поехали на Всероссийский мастерский турнир по жиму лежа, кото-

Круг интересов

рый проходил в подмосковном Пущине. Там он выжал 147,5 килограмма, а в «народном жиме» сделал 31 повторение. Коля стал абсолютным чемпионом турнира, обойдя по сумме баллов всех своих соперников. Дарья тоже выступила прекрасно: при весе 52 килограмма девушка выжала штангу 47 килограммов, что обеспечило ей место в призерах. Казалось бы, те-

перь Николая не остановить, но жизнь вносит в планы свои коррективы.

— В декабре 2016 года в Рошале проходил Всероссийский мастерский турнир, который назывался шуточно — «Кубок Деда Мороза», но, по сути, был очень серьезным. На соревнования допускались спортсмены уровня не ниже кандидатов в мастера спорта. Чтобы попасть на взвешивание к восьми утра, мы выехали из Первомайского в четыре: добрались на место сонные, уставшие, а выступления начинались только к обеду, — рассказывает Николай Силин. — Я начал разминаться, но ближе к своим рабочим весам почувствовал дискомфорт в плече. Тогда я весил 78 килограммов и на сорев-

новании по классическому жиму хотел брать вес 160 килограммов, но что-то подсказало взять на 5 килограммов меньше. Во время выполнения упражнения я услышал щелчок в плече, но штангу выжал. Вес зафиксировали, я с первой же попытки с запасом выполнил норматив мастера спорта. Несмотря на жуткую боль в плече, потом пошел на многоповторный жим и сделал около 30 повторений собственного веса. Надо было остановиться, но азарт и драйв были сильнее разумных доводов. Награждение — а я дважды входил на пьедестал — было только в семь вечера, в полночь мы вернулись домой. После этой поездки я несколько дней не вставал с кровати: плечо не давало покоя.

Законодатель моды на спорт



Участники различных турниров по жиму лежа Николай Силин с женой Дарьей

Рядом с домом

Создание комфортных условий для занятий спортом — одно из ключевых направлений программы «Мой район». Последние несколько лет в ТиНАО набирает популярность бег с препятствиями: соревнования «Тропа боевого братства», «Гонка героев». Николай входит в команду поселения Первомайское и участвует в окружных турнирах.

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ. КАЖДАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ ЧЕМУ-ТО НАС УЧИТ

Уроки жизни

Николай продолжал ходить в зал, не признавая даже самому себе, что получил травму. Но с каждой тренировкой его жим становился все хуже. В какой-то момент даже пустой гриф со стоек стало сложно снимать. Он обратился к спортивному врачу из Федерации жимового двоеборья, и тот поставил диагноз — воспаление плечевого сустава, прописал полный покой и никаких тренировок. Восстановление было долгим, и казалось, что все теперь надо начинать сначала. Соревнования — опять местные, о всероссийских Николай тогда не думал. — Я осознал, что всему свое время. Надо успокоиться и взять паузу. Все жизненные ситуации нас чему-то учат, и надо к ним прислушиваться, — признается спортсмен. Сейчас Николай Силин полностью восстановился и уже может ставить себе новую цель: он хочет получить мастера спорта международного класса, для этого ему должны покориться 170 килограммов.

Пример заразителен

— Друзья захотели ходить в зал, появился стимул тренировать их и заниматься самому. Когда выполняю норматив международника, думаю, пойду учиться на тренера, — рассуждает Николай. — Ребята часто спрашивают в зале, как что правильно делать, как на соревнованиях выступить. Конечно, стараюсь подсказывать. Вижу, как растет интерес к этому виду спорта. У нас в поселении за последний год появилось три мастера спорта по жиму лежа — приятно, что отчасти я своим примером способствовал этому. Кстати, Дарья Силина выполнила норматив кандидата в мастера спорта. При весе 52 килограмма она выжала около 62 — за это уже можно было получить мастера спорта, но она за этим званием не поехала. Просто Даша поняла, что ей это не нужно. Она окончила курсы спортивной медицины и сейчас работает в детском клубе в фитнес-зале, ведет детские спортивные секции.

Светлана Гаврилова

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».

Горожане приняли участие в увлекательной прогулке

Музей усадьбы Щапово — культурный и научный центр, главная миссия которого — сохранение, реставрация и популяризация объектов культурного наследия, находящихся на территории поселения. На выходных здесь в очередной раз прошла экскурсия для жителей и гостей столицы.

Жительница поселения Щапово Валентина Смирнова часто приходит на мероприятия, организованные сотрудниками музея. Для нее это место — настоящий кладезь истории нашей страны. — Больше всего в усадьбе меня привлекает ее гостиная с резной мебелью и предметами быта, которые сохранились еще с позапрошлого столетия. А ведь именно с их помощью можно многое узнать о жизни людей той эпохи. Это очень ценно. Кроме того, на экскурсиях, которые проводит Галина Ладохина, мы узнаем много нового об истории этого места и всей России, — делится впечатлениями Валентина Смирнова. — А еще здесь очень уютно, я люблю проводить в музее побольше времени, если удастся найти минутку. Она посоветовала, что в наши дни пока еще немногие жители столицы знают о суще-



Валентина Смирнова любит проводить выходные в гостиной особняка, полной старинных артефактов

ствовании музея усадьбы Щапово. — Это место должен посетить каждый любитель истории, — сказала женщина.

Любопытно

Экскурсовод музея Галина Ладохина уже и сама себя называет частью истории музея. Она, как никто другой, знает каждый уголок усадьбы и знакомит еже-

дневных посетителей с историей создания этого памятника культуры.

— Каждая экскурсия у нас подбирается индивидуально, в зависимости от ее участников. Если группа располагает достаточным количеством времени, то мы начинаем наш исторический экскурс с прогулки по территории, а уже после этого поднимаемся в музей. Здесь я рассказываю гостям о конкретных экс-

понатах и людях, которые оставили след в истории усадьбы Щапово и всего нашего округа, — рассказала Галина Ладохина.

В день, когда усадьбу посетил корреспондент нашей газеты, несмотря на непогоду, в музее было много посетителей. Это те люди, которым интересна культура прошлых столетий, а также история страны и родного края. Программа «Мой район» уделяет большое внимание

не только развитию комфортной городской среды и благоустройству столичных территорий. Еще одна немаловажная ее часть — создание условий для полноценного культурного досуга жителей всех районов и поселений столицы. Поэтому вскоре в рамках программы подобных мероприятий будет еще больше. Их организуют в музеях, библиотеках, культурных и досуговых центрах.

Маргарита Мартовская

Музыка стала отличным лекарством от осенней тоски

Проект «Московское долголетие» дает старшему поколению возможность попробовать себя в новом виде деятельности. Зачастую это становится не только досугом, но и чем-то большим. Так, ученики курса «Хоровое пение» присоединились к ансамблю «Веселушки» и ведут активную эстрадную деятельность.

Тамара Прокопьева петь любила с детства. Однако вплотную заняться любимым делом она смогла только после выхода на пенсию.

Возрасту вопреки

— Сначала это был хор ветеранов в моем родном городе. Теперь это «Веселушки». В хоровом пении мне больше всего нравится созвучие голосов. А еще это — обще-

ние, творчество, возможность реализовать себя. Например, недавно я выступала на концерте соло. Хотя раньше мне казалось это невозможным, — сказала она. У хора богатый эстрадный опыт. Одно из последних выступлений коллектива — концерт ко Дню пожилого человека в Доме культуры «Дружба». Ансамбль порадовал зрителей своей программой, где было место и хоровому пению, и сольным номерам. Руководитель ансамбля «Веселушки» Татьяна Соколова год назад решила собрать единомышленниц, чтобы вместе заниматься вокалом. — Когда появился проект «Московское долголетие», к нам стали присоединяться люди. Сейчас в нашем хоре уже 25 человек. И нас всех объединяет одно — любовь к музыке. Для нас «Веселушки» — это и культурный

Полезная информация

С 1 октября стартовал новый сезон программы. Ее значительно расширят. Например, этой зимой впервые откроют секции по катанию на лыжах и коньках. Также будут учить фехтованию, бильярду, стрельбе, футболу, керлингу и большому теннису.

досуг, и профессиональная деятельность, и отдых от серых будней. Участником проекта «Московское долголетие» может стать житель любого района или поселения. Этот проект стал отличным отражением идеи программы «Мой район» — создать равные возможности для всех москвичей независимо от их места жительства.

Маргарита Мартовская



Тамара Прокопьева после выхода на пенсию занялась своим любимым увлечением — вокалом

Оцениваем качество работ в парках

В проекте «Активный гражданин» (ag.mos.ru) запустили новый опрос, посвященный благоустройству в скверах и других зеленых зонах Москвы.

Голосование

В список вошли парки, работы в которых закончились в 2017 и 2018 годах. Голосование пройдет в два этапа. Сначала участникам необходимо будет выбрать парк, а затем — дать оценку по результатам его благоустройства. Каждый год работы проводят в сотнях скверов и парков. В этом году благоустройство завершили в 139 зеленых зонах. До конца 2019 года работы закончат в 161 парке. А всего в Москве к этому моменту будет 730 благоустроенных зеленых зон. Их общая площадь составит более 16 тысяч гектаров. В парке усадьбы села Кленово, например, завершилось благоустройство. Там появился зеленый театр с трибунами, детские и спортивные площадки.

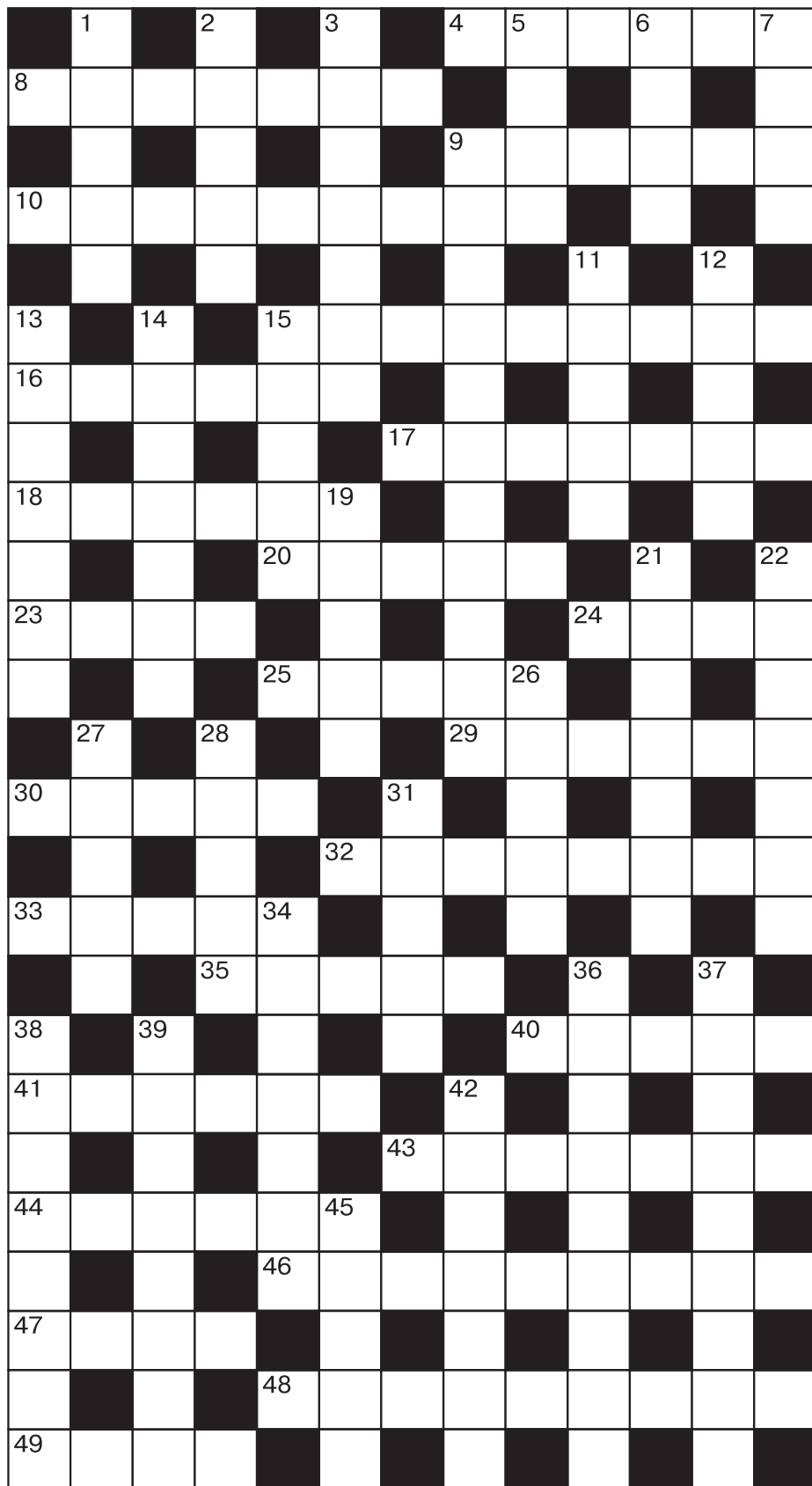
Ирина Кулакова

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Бюджет. **8.** Родство. **9.** Роллан. **10.** Ротвейлер. **15.** Микроскоп. **16.** Уголок. **17.** Ударник. **18.** Басков. **20.** Заика. **23.** Тьма. **24.** Ярус. **25.** Ствол. **29.** Рокфор. **30.** Днев. **32.** Лизоблюд. **33.** Гольф. **35.** Ницца. **40.** Цедра. **41.** Оговор. **43.** Коломбо. **44.** Деспот. **46.** Факультет. **47.** Бред. **48.** Токоферол. **49.** Иети. ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Сокол. **2.** Яство. **3.** Двойник. **5.** Юмор. **6.** Жюль. **7.** Тень. **9.** Репродуктор. **11.** Искра. **12.** Комик. **13.** Суббота. **14.** Консоле. **15.** Мороз. **19.** Вахта. **21.** Профиль. **22.** Эстрада. **26.** Лотос. **27.** Тенор. **28.** Кельн. **31.** Пицца. **34.** Философ. **36.** Револьвер. **37.** Грибоедов. **38.** Мордобой. **39.** Конспект. **42.** Годунов. **45.** Табор.

Гороскоп ноябрь

Овнам предстоит решить немало сложных вопросов. Помните: для вас это время дипломатических маневров, а не кулуарных. В первой половине месяца возможен рост доходов. Для **Тельцов** ноябрь станет месяцем перспектив и новых возможностей. Прислушайтесь к советам близких, чтобы ничего не упустить. **Близнецам** предстоит решать масштабные задачи. Действовать нужно естественно, не пытайтесь сыграть чью-то роль. **Раков** ожидает не самый динамичный, но интересный и перспективный период. Конец месяца идеален для экспериментов. **Львы** — любимцы фортуны. Вы получите мощный созидательный импульс и сможете решить любые проблемы. Главный совет для **Дев**: прислушивайтесь к знакам судьбы. Если что-то случайно услышали или увидели — запомните и проанализируйте. Девиз для **Весов** на ноябрь: один в поле — не воин. Не пренебрегайте советами, от кого бы они ни исходили. **Скорпионам** ноябрь сулит перспективные знакомства и значимые события в жизни. Главное — не рискуйте и избегайте афер. **Стрельцам** стоит вспомнить: лучше синица в руках, чем журавль в небе. Решайте текущие вопросы. Для **Козерогов** наступает время перемен, итогом которых станут повышение прибыли и упрочнение вашей позиции. **Водолеи** смогут улучшить свое финансовое положение, если не станут тянуть с принятием решений. **Рыбам** для достижения успеха звезды советуют не планировать, а импровизировать.



Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Смета на государственном уровне. **8.** Что можно отследить по генеалогическому дереву? **9.** «Самых хороших и самых плохих актеров мы видим отнюдь не на сцене» (французский классик). **10.** «Трудно искать черную кошку в темной комнате, особенно если там сидит ...». **15.** Какой прибор позволяет вмешиваться в личную жизнь амебы? **16.** «Наш ... нам никогда не тесен». **17.** Член рок-группы с палочками в руках. **18.** Певец Николай ... уверен, что брачный контракт обязателен перед свадьбой. **20.** Самый желанный клиент для сотовой компании. **23.** Радикальное отсутствие света. **24.** Этаж в зрительном зале. **25.** По какой трубке пуля разгоняется? **29.** Сыр из меню последнего ужина на «Титанике». **30.** Какая звезда французского кино никогда не играла в театре из-за страха перед сценой? **32.** «Лучший друг» начальства. **33.** Игра с клюшками на лужайке. **35.** Какой город гордится самым большим в Западной Европе православным храмом? **40.** Какая часть лимона стала кондитерской прелестью? **41.** Чем порочат честное имя? **43.** Чудаковатый детектив полиции Лос-Анджелеса с лицом Питера Фалька. **44.** Сторонник

«драконовских методов». **46.** Где декан правит бал? **47.** Что будоражит больной мозг? **48.** Витамин деторождения. **49.** Какого снеговика давно уже ищут в Гималаях?

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Птица на гербе Рюриков. **2.** Что к царскому столу подают? **3.** Кто косит под знаменитость? **5.** «Господь тоже жалуется ... Особенно прогнозы погоды!». **6.** Как звали легендарного комиссара Мегрэ? **7.** «Он был настолько крутым, что собственная ... от него шарахалась». **9.** «Где-то в одиночестве колдует ... вдалеке». **11.** Маленькое начало большого пожара. **12.** Какой актер к шутовству склонен? **13.** На какой день пришелся выходной у Бога при сотворении мира? **14.** Бульон с трюномсом. **15.** Что росу в иней превращает? **19.** На какой пост в общаге ключи сдают? **21.** Что создают в социальной сети? **22.** Попсовое искусство. **26.** «... из грязи растет, а сам остается чист». **27.** Голос великого Энрико Карузо. **28.** Где расположен Дом одеклона в переулке Колокольчиков? **31.** Какое из итальянских блюд маститые кардиологи считают вполне эффективным средством для снижения риска возникновения инфаркта? **34.** Кто из ученых мужей погружен в мысли о смысле жизни? **36.** Какое оружие помогало тренировать меткость великому сыщику Шерлоку Холмсу? **37.** Кто из русских классиков доставил ко двору Туркманчайский мирный договор? **38.** Бокс без правил. **39.** Записи, чтобы к сессии готовиться. **42.** Какой царь начал налаживать первые международные научные связи в России? **45.** Дом родной для сериальной Кармелиты.

Легко и просто



Тыквенный суп

■ Тыква: 500 г ■ Картофель: 2 шт. ■ Лук: 1 шт.
■ Морковь: 1 шт. ■ Сливки: 200 мл ■ Специи,
соль и перец по вкусу



1

Тыкву для супа выбирайте помястее, так блюдо получится и ароматнее, и наваристее.

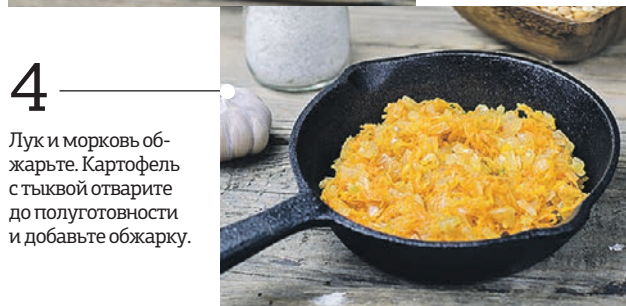
2

Очистите тыкву от семян и кожуры. Затем нарежьте ее небольшими кубиками.



3

Лук мелко нашинкуйте, морковь натрите на мелкой терке. Картофель нарежьте кубиками.



4

Лук и морковь обжарьте. Картофель с тыквой отварите до полуготовности и добавьте обжарку.



5

Суп измельчите блендером, добавьте специи, соль, чеснок и сливки. Доведите до кипения. Готово!

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ
юридическая поддержка
граждан г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЕЖУРНОГО
ЮРИСТА**

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

Реклама

● Беспл. адвокат Т. (495) 142-46-95

**Авто, запчасти,
транспортные услуги**

● Квартирные переезды. Анатолий
Дмитриевич. Т. (495) 642-38-29

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