

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ТРОИЦК
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

09.11.2019

№8 / 331

12+

Цитата

Сергей Собянин

Комфортная жизнь складывается из многих частей: дом, двор, магазин, детский сад, поликлиника, транспорт, культура. Программа «Мой район» — это не только благоустройство. Речь идет о комплексном развитии районов



Ревизор Тротуар на улице Текстильщиков у дома № 3 отремонтировали

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство



363

кустарника посадили в 2019 году в Академическом сквере

Настрой только на победу

6

Ученица гимназии Троицка Софья Прибыль — заметная личность в городском округе. Девушка всего четыре года занимается легкой атлетикой, а уже собрала приличное количество кубков и медалей, причем не только на российских соревнованиях



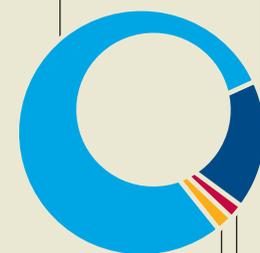
5

Опрос

Жители рассказали, как проводят осенние вечера (%)

79
Отдыхаю дома

17
Гуляю в парках



2
Хожу в дом культуры

2
Хожу в библиотеку

Голосование проходило в сообществе vk.com/troytsk

Программа

Готовы к холодам

Коммунальные службы проверили состояние техники и домов к наступлению зимы. На станциях метро поставили дополнительные двери, а ступени, ведущие с улиц, начали нагревать

2

Любопытно

Песня сердца

Участники ансамбля «Земля касак» репетируют новые номера, чтобы показать свои таланты на выступлениях

7

Гороскоп Что сулят нам звезды в декабре? Читайте советы астрологов

8

Встретить даже самую лютую зиму столичные коммунальные службы смогут без проблем. Отопительный сезон начался без перебоев, а дорожные службы уже проверили состояние снегоуборочной техники и транспортной инфраструктуры. Следят за этим и в рамках программы «Мой район».

Техника, которой этой зимой предстоит чистить дороги, и сотрудники коммунальных служб готовы к любым погодным условиям. — Перед началом зимнего сезона у нас был проведен смотр техники. Всего проверили 37 единиц. Все машины признаны полностью готовыми к уборке снега, — рассказал начальник отдела благоустройства администрации городского округа Троицк Павел Ходырев.

При этом 200 человек будут осуществлять уборку дворов и еще 60 будут следить за чистотой объектов городской территории. Каждый рабочий будет закреплен за своей ответственной территорией.

Кроме этого, подготовлены технические средства малой мобилизации. На помощь дворникам в Троицке придут тележки-дозаторы, тепловые пушки, электрогенераторы, разбрасыватели реагента. Все это оборудование необходимо для содержания городских объектов в зимний период и для предотвращения аварийных ситуаций.

— В прошлом году нам поступали жалобы от жителей на некачественную очистку малых архитектурных форм. Для оперативного решения подобных проблем в этом году мы увеличили количество дворников в штате. Такая мера должна повлиять на сроки и качество уборки, — объяснил Павел Ходырев.

Последствия осадков по всей столице в этом году будут ликвидировать более 17 тысяч единиц техники. Кроме того, отработаны технологии утилизации снега через сплавные пункты.

За последние пять лет количество снегослава увеличили с 360 до 550 тысяч кубометров в сутки. Как показывает практика прошлых

Коммунальщики готовы к холодам



лет, технологии позволяют убирать снег быстро и качественно. Кровли зданий будут чистить вручную. Для этого в городе сформированы

Программа

4,5 тысячи бригад и подготовлен запас противогололедных материалов.

Проверка вестибюлей метро

Городской метрополитен тоже готовят к зиме. На выходах из станций устано-

вят около пяти тысяч вторых стеклянных дверей. К их монтажу уже приступили. Благодаря этому холодный воздух не проникает в вестибюли. Двери монтируют ночью, когда метрополитен закрыт, чтобы не мешать пассажирам и не влиять на режим

работы станций. Лестницы, которые ведут с улицы в переходы подземки, нагревает горячая вода. Она течет по трубам непосредственно через ступени. Таким образом их температура повышается до трех градусов тепла. Снег на ступенях быстро тает и не скап-

ливается. Такие меры помогут повысить безопасность и комфорт для пассажиров.

Дома будет тепло

Холода в этом году наступили раньше обычного. Поэтому уже к концу сентября коммунальные службы приступили к подаче тепла в дома.

Сначала отопление включили на социальных объектах — в школах, детских садах, поликлиниках, больницах, а затем уже и в жилых зданиях. Чтобы в каждом доме было тепло, подготовили все 13 теплоэлектроцентралей, а также районные, квар-

Мэр Москвы Сергей Собянин перед началом отопительного сезона посетил насосно-перекачивающую станцию Московской объединенной энергетической компании (1). Вся снегоуборочная техника прошла проверку в каждом районе столицы, чтобы быстро и качественно устранять последствия самых тяжелых погодных условий (2)

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Арина Язова
Студентка

Самое главное, чтобы зимой обеспечивали хорошую уборку дорог и улиц от снега. В особенности это касается Калужского шоссе. В прошлом году с этим проблем никаких не было, однако расслабляться нельзя. Я каждый день, как и многие жители Троицка, добираюсь на автобусе до метро, и нам будет очень неприятно, если основной маршрут будет завален снегом.



Павел Корнеев
Продавец

Я уже давно не видел, чтобы поздней осенью или зимой в Троицке на дорогах были проблемы с уборкой снега. Однако дворам уделяется меньше внимания. Рабочие сгребают снег в кучи, которые долгое время не вывозят, и они занимают парковочные места у домов. Поэтому я надеюсь, что из-за увеличения количества техники коммунальщики будут ликвидировать завалы быстрее.

Удобный формат оплаты счетов

Столичные электронные платежные сервисы MOS.RU и приложение «Госуслуги Москвы» набирают все большую популярность. С начала года через них было совершено свыше пяти миллионов операций.

Популярные услуги



Коммунальные (ЕПД, показания счетчиков воды и электричества)



Детский сад, запись и оплата различных кружков и секций



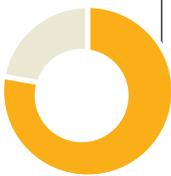
Штрафы и просмотр фото с камер с места нарушения

Доля услуг, оплаченных через MOS.RU

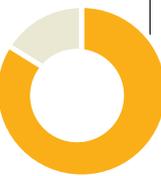
80 %
Коммунальные платежи



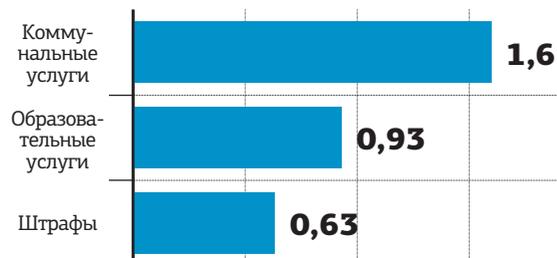
78 %
Образовательные услуги



84 %
Штрафы



Объемы платежей через MOS.RU (млн)



350

услуг и сервисов доступно сейчас на MOS.RU



Состав домчит без пересадок



Светлана Колесникова

По маршруту будут курсировать только современные и комфортные вагоны (1). Евгений Хорошилов (2)

Горожане получают возможность доехать на наземном транспорте до станции метро «Прокшино» Сокольнической линии благодаря строительству здесь трамвайной линии.

Транспорт

Это удобно, потому что многие жители городского округа работают в Москве.

— Трамвай — это очень комфортный вид транспорта, — поделился своим мнением местный житель Евгений Хорошилов. — Нам не нужно будет зависеть от пробок или других ограничений на дороге, ведь трамвай в основном ходит четко по расписанию.

Сейчас жители, чтобы добраться до станций метро, могут воспользоваться лишь автобусами или маршрутками. И хотя критичных проблем с этими типами транспорта в основном нет, людям

приходится зависеть от дорожной ситуации на Калужском шоссе. Тем более что автобус или маршрутка не застрахованы от опоздания.

— Иногда приходится подолгу стоять на остановке и ждать, — подтверждает жительница Анна Носова. Схема участка от Троицка до Прокшина уже разработана. При ее проектировании учитывались все факторы: удобство для жителей, взаимодействие с другими видами транспорта, создание рабочих мест, а также перспективы строительства недвижимости. На участке будет 14 остановок и четыре разворотных кольца, а об-

СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ДОБРАТЬСЯ ДО МЕСТА, ПРИХОДИТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АВТОБУСАМИ



Дмитрий Черкасов

щая протяженность линии составит 18 километров. Как сообщили в столичном Департаменте развития новых территорий, точные сроки начала работ определят в 2020 году.

— Затем линия пойдет дальше, замкнет кольцо в Коммунарке и на прилегающей территории. Ранее была идея протянуть линию трамвая от улицы Адмирала Корнилова в деревню Мамыри, но вести параллельно две линии справа и слева от Калужского шоссе нецелесообразно. Поэтому принято решение протянуть ее от агрокластера до Троицка, справа от Калужского шоссе в сторону области, — рассказал руководитель Департамента развития новых территорий столицы Владимир Жидкин.

Дмитрий Черкасов

Городской округ получит новый водопровод

В последнее время в столице строится много жилья, вводятся целые микрорайоны. Старая система водоснабжения не справляется с растущей нагрузкой.

Дарья Глинкина живет в новом доме, где водопроводу не хватает мощности.

— Бывает, что струя совсем слабо идет. У меня несколько собак, и мне непросто живется с ограниченным количеством воды, — поделилась Дарья.

Чтобы обеспечить качественную подачу во все дома, принято решение проложить еще один магистральный водопровод от деревни Сосенки до Троицка.

Комфорт



Владимир Ювков

Замена инженерных коммуникаций повысит качество воды (1). Дарья Глинкина (2)

— Самый протяженный участок — более 3,6 километра — пройдет до водозаборного пункта «Ботаково». Также водопровод дойдет до узла «Мик-

рорайон В», — рассказала председатель Москомстройинвеста Анастасия Пятова. План строительных и инженерных работ будет утвержден уже в следующем году.

Дмитрий Черкасов



Мой район. Троицк
09.11.2019 № 8 / 331

Выбираем самые важные проекты

На портале «Активный гражданин» (ag.mos.ru) запустили опрос. Москвичам предстоит определить приоритетные направления комплексной столичной программы «Мой район».

Сначала пользователи выберут те проекты, которые необходимо реализовать в первую очередь, — это благоустройство парков, знаковых объектов и обустройство крупных транспортных узлов. Затем участники

Голосование

опроса решат, войдет ли благоустройство территорий около школ, детских садов, поликлиник, центров социального обслуживания в программу. Также пользователям нужно будет указать район, в котором они проживают.

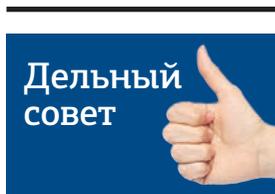
Дмитрий Черкасов

Кстати

Создание качественной городской среды входит в программу «Мой район». Ее сверхзадача — создать комфортные условия для жизни во всех районах и поселениях столицы.



Дмитрий Черкасов



Как оспорить штраф водителю?

Первый шаг — определите, какое ведомство выписало вам штраф за нарушение Правил дорожного движения. Это может быть МАДИ, АМПП или ГИБДД.
Второй шаг — подайте жалобу в это ведомство в течение 10 суток с момента получения копии постановления.
Третий шаг — если владелец транспорта не вы, предъявите доверенность. Жалобу рассмотрят в течение 10 рабочих дней.

Увлечение шитьем осталось на всю жизнь

Старший инспектор по делам несовершеннолетних межмуниципального отдела полиции «Троицкий» Ольга Убогая пришла работать в органы внутренних дел, хотя хотела стать модельером.

Хотя девушка и отучилась на инженера-конструктора одежды, ее заинтересовала психология подростковой преступности, и она решила резко поменять свою жизнь. Сейчас у нее состоят на учете 34 несовершеннолетних и 21 родитель.
— Чаще всего в поле нашего внимания попадают мальчишки и девчонки, которые употребляют спиртные напитки или курят в общественных местах, — рассказывает майор. — В таких случаях мы составляем протоколы. Также на учет ставят, если ребята регулярно прогуливают занятия. К счастью, инспектор по делам несовершеннолетних отмечает, что за последнее время подростки стали совершать меньше преступлений. Этот результат достигнут в том числе благодаря большой профилактической работе. — Я обязательно прихожу в школы и читаю лекции об уголовной и администра-

Личное дело



Ольга Убогая
Старший инспектор по делам несовершеннолетних МО МВД России «Троицкий»
■ 59 административных протоколов составлено за 2019 год

МО МВД России «Троицкий»:
Ул. Лесхозная, 7
Прием: вторник и четверг — с 16:00 до 19:00
(495) 851-00-02

тивной ответственности за правонарушения, — рассказывает Ольга. — Я объясняю, что сама ответственность не так страшна, ведь в большинстве приговоров к несовершеннолетним применяются смягчающие обстоятельства.

А вот дальнейшие последствия от совершенных ими преступлений могут быть пагубными: будут закрыты дороги для поступления в военные училища и многие престижные вузы. И ребята прислушиваются к словам инспектора по делам несовершеннолетних.
— Родителей ставят на учет за плохое воспитание детей и недостаточный уход, — рассказывает майор Убогая. — Знаете, порой сердце обливается кровью, когда мы приходим в неблагополучные семьи и видим, что там в бессознательном состоянии находятся пьяные родители, а у детей... нет спального места и даже еды. Инспектор по делам несовершеннолетних с болью вспоминает недавний случай. В отделе пришел мужчина со старшей дочерью. И они отказались от двоих детей: мужчина — от младшего сына, а девушка — от своего ребенка. Малышей тогда отправили в детский дом. Свободное от работы время Ольга уделяет семье, любит гулять с детьми в Троицком парке. А еще продолжает шить: полученное в юности профессиональное образование стало увлечением на всю жизнь.

Андрей Обьедков

Обратите внимание

Автомобилистам района стоит проверить свои мобильные телефоны. Старая версия приложения «Парковки Москвы» прекратила работу с 1 октября. Горожанам предложили заменить его на обновленный, с дополнительным функционалом.

Новые возможности знакомого сервиса

Для того чтобы продолжать пользоваться привычными опциями, москвичам нужно удалить и заново скачать мобильное приложение. Баланс парковочного счета со старого на новое перенесется автоматически. Обновленный сервис позволит владельцу исправить неверно указанный государственный номер автомобиля и номер парковочной зоны. Внести изменение можно до конца того дня, когда машина находилась на стоянке. Если исправить ошибку до 23:59, то постановление не выпишут.

Кроме того, с помощью приложения можно продлить срок парковки. Ранее такие изменения были недоступны, что приводило к выписке штрафов. С момента перезапуска сервиса и расширения функционала автомобилисты воспользовались новыми возможностями более 123 тысяч раз. Получить дополнительную информацию и задать интересующие вопросы жители района смогут по телефону единого контакт-центра «Московский транспорт» (495) 539-54-54.

Тротуар обновили для безопасности горожан

Жители улицы Текстильщиков обратились в редакцию с проблемой: у дома № 3 пришло в негодность покрытие дорожки.

Ревизор

Со стороны тротуара образовались ямы, которые после дождя или снега заполнялись водой.
— И тогда пройти через переход становилось невозможно, — говорит житель Дмитрий Ретюнский. — Наступать в лужи никто не решался, а обходить было неудобно: там грязь. Был вариант выйти за пределы зебры, но тем самым приходилось нарушать правила дорожного движения. Мужчина объясняет, что после дождя лужи держались достаточно долго и про-



Владимир Соловьев

Михаилу Коротыгину после завершения работ стало комфортно пользоваться переходом

блема назрела давно: всем хочется, чтобы дорога была нормальной.
Корреспондент передал просьбу жителей в отдел жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства администрации города Троицка. Там пообещали

решить проблему. Специалисты управляющей компании выехали на место, осмотрели объем необходимых работ и в течение трех дней отремонтировали дыры. — Яма, образовавшаяся у пешеходного перехода недалеко от дома № 3 по улице

Текстильщиков, засыпана и заасфальтирована, — сообщил глава администрации Троицк Владимир Дудочкин. — Теперь территория находится в надлежащем санитарно-техническом состоянии.
Корреспондент выехал на место, чтобы проверить выполненную работу и поинтересоваться мнением жителей.
— Теперь у перехода на улице Текстильщиков стало намного лучше, поскольку положили новый асфальт, — рассказал Михаил Коротыгин. — Дыр здесь больше нет.
Кстати, контроль за содержанием общественных пространств ведут и в рамках программы «Мой район», основная задача которой — создание комфортной городской среды.
Андрей Обьедков



Кроме того

Куда обратиться, если температура дома в отопительный период ниже нормы (495) 539-53-53 — единый диспетчерский центр;
(495) 539-59-59 — круглосуточная горячая

линия МОЭК для потребителей. Отправить заявку можно и через приложение «Госуслуги Москвы». Другой вариант — обратиться в управляющую компанию, обслуживающую ваш дом.

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 troitsk@vm.ru

«Троицк — Новая Москва»
«ВКонтакте»

Очень резко Москва окунулась в осенние краски. Однако и облетели листья так же быстро, уже после первого снега деревья сбросили всю желтизну. В соседском сообществе «Троицк — Новая Москва»



в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/troitsk) разместили фотографию от пользователя с ником *cornforce*, на которой запечатлены остатки золотой осени на Сиреневом бульваре. Теперь листья можно увидеть разве что только на земле, да и то до ближайших холодов.

«Троицк Новая Москва»
«Инстаграм»

В сообществе «Троицк Новая Москва» в социальной сети «Инстаграм» (instagram.com/troizknewmsk) опубликовали фотографию жительницы Елизаветы Поглазовой.

Силуэт девушки завораживает. Интересно, о чем она задумалась, отдыхая на берегу пруда? Может, она ждет своего избранника, и затем они отправятся на романтическую прогулку по местам Троицка? Или она заметила на противоположном берегу своего возлюбленного с другой и теперь гордо отвернулась? Впрочем, сама Елизавета никак не подписала этот снимок, оставив самое сокровенное в сердце.



На контроле

Виктор Шаповалов
Улица Радужная

Обращаюсь к вам с просьбой о помощи в решении некоторых проблем улицы Радужной. В целом она хорошо благоустроена. Однако есть одна проблема, требующая решения. Она связана с внешним видом домов, расположенных на улице. Дело в том, что краска на этих фасадах полностью облупилась. И в итоге все дома, а вместе с ними и улица в целом, приобрели заброшенный вид, даже неухоженный.

Ответили в администрации городского округа:

По итогам обсуждения было принято решение о включении в план Фонда капитального ремонта города Москвы на 2020 год ремонта фасадов домов по улице Радужная в Троицке.

Елена Верещагина
Улица Текстильщиков

В доме № 4 уже девять дней не работает пассажирский лифт. В диспетчерской сообщили, что это связано с ожиданием замены канатоведущего шкива. Сроки восстановления неисправности назвать затруднились. Просим как можно быстрее устранить проблему.

Ответили в администрации городского округа:

Комплекующие лифта установлены, и он успешно введен в эксплуатацию. Поломка устранена.

Фот-так!

«Троицк — Новая Москва»
«ВКонтакте»

Троицк — одна из территорий в столице, расположенных в экологически чистой местности. В сообществе «Троицк — Новая Москва» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/troitsk) разместили фотографию, подтверждающую это. Пользователь Глеб Константинов запечатлел город с высоты птичьего полета. Повезло же кому-то с таким видом из окна! На снимке видно, как удачно соседствуют дома и окружающая среда.



«Троицк — Новая Москва»
«Фейсбук»

Наш сосед с ником *andrei_junghietu* — заядлый рыбак. Он поделился фотографией пойманной в реке Десне щуки. Снимок можно увидеть в сообществе «Троицк — Новая Москва» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/troitskmos). Как известно, эта рыба может жить только в чистой, проточной воде. Местные рассказывают, что, помимо щуки, здесь можно добыть окуня и плотву. Надо лишь знать секрет и ловить рыбу недалеко от плотин.



«Троицк — Новая Москва»
«ВКонтакте»

В нашем городском округе растет и население, и его запросы. В сообществе «Троицк — Новая Москва» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/troitsk) жителям продемонстрировали план нового здания физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК), который появится у лыжной базы «Лесная». Жители поддержали идею. — На самом деле будет очень неплохо, если его построят, — оставил комментарий к записи пользователь Сергей Пахмутов. В Троицке сейчас есть спортивный комплекс «Квант» и лыжная база «Лесная». Новый ФОК в Троицке поможет решить одну из задач комплексной программы «Мой район» — создать комфортные условия для занятий спортом рядом с домом.

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Троицк
09.11.2019 № 8 / 331

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. У вас светлые ковры, на которых часто появляются пятна? Вывести их несложно: берем одну ложку уксуса и две — воды, пропитываем этой смесью пятно. Затем накрываем его влажной тряпкой и проглаживаем утюгом.

2. Чтобы почистить деревянную разделочную доску, насыпьте на нее соль, а потом протрите ее лимонными дольками.



3. Хотите освежить обувь, которую давно носите? Положите внутрь чайный пакетик. От неприятных запахов не останется и следа.

4. Если положить деревянную ложку на кастрюлю во время готовки, то кипящая вода не убежит.

5. Лезвие бритвы можно заточить, если провести ею по старой джинсовой ткани.

«Троицк — Новая Москва»
«ВКонтакте»

Семь лет прошло с тех пор, как Троицк стал частью Москвы. В группе «Троицк — Новая Москва» (vk.com/troitsk) жители вспомнили, каким был город до 2012 года. Многие высказались, что раньше было тяжелее добираться до Москвы — путь до ближайшего метро занимал больше 2,5 часов.

Редактор полосы
Анна Синицына

Ученица гимназии Троицка Софья Прибиль — заметная личность в городском округе. Девушка всего четыре года занимается легкой атлетикой, а уже собрала приличное количество кубков, медалей, и не только на российских соревнованиях. Этой осенью на Европейских детских легкоатлетических играх в Чехии Соня прыгнула в длину на 5,49 метра, побив рекорд среди девочек 13 лет десятилетней давности.

Но сама Соня звездой себя не считает. Девушка даже свою подругу Катю попросила, если та заметит на ней «корону», чтобы не стеснялась об этом сказать. В жизни юной спортсменки, наоборот, довольно много ограничений. Если одноклассники после уроков могут погулять во дворе, Соне надо бежать на тренировку. Она может не пойти на день рождения подруги, чтобы настроиться перед важными стартами. А вместо сериалов по вечерам смотрит легкоатлетические соревнования. Но девушка в свои 13 лет осознает, для чего она приносит эти жертвы. Соня уже вошла в «1000 талантов» России — рейтинг самых успешных спортсменов

в возрасте до 15 лет по версии Всероссийской федерации легкой атлетики.

Семейная сборная

У мамы Сони, Миланы Прибиль, память планшета заполнена видеозаписями с соревнований. Вот дочка бежит 60-метровку на стадионе в Адлере, вот ее техничный прыжок в шведском городе Гетеборге. Это не просто видео на память: по нему потом делается работа над ошибками. Если в семье растет чемпион, к этому так или иначе причастна вся семья. Папа Андрей, например, как давний футбольный болельщик, поднаторел в выборе отелей. На нем — размещение семьи во время поездок на соревнования. Мама возит дочь на тренировки, готовит ей спортивный рацион, заполняет заявки на участие в соревнованиях... Именно Милана разглядела в Соне легкоатлетку — и не ошиблась. — Соня несколько лет успешно занималась современными танцами. Но я, наблюдая за ее репе-

тициями и выступлениями, видела, что дочка слишком атлетичная, ей не хватает плавности движений и гибкости, — рассказывает Милана Прибиль.

— Мне педагог по танцам говорила: «Соня, бежать надо

Круг интересов

плавно, а не на скорость», — смеется Софья. — И не прыгать так высоко. Все уже давно приземлилось, а я еще парила под потолком.

Редкая многоборка

Тогда на семейном совете решили, что Соне надо заниматься легкой атлетикой. В Троицке много секций по разным видам спорта, но вот легкоатлетических

пока не хватает. Остановились на подольской школе олимпийского резерва, тем более что там работает Владимир Згарбов, заслуженный тренер Казахстана, десятиборец с 50-летним стажем работы. Он сразу

оценил способности девочки. Ведь это редкость, когда у ребенка одинаково хорошо получается и бегать, и прыгать, и метать. А Соня сразу показала себя универсальной многоборкой. Она оттачивала четырехборье — бег на 60 и 600 метров, прыжки в длину и метание мяча. Уже через месяц тренировок девочка заявила на соревнования и сразу взяла первые места. А еще через несколько месяцев были ее первые большие соревнования — традиционный легкоатлетический

турнир «Русская зима» в манеже ЦСКА.

— Мне было сложно морально. Ведь в танцах все друг друга поддерживают, а здесь, наоборот, кругом одни соперники, — вспоминает девушка. — 60 метров я пробежала не очень хорошо и на финише заплакала: выигрывать-то я уже привыкла. Зато в беге с барьерами взяла второе место.

Шрамы на память

Потом был всероссийский этап «Шиповки юных» в Адлере. В первый день соревнований спринт Соня пробежала хорошо, неплохо метнула и прыгнула — в итоге шла третьей. Но вечером отравилась в кафе, чувствовала себя плохо, всю ночь не спала, а ведь утром снова надо было на стадион...

— Медсестра выдала ей горсть таблеток, и прямо из медкабинета Соня побежала на 600 метров. Стартовый пистолет выстрелил, но дочь из-за плохого состояния очнулась только через несколько секунд. Побежала догонять соперников, но в середине дистанции ее толкнула другая спортсменка, шиповками задела ее ногу. У Сони даже пять шрамов осталось. Я предлагала ей пойти зашлифовать их. Но дочь отказывается: они ей дороги как память, — рассказывает Милана.

Эти 600 метров для Сони — самая сложная дисциплина. На них постоянно случаются какие-то курьезы. Милана уже все способы

перепробовала, чтобы дочь вышла на старт с нужным настроением. Перед одними такими важными соревнованиями мама пообещала дочери, что, если та хорошо пробежит, подстрижет ей волосы — девушка об этом давно мечтала! Так Соня стала ходить с каре. Хотя спортсмены — довольно суеверные люди. Прическу и форму во время соревнований стараются не менять.

В следующем году на Европейских легкоатлетических играх в Гетеборге Соня по-

ТАЛАНТ — ЭТО ТОЖЕ ЗОЛОТО. ЧТОБЫ ОН ЗАБЛЕТЕЛ, НАДО МНОГО ТРУДИТЬСЯ

пала в десятку сильнейших. После этого два раза побежала на всероссийском этапе «Шиповки юных» в Казани — в 2017 и 2019 годах. Каких-то секретов, помогающих вырастить чемпионку, у Миланы Прибиль нет. Новомодных методик или техник раннего развития она не использовала — просто пыталась рассмотреть способности дочери. И она не строит далекоидущих планов на ее спортивную карьеру, ведь впереди у Сони непростой подростковый период. В трудные минуты, когда девушке тяжело физически и морально и хочется все бросить, мама включает ей фильм о том, как намывается золото. — Талант — это тоже золото, — говорит Милана. — Но чтобы он заблестел во всей красе, надо много трудиться. И главное — всегда надо быть благодарной за то, что он тебе дан.

Светлана Гаврилова

Настрой только на победу!



Софья Прибиль вместе с тренером Владимиром Згарбовым

Рядом с домом

Создание условий для отдыха и занятий спортом — одно из важнейших направлений программы «Мой район». По просьбам горожан площадки с уличными тренажерами обустраивают в шаговой доступности от дома, а в парках прокладывают дорожки для прогулок на велосипеде и для пробежек. Также открываются новые спорткомплексы. Троицк тоже развивается по таким принципам.

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».

Сильный голос помогает исполнять народные песни

Участники ансамбля «Земля касак» работают над своим вокалом и готовятся к выступлениям. Занятия проходят в Троицком центре культуры и творчества, расположенном по адресу: Сиреневый бульвар, дом № 1.

Из-за дверей одной из аудиторий слышатся задорные мотивы традиционных казачьих песен. Их исполняют девушки — участницы ансамбля. Они выстраиваются вокруг руководителя, которая пристукивает каблучками во время пения. Преподаватель Анне Муратовой удалось сделать так, чтобы все звучало как единое целое.

— Важную роль в наших занятиях играет анализ. Прежде чем начать заучивать ту или иную композицию, мы слушаем, как ее исполняют авторитетные казачьи коллективы, — рассказала преподаватель. — Чтобы добиться качественного звучания фольклорных песен, нужно их прочувствовать. Чтобы справиться со сложными нотами и текстами, нужен сильный голос. Чтобы добиться звонкого и чистого звука, коллектив начинает каждое занятие с распевки. В это время выполняют дыхательные упражнения и поют прос-



Участницы коллектива Наталья Мирмова, Валентина Шувалова, Наталья Хоменко, Анна Муратова, Гульфиран Чернова и Лариса Мешкова (слева направо) репетируют новый номер

тенькие песенки, близкие по своей стилистике к скороговоркам. Без усиленных тренировок мышц и голосовых связок результата не до-

Любопытно

стичь — это знает каждая участница ансамбля. Кстати, такое интересное и запоминающееся название коллектива объясняется просто: словом «ка- сак»

в старину обозначали привычное нам значение слова «казак».

Основной состав сформировался в ансамбле только этой осенью. Сейчас девушки поют, репетируют и стараются привыкнуть к сцене. Несмотря на то что ансамбль достаточно молодой, участники уже успели выступить на концерте в Троицкой детской школе искусств имени М. Глинки и на сцене Центра культуры

и творчества. Сейчас участницы репетируют исполнение русской народной песни «Акто в этом водому». По задумке художественного руководителя, это выступление должно сопровождаться танцевальными движениями. Эффектность движениям придадут яркие платья, сшитые в традиционных казачьих мотивах и платочки в руках исполнительниц. Наталья Мирмова занималась вокалом и до того, как пришла в ансамбль.

— Я 12 лет пела в коллективе «Русская баллада», здесь же, в Троицке. Мы специализировались на русских народных песнях, однако композиции были адаптированы под академическое исполнение. Но меня всегда привлекал фольклор, я мечтала его петь. Теперь, попробовав, могу сказать, что это совсем непростое дело. Но мечта сбылась, — рассказала участница ансамбля Наталья Мирмова.

Дмитрий Черкасов

Занятия спортом улучшают состояние связок и поднимают настроение

Участники программы «Московское долголетие» посещают занятия по гимнастике цигун. Они проходят регулярно, раз в неделю, на базе центра «МоСТ».

В большом светлом зале для каждого приготовлен специальный коврик, ведь некоторые упражнения выполняются лежа, сидя и даже на четвереньках. Многие участники приходят на первые занятия с опаской — вдруг не справятся с нагрузкой? Тренеры спешат успокоить: занятия, хоть и были придуманы в Китае, адаптированы под возможности старшего поколения.

Один из участников «Московского долголетия», Игорь Головкин, почувствовал улучшение самочувствия после первых тренировок.



Игорь Головкин и Елена Черкашина выполняют упражнения

— С возрастом нарушается подвижность суставов и эластичность связок. Эта методика позволяет восстанавливать их и поддерживать в тонусе, — рассказал Игорь.

После разминки начинается основной цикл упражнений. Одно из них считается довольно сложным и нацелено на развитие координации движений. Участникам предстояло стоять на одной ноге, держа рукой при этом

вторую ногу, согнутую за спиной. Перед выполнением преподаватель на собственном примере показал, как правильно держать равновесие. — Во время таких упражнений работает не только

Полезная информация

С октября стартовал новый сезон программы, ее расширили. Пенсионеров будут учить гольфу, фехтованию, бильярду, стрельбе, футболу, керлингу и большому теннису. А этой зимой впервые откроют секции по катанию на лыжах и коньках.

тело, но и мозг, — объяснил участникам преподаватель Илья Цветков. — Продолжаем стоять и не забываем дышать полной грудью.

Весь комплекс тренировок рассчитан таким образом, чтобы хватало времени на щадящую нагрузку, гимнастику для мышц и расслабление. Именно поэтому после занятия участники выйдут не уставшими, а бодрыми и полными сил и энергии.

Дмитрий Черкасов

Возрасту вопреки

«Здоровая Москва» продолжит работу

Проект, в рамках которого можно было пройти бесплатную диспансеризацию прямо во время прогулки в парках, будет реализовывать и в 2020 году.

Медицина

В этом году профилактический осмотр прошли 430 тысяч москвичей. Данные об их здоровье направляли на электронные медицинские карты, а результаты лабораторных исследований — не только участковому терапевту, но и на личную электронную почту.

По словам руководителя Департамента здравоохранения Алексея Хрипуна, проект оправдал себя. — Есть несколько сотен человек, у которых выявлены конкретные проблемы со здоровьем, которыми мы сейчас и занимаемся, — сказал он. Жители Троицка могли пройти обследование в ландшафтном парке «Южное Бутово». Прием взрослых пациентов вели терапевты, дополнительно консультации давали аллергологи, отоларингологи и офтальмологи.

Ирина Кулакова

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Чкалов. 8. Огурцов. 9. Турман. 10. Драматург. 15. Сервантес. 16. Арабат. 17. Мангуст. 18. Рюкзак. 20. Титов. 23. Хени. 24. Жуир. 25. Фагот. 29. Гаврош. 30. Дюход. 32. Гулливер. 33. Бажов. 35. Тыква. 40. Басня. 41. Вериги. 43. Карьера. 44. Ландыш. 46. Шаболовка. 47. Цикл. 48. Пластилин. 49. Ядро. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Игорь. 2. Время. 3. Портрет. 5. Круг. 6. Лима. 7. Вино. 9. Травматолог. 11. Книга. 12. Серсо. 13. Разруха. 14. Бабкина. 15. Салат. 19. Китай. 21. Дубрава. 22. Брошюра. 26. Табло. 27. Вокал. 28. Молот. 31. Буква. 34. Выигреш. 36. Дальтоник. 37. Анорексия. 38. Эволюция. 39. Хроникер. 42. Каноист. 45. Шабли.

Гороскоп декабря

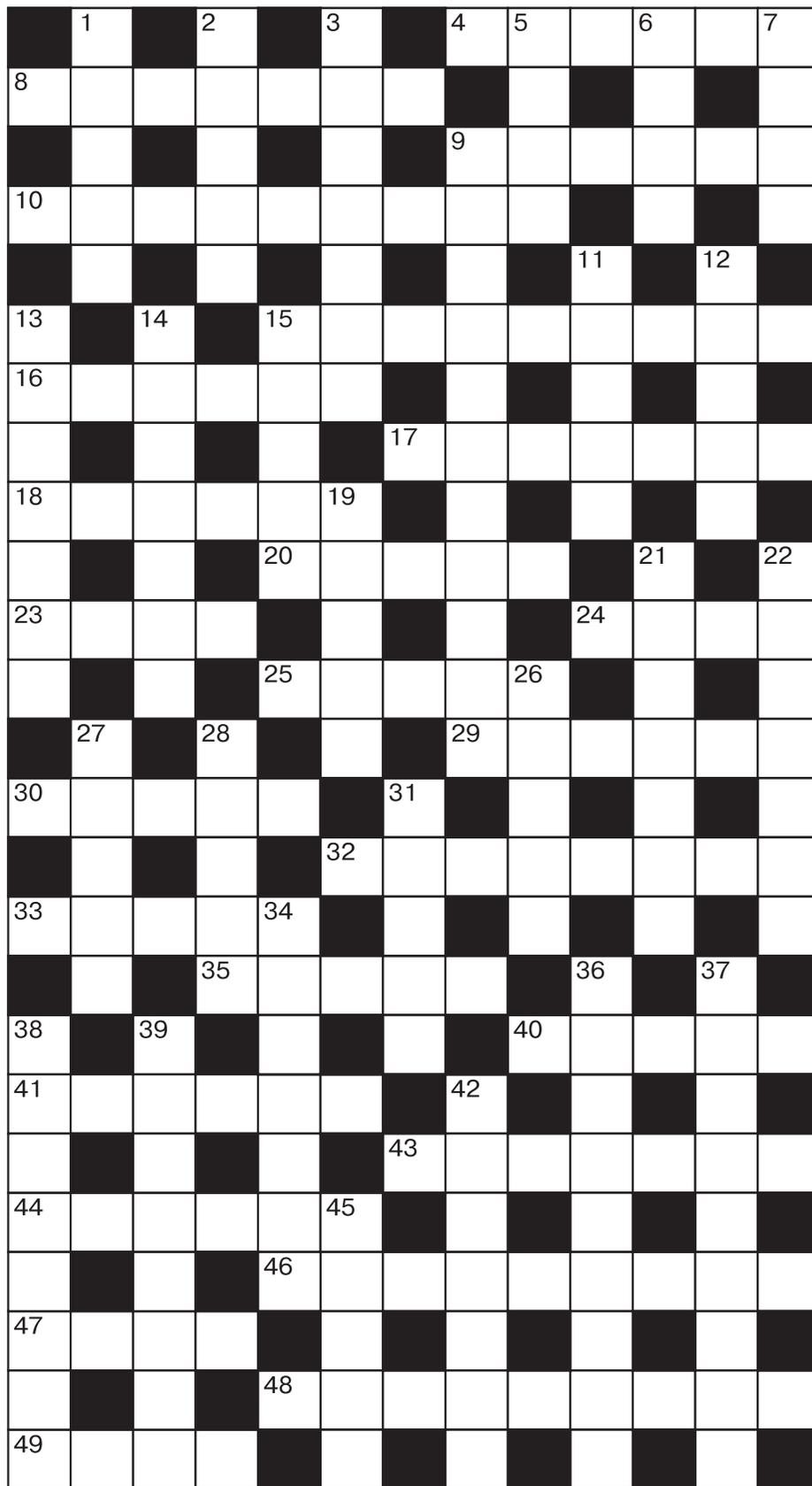
Овнам месяц сулит перемены. Возможны переезд, смена семейного положения или места работы. Отнеситесь ко всему философски: перемены окажутся к лучшему.

Тельцов ждут неожиданные открытия. Появится шанс поправить свое финансовое положение. **Близнецы** будут пребывать в поиске ярких эмоций. Звезды советуют разобраться в себе, понять, чего вам хочется, и действовать именно так. Без позитивной подзарядки возможны проблемы со здоровьем. **Ракам** предстоит принятие важных решений.

Чтобы выбрать верный вариант, руководствуйтесь здравым смыслом, а не эмоциями. У **Львов** декабрь будет удачным для начала новых проектов, реализации творческих планов, которые назревали уже давно. Перед **Девянами** откроется много новых возможностей в разных сферах.

Будьте решительней, иначе рискуете что-то упустить. **Весам** пора избавиться от всего, что мешает двигаться вперед. Это касается и вещей, которые пылятся на полках, и контактов. **Скорпионам** нужны отдых и время для перезагрузки. Старайтесь не брать за все дела сразу и больше гулять на воздухе. У **Стрельцов** откроется второе дыхание. Не тратьте время даром: наведите порядок в делах, займитесь спортом.

Козерогам стоит отложить принятие важных решений, связанных с финансами. **Водолеям** пора расширить круг общения. Возможны знакомства, способные изменить судьбу. **Рыб** к достижению целей приведет ряд счастливых случайностей. Возможны подарки и сюрпризы.



Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Кого из наших летчиков Франклин Рузвельт лично поздравлял в Белом доме? 8. Кто пытается испортить праздник в фильме «Карнавальная ночь»? 9. Какой звезде Квентин Тарантино доверил «убить Билла»? 10. Продолжатель дела Уильяма Шекспира. 15. «По части учтивости лучше пересолить, чем недосолить» (испанский классик). 16. Гербовый коньяк у армян. 17. Проворный истребитель змей. 18. Заглючник туриста. 20. Последователь Юрия Гагарина. 23. Какая чемпионская Со-ня снялась в «Серенаде Солнечной долины»? 24. Гурман прелестей жизни. 25. «Как старый посох, стерт» в «Песенке о ночной Москве» Булата Окуджавы. 29. Революционный сорванец у Виктора Гюго. 30. Денежный прилив. 32. Кто стал лилипутом в стране великанов? 33. Советский сказочник, бывший членом отряда «Красные орлы» — ярых борцов с религией. 35. Овощ, чьей мякотью облегчают боль при ожогах. 40. Эзоповский жанр. 41. Цепи на юродивом. 43. Восхождение по штатному расписанию. 44. Цветок, переживший даже эпоху великого оледенения. 46. Московская улица, где в 1922 году возвели

первую в нашей стране телебашню. 47. Произведения с единой интригой. 48. Из чего сделана самая знаменитая мультяшная ворона? 49. На чем летал барон Мюнхгаузен?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Князь, запевший благодаря Александру Бородину. 2. Чего не следует терять даром? 3. Что старело вместо Дориана Грея? 5. ... подозреваемых по уголовному делу. 6. Столица Перу с Музеем золота. 7. К рыбе принято подавать белое, а к мясу — красное. 9. К какому врачу идут с переломом? 11. Что покупает за 22 тысячи лей герой фильма «Безымянная звезда»? 12. В какой игре нужно фехтовать на недосыгаемом для противника расстоянии? 13. «... не в клозетах, а в головах». 14. Надежда во главе «Русской песни». 15. Овощ, укрепляющий стенки кровеносных сосудов. 19. Какая азиатская страна граничит с 16 государствами? 21. В каком лесу много желей? 22. Книжка не толще тетрадки. 26. Экран с информацией. 27. Искусство пения. 28. Ударник кузнеца. 31. «Есть такая ... в этом слове» из «Поля чудес». 34. Лотерейный хеппи-энд. 36. В крушении поезда около города Лагерлунда в 1875 году власти обвинили машиниста, оказавшегося без вины виноватым. Кем он был с точки зрения медицины? 37. От чего страдали и мама, и бабушка актрисы Киры Найтли? 38. На что человечество больше всего времени убило? 39. Какой журналист всегда в гуще событий? 42. Кто гребет, стоя на коленах? 45. Какому вину отдавал предпочтение Стив Облонский из «Анны Карениной»?

Легко и просто

Фаршированная репа

■ Репа: 3–4 шт. ■ Грибы: 100 г ■ Булгур: 70 г
■ Морковь: 2 шт. ■ Лук: 1 шт. ■ Соль, специи по вкусу



1

Репу помойте, удалите остатки ботвы и корешков, натрите маслом с перцем и заверните в фольгу. Отправьте в духовку и выпекайте 45 минут при температуре 190 градусов.

2

Булгур отварите в подсоленной воде до готовности. Морковь, лук и грибы нашинкуйте и обжарьте в небольшом количестве масла. Смешайте овощную смесь с кашей.



3

Достаньте репу из духовки, немного остудите и аккуратно (можно чайной ложечкой) удалите мякоть, но не выбрасывайте ее, а смешайте с грибами и овощами.

4

Нафаршируйте этой смесью каждую репку и вновь отправьте в духовку. Выпекайте 15 минут при температуре 150 градусов. Для украшения можно сверху добавить тертый сыр.



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!

Авто, запчасти, транспортные услуги

● Квартирные переезды. Анатолий Дмитриевич. Т. (495) 642-38-29
● Выкуп авто. Т. (929) 999-07-90
● Автовывкуп. Т. (495) 227-56-55

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