

**ЦИТАТА**

«Начинается любимый москвичами фестиваль «Путешествие в Рождество». Мы разворачиваем площадки в центре города и микрорайонах. Город оживает и становится праздничным».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

В РАЙОНЕ  
УСТРОИЛИ

**3**

ПЛОЩАДКИ  
ДЛЯ ЗАПУСКА  
ФЕЙЕРВЕРКОВ

**АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

**(495) 646-57-57**

**9**

КАТКОВ  
С ЕСТЕСТВЕННЫМ  
ЛЬДОМ ОТКРОЮТСЯ  
В РАЙОНЕ



Младшая группа коллектива «Шаг наверх» исполняет цыганский танец.

Фото: Людмила Заботина  
Фото: личный архив О. Зайцевой

**СРЕДА ОБИТАНИЯ**

Куда сходить  
на каникулах в Тушине?



С. 2

**РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ**

Учитель школы  
№ 2097 Ольга  
Зайцева – о своём  
подходе к обучению



С. 4

**РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ**

«Тренировки  
долголетия» проходят  
в поликлинике № 219



С. 5

В РАЙОНЕ ОБУСТРОЯТ

**14**

СПОРТИВНЫХ  
ПЛОЩАДОК  
ДЛЯ ЗИМНИХ ИГР

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ  
«ШАГ НАВЕРХ»:  
АКРОБАТИКА, БАЛЕТ,  
АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

РАЙОННАЯ СТУДИЯ  
ЭСТЕТИКИ И ТАНЦА  
ПОБЕДИЛА В МОСКОВСКОМ  
КОНКУРСЕ

С. 6

Фото: gazeta-uzhnoe-tushino.info

# Как проведём каникулы

## В Южном Тушине пройдут выставки, концерты, спектакли и праздничные программы

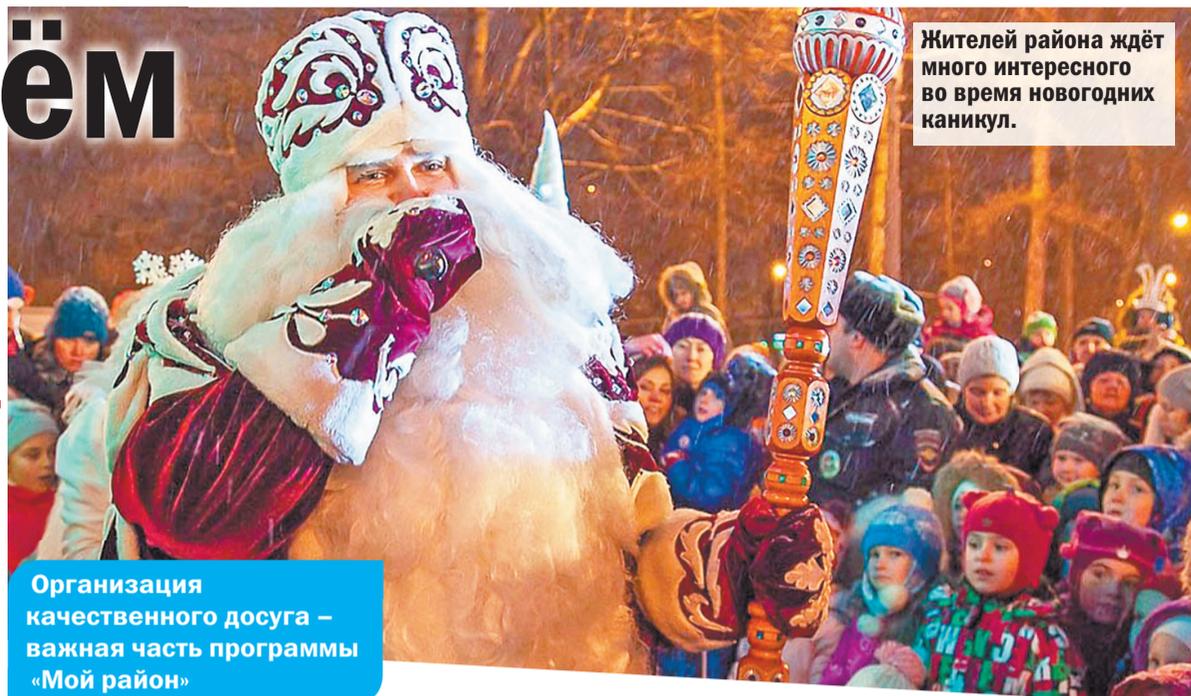
Новогодние праздники – дни, которых дети и взрослые ждут весь год. Праздничные мероприятия, ёлки, салют – всё это дарит праздничное настроение. «Начинается любимым москвичами фестиваль «Путешествие в Рождество», который ежегодно посещают миллионы людей. В этом году, думаю, он очень понравится и будет посещаемым. Мы разворачиваем площадки в центре города, в микрорайонах. В больших парках, в скверах, на площадях. Город оживает и становится праздничным», – сказал мэр столицы **Сергей Собянин**. Но куда же отправиться на каникулах у себя в районе? Необычные мастер-классы, выступления кавер-групп и звёзд, детские спектакли, рождественские угощения из разных стран – занятие найдётся для всех.

### Ожидается мороз

По традиции в предновогодние дни выставочный зал «Туши-

но» (бульвар Яна Райниса, д. 19, корп. 1) приглашает на выставку «Рождественская сказка». Свои новые работы представляют члены объединения Тушинского товарищества художников. На выставке – зимние пейзажи Москвы и Подмосковья, натюрморты на фоне заиндеветших окон, сказочные сюжеты, выполненные в самых различных техниках. Это не только живописные полотна, но и роспись по ткани, скульптура и мелкая пластика, шкатулки и ювелирные украшения.

28 декабря в 16.00 в выставочном зале пройдёт концерт Струнного молодёжного оркестра города Красногорска. Оркестр будет выступать на этой сценической площадке не в первый раз. Молодые музыканты уже имели возможность порадовать слушателей разнообразными и интересными программами. В эти праздничные дни коллектив выступит с новой программой, которая по традиции состоит



Жителей района ждёт много интересного во время новогодних каникул.

Организация качественного досуга – важная часть программы «Мой район»

из классической и современной джазовой музыки. Композиции подобраны оркестром так, чтобы создать новогоднее настроение всем пришедшим.

### Время званных балов

4 января в 16.00 в «Тушино» пройдёт театрализованное интерактивное представление «Вечер при свечах». Программа вечера будет построена на литературном и историческом материале и посвящена 210-й годовщине первого бала Наташи Ростовской, который состоялся, согласно первоисточнику, в канун Нового, 1810 года.

Гостям представят костюмированное действие, которое восстановлено по видеоряду из кинофильмов и вместе с тем по правилам и законам бального этикета первой четверти XIX века. После – рассказ об одном из самых известных эпизодов романа «Война и мир» Льва Толстого.

Ещё в программе – отрывки из кинофильмов и сериалов «Война и мир», снятые в разное время в Америке, Европе, Советском Союзе и Великобритании, демонстрация танцев, дефиле балльных туалетов и военных мундиров.

Зрители узнают, действительно ли на балах танцевали вальс, как исполнялась мазурка, кто мог посещать званные балы, где присутствовали лица императорской фамилии, увидят настоящее исполнение танца «даниал купер», о котором упоминается в первом томе романа.

Вечер будет сопровождаться исполнением романсов. Во второй части программы молодой коллектив из города Мытищи покажет отрывок из комедии А. Н. Островского «Бесприданница», сделанный в оригинальном формате.

Третья часть – интерактивно-показательная танцевальная программа со зрителями.

### Аниматоры на коньках

28 декабря в 11.00 в культурном центре «Салют» (ул. Свободы, д. 37) пройдёт концерт «Новогодняя сказка». Перед гостями выступят участники вокальной студии Freedom Music.

«Воспитанники вокальной студии подарят прекрасное настроение и покажут на собственном примере, что петь может каждый», – отметили в администрации КЦ «Салют».

А каждую субботу центр комплексного развития «Время» приглашает всех желающих на анимационную праздничную программу, которая проходит на катке по адресу: ул. Василия Петушкова, вл. 2.

«Всех участников ожидают эстафеты, игры и конкурсы, а также хорошее настроение и масса приятных эмоций. Ждём и детей, и взрослых», – говорит директор ГБУ ЦКР «Время» **Анна Нежинская**.

Екатерина Магдыч

## Всепогодный каток работает на ул. Василия Петушкова

На ул. Василия Петушкова, вл. 2, работает каток с искусственным льдом – качество покрытия на нём не зависит от погодных условий и температуры на улице.

Это одно из любимых мест жителей района. Как и на любом катке, наиболее оживлённо здесь в субботу и воскресенье. Но и в остальные дни лёд не простаивает, по вечерам здесь собирается много любителей покататься на коньках.

«Это лучший каток во всей округе. Приходим сюда каждый год. Здесь весёлая музыка, хороший лёд», – считает **Анна Алиева**.



Фото: vk.com/katokvtushino



На катке каждые выходные устраивают развлекательные программы.



на катке есть пункт проката коньков, тёплые раздевалки, торговые автоматы.

«После школы часто приходим с друзьями, по выходным играем в игры», – улыбается **местный житель Андрей Сенчев**.

Сыновья **Яны Нестеренко** тренируются сегодня впервые. «Старшему сыну 6 лет, младшему – 3, им обоим нравится. Мы ходим на разные катки в Москве, но этот нравится особенно, приезжаем сюда уже второй год», – рассказывает девушка.



Каток обслуживается ГБУ «Жилищник», здесь регулярно чистят лёд. «Каток прекрасный. Со своими коньками катание бесплатное. В основном здесь собираются жители близлежащих домов и улиц», – говорит **местный житель Константин Коновалов**.

В Южном Тушине есть ещё 3 крытых катка с искусственным льдом. В ФОК «Звезда» (ул. Лодочная, 12) и Центре хоккейного мастерства (Строительный пр-д, д. 7А, корп. 18) кроме массовых катаний проходят тренировки по хоккею и фигурному катанию. В ТРЦ «Калейдоскоп» (ул. Сходненская, 56) тоже можно покататься.

### РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ КАТКА:

Каждый день с 10.00 до 22.00.  
Вход бесплатный.

## В январе в Тушине откроют пункты утилизации елей.



Фото: Сергей Ведяшкин/АГН Москва

## Москвичи решат, каким будет «Ёлочный круговорот»

В проекте «Активный гражданин» идёт голосование, посвящённое акции «Ёлочный круговорот». В этом сезоне в Москве будут работать 380 пунктов утилизации. Там деревья переработают в щепу. Поддержка экологических проектов входит в **программу «Мой район»**.

Участникам голосования предлагается отметить, какая новогодняя ёлка стоит у них дома. Среди вариантов ответа: «Живая ель (срубленная)», «Живая ель в горшке», «Веточки хвои», «Искусственная ель» и «Смастерим сами из бумаги, картона и других подручных материалов». Из предложенного списка (по округам) предстоит выбрать наиболее удобный пункт приёма ёлок.

Кроме того, предстоит решить, когда проводить акцию «Ёлочный круговорот». Доступны следующие варианты – «С 4 по 31 января», «С 4 января по 29 февраля», «С 4 января по 31 марта».

# Где можно запустить фейерверк?

**Управа района отвечает на вопросы жителей**

На «горячую линию» газеты «Мой район» поступают вопросы читателей, касающиеся благоустройства, ЖКХ и изменений в районе. Мы выбрали наиболее актуальные. В управе района Южное Тушино ответили на них.

**– Какие места для зимнего отдыха появятся в районе (ледяные горки, городки, катки во дворах)?**

**Ксения Орлова**

– В районе Южное Тушино в зимнем сезоне 2019/2020 будут открыты 7 катков с естественным льдом:

- пр. Донелайтиса, д. 17;
- ул. Фабрициуса, д. 20, корп. 3;
- ул. Туристская, д. 4, корп. 2;
- ул. Нелидовская, д. 18;
- ул. Василия Петушкова, д. 17;
- пр. Походный, д. 9, корп. 2;
- ул. Свободы, д. 43.

На территории школ заливают 2 катка с естественным льдом:

- школа № 2097 – бул. Яна Райниса, д. 43, корп. 2;
- школа № 1551 – ул. Свободы, д. 42, корп. 2.

**Есть вопросы? Пишите нам info@aif.ru**  
**+7 (495) 646 57 57**



Посмотреть салют можно будет в парке «Тушино».

Фото: mosszao.ru

Запуск катков с естественным льдом будет проведён с приходом климатической зимы, когда на улице будет постоянная минусовая температура и на земле сформируется снежный покров, достаточный для заливки катков.

Для жителей также будут организованы 14 спортивных площадок для игр на снегу:

- пр. Донелайтиса, д. 22 и д. 25;
- ул. Новопоселковая, д. 11А;
- ул. Окружная, д. 19, стр. 2;
- пр. Парусный, д. 6;
- ул. Василия Петушкова, д. 15;
- ул. Свободы, д. 40, корп. 1;
- ул. Штурвальная, д. 3, корп. 2;
- ул. Фабрициуса, д. 9; д. 27, корп. 2; д. 29, корп. 1;
- ул. Свободы, д. 51, корп. 1;
- ул. Сходненская, д. 42;
- бул. Яна Райниса, д. 39.

**– Есть ли в районе специально отведённые места для запуска фейерверков?**

**Евгений Дроздов**

– Да, в районе определили специальные точки, где жители могут самостоятельно использовать пиротехнику в новогодние праздники.

Они находятся на безопасном расстоянии от жилых домов по адресам:

- ул. Василия Петушкова, напротив д. 19–21;
- от пр. Донелайтиса, д. 25, до бул. Яна Райниса, д. 43 (вдоль склона Сходненского ковша);
- ул. Лодочная, д. 17.

**– Где в районе будет место для крещенских купаний?**

**Валентина Николаевна**

– Площадка для зимних купаний откроется на Деривационном канале (ул. Лодочная, напротив д. 19).

## КАК ОБРАТИТЬСЯ В УПРАВУ РАЙОНА ЮЖНОЕ ТУШИНО

1. Написать письмо на электронную почту – SZA0-UTUSH@mos.ru.
2. Направить сообщение в электронную приёмную – tushino-juzhnoe.mos.ru/reception/. Его рассмотрят в течение 30 дней.
3. Прийти на встречу с жителями в управу по адресу: бул. Яна Райниса, д. 43, корп. 1.
4. Позвонить по телефону управы 8 (499) 497-16-90 и оставить свои вопросы, предложения и пожелания.

## Светофор на Лодочной улице отремонтировали

Коммунальные службы отремонтировали светофор, установленный на пешеходном переходе на Лодочной улице. О возникшей проблеме стало известно из сообщения местного жителя, опубликованного на портале «Наш город».

В светофоре заменили светодиодные матрицы, рассказали на сайте столичного Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры.

И отдельно отметили, что этот светофор запрограммирован так, что без нажатия пешеходом кнопки не переключается в режим красного света для автомобилей. «Он работает согласно заложенной программе, без нажатия кнопки вызова зелёного сигнала светофора переключения красного сигнала пешеходных светофоров на зелёный не происходит, в связи с чем обратный отсчёт на красном сигнале пешеходного светофора является неактивным», – рассказали в департаменте.

Фото: Сергей Зоничев



У светофора на ул. Лодочной заменили светодиодные матрицы.

Оставить сообщение на портале «Наш город» может любой столичный житель, предварительно пройдя несложную процедуру регистрации. Портал был специально создан для оперативного взаимодействия москвичей и органов исполнительной власти. Работы по улучшению транспортной инфраструктуры проводятся по программе «Мой район». Она полностью основана на пожеланиях жителей, их мнениях по совершенствованию городской среды.

## ФОТОФАКТ



Улица Свободы. А у вас есть интересные фото? Присылайте их в районный паблик «Тушино» (vk.com/tushyno). Автор фото: ursid\_msk.

# С 1 января 2020 года московским пенсионерам увеличат пенсии

Фото: Валерий Христофоров



Минимальная пенсия в Москве к 2020 году составит 19,5 тыс. руб.

Социальная сфера остаётся основным приоритетом для правительства столицы. Мэр Москвы Сергей Собянин подписал постановление о повышении минимальной пенсии до 19,5 тыс. рублей, а также об индексации на 5,6% пособий ветеранам труда и труженикам тыла, семьям с детьми, людям старшего поколения, на содержание детей, оставшихся без попечения родителей, и детям-сиротам. Изменения вступают в силу с 1 января 2020 года.

Президиум Правительства Москвы на заседании 10 декабря принял постановление «Об установлении размеров отдельных социальных и иных выплат на 2020 год».

Кроме того, с января 2020 года будет установлена новая ежемесячная выплата «детям войны» – москвичам, которые родились в период с 1 янва-

ря 1928 года по 3 сентября 1945 года (ранее они не имели права на меры соцподдержки, установленные федеральным и (или) городским законодательством). Зачастую эти люди не принимали участия в боевых действиях, но могут быть и исключения. Данные группы отнесены к льготникам, так как пострадали в результате Великой Отечественной войны (потеряли родителей, находились на территории, которая была оккупирована, терпели многие лишения на протяжении длительного времени, в том числе голодали и т. д.).

Размер выплаты «детям войны» составит 1584 рубля, что соответствует размеру ежемесячной выплаты труженикам тыла. Предполагается, что новую выплату получат более 80 тыс. горожан.

Сергей Собянин заявил, что повышение социальных выплат в 2020 году коснётся почти всех москвичей, получающих финансовую помощь от города.

«Это и молодые, и пожилые, это и многодетные семьи, и семьи-попечители, которые берут на воспитание детишек из детских домов, это семьи с детьми-инвалидами», – отметил столичный мэр.

В общей сложности социальные выплаты из городского бюджета получат 3,1 млн москвичей.

В 2020 году также будут проиндексированы стипендиальные фонды колледжей и вузов, входящих в систему образования города Москвы. Сейчас в них обучаются свыше 100 тыс. студентов и аспирантов. Величина индексации составит 3,7%.

# Показать Россию и изучить русский язык

Учитель Ольга Зайцева – о преподавании языка как системы

## 30 лет в одной школе

Ольга Зайцева – учитель русского языка и литературы школы № 2097 (ул. Туристская, д. 11, корп. 2). Она уже 45 лет живёт в Тушине. Рассказывает, что учителем стала из духа противоречия. В 9-м классе у неё стали появляться четвёрки по русскому языку, и она решила записаться на курсы филологического факультета Московского государственного педагогического института, стала усердно заниматься – и вдруг поняла, что хочет свою жизнь связать с преподаванием. Начинала свою карьеру старшей пионервожатой. А стаж работы учителем у Ольги Николаевны – 32 года, 30 из которых – в школе № 2097.



## Начать с истории языка

Педагог считает, что заинтересовать предмет может тогда, когда есть знание его основ. Она говорит, что не считает основным направлением своей деятельности подготовку к ОГЭ и ЕГЭ, а старается дать ученикам

Создание условий для получения хорошего образования – одна из задач программы «Мой район»



Фото: архив ГБОУ «Школа № 2097»

В рамках проекта «Душа России» Ольга Зайцева с учениками совершает поездки по России и Белоруссии.

полную систему языка, начиная с его истории.

Ольга Николаевна использует Московскую электронную школу (МЭШ) на своих уроках. «МЭШ – это средство эффективного усвоения базы, которая позволит детям в дальнейшем разбираться в серьёзных вещах.

Она хороша своим видеорядом. Я приветствую работу в группах: 15–20 минут ребята обсуждают проблемные вопросы», – объясняет учитель.

«Мы с одноклассниками привыкли помогать друг другу. Ольга Николаевна научила нас работать в команде», – рассказывает

## Какие мероприятия вы хотели бы посетить в новогодние каникулы?



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – vk.com/tushyno.

«Театра Гжель» и где находился кинотеатр «Родина».

Телефон для справок: +7 (499)492-66-11. Ссылка на регистрацию: [detskaya-biblioteka-231.timepad.ru/event/1217133](https://detskaya-biblioteka-231.timepad.ru/event/1217133).

25 января с 13.00 до 14.00 пешеходную прогулку «Усадьба Братцево» проведёт библиотека № 232 Северо-Запада Москвы.

Братцево – усадебный комплекс на реке Сходне в историческом районе Братцево. В числе её прежних владельцев – представители родов Зубовых, Хитрово, Нарышкиных, Строгановых, Апраксиных и Щербатовых.

Телефон для справок: +7 (495) 491-75-82. Ссылка на регистрацию: [lib232.timepad.ru/event/1217148](https://lib232.timepad.ru/event/1217148).

Организация интересного и познавательного досуга входит в программу «Мой район».



Библиотеки района регулярно проводят тематические мероприятия для всех желающих. Фото: sch1056sz.mskobr.ru

Ученики школы № 2097 на экскурсии в Витебске.



Фото: архив ГБОУ «Школа № 2097»

## ученица 9 «Г» класса Софья Мирецкая.

Ученики Ольги Николаевны нередко становятся призёрами и победителями олимпиад. Она является главным тренером команды города Москвы по русскому языку. «Недавно 10 дней были на выезде в Голицыне, где интенсивно готовились к муниципальному этапу. Мы разбирались в происхождении слов, устанавливали закономерности», – уточняет педагог.

## Проект «Душа России»

Ольга Зайцева создала свой проект «Душа России», в рамках которого она с учениками совершает поездки по России и Белоруссии. Сейчас они собираются уже в 10-е путешествие.

Ученица Софья Мирецкая подчёркивает, что решение о том, куда они поедут, принимается совместно со всеми учениками класса, Ольга Николаевна всегда прислушивается к мнениям.

«Когда мы ездили в Михайловское, после экскур-

сионной программы дети поставили сказку, провели социальный опрос среди посетителей. В Пскове ребята составили лингвистический словарь диалектных слов. В Белоруссии сняли документальный фильм про Брестскую крепость. В Вологде решали древнерусские задачи, в Казани – задачи Лобачевского», – рассказывает Ольга Николаевна.

Побывали также в Великом Новгороде, Костроме, Ярославле, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде. Каждая экспедиция тщательно продумывается.

«Обычно в гостиницах нам предоставляют конференц-зал, мы ставим свою технику, и дети готовят доклады, презентации, выступления, связанные с городом, в котором мы находимся», – объясняет учитель.

Педагог говорит, что её ученики очень разносторонние и стремятся к знаниям. Она поддерживает связь со своими выпускниками, они приходят в гости, делятся своими успехами.

Екатерина Магдыч

## Центры «Мои документы» дарят подарки жителям Тушина

Центры госуслуг предлагают горожанам отпраздновать наступающий Новый год. «Мои документы» подготовили для посетителей открытки, мастер-классы по изготовлению ёлочных игрушек и посадке кедровых орешков, а также квест с подарками во флагманских офисах и Дворце госуслуг.

В период с 27 по 31 декабря каждый посетитель, оформляющий услугу в любом столичном центре госуслуг, получит в подарок новогоднюю открытку. Стерев защитный слой, посетитель прочтёт пожелание от офисов «Мои документы».

28 декабря горожан, посетивших один из флагманских центров или Дворец госуслуг, ждёт праздничный квест «Разгадай новогоднее послание». Выполнив все задания квеста, участники получают игрушку-антистресс в виде самого новогоднего фрукта – мандарина.

Районный центр (ул. Василия Петушкова, д. 13, корп. 1) открыт ежедневно с 8.00 до 20.00, флагманские офисы и Дворец госуслуг на ВДНХ – с 10.00 до 22.00.

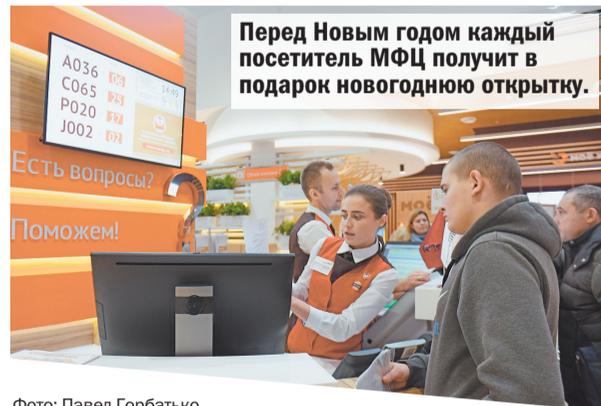


Фото: Павел Горбатъко

Создание условий для поддержания физического и психологического здоровья жителей входит в концепцию программы «Мой район».



3 группы лечебной гимнастики работают в районе.

Фото: Людмила Заботина

# Тренировки, которые лечат

## В районе работает программа по реабилитации

В поликлинике № 219 (бульвар Яна Райниса, д. 47) можно записаться на «Тренировки долголетия». Это программа по медицинской реабилитации, созданная в рамках «Московского долголетия». Она специально разработана для людей, перенёсших тяжёлые заболевания.

### Тренировка в поликлинике

С ноября 2018 года тренировки проходили в пилотном режиме, а с марта группы лечебной гимнастики открылись в 41 московской поликлинике. В каждой работают сертифицированные специалисты и появились залы, оборудованные для проведения занятий. Доступная медицинская помощь рядом с домом – одна из главных составляющих программы «Мой район».

Как рассказывал Сергей Собынин, вопрос реабилитации пациентов является одним из приоритетных для столичной медицины. «Патронажная, паллиативная помощь и реабилитация – это три направления, которые нам нужно доработать, потому что после операций, после серьёзной стационарной помощи нужна ещё и другого рода помощь. Необходимо вести пациента с точки зрения указанных направлений и заботиться о нём», – говорит мэр.

### Кто участвует в программе

«Тренировки долголетия» позволяют москвичам старшего поколения (женщинам от 55 лет и мужчинам от 60 лет и старше)

избежать гиподинамии, повысить выносливость ключевых групп мышц, увеличить гибкость суставов верхних и нижних конечностей и позвоночника.

Перед занятиями необходимо пройти небольшой осмотр (определение частоты дыхания, сердечных сокращений и артериального давления), по его результатам врач подберёт подходящий вид активности. Короткое тестирование – и врач лечебной физкультуры определяет, какие нагрузки показаны пациенту.

«Чаще всего приходят пациенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, переломами, после инсультов, инфарктов», – рассказывает заведомо организационно-методической и клинико-экспертной работы, врач-методист Илона Ахуба.

Тренировки проводят медицинские работники, которые прошли тренинги и умеют работать со старшей возрастной группой.

### Занятия 3 раза в неделю

«Мы рекомендуем ходить на гимнастику в течение 2–3 месяцев, а после сменить вид активности, например, на скандинавскую ходьбу. А зимой можно ходить на лыжах, кататься на коньках. Но если пациент хочет дольше заниматься именно гимнастикой, то мы, конечно, не препятствуем. У нас в поликлинике есть группы по лечебной физкультуре не только в рамках «Московского долголетия», –

разъясняет врач. У пациентов перестаёт болеть спина, шея, они становятся более активными, они очень рады этому, с удовольствием ходят на занятия. Моя мама тоже записалась на эти тренировки. И я бы тоже хотела, чтобы, когда я вышла на пенсию, эта программа работала».

В филиале № 1 поликлиники № 219 (ул. Вилиса Лациса, д. 23, корп. 2) работает 3 группы лечебной гимнастики, в которых занимаются 3 раза в неделю.

Кроме того, врачи регулярно проводят лекции для участников «Московского долголетия», на которых рассказывают, как вести себя при сахарном диабете, болезнях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистых заболеваниях, дают рекомендации. Уже прошло 90 таких лекций, на каждой было от 30 человек и больше.

### Упражнения на разные группы мышц

«Комплекс упражнений постоянно меняется, инструкторы добавляют игровые элементы, элементы из танцев. Вносят разнообразие в занятия с помощью инвентаря: фитболов, гантелей, гимнастических палок, мячей, эспандеров. Упражнения на разные группы мышц: для рук, для ног, для спины, для пальцев», – описывает тренировки Илона Валерьевна.

А главное, что привлекает старшее поколение на таких тренировках, – это общение и возможность разделить общие интересы.

Екатерина Магдыч

### РЕТРОФОТО



Житель района у Тушинской чулочной фабрики в 1978 году. А у вас сохранились архивные фото? Присоединяйтесь к районному паблику «Тушино» (vk.com/tushyno).

### Спортсмены «серебряного» возраста из Южного Тушина выступили на турнире

400 москвичей-пенсионеров – это 11 команд спортсменов «серебряного» возраста из разных округов города, которые сразились на рождественском турнире «Игры долголетов». Он прошёл в недавно открытом Дворце гимнастики 23 декабря. Среди них была и команда с участниками из Южного Тушина.

Всего требовалось сыграть матчи в четырёх видах спорта: мини-футбол, шахматы, бильярд, настольный теннис.

На мероприятие приехали известные спортсмены – советский футболист-полузащитник московского «Спартака», мастера спорта СССР, заслуженный мастер спорта России, тренер по мини-футболу **Евгений Ловчев** и двукратная олимпийская чемпионка по биатлону, заслуженный мастер спорта России **Светлана Ишмуратова**. А в лектории, организованном тут же, врач-кардиолог Алексей Уткин и ведущая программы о здоровом образе жизни Оксана Яшанкина прочитали лекцию о правильном питании.

В фойе Дворца спорта в это время работала фотовыставка проекта «Московское долголетие», посвящённая самым значимым событиям 2019 года. А для младших гостей, пришедших поддержать своих активных дедушек и бабушек, тут же устроили спортивные интерактивные площадки.

Завершились состязания концертом известных российских артистов, среди которых были Олег Газманов, Марк Тишман, Александра Воробьёва, Маргарита Суханкина и др.

### ФОТОФАКТ



Ели в парке у Восточного моста. Присылайте ваши фотографии района в группу «Тушино» (vk.com/tushyno). Автор фото: Сергей Спирин.

# Сделать «Шаг наверх»

**Коллектив из Южного Тушина стал победителем московского конкурса**

В середине декабря студия эстетики и танца «Шаг наверх» (ул. Аэродромная, д. 11) заняла три первых места на фестивале-конкурсе «GRAND EAST». Сейчас в студии открыт дополнительный приём.

**И акробатика, и балет, и актёрское мастерство**

В младшей группе занимаются дети от 4 до 7 лет 2 раза в неделю. Каждое занятие длится по 2 часа, начинается с разминки и делится на две части: сначала оздоровительная гимнастика, после – эстрадный танец.

«Начинаем с азов хореографии – балетные позиции, стоим у станка. Мы и творим, и занимаемся здоровьем. Дети учатся

выполнять и акробатические элементы: шпагаты, колечки, мостики, берёзки. Растягивают ноги, выполняют упражнения

для здоровой спины, ведь в этом возрасте формируется осанка», – описывает программу **руководитель студии Светлана Аносова.**

Светлана Анатольевна не забывает учить и актёрскому мастерству. Привносит разнообразие: дети проговаривают скороговорки, делают пальчиковую гимнастику, рассказывают истории из жизни – делятся самым хорошим за день. «Получила пятёрку по английскому», «Мне не задали домашнее задание», «У меня хорошее настроение, потому что я пришла



**Светлана Аносова со своими маленькими ученицами.**

Фото: Людмила Заботина

на танцы» – о таких событиях говорят дети.

«После таких занятий детям не страшно рассказывать стихотворения на уроке, выступать перед аудиторией, они не зажаты», – объясняет преподаватель.

В старшей группе занимаются дети от 7 до 12 лет. «Старшая и младшая группы очень сплочённые, как одна семья. Они поддерживают друг друга на выступлениях», – говорят родители воспитанниц. Коллектив выступает несколько раз в месяц на фестивалях, конкурсах, концертах, праздниках. В репертуаре есть народные, патриотические, эстрадные танцы, болливуд, танцы-шоу.

## Дети бегут на занятия

Занятия очень насыщенные, но дети, как правило, не уста-

**ют. Дочь Светланы Сорокиной Катя** ходит в студию уже 2 года. Они приезжают на занятия специально из Митина.



«Нам очень нравится. Педагог очень хороший и грамотный. У неё индивидуальный подход к каждому ребёнку. За год посадила дочь на шпагат. Бывают закрытые дети, которые не могут выйти на сцену, – здесь за несколько занятий ребёнок раскрывается, перестаёт бояться общения», – рассказывает девушка.

Любимый танец Светланы из репертуара студии – «Ах, мамочка, на саночках». «Это самый первый танец. Настолько трогательный – наши дочки, маленькие куклы в русских народных костюмах, такие светлые и позитивные», – улыбается Светлана.

**Возможность заниматься любимыми хобби – важная задача программы «Мой район».**

«Светлана Анатольевна знает, как подойти к каждому ребёнку. Дети с удовольствием бегут на занятия. Мне очень нравится новый танец «Синий иней», девочки выступают в синих блестящих париках, просто звёзды», – делится **мама одной из юных танцовщиц Татьяна Басанец.**

Светлана Аносова говорит, что на работу идёт как на праздник, и считает, что ей очень повезло. Она преподаёт уже 15 лет, из них 12 – в центре комплексного развития «Время» (ул. Аэродромная, д. 11). По образованию Светлана Анатольевна – педагог дошкольного образования.

Екатерина Магдыч

## В какой кружок вы бы записали ребёнка?



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – vk.com/tushyno.

## Новогодние ёлки для детей пройдут в КЦ «Салют»

С 27 по 30 декабря и со 2 по 7 января для маленьких жителей района в КЦ «Салют» (ул. Свободы, д. 37) пройдёт спектакль «Новогодние приключения доктора Айболита». Сеансов будет два – в 11.00 и 13.30.

Действующие лица весёлой музыкальной сказки – Дед Мороз, Снегурочка, Доктор Айболит, Обезьянка Чи-Чи, Собака Авва, Бармалей, Хулиган. Сюжет следующий: Дед Мороз и Снегурочка хотят устроить в лесу праздник и посылают

приглашение доктору Айболиту и его друзьям. Все радуются, готовят к празднику танцы и песни. Но тут появляется Бармалей, враг доктора, и, конечно же, всё портит.

Перед спектаклем маленьких гостей 30–40 минут будут развлекать на анимационной программе в фойе у ёлки, а после подарят сладкий подарок. **Программа «Мой район»** создаёт условия для реализации творческого потенциала москвичей.

Фото: gazeta-uzhnoe-tushino.ru



**Спектакль рассчитан на дошкольников и младших школьников.**

## ФОТОФАКТ



**Район украсили к празднику. Новогодний шар на Химкинском бульваре. Ждём ваши фотографии в группе «Тушино» – vk.com/tushyno.**

# Танец – это искусство

**Руководитель ансамбля «Амрита» Андрей Бурнин – о занятиях в КЦ «Салют»**

Ведущий творческий коллектив города Москвы «Ансамбль восточного танца «Амрита» в культурном центре «Салют» прекрасно знает каждый поклонник фольклорной хореографии.

«Амрита» был основан в 1987 году как ансамбль индийского танца – народного, эстрадного, классического. Позже сюда добавились арабские танцы – танец живота (беллиданс) и цыганские танцы. На базе ансамбля в КЦ «Салют» работают студия восточного танца «Амрита» и студия цыганского танца «Гармония».

Руководит ансамблем «Амрита» Андрей Бурнин, для которого Южное Тушино давно уже стало вторым домом. Он – 3-кратный чемпион России по индийскому танцу, чемпион мира по индийскому танцу в стиле болливуд. Выступления этого яркого и харизматичного солиста всегда впечатляли и зрителей, и жюри крупнейших фестивалей. Андрей Бурнин является обладателем первого места на двух Кубках России по танцу живота, первого места на фестивале Общероссийской танцевальной организации «1001 белая ночь» и множества других наград

в составе ансамбля «Амрита». Также Бурнин – талантливый педагог-хореограф. Его любимый стиль – шоу-беллиданс, в котором он мастерски передаёт сюжеты, воплощает образы и комбинирует стили танцев.

## Цыганский танец для «долголетов»

**– Андрей Дмитриевич, сегодня вы возглавляете крупнейший ансамбль восточного танца. А каким был ваш путь к руководителю «Амриты»?**

– Я окончил Российскую национальную академию искусств. Сначала занимался в центре культуры «Салют» – пришёл в 2002 году в качестве ученика для изучения беллиданса в студии «Амрита». И уже через год на Всемирной танцевальной конференции занял 1-е место в номинации «Мужской танец живота». Совершенно естественно за этим пришло освоение индийских танцев. Затем я вырос до помощника руководителя и основателя «Амриты» Ирины Владимировны Похарел, а потом, в 2008 году, уже до руководителя коллектива. И конечно, были курсы повышения квалификации педагогов по направлению индийского классического танца Бхаратанатъям, Кучипуди в школе MCBS Kalagramam music and arts (штат Керала, Тривандрум). Плюс ежегодное посещение фестивалей индийского танца и музыки Сурья в Тривандруме, фольклорного фестиваля в Джайпуре.

Я очень рад, что участницы «Амриты» неоднократно становились чемпионками по танцу живота, индийским и цыганским танцам в групповом и личном первенствах. В 2016 году на Международном конкурсе по танцу стран Востока, Азии и Индии коллектив занял 1-е место в номинации «Стилизация индийского танца» и 1-е место в номинации «Болливуд».

**– Какими качествами надо обладать, чтобы прийти учиться танцу в «Амрите»?**

– Нашим учеником может стать абсолютно любой человек. Спецподготовка не нужна, главное – желание работать, позитивный настрой и хорошее настроение.

Раньше нашими учениками в основном были студентки. Но после 2010 года мы стали набирать группы для взрослых – 35–40 и больше лет. В 2014 году появились детские студии. Некоторые из наших учениц, кстати, стали нашими педагогами – Масалова Александра, Салихова Юлия открыли детские студии в рамках нашего коллектива и преподносят детям от 6–7 лет. А в 2019 году мы открыли цыганскую группу в рамках программы «Московское долголетие», выступлениями которой мы очень гордимся.

**– По-вашему, что дают взрослым людям занятия фольклорными танцами – и в физическом плане, и в душевном?**

– Наши ученики в основном приходят научиться танцевать для себя, потому что, по их словам, они скованны, стесняются себя и своего тела. Первое время на занятиях приходится учить людей расслабляться. А также учить красиво стоять, грациозно ходить, красиво держать руки, в общем, изящно нести себя. Ко-



Хореограф Андрей Бурнин многие годы руководит ансамблем «Амрита» в Южном Тушине.

**Поддержка интересных творческих направлений в досуговых центрах возле дома входит в концепцию программы «Мой район».**

нечно, сначала многим тяжело, так как на репетициях начинают работать те мышцы, которые в обычной жизни не задействуются или работают в меньшей степени из-за малоподвижного образа жизни. И очень радостно потом видеть результат – зажатость уходит. Через определённое время – у всех по-разному – у учеников студии меняются осанка, походка. Что же касается морального аспекта, благодаря танцам у наших женщин и мужчин появляется блеск в глазах, меняется круг общения, народ в студии становится более позитивным, по-другому воспринимает мир и окружающих. Мы преподносим танец как искусство, а не как спорт, фитнес или популярное развлечение. Я убеждён: любые танцы дарят особую гармонию любому человеку. Язык тела появился раньше языка разговорного и при правильном использовании несёт в себе определённую смысловую нагрузку.

## «В «Салюте» – как дома!»

**– Уже многие годы местом вашей работы является КЦ «Салют». В чём для вас уникальность культурного центра?**

– Уникальность «Салюта» – в его людях, сцене, гостеприимстве, коллективах. Самое главное – в нашем центре культуры чувствуешь себя как дома! Я очень люблю концерты наших коллективов «Юность», «Дуэт», театр танца «Марина». И очень радует большое количество мероприятий – как платных, так и бесплатных.

К примеру, ансамбль «Амрита» приглашает всех на весенний отчётный концерт в культурный центр «Салют». В программе цыганские, индийские и восточ-

ные танцы наших прекрасных и талантливых учеников. Также для жителей у нас недавно прошёл традиционный зимний отчётный концерт студий «Амриты». В программе – новые классные танцы наших студентов. «Приходите за красотой, экзотикой и хорошим настроением, проведите первый день зимы с огоньком», – написали мы в афише. (Улыбается.) Судя по реакции публики, зрителям понравилось. Вход на все эти мероприятия свободный, конечно.

Также в «Салюте» проходят концерты популярных артистов, которые собирают немало зрителей со всего Тушина.

**– Андрей Дмитриевич, а какими премьерными порадует жителей Тушина «Амрита»?**

– 21 декабря мы провели ежегодное танцевальное шоу «Путь к сердцу мира». Красочное, яркое представление с уникальными постановками, костюмами и аксессуарами. Хотелось поблагодарить наших зрителей за тёплый приём, поддержку. На мероприятие «Амриты» прибыли, кстати, и послы нескольких государств, в том числе Индии и Египта.

В следующем году будет новое шоу в КЦ «Салют», новое название, новые танцы и костюмы, всё другое. Наше шоу никогда не повторяется дважды.

**– Последний вопрос про отдых. Какие тушинские места помогают вам восстановить силы?**

– Прекрасная набережная, отличный тушинский парк. Особенно я люблю гулять в той части, где подложка стоит. За последние 10 лет в районе произошла масса положительных изменений. Стало очень красиво.

Ольга Шаблинская  
Фото: архив А. Бурнина



Ученицы «Амриты» – постоянные участницы и победительницы хореографических конкурсов.



НЕ ПРИНЕСЛИ ГАЗЕТУ? ЗВОНИТЕ: +7 (495) 646-57-57

## Кроссворд

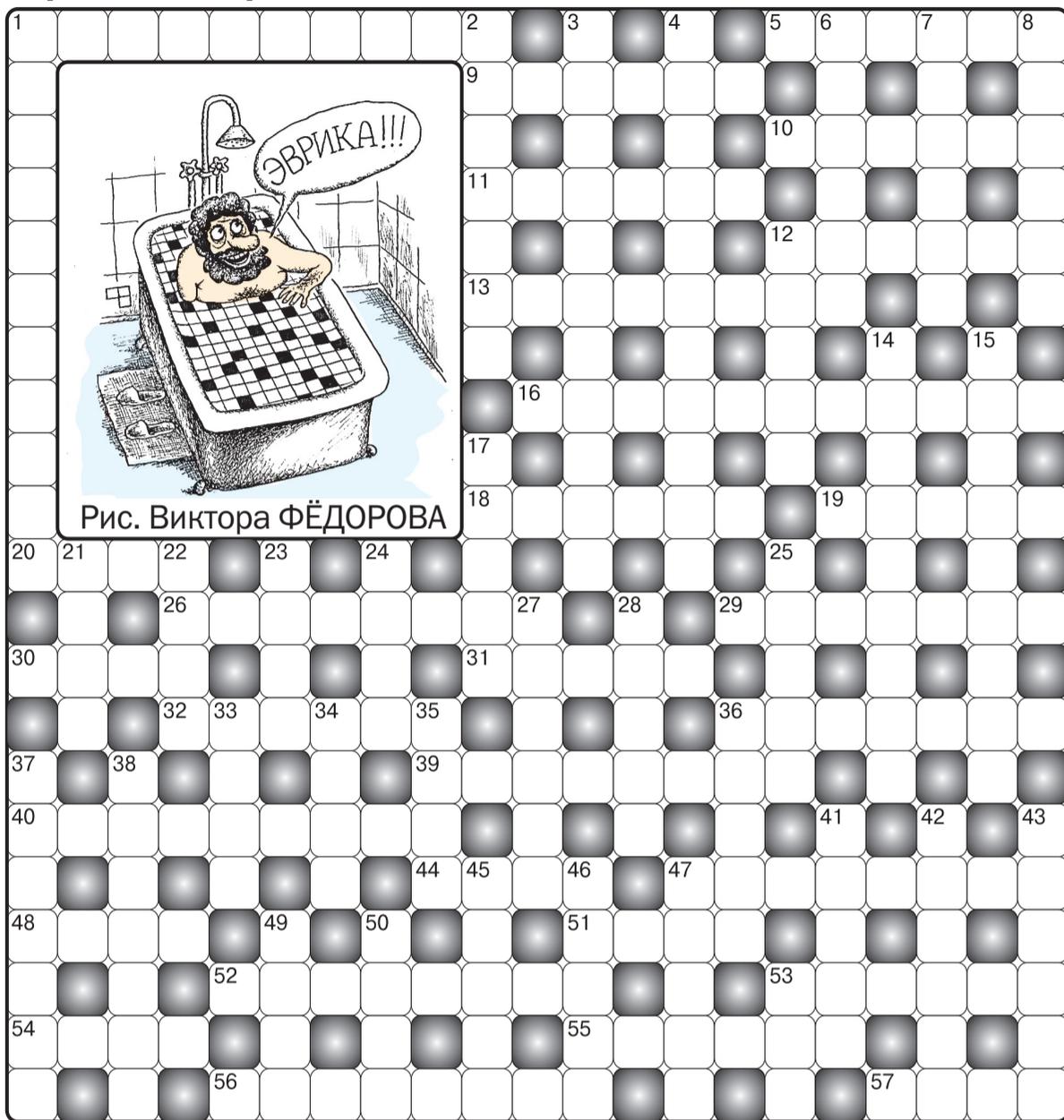


Рис. Виктора ФЁДОРОВА

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. «Море проклятых». 5. В какой столице основали ОПЕК? 9. Бутылка, чтобы хранить коньячные спирты после выдержки в бочке. 10. Ткань на джинсовые сарафаны. 11. Ручной изгиб. 12. «Морской язык». 13. Какой сыр натолкнул Сальвадора Дали на идею картины «Постоянство памяти»? 16. Без чего исповедь теряет всякий смысл? 18. Перелётная команда. 19. Какой мишка экалипс обнимает? 20. Идол гурмана. 26. В каком городе арестовали маршала Михаила Тухачевского? 29. Покупка из булочной. 30. «Подвечный покров». 31. Солнечный выхлоп. 32. «Ватрушкино нутро». 36. «Кондитерский хлеб». 39. «Мужик с бородёнкой», с которым Лиля Брик познакомилась однажды в Царском Селе. 40. Госпожа мультяшного Фунтика. 44. «Выбросить белый ...». 47. «Законодательная столица» ЮАР. 48. Зверь «имени монаха». 51. Гребной, воздушный или несущий. 52. Одежда киношной Гюльчатай. 53. Судовой завхоз. 54. «Хлёсткий ветер

в равнинную ... катит яблоки с тощих осин». 55. «Чтобы жениться в третий раз, я вынужден был принять православие» (легенда французской музыки). 56. Что толкает волка смотреть в лес, сколько его ни корми? 57. Конфета высокой вязкости.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Кто от имени большевиков подписал Брестский мир? 2. Кто из киногероев Жерара Депардье совершенно случайно ломает нос тому самому египетскому Сфинксу? 3. «Философия» диссидента. 4. Где висят театральные наряды? 6. Каким блокбастером Джеймс Кэмерон совершил революцию в киноиндустрии? 7. «Думский спор». 8. «Самые демократичные» штаны. 12. «Лейся, ..., на проросте!». 14. Любимая одежда Стива Джобса. 15. Какая сосулька спелеологу хорошо знакома? 17. Прессинг бандитов. 21. Удел инженера Гарина. 22. «Рыба под напряжением». 23. «Пасхальный шедевр» от Фаберже. 24. Что Мила уронила в скороговорке? 25. За какого клас-

сика писателю Варламу Шаламову надбавили десять лет лагерей? 27. Коломенская. 28. Шут из цирковых. 33. Из чего на 85% состоят клетки мозга человека? 34. Для какого актёра изначально писал сценарий будущего блокбастера «Пятый элемент» режиссёр Люк Бессон, но продюсеры настояли на Брюсе Уиллисе? 35. Первый русский ... Борис Шереметев. 36. «Железнодорожный ... возбуждает больше надежд, чем лотерейный». 37. «Сердце Грузии». 38. Какой великий микробиолог похоронен в лондонском соборе Св. Павла? 41. Кто шифрует свои донесения руководству? 42. Конкурент Руслана с Фарлафом. 43. Фруктовый антидепрессант. 45. Чертовский аллерген. 46. «Озвучка» школьной перемены. 47. «Я всегда говорю, что тот писатель популярный, чья ... лежит у вас дома в санузле» (мнение Дарьи Донцовой). 49. «Докучливый гонитель пастушек молодых» у Александра Пушкина. 50. «Гоночная малышка». 53. Танцы для Золушки.

**ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ? ЗВОНИТЕ: +7 (495) 646-57-55**

«АиФ-Москва» № 10 (330), 2019 (16+). Приложение. Главный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Бычкова. Ведущие редакторы: Д. А. Буравчикова, Ю. С. Тупина. Учредитель, издатель – АО «Аргументы и факты». Адрес редакции и издателя: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42. Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. ПИ № 77-14973. Главный редактор «АиФ» И. А. Черняк. Генеральный директор АО «Аргументы и факты» Р. Ю. Новиков. Служба рекламы «АиФ»: +7(495) 646-57-55. Отпечатано в ОАО «Владимирская офсетная типография», 600036, г. Владимир, ул. Благодневная, д. 3. Заказ № 328178. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 27. 12. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mfm@aif.ru.

## Судoku

		3	4	8	9			1		
		6	1	2				5	9	3
7			9	3						
			3	4	1		7			
		4		9		2		6		
			8		5	7	3			
						3	9		8	
3	8	5				9	4	7		
	9				8	6	1	3		

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Саргассово. 5. Бардад. 9. Бонбон. 10. Шамбри. 11. Локоть. 12. Палтус. 13. Каманбер. 16. Искренность. 18. Экипаж. 19. Коала. 20. Вкус. 26. Кудышнев. 29. Буханка. 30. Фата. 31. Творец. 32. Творец. 36. Бискупит. 39. Распутин. 40. Беладонна. 44. Флаг. 47. Кейптаун. 48. Лама. 51. Винт. 52. Паранджа. 53. Боцман. 54. Синь. 55. Леран. 56. Инстинкт. 57. Ирис.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Соколыничков. 2. Обелиск. 3. Инакомыслие. 4. Костюмерная. 6. «Аватар». 7. Дебаты. 8. Джинсы. 12. Песня. 14. Водолазка. 15. Сталкит. 17. Ракет. 21. Крах. 22. Скат. 23. Мыло. 24. Верста. 27. Верста. 28. Клоун. 33. Вода. 34. Рено. 35. Граф. 36. Билет. 37. Тбилиси. 38. Флеминг. 41. Шпирон. 42. Патмир. 43. Ананас. 45. Ладан. 46. Галст. 47. Книга. 49. Фавн. 50. Капит. 53. Бал.

## Сканворд

... отдыха	→		↘		↘		
Символ зарождения реки	↘	Свет зла		Кров сезонников	Версальский дворец		Линия поведения в рамках приличий
	↘				Стартовый момент		
Абразивный крем		«Лиана в спортзале»	→				
Таврическая столица			↘	Рублевая ...	→		
	↘						
«Молчаливый недуг»		Крышка тубика		Великий Иммануил ...	→		
	↘						
	↘			Кто забирает всё, что плохо лежит?			«Бархатный сомкнул их ... поцелуй»
		«Окороти свой буйный ...!»					
	↘						Самый молодёжный курорт в Испании
Электрички подземной дислокации				Помятый круг	↘		
	↘						Буква в первой пятёрке кириллицы
Сведения «за семью печатями»				Символ подлога	→		

**СЛЮЗКУ (цифры построчно):** 2, 3, 4, 9, 2, 7, 8, 6, 1, 3, 5, 4, 3, 9, 2, 8, 3, 8, 5, 1, 2, 9, 4, 7, 6, 1, 9, 1, 8, 6, 6, 5, 7, 3, 4, 2, 1, 7, 6, 5, 5, 4, 1, 8, 7, 5, 9, 5, 4, 7, 9, 3, 2, 8, 6, 6, 9, 3, 7, 5, 9, 3, 6, 1, 2, 8, 4, 6, 2, 3, 4, 8, 9, 5, 6, 1, 7, 8, 6, 1, 2, 7, 4, 5.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Комната – Скраб – Канат – Рана – Колпачок – Кант – Нрав – Трианон – Такт – Ивица.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Исток – Немота – Ялта – Овал – Начало