

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ЗАМОСКВОРЕЧЬЕ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

23.11.2019

№9 / 349

12+

Цитата

Сергей Собянин

В каждом районе должен быть свой центр — площадь, набережная или парк, где можно организовать праздник, назначить встречу и просто хорошо провести время. Задачу создания таких мест мы решаем в рамках программы «Мой район»



Ревизор Яму на велодорожке вдоль Пятницкой улицы заасфальтировали

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Цифра

12

адресов попали в перечень дорожного ремонта на этот год

Краски вместо цифр

6

После выхода на пенсию бывший инженер Наталия Левитова посвятила себя творчеству и семье



5

Программа

Сказка наяву

Москву по традиции скоро украсят к Новому году и Рождеству — одним из самых волшебных праздников. В городе появятся яркие гирлянды, нарядные пушистые ели, ледяные скульптуры

2

Любопытно

По Крыму с этюдником

В библиотеке № 13 имени Н. Чернышевского открылась выставка картин художника Николая Бурдыкина

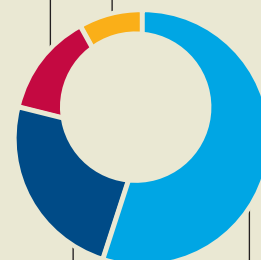
7

Опрос

Жители выбрали любимые зимние забавы (%)

13 Смотреть новогодние спектакли

8 Лепить снеговика



55 Кататься на коньках

24 Играть в снежки

Голосование проходило в сообществе района vk.com/zamsc

Возрасту вопреки Участники «Московского долголетия» полюбили физкультуру

7

Предвкушение сказочного праздника

Скоро Москву по традиции украсят к одному из самых волшебных праздников — Новому году. По всему городу установят нарядные елки, световые арки, развешат гирлянды, откроют уютные площадки фестиваля «Путешествие в Рождество».

Сезон

Помимо праздничных декораций, в столице оборудуют катки, горки, универсальные спортивные площадки для зимних забав и базары, где можно будет купить ели, сосны и лапник.

Как и всегда, в этом году украсят к новому году праздникам и Замоскворечье.

В Михайловском саду до 15 декабря специалисты управы района установят самую главную звезду грядущего праздника — новогоднюю красавицу-ель.

Кроме того, по информации префектуры Центрального округа, традиционно на улицах и площадях нашего района появятся яркие гирлянды, шары и самые разные праздничные инсталляции.

Все декоративные конструкции соответствуют требованиям безопасности и рассчитаны на работу при самых сложных погодных условиях.

В праздники в городе введут усиленные меры пожарной безопасности. Запустить фейерверк можно будет только на специально оборудованных для этого площадках.

Веселье на любой вкус

Не забудут и о традиционных зимних забавах. Уже скоро жители смогут достать с антресолей коньки, ведь в районе заливают четыре катка с естественным льдом. Самые большие из них, площадью 770 квадратных метров, расположены на Космодамианской набережной у дома № 40/42 и на Озерковской набережной рядом с домом № 48/50. Работать они будут ежедневно с 10:00 до 22:00. Вход на катки бесплатный.

Впрочем, и это еще не все. Так, на территории нашего района появятся четыре



1

Владимир Новиков



2

Екатерина Степанова

универсальные спортивные площадки, рассчитанные специально на зимние виды спорта, например для игры в футбол на снегу.

Любимый фестиваль

Праздновать Новый год и Рождество будут целый месяц. Главный фестиваль цикла «Московские сезоны» — «Путешествие в Рождество» — пройдет с 13 декабря по 12 января. Его организуют в столице уже в седьмой раз. Главным фестивалем считается неспроста: он особенно популярен у жителей и гостей города.

— Составили программу городских фестивалей на 2020 год. Ее поддержали почти 90 процентов москвичей на портале @citizenmoscow, а лю-

бимым фестивалем они назвали «Путешествие в Рождество», — написал мэр Москвы Сергей Собянин на своей официальной странице в соцсе-

ти «Твиттер» (twitter.com/MosSobyanin).

На фестивальных площадках можно будет покататься с ледяных горок, попробовать рождественские угощения, приобрести сувениры для родных и друзей — елочные игрушки, разные сладости и другие новогодние подарки. Для посетителей подготовят праздничные спектакли и концерты, увлекательные мастер-классы и спортивные конкурсы. Поддерживать атмосферу праздника в городе будут в рамках программы «Мой район».

Ирина Кулакова,
Андрей Обручев

14 декабря 2018 года. Мэр Москвы Сергей Собянин посетил одну из площадок фестиваля «Путешествие в Рождество» (1). В этом году на праздничных площадках можно будет выбрать сувениры для родных и близких — елочные игрушки, сладости и другие подарки (2).

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Мария Мамырева
Жительница района

У меня десять детей, поэтому мне очень важно, чтобы в нашем районе было достаточно досуговых мест, куда можно сходить на зимние праздники и развлечься. К счастью, в Замоскворечье к Новому году всегда много интересного открывается, поэтому нашей семье не приходится далеко ездить. И мы с детьми ходим на все праздничные мероприятия, которые тут организуют.



Галина Боброва
Жительница района

Благодаря тому что мы живем в центральном районе, у нас нет проблем с нехваткой новогодних развлечений. Мы часто ездим на праздники, посещаем ледовые площадки. Новогодних мероприятий и в самом Замоскворечье хватает. И жители во дворах часто праздники устраивают, елки ставят. Опять же зимой район очень нарядно украшают. Просто сказка!

Одна карта для получения множества услуг

Карте москвича исполнилось 18 лет. Уже почти пять миллионов жителей столицы оценили, как удобно получать льготы с ее помощью и оплачивать сервисы и товары.

Кому предоставляется



Школьники, студенты, ординаторы, аспиранты



Родители, ожидающие малышей



Пенсионеры, люди предпенсионного возраста



Другие льготные категории горожан

Преимущества



Льготный проезд в транспорте



Оплата госуслуг, ЖКХ, штрафов



Получение пенсий, стипендий, соцвыплат



Проход и питание в школе, детском саду



Бесплатный проход в музеи



Запись к врачу через терминалы ЕМИАС



Скидки у партнеров программы

Новый дизайн карты выбрали сами москвичи, проголосовав в проекте «Активный гражданин»



Более подробно ознакомиться с условиями получения карты и услугами можно на официальном сайте мэра Москвы MOS.RU

Творческую мастерскую скоро откроют



1

В оформлении фасада здания использовали панорамное остекление (1). Жительница района Наталья Иванова (2)

Завершилось строительство детской школы искусств Зураба Церетели по адресу: улица Пятницкая, дом № 24, строение 4. Это новое образовательное учреждение для юных москвичей и выставочный зал.

Учеба

Жительница Замоскворечья Наталья Иванова — счастливая мама и бабушка. И для нее важно, чтобы в районе была вся необходимая инфраструктура для детей. Как для развития, так и для развлечений.

— За последнее время у нас появились очень качественные игровые и спортивные площадки. Теперь детям

гулять на улице стало интересно, — рассказала она. — У нас очень много учреждений для детского досуга. Есть спортивные и культурные центры, музыкальная школа. И новая творческая студия не будет лишней — возможно, внука отправим туда учиться.

Возведение школы искусств в основном завершено. Сейчас застройщик устраняет замечания после эксперти-

ЗДЕСЬ ЮНЫЕ ХУДОЖНИКИ БУДУТ ИЗУЧАТЬ ЖИВОПИСЬ И СКУЛЬПТУРУ



2

зы Комитета государственного надзора города Москвы.

— Специалисты проверили качество отделочных и фасадных работ, устройство противопожарных систем, монтаж инженерного оборудования. Застройщику выданы замечания с конкретными сроками устранения. Школу введут после их устранения, — сообщил председатель Мосгосстройнадзора Олег Антосенко. На первом этаже здания расположены комнаты для проведения мастер-классов. На втором — творческая мастерская и выставочный зал. В школе юные художники будут изучать живопись, скульптуру и графику.

Маргарита Мартовская

Вязы и черемуха украсили Озерковскую набережную

Поздняя осень — идеальная пора для высадки деревьев. Именно в это время они хорошо приживаются. Озеленение прошло и в нашем районе.

Екатерина Курдюмова уже давно живет в Замоскворечье. Она знает не понаслышке о том, как мало раньше было деревьев в центре столицы.

— Приятно видеть, как много всего изменилось в районе за последнее время. Вот благоустроили и Озерковскую набережную: поставили скамейки, разбили клумбы. Там сейчас чудесно! Центр города раньше был не очень зеленым, поэтому мы рады, что его засажива-



1

Также вдоль улицы появились семь лип европейских (1). Екатерина Курдюмова с сыном Михаилом (2)

ют деревьями, — рассказала Екатерина Курдюмова.

На набережной, благоустроенной по программе «Мой район», осенью появились вязы и черемуха. Высадка

велась ночью, чтобы не мешать пешеходам и проезду автомобилей.

До середины декабря новые деревья и кустарники появятся по всей Москве.

Маргарита Мартовская



2

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Замоскворечье
23.11.2019 № 9 / 349

Оцениваем работу городских служб

На портале «Активный гражданин» (ag.mos.ru) запустили опрос о качестве работы «Жилищника», в том числе и района Замоскворечье.

Голосование

Москвичам предложили ответить на три вопроса: «Какая компания управляет вашим домом?», «Как вы оцениваете текущее содержание вашего дома?» и «В каком районе вы проживаете?»

Результаты помогут сравнить эффективность работы «Жилищника» в разных округах столицы. Эти учреждения обслуживают более 65 процентов домов в Москве. Они же ведут небольшую работу по благоустройству в рамках масштабной городской программы «Мой район». Их создание помогло заметно повысить качество содержания жилого фонда в столице.

Андрей Обручев



Как оспорить штраф водителю?

Первый шаг — определите, какое ведомство выписало вам штраф за нарушение Правил дорожного движения.

Второй шаг — подайте жалобу в это учреждение в течение 10 суток с момента получения копии постановления.

Третий шаг — если владелец транспортного средства не вы, предъявите доверенность.

Жалобу рассмотрят в течение 10 рабочих дней с момента регистрации обращения.

Капитан обучает подрастающее поколение

Инспектор Госавтоинспекции района Замоскворечье Игорь Анциферов пришел служить в органы внутренних дел благодаря старшему брату.

Будучи работником ГИБДД, он с детства был для Игоря примером. Поэтому мальчик и решил, что в будущем станет полицейским. Кроме того, Игорю всегда нравились рассказы Сергея Михалкова про дядю Степу, поэтому детские впечатления сформировали его мнение о будущей работе. И он всегда старался походить на своего литературного героя.

— Как правило, правда жизни оказывается не такой радужной, как в стихах, но в работе я не разочаровался, — рассказывает капитан. — Самым важным в моей службе я считаю возможность предотвратить серьезные происшествия на дорогах.

Регулярно Анциферов ведет профилактическую работу. Посещает школы и детские сады, где рассказывает ребятам о том, почему так важно соблюдать правила дорожного движения — осторожно переходить дорогу, останавливаться на желтый и красный сигнал светофора. Полицейский даже про-

Личное дело



Игорь Анциферов
Инспектор ГИБДД района Замоскворечье
■ 98 лекций прочитал в 2019 году в школах

Опорный пункт:

Ул. Народная, 14, стр. 2

Прием: с понедельника по пятницу — с 9:00 до 18:00

(495) 911-29-92

водит интерактивные игры со школьниками, чтобы у них лучше усваивались знания.

— Это нужно для того, чтобы сократить травматизм среди несовершеннолетних, — говорит капитан Анциферов. — Например, недавно школьник шел с автобусной

остановки, переходил дорогу, а проезжавший мимо водитель не успел вовремя затормозить и задел парня. Поэтому мы предупреждаем мальчишек и девчонок, чтобы они всегда вели себя осторожно, даже если поблизости нет машин.

По словам полицейского, среди взрослых тоже много людей, которые не соблюдают правила дорожного движения. Так, недавно одна женщина решила перебежать улицу в неполюженном месте и угодила под колеса. Водитель просто не смог вовремя остановиться, так как пострадавшая появилась перед ним неожиданно.

— Поэтому приходится проводить профилактическую работу и со взрослыми, — говорит капитан.

Несмотря на свой плотный график, Игорь Анциферов всегда находит свободное время для своих увлечений. Особенно он любит заниматься спортом по выходным, ведь каждый полицейский должен быть в хорошей форме. А в отпуске Игорь предпочитает ездить на охоту. А когда не получается выехать на природу, гуляет в столичных парках, многие из которых благоустроили в рамках программы «Мой район».

Андрей Обьедков

Обратите внимание

Смена жилья всегда сопровождается огромным количеством сложностей, заполнением бумаг и решением вопросов. Для того чтобы облегчить переезд участникам городской программы реновации, специалисты разработали удобный инфосервис.

Пошаговая инструкция комфортного переезда

Новая опция появилась на сайте мэра Москвы (mos.ru/services/pereezd). Ее можно найти во вкладке «Жилье, ЖКУ, двор» каталога услуг. Раздел называется «Переезд по программе реновации». С помощью нового сервиса жители столицы смогут узнать, какие документы им понадобятся, как докупить квадратные метры и что делать после получения ключей от квартиры. Помимо инструкции из основных семи шагов, на ресурсе есть возможность задать индивидуальные «Параметры переезда». При

нажатии на кнопку откроется новое окно. В нем последовательно будут заданы пять вопросов и предложено по два варианта ответа на каждый. Например, была ли жилплощадь приобретена в ипотеку.

В сервисе доступны 24 сценария переезда. Там же даны ссылки на сайты организаций, которые будут задействованы в процессе. Онлайн-руководство охватывает все этапы переезда — от получения письма с предложением квартиры до регистрации на новом месте жительства.

Цифра



6
деревьев высадили во дворах в октябре

Кроме того

Куда обратиться за помощью и консультацией туристам 122 — единый номер для российских и иностранных операторов; **(495) 122-01-11** — городской номер телефона московского турист-

ского контакт-центра. Консультанты помогут сориентировать гостя в городе и распланировать маршрут экскурсий на английском и русском языках. Звонки принимаются круглосуточно.

Большую яму рядом с тротуаром заасфальтировали



Качество и оперативность выполненного специалистами ремонта подтвердила и Елена Аронина

Жители района обратились в редакцию нашей газеты за помощью. Они пожаловались на некачественное содержание велосипедной дорожки, расположенной на Пятницкой улице.

Ревизор

По их словам, на пересечении с Климентовским переулком, неподалеку от храма священномученика Климента, Папы Римского, образовалась большая яма.

— Я люблю здесь ездить на велосипеде до работы, но теперь возникают неудобства, — рассказал Николай Черкасов. — Я понимаю, что это место можно и объехать, но все же это неприятно. Опять же исторический центр Москвы, уникальный

район со старинной архитектурой, а тут яма. Непорядок! Надо решить проблему. Наш корреспондент передал обращение жителей в ГБУ «Автомобильные дороги ЦАО». В учреждении отреагировали на сообщение и уже на следующий день отправили рабочих для устранения проблемы.

— На велодорожке, проходящей по Пятницкой улице, яму заасфальтировали, — сообщил руководитель «Автомобильных дорог ЦАО» Александр Жмаев.

Корреспондент газеты выехал на место, чтобы проверить качество выполненных работ. Оперативность ремонта подтвердила проходившая мимо жительница Елена Аронина.

— Асфальт на месте ямы положили на совесть — быстро и качественно, — сказала девушка.

Андрей Обьедков

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 zmsk@vm.ru

«Замоскворечье»
«Фейсбук»

Фотографией «вежливо-го» трамвая поделилась Glamur Girl в сообществе «Замоскворечье» в соцсети «Фейсбук» ([facebook.com/thezmsk](https://www.facebook.com/thezmsk)). Пользователи задались вопросом: «Кого благодарит трамвай?» В комментариях рассказа-



ли, что эта надпись адресована другим участникам дорожного движения, которые уступают ему дорогу. Кстати, в 2018 году визуальная коммуникация для наземного транспорта Москвы сильно поменялась. Наклейки и надписи для пассажиров стали более современными.

«Замоскворечье»
«ВКонтакте»

В сообществе жителей «Замоскворечья» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/zamsk) появилась красивая фотография вечернего пейзажа. Автор снимка — пользователь [sfanciful_goatling](https://vk.com/sfanciful_goatling). В кадре — храм Климента, Папы Римского на Пятницкой улице. Церковь была основана в 1762 году. Еще в XIX веке известный русский поэт Аполлон Григорьев написал в своей книге воспоминаний: «Особенно выдается она из бесчисленного множества различных узорочных церквей и колоколен, которыми в особенности отличается юго-восточная часть Замоскворечья». Что ж, не видим повода с ним не согласиться!



На контроле

Теймураз Валиев
Улица Малая Ордынка

Первый подъезд дома № 29 на улице Малая Ордынка не убирается месяцами. Только после трех-четырех звонков в диспетчерскую приходят рабочие. При этом часто уборка проводится ими некачественно, из-за чего нам приходится звонить в службу снова. Кроме того, территория вокруг нашего дома сильно захламлена, особенно рядом с фасадом. Прошу провести уборку двора и подъезда в соответствии с городскими нормативами!

Ответили в управе:

По указанному адресу выполнены работы по комплексной уборке подъезда № 1 и дворовой территории. Нарушение устранено. С ответственными лицами проведена беседа о недопустимости повторного нарушения.

Дмитрий Шешминцев
Стремянный переулок

На спортивной площадке рядом с домом № 21 в Стремянном переулке неисправны два тренажера. На одном платформа не крутится и трется об опору. На втором разболтано крепление седла, слышен скрип и скрежет во время выполнения упражнений.

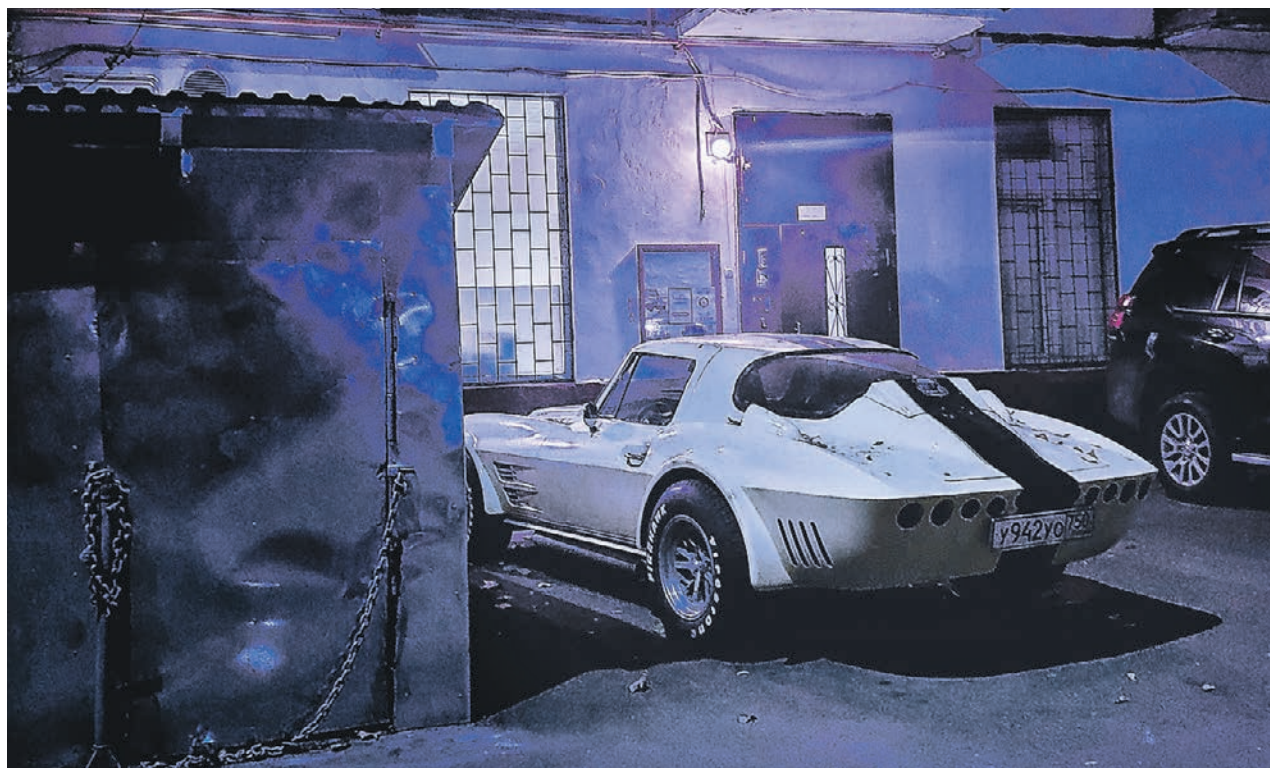
Ответили в управе:

На спортивной площадке проведен ремонт. В данный момент тренажеры находятся в технически исправном состоянии. Все нарушения устранены.

Фот-так!

«Замоскворечье»
«ВКонтакте»

В группе «Замоскворечье» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/zamsk) опубликовали фотографию Ольги Никитиной. Весьма атмосферный снимок, надо сказать, как с точки зрения композиции, так и в смысле цветокоррекции. В кадр девушки попал редкий и очень красивый американский автомобиль. Он стоит во дворе жилого дома на Большой Татарской. Пользователи отметили, что летом там много таких авто. Что же это за двор такой?



«Замоскворечье»
«Фейсбук»

«Ясное небо над крышами любимого Замоскворечья» — именно так подписали кадр пользователя с ником [esweze](https://www.facebook.com/esweze) в сообществе «Замоскворечье» в социальной сети «Фейсбук» ([facebook.com/thezmsk](https://www.facebook.com/thezmsk)). На снимке можно рассмотреть родной район с высоты птичьего полета. Голубое небо и яркое солнце напоминают нам о жарких летних днях. Слово вот-вот пойдет дождь посреди июльского дня. Но на самом деле фотография была сделана в конце октября.



«Замоскворечье»
«Фейсбук»

В сообществе «Замоскворечье» в социальной сети «Фейсбук» ([facebook.com/thezmsk](https://www.facebook.com/thezmsk)) появилась информация о том, что на Кожевнической улице в жилом доме № 5 проведут капитальный ремонт. В здании 1938 года постройки покрасят фасад, заменят двери, окна, обновят полы, потолки, стены, системы электро- и водоснабжения. При этом предусмотрен восстановительный ремонт в зонах замены коммуникаций по всему зданию, включая восстановление настенной плитки в санузлах, ваннах и на кухнях. Работы пройдут в рамках программы «Мой район». Администраторы сообщества поздравили жильцов с предстоящим ремонтом.

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Даже у аккуратной хозяйки в мусорном ведре могут появиться бактерии и неприятный запах. Избежать этого несложно. Достаточно при смене пакета класть на дно ведра несколько таблеток активированного угля.

2. Если нанести немного лака для волос на кончик нитки, вдеть ее в иглу будет легче.

3. Дамам на заметку! Липкий ролик для одежды не только спасет любимую кофточку от шерсти домашнего питомца, но и безупречно и быстро вычистит внутренности женской сумочки.



4. В ванной комнате постоянно запотевают зеркала? Мы знаем, что делать! Протрите его кремом для бритья, а после — мягкой тряпкой. Проблема решена!

«Замоскворечье»
«ВКонтакте»

Администраторы сообщества «Замоскворечье» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/zamsk) попросили пользователей поделиться последним фото на телефоне. Участники группы приняли активное участие в обсуждении и отправили кадры пейзажей, домашних питомцев и свои собственные фотографии.

Кто сказал, что на пенсии нужно только отдыхать? Наша героиня считает по-другому. Уроки рисования, французского языка, плавание, модные показы, лекции по истории дизайна и стилю, интеллектуальные викторины и экскурсии — это лишь малый список того, чем занимается Наталия Левитова. При этом она не забывает уделять внимание путешествиям и воспитанию шестерых внуков.

Наталия Леонидовна — бывший инженер приборостроительного завода с немалым стажем. Но сейчас творчество и мода заменили для нее сухие цифры и расчеты.

— Работая на заводе, естественно, ни о каком творчестве я и не думала. А если и рисовала, то только с детьми. Но сейчас у меня появилась возможность реализовать то, к чему лежит душа. И вот уже второй год я учусь живописи у профессионалов своего дела в московской студии, которой руководит династия скульпторов, — рассказывает Наталия. — И это не просто самостоятельность, а настоящее творчество. Раньше я и представления не имела о некоторых техниках, которые используются в живописи. Сейчас начинаю разбираться в этом. Больше всего ей нравится атмосфера творческой мастерской, которая разительно контрастирует с цехами и кабинетами завода. По ее словам, в студии она ощущает причастность к таинству настоящего искусства.

Несмотря на первые успехи, Наталия Леонидовна очень критически относится к своим работам. Никаких грандиозных це-

лей начинающая художница пока не ставит, в конкурсах и выставках еще не участвует. Ведь впереди столько всего неосвоенного и неизведанного в мире живописи! — Пока что меня еще стоит приписывать к новичкам, хотя и весьма продвинутым. Я пишу пейзажи, натюрморты, пробую себя в различных японских и китайских техниках. На занятиях нас учат рисовать акварелью, гуашью, мелом, мы даже делаем копии известных картин. Не на продажу, конечно! — шутит наша героиня.

Модный опыт

Помимо живописи, не меньший интерес у Наталии вызывает мода. И несколько раз она даже становилась участницей дефиле.

— Чтобы принять участие в показе от известного

дизайнера, нужно было пройти конкурсный отбор. Только от нашего района пробоваться пришли десять человек. В результате выбрали меня. Всего в дефиле было более 200 женщин старше 55 лет, — делится Наталия. — К выходу нас готовила профессиональная модель. А стилист подобрал образ. Мероприятие проходило в парке «Зарядье», на большой сцене. Все было очень торжественно и красиво, мы видели себя на огромном экране. Это, конечно, заставило поволноваться, но со стрессом я успешно справилась. Женщина утверждает, что для нее это стало хорошим опытом. Она прислушалась к советам стилиста и теперь соответствует современным модным тенденциям. По словам Наталии, участие в дефиле позволило ей со-

всем по-другому взглянуть на в общем-то совсем обычные предметы гардероба. Благодаря этому можно, например, сильно освежить свой старый образ.

Множество планов

Единственное, о чем сожалеет Наталия, — нехватка времени. Сложно принять участие сразу во всем, что нравится.

— Я не успеваю посетить и половину того, чего мне хотелось бы. Сейчас все время занимают живопись, плавание в бассейне и французский язык. Еще я посещаю лекции от одного модного журнала. Нам рассказывают об истории дизайна, интерьере, имидже, стиле. Нетрудно понять, что женщина я активная, — говорит Наталия. — Поэтому сотрудники социального

НАТАЛИЯ ЖАЛЕЕТ ЛИШЬ ОБ ОДНОМ — ВРЕМЕНИ НЕ ХВАТАЕТ НА ВСЕ ЕЕ УВЛЕЧЕНИЯ

центра постоянно приглашают на мероприятия.

Например, в августе она участвовала в викторине «Что? Где? Когда?» В ноябре Наталия писала этнографический диктант. А уже совсем скоро пройдет череда новогодних праздников и конкурсов, в которых она наверняка примет участие. — Я всегда стараюсь узнавать что-то новое, так уж я устроена. Есть у этой моей

особенности и существенный плюс — знакомства. Я встречаю много интересных людей, с некоторыми из них крепко сдружилась, теперь мы вместе ходим на выставки, гуляем, путешествуем. Так что с уверенностью могу сказать, что после выхода на пенсию жизнь только начинается! — улыбается Наталия.

В планах у нашей активной героини — записаться на занятия йогой и курс «Королевская осанка» программы «Московское долголетие». — Чувствую, это то, что мне нужно! Появится шанс выходить на подиум чаще, — говорит она.

Семья — это главное

Героиня признается, что, несмотря на активную жизненную позицию и интерес ко всему, что происходит вокруг, главным для нее остается семья.

У Наталии две взрослые дочери, у них по трое детей. Когда нужно уделить внимание родным или посидеть с внуками, она оставляет все дела и проводит время с семьей.

Круг интересов

— Главное, что дети во всем меня поддерживают, радуются моим победам и слушают, когда я с горящими глазами рассказываю об очередном событии, — делится Наталия.

Вместе с семьей она будет встречать Новый год. И уже придумала подарок для внуков — сошьет им шесть разных мышек. Например, один из внуков увлекается футболом, а значит, будет у него грызун-футболист.

— Все загадывают в новогоднюю ночь свои сокровенные желания. Моя мечта — чтобы ничего не менялось! Настолько я довольна своей жизнью! Чтобы было так же много интересных событий и здоровье позволяло в них участвовать, — подводит итог Наталия Леонидовна.

Маргарита Мартовская

Старшему поколению

Организация качественного досуга для жителей «серебряного» возраста — часть программы «Мой район». В рамках проекта «Московское долголетие», кроме пения, творчества, танцев, спортивных секций, открывают все больше других направлений. Например, этой зимой пенсионеры смогут кататься на лыжах.

Жизнь заиграла яркими красками

Когда Наталия Левитова находит свободную минутку, она выбирается на прогулку в столичные парки



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».

Картины познакомили жителей с природными красотами юга

До конца ноября москвичи смогут открыть для себя творчество художника Николая Бурдыкина в библиотеке № 13 имени Н. Чернышевского. Его персональную выставку назвали «По Крыму с этюдником». На полотнах изображены известные места и архитектура полуострова.

Раз в месяц в библиотеке проходит новая выставка. Проект получил название «Вернисаж на Большой Татарской». Он полюбился Елене Покровской и Вере Кругловой. Теперь они частые гости читальни. Сегодня они зашли сюда за книжными новинками, но вернисаж выставки не оставил их равнодушными — подруги решили оценить творчество нового для них художника. — До этого я мало знала о Николае Бурдыкине. Но теперь буду с радостью ходить на его выставки, — рассказала Вера Круглова. — Даже захотелось одну из его картин повесить на стене у себя дома. А Елене Покровской произведения напомнили ее отдых в Крыму. — Работы художника очень хорошо передают колорит местной природы. Я часто бываю на выставках и раз-



Елену Покровскую и Веру Круглову (слева направо) живописные работы автора не оставили равнодушными

личных мероприятиях в этой библиотеке. И я рада, что смогла познакомиться здесь с работами художника, — поделилась впечатлениями Елена Покровская.

Любопытно

Николай Бурдыкин — живописец из Серпухова. Чаще всего он пишет пейзажи, которые увидел во время путешествий по России.

— Каждый месяц мы привозим в библиотеку картины различных художников. В ноябре у нас Николай Бурдыкин. После последней своей поездки в Крым он решил поделиться своими работами здесь, чтобы люди увидели красоту природы полуострова, — рассказала заведующая библиотекой Елена Арланова. — Кстати, ранее мы выставляли полотна дочери Николая Евгеньевича. Она тоже художник, занимается созданием иллюстраций к литературным произведениям.

Николай Бурдыкин давно черпает вдохновение в крымской природе. Не менее десятка раз автор приезжал на этот полуостров. Картины Бурдыкина изображают множество известных крымских мест — мыс Тарханкут и Филлент, Евпаторию, Гурзуф, Рыбачье, Новый Свет, Судак, Карадаг, Коктебель. Следующую выставку в библиотеке № 13 организуют уже в декабре. Жители

Замоскворечья и других столичных районов смогут познакомиться с живописью, выполненной в оригинальной японской технике суми-э. Подобных событий будет еще больше в рамках городской программы «Мой район». Ведь одна из ее задач — создать для всех жителей Москвы возможности для комфортного и разнообразного досуга прямо рядом с домом.

Маргарита Мартовская

«Здоровая Москва» получила Гран-при

Уникальный проект, благодаря которому в этом году горожане не смогли пройти медобследование в парках, получил международную премию.

Признание

Гран-при конкурса Eventiada IPRA Golden World Award летним поликлиникам присудили за четкую и продуманную организацию и беспрецедентный масштаб. «Здоровая Москва» внесла большой вклад в повышение качества жизни горожан. Напомним, что в течение теплого сезона в парках столицы можно было пройти обследование и получить консультации различных врачей.

Андрей Обручев

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

- Куплю квартиру. Срочно! Наличные. Т. 8(985) 923-17-78
- Снимем квартиру, семья из Питера, русские. Т. 8 (903) 245-43-31
- Риелтор. Сдаю. Продаю. Консультирую. Т. (906) 710-71-74

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ
юридическая поддержка
граждан г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЕЖУРНОГО
ЮРИСТА**

Реклама

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

Транспортные услуги

- Квартирные переезды. Анатолий Дмитриевич. Т. (495) 642-38-29
- Перевозки. Т. 8 (926) 203-98-39

- Автовыкуп. Т. (495) 227-56-55

Искусство и коллекционирование

**Старину
Куплю**
(коллекции, книги,
иконы, картины и др.)
8 (495) 997-85-59
8 (916) 240-09-81
Наталья

- Купим книги. Т. (495) 961-36-02

Здоровье и красота

**СЛОЖНЫЙ
ПЕДИКЮР**
Дипломированный специалист **3000** от руб.
Трещины, натоптыши
Возрастные изменения
Сложные случаи с ногтями
8-926-177-36-64 Выезд на дом
Podologmsk.ru

Упражнения снимают стресс и помогают организму

Среди участников «Московского долголетия» большой популярностью пользуются занятия по общей физической подготовке. Многие отмечают после них оздоровительный эффект.

Это система упражнений, которая направлена на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости. Марина Брусиловская занимается здесь уже более полугодом. Трениров-

Возрасту вопреки

ки позволили ей вновь вести активный образ жизни. — В нашем возрасте иногда бывает даже трудно встать с кровати, а значит, нужно тренировать себя, заниматься спортом. Иногда я делала зарядку дома, иногда забывала об этом, системы не было. Поэто-

му я и начала заниматься здесь — это комплексная нагрузка на весь организм, — поделилась она.

Ученики признаются: одна из причин такого интереса к общей физической подготовке — профессионализм тренера Павла Нигея. Даже если кто-то делает что-то неправильно, преподаватель подскажет, как нужно делать.

— С помощью упражнений мы убираем все «помехи» организма, которые мешают жить. На каждом занятии мы добавляем дыхательную гимнастику. Она снимает нервное напряжение, — рассказал он.

Найти новое хобби легко. Достаточно записаться в программу «Московское долголетие». Подать заявку можно в территориальных центрах социального обслуживания, центрах «Мои документы», а также на сайте мэра Москвы MOS.RU.

Маргарита Мартовская



Марина Брусиловская ценит занятия за возможность снова вести активный образ жизни

Игорь Генералов

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

(499) 557-04-04



ВИВАТОН

В преддверии Нового года автор комплексной системы «ВИВАТОН» Александр Савелов-Дерябин дает свои рекомендации всем желающим по укреплению здоровья и красоты.

Что мы едим — из того и состоим

Дорогие мои москвичи и гости столицы! По нашей российской традиции мы встречаем праздник за обильным и вкусным праздничным столом. Однако нужно всегда помнить, что культура питания — основа основ системы «Виватон». Человек может быть здоров, если в его организме нормально протекает обмен веществ.

Как привык питаться современный человек? В его ежедневном рационе специалист без труда определит не только избыток мясных продуктов, но также и рафинированных углеводов (особенно изделий из белой муки, сахара и соли). Злоупотребление едой, и не только в праздники — это, к сожалению, признака нашего благополучного века. Прибавьте сюда употребление несовместимых пищевых продуктов (напри-

мер, белков с углеводами), нехватку в рационе фруктов и овощей. Все это приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия в сторону переокисления. Окислителями также являются алкогольные напитки, кофе, черный чай, шоколад, табак, а особенно овощи, фрукты и ягоды, собранные не в зрелом состоянии и дозревающие вне корневой системы. ГМО, кстати, активно применяется в мировой практике. Как я решаю эту проблему? Очень просто: стараюсь есть овощи и фрукты, выращенные в наших регионах на нашей натуральной земле, а экзотические овощи и фрукты употребляю в пищу как деликатес по большому желанию (в охотку).

Запомните: очень важно употреблять продукты без ГМО, принимать БАДы «Виватон»

и применять НАРУЖНО растительный препарат. Что мы едим — из того и состоим!

В нашем медицинском центре «Виватон» вы можете пройти полное комплексное обследование организма, которое наши специалисты проводят на самом современном оборудовании. После обследования мы составляем для каждого пациента рекомендации по правильному и здоровому питанию, объясняем, какие микроэлементы стоит добавить в пищу, а какие — сократить или полностью исключить.

При вашем желании специалисты НПО «Виватон» проведут комплекс процедур по укреплению вашего здоровья. Чтобы новый 2020 год вы встретили бодрым и здоровым в окружении своих близких.

Биография Александра Савелова-Дерябина удивительна. Вот только один интересный факт в его судьбе — сделать карьеру оперного певца прямому потомку княжеского рода Савеловых (этот род Савеловых подарил России железные дороги, Савеловский вокзал) подающему надежды певцу Большого театра помешала открытая форма туберкулеза, которую он получил, работая как сын репрессированных в шахтах. Болезнь спровоцировало шахтерское прошлое. «Борьба с болезнью перевернула мою жизнь, появилось новое призвание — занятие профилактической физиологией, — напишет позже Александр Савелов-Дерябин. — Мои университеты проходили под руководством маститых ученых — медиков, физиологов, биохимиков».

Сегодня Александр Савелов-Дерябин почетный профессор государственного Пекинского госпиталя «Хуан Си» народно-освободительной армии Китая по косметической хирургии, действительный член Международной академии естественных наук (г. Ганновер), дважды человек года США в номинации «Человек выдающейся биографии» (1998 и 2005 годы), награжден множеством медалей и наград, среди которых орден святого князя Александра Невского II степени за выдающиеся заслуги и большой личный вклад в укрепление Государства Российского; Международная премия имени Альберта Швейцера (ЮНЕСКО) за заслуги в деле оздоровления человека.



119034, Москва, Пречистенский пер., 12.
Пн - Вс: 9:00 — 21:00

VIVATON.RU интернет-магазин: kupivivaton.ru

Запись на консультацию

8 (495) 691-55-55

8 800 775-92-82, 8 (495) 637-51-08

ООО «НПО «Виватон». ОГРН 1187746588688. Лицензия № ЛО-77-01-017740 выдана Деп. здравоохранения г. Москвы.

На правах рекламы.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА