

ЦИТАТА

«Новый учебный год будет ещё интереснее и сложнее. В этом году в школы и садики пошло рекордное количество детей: в Москве продолжается демографический бум».



С. 2

**В 2019 ГОДУ
БЛАГО-
УСТРОЕНО**

20

ДВОРОВ

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

ЭТОЙ ОСЕНЬЮ
ОКОЛО ДОМОВ,
ШКОЛ
И ПОЛИКЛИНИК
ПОСАДЯТ

1635

РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ
КУСТАРНИКОВ



Новый спортивный уголок на Изюмской улице.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Фото: Эдуард Кудрявицкий

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

Как получить
психологическую
помощь?



С. 5

РАЙОН В ЛИЦАХ

Преподаватель Елена
Львутина –
о спорте и учениках



С. 6

Фото: личный архив Е. Львутиной

РЯДОМ С ДОМОМ

Добрые дела
Молодёжной палаты



С. 7

Фото: Молодёжная палата района Южное Бутово

БЛАГОУСТРОЙСТВО

**НА КАКИХ УЛИЦАХ
РЕАЛИЗОВАНЫ САМЫЕ
ИНТЕРЕСНЫЕ ПРОЕКТЫ
ЭТОГО ГОДА?**

**БЛАГОДАРЯ ПРОГРАММЕ
«МОЙ РАЙОН» БУТОВО
ПРЕОБРАЖАЕТСЯ**

С. 2

В КРУЖКИ
«МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ»
ХОДЯТ

7

ТЫСЯЧ ЖИТЕЛЕЙ

Москвичам увеличили пенсии

Столичная система социальных гарантий служит одной цели – обеспечить пенсионерам достойный уровень жизни

Перерасчёт сделают автоматически

Власти Москвы утвердили повышение с 1 сентября 2019 года городских доплат к пенсии. Мэр Москвы Сергей Собянин на встрече с ветеранами отметил: «Мы говорили с вами, что если экономика будет развиваться, доходы Москвы будут позволять, то мы и дальше будем повышать минимальный уровень. Растут доходы, растёт подоходный налог, растут заработные платы, растёт поступление налога на прибыль, потому что растёт прибыльность предприятий, их доходы. Это первый признак того, что экономика развивается».

С сентября городской стандарт минимального дохода неработающих пенсионеров увеличится на 2 тыс. – до 19,5 тыс. рублей. По словам мэра, прибавку получают 1,6 млн человек, в том числе для 44 тыс. москвичей городская доплата к пенсии будет назначена впервые. Перерасчёт размеров городской

доплаты будет осуществлён автоматически, никаких заявлений подавать не нужно. Выплата будет произведена по обычному графику в первую декаду сентября.

По инициативе мэра Москвы ежемесячные выплаты ветеранам труда, труженикам тыла и жертвам политических репрессий с 2018 года выросли в два раза. Кроме того, вдвое увеличились городские пособия ветеранам, участникам обороны Москвы. Теперь им ежемесячно выплачивают 8 тыс. рублей вместо 4 тыс.

В последние годы городской бюджет более чем половину своих доходов тратит на социальные выплаты. Расходы на соцподдержку, здравоохранение, образование, культуру, спорт, а также на отдельные программы – жильё, развитие городской среды, оплату медицинской помощи – в 2019 году составляют свыше 1,5 трлн рублей.

В стране повысили пенсионный возраст, а в Москве приняли ряд мер, чтобы поддержать горожан при этом переходе.



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

Мэр Москвы Сергей Собянин на встрече с ветеранами обсудил необходимые шаги в социальной сфере города.

Льготы, выплаты и не только

Например, москвички, достигшие 55, и москвичи 60 лет имеют право на бесплатный проезд в общественном транспорте, изготовление и ремонт зубных протезов, бесплатные путёвки на санаторно-курортное лечение по назначению врача, а также на помощь при переезде по программе реновации. Особенно порадовало московских пенсионеров, что ездить на дачу теперь можно бесплатно – такое решение было принято мэром в прошлом году. В общей сложности право на бесплатный проезд получили 1,6 млн москвичей.

Новые возможности и перспективы

Многие москвичи и после 50 хотят и могут работать, для этого в июне этого года открылся специализированный центр «Моя карьера». На занятиях горожанам объясняют, где искать вакансии, и помогают с трудоустройством. В центре также проводят лекции и семинары, мастер-классы, ярмарки вакансий.

Одним из самых популярных проектов для старшего поколения стала масштабная программа «Московское долголетие», которой в этом году исполняется год. К услугам москвичей, вышедших на пенсию,

бесплатные спортивные секции, творческие лаборатории, языковые классы и компьютерные курсы, но главное – это новые знакомства и общение. Некоторые участники проекта посещают сразу несколько студий и кружков. За год к проекту присоединилось более 200 тыс. человек. Сегодня «Московское долголетие» – это всевозможные творческие, образовательные и спортивные программы, а география проекта давно уже шагнула за рамки районных центров соцзащиты. В Москве проходят конкурсы и фестивали, флешмобы и танцевальные марафоны, участниками которых становятся люди преклонного возраста.

Светлана Миронова

Работы по благоустройству почти завершены

Итоги общегородские...

Осенью традиционно подводятся итоги благоустройства за весь год. «Правительство Москвы продолжает реализацию масштабной программы создания качественной городской среды, – сказал мэр Москвы Сергей Собянин на недавней встрече с жителями ЮЗАО. – Но если в прошлые годы благоустройство выполнялось на отдельных улицах или во дворах, то с 2019 года в рамках про-

граммы «Мой район» мы берём в работу целые микрорайоны и комплексно приводим в порядок дороги, тротуары, пешеходные дорожки, детские и спортивные площадки, озеленение и всю остальную инфраструктуру».

Если говорить о столице в целом, то в этом году обновлены 60 улиц и 161 городской парк (или знаковый для района объект). А ещё 99 территорий около метро, дорог и платформ будущих МЦД.

До холодов в Москве успели привести в порядок 2457 дворов плюс 310 территорий школ и детсадов.

На октябрь оставлены ремонт фасадов и художественная подсветка на улицах. Одновременно идёт осенний этап акции «Миллион деревьев» – в столичных дворах появится 6,4 тыс. деревьев и 546 тыс. кустарников. Скоро придёт время укрывать цветники и клумбы древесной щепой.

...и местные

В Южном Бутово стоит отметить следующих «новосёлов» этого года. Во-первых, сквер от д. 1 до д. 23 по Скобелевской улице. Там такие необычные качели в виде полумесяца, что на них катаются и взрослые, и дети. А подростки любят там делать вечерние селфи (уж больно фантастические снимки получаются).

Во-вторых, преобразились дворы на Изюмской улице. «Появились новые игровые комплексы для разных возрастов, спортивные территории (где есть даже всепогодные столы для настольного тенниса),



Водители и пешеходы, будьте внимательны! На проезжей части вокруг станции «Бульвар Адмирала Ушакова» изменилась схема движения транспорта. На двух участках вместо одностороннего движения введено двустороннее. Смотрите на знаки и разметку.

в пешеходных зонах обновлено покрытие», – поясняет **и. о. главы управы района Южное Бутово Владимир Плаксин.**

Единственное пожелание, которое высказали нашему корреспонденту жители Изюмской улицы, – это добавить несколько песочниц. Маленьких детей в окрестных домах очень много, поэто-

му юным строителям куличей не хватает простора.

А вот благоустройство бульвара Адмирала Ушакова ещё не закончено (это произойдёт в октябре). Но уже сейчас понятно, что около домов, выходящих на бульвар, появятся новые пешеходные дорожки. Они уложены на месте «народных троп», так что сомневаться в их востребованности не приходится.

Антон Краев



Новый игровой комплекс поблизости от школы № 1161.

Парк для всех

Кто отвечает за главную зелёную зону района?



На краю парка «Южное Бутово» построили просторный ФОК с бассейном.

Создание условий для отдыха – одно из направлений программы «Мой район».

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Будьте добры, примите жалобу

Ландшафтный парк – самое популярное место района для прогулок, спорта, локальных праздников. Но, судя по постам в соцсетях, многие местные жители не знают, какая организация отвечает за эту территорию. Так куда же звонить или писать, если сломался уличный тренажёр, не работает фонарь, опасно накренилось дерево?

Сейчас за санитарное содержание парковой территории отвечает ГБУ «Автомобильные дороги ЮЗАО» (эта организация подчинена префектуре ЮЗАО). Электронная почта для обращений – avtodor@uzao.mos.ru, тел.: 8 (499) 128-17-63, 8 (499) 132-58-66, 8 (499) 120-80-10. Можно пожаловаться и в саму префектуру (по электронной почте: Prefectura_UZAO@mos.ru и по тел. 8 (499) 122-03-80).

А вот освещение и архитектурно-художественная подсветка находятся в ведении АО «ОЭК». Так что, если в парке не горит какой-нибудь фонарь, сообщите об этом по тел. 8 (495) 587-87-60.

Конечно, никто не отменял и самый простой способ навести порядок – оставив заявку на портале Правительства Москвы «Наш город» gorod.mos.ru. Но иногда случается так, что заявка «закрыта», а проблема не до конца устранена. Или же ситуация нестандартная, и её нет в перечне тем для жалоб. В таких случаях нужно обращаться в ОАТИ (Объединение административно-технических инспекций Москвы). Именно этот надзорный орган штрафует балансодержателей конкретных территорий и обязывает их устранять выявленные нарушения. «Горячая линия» ОАТИ: 8 (499) 264-96-81 (в будние дни), электронная приёмная – на сайте oati.mos.ru.

А гуляющих снимает камера?

Ещё один частый вопрос в бутовских соцсетях касается безопасности гуляющих в парке. Действуют ли в этой зелёной зоне камеры и есть ли тут охрана? Как нам удалось выяснить, система видеонаблюдения должна полноценно заработать в самое ближайшее время. Охрана уже патрулирует парк, этим вопросом занимается префектура ЮЗАО.

Кстати, скоро ландшафтная зона должна перейти в подчинение префектуры. Именно она будет решать, как дальше благоустраивать зелёные гектары (например, проводить дополнительное освещение туда, где его не хватает). Важно не только создать новые точки притяжения для местных жителей, но и следить за тем, чтобы они развивались и оставались интересными.

А теперь расскажем, что за стройка завершается на краю парка (на ул. Бунинская аллея, вл. 5А, корп. 14, это 5 минут пешком от станции метро «Бунинская аллея»). По этому адресу откроется ФОК. По данным столичного стройкомплекса, в нём оборудуют универсальные спортзалы, сауны, бассейн с дорожками и водными горками, гидромассаж, ванну детского бассейна. Здание будет приспособлено для посещения людьми с ограниченными физическими возможностями. Точная дата открытия ФОК пока не определена.

«Я и не знала, что тут строят бассейн, очень приятная неожиданность, – говорит местная жительница Татьяна, которая гуляла в парке с ребёнком. ФОК рядом с домом очень нужен и детям, и взрослым».



Ученики школы № 1354 съездили в экспедиции

В южнобутовской школе № 1354 уже 15 лет работает поисковый отряд «Стерх». И во время каникул ребята, входящие в отряд, заняты настоящим, очень важным делом. Прошедшее лето запомнится школьникам сразу двумя событиями. Первое: ученики участвовали в захоронении останков красноармейцев, которые погибли во время страшных сражений с фашистскими захватчиками. Их останки в этом году обнаружили поисковые отряды. «Стерх» и дружественный отряд «Горизонт» смогли отыскать останки пяти красноармейцев. По словам бесценного руководителя и создателя отряда «Стерх», учителя истории школы № 1354 Сергея Жукова, установить личности погибших защитников Родины, к сожалению, не удалось.

Торжественная церемония захоронения более 200 солдат прошла в деревне Веригино (это Зубцовский район Тверской области).

Второе событие связано с экспедицией на Север, где ребята уже не первый год помогают возрождать деревянные храмы в рамках проекта «Общее Дело». В деревне Литвиново Шенкурского района Архангельской области школьники вместе с опытными наставниками



Каникулы – самая горячая пора для поисковых отрядов.

Фото: архив ГБУ «Школа № 1354»

спасали от разрушения и подготавливали к реставрационным работам храм Иоанна Предтечи XVIII века. В 2018 году они возвели строительные леса, перекрыли крышу защитным материалом, законсервировали трапезную, выполнили фортификацию памятника архитектуры. Школьники выкладывали в соцсетях фотографии и делились впечатлениями: «Я во второй раз принимала участие в летнем стройотряде. Новое место, но всё те же дорогие люди рядом. Невероятные условия, но всё такая же тяжёлая работа. Я счастлива, что кусочек лета смогла провести с пользой».

А начало учебного года отметили традиционным выездом на Бородинское поле. Там самым опытным поисковикам вручили медали «За активную гражданскую позицию и патриотизм», «За сохранение исторической памяти» и «За активную военно-патриотическую работу».

«Участковыми редко остаются работать случайные люди»



ДОСЬЕ

ИВАНЬКО АНТОН ИГОРЕВИЧ,

капитан полиции, начальник отделения участковых уполномоченных.

Адрес опорного пункта:

ул. Южнобутовская, д. 3А.

Приём: вторник, четверг с 17.00 до 19.00.

Телефон +7 (495) 716-60-09.

Капитан полиции **Антон Иванько** уже полгода начальник участковых района (в подчинении 33 сотрудника), а до этого сам много лет работал «на земле». Он говорит, что на фоне привычных жалоб на шумных соседей и семейно-бытовые конфликты очень много работы по нелегальной миграции. Люди желают подзаработать и регистрируют у себя в квартире мигрантов.

«При этом они реально не предоставляют им площадь. В итоге

мы привлекаем иностранцев с липовой регистрацией к административной ответственности, а хозяев квартир – к уголовной. Там приличные штрафы», – рассказывает капитан Иванько.

Он говорит, что сегодня в районе ситуация с безопасностью гораздо лучше, чем несколько лет назад. После благоустройства по программе «Мой район» появилось новое освещение, стало меньше правонарушений. Но преступления всё равно слу-

чаются, и раскрывать их помогают камеры видеонаблюдения «Безопасный город».

«Мы, едва поступает информация о каком-либо происшествии, начинаем с просмотра камер. Иногда достаточно увидеть, кто заходит или выходит из подъезда, потому что участковые активно работают с населением и всех проблемных граждан знают. Плюс помогают старшие по домам, – рассказывает капитан Иванько. – Кражи велосипедов из подъездов и из магазинов, драки – в этих случаях видео может служить и доказательством в суде. Много времени участковые посвящают профилактике мошенничества. Памятки развешаны в подъездах, во всех торговых центрах».

По словам капитана Иванько, в отделении 12 вакансий, и он будет рад помочь устроиться на работу молодым людям с высшим юридическим образо-

ванием, отслужившим в армии. «Но хочу предупредить: участковыми редко остаются работать случайные люди. Человек должен уметь общаться с людьми и иметь широкий кругозор. Иногда пожилые люди приходят просто поговорить. Когда я сам работал участковым, одна бабушка каждый день звонила.

Мы разговаривали даже о погоде. 10 минут – а человек доволен, – объясняет капитан. – А жителям района хочу сказать: звоните своим участковым, не стесняйтесь. Если у вас что-то происходит, есть сомнения, вы лучше обратитесь. Мы перепроверим информацию, и вам будет спокойнее».

А вы знаете номер своего участкового?

Есть ситуации, когда без помощи участкового не обойтись. Но в курсе ли вы, как с ним связаться и как его зовут?

Да, его мобильный есть в моём телефоне

11,79%

Нет, проще звонить 102

84,43%

Знаю номер нашего отделения

3,77%

Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – <https://vk.com/yubuto>

Проголосовали 212 человек.

Айда с нами!

Как ТЦСО «Бутово» стал вторым домом для пенсионеров

«Буду тренироваться, и точка»

Когда мы только подходили к отделу социальных коммуникаций и активного долголетия ТЦСО «Бутово» на улице Поляны, д. 57, сразу стало понятно, что пришли по верному адресу. На свежем воздухе шла тренировка по суставной гимнастике, одному из самых популярных направлений программы «Московское долголетие».

«Положительных отзывов полно, многие пенсионеры признаются, что именно такой «спорт» помогает им бороться с артритом, – говорит наш «экскурсовод» и директор центра

всему району (в школах, досуговых и спортивных центрах)».

В это же время в спортивном зале шли занятия йогой, а в бильярдной был в самом разгаре очередной турнир. «Я тут много лет играю, у нас клуб по интересам сложился, – рассказывает **82-летний Юрий Козлачков**, который живёт на 2-й Мелитопольской ул., – И бильярд не единственное моё увлечение. Я марафонец, до сих пор участвую в соревнованиях – и московских, и международных. Врачи пытались запретить такие нагрузки, а я сказал: «Нет уж, буду тренироваться, и точка».



концерт без него не обходится. «Веду два направления, – рассказал нам **Александр Жарков**. – Первое – это студия «Легато», где я аккомпанирую тем, кого привлекает сольное пение. Недавно провели сольный концерт, посвящённый творчеству Виктора Цоя. А второе направление – это обучение игре на гитаре (и в Южном Бутове, и в филиале «Северное Бутово»). Учиться музыке можно в любом возрасте, главное, чтобы было чувство ритма. У меня есть ученики, которые благодаря упорству добились отличных результатов. Один из лучших – инвалид с детства Андрей Борисов, который занимается, несмотря на диагноз ДЦП. Народ не только играет, но и записывает видеоролики, а потом в соцсетях выкладывает».



Урок суставной гимнастики на Венёвской улице.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Фото: Эдуард Кудрявицкий



Бильярдный турнир в ТЦСО «Южное Бутово». Любители играют с азартом, достойным профессионалов.

Ольга Тимофеева. – Посмотрите, как все улыбаются, сразу видно, что народу нравится. Только что попросили сделать гимнастику не 2 раза в неделю, а 3. Будем расширять расписание. У нас ведь всё больше и больше получателей социальных услуг. Если лет 5 назад приходили наиболее бойкие, то сейчас записываются даже самые стеснительные. И сразу на несколько направлений, благо «активности» есть и в самом центре, и по

По словам Ольги Николаевны, в ТЦСО «с горящими глазами» приходят не только жители района, но и сотрудники центра: «Все повышают квалификацию, получают сертификаты, чтобы вести новые направления. И при этом сами «подсаживаются», например, на бисероплетение или вязание крючком. Равнодушных у нас нет. Один из наших педагогов – Александр Владимирович Жарков – бывший военный, великолепно играет на гитаре. Сам попросился в коллектив, теперь ни один

интересно выкладывать фотографии и посты с наших мероприятий. Я же хожу и на фитнес, и на зумбу, и на скандинавскую ходьбу. На самом деле все направления «Московского долголетия» нравятся. Надо до 101 года прожить, чтобы успеть везде позаниматься».



Ждём новоселья к Новому году

Ждём новоселья к Новому году

А теперь мы раскроем небольшой секрет. На Венёвской ул., д. 2А, через пару-тройку месяцев откроется отдел «Мой социальный центр», он станет частью ТЦСО «Бутово».

Дело в том, что район попал в пилотный проект в рамках концепции «Мой социальный

центр» (для него выбрали только 9 районов из разных округов). В дальнейшем такие отделы должны открыться в каждом районе мегаполиса.

«В нашем распоряжении будет 1300 м², – подтверждает Ольга Тимофеева. – Места хватит для настольного тенниса, бильярда, тренировочного зала, кинозала, интернет-кафе, творческих мастерских. Надеемся отметить Новый год уже на новом месте. Думаю, что каждый посетитель найдёт себе занятие по душе!»

Создание таких новых точек притяжения – лучшее доказательство того, что программа «Мой район» активно развивается и учитывает интересы всех жителей.

Галина Тараканова

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Кстати, о соцсетях. Нас познакомили с главным блогером ТЦСО – **Маргаритой Яценко** (она как раз пришла на суставную гимнастику). «Сначала прошла компьютерные курсы, потом был «Серебряный университет», теперь я во всех соцсетях главный активист, – смеётся Маргарита. – Родные говорят: «Оставь хоть немного места в интернете детям!» – а мне действительно



Анна Гавриловна Агафонова из трио «Бутовские девчата».



Анна Гавриловна Агафонова из трио «Бутовские девчата».



Фото: facebook.com

Что нужнее: тихая зона отдыха или скейт-парк?

Рядом с библиотекой «Патриот» (в районе д. 27 по ул. Брусилова) есть большой пустырь. Сейчас разрабатывается проект его благоустройства (по программе «Мой район»). В перечне возможных новинок есть парковая зона, спортивный городок, площадка для собак.

Жители делятся своими идеями в соцсетях. Например, в паблике vk.com/yubuto мы нашли такой пост **Андрея Самарина**: «Постройте скейт-парк. Сколько петиций было подписано уже. Скейтбординг – в массы!»

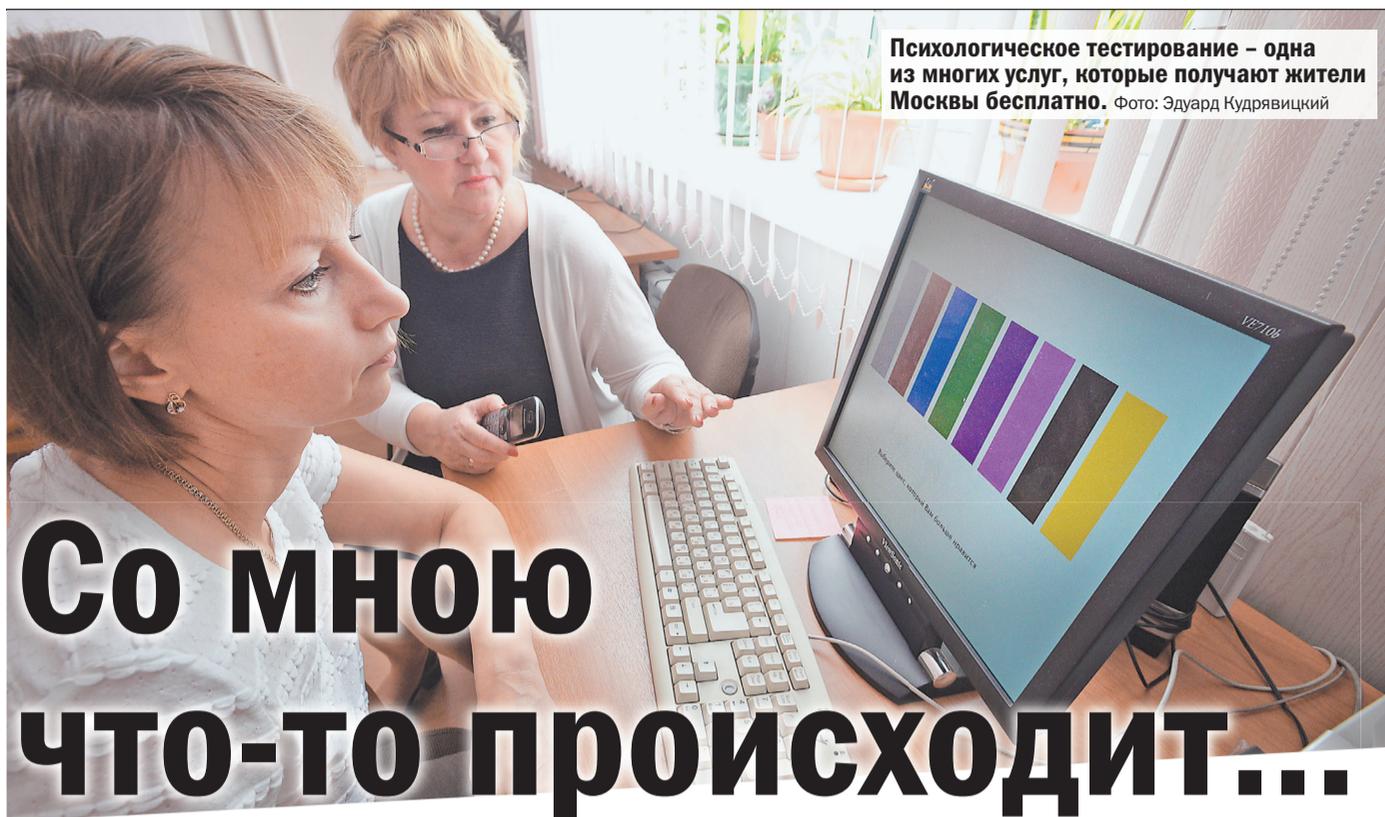
А по мнению **Елены Скобелевой**, в первую очередь надо подумать о ла-

вочках. Она приводит в пример парк неподалёку, где уличная мебель не только функциональна, но и красива (см. фото).

Мы собрали в интернете ещё несколько предложений бутовчан: «Надеемся увидеть детский комплекс с современной площадкой и безопасным покрытием (как в парке на ул. Горчакова). И хотелось бы, чтобы на наших красивых зелёных газонах не жарили шашлыки и не оставляли мусор». «В районе Новой Щербинки, ул. Маршала Савицкого, Брусилова очень не хватает спортивного комплекса, а ещё красивого фонтана». А также есть идея сделать там праздничную площадку, где можно было бы вместе отмечать и День города, и Новый год.

Фото: facebook.com





Психологическое тестирование – одна из многих услуг, которые получают жители Москвы бесплатно. Фото: Эдуард Кудрявицкий

Со мною что-то происходит...

Как получить бесплатную психологическую поддержку в Южном Бутове?



О том, чем занимается Московская служба психологической помощи населению (МСППН), мы расспросили **руководителя филиала «Юго-Западный» Светлану Юрьевну Успенскую.**

Надо найти «своего» специалиста

– К вам может прийти любой житель района?

– Да, конечно, наш филиал на ул. Изюмской, д. 46, открыт для всех, кто живёт или работает в столице. Есть ежегодный бесплатный пакет услуг (см. раздел «Подробности». – Ред.). Работа с каждым клиентом может длиться несколько месяцев. Плюс во всех филиалах МСППН открыта школа психологических знаний. У нас она проходит по средам. Её можно посещать бесплатно и без ограничений по количеству встреч.

– Насколько востребованы услуги психолога?

– Очень востребованы. Лист ожидания заполнен на 2–3 недели вперёд. Сейчас идёт приток новых клиентов, чаще всего они обращаются по рекомендации тех, кто уже

приходил к нам. На самом деле меняется отношение к психологии. Когда мы открылись в 2005 году, первые клиенты смутно представляли, чем мы вообще занимаемся. Доходило до смешного – кто-то ожидал увидеть магические шары или гадальные карты. Сегодня картина другая. Да, не всегда люди могут чётко сформулировать проблему, но они хотят меняться, работать над собой, над отношениями с другими членами семьи. Если человек дошёл до консультации, главный шаг уже сделан. Правда, очень важно, чтобы клиент и психолог совпали на человеческом уровне. Как мы ищем своего стоматолога или парикмахера, так и психолога надо найти такого, который будет идеальным именно для вас. Поэтому, если вы чувствуете дискомфорт в общении со специалистом, скажите администратору, и вас запишут к другому. Но только не отказывайтесь от консультаций вообще.

Волшебства не бывает

– Всегда ли получается решить проблемы, с которыми человек пришёл?

– Сложный вопрос. Бывает, люди говорят: «Я так и знал, что мне здесь не помогут». Есть те, кто уверен, что психолог – это волшебник,

Поддержка социальных проектов – часть программы «Мой район».

и ждёт невозможного. Но не в наших силах отринуть бэкграунд, который есть за плечами у каждого человека. Это совершённые им поступки, его окружение, семья, генетическая предрасположенность. Например, нереально сделать тревожного человека уравновешенным, но можно снизить уровень его тревожности, помочь ему найти новые ресурсы для того, чтобы он справлялся с трудностями. Специалист видит ситуацию извне, он объективен, в отличие от друзей и родственников, которым обычно плачутся в жилетку и от которых ждут совета. Профессиональная помощь всегда результативнее, потому что на консультации человек честен перед самим собой, даже если это очень неприятная правда. Убираются внутренние зажимы, клиент признаёт то, на что раньше просто закрывал глаза.

– Обращаться к психологу нужно только тогда, когда сам не можешь найти выход из трудной ситуации?

– Вовсе нет, такой визит никогда не вреден. Безусловно, если у вас проблемы на работе, в семье, стоит прийти на консультацию. Встречи и тренинги помогут тем, кто плохо переносит стрессы большого города. Жить в Москве совсем непросто, это стрессовое пространство. У нас день начинается с чего? С лифта, где люди расположены близко друг к другу и нарушается зона комфорта. А потом дорога до работы в общественном транспорте, где объём негативных эмоций от огромного количества других пассажиров ещё выше. Но в нашу службу можно и нужно обращаться, если у вас нет проблем, а есть какая-то цель. Например, вас интересует личный рост. Это не проблема, а прекрасная цель. Мы рады таким людям, потому что можем предложить им посещать наш клуб личного роста «Встречи с психологом» (9 встреч по 3 часа). Так что приходите, не стесняйтесь.

Галина Тараканова

ПОДРОБНОСТИ

Бесплатный пакет психологической помощи

- 5** консультаций психолога;
- 2** сеанса диагностики;
- 3** тренинговые программы (каждая может включать в себя от 2 до 9 встреч);
- 1** консультация психолога-реабилитолога;
- 8** сеансов реабилитации.

Полную информацию смотрите на сайте Московской службы психологической помощи населению msph.ru.

ФОТОФАКТ



Целое семейство коз можно встретить на улицах Южного Бутова. Если у вас есть интересные фотографии этих невозмутимых красавиц, выставляйте их в паблике vk.com/yubuto.

Выплаты для ветеранов ВОВ

Правительство Москвы приняло распоряжение о выплатах, приуроченных к 78-й годовщине начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой. В 2019 году размер такой единовременной материальной помощи увеличен в 2 раза – до 20 тыс. рублей. Её получат 8709 ветеранов, а именно:

- инвалиды и участники Великой Отечественной войны;
- участники обороны города, награждённые медалью «За оборону Москвы»;
- участники строительства оборонительных рубежей под Москвой;
- работники предприятий, организаций и учреждений, военнослужащие, учащиеся ремесленных и железнодорожных училищ, а также школ фабрично-заводского обучения, трудившиеся в Москве с 22 июля 1941 года по 25 января 1942-го.

Фото: Юлия Иванко/mos.ru



Ветеранов всегда приглашают на местные праздники. Теперь им проще добираться до таких мероприятий. Ведь городская среда становится всё более приспособленной для маломобильных жителей благодаря программе «Мой район».

РЕТРОФОТО



«Бутово. Посёлок Радиоцентр 4, улица Южная, сейчас Краснолиманская» – старым снимком с такой подписью поделился в районной группе Вячеслав Чубаров. У вас сохранились интересные фотографии нашего района? Присылайте их в паблик vk.com/yubuto.

Все – победители!

В День дошкольных работников рассказываем об одном из лучших детсадовских специалистов – Елене Алексеевне Львutiной из ГБОУ «Школа № 1883»

А теперь – «Супермен»

– Елена Алексеевна, как вы попали в дошколку?

– Можно сказать, что случайно. Много лет назад привела дочку Дашу в ясли, а сама устроилась няней в подготовительную группу. Год отработала и поняла, что мне нравится работать с детьми. Поступила на заочное отделение сначала в колледж, потом в МГПУ, затем были курсы по фитнесу, плаванию, йоге. В итоге получилась двойная профессия. Я массовик-затейник и преподаватель физкультуры у дошколят.

– А есть особенности у физкультуры для самых маленьких?

– Конечно, ведь нужно обыгрывать каждое упражнение, чтобы увлечь детей. Они не могут размеренно, как взрослые в тренажёрном зале, качать мышцы под девизом «так надо». Дети могут проявить себя в разных ипостасях, глупо давать им только лёгкую атлетику или гимнастику. Индивидуальный подход диктует и наше время. У многих ребят ослабленное здоровье. Поэтому у нас есть кроссфит и интервальные тренировки, степ-аэробика и фитбол, зумба и йога. Например, одна из поз в йоге называется «Супермен» (ставим ладошки и ко-

лени на пол, потом вытягиваем вперёд левую руку и поднимаем правую ногу). В расписании есть даже городки (очень полезно для глазомера и ловкости).

– На районные и городские соревнования ездите?

– Постоянно. На сдачу нормы ГТО, «Весёлые старты», в «Школу мяча». В Москве очень много делается для того, чтобы дети занимались оздоровительным спортом. Здорово, что роди-

шо выступили, и через некоторое время я вижу, что одна из мам-участниц в положении. Я в ужасе – беременную заставляла бегать и прыгать. Начиная оправдываться перед родителями, а они смеются. Выяснилось: они так воодушевились атмосферой того самого спортивного праздника, что решили завести второго ребёнка! И когда первый уже ходил в начальную школу, нам в садик привели младшего. Так что спорт сплачивает семью. Когда на глазах у малыша отец, болельщик ЦСКА, бежит полосу препятствий на стадионе любимой команды – это уже не папа, а герой в глазах ребёнка.

– Сами вы участвуете в московских стартах?

– Да, это моя страсть. А началось всё с того, что коллеги сказали: мол, хватит только возить команды на соревнования, пора и самой пример подавать. Позвали меня на командные соревнования «Стань человеком» – так всё и закрутилось. Появились единомышленники, которые постоянно подбивают на новые старты. Я часто участвую в благотворительных забегах «Весенний гром», «Спорт во благо», «Грязный трейл». 22 сентября пробежала Московский марафон (для меня это уже 18-й марафон, среди них был даже питерский «Дорога жизни»). Потом приходишь в сад, показываешь ученикам медаль, они всегда искренне радуются. На меня в соцсетях подписаны многие родители, даже тех ребят, что уже учатся в школе. Регулярно после постов о сорев-



Фото: личный архив Е. Львutiной

Грязь не помеха для настоящих физкультурников.

тели всё чаще ездят на соревнования, чтобы поболеть. Помню, во время одного конкурса по броскам мяча один папа аж подпрыгивал от переживаний и кричал: «Сыночек, попади в это кольцо! Я куплю тебе бананов!» Есть ещё одна история, моя любимая. Поехали на праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», хоро-

Создание условий для получения хорошего образования в шаговой доступности – одна из задач программы «Мой район».



Тренировка старшей группы детсадовцев в ГБОУ «Школа № 1883».

Фото: Эдуард Кудрявицкий



«Сначала возила детей на соревнования как тренер, а потом и сама стала ездить на состязания».

Фото: личный архив Е. Львutiной

нованиях приходят сообщения: «А там, где вы бегаете, есть детская дистанция?» Так что на многие старты я выхожу с моими воспитанниками.

«У нас нет золотых медалей»

– Где вы тренируетесь?

– В Южном Бутово, я же рядом с работой живу. Посмотрите, сколько у нас спортивных площадок появилось во дворах по программе «Мой район», есть фантастический парк с отличным оборудованием и велодорожками. По утрам я бегаю, иногда в Битце, но чаще в парке. Постоянно встречаю знакомые семьи, только и успеваешь здороваться. Мне в плане тренировок везёт – я могу и на рабочем месте заниматься. В детском саду идеальные условия для физкультуры. Может быть, поэтому ребята и занимаются с таким удовольствием. Есть и батуты, и любой инвентарь, и бассейн, и уличные площадки с правильным покрытием.

– Наверняка дети бьются за первое место похлеще, чем взрослые.

– Конечно, дети по природе своей эгоцентричны. Но я стараюсь привить детям любовь не к победам, а к самому процессу. Напомню: у меня предмет «физическая культура», и второе слово не менее важно, чем первое. В конце концов, золотая медаль одна, но это не значит, что все, кто её не получил, проиграли. Мы тренируемся и выступаем ради удовольствия, ради собственных достижений.

Именно поэтому на наших внутрисадовских состязаниях нет призовых мест и пьедестала победителей. Все получают одинаковые медали и кубки, все молодцы. О том, что первые две команды делегируются

«Новый учебный год будет ещё интереснее и сложнее. В этом году в школы и садики пошло рекордное количество детей: в Москве продолжается демографический бум».

Сергей Собянин

на соревнования следующего уровня, знают только тренер и родители победителей.

Даже личный забег – это работа в команде. Знаете, сколько сил прибавляется, когда за тебя болеют? Это настоящее единение всего коллектива. А ещё я всегда напоминаю своим птенчикам, что на соревнованиях нет врагов, а есть только соперники. И правильно радоваться удаче каждого участника, даже если он в другой команде. А уж смеяться над чужой неудачей или падением нельзя ни при каких обстоятельствах. За неспортивное поведение (например, обзывание или насмешки над другими игроками) я просто отправляю ребёнка на «скамейку». По той же причине у нас нет основного, «звёздного», состава и запасных игроков. Состав команд постоянно меняется, выступать должны все.

– При таком плотном графике стартов у вас остаётся время на хобби?

– А как же! Я вяжу – сначала это были набивные мячики для детсадовских занятий, потом пошла куклы. А наш профсоюз «затянул» меня в пение. Уже несколько лет выступаю от нашего ГБОУ на профсоюзных фестивалях. Это очень поднимает настроение и мотивирует на новые свершения.

Беседовала Галина Шейкина

«Мы объединили жителей от 4 до 99 лет!»

Развитие и поддержка социальных проектов – часть программы «Мой район».

Председатель Молодёжной палаты Южного Бутова Григорий Сизов рассказал о деятельности их организации

Молодёжный парламент города Москвы – столичное движение, позволяющее реализовать свой интеллектуальный и креативный потенциал в общественной деятельности и законотворческом процессе. Корреспондент «МР» пообщался с председателем Молодёжной палаты Южного Бутова Григорием Сизовым и расспросил об их деятельности.

Акция «Обменяй яблоко на сигарету»

– Григорий, расскажите о себе и о работе Молодёжной палаты Южного Бутова. Как всё начиналось?

– Я окончил МПГУ, отделение политологии. В 2017 году при поликлинике № 121, где работаю уже больше 3 лет начальником информационно-аналитического отдела, образовался Молодёжный совет. Нашей целью было объединить



Члены Молодёжной палаты района Южное Бутово.

коллег и пропагандировать здоровый образ жизни среди населения в Южном и Северном Бутове. Узнав о Молодёжном парламенте Москвы, который включает в себя палаты районов, решили объединить усилия и двигаться дальше в одном направлении. Участвуем в проекте под названием «ЗОЖ через молодёжь». Проводим в школах лекции для детей и учителей о различных заболеваниях. Когда была тема инсульта, рассказывали об основных симптомах – нарушении мимики, ослаблении двигательного аппарата. Говорили о том, что необходимо сразу звонить в неотложку. Было уже несколько случаев, когда школьники

замечали данные симптомы у своих бабушек и дедушек и вовремя вызвали скорую помощь, что помогло спасти жизни людям.

Я очень рад, что в 2018–2019 годах Молодёжная палата Южного Бутова стала занимать уверенное место в рейтинге всех Молодёжных палат города. С 2017 года у нас прошло огромное количество мероприятий!

В «Голосе Бутово» – певцы от 4 до 99 лет

– А какие акции Молодёжная палата провела первыми?

– Начинали мы с экологической акции «Обменяй яблоко на сигарету» (около станций метро в Бутове и ТЦ «Бутово Молл»). Организовать всё было нетрудно: нужно было всего лишь сделать одинаковые куртки с обозначениями, закупить контейнеры для яблок и сигарет и, конечно же, сами яблочки. Поначалу прохожие не особо понимали, кто мы такие и чего мы хотим. Но спустя некоторое время перестали удивляться и охотно отдавали сигареты, получая взамен сочный фрукт.

Начиная это всё, мы боялись столкнуться с трудностями, но все шли нам навстречу и помогали в организации мероприятий. За последние годы в Южном Бутове были проведены самые разные акции при помощи управы, нам помогали Отдел по работе с населением, Совет ветеранов. Теперь нас знают во всех органах исполнительной власти в районе и поддерживают.



Григорий Сизов: «Всё началось с того, что мы решили заниматься пропагандой здорового образа жизни».

– Насколько я знаю, у вас в районе появились уже и свои звёзды-артисты.

– Мы провели вокальный конкурс «Голос Бутово», созданный по примеру шоу «Голос» на Первом канале. Тем самым мы объединили жителей района от 4 до 99 лет и собрали 172 заявки от различных участников.

Наставниками проекта была знаменитая группа TeAmo – это четыре прекрасные певицы: Ольга Бровкина, Евгения Курова, Христина Зайфиди и Светлана Констандина. Вокалистки с уникальными голосами обучали наших конкурсантов на протяжении всех отборочных этапов и финала. Переживали за каждого, когда участники выходили на сцену, они замирали

песни собирали больше всего зрителей, желающих послушать её необычный голос. Ещё в нашем конкурсе участвовал дуэт «Подруги» Евгении Сажинной и Елены Красильниковой, действительно опытных артисток. Они лауреаты 1-й степени хора ветеранов Северного Бутова и лауреаты 1-й степени конкурса «Песни прошлых лет» 2018 года. На всех отборочных этапах эти три участницы – Лариса Ермолинская, Евгения Сажина и Елена Красильникова – были самыми активными. На полуфинале собралось огромное количество зрителей, а финал прошёл 9 Мая на главной сцене района, где наши артисты пели для ветеранов.

Во время выступления произошёл технический сбой,



Акцию «Обменяй яблоко на сигарету» запускали в нескольких местах одновременно около метро и ТЦ «Бутово Молл».

и вслушивались в каждую ноту. Помню момент, когда к Ольге Бровкиной подошли с каким-то организационным вопросом, а она, не отрывая глаз от сцены, попросила обратиться после окончания выступления – ей было важно оценить мастерство выступающего, ведь от этого зависело, пройдёт ли он на следующий этап.

– Григорий, а вам лично кто из участников конкурса «Голос Бутово» больше всего запомнился?

– Лариса Ермолинская, 60-летняя артистка. Отборочные этапы проходили на площадке в ТЦ «Бутово Молл», и именно её

и музыка оборвалась прямо на середине выступления одной из финалисток. Но юная артистка Анастасия Решетникова не растерялась и, не прервавшись ни на секунду, продолжала петь песню. Все её поддерживали аплодисментами и улыбками. Несмотря на инцидент с техникой, Анастасия победила в конкурсе. Кстати, после проведённого нами конкурса этот проект стартовал в 12 районах Москвы под названием «Голос района».

Ольга Шаблинская

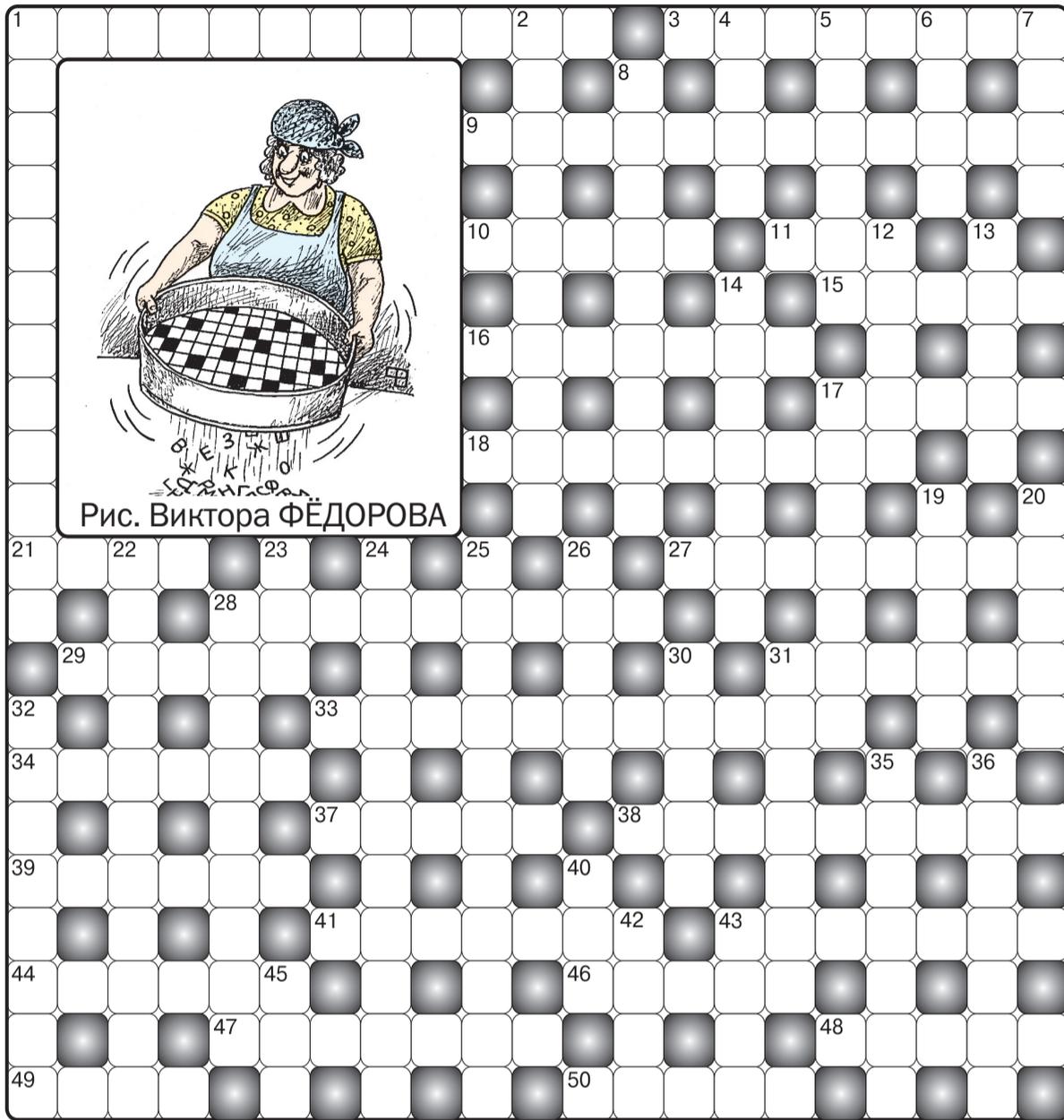
Фото: Молодёжная палата района Южное Бутово



В конкурсе «Голос Бутово» не было возрастных ограничений – поступило 172 заявки от жителей в возрасте от 4 до 99 лет. Финал прошёл на главной сцене района, где артисты пели для ветеранов. Фото из архива МП района Южное Бутово.

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

Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Юный бож». 3. Какой город самый крупный в Заполярье? 9. «Главный киборг Голливуда». 10. Магический меч из романа «Цвет волшебства» Терри Пратчетта. 11. Комментатор экскурсии. 15. Какому сибирскому атаману поставили памятник в Тобольске? 16. «Моя девушка узнала, что у меня есть И, о ужас, сейчас они обе идут к моей жене!» 17. «Средство борьбы с преступностью» из культового боевика «13-й район». 18. Как звали отца Иосифа Сталина? 21. Популярный фруктовый афродизиак среди китайских императоров. 27. «Буревестник». 28. Кто балдеет от разных антраша? 29. Маленькие колбаски из Франции. 31. Диверсионная акция. 33. Антиоксидант из винограда. 34. «Московская страна». 37. Кто едет быстрее, чем думает? 38. «Раб своих диких прихотей». 39. «Маркиза ангелов» французского кино. 41. «Кружок да ящик», но притом «музыкант, певец, рассказчик». 43. Кто из

голливудских секс-символов живёт, согласуясь с принципами «одинокого рыцаря»? 44. «Чёрные дни» в экономике. 46. «Домашний туалет» для кошек. 47. Единственный из политбюро, кто поддержал сталинскую идею о бальзамировании Владимира Ленина после смерти. 48. Вино на дрожжах. 49. Любимая гимнастика Мадонны. 50. «Картофельный снэк», который чаще всего делают из соевой муки.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лыжница при винтовке. 2. «Звёздный час» для вулканолога. 4. Куда пчела с добычей возвращается? 5. «Словесная точка зрения». 6. Песня «Лиловый ...» у Александра Вертинского. 7. Нобелевский лауреат по физике за 1903 г., считавший, что силы на науку нужно черпать в ежедневных занятиях спортом. 8. Ботинки скинхедов. 12. «Дурные души в себе носят семя собственных бед» (мировой классик). 13. Какую звезду недолюбливал Марчелло Мastroianni, предпочитая Мэрилин Монро? 14. Капитанские

«бразды правления». 17. Единственное насекомое, способное поворачивать голову. 19. Кто из обитателей саванны уже через полчаса после рождения начинает ходить? 20. За чем сани из сказки про Емелю и волшебную щуку поехали в лес сами? 22. Спорт «на гребне волны». 23. Куда «грехи не пускают»? 24. Какую науку превзошёл добрый доктор Айболит? 25. Путь обратно. 26. Какой пистолет подарили Владимиру Маяковскому рабочие из Чикаго? 28. «Звонарь». 30. «Выпускница» из крана. 31. Очаровательная Одри Хепберн частенько повторяла, что «любовь не выпрашивают, это ... небес, которого может и не случиться». 32. Портретист Александра III. 35. «Бомбардировка» пулями. 36. Тканая картина. 40. Взятие ворот соперника. 42. Во что суши заворачивают? 43. Какая звезда снялась в клипе «Dancing In The Dark» от Брюса Спрингстина? 45. «И я пробралась в ... взглянуть на звёзды и потрогать лиру».

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

«АиФ-Москва» № 7 (210), 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. Благодравова, д. 3. Заказ № 328105. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 27. 09. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mnt@aif.ru.

Судoku

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
 ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Крестовник. 3. Норильск. 9. Киберпанк. 10. Коперник. 11. Экскурсовод. 15. Ермак. 16. Буревестник. 17. Дюймовочка. 18. Сталин. 21. Манго. 27. Буревестник. 28. Терри Пратчетт. 29. Колбаски. 31. Диверсионная операция. 33. Виноград. 34. Россия. 37. Скорость. 38. Матрица. 39. Маркиза. 41. Кружок. 43. Кирилл.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лыжница. 2. Звёздный час. 4. Пчела. 5. Точка зрения. 6. Лиловый. 7. Эйнштейн. 8. Скинхеды. 12. Души. 13. Сонет. 14. Мэрилин Монро. 17. Единственное насекомое, способное поворачивать голову. 19. Кто из обитателей саванны уже через полчаса после рождения начинает ходить? 20. За чем сани из сказки про Емелю и волшебную щуку поехали в лес сами? 22. Спорт «на гребне волны». 23. Куда «грехи не пускают»? 24. Какую науку превзошёл добрый доктор Айболит? 25. Путь обратно. 26. Какой пистолет подарили Владимиру Маяковскому рабочие из Чикаго? 28. «Звонарь». 30. «Выпускница» из крана. 31. Очаровательная Одри Хепберн частенько повторяла, что «любовь не выпрашивают, это ... небес, которого может и не случиться». 32. Портретист Александра III. 35. «Бомбардировка» пулями. 36. Тканая картина. 40. Взятие ворот соперника. 42. Во что суши заворачивают? 43. Какая звезда снялась в клипе «Dancing In The Dark» от Брюса Спрингстина? 45. «И я пробралась в ... взглянуть на звёзды и потрогать лиру».

АИФ ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ

Только для жителей
Москвы и МО

28 СЕНТЯБРЯ И
5 ОКТЯБРЯ 2019 г.
с 10 до 16 часов

Приходите,
мы ждём вас!

Реклама 16+
 пр-т Академика Сахарова

Мясницкий пр.
Красные Ворота

Мясницкая, 42

Мясницкая ул.
 Тургеневская
 Чистые пруды

СЛУЖБА (цифры по порядку): 6, 3, 7, 2, 5, 9, 2, 5, 1, 4, 8, 3, 7, 6, 8, 6, 4, 7, 9, 5, 1, 3, 9, 3, 9, 2, 4, 1, 8, 6, 5, 7, 7, 5, 1, 9, 3, 6, 4, 2, 8, 4, 7, 9, 8, 2, 3, 5, 6, 1, 2, 1, 6, 5, 4, 9, 7, 8, 3, 8, 3.