

ЦИТАТА

«С 2019 года в рамках программы «Мой район» мы берём в работу целые микрорайоны и комплексно приводим в порядок дороги, детские площадки и остальную инфраструктуру».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

№ 8 (234) ОКТЯБРЬ 2019

ВЫХОДИТ
ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
БЕСПЛАТНО

В ЧЕСТЬ
КРЫМА
НАЗВАНЫ

12
улиц

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

ПО ПРОГРАММЕ
«МОЙ РАЙОН» ОТКРЫТО

20

ПЛОЩАДОК ДЛЯ
РАЗДЕЛЬНОГО
СБОРА
МУСОРА



В кружке палеонтологии дети изучают окаменелости, латынь, выезжают в экспедиции.



Фото: ГБОУДО «НДЮЦ ЭКТ»

Фото: Игорь Харитонов

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

Куда исчезли лавочки
и остановки?



С. 3

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

Маленькая выставка
Карабаса в «Рюмке»



Фото: личный архив В. Карабаса

С. 6

РАЙОН В ЛИЦАХ

Актёр Дмитрий Воронин –
о том, почему он любит
Зюзино



Фото: Игорь Харитонов

С. 7

ЛУЧШИМИ
«МОСКОВСКИМИ
МАСТЕРАМИ»
СТАЛИ

12

СПЕЦИАЛИСТОВ
ЮЗАО

РЯДОМ С ДОМОМ

НАЙТИ ЗУБ ПЛИОЗАВРА

В ЦЕНТРЕ ЭКОЛОГИИ
ОТКРЫТЫ ДВА МУЗЕЯ,
ЗИМНИЙ САД, ЖИВОЙ
УГОЛОК И РАЗНЫЕ
КРУЖКИ

С. 5

Пошли гулять в парк!

Благоустройство района завершается



Панда-парк стал негласным лидером среди развлечений Зюзино, согласно опросу жителей района.

Фото: Сергей Зоничев

Подводим 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 горожанами. — Но если в прошлые годы благоустройство выполнялось на отдельных улицах или во дворах, то с 2019 года в рамках программы «Мой район» мы берём в работу целые ми-



крорайоны 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 детских.

На октябрь оставлены ремонт фасадов и художествен-

ная подсветка на улицах. Ещё нужно укрыть цветники и клумбы древесной щепой. Одновременно идёт осенний этап акции «Миллион деревьев» — в столичных дворах появится 6,4 тыс. деревьев и 546 тыс. кустарников.

...и местные

В Зюзине есть несколько территорий, который недавно преобразились и стали украшением района. Мы провели опрос и выяснили: бесспорным фаворитом у местного населения считается новый панда-парк на Болотниковской улице (у д. 30 и д. 30, корп. 2). «Раньше там стояли старые пятиэтажки, — рассказала нам **жительница района Елена Смирнова**. — Когда их снесли, ходило много раз-

говоров о том, под что отдадут это место. Когда мы узнали про панда-парк, обрадовались всей семьёй.



У меня сыновья — дошкольники, их бурную энергию надо в мирное русло направлять. Теперь верёвочный городок — обязательный пункт наших прогулок». Кстати, рядом со спортивным комплексом оборудованы футбольное поле с искусственной травой, уголок воркаута, зона тихого отдыха, разбиты альпийские горки.

Благодаря программе «Мой район» число благоустроенных территорий растёт. Во время опроса зюзинцы, конечно, называли и другие

адреса. Например, обновлённый стадион на Балаклавском проспекте, 34–5, благоустройство в квартале 14Б, а также сделанный недавно пешеходный маршрут от Одесской улицы до Каховки с удобными пандусами. Собачники в первую очередь называли новую площадку для выгула питомцев по адресу: Одесская, 18–4. Кстати, где ей быть, жители решили сами с помощью интернет-платформы «Активный гражданин». Ещё одна новинка, уже оценённая горожанами, — это открытие смотровой площадки в долине реки Котловки (она оборудована недалеко от дома 51 по Севастопольскому проспекту).



«Раньше этот участок выглядел страшновато, асфальтовое покрытие буквально сползло в овраг, — говорит **местный житель Николай**. — А теперь там аккуратная площадка, с которой очень удобно делать вечерние фотографии. Это моё хобби — снимать закаты при разной погоде и в разное время года».

Среди новостей последних месяцев стоит отметить ремонт многих дворов на улицах Болотниковской, Сивашской, Керченской, Одесской. Приведены в порядок лестницы, заменено оборудование и покрытие на детских площадках. Жители района охотно участвуют в работах по благоустройству. Например, в начале октября с помощью зюзинских семей в Битцевском лесу высадили 30 лип в честь новорождённых детей.

Москвичи выбирали внешний вид для своих районов

С 3 по 5 октября в 75-м павильоне ВДНХ прошла выставка «Город. Детали», посвящённая деталям городского интерьера. Здесь были представлены, к примеру, разноуровневые скамейки и стойки с возможностью зарядки мобильных устройств, урны из бамбука и покрытые лаком с ультрафиолетовой защитой для лучшей износоустойчивости, современные фонари, «умные» автобусные остановки и спортивные площадки, оборудованные multifunctional тренажёрами для людей разного возраста. Посетители выставки проголосовали за лучший проект. Элементы, получившие наибольшее число голосов, появятся на улицах и во дворах городов.

Заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хо-

зяйства и благоустройства Пётр Бирюков сказал: «В течение последних 9 лет велись масштабные работы по благоустройству в городе. Эта выставка во многом дополняет элементы, которые у нас есть на сегодняшний день. Полагаю, что её сделают долгосрочной и в год будет проходить несколько таких мероприятий. Важно, что по итогам экспозиции жители сами выберут, что им больше нравится, что они хотели бы видеть в парке, дворе или на своей улице».

Пётр Бирюков отметил, что все элементы благоустройства могут быть адаптированы к конкретному району. Например, ландшафтная подсветка больше подойдёт для больших парков,



а представленные осветительные элементы в зоне «Ночной город», скорее всего, будут актуальны для районов реновации, поскольку все они выполнены в современном стиле.

«В ходе благоустройства мы используем детали, которые не представлены здесь, например, светильники времён XVIII–XIX веков, потому что они помогают воссоздать исторический облик некоторых районов. То есть в каждом конкретном случае мы будем подбирать соответствующие элементы», — подчеркнул заммэра. Такая адаптация каждого элемента дизайна к конкретному двору, улице, дому — важная часть идеологии программы «Мой район».

Посетитель Дмитрий говорит: «На выставке я увидел много нового, особенно понравились зоны отдыха для взрослых, в которых можно не только поиграть в настольные игры за столом, но и отдохнуть в гамаке или на качелях».

В зоне «Детский городок» **житель Павел** проголосовал за совместные качели: «Это возможность покатайтесь вместе с ребёнком и разделить с ним общие эмоции, что очень важно в семье».



Екатерина Загорская

Инициатива, идеи и предложения жителей — основа программы «Мой район».



В зоне «Городской сквер» посетители выставки особенно отметили проект «Гамак».

Фото: Павел Горбатюк

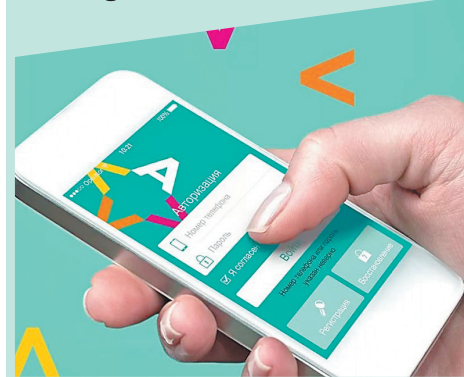
Проголосуй за свой район

В проекте «Активный гражданин» стартовало голосование, посвящённое программе «Мой район».

Москвичам предстоит ответить на три вопроса. Вначале участники выберут проекты, которые, по их мнению, следует реализовать в рамках программы в первую очередь. Это может быть создание транспортных узлов, необходимых жителям. Или благоустройство знаковых объектов, придающих району уникальные черты.

Затем участники ответят, нужно ли включить в программу благоустройство школьных дворов, территорий возле поликлиник, центров социального обслуживания, учреждений культуры и других городских объектов. Кроме того, респондентам необходимо будет указать район, в котором они живут.

Примите участие в голосовании и вы на ag.mos.ru.



Когда начнётся ремонт?

На вопросы жителей района отвечает управа

Зюзинцы продолжают звонить на «горячую линию» газеты «Мой район» с просьбами и предложениями. На самые важные вопросы ответил **первый заместитель главы управы по вопросам ЖКХ и строительства Николай Авдеев.**

Когда будет ремонт?

– **Каховка, 15: очень давно не было ремонта в доме. Когда нам ждать обновления?**

Валерия Михайловна Самсонова

– Капитальный ремонт по этому адресу не запланирован, так как дом вошёл в программу реновации и подлежит расселению и сносу. А вот текущий ремонт подъездов возможен – он производится раз в пять лет или при необходимости чаще. Просим Валерию Михайловну и её соседей обратиться к нам в управу и написать заявление. Работы будут включены в план.

– **Болотниковская, 31, корп. 1: у фонтана нет лавочек. Для чего он тогда, если рядом нельзя присесть отдохнуть?**

Ольга Ивановна

– Пока верстался номер, проблему решили – вокруг фонтана в рамках программы «Мой район» установили пять удобных скамеек. И хотя сам фонтан



Современные остановочные павильоны появятся в Зюзино в 2020 году.

Фото: Игорь Харитонов

уже выключен до следующего тёплого сезона, присесть и отдохнуть возле него можно.

Где ждать автобус?

– **Херсонская, Болотниковская, Каховка, Балаклавский, Керченская – снесли почти все автобусные остановки. Как же так?**

Наталья Сергеевна, Наталья Ильинична и другие жители района

– По информации ГУП «Мосгортранс», павильоны ожидания, расположенные по указанным адресам, демонтированы в связи с тем, что они устарели и перестали быть безопасными для пассажиров. Установка новых павильонов ожидания на остановочных пунктах по этим адресам включена в план мероприятий на первое полугодие 2020 года.

Почему убрали лавочки?

– **Одесская, 22: с мая ведётся ремонт. В результате на детской площадке вовсе нет лавочек. Уж не знаем, чего и ждать теперь...**

Елена Владимировна

– Больше неудобств не будет. Все ремонтные работы как раз завершены: оборудована детская площадка, лавочки установлены всюду, в том числе и рядом с ней.

– **Сивашская, 4, корп. 1: напротив первого подъезда был парковочный карман на шесть мест. Сейчас всё перекопано. Что происходит?**

Юля М.

– На этом участке выполняются работы по устройству наземного пешеходного перехода через Сивашскую улицу.

Анна Колунова

Общественный транспорт готовят к зиме

Безопасное и бесперебойное движение общественного транспорта – важная составляющая программы «Мой район». По сообщениям синоптиков, Москва вступает в период предзимья. Стало быть, пора готовиться к морозам – не только людям, но и машинам, автобусам, метро.

Наземный транспорт уже прошёл техосмотр, проверены системы климат-контроля. На входах в подземку до конца октября будут установлены вторые двери в вестибюлях, очищены грязеприёмники и включён обогрев ступеней в переходах. Подключённые к системе вентиляции воздушно-тепловые завесы не дадут проникнуть холодному воздуху на станции. Подготовка к работе в холодное время года началась и в пассажирской инфраструктуре Московского центрального кольца. На станциях проверили работу тепловых завес и инфракрасных обогревателей. Подготовили инвентарь для уборки снега и противогололёдные средства для обработки платформ, установили предотвращающие сползание снега с крыши специальные снегозадержатели. Кроме того, во всех автобусах, троллейбусах, трамваях и электробусах появятся камеры видеонаблюдения (их уже протестировали на некоторых маршрутах города), которые будут фиксировать признаки усталости водителя: зевание, мимику, положение век. Если он переутомился или отвлекается, сработает световая и звуковая сигнализация.

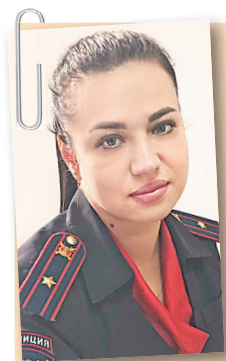
В районе Зюзино в преддверии снега и слякоти проведена проверка состояния дорожно-уборочной техники. «Были выставлены трактора, малая уборочная техника, тепловые пушки, снегоуборщики, устройства для разбрасывания реагента, уборочный инвентарь, инструменты, осветительные приборы, тёплая одежда рабочих», – сообщает zuzino.mos.ru. В отличие от неизбежной зимы, неполадки инженерных сетей, к сожалению, непредсказуемы. И ремонтировать их нужно безотлагательно. Поэтому с 16 октября по 1 декабря будет круглосуточно ограничено движение транспорта по Одесской улице (одна полоса) и Нахимовскому проспекту – у домов 19/1 и 25А (одна полоса). Водителей просят быть внимательными.

ФОТОФАКТ



Что видно из вашего окна? Вот из этого – «Зюзино-парк». Делитесь своими видами в районном паблике facebook.com/vzuzino. Автор фото: Леонид Высоцкий.

Инспектор поможет и родителям, и детям



ДОСЬЕ

РУТЦ ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА,

майор полиции, старший инспектор по делам несовершеннолетних.

Адрес опорного пункта: мкр. Северное Чертаново, д. 4, корп. 409, стр. 1.

Приём: вторник, четверг с 16.00 до 18.00.

Телефон +7 (985) 464-13-06.

Майор полиции Ольга Рутц работает с трудными подростками 6 лет. Говорит, что инспектор – в первую очередь педагог и психолог, хотя не у всех есть соответствующие дипломы. «Наша задача – находить общий

язык и с детьми, и с их родителями. У нас в районе очень проблемные подростки из центра содействия семейному воспитанию «Каховские ромашки». Но это не значит, что в группе риска только дети-сироты, не-

мало подростков, которых называют домашними, из вполне благополучных семей», – рассказывает инспектор. Поэтому майор Рутц просит всех взрослых, у кого в доме есть школьники, обращать внимание, с кем они дружат, где гуляют. Не менее пристальное внимание к их интернет-общению. «Наркотики, их закладки – это приходит к детям из Сети».

А вот алкогольные подростки покупают в магазинах, и с такими нарушениями тоже работают инспекторы. «На продавцов в таких случаях составляем протоколы. Это штраф от 30 до 50 тыс., а при повторной продаже в течение года – уголовная ответственность, – поясняет Ольга

Рутц. – Кстати, многие дети, которые доставляются к нам за распитие, говорят, что они просят прохожих, чтобы купили бутылку. И взрослые соглашаются! Кстати, сейчас везде есть камеры, и каждый такой «добренький» взрослый попадёт в их объектив. Хорошо, что есть бдительные соседи, которые сообщают о пьющих у подъезда подростках».

Все эти гуляющие компании полиция выявляет и во время ночных рейдов. «Многие родители не понимают, почему нельзя поздно вечером ребёнка находиться одному на улице. Конечно, ситуации бывают разные, и если парень возвращается из секции, на него

никто протокол составлять не будет. А вот если он загулял, да ещё и в пьющей компании – может быстро оказаться на учёте. Хотя после благоустройства по программе «Мой район» в Зюзине подросткам есть где отдохнуть культурно и не нарушая закон».

«Если замечаете что-то странное в поведении своего ребёнка, не стесняйтесь, приходите к нам. Никто никого ставить на учёт не будет. Наоборот, мы поможем, подскажем, направим к психологу. Самое главное – наладить доверительные отношения с ребёнком. И не только родители должны доверять ему, но и он вам», – заключает Ольга Рутц.

Арабский с носителем

В школе на Одесской дети изучают несколько редких языков

На выходе – два языка

Школа № 2042 – единственная в своём роде. В народе её прозвали армянской. Но вообще-то здесь три десятка этнических групп, много билингвов. Примерно половина – русскоязычные, 35–40% – армяне. Остальные – выходцы из стран СНГ и дальнего зарубежья. Ещё несколько лет назад было очень много ребят из Сирии, сейчас уже меньше. А на днях приняли девочку из Ирана.

«Да, наша школа многонациональная, но часто причина поступления к нам ребёнка – семейная трагедия, – объясняет директор школы Гаянэ Абрамян. – Просто так люди не оставляют родные места. При этом конфликты учеников у нас связаны с чем угодно, только не с национальным вопросом. Здесь за одной партой сидят армянин и азербайджанец. Араб дружит с евреем... Кроме того, нашу школу посещают дети из центра содействия семейному воспитанию «Каховские ромашки» и из центра поддержки семьи и детства «Зюзино».

Программа изучения иностранного в этой школе рассчитана на 11 лет. На выходе у абитуриента минимум два языка: европейский (английский или французский) и восточный (арабский или персидский). Кроме того, изучается армянский. Но если учебники по нему предоставляет Армения, то арабский педагоги преподают по собственной методике – в России детские пособия для этого языка не издаются.

Проработав всего несколько недель, Махран предложил собственные методические разработки, которые будут от-

Создание равных возможностей для получения качественного образования в каждой московской школе – принцип программы «Мой район»

печатаны для учеников каждого класса. Школа № 2042 продолжает дело знаменитой Лазаревской гимназии, имевшей свою типографию.

Сначала русский

Полтора месяца назад 32-летний палестинец Махран М. А. Альджарадат первый раз в жизни вошёл в класс. Как педагог...

Ребята тут же забросали вопросами: откуда приехал, когда, зачем... Им важно знать, кто будет их учить. Уровень прежнего педагога был очень высок, но его – после успешного выступления ученицы на олимпиаде МГУ – пригласил к себе Институт стран Азии и Африки. Махран родился в семье врача и учительницы математики. 14 лет назад по целевой программе правительства он приехал из палестинского Хеврона учиться ин-

женерному делу. Мог выбрать арабскую страну или Францию. Но хотел посмотреть родину Пушкина и Ленина, о которых читал сам – в его школе о России ничего не рассказывали.

Из московского аэропорта Махран сразу же отправили поездом в Тамбов – для начала предстояло освоить русский язык.

– Никогда не забуду: вышел на перрон, а меня никто не встречает, – вспоминает он с улыбкой. – Кто-то перепутал время, а я ни слова не знаю по-русски. Часов через пять или шесть подходит девушка, начинает говорить. Я испугался: вдруг хочет украсть меня. Пришлось ей звонить в посольство...

По окончании курса русского языка Махрану предложили несколько городов на выбор, где он мог бы поступить в вуз: Воронеж, Владимир, Кострома... Ни об одном он ничего не знал. И потому наугад выбрал Владимир (может, потому что имя Ленина?). Однако, получив профессию инженера, неожиданно пошёл в аспирантуру, чтобы стать... кандидатом педагогических наук.

«Прихожу – дети обнимают»

«Моей мечтой было преподавать, – говорит учитель. – Я очень люблю детей и рад, что попал в эту школу. Представляете, прихожу во второй класс, а дети обнимают меня. Их не обманешь: как ты к ним – так и они к тебе. Учить – это дело надо любить. Есть очень талантливые дети, некоторые просто удивляют способностями. Арабский ведь нелёгкий язык. А некоторые старшеклассники владеют им уже на приличном уровне. Кроме того, знают русский, армянский. Мы общаемся и на уроке, и на переменах. Мне приятно говорить на родном языке, а для них это практика...»

Первое время Махрана удивляла погода. Привыкнуть к климату средней полосы России было непросто. Но теперь «некуда деваться», – вдруг философски выдаёт учитель. «Уехать? Об этом даже не думаю. Всё-таки я люблю Россию. Женился на русской девушке. Да и сын скоро пойдёт в эту школу...»

Максим Миллер

Послушать Бродского



Фото: Павел Горбатко

Во время вечера современные писатели и поэтесса читали стихи Иосифа Бродского.

В библиотеке № 181 прошёл музыкально-поэтический вечер, посвящённый Иосифу Бродскому. Послушать участников Литературного объединения Центрального дома учёных РАН под руководством поэта Людмилы Колодяжной собрались жители Зюзино и других районов столицы – всё-таки не каждый день представляется возможность послушать хорошие стихи в исполнении профессионалов. И пока на улице не переставая лил дождь, в уютной гостиной говорили

У каждого района должно быть своё сердце – живое привлекательное пространство, куда можно прийти, чтобы пообщаться и хорошо провести время. Создание таких пространств – часть программы «Мой район».

о восприятии личности Иосифа Бродского через призму его стихов.

Октябрь – месяц грусти и простуд, а воробьи – пролетарьят пернатых – захватывают в брошенных пенатах скворечники, как Смольный институт. И вороньё, конечно, тут как тут...

Когда-то Сергей Довлатов признал: «Он не первый. Он, к сожалению, единственный». А Иосиф Бродский искренне считал, что «поэту лучше, когда его оставляют в покое».

Оставить Иосифа Александровича в покое у любителей поэзии не получается уже несколько десятилетий. Вот и в этот вечер, как рассказала корреспонденту газеты «Мой район» заведующая библиотекой Галина Семёнова, гости вновь и вновь читали стихи Бродского. Помимо Людмилы Колодяжной выступили писатели Галина Гашунина и Вадим Гиршгорн. Пел автор и исполнитель Александр Долгополов.

Спеть Есенина

124-летие со дня рождения народного златоцвета Сергея Есенина отметили в библиотеке № 168.

Предраассветное. Синее. Раннее.

И летающих звёзд благодать.

Загадать бы какое желание,

Да не знаю, чего пожелать.

Музыкально-поэтический вечер прошёл в формате открытого микрофона.

«В зале собрались любители поэзии, которые не только любят стихи, но и пишут их, чтобы потом вот так встретиться, пообщаться, почитать, – поделилась впечатлениями заведующая библиотекой Полина Недозимова. –

Среди них – виртуозы гитары, сочиняющие стихи и музыку, Дмитрий Коледин и Александр Дубинин, поэты Елизавета Солодовникова, Александр Солопов, Ирма Крекнина... Теперь в библиотеках это обычная практика. Мы и спектакли часто устраиваем – жители Зюзино их очень любят. Но в этот вечер, конечно, большую часть времени посвятили Сергею Александровичу».



Сергея Есенина можно и читать, и петь.

Фото: Игорь Харитонов

Долой осеннюю хандру!

Как бороться с сонливостью и нежеланием работать – советы от врачей района

Как бороться с сонливостью и нежеланием работать? Стоит ли осенью пить витамин D и менять привычный рацион? На эти и другие вопросы корреспонденту «Моего района» ответили **невролог филиала № 3 Екатерина Гаевская и заведующий неврологическим отделением Диагностического клинического центра № 1 Сергей Шинкарёв.**

Рыбий жир и зверобой

– **Осенняя хандра – это ведь не диагноз. Может, проблемы нет и люди просто списывают на неё желание поменьше работать?**



Е.Г.: Болезни, конечно, такой нет. Но когда всё вокруг становится серым, неделями льёт дождь и облетают пожелтевшие листья, которые ещё недавно радовали глаз, загрустит даже закоренелый оптимист. Что же говорить о людях в возрасте, о тех, кто испытывает постоянный болевой синдром или сосудистые проблемы? Конечно, на их здоровье и психологический настрой осень будет действовать сильнее.

– **С какими симптомами чаще всего обращаются пациенты в это время года?**

– Проблем и обострений заболеваний психики касаться не будем, это сфера деятельности наших коллег-психиатров. Психические же здоровые люди испытывают осенью чувство повышенной утомляемости. Снижается уровень мотивации и активности. Усиливается сонливость. Иногда могут повышаться раздражительность и конфликтность.

– **Помогают ли в таком состоянии витамины, БАДы, антидепрессанты?**

– Что касается «тяжёлой артиллерии» – антидепрессантов, их назначение всё-таки прерогатива психотерапевтов и психиатров. Витамины и витаминные комплексы – хорошая помощь организму, но в разумных пределах. И лучше, если их назначит врач. Из БАДов могу порекомендовать рыбий жир и добавки, содержащие экстракт зверобоя



Врачи советуют: надо искать позитив в жизни – побольше гулять, встречаться с друзьями, родственниками...

Фото: Арсений Костерин

продырявленного: это народное средство в лечении сниженного фона настроения.

– **Нужно ли с осени до весны, когда почти нет солнца, принимать витамин D?**



С.Ш.: Роль витамина D в организме, его действие при различных патологиях сейчас активно исследуются специалистами. Можно сказать, что популярность этого витамина переживает второе рождение в медицинской науке. Скажу сразу: здоровому человеку без специфической патологии, вызывающей дефицит витамина D, достаточно 500 МЕ в день. Эта потребность может быть покрыта приёмом одной таблетки поливитаминного препарата или употреблением в пищу пары куриных яиц. Бесконтрольное применение витамина D грозит серьёзнейшими осложнениями. Самое «безобидное» – образование камней в почках и, как следствие, приступ сильных болей – почечной колики.

Сыр, капуста, орехи

– **Какие рекомендации можете дать пожилым?**

С.Ш.: Людям в возрасте осенью нужно более тщательно следить за уровнем артериального давления, вовремя принимать препараты, назначенные лечащим врачом. А при ухудшении состояния незамедлительно обращаться за медицинской помощью.

– **А что предпринять молодым, когда работы много, но силы и настроение – на нуле?**

– Универсального совета по улучшению настроения нет, но надо пытаться искать позитив в жизни: во встречах с друзьями, родственниками, детьми, в создании домашнего уюта и комфорта.

– **Рюмка коньяка не спасёт?**

– Не люблю надписей на стенах и заборах, но одно граффити запомнил: «Алкоголь мешает жить». Не могу не согласиться! Рюмка-другая коньяка уместны в застолье, но искать на дне бутылки избавление от хандры... Это кривая дорожка. Кроме временного и кажущегося улуч-

шения состояния и повышения фона настроения спиртное может принести с собой обострение хронических или появление новых острых недугов. Алкоголизм – страшная болезнь.

– **Лучше горячий сладкий чай, кофе?**

– Чай и кофе, какао и мате – напитки, содержащие алкалоиды: кофеин или матеин, которые обладают психостимулирующим действием и могут помочь при общем упадке сил. Чрезмерное же их употребление не рекомендовано. Три-четыре чашки чая или одна-две чашки кофе – это вполне достаточно человеку в течение дня, чтобы почувствовать бодрость и получить хорошую дозу антиоксидантов, замечательных веществ, которые препятствуют старению организма и сохраняют здоровье сосудов.

– **Стоит ли в это время года какие-то продукты исключить из рациона, а какие-то – добавит?**

Е.Г.: Хорошо бы снизить количество потребляемой поваренной соли и быстроусвояемых углеводов. А добавить стоило бы продукты, содержащие аминокислоту триптофан. Он превращается в нашем организме в серотонин – «гормон радости», а серотонин, в свою очередь, в мелатонин – «гормон сна», который одновременно обладает противораковым действием и препятствует ожирению. Лидерами по содержанию триптофана являются сыры, мясо птицы, фасоль, петрушка, капуста и орехи.

Желаем читателям крепкого здоровья и хорошего настроения независимо от времени года. Следите за самочувствием. И, если подавленное настроение сохраняется долго, а сон окончательно нарушен, не стесняйтесь обратиться к психиатру. Банально, но факт: болезнь легче предупредить...

Татьяна Уланова

Качественная медицинская помощь в шаге от дома – важная составляющая программы «Мой район».

Найти зуб плиозавра

Программа «Мой район» объединяет уникальные разработки в сфере дополнительного образования для детей всех возрастов. Кроме всевозможных кружков в Центре экологии, краеведения и туризма (ул. Одесская, 12А) два музея – природы и палеонтологический, зимний сад, живой уголок и даже... аквариальная.

Лопаты и мотыги

Малыши приходят в палеонтологический кружок за историями о динозаврах и начинают с зарисовок аммонитов и прочих вымерших организмов.

– Что это у тебя? Доисторическая мотыга из Майнкрафта? – Да не-е, это, кажется, лопата...

– У меня вообще какая-то аномалия получается. Как будто ядерная бомба упала...

– А покажи свой доисторический грибок!

– Ребят, да Дмитрий Борисович рассказывал, что сам двойки получал за рисунки...



Практическая часть занятий – окаменелости надо обработать. Фото: Татьяна Уланова

Те, кто постарше и уже полюбил биологию, записываются целенаправленно и осознанно. В отличие от смеющихся над своими рисунками малышей, эти сидят тихо, склонив головы.

«Любимые детьми динозавры лишь верхушка айсберга, – говорят в центре. – То, что было до них и после, не менее интересно».

Разнообразные кружки и секции в шаговой доступности от дома – важная составляющая программы «Мой район».

Любовь к змеям

В кружке палеонтологии дети изучают латынь, выезжают в экспедиции. Ищут, определяют, а затем обрабатывают окаменелости клеем ПВА или лаком (для обеспечения анаэробных условий и дальнейшей сохранности). Познание древнего мира – дело серьёзное и рассчитано на несколько лет.

«Все, конечно, мечтают найти крупный зуб морского плиозавра, – рассказывает **руководитель**



палеонтологического кружка Дмитрий Кучер, биолог с дипломом Тимирязевской академии. – Так что ребята с удовольствием роют, ко-

выряются в земле, устраивают соревнования. В Подмоскovie есть и морские рептилии. Попадают и весьма ценные для науки образцы, которые мы передаём в Палеонтологический институт РАН.

Среди выпускников кружка, к слову, сотрудники этого научного института, много кандидатов и докторов наук.

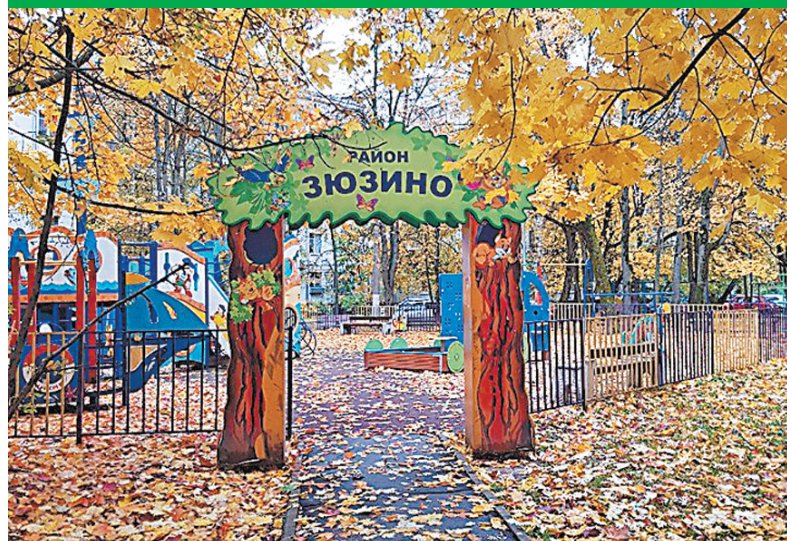
Как знать, мо-

жет, и второклассница Саша, задержавшаяся после занятия, станет крупным специалистом?

«Ой, зарисовалась, – спохватывается она, обнаружив, что «коллеги» давно разошлись по домам. – С детства люблю всяких змеек, ящерок. И совсем не боюсь их...»

Вера Симонова

ФОТОФАКТ



Вот такая осень в Зюзине. Фотографируйте район? Делитесь снимками в районном паблике [facebook.com/vzuzino](https://www.facebook.com/vzuzino). Автор фото: Наталья Верещагина.

Живопись появилась не вдруг

Как Володя Карабас вернисаж в «Рюмке» устроил

В популярной не только у зюзинцев «Рюмочной» на Болотниковской представили «Ма-а-а-аленькую выставку» музыканта и художника, известного под псевдонимом Володя Карабас. Его работы – это мини-истории, часто с юмористическим и/или философским названием: «Удача не всегда

приходит сразу», «И разверзлись тучи», «Думы о вечном», «Главное в глубоководной рыбалке – это наличие электрической катушки», «Серёга: жезл и шампур», «Кто-то ночью в два часа»...

Пара десятков работ, в основном принты удачных картин прошлых лет, напечатаны на холсте.



«Февральские фигуристы»



«Думы о вечном»



Добрая треть сюжетов живописных работ автора связана с его же музыкальным творчеством – ноты и холсты в доме Карабаса всегда рядом.

Проведение различных культурных мероприятий в каждой части города – важная составляющая программы «Мой район».

Фото из личного архива

Иная грань

– Цели повесить стены оригиналами не было, – объясняет Володя. – Да и не получилось бы. Не успею нарисовать – на следующий же день картина «уходит». Бывает, увидел человек работу, понравилась – тут же купил. Иногда это просто заказ. Вот и получается, что художник без сапо... то есть без собственных картин.

Вернисаж в «Рюмке», как называют любимую «Рюмочную» местные жители, – первый в жизни Володи Карабаса. Прежде «не состоял, не участвовал». Оттого и выставка ма-а-а-аленькая – как попытка показать поклонникам его музыки другую грань творчества.

Дружба с 4 лет

Когда-то давно в подмосковном Видном жили на одной лестничной площадке два мальчика – Володя и Игорь. Было им по четыре года. Вместе они пошли в школу, сидели за одной партой. Позже получили прозвища Карабас и Бегемот. А после армии –

ровно 30 лет назад – создали группу: один писал музыку, второй – стихи... Другие участники коллектива приходили и уходили, а Карабас и Бегемот до сих пор вместе. Неудивительно, что добрая треть сюжетов Володиных картинок связана с музыкальным творчеством и сделана «как бы по сюжетам песен». Вторая треть исполняется «по заявкам»: «Например, едет человек на Сахалин крабов ловить и просит сделать что-нибудь на эту тему». И лишь последняя треть – то творчество, когда замысел рождается в голове, художник делает набросок, и, если он удачен, получается полноценная работа.

«Я человек собранный, последовательный. И при этом спонтанный. Что хочется в данную минуту, то и делаю. Встал утром – позанимался музыкой. Чувствую, не идёт – отправляюсь пилить доски. Надоело – сажусь рисовать. Переключаюсь сразу. И ничего не вымучиваю. Есть вдохновение – делай, ушло – не насилюй себя, всё равно ничем хорошим это не кончится», – говорит автор.

Гены деда

Живопись в жизни Карабаса появилась не вдруг – рисовать начал ещё в школе, хотя на уроках и не блистал. Два занятия всегда шли в его жизни параллельно, хотя музыка и занимала больше времени. Живописи нигде не учился. Был, кажется, в роду какой-то художник. Да и мама в юности рисовала.

«Вообще-то дед мой был творческим человеком: играл на нескольких инструментах, снимал на плёночную кинокамеру любительские фильмы, – вспоминает Володя. – Видимо, от него мне что-то передалось... Многие люди заблуждаются, утверждая, будто они чего-то не умеют. Надо пробовать, развивать себя. И тогда обязательно всё получится! Вот и я думаю: надо бы серьёзнее живописью заняться. Всё-таки не такое трудозатратное дело, как концерты и записи музыки».

Логическим завершением выставки в «Рюмочной» 19 октября стал сольный концерт Карабаса. Максим Миллер

Лучший библиотекарь Москвы работает на Симферопольском бульваре

16 000 специалистов – представителей 40 профессий приняли участие в конкурсе «Московские мастера». Лучшими стали 123 человека, в том числе профессионалы ЮЗАО.

35-летний **сотрудник библиотеки № 196 Александр Спивак** (Симферопольский бул., д. 24, корп. 1) взял «бронзу» профессионального жюри в номинации «Лучший библиотекарь Москвы» и «серебро» в электронном голосовании – как приз зрительских симпатий. Представив на суд жюри «Усадьбное ожерелье» (по сути, это окружная программа – с лекциями в библиотеках ЮЗАО и соседних округов, экскурсиями по юго-западу и центру города), в финале он дополнил его оригинальным проектом «Библиотека частных коллекций».

«Многие люди имеют дома коллекции, которые почти никто не видит, – рассказал газете «Мой район» Александр. – Библиотека может стать организатором выставки, предоставить площадку. А жители района увидят редкие антикварные книги или фотографии». Александр – историк, житель Ясенева. Прежде он вёл уроки и занимался в школе краеведением. Работал в музее-панораме «Бородинская битва» и принимал участие в создании Музея героев Советского Союза и России. А сейчас вместе с коллегами вынашивает идею организации музея юго-запада.

Достоинство выступили на конкурсе и другие специалисты



Фото: библиотека № 196

Обойдя шестерых конкурентов, 35-летний историк и краевед Александр Спивак взял «бронзу» в номинации «Лучший библиотекарь Москвы».

ЮЗАО. Евгений Шкурин из центра содействия семейному воспитанию «Южное Бутово» завоевал «золото», став лучшим специалистом Москвы по охране труда. Лауреатами стали медсестра Марина Федотова, учитель Ксения Гладникова, машинист электропоезда Александр Попов, повар Олег Краснощёков, ветврач Елена Алёшина, программист Дмитрий Садов, воспитатель Алёна Артанова, пожарный Александр Нефёдов, соцработник Кристина Осенняя и работник «Жилищника» Иван Пажнев.

Провести время с пользой. И в своём районе!

20 октября, 14.00: дискуссия «Изменение социальной роли женщины в истории российского общества» – библиотека № 181, ул. Болотниковская, д. 44, корп. 1.

26 октября, 20.00: концерт группы «Манго-Манго» – «Рюмочная», ул. Болотниковская, д. 21, стр. 3.

31 октября, 11.00: мастер-класс «Тестоластика» – ТЦСО «Зюзино», ул. Одесская, д. 9, корп. 1.

1 ноября, 21.00: концерт Александра Ф. Скляра и группы «Ва-Банкъ» – «Рюмочная», ул. Болотниковская, д. 21, стр. 3.

2 ноября, 14.00: мастер-класс «Оригами» – ТЦСО «Зюзино», Одесская, д. 9, корп. 1.

2 ноября, 20.00: концерт Леонида Фёдорова – «Рюмочная», ул. Болотниковская, д. 21, стр. 3.



Жилой дом на Керченской улице. Сохранили в архивах ретрокадры района? Делитесь ими в паблике «Зюзино» (facebook.com/vzuzino).

Сохранение исторической памяти – часть программы «Мой район».

Район настраивает на роли

Актёр Дмитрий Воронин: «Наше Зюзино невероятно похорошело в последние годы»

«Мой район» продолжает серию публикаций о наших известных жителях. Актёр Дмитрий Воронин – выпускник курса Юрия Мефодьевича Соломина в Высшем театральном училище им. М. С. Щепкина, сыграл в десятках фильмов и сериалов («След», «Не вместе», «Орлова и Александров», «Папа на вырост», «Лесник-3», «Семейные обстоятельства», «Тихая охота», «Тайны института благородных девиц» и др.).

Также Дмитрий многие годы состоит в труппе Театра Луны, играет главные роли в спектаклях: «Ромео и Джульетта #алхимиялюбви», «Городской мюзикл «Маяковский», «Матри-Архат», «Ордалии», «Шантеклер», «Дориан Грей» и др.

«Хожу в кино на утренние сеансы»

– **Дмитрий, есть у вас любимое место в районе Зюзино?**

– Чаще всего я бываю в ТРЦ «Азовский» – там замечательный кинотеатр. Как известно, у театральных артистов выходной в понедельник, поэтому мне очень нравится ходить в кино на утренние сеансы, когда совсем нет зрителей, так как все на работе.



Фото: Игорь Харитонов

«Зюзино вдохновляет на творчество, – признаётся актёр. – У нас стали часто снимать кино – район невероятно похорошел».

Житель Азовской улицы актёр Дмитрий Воронин уверен, что его любимое Зюзино сегодня стало самым красивым и комфортным районом в столице.

Ещё люблю наш зюзинский парк «Долина реки Котловки». Здесь очень душевно, а какой прекрасный осенний воздух! Впрочем, сейчас Зюзино настолько меняется и хорошеет, что любимых мест становится всё больше.

– **А какие зюзинские изменения вас радуют в первую очередь?**

– Много радует! Сильные изменения заметны невооружённым глазом: в шаговой доступности у нас появились новые магазины на любой вкус и кошелёк, благоустроенные парки, скверы. Дворы стали просто загляденье. Кофейни и кондитерские построили невероятные! Всегда стараюсь успеть выпить кофе в кофейне у метро «Севастопольская»

перед спектаклем. Смотрю в большие окна на мой любимый район и настраиваюсь на роль. Знаете, если бы мне несколько лет назад сказали, как похорошеет мой район, я бы не поверил. Но сейчас Зюзино и вправду выглядит как город Европы!

Ещё здорово, что ведётся строительство станции метро «Зюзино» на Большой кольцевой линии.

В общем, район расцветает во всех отношениях. И это заметил не только я, но и киношники. В Зюзине стали часто снимать кино. Был в связи с этим смешной случай.

Мы живём на первом этаже. Как-то жена вышла на балкон, видит – стоят гримвагоны, короче говоря, снимается кино. Проходит девушка под окном, ассистент по актёрам. Моя Катя спрашивает: «Что снимаете? Мы тоже актёры!» Девушка отвечает: «Эти глаза напротив». Это сериал про Валерия Ободзинского. Я это услышал из комнаты и кричу: «Я туда пробовался, они меня не взяли, так что зайди в дом и закрой балконную дверь». Все вместе посмеялись, конечно. Мы потом с женой вышли поболтать к коллегам с пирогом, который супруга испекла, решили вместе выпить чаю в перерыве.

«Приглашаю соседей в театр»

– **Как соседи реагируют на популярного человека рядом?**

– Отлично реагируют, на улицах порой просят автограф. В основном меня узнают по ролям в кино. Но я в первую очередь человек, популяризирующий искусство театра. Поэтому часто приглашаю зюзинских соседей – и взрослых, и детей – на спек-

ля Каменского – героя яркого, не лишённого самоиронии и чувства юмора. Безответно влюблённый в Эльзу Триоле, несмотря на любовные арии, страстное танго и искренние признания, он получает отказ. Я очень люблю этот спектакль – посвящение великому поэту Маяковскому, его раненой душе. У нас мюзикл с оригинальной хореографией и живой музыкой.

– **А какие другие роли в театре для вас значимы?**

– В спектакле «Дориан Грей», который поставила Гульнара Галавинская, я играю главную роль – сложную, неоднозначную, но, на мой взгляд, высоко нравственную. Только сильная личность способна пройти путь от полного духовного падения до раскаяния и очищения и нового перерождения, а Дориану это удаётся.

В настоящий момент полным ходом идут репетиции спектакля «Маки» (режиссёр Сергей Проханов) о двух шахматных гениях – Алёхине и Капабланке. Я репетирую роль Алёхина в молодости. Это будет «острейшая партия». Кто победит, скоро узнаем – премьера назначена на конец ноября. Играть великих личностей мне не впервой. В моей актёрской копилке есть

роль короля сюрреализма, гения эпатажа Сальвадора Дали. Спектакль о сновидениях и реальности, о любви и предательстве и, конечно, о творчестве, которое застыло в вечности...

Ольга Шаблинская



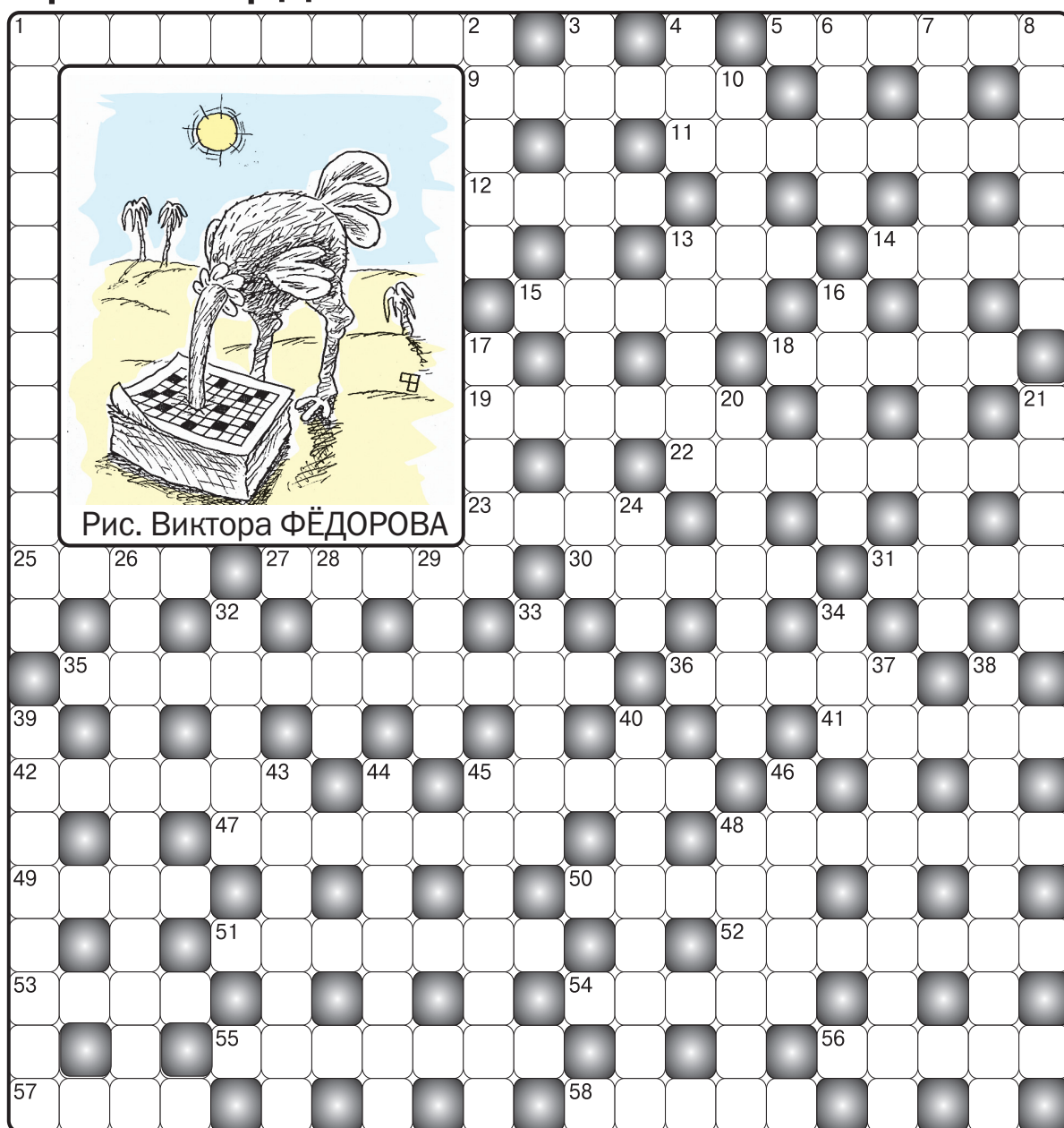
Фото: личный архив Д. Воронина

В мюзикле «Маяковский» (режиссёр Александр Рыхлов) Дмитрий Воронин исполняет комическую роль поэта-футуриста Василия Каменского.

такли Театра Луны. Они всегда в полном восторге. Особенно друзьям в районе нравится моя роль в городском мюзикле «Маяковский» в постановке Александра Рыхлова, где я играю комического персонажа, поэта-футуриста Васи-

Кроссворд

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



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Это «когда оба договариваются, делая вид, что выиграли». 5. «Культура» глянцевого журнала. 9. Юный борец за дело Ильича. 11. Вампир славянских кровей. 12. Приманка в мышеловке. 13. «... по дереву не плачет». 14. Новогодний спектакль. 15. Американский «длинный Джон» для нас. 18. Что собой представляла «кошка», которой прежде на английском флоте наказывали провинившихся моряков? 19. Первая женщина, поймавшая пулю зубами. 22. Грех перед налоговой инспекцией. 23. «У меня была справка, что я не ..., но я взял и съел её». 25. Безоблачное. 27. «Птичий тормоз». 30. Топор тяжёлой весовой категории. 31. Морской элктошоколер. 35. Талисман от алкоголизма. 36. Сырьё на черепицу. 41. «Волшебный», «сказочный» и «божественный» одновременно остров для древних римлян. 42. Подлинная фамилия Максима Горького. 45. Народ, чья армия проиграла в битве на Каталаун-

ских полях. 47. Бумага из тростника. 48. Стадион с жидкими дорожками. 49. Какой Жан помогал найти «Розовую пантеру»? 50. Какой инструмент звучит в фильме «Гладиатор»? 51. Фривольный халатик. 52. Главный шут при дворе французского короля Людовика XIII. 53. «Чем тоньше историческая ..., тем чаще рвётся связь времён». 54. Револьвер кровавого Скараманги. 55. Искатель поэмы. 56. «Загадывай свои загадки, ... чистого дождя». 57. Труженик стола. 58. «Бесподобное создание».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Дело буквоеда. 2. Барское чванство. 3. Ручка кресла. 4. Золотой хищник с герба Гааги. 6. «Не судите меня, ..., не суди меня, родня». 7. «Автомобильный пони». 8. Чья падение в пропасть спровоцировало сход лавины из триллера «Вертикальный предел»? 10. Экстремал на крыше. 13. Кого Норвегия выдвинула в 1917 г. на присуждение Нобелевской премии мира? 16. Где пасутся коровы, чью кожу

используют для отделки салона «Бугатти»? 17. Идейный фанат. 20. Кем был лермонтовский Демон до своего изгнания? 21. Кто из итальянских гениев в своё время приписался к цеху докторов и аптекарей? 24. Популярный «... Турецкого». 26. Чьё мнение при голосовании решающее? 28. Детективный роман «Мой личный ...» от Татьяны Устиновой. 29. «Шампанское» на яблочном соке. 32. Из чего состоял «букет любви и преданности» у древних греков и римлян? 33. За каким растением «трепетно ухаживает» герой «Леона»? 34. Оружие Вильгельма Телля. 37. Кто мнёт с пользой для тела? 38. Какой дом в Мемфисе легендарный Элвис Пресли купил на первый заработанный им миллион? 39. «Источник творческой энергии» для Фрэнсиса Фицджеральда. 40. Доска вместо лыжи. 43. Снегоходы. 44. Игра с киями. 45. Элитные кавалеристы Речи Посполитой. 46. «Солнечный финиш». 48. Какой литературный Тарас стал отцом Остапа и Андрия?

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

«АиФ-Москва» № 8 (234), 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 АО «Прайм Принт Нижний Новгород», 603028, г. Нижний Новгород, Базовый проезд, д. 11. Заказ № 8308. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 18. 10. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы — mrm@aif.ru.

Судoku

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Компромисс. 5. Гламур. 9. Пионер. 11. Вурдалак. 12. Сало. 13. Лес. 14. Елка. 15. Эккер. 18. Пьер. 19. Дитрих. 22. Непутата. 23. Псих. 25. Небо. 27. Хвост. 30. Колун. 31. Склет. 35. Александрит. 36. Битум. 41. Капри. 42. Пешков. 45. Гунны. 47. Папирус. 48. Бассейн. 49. Рено. 50. Дуэль. 51. Пенювар. 52. Ланжель. 53. Нить. 54. Коль. 55. Шириник. 56. Осень. 57. Едок. 58. Идеал.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Канцелярщина. 2. Снедь. 3. Подлокотник. 4. Лев. 6. Люди. 7. Малолитражка. 8. Рюкзак. 10. Рюкер. 13. Ленин. 16. Альпы. 17. Адепт. 20. Херувим. 21. Данте. 24. Хор. 26. Большевизм. 28. Брат. 29. Сидр. 32. Укрот. 33. Фигис. 34. Лун. 37. Масажист. 38. Рейсленд. 39. Спирное. 40. Сноуборд. 43. Валенки. 44. Билльрд. 45. Гусария. 46. Занат. 48. Бульба.

Читайте ТОЛЬКО в еженедельнике «Аргументы и факты»

- Почему не надо лечить ОРВИ?
- Отменяют ли комиссию в банкоматах?
- Как обманывают в интернет-магазинах?
- Можно ли есть искусственное мясо?

Ответы на эти и другие вопросы читайте в еженедельнике «Аргументы и факты»

Спрашивайте в киосках
вашего района

