

ЦИТАТА

«Наземное метро – это новая скорость передвижения и новый уровень комфорта. И солидная экономия на стоимости проезда за счёт бесплатных пересадок на метро».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

ПО ПРОГРАММЕ
«МОЙ РАЙОН»
Благоустроено

2

НОВЫХ ПАРКА

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

ЭТОЙ ЗИМОЙ
В КУРКИНЕ
ОТКРОЕТСЯ

4

КАТКА



Заниматься спортом на открытом воздухе не только весело, но и полезно для здоровья.

СЛЕДУЮЩИМ
ЛЕТОМ БУДЕТ
Благоустроено

9

ДВОРОВЫХ
ТЕРРИТОРИЙ

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

ЛЁД ЗОВЁТ

ДЕТЕЙ РАЙОНА НАУЧАТ
КАТАТЬСЯ И ИГРАТЬ
В ХОККЕЙ НА КАТКЕ
С ИСКУССТВЕННЫМ
ПОКРЫТИЕМ

С. 6

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

Школьники района
снимают мультфильмы



Фото: Александр Саверкин

С. 4

РЯДОМ С ДОМОМ

Пенсионеры из Куркина
осваивают цигун

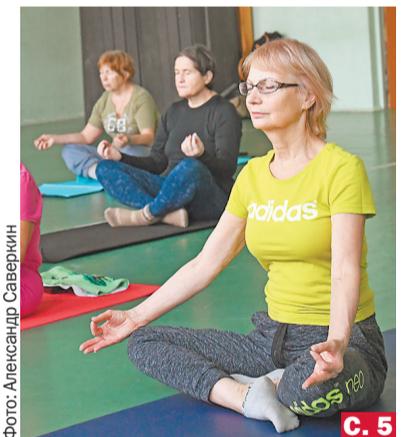


Фото: Александр Саверкин

С. 5

РАЙОН В ЛИЦАХ

Телеведущая Евгения
Стрига – о том, где
в Куркине искать
вдохновение



Фото: личный архив Е. Стриги

С. 7

Время новых скоростей

МЦД сделает проще и дешевле передвижение по столичному региону

Город стал ближе

Проект Московских центральных диаметров очень важен для Москвы и Московской области. На церемонии открытия, которая прошла на Белорусском вокзале, приехал даже президент страны. Вместе с мэром Москвы Сергеем Собяниным Владимир Путин совершил первую поездку на «Иволге».

По словам мэра Москвы, 21 ноября 2019 года войдёт в историю как день рождения нового вида общественного транспорта – наземного метро.

«Наземное метро – это новая скорость передвижения по городу. По сравнению с использованием наземного транспорта и личных авто время поездок сокращается почти в 1,5 раза. Это новый уровень комфорта по сравнению с традиционными электричками. И это солидная экономия на стоимости проезда

за счёт бесплатной пересадки на метро», – отметил **Сергей Собянин**.

Сегодня открыты и работают 2 из 5 запланированных московских центральных диаметров – от Одинцова до Лобни и от Нахабино до Подольска. 132 километра путей, 57 станций, 19 из них – пересадочные, которые пришлось полностью переформатировать и адаптировать под новый ритм и стиль наземного метро.

| Планируемый пассажиропоток (млн пас./год) | |
|---|-------------|
| МЦД-1 (Одинцово – Лобня) | 42,9 |
| МЦД-2 (Нахабино – Подольск) | 48,6 |
| Итого за I этап | 91,5 |

Благодаря первым двум маршрутам МЦД общественный транспорт станет доступ-



Вместе с Сергеем Собяниным Владимир Путин совершил первую поездку на «Иволге» до станции Фили и обратно.

Фото: Алексей Дружинин/РИА Новости

нее для 4 млн жителей Москвы и Московской области, в поездах появится свыше 900 тыс. новых пассажирских мест в сутки. Теперь не надо будет следить за расписанием, бояться опоздать, ведь вслед за одним поездом через считанные минуты придёт другой. В часы пик поездки на МЦД будут ходить каждые 5–6 минут. Причём стоять такая поездка будет значительно дешевле, чем на обычной пригородной электричке.

А ещё запуск наземного метро ощутимо улучшит экологию в столичном регионе. Открытие МЦД-1 и МЦД-2 до 12% разгрузит прилегающие к нему линии метро и примерно на 5% вылетные магистрали – Минское, Дмитровское, Симферопольское, Варшавское и Волоколамское шоссе. По оценке экспертов, количество автомобилей сократится на 30 тыс. ед. в сутки, а объём выбросов вредных веществ в атмосферу – на 14 тыс. тонн в год.

Экономим время и деньги

Оплачивать проезд на МЦД можно «Тройкой», но сначала её нужно активировать в любой кассе метро, билетных автоматах и жёлтых информационных терминалах. Также перед первой поездкой всем льготным категориям граждан нужно активировать карту москвича.

Стоимость проезда (без наземного транспорта)
 В пределах Москвы **38 руб.**
 От границ Москвы до конечных станций МЦД **45 руб.**
 За пределами МКАД **45 руб. +**
(23 руб. × количество зон за пределами МЦД)

Для проезда по МЦД и бесплатных пересадок на метро и МЦК пассажирам необходимо перепрограммировать карту «Тройка» в кассах метро, автоматах по продаже билетов и жёлтых информационных терминалах.

Диаметры поделены на три зоны. Проезд по зоне «Центральная» равен поездке на метро – 38 руб., по зоне «Пригород» –

45 руб., а по зоне «Дальняя» стоимость будет складываться из билета на электричку (23 руб. за каждую зону до границы с МЦД) плюс 45 руб. Пересадка с диаметра в подземку и на МЦК происходит бесплатно в течение 90 минут. Экономия более чем в два раза.

Но самое главное – сократится время, которое пассажиры тратят на дорогу. С появлением МЦД у пассажиров появляются

Сокращение времени в пути для жителей Москвы в 1,5 раза

Интервалы движения: **5–8 мин.**
Бесплатные пересадки на метро и МЦК

альтернативные, так называемые хордовые маршруты.

«Лично я рад открытию МЦД. Живу около метро «Марьино», а на работу к 8 утра нужно быть на «Волоколамской». Я – технолог на производстве, и у нас с опозданиями строго. Раньше мне нужно было ехать до «Трубной», переходить на «Цветной бульвар» серой ветки, затем сделать ещё одну пересадку с «Боровицкой» на «Арбатскую» и ехать до «Волоколамской». Это занимало час времени. Сейчас жена довозит до «Дмитровской», а уже по МЦД до работы без пересадок. Засекал время – ровно 27 минут со всеми удобствами», – рассказал **москвич Юрий Тришин**.

Также Московские центральные диаметры имеют колоссальное транспортное значение: благодаря первым двум маршрутам скоростной транспорт появится в тех районах столицы, где на сегодняшний день нет станций метро: это Северный, Дмитровский, Восточное Дегунино, Можайский и Щербинка.

Общественный транспорт в приоритете

По маршрутам МЦД пущены городские поезда нового поколения «Иволга», разработанные

и собранные в Твери. По уровню удобства для пассажиров и техническим решениям «Иволга» соответствует лучшим зарубежным аналогам, а по отдельным параметрам даже превосходит их. Они оборудованы всеми элементами современного пассажирского сервиса – USB-розетками для зарядки гаджетов, Wi-Fi, удобными информационными табло, туалетами, а также приспособлены для путешественников с маломобильностью. «Иволга» полностью оправдывает своё название – поезд как бы летит над землёй без раздражающего шума и вибрации, мгновенно разгоняется и максимально плавно останавливается.

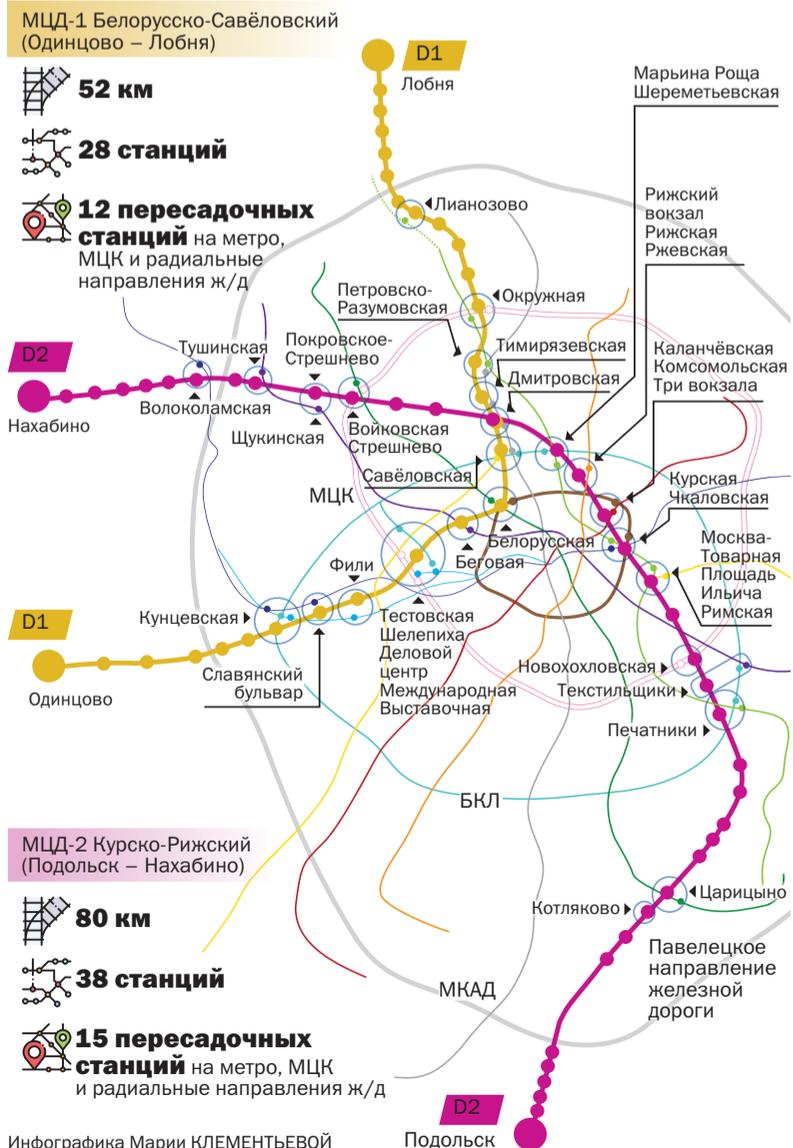
Жители многих европейских городов давно уже пользуются транспортом такого уровня – в Германии, Франции, Великобритании. Сегодня сложно представить Париж без скоростных электричек RER, которые соединяют мировую столицу моды с пригородами. Если сравнивать МЦД, скажем, с Берлинским наземным метро или Лондонским Overground, то наше существенно превзойдёт их по длине маршрутов. После того как в Москве будут достроены все 5 диаметров, протяжённость пути достигнет 375 км. До конца 2023 года планируется запустить ещё три маршрута: МЦД-3 Ленинградско-Казанский, МЦД-4 Киевско-Горьковский и МЦД-5 Ярославско-Павелецкий.

Сергей Собянин заявил, что, так как количество пассажиров на Московских центральных диаметрах в рабочие дни превышало полмиллиона человек, на линиях увеличено количество вагонов. На МЦД-2 (Курско-Рижский диаметр) с 25 ноября состав поездов вырос до 10–11 вагонов, а на МЦД-1 их количество увеличат в течение 15 дней. «Будем и дальше развивать МЦД, делать их комфортнее и удобнее», – отметил мэр Москвы.

Егор Машков

Транспортная доступность всех частей города – важная составляющая программы «Мой район».

Первые Московские центральные диаметры



Чем будут посыпать улицы?

Глава управы Куркино ответил на вопросы жителей



Жители Куркино регулярно присылают в редакцию свои вопросы. Мы выбрали самые интересные и попросили главу управы района Дениса Тараканова ответить на них.

Дела дворовые

– Какие противогололёдные материалы применяются в районе в этом году? Каков регламент их использования?
Мария Саворова

– В этом году, как и раньше, будут использоваться три основных вида материалов: песок, щебень и непосредственно противогололёдные реагенты. Последние делятся на реагенты жидкого, твёрдого и комбинированного типов. Все они соответствуют утверждённым стандартам и применяются строго в соответствии с городскими факсограммами, в которых указывается частота и плотность распределения материала в зависимости от погоды. В приоритетном порядке с этого года будут использоваться песок и щебень.

– «Жилищник» то и дело гоняет по районам технику, которая ездит с поднятыми щётками! Как можно с этим бороться?

Андрей Петров

– Вся техника, которая есть на балансе «Жилищника», оборудована системой ГЛОНАСС, поэтому, если работники не будут выполнять уборку, об этом тут же узнает руко-



Ящики с реагентами установили на остановках – обработка здесь требуется в первую очередь.

Фото: Александр Саверкин

водство. Но иногда бывает так, что маршрут трактора пролегает через те территории, за уборку которых отвечает не «Жилищник», а ГБУ «Автомобильные дороги СЗАО». Там ему мести не нужно, поэтому этот отрезок пути трактор проходит с поднятыми щётками.

Дороги, дворы и места отдыха

– Какие работы по благоустройству запланированы на следующий год?

Елена Васина

– В рамках программы «Мой район» мы приведём в порядок 9 дворов. В основном благоустройство коснётся детских площадок и мест тихого отдыха. Благоустраивать дворы будем по проектам, которые сейчас как раз находятся в разработке. Так мы сможем детально определить объёмы работ, которые необходимо выполнить. Ещё планируется благоустроить территории школы на Соколово-

Мещерской, 27, и детского сада на ул. Воротынской, д. 12/2. Кроме того, запланирован капитальный ремонт дорог и тротуаров на Захарьинской и Новогорской улицах. И конечно, обустроим фестивальную площадку – её очень ждут жители.

– Напротив дома № 9 по улице Соловьиная Роща находится пешеходный переход, где нет разметки. Эта дорога ведёт к школе, и каждое утро дети подвергаются опасности. Что делать?

Вита Романова

– Этот участок у нас на контроле. Там в этом году проводились работы по устранению подтоплений, было отремонтировано дорожное полотно и тротуар. Но покраска и разметка ещё не восстановлены. Мы написали письмо в адрес заказчика (ГБУ «Автомобильные дороги») и попросили их довести работы до конца в ближайшее время.

Наталья Лужнова

За парковку на месте пожарной техники будут штрафовать

За парковку на красно-белой разметке для пожарной техники жителей Куркино может ждать штраф. В столице заработал пилотный проект – москвичи смогут сообщать о нелегальной парковке на площадке для спецтехники с помощью мобильного приложения «Помощник Москвы». Пока он работает в пилотном режиме, но в случае успеха будет запущен во всех столичных дворах. Об этом сообщили в пресс-службе ЦОДД.

«Жители очень часто обращаются в Центр организации дорожного движения с жалобами на неправильную парковку во дворах жилых домов. Припаркованные личные автомобили часто мешают проезду машин экстренных служб, а также проходу жителей. Поэтому было решено запустить совместный проект Департамента транспорта Москвы, префектуры ЦАО и Управления по ЦАО ГУ МЧС России по Москве. Адреса были выбраны неслучайно: это дворы, по которым было больше всего жалоб на подобные нарушения», – отметили в пресс-службе Центра организации дорожного движения.

С помощью приложения «Помощник Москвы» жители смогут сами фиксировать нарушения и сообщать о них в соответствующую инстанцию.

Пока проект запущен в пилотном режиме в восьми дворах Центрального административного округа. Однако, по словам представителей ЦОДД, если эксперимент будет удачным, то пожаловаться на нарушителя смогут жители всех московских дворов. В настоящее время «Помощник Москвы» используют более 460 тыс. москвичей. В ЦОДД отметили, что благодаря активной позиции граждан количество нарушений ПДД в Москве с 2018 года сократилось на 9%.

Напомним, что, согласно федеральным требованиям, автомобили запрещено парковать на площадках, размеченных красно-белыми полосами. Представители Центра организации дорожного движения также добавили, что с 5 декабря возле таких площадок начнётся установка знаков 3.27 «Остановка запрещена». Тех, кто проигнорирует запрет, может ожидать штраф в размере 3 тысяч рублей.



Остановка на красно-белых полосах разрешена только спецмашинам.

Фото: АГН Москва

Патрульная служба всегда на передовой



ДОСЬЕ

ВАСИЛЬЕВ ИГОРЬ ВАДИМОВИЧ,

младший лейтенант полиции, зам. командира взвода ППС.

Адрес: ул. Соколово-Мещерская, д. 24.

Цифра: 9000 вызовов за 11 месяцев.

Телефон дежурной части: + 7 (499) 401-98-06.

Младший лейтенант полиции Игорь Васильев пришёл служить в патрульно-постовую службу (ППС) 17 лет назад. «ППС – это полицейские, которые всегда первыми приезжают по вызову, – говорит Игорь Васильев. – Так как у нас спальный район,

чаще всего звонят в полицию из-за нарушения тишины: людям не нравится, как собаки громко лают, молодёжь музыку слушает или компания в парке загуляла. Если говорить об уголовных преступлениях, с которыми сталкивается ППС, то это в основном

кражи из магазинов. Но большинство таких преступлений мы оперативно раскрываем, потому что сейчас везде стоят камеры видеонаблюдения. Даже если не получается по горячим следам задержать, всем патрулям раздают скриншоты с видео, и рано или поздно вор попадает. Тем более что мы круглосуточно патрулируем район».

Во время патрулирования района ППС обязательно обращает внимание на всех подозрительных людей. «Это могут быть и просто граждане, которые начинают заметно нервничать при приближении патруля. Патруль останавливает человека для проверки документов. Сейчас у всех экипажей ППС есть

планшеты с базами, и прямо на месте можно проверить все данные человека, – объясняет младший лейтенант. – Также патруль всегда обращает внимание на машины во дворах. Если стоит заведённая или стёкла тонированные, тоже проверяем. Это может быть транспорт, на котором совершается преступление. А в последнее время участились случаи, когда школьники ездили на каршеринговых машинах по фальшивым документам. ППС их выявляет».

По словам младшего лейтенанта, ещё одна немаловажная функция патруля – профилактика. «У нас ППС в обязательном порядке, и в ночное время в том числе, даже по дворовой

территории едет с включёнными проблесковыми маячками. Без звука, конечно. Это для профилактики, чтобы видели, что сотрудники полиции на месте и Куркино патрулируют», – говорит он. Кстати, благодаря программе «Мой район» сегодня ППС и ночью отлично видит даже самые отдалённые уголки района: сделано хорошее освещение, много камер видеонаблюдения.

Игорь Васильев говорит, что самое главное в работе ППС – оперативность. И тут без помощи людей не обойтись: «Чем быстрее люди сообщат в полицию о преступлении, тем будет эффективнее наша работа, потому что для ППС на счету каждая минута».

Детская мастерская мультфильмов

Третьеклассники из школы № 1985 создают сказки своими руками

Ученики школы № 1985 на Ландышевой улице постоянно при деле: они готовят проекты, участвуют в конкурсах и придумывают что-то интересное. Ученики 3 «Г» класса вышли на городской этап конкурса «Мастерская сказки»: в декабре они представят там свой новый мультфильм. **Максим Новак и Ника Голубева** рассказали о его создании и о том, что они представят жюри конкурса уже совсем скоро.



Мультипликация взрослому

Максим и Ника дружат с детского сада, поэтому и решили участвовать в конкурсе вместе. Им по 9 лет, но юный возраст не помешал придумать, как оживить персонажей мультфильма и сделать сказку по-настоящему увлекательной.

«О конкурсе мы узнали, когда ещё ходили в садик, и первым нашим мультфильмом стала экранизация сказки «Лисичка-сестричка и серый волк». Но с ним мы просто победили в конкурсе проектов. А потом уже попробовали свои силы в «Мастерской сказки», – говорит Максим.

Темой конкурса были сказки народов мира. Максим и Ника выбрали вьетнамскую сказку «Цирковое представление». Этот выбор был сделан случайно: Ника обожает Вьетнам и мечтает побывать в этой стране. А помогла детям в создании мультфильма их **учительница Татьяна Ермола**.

«Во время подготовки мультфильма Максим взял на себя художественную часть, а Ника – техническую. Максим вылепил фигурки и подготовил декорации, а Ника занялась съёмками и монтажом. Общая у ребят была озвучка – они говорили разными голосами, чтобы придать персонажам индивидуальность», – объясняет Татьяна Вячеславовна.

Кстати, к съёмкам Ника пошла со всей серьёзностью и сняла мультфильм методом кадровой съёмки. После она смонтировала его с помощью специальной программы. Чтобы у персонажей была мимика, ребята меняли выражения лиц с помощью маленькой палочки, а свободу движений обеспечили магнитные кнопки, скрепившие детали пластилиновых фигурок. Поэтому работа вышла по-настоящему серьёзной и заслуженно получила высокие отметки жюри. Презентация проходила в одной из столичных школ. Там собрались конкурсанты со всей Москвы,



Максим и Ника подошли к созданию своего мультфильма с почти взрослой серьёзностью.

Фото: Александр Саверкин

Создание условий для хобби и творчества людей всех возрастов – одно из направлений масштабной городской программы «Мой район».

и, чтобы выделяться на их фоне, Ника придумала нарядиться во вьетнамский костюм. Тут ей на помощь пришла мама – она сшила для дочки народное платье и одолжила традиционную вьетнамскую шляпу нонла. Старания не пропали даром, и юных мультипликаторов пригласили на городской этап конкурса.

Никита Кожемяка

и кукольная анимация

В этот раз Ника будет выступать на конкурсе со своим братом. Дуэт юных любителей мультфильмов представит экранизацию русской былины «Никита Кожемяка». Они решили попробовать более сложную технику кукольной анимации.

«Этот мультик будет кукольным. Пластилин – отличный материал, но он может «устать».

Поэтому в этот раз куклы и декорации сделаны из ткани и фоамирана. Каркас персонажей выполнен из пенопласта, а сверху они обклеены тканью. Работать с этими материалами труднее, чем с пластилином, зато куклы и декорации получаются не такими хрупкими», – говорит Ника.

Головы героев нового мультфильма выполнены из самозастывающей глины, а борода и волосы Никиты Кожемяки – из льна. Для кукол сшили русские костюмы.

Результаты городского этапа конкурса будут известны в середине декабря.

Инга Шварц

Школьник из Куркина взял «бронзу» на «Абилимпиксе»

Национальный чемпионат «Абилимпикс» – это чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

На чемпионате конкурсанты выполняют профессиональную работу из различных сфер деятельности. Среди участников – веб-дизайнеры, преподаватели, врачи, художники, ювелиры, представители других профессий. Ученик школы № 2005 Алексей Смирнов в этом году занял на чемпионате третье место. Он продемон-

Фото: архив А. Смирнова



Алексей Смирнов впервые принял участие в чемпионате и сразу же взял бронзовую медаль. Юноша очень доволен – ещё год назад он и не думал об участии в конкурсах.

монстрировал свои знания в области предпринимательского законодательства, гибкость ума и свежие идеи в области построения бизнес-процессов.

«Алексей до прошлого года даже не помышлял выступить на конкурсе такого масштаба. Но меня попросили позаниматься с ним – я веду в школе № 2005 занятия по экономике, ценным бумагам и предпринимательству. Мы делали успехи, и я предложил ему направить наши общие усилия в ту область, которая ему особенно интересна. Оказалось, что больше всего на свете Лёша любит путешествия. Поэтому мы подготовили проект на эту тему. Весной этого года парень выступил с ним на открытой городской конференции «Наука для жизни» и неожиданно для себя победил», – рассказал **доцент МИЭ и преподаватель экономики в школе № 2005 Александр Белобородько**.

В сентябре Алексей принял участие в V конгрессе молодых учёных «Национальные проекты: без права на ошибку». А уже после этого выступил на «Абилимпиксе» с новым проектом – «Образовательный роуминг для детей с ОВЗ». Этот проект принёс Лёше бронзовую медаль.

«Все успехи Лёши не были бы возможны, если бы не помощь директора школы Елены Ивановны Савчук. Она сама курирует направление проектной деятельности и обеспечивает работу школы и вузов в тандеме. Поэтому у ребят есть возможность консультироваться с компетентными специалистами», – добавил Белобородько.

Родителям Куркина напомнят о прививках детей

Столичный департамент здравоохранения запустил новый сервис – оповещение о прививках. Они будут приходиться в виде push-уведомлений, СМС-сообщений и по e-mail.

«Ребёнок прививался в частной клинике, но недавно мне пришло уведомление о прививках: хоть сын и получил все необходимые вакцины, такой подход очень порадовал. Загляну на днях в районную поликлинику, отнесу подтверждающие документы», – говорит **жительница Ландышевой улицы Ирина**.

Оповещения включают информацию о прививке, срок которой подходит, и о последствиях отказа от вакцины. Также уведомления приходят тем родителям, чьи дети пропустили прививку, и тем москвичам, которые только недавно стали родителями.

ФОТОФАКТ



Павел Горбенко поделился видом района с высоты птичьего полёта. Присылайте свои снимки района в паблик «Куркино» (vk.com/kurkinomsk), лучшие из них будут опубликованы!

Цигун – одно из самых модных спортивных мероприятий жителей Куркина.



Фото: Александр Саверкин

Зарядка для ума и тела

«Долголеты» из Куркина осваивают восточную гимнастику цигун

Гимнастика цигун становится всё популярнее в городе. Это целая система, которая направлена на оздоровление организма и сохранение хорошего самочувствия. Комплекс включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики. Создание условий для занятий спортом и отдыха – одно из направлений программы «Мой район» и секция цигун открылась в спортивном зале школы №1985. Пенсионеры из Куркина не остались в стороне от модного тренда и ходят на занятия каждую неделю.

Мы – вместе

Тренировка цигун позволяет успокоить мысли, расслабить мышцы и избавиться от стресса. Конечно же, спокойный разум благотворно влияет и на физическое состояние человека – улучшается здоровье, появляются энергия и бодрость. Часто поклонники цигуна утверждают, что занятия способны избавить от множества заболеваний, но официальная медицина настроена критично. Но одно не вызывает сомнений: физическая активность совершенно точно полезна для здоровья. «Долголеты» собираются задолго до начала занятий – не только, чтобы подготовиться к тренировке, но и чтобы пообщаться и обменяться последними новостями.

«Цигуном я занимаюсь давно – больше двух лет. Мы уже успели поменять несколько залов, но всё равно вместе. Занятия подарили мне лёгкость – я всегда была довольно гибкой, но цигун сделал меня по-настоящему спортивной, я похудела, укрепила здоровье, стала более выносливой. Также эта гимнастика помог-

ла мне восстановиться после аварии. А ещё есть упражнения, которые не видны для окружающих, и можно устраивать физкультминутки в свободное время – например пока едешь в транспорте, – говорит **жительница Куркина Таисия Димурина**.



Хороший пример

Многих участниц на занятия привели подруги, которые вдохновили своим позитивным примером. Женщины не скрывают, что, начав заниматься, они расцветают и начинают гораздо лучше себя чувствовать. И конечно же, такими приятными переменами хочется поделиться с окружающими.

«Я занимаюсь недавно, сегодня у меня пятое занятие. Мы занимаемся раз в неделю по 2 часа. Может показаться, что это очень серьёзная нагрузка, но на самом деле это не так: мы начинаем с лёгкой разминки, а потом постепенно наращиваем темп. Очень удобно, что наша преподавательница Елена предпочитает индивидуальный подход – она адаптирует упражнения так, чтобы они были всем по силам. Ещё один плюс – занятия поднимают настроение. Женщины здесь собрались активные, энергичные, так что тоже невольно начинаешь улыбаться, – говорит **пенсионерка Римма Рофт**.



Рофт.

На занятиях действительно царит очень дружелюбная и тёплая атмосфера: женщины стараются оставлять свои проблемы за дверью спортивного зала и делиться только приятными

эмоциями. Но занимаются цигуном не только дамы. В группе есть мужчины, которые тоже хотят заниматься физической активностью и привести в гармонию состояние духа и тела.

«На самом деле в «Московском долголетии» достаточно мужчин – хотя, конечно, женщины превосходят нас числом. Цигун – это знаменитая практика, которая прекрасно подходит для людей старшего возраста, поэтому я и заинтересовался. Занятия помогают хорошо себя чувствовать, поэтому я очень рад, что появилась такая возможность. Занимаюсь уже год и очень доволен! Чувствую, что нахожусь в тонусе, да и настроение всегда хорошее. Бросать даже не думаю!» – улыбается **«долголет» Сергей Ефимкин**.

Цигун включает в себя довольно простые позы и движения, которые не требуют растяжки и мобильности суставов. Поэтому эта гимнастика подходит для пожилых людей и даже для тех, у кого есть физические ограничения. Цигун мягко разогревает тело, не перетруждая мышц. Упражнения развивают гибкость и равновесие. «Долголеты» выполняют упражнения так, как позволяет их здоровье: кто-то садится в позу лотоса, а для некоторых участников лучшим вариантом оказываются упражнения с опорой. И это главное: именно индивидуальный подход позволяет каждому получить от занятий максимум пользы.

Присоединиться к группе можно, записавшись на занятия в центре социального обслуживания района Куркино по адресу: ул. Соловьёвая Роцца, д. 10.

Виктор Круликовский

ФОТОФАКТ



Пожарная часть № 55 на Соколово-Мещерской улице – настоящая достопримечательность района. Снимком поделилась пользовательница Ирина Токарева в районном паблике «Куркино» (vk.com/kurkinomsk).

Новая жизнь старых вещей

Школа № 1985 часто устраивает благотворительные акции: там собирали подарки для одиноких бабушек и дедушек, помогли детскому хоспису «Дом с маяком», собирали корм в приюты для животных, а этой зимой решили провести сбор ненужных вещей совместно с фондом «Второе дыхание». Об этом корреспонденту газеты «Мой район» рассказала педагог-организатор школы **Виктория Герасимова**.

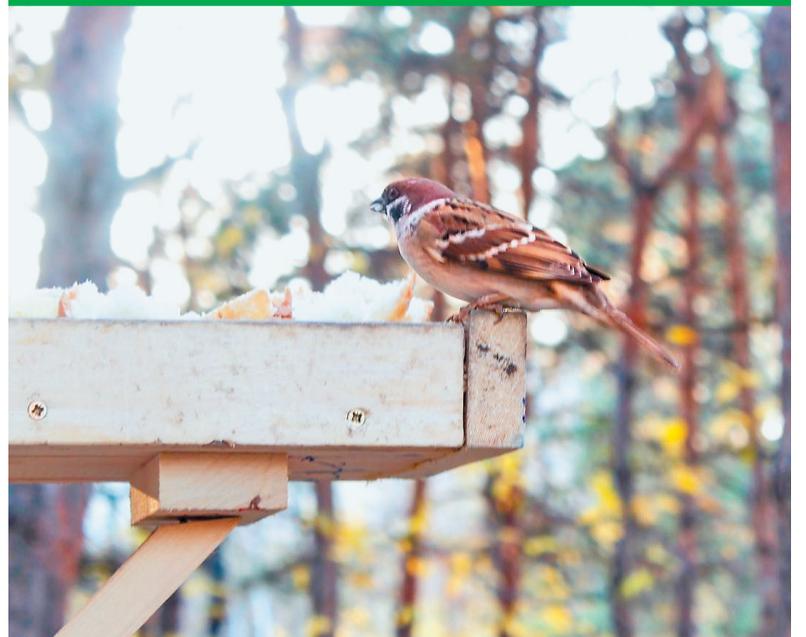


«С фондом мы сотрудничаем в первый раз, но, думаю, не последний. Мы установили в школе два ящика, куда ученики и учителя могут принести любую ненужную одежду и обувь, постельное бельё, полотенца. Вещи в хорошем состоянии будут направлены нуждающимся людям со всей России, в плохом – отправятся на завод для переработки. А если в баке окажется какая-то интересная одежда хорошего качества, то она попадёт в благотворительный магазин, чтобы деньги с её продажи пошли на нужды тех, кто попал в трудную жизненную ситуацию. Дети и родители с удовольствием включаются в акции, ведь на самом деле многие люди хотели бы делать больше добрых дел, но попросту не знают как», – рассказала Виктория.

Один контейнер был установлен в том крыле, где учатся младшие школьники, а второй там, где ребята постарше. Сбор вещей продлился чуть больше 2 недель. Ящики быстро заполнились – администрации приходилось заказывать вывоз вещей почти каждый день, гораздо чаще, чем предполагалось. В сборе принимали активное участие как ученики младших классов, так и ребята постарше, ведь сделать доброе дело приятно каждому.

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

ФОТОФАКТ



Пользовательница @olya_recipes поделилась фотографией воробья, сделанной в парке «Дубрава». А каких птиц в районе видели вы? Присылайте свои снимки в районный паблик vk.com/kurkinomsk.

Выходи на лёд, поиграем!

Каток с искусственным льдом открылся на улице Соловьиная Роща



С открытием катка жителей поздравил Дед Мороз.

Фото: Александр Саверкин

В Куркине открылся каток с искусственным льдом. Он расположен по адресу: ул. Соловьиная Роща, д. 7, и ждёт всех желающих. Каток бесплатный. Кататься можно будет даже при плюсовой температуре: искусственный лёд не тает до +5 градусов.

Разнообразный досуг в шаговой доступности от дома – один из важных приоритетов программы «Мой район».

Праздник района

Открытие катка стало настоящим праздником в районе: там прошли показательные выступления хоккеистов и фигуристов, на лёд вышел Дед Мороз. Звучала музыка, и горели огни.

«Я знаю, как все ждали открытия катка. Мы постарались учесть все ваши пожелания, и теперь каток будет комфортным для всех. Здесь есть прокат коньков, автомат с кофе, тёплые раздевалки. Добро пожаловать, – сказал глава управ-



вы района Денис Тараканов.

Каток действительно получился отличным: лёд здесь качественный, а коньки в прокате новые. Жители района уже успели опробовать лёд и остались очень довольны. «Лёд отличный, как стекло! Очень здорово, что у нас теперь есть хороший ка-

ток, – всё же мы довольно далеко от центра, и удобно будет кататься рядом с домом», – говорит **житель района Павел Заломахин.**



Ледовая школа

На открытии катка гости увидели показательные выступле-

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

ния юных фигуристов и хоккеистов, а также смогли вдоволь накататься сами. А музыкальное сопровождение обеспечили волонтеры.

На базе нового катка будет создана ледовая школа для детей. Она заработает под эгидой районного центра «Ростки». «Я руководитель ледовой школы «Свобода» в Северном Тушине, там мы создали взрослую и детскую хоккейные команды. В этом году нас пригласили «Ростки» и попросили открыть ледовую школу в Куркине. У нас будут как платные, так и бесплатные занятия. Бесплатно будем заниматься с районными командами – сейчас как раз набираем туда детей в двух возрастных категориях: 2005–2006 и 2007–2008 годов рождения. Мы будем учиться играть, участвовать в межрайон-

ных и окружных соревнованиях. Ждём обычных ребят, которые любят погонять шайбу во дворе, – вырастим из них чемпионов», – улыбается **руководитель школы Алексей Макаров.**

А в секцию фигурного катания принимают детей от 4 лет – даже тех, кто никогда в жизни не выходил на лёд.

Чтобы записаться на хоккей или фигурное катание, нужно позвонить руководителю школы Алексею Макарову по телефону +7 (929) 659-23-01. Также можно позвонить в центр «Ростки» – сотрудники предоставят всю необходимую информацию.

Инга Шварц

РАСПИСАНИЕ КАТКА

Будние дни:

- с 9.00 до 11.00 – занятия хоккеистов;
- с 11.00 до 15.40 – каток открыт для всех желающих;
- с 15.40 до 17.00 – технический перерыв;
- с 17.00 до 19.30 – занятия секций по хоккею или фигурному катанию;
- с 19.30 до 22.00 – на катке смогут покататься все желающие.

Суббота и воскресенье:

- с 9.00 до 11.00 – занятия хоккеистов;
- с 11.00 до 15.40 – каток открыт для всех желающих;
- с 15.40 до 17.00 – технический перерыв;
- с 17.00 до 22.00 – часы свободного катания.

Такое расписание позволит не мешать спортсменам тренироваться, а простые любители катания на коньках не будут подвергаться риску, связанному с присутствием на тренировках.

Как часто вы и ваши дети ходят на каток в районе?

Жители Куркина рассказали, часто ли они уделяют время катанию на коньках.



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

Проголосовали 159 человек.

Верхом на «ватрушке»: разрешить или запретить?

Зимой дети и взрослые катаются на тюбингах, или, как их ещё называют, «ватрушках». Многие родители обожают такой досуг: это весело, а снаряд просто хранить, потому что можно из него выпустить воздух, и стоит он недорого. Но тюбинг остаётся лидером в рейтинге причин зимнего

Фото: Сергей Киселев/АГН Москва



Катание на тюбингах – самая опасная зимняя забава: получить травму очень легко.

травматизма. Тему обсудили в районном паблике vk.com/kurkinomsk.

Некоторые жители видят в такой забаве только плюсы. Пользователь **Алексей** не может дождаться, когда выпадет много снега: «Когда сын был маленький, мы катались на «ватрушке». Да, бывали опасные ситуации. Но и возле дома тоже может быть опасно! Я бы и сейчас пошёл кататься!» Ему вторит **сосед Никита Михальчук**. «Главное – весело! Если видишь, что появляется опасность, то нужно катапультироваться!» – шутит мужчина.

Однако большинство участников резко высказались против тюбингов. «Категорически нет! Копчик легко травмируется, а потом мучиться!» – написала **Юлия Соколовская**. Ей вторит **соседка Наталья Клевцова**: «Ни в коем случае. Моя подруга так сломала ногу. Травматолог сказал, что это самый опасный способ катания!» – говорит она.

С женщинами согласны и сотрудники МЧС. В ведомстве заявили, что безопасно кататься можно только на специально оборудованных горках и спусках. Ближайший к Куркину спуск будет расположен в ландшафтном парке «Митино».

ФОТОФАКТ



Наша соседка Оксана Бурик поделилась фотографией, сделанной около её дома. А какие дворы у вас? Делитесь снимками в районном паблике «Куркино» (vk.com/kurkinomsk).

«Отсюда даже не хочется выезжать! Куркино для меня – прекрасный автономный город», – говорит Евгения Стрига.



ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ

Телеведущая и поэтесса Евгения Стрига – о вдохновении и радости духа, которые дарит Куркино

вижу какие-то нарушения, не могу пройти мимо. Я уверена, что каждый житель должен быть внимательным к тому, что происходит вокруг. Несколько лет назад меня очень волновало состояние нашей природоохранной зоны «Долина реки Сходни», которая в своё время пострадала от застроек. Но сейчас, к счастью, она красиво обустроена.

– **Евгения, если бы вы были экскурсоводом, что бы показали в районе?**

– Знаменитую церковь Владимирской Божией матери XVII века на пригорке в долине реки. На территории храма родовое захоронение, склеп семьи Захарьиных – известных благотворителей, открывших туберкулёзную больницу. Склеп построен знаменитым архитектором Шехтелем, а мозаику в него с изображением вознесения Спасителя ангелами заказывал в Ве-

– В Куркино сделали красивый парк «Дубрава», построили новые школы. Район изменился за последние годы.

– **А у жительницы района Евгении Стриги какие изменения?**

– Одним из последних стал благотворительный российско-сербский просветительский культурно-православный проект «Белый Ангел». Одним из результатов его стала безвозмездная передача около 1000 книг научного, богословского и исторического содержания на сербском языке в дар библиотеке Московской духовной академии, которая сейчас реконструируется и восстанавливает свои фонды, утраченные после революции. В июле этого года в Москве в Музее русской иконы моими усилиями было привезено и впервые в России выставлено факсимиле памятника кириллической письменности XII века Мирославово Евангелие.

Хочу прочитать стихотворение «Небесная акварель».

*Всплохи на сером
Мазлохи широкой кисти.
Коралловые весенние –
Дыханье её так близко.
Нежные, акварелью
Разлитые в Поднебесье.
Вечерние вдохновения
Бога, творящего мыслью.*

Я эти строки написала у реки, как и десятки других стихов, в парке «Долина реки Сходни».

Ольга Шаблинская
Фото: личный архив Е. Стриги

Мы продолжаем серию публикаций о наших известных жителях. Вы знаете, что рядом с нами в Куркино живёт телеведущая Евгения Стрига? Долгое время Евгения была ведущей собственной телепрограммы о моде и стиле «Decolette», занималась продвижением наших дизайнеров в регионы и за границу. Сегодня Евгения – поэтесса, основательница журнала «Eclectic» о культурных событиях столицы, общественный деятель. Евгения Стрига рассказала о любимом Куркино корреспонденту газеты «Мой район».

– **Евгения, как вы обосновались в нашем районе?**

– В Куркино мы живём с 2007 года и очень любим эти места. Вся наша жизнь тесно связана с районом! Мой муж Александр Стрига – преподаватель танцев направления «джаз-модерн» в местном спортивном клубе. Много раз мы выступали вместе на праздничных мероприятиях. Сестра Наталья Сидорович – учительница английского языка в школе № 1298 на улице Юровской.

Пару лет назад я пела в хоре, и мы выступали с хоровой программой в окружном туре Московского фестиваля искусств от района Куркино, а потом и в храме Христа Спасителя в рождественские дни.

Признаюсь, мне даже выезжать из Куркино не хочется! Наш район – как автономный город,

в котором есть всё для жизни. Здесь всегда спокойно и уютно, много парков, близость лесов и реки. Весной поют соловьи. А названия улиц какие красивые – Соловьиная Роща, Соколово-Мещерская, Ландышевая...

Район во многом определяет и структурирует твою жизнь, ход твоих мыслей, поступков. Если ты живёшь в красивом, чистом, уютном, зелёном и гармонично застроенном районе, то, видя каждый день эту красоту вокруг себя, напитываешься ею. Куркино помогает мне жить в гармонии с миром.

– **Какие у вас в районе места силы?**



По признанию Евгении Стриги, она черпает вдохновение в природе Куркино.

грузка, когда ты созерцаешь тишину и умиротворение природы, многое открываешь в себе.

Река – место силы и моей энергетической подпитки. Это наше с мужем любимое место для прогулок. Река уникальная. Летом там спасаешься от жары, много родников бьёт из-под земли.

Помню лето 2010 года, когда Москву задымили горящие торфяники и солнце выглядело, как Луна в тёмном небе, дышать было невозможно. И вот многие жители уходили в парк «Долина реки Сходни», ставили там палатки и ночевали.

– **Там был чистый воздух?**

– Да, к реке смог не спустился, и там можно было дышать. Мы приходили к церкви и смотрели с горы, как внизу раскинулся палаточный городок – как на военных сборах...

Признаюсь, я неравнодушна к тому месту, где живу. Если

неции по своим эскизам Васнецов.

Мы с мужем очень любим гулять возле церкви. Открывается такой красивый обзор с горы – настоящее средневековое раздолье! Летом поле благоухает белыми медовыми цветами и таволгой, растёт шиповник, иванчай. Мы всегда собираем здесь травы и заготавливаем на зиму для чая. Здесь были когда-то сады и дачи, поэтому много яблонь, груш, сливы, малины. Эта долина – место притяжения фотографов, там всё время какие-то фотосессии. И это понятно: место-то какое красивое!

– **Сейчас реализуется программа «Мой район». Какие изменения вас радуют?**



«Благотворительный российско-сербский просветительский культурно-православный проект «Белый Ангел» направлен на возрождение культуры, духовности и восстановление православных культурных ценностей России и Сербии».

– Сейчас я готовлю сборник своих стихов. Для вдохновения хожу всегда в парк у реки Сходни – там мне легко пишется. Ещё я много снимаю природу на камеру – именно там рождаются идеи новых проектов. Очень хорошо идёт переза-



С известным модельером Джамалом Махмудовым на Неделе моды в Москве.

