ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ
МОЙ РАЙОН
ЮЖНОЕ БУТОВО

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

№ 8 (243) ОКТЯБРЬ 2019

ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

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

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

У НОЧНОГО АВТОБУСА Н8

18

ОСТАНОВОК В РАЙОНЕ

В ЭТОМ ГОДУ

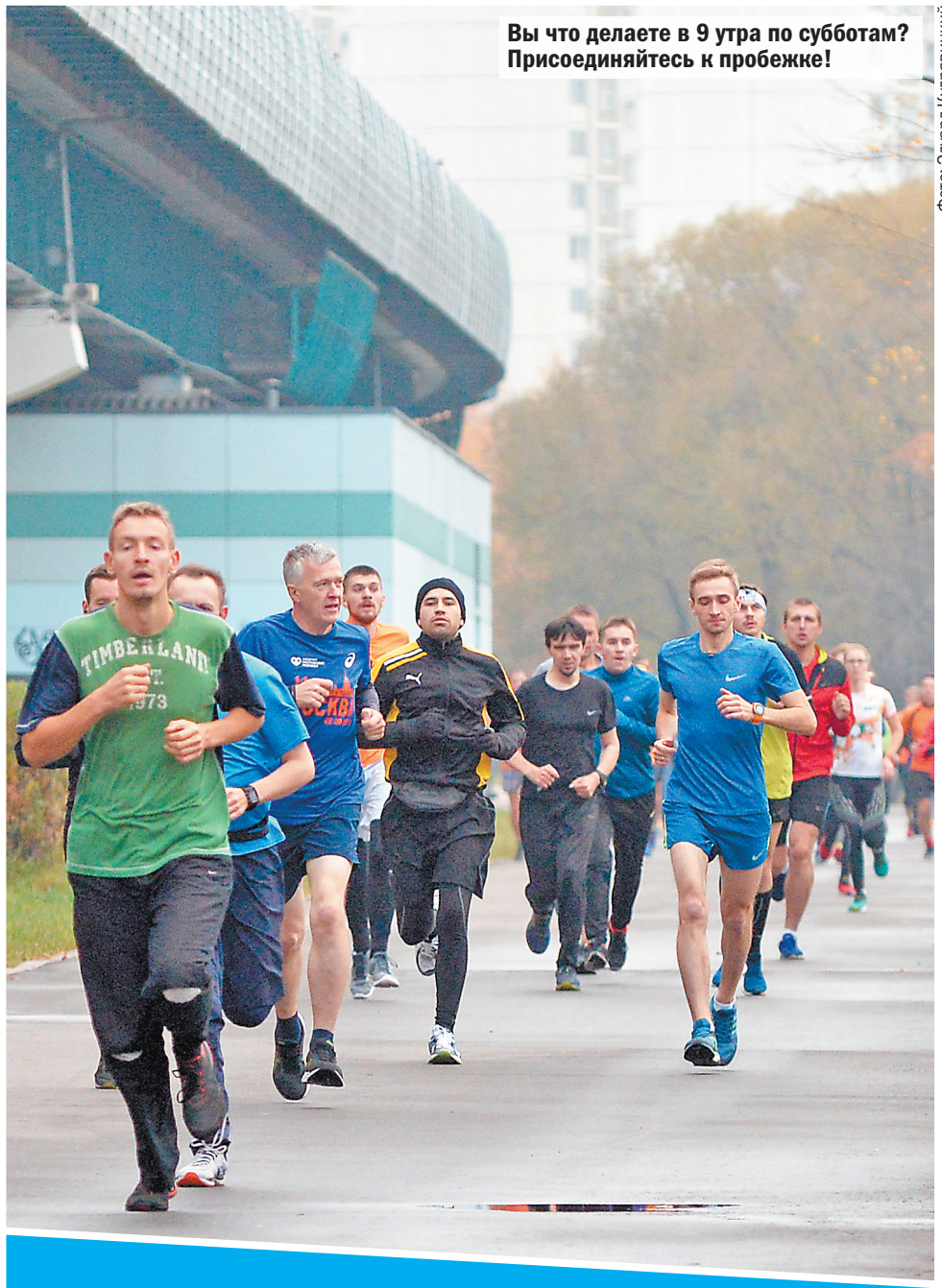
17

ОЗЕЛЕНЁННЫХ ТЕРРИТОРИЙ ОКОЛО ЖИЛЫХ ДОМОВ БЫЛИ ПРИВЕДЕНЫ В ПОРЯДОК

ГРАНТЫ МЭРА МОСКВЫ ПОЛУЧИЛИ

6

ШКОЛ РАЙОНА



Вы что делаете в 9 утра по субботам? Присоединяйтесь к пробежке!

Фото: Эдуард Кудрявицкий

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

БЕЖАТЬ В СВОЁ УДОВОЛЬСТВИЕ

В ЛАНДШАФТНОМ ПАРКЕ ПРОХОДЯТ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ

с. 6

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

Какие деревья сажают на улице Руднева?

Фото: Эдуард Кудрявицкий

с. 3

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

Куда переезжают по программе реновации?

Фото: Эдуард Кудрявицкий

с. 4

РАЙОН В ЛИЦАХ

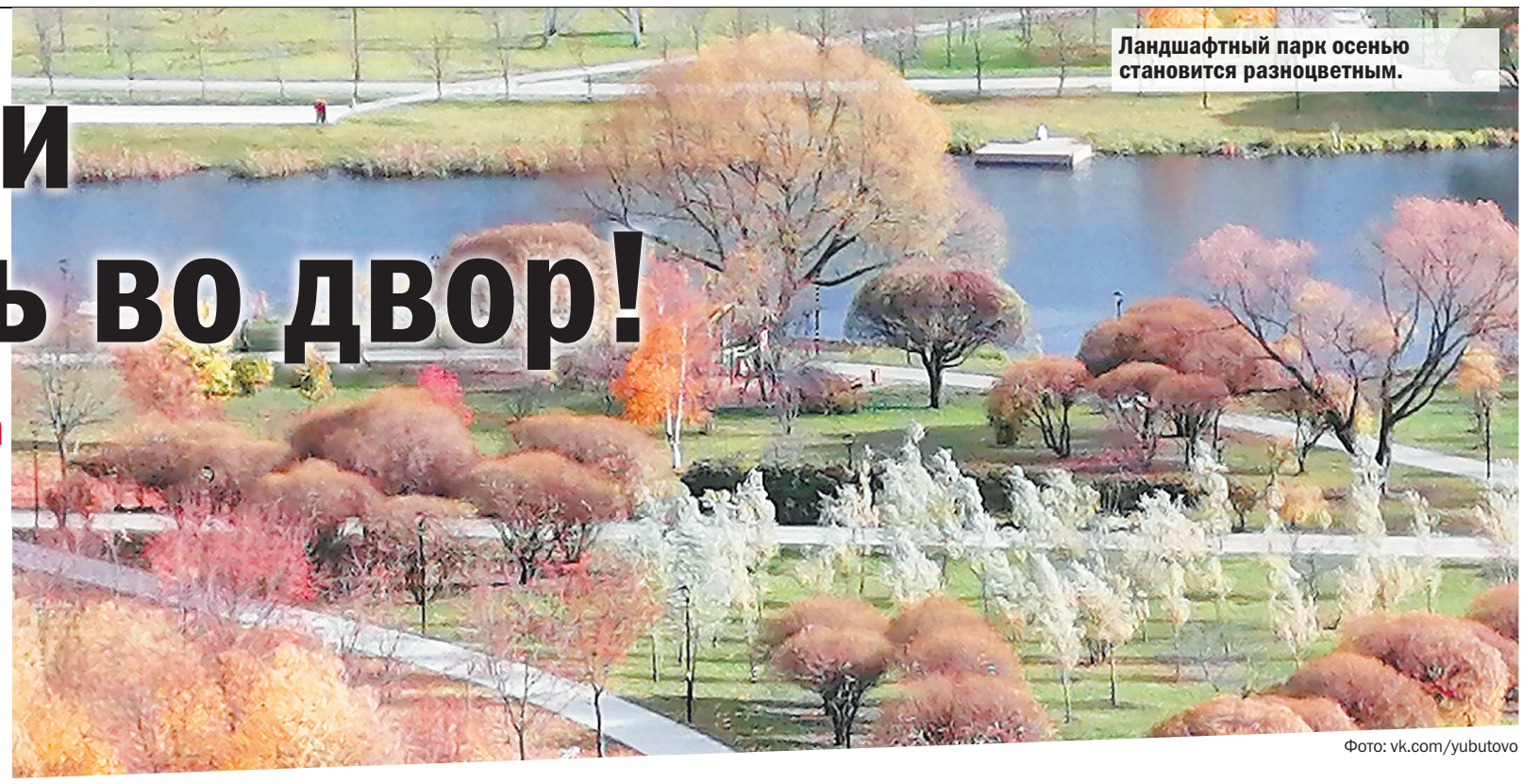
Почему певец Алексей Соловьёв любит выступать в Бутове?

Фото: Юрий Трубников

с. 7

Пошли гулять во двор!

Работы этого года подходят к концу



Ландшафтный парк осенью становится разноцветным.

Фото: vk.com/yubutovo

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 микрорайоны и комплексно приводим в порядок дороги, тротуары, пешеходные дорожки, детские и спортивные площадки, озеленение и всю остальную инфраструктуру».

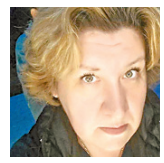
Если говорить о столице в целом, то в этом году обновлены 60 улиц и 161 городской парк (или знаковый для района объект). А ещё 99 территорий около метро, дорог и платформ будущих МЦД. До холодов в Москве успели привести в порядок 2457 дворов плюс 310 территорий школ и детсадов.

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. Пришло время укрывать цветники и клумбы древесной щепой.

...и местные, но от этого не менее важные

Мы прошлись по району Южное Бутово, чтобы посмотреть, что сделано в этом году. Многие территории озеленены (речь и о дворах, и о социальных объектах). По всему району меняли асфальт, газоны отреставрированы и засеяны быстро всходящей травой. Над проезжей частью в районе дома 3 по бульвару Адмирала Ушакова установили видеокамеры. Это поможет снизить число ДТП на этом участке. В микрорайоне Щербинка проведено дополнительное уличное освещение (как идти от домов в сторону Варшавского шоссе).

В большом дворе, который является общим для домов 6 и 8 по улице Адмирала Лазарева, раскинулся настоящий детский городок. Тут есть верёвочный комплекс (самая настоящая полоса препятствий), всевозможные качели и качалки. А главный хит сезона – это вертикальный лабиринт. Местные жители видят эти перемены. Например, **Оксана Безручко** выложила в соцсетях фотографии, сделанные после ремонта в детской поликлинике 118 на улице Скобелевской. На снимках видно, как преобразился целый этаж – он стал ярким, с удобными диванами, понятной навигацией, детским уголком. Делятся бутовчане и снимками новых остановочных павильонов. Их монтируют на многих улицах, например, на Полянах. Кстати, там предусмотрены мобильные зарядки.



А ещё в районе активно готовятся к зиме. На встрече с главой управы жителям пообещали следить за содержанием районных территорий. Особое внимание уделят уборке сосулек, для очистки скатных крыш сформированы бригады кровельщиков.

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 бука и покрытые лаком с ультрафиолетовой защитой для лучшей износоустойчивости, современные фонари, «умные» автобусные остановки и спортивные площадки, оборудованные многофункциональными тренажёрами для людей разного возраста. Посетители выставки проголосовали за лучший проект. Элементы, получившие наибольшее число голосов, появятся на улицах и во дворах города.

Заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства 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».

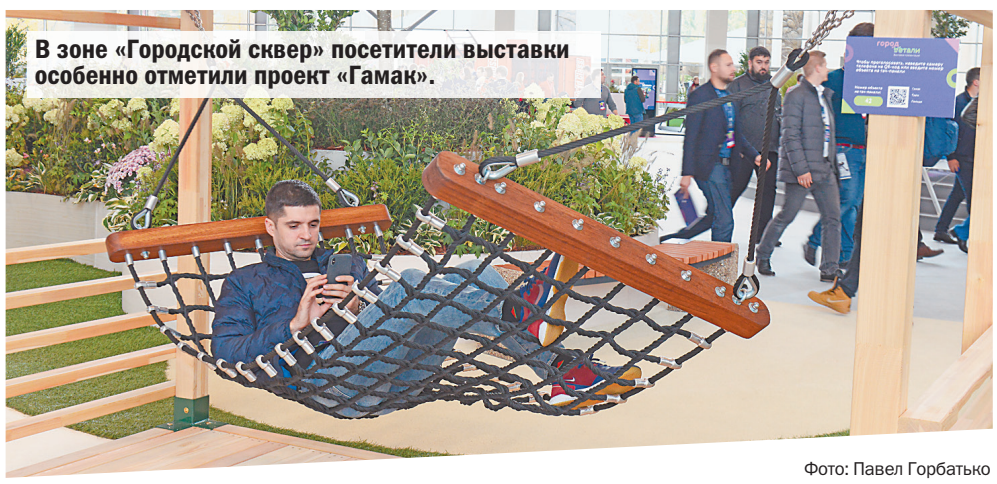
Пётр Бирюков отметил, что все элементы благоустройства могут быть адаптированы к конкретной территории. Например, ландшафтная подсветка больше подойдёт для больших парков, а представленные осветительные элементы в зоне «Ночной город», скорее всего, будут актуальны для районов реновации, поскольку все 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» **посетитель выставки Павел** проголосовал за совместные качели: «Это возможность покататься вместе с ребёнком и разделить с ним общие эмоции, что очень важно в семье».

Екатерина Загорская



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

Фото: Павел Горбатько

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

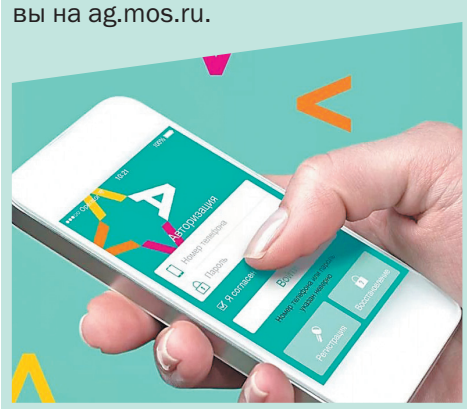
Проголосуй за свой район

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.



«Сюда иву, а туда – берёзу»

По всему району сажают деревья и кустарники

Дерево нужно сразу поставить ровно по вертикали, поэтому его укрепляют с помощью растяжек. Чтобы не повредить ствол верёвками, делают обмотку из крапивной мешковины.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Озеленение и благоустройство дворовых территорий – одно из основных направлений **программы «Мой район»**. А осень – традиционное время для зелёных посадок, и таких «новосёлов» с радостью встречают в любом квартале. Мы специально приехали в один из выходных дней в Бутово, чтобы посмотреть, как будут озеленять участок на ул. Адмирала Руднева (где ещё сажают этой осенью деревья и кустарники, см. инфографику).

«Сюда мы привезли берёзки из подмосковных питомников, – рассказала **начальник участка фирмы-подрядчика Нина Яцун**. – Им уже по 8 лет, они должны хорошо прижиться. В ямы добавлены удобрения, плюс мы прикрываем торфом корневую шейку дерева, чтобы защитить от любых морозов. Каждое из деревьев привозят с родным комом земли, поэтому даже холодная зима им не страшна. Весной сделаем лунки и будем поливать. Ну и, конечно, следим за состоянием подопечных. Если заметим царапину, вылечим, а вот с фитоценозом (его симптом – засохшая макушка) не справишься. В таком случае мы заменяем дерево на здоровое. У хвойных пород главный враг – короед. В питомниках его нет, а вот из Бутовского леса до улиц короед может долететь. Местные жители часто подходят, интересуются, предлагают новые места, требующие озеленения. Но далеко не все локации подходят. Если совсем рядом пешеходная дорожка или дом, если под землёй коммуникации, место не годится».

«Озеленение – это очень хорошо, – говорит **пенсионер Владимир Фёдорович**, – как и вообще благоустройство. Чем краше район, тем лучше для жителей. Если говорить о том, что стоить сделать в будущем, то мне как собачнику не хватает специальных площадок для выгула. Моей Марте уже 8 лет, ей будет лучше на закрытой территории. Я даже могу предложить хорошие места для таких зон. У нас метро идёт по эстакаде через полрайона. Вот под эстакадой и стоит оборудовать собачьи площадки – и от домов подальше, и «крыша» над головой будет».

Ирина Рогова

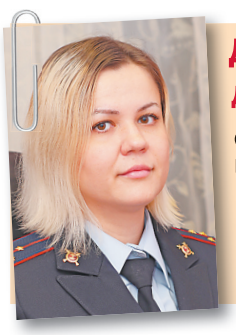
Есть вопросы?
Пишите нам info@aif.ru
☎ +7 (495) 646 57 57

1650
деревьев и кустарников
посадят в районе

1. Ул. Адмирала Лазарева, д. 8 – барбарис (50 штук)
2. Ул. Адмирала Лазарева, д. 64 – карагана (50 штук)
3. Ул. Скобелевская, д. 5–8 – карагана (40 штук), барбарис (20 штук)
4. Ул.Скобелевска, д. 19., корп. 2 – спирея (50 штук), карагана (20 штук)
5. Ул. Скобелевская, д. 21 – карагана (40 штук)
6. Ул. Скобелевская, д. 36 – берёза (5 штук)
7. Ул. Остафьевская. д. 8 – карагана (20 штук)
8. Ул. Академика Понтрягина, д. 27 – спирея (40 штук)
9. Ул. Поляны, д. 9 – спирея (25 штук)
10. Ул. Адмирала Руднева, д. 10 – карагана (50 штук), берёза (4 штуки)
11. Ул. Южнобутовская, д. 52 – спирея (80 штук)
12. Бульвар Адмирала Ушакова, д. 2 – пузыреплодник (100 штук)
13. Бульвар Адмирала Ушакова, д. 9-11 – спирея (320 штук)
14. Чечерский проезд, д. 102–104 – спирея (120)
15. Ул. Изюмская, д. 43, корп. 3 – пузыреплодник (150), снежноягодник (175 штук)
16. Ул. Изюмская, д 47, корп. 2 – пузыреплодник (40 штук), берёза (2 штуки)
17. Чечерский проезд, д. 56, корп. 1 – ива (4 штуки)

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

Инспектор поможет и родителям, и детям



ДОСЬЕ
ДЕГТЯРЁВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА,
старший лейтенант полиции,
инспектор по делам несовершеннолетних.
Адрес: ул. Южнобутовская д. 3.
Приём: понедельник – пятница с 9.00 до 18.00.
Телефон +7 (985) 464-11-86.

Старший лейтенант Елена Дегтярёва работает с детьми 6 лет. Она считает, что инспектор по делам несовершеннолетних должен любить детей, иначе с трудными подростками не справиться. «Мы работаем не для того, чтобы кого-то поймать на горячем, в чём-то уличить. Наша задача – помогать детям. Мы фактически на работе круглосуточно, надо быть готовым к вызову в любое время. А если это вызывает раздражение, не стоит быть инспектором, – считает Елена. – Также мы регулярно работаем с родителями. Очень часто приходится сталкиваться с неблагополучными семьями, в которых родители пьют, нигде не работают и ненадлежащим образом исполняют свои родительские обязанности. Мы с ними много разговариваем, и в моей практике есть такие родители из Южного Бутова, которые исправились».

Инспектор Дегтярёва говорит, что в последнее время к ним стали доставлять детей из вполне благополучных семей. «Попадаются на мелких магазинных кражах. Такие дети воруют из-за спора, например, со сверстниками, – объясняет Елена. – Хотя часто дело в невнимании родителей, которые не находят даже пяти минут на разговор по душам с ребёнком. Из-за недостатка внимания даже участились случаи уходов детей из дома. Мы их находим, беседуем не только с детьми, но и с родителями. Даём направление к психологу, чтобы он помог решить эту проблему в семье».

Очень важно, говорит Елена, чтобы родители обращали внимание, чем занимается ребёнок в свободное время. Часто доставляют подростков 16–17 лет, которые выпивают. «Они считают себя уже взрослыми, контроль за ними меньше, свободного времени – больше. Можно спорить, надо ли водить за ручку парня, который уже выше мамы с папой, но алкоголизм точно не то, что ему нужно. А всё начинается с пива в компании возле какого-нибудь торгового центра, – говорит инспектор. – Мы, конечно, ловим продавцов спиртного несовершеннолетним и задерживаем пьющих в общественных местах подростков. Но и родители должны за этим следить».

Правда, по словам Елены Дегтярёвой, в последнее время многие подростки выбирают не пиво, а спорт. Благодаря **программе «Мой район»** появляются спортивные площадки, тренажёры, детям есть где выплеснуть энергию с пользой для здоровья. «Например, в парке очень красиво всё сделали. Спортивные секции бесплатные есть, кружки. Главное, чтобы родители вовремя детей туда приводили», – уточняет Елена. Если всё-таки появляются какие-то проблемы, надо обязательно обращаться к инспектору. «Мы всегда поможем разобраться, посоветуем выход из ситуации, чтобы помочь ребёнку избежать проблем», – настаивает инспектор.

ЗОЖ – это про вас?

«Сегодня очень модно следить за телом, питаться только здоровой пищей и всячески поддерживать хорошую форму. Поделитесь своим отношением к ЗОЖ». Интернет-опрос в районном паблике демонстрирует растущую сознательность бутовчан.

Стараюсь, но не всегда получается **51%**

Нет **37%**

Да, для меня это уже привычка **12%**

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

Проголосовали 178 человек.

«Это мой дом!»

Как живётся бутовской семье, получившей квартиру по программе реновации

Кухня в реновационном доме такая просторная, что именно здесь удобнее всего накрывать стол для гостей.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Стартовый дом на Изюмской улице (д. 55, корп. 1) почти весь заселён. «Мой район» расспросил Ларису Жигулину о жизни на новом месте.

– Вы обжились на новом месте? Наверное, сейчас уже можно со знанием дела оценить качество дома?

– Конечно, обжились. Дом очень хороший, красивый, у нас даже лифт с музыкой. Кстати, здание ещё не до конца заселено. Я у охранника спрашивала, он говорит, что есть несколько свободных квартир. Что касается содержания дома, то никаких проблем нет. Если нужно что-то сделать, я оставляю заявку на mos.ru. Можно и не через интернет действовать, а зайти в офис управляющей компании – он прямо у нас в доме на первом этаже. Вот было подъездное крыльцо разбито, я написала об этом заявку, его быстро починили.

– В квартире места хватает?

– Безусловно. Тут очень просторно. И комнаты хорошие с балконами, и кухня огромная. Настоящее раздолье. Честное слово, такая вместительная кухня – это просто спасение. Считай, полноценная третья комната. Благодаря эркерным окнам тут полно света, мы всегда тут гостей принимаем на праздники. Раньше мы жили совсем рядом – в трёхэтажных домах. Вот там кухня была такая, что один человек нормально помещается, двоим уже тесно, а третий может только на пороге стоять, внутрь уже не зайдёт. Да и жилые комнаты были маленькие, проходные. Мы с дочкой Аней жили в 10-метровой комнате, конечно, было тесновато.

– А ремонт после переезда делали?

– Нет, не было никакой необходимости. И лично для меня это было замечательно, что квартира сдавалась строителями с отделкой (ремонт бы я не потянула). Уже висели люстры, стояла сантехника, плита, мойка. Так что мы сразу въехали.

– Много ли соседей с вами переехало в этот дом?

– Да, в основном на Изюмскую перебрались как раз жильцы из двух старых трёхэтажных домов (их уже успели снести). Но есть и бутовчане, кто раньше жил по другую сторону железной дороги. Там, говорят, старые дома, откуда народ переселяли, совсем плохие были.

– Важно ли вам было остаться в Южном Бутове или возникали мысли поменять район?

– Нет, я категорически не хотела никуда уезжать. Во-первых, у ребёнка тут школа и друзья, Аня ходит в пятый класс, до её школы от нашего дома рукой подать.

Во-вторых, я работаю в Бутове. А в моём возрасте найти новое место совсем непросто. Я регент в храме, вместе со мной в церковном хоре поют восемь человек. Это храм Владимирской иконы Божьей Матери около Остафьевской улицы. Я раньше в Черневе пела, а потом перешла в этот храм.

Ну и самое главное – тут живут мои друзья и родственники. Две двоюродные сестры. Одна переехала в соседний подъезд (тоже по программе реновации), другая живёт ещё в старой пятиэтажке и страшно волнуется: вдруг новую квартиру ей дадут далеко от нас? Мы действительно близкие люди. Наша семья вообще большая и дружная: как мы с сёстрами тесно общаемся, так и наши дети тесно общаются. Это очень здорово. Забыл ребёнок ключи – может пойти или к одной тёте, или к другой. Совсем недавно умер мой папа, который вместе с нами переезжал из старой квартиры в новую. Меня поддерживали и родные, и соседи. Пришли, помогли, такое участие дорогого стоит. На самом деле это родной район не только для меня, но и для моей мамы. Она тут родилась, выросла и прожила всю жизнь.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

– У вас есть любимые места в Бутове?

– Есть, конечно. Я люблю пруды, ребёнок предпочитает детские площадки в нашем микрорайоне. Мы по всем окрестностям гуляем, тут много отличных новых площадок. У нас есть и уличные спорткомплексы, и столы для настольного тенниса (народ каждый вечер играет).

– Южное Бутово сильно изменилось?

– Честно говоря, кардинально. Я тут всю жизнь, поэтому помню времена, когда здесь деревня была. Все деревенские получили квартиры по соседству, когда район застраивался. Сейчас идёт новая волна строительства. Даже если судить по окрестным кварталам, сделано очень много. Появились новая школа, детский сад, поликлиника. У нас не район, а целый город уже вырос.

Беседовала Галина Шейкина

КСТАТИ

На Изюмской улице два дома уже живут своей жизнью, следующий адрес – на Краснолиманской улице – будет готов в 2020 году. Это монолитное здание возводится по индивидуальному проекту. Там будет 32 однокомнатные квартиры, 120 – двухкомнатных и 44 – трёхкомнатных. Кварталы, участвующие в реновации, будут благоустроены, там появятся новые социальные объекты. Улучшение городской среды – это один из главных приоритетов **программы «Мой район»**.

ФОТОФАКТ

Осеннее Бутово. Вид из окна жительницы района Татьяны Марченко. Тоже часто фотографируете район? Делитесь снимками в районном паблике в соцсети ВКонтакте vk.com/yubuto.

Как правильно «знакомиться» с работодателем?

Если вы находитесь в поиске работы, вам обязательно потребуется резюме. На самом деле именно с него надо начинать, а вовсе не с просмотра интернет-сайтов, предлагающих сотни вакансий.

Но знаете ли вы, как правильно его составить, чтобы оно играло за вас, а не против? К созданию этого документа надо отнестись очень серьёзно, ведь работодатель решает, кого позвать на собеседование, прочитав множество анкет. И ваша главная задача – выделиться среди других кандидатов, заинтересовать собой компанию, где вы хотите работать.

Чтобы выглядеть идеальным кандидатом на должность, не нужно описывать весь свой трудовой путь от «А» до «Я», вдаваясь в мельчайшие подробности. Но как понять, какой опыт зачтут как плюс, а какой, наоборот, заставит работодателя отправить вашу анкету в мусорную корзину?

Составление «правильного» резюме – непростая задача. Культурный центр «Лира» совместно с бизнес-тренером, карьерным консультантом Мариной Черкашиной и блогером, психологом Артёмом Блоком организовали тренинг на тему «Как подготовить эффективное резюме: секреты успеха» (в рамках акции «Оффлайн среда 5.0»). Вы сможете составить анкету под руководством профессионалов, а также получить ответы на все возникшие у вас вопросы.

Поддержка социальных проектов – часть программы «Мой район».

Приходите **30 октября в 19.30** в малый зал культурного центра «Лира». Адрес: бул. Адмирала Ушакова, д. 12 (ближайшая станция метро «Улица Скобелевская»). Обратите внимание, регистрация на мероприятие обязательна. Это можно сделать через интернет (liracentre.timepad.ru/event/1075151/).

ФОТОФАКТ

В районном паблике (vk.com/yubuto) появилось объявление о поиске дома для котёнка. Скорее всего, питомца оставили прежние хозяева – в сырую погоду он был чистым и сухим. Фото пушистого потеряшки опубликовала Лидия Дубовицкая. Готовы взять котёнка к себе домой? Пишите администраторам паблика.

Мусор? Как бы не так!

Как в районе собирали вторсырьё

Бутовчане несли на переработку и сломанные игрушки, и бытовую технику.

19 октября около культурного центра «Лира» стояла жёлто-зелёная палатка. Тут принимали на переработку б/у технику.

«Я принесла старую настольную лампу и утюг, – говорит

Ольга, которая живёт в Чечёрском проезде. – Первый раз участвую, но явно не последний».

«Люди нас часто спрашивают, куда дальше отправятся их вещи, – рассказала нам **волонтёр движения «ЭкоБутово» Ксения Москалёва.** – Всё, что мы собираем, отвозится на перерабатывающие заводы (они есть например, в Лобне и в Мытищах). На этот раз мы просили всех приносить ненужную электротехнику. Мы принимаем вещи в целом виде. Самостоятельно развинчивать и разбирать бытовые приборы небезопасно, да и времени займёт много. Профессионалы сделают это лучше. Единственное, что нужно было вынуть, – это лампочки, батарейки и расходные материалы, такие как диски, картриджи. Стоит напомнить, что ртутьсодержащие лампы в любой день можно и нужно сдавать в свою

управляющую компанию, а батарейки проще всего кинуть в специальные боксы в магазинах «ВкусВилл», «ИКЕА», «Леруа Мерлен», «Глобус», «Лента», «М.Видео».

Пока мы разговаривали с Ксенией, бутовчане подходили один за другим с объёмными пакетами. Старые электроигрушки, сотовые, провода, компьютерные клавиатуры и мышки, наушники – ассортимент утиля был весьма богатый. У всех жителей координаторы акции спрашивали, откуда они узнали о сборе электрохлама. Чаще всего оказывалось, что это соцсети, но нередко народ отвечал, что «меня послали родные».

«Вот уже пятый папа с маленьким ребёнком признаётся, что узнал от жены, – смеётся Ксения. – То есть ему вручили ребёнка, пакет для нас и отправили на прогулку. Молодец, совмещает приятное и полезное».

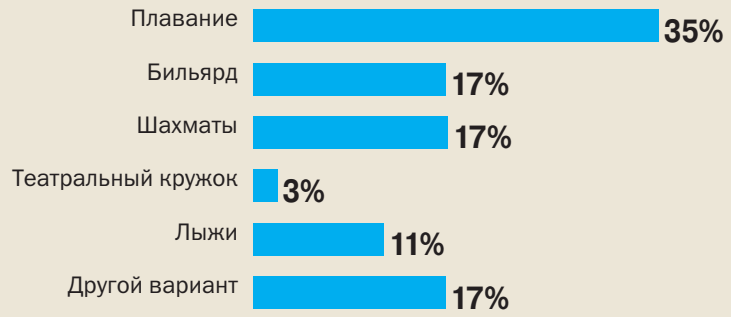
Кстати, потихоньку в Южном Бутове становится всё больше уличных контейнеров для раздельного мусора. Мы видели такие и возле парка, и около метро «Бульвар Адмирала Ушакова» (*см. фото*). В некоторых дворах тоже появились площадки, где можно выкинуть рассортированный мусор. Напомним, что с 1 января 2020 года в каждом дворе должно быть установлено по два контейнера. В ёмкость синего цвета нужно выкидывать всё, что можно переработать (пластик, бумагу, картон, стекло. Серые контейнеры предназначены для смешанных отходов.

Ирина Шагова

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Какого досуга не хватает нашим дедушкам?

Проект «Московское долголетие» даёт возможность пенсионерам заниматься спортом, найти товарищей по хобби, получить новые знания – учить язык, осваивать компьютер. Однако 85% участников проекта женщины. А как привлечь в проект дедушек? Этот вопрос обсуждали пользователи паблика *vk.com/yubuto*.



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

ФОТОФАКТ

Территории около жилых домов не должны быть одинаковыми. В южнобутовских дворах можно найти кареты и космические ракеты, сказочных персонажей и альпийские горки. По программе «Мой район» таких местных достопримечательностей будет всё больше. В районном паблике мы нашли фото «Петровского дворика» (автор Елена Юнес). У вас есть интересные снимки Бутова? Выставляйте их в паблике vk.com/yubuto.

Почему возникает головная боль? Объясняет невролог поликлиники № 121

Врачи сегодня не только ведут приём, но и устраивают лекции, которые помогают пациентам справиться с болезнями, рассказывают о мерах профилактики. Такой лекторий работает и в поликлинике № 121. Недавно невролог **Лариса Феликсовна Делова** рассказывала о причинах головной боли, которая считается самой частой жалобой на приёме.

Надо следить за рационом

«Этой болью страдают 85% населения, – говорит Лариса Феликсовна. – Такого пациента называют «медицинской сиротой». Он ходит между терапевтом, офтальмологом, травматологом, неврологом, а результата нет. Боль – сигнал о том, что с организмом что-то происходит. Это могут быть соматические, психические заболевания. И лишь в 5% случаев он связан со структурными поражениями головного мозга.

В основном люди страдают мигренями и головной болью напряжённого типа. Повторяющиеся приступы бывают связаны с депрессивным состоянием, стрессом, хронической усталостью, реже – с неврологическими заболеваниями. Мигрень – хроническое и неизлечимое заболевание. Женщины страдают от неё в 4 раза чаще мужчин».

По мнению невролога, приступы провоцирует переутомление, стрессы, перемена погоды и многие продукты, где есть тирамин. Это цитрусовые, сыр, копчёности, свинина, пиво, красное вино, сливы, авокадо, орехи, кетчуп, майонез, шоколад, какао, кофе, шампанское. Но не надо отказываться от всего списка.

Повышение качества медицинского обслуживания входит в концепцию программы «Мой район».

Нужно вычислить катализатор, а для этого вести дневник. И тогда человек точно знает, что после, например, копчёностей у него ,бывает приступ. Значит, такую еду надо исключать.

Только не самолечение

«Универсальной таблетки от мигрени нет, поэтому профилактика становится главным лекарством, – напоминает Лариса Феликсовна. – Важен правильный режим, вреден как недостаток, так и избыток сна. Исключите продукты, которые именно у вас вызывают приступы, больше гуляйте, бросьте курить, занимайтесь спортом. Советую избегать помещений с резкими запахами. Кроме мигреней очень распространена головная боль напряжения. Чаще всего она появляется из-за стресса, мышечной депрессии. У пожилых пациентов обычно виновником является образ жизни – почти без движения, зато с телевизором до трёх часов ночи. Тут требуются физиотерапия, курс массажа, антидепрессанты. Но не занимайтесь самолечением. Идите к врачу и вместе с ним разбирайтесь в причинах недомогания». Лекторий в поликлинике № 121 работает постоянно.

Пациентам расскажут, как жить с тем или иным заболеванием, как отказаться от вредных привычек, наладить правильное питание, и многое другое. Расписание можно найти на сайте www.121kdp.ru.

5 километров по парку с друзьями

В Южном Бутове каждую неделю проходит беговая тренировка

Традиционный общий снимок после дистанции в Бутовском парке.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

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

Зелёная дистанция

Ландшафтный парк «Южное Бутово», суббота, 9 часов утра. В просторной беседке переодеваются в спортивное люди разных возрастов. Знакомьтесь: это группа бегунов под названием «Parkrun Бутово».

«Таких забегов, как наш, по всему миру около 2 тысяч, ведь parkrun – международное движение, зародившееся в Англии 15 лет назад, – рассказал нам один из организаторов районных забегов Алексей Потряхаев. – В Москве первые забеги прошли в марте 2014 года (а именно в «Коломенском» и в Северном Тушине). Бегуны из Бутова тоже участвовали в них, и, как мы шутим, паркран в нашем районе появился из-за лени его организаторов. Зачем ехать в «Коломенское» или, например, в парк Горького в субботу к 9 утра, когда рядом с домом есть такой замечательный парк. И с августа 2015 года каждую субботу мы встречаемся между Черневскими прудами. После тренировки пьём чай, общаемся, отмечаем дни рождения участников. Начинали мы небольшой компанией энтузиастов бега из 15–20 человек. Постепенно бегуны приводили братьев, сестёр, мужей, жён, коллег по работе, соседей».

Примерно год назад неожиданно случился прорыв, народу резко прибавилось, и сейчас меньше 50 человек не бывает. А иногда число участников переваливает и за сотню. В Бутове живёт много людей, интересующихся здоровым образом жизни.

Серьёзный подход

«Дистанция проверена специальным измерительным колесом – ровно 5 километров, – говорит Алексей. – Это важно, так как позволяет участникам чётко следить за прогрессом своих результатов. И нашу статистику в своих рейтингах бегунов учитывает сайт probeg.org наряду с результатами всех официальных забегов в России. Пока в нашем парке шла реконструкция, мы бегали по другим маршрутам, в том числе в Северном Бутове. Как только работы закончились, с радостью вернулись на наше любимое место. Тут отличная трасса и просторные дорожки. Особо подчеркну: никакого приоритета перед другими посетителями парка у нас нет. Всех аккуратно оббегаем, если надо – останавливаемся. Проблемы, конечно, бывают. Недавно парень бежал на личный рекорд, но он не случился, потому что собака отвлекла. Но вообще мы рады и собакам. Некоторые участники бегают у нас вместе со своими четвероногими друзьями. Единственное требование – собака на трассе должна быть на поводке».

Финиш с коляской

Благодаря субботним тренировкам в Южном Бутове образовалось очень дружное

сообщество. Даже детская коляска не помеха для занятий. Это нам доказала **семья Южаниновых**. «Мы обычно с мужем Алексеем замыкаем группу, – смеётся **Айгуль**, – причём мы не единственная семья, которая тренируются прямо с коляской. Бегаем уже несколько лет в любую погоду. Даже 1 января в 9 утра собираемся, отмечаем Новый год очередными пятью километрами».

«Я сам захотел ходить на тренировки в парке, – рассказал нам сын Айгуль **Дима**. – У меня уже больше 50 забегов. Летом лучше заниматься, сейчас вот слякоть». «А я сегодня не бегу, а работаю волонтёром. Надо стоять на маршруте и подбадривать всех», – добавляет его младшая сестра **Аня**. А ещё волонтёры проводят разминку, координируют забег, пишут отчёты в соцсетях и даже проводят мастер-классы по оказанию первой помощи. Дело в том, что бутовский parkrun дружит с советом молодых врачей поликлиники № 121. И старшая медсестра Лилия Самарская теперь постоянный участник забегов. На одной из последних субботних встреч она обучала паркрановцев проведению СЛР (сердечно-лёгочной реанимации). Реконструированный бутовский парк отлично подходит для уличных тренировок. Присоединяйтесь.

В оранжевой футболке – Алексей Потряхаев, один из организаторов parkrun Бутово.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Галина Шейкина

Кто важнее на тротуаре – пешеход или «водитель» самоката?

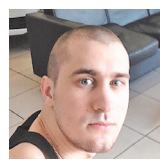
«Нужно ли вводить правила езды на самокатах, моноколесе, сегвее на улицах района и в парке «Южное Бутово»? Народ катается с бешеной скоростью» – эта тема вызывает жаркие дискуссии в соцсетях. Особенно много вопросов к электрическим моделям. Они не только тяжелы, но и развивают очень приличную скорость. Поэтому при столкновении могут серьёзно пострадать и «водитель», и тот, на кого он наехал.

Так нужны ли особые правила, учитывая, что в Южном Бутове это безумно популярный способ передвижения? Благодаря **программе «Мой район»** тут полно широких тротуаров и есть огромные прогулочные зоны. Приведём несколько мнений из районного паблика vk.com/yubuto.

«По обычным тротуарам – точно нужно, так как это территория пешеходов, – уверен **Игорь Фёдоров.** – В парках же люди имеют полное право ехать быстро, но только на велодорожках. Тут, напротив, надо запретить пешеходам, и особенно детям (даже если они на велосипеде или самокате, они не могут поддерживать ту же скорость, что и взрослые), заходить на территорию велосипедистов и прочих колёсных товарищей».

По мнению Надежды Корневой, Владимира Буянова и Дмитрия Лило, правила такой езды просто необходимо специально регламентировать – именно в целях безопасности окружающих. Особенно когда речь идёт о детях, рядом с которыми на большой скорости проносится очередной летун.

Водители машин тоже не в восторге от популярности такого электротранспорта.



«Для всех этих дурачков нужны правила, особенно для тех, кто ездит по проезжей части, – считает **Михаил Щепкин.** – Они считают себя полноправными участниками движения, правил не знают, а столкнёшься с ними – они тут же пешеходы и ни в чём не виноваты». Бутовцы приводили и конкретные примеры. «Только что об этом думала, – рассказывает **Мария Путятина.** – Сегодня из-за припаркованной машины вылетел один такой прямо мне под колёса и спокойно поехал по дороге. В глухом капюшоне, вообще не глядя… Спасла реакция, чудом затормозить успела. А ему всё равно, спокойно уехал… Возможно, ещё и в наушниках был и вообще не заметил ничего».

Интересно, что на электросамокатах, моноколёсах и сегвеях в Бутове носятся люди всех возрастов. Детям дарят дорогое средство передвижения, но не рассказывают о том, что Правила дорожного движения распространяются и на них. Да что говорить, взрослые сами не чувствуют опасности, не знают ПДД и заходят в то же метро, не складывая самокаты. Это очень мешает другим пассажирам. Видно, и правда, пора писать отдельные правила для такого транспорта.

«Зрители у нас отзывчивые»

Певец Алексей Соловьёв – о любимом Южном Бутове и его жителях

«Район в последнее время расцвёл», – говорит Алексей Соловьёв.

Газета «Мой район» продолжает серию статей об известных людях. Алексей Соловьёв – популярный певец, участник многих музыкальных программ на телеканалах НТВ, ТВ Центр, МТВ. Лауреат премии «Успех 2019», постоянный участник концертов в Южном Бутове. После выступления в центре культуры «Южное Бутово» в Чечерском проезде корреспондент нашего издания пообщалась с певцом.

«Люблю выступать в ЦК «Южное Бутово»

– Алексей, расскажите, пожалуйста, по какому принципу вы подбирали песни для последнего концерта в центре культуры?

– Выступить меня пригласили коллеги, а именно заслуженная артистка России, солистка Москонцерта, замечательная певица и человек Валентина Воронина. Она давно сотрудничает с администрацией центра. Я участвовал в концерте, который был посвящён Дню пожилого человека. Поэтому пел как известные песни, любимые многими поколениями, так и авторские. Часть композиций – из моей сольной программы «Киноностальгия»: «Как много девушек хороших», «Разговор со счастьем» и другие. Зрители подпевали. Понравилась им и новая песня современного автора Вадима Вервана «Не грусти». В концерте также участвовали, помимо известных артистов Валентины Ворониной и Геннадия Шишлина, местные коллективы Южного Бутова.

А если говорить о моих впечатлениях, то мне очень нравится выступать в уютном зале центра перед благодарными и отзывчивыми зрителями, которые живут в этом районе. Они очень живо реагируют на песни – не хотели меня отпускать долгими аплодисментами. В общем, моё выступление понравилось, и я был приглашён на следующий концерт в День единства 4 ноября. Всех приглашаю!

Мне очень приятно, что в районе есть такие преданные поклонники, которые ездят на каждый мой концерт, где бы он ни был, просят с ними сфотографироваться. Коллекционируют мои фотографии. Конечно, это подарок для артиста.

– А помимо преданных поклонников, которыми, безусловно, дорожит каждый артист, чем вам нравится район Южное Бутово?

– Нравится, что в районе есть всё для развития и досуга детей и взрослых. В культурном центре «Лира» проводятся занятия по йоге, которую я тоже очень люблю. Раньше я занимался в Индийском культурном центре, а теперь не нужно далеко ездить – класс по йоге под боком. В Южном Бутове есть классы по клубной латине – это тоже здорово.

Как певец я очень рад, что в районе проводятся многочисленные музыкальные занятия для малышей. В районе станции метро «Бунинская аллея» живут мои родственники, которые часто посещают детские мероприятия и с восторгом отзываются о том, как тут обстоят дела с культурой вообще и детским досугом непосредственно. Так что не только мне нравится район, но и моей бутовской родне всех возрастов. Здорово, что ландшафтный парк обновлён, есть прекрасный фонтан «Радуга». Также порадовала сказка-мюзикл студии «Садко» «Дюймовочка». Детям очень нравятся такие старые добрые сказки.

«Стало больше культурных мероприятий»

– Как изменился район в последние годы?

– Хороший район – перспективный, развивающийся. Я заметил, что стало проводиться больше культурных мероприятий, открываются новые торговые центры, кинотеатры, постоянно происходит озеленение парковых зон. Благодаря **программе «Мой район»** меняется облик Бутова. Летом проводился пленэр в ландшафтном парке «Южное Бутово» – там давали бесплатные уроки живописи на тему «Мой район».

Да много и других положительных изменений и в Бутове, и в столице в целом. Москва – потрясающий город сегодня. Мэрия столицы делает всё, чтобы жителям было комфортно и интересно. Кстати, возвращаюсь к Дню пожилого человека, о котором я говорил в начале. Я очень ценю, что с 2018 года в столице реализуется проект мэра «Московское долголетие», направленный на расширение возможностей участия граждан старшего поколения в бесплатных культурных, образовательных, оздоровительных мероприятиях. Пожилые люди стремятся получить больше возможностей для активной, насыщенной жизни, чтобы сохранять хорошее здоровье и бодрость на максимально длительное время. Откликаясь на эти запросы, Правительство Москвы приняло решение о проведении масштабного проекта «Московское долголетие». Это направление прекрасно, на мой взгляд.

– Ну а у вас какие новые проекты, направления в творчестве?

– В настоящее время готовлюсь к участию в мюзикле популярного автора эстрады Натальи Заруцкой под названием «Чудо-Любовь». С удовольствием представим новый проект зрителям района. Ещё обсуждаем идеи концертов для бутовцев с Валентиной Ворониной. Мне нравятся её общительность и умение найти общий язык не только с коллегами, но и со зрителями.

А из последних достижений… Я стал лауреатом Международного конкурса популярной музыки «Новые голоса» ТЦ «Останкино», на одном из мероприятий присутствовала Алла Борисовна Пугачёва. После моего выступления она отметила мои особенные вокальные данные и сказала мне: «Так держать!» Конечно, такая оценка нашей легенды для меня событие.

Ольга Шаблинская

Фото: Юрий Трубников

В вашем доме поселился замечательный сосед? Мы расскажем о нём нашим читателям. Звоните
☎ +7 (495) 646 57 57

На концерте в центре культуры «Южное Бутово» в День пожилого человека публика принимала певца очень тепло.

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

Кроссворд

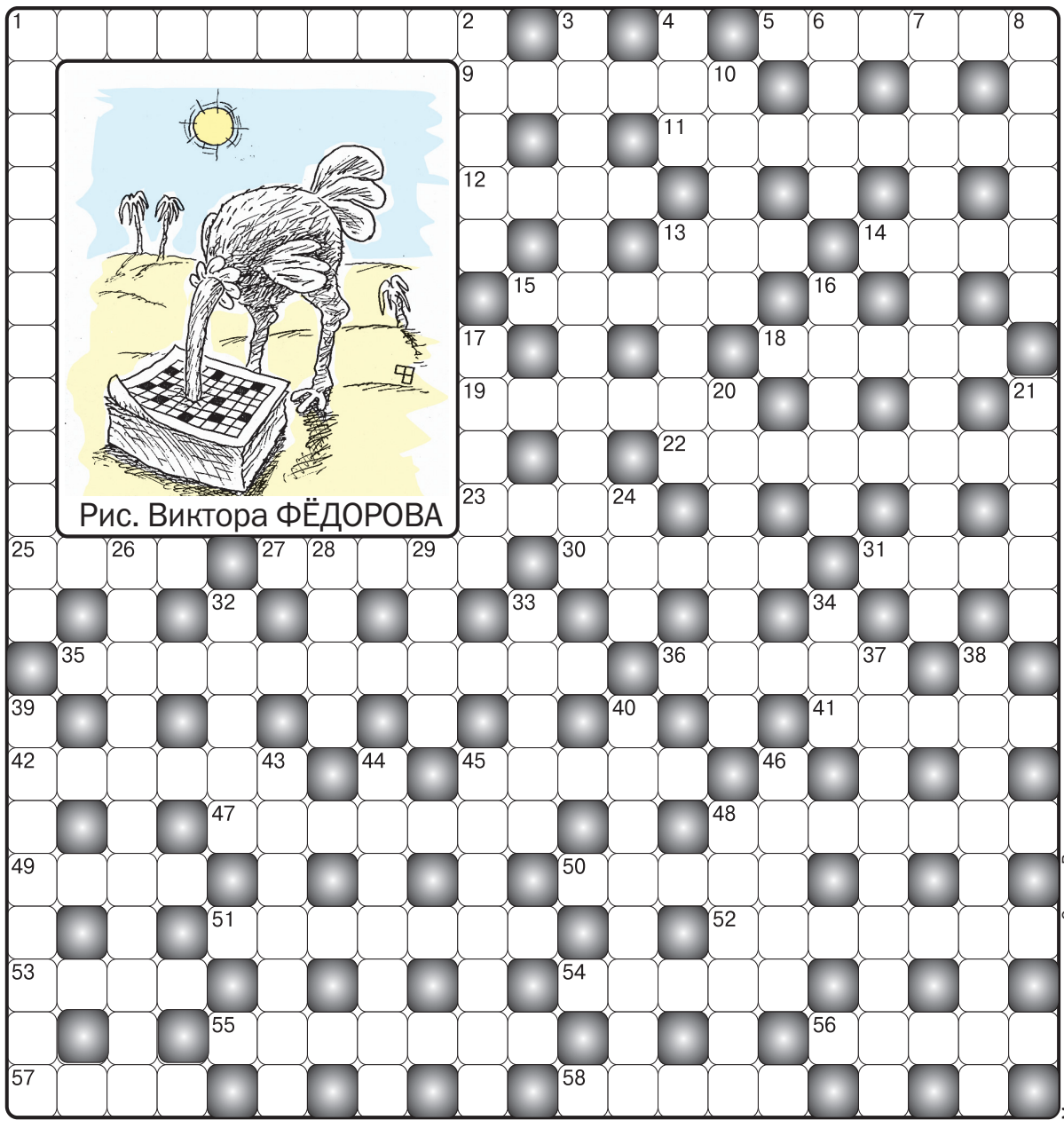


Рис. Виктора ФЁДОРОВА

Материалы предоставлены Олегом Васильевым

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Это «когда оба договариваются, делая вид, что выиграли». **5.** «Культура» глянцевых журналов. **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 электрошокер. **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 Каталаунских 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 поживы. **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.** Чьё 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?

Судоку

	8		9		2			7
	6				8	3	9	
	9		7	3	5			6
6			3			2		9
2	3	9				4	7	8
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.** Ёлка. **15.** Эклер. **18.** Плеть. **19.** Дитрих. **22.** Неуплата. **23.** Псих. **25.** Небо. **27.** Хвост. **30.** Колун. **31.** Скат. **35.** Александрит. **36.** Битум. **41.** Капри. **42.** Пешков. **45.** Гунны. **47.** Папирус. **48.** Бассейн. **49.** Рено. **50.** Дудук. **51.** Пеньюар. **52.** Ланжели. **53.** Нить. **54.** Кольт. **55.** Шкурник. **56.** Осень. **57.** Едок. **58.** Идеал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Канцелярщина. **2.** Спесь. **3.** Подлокотник. **4.** Лев. **6.** Люди. **7.** Малолитражка. **8.** Рюкзак. **10.** Руфер. **13.** Ленин. **16.** Альпы. **17.** Адепт. **20.** Херувим. **21.** Данте. **24.** Хор. **26.** Большинство. **28.** Враг. **29.** Сидр. **32.** Укроп. **33.** Фикус. **34.** Лук. **37.** Массажист. **38.** Грейсленд. **39.** Спиртное. **40.** Сноуборд. **43.** Валенки. **44.** Бильярд. **45.** Гусария. **46.** Закат. **48.** Бульба.

СУДОКУ (цифры построчно): 3, 8, 4, 9, 6, 2, 1, 5, 7, 5, 6, 7, 1, 4, 8, 3, 9, 2, 1, 9, 2, 7, 3, 5, 8, 4, 6, 6, 7, 5, 3, 8, 4, 2, 1, 9, 2, 3, 9, 5, 1, 6, 4, 7, 8, 4, 1, 8, 2, 9, 7, 5, 6, 3, 8, 2, 1, 6, 5, 9, 7, 3, 4, 9, 4, 3, 8, 7, 1, 6, 2, 5, 7, 5, 6, 4, 2, 3, 9, 8, 1

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

«АиФ-Москва» № 8 (243), 2019 (16+). Приложение. Главный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Бычкова. Ведущие редакторы: Д. А. Буравчикова, Ю. С. Тутина. 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. Благонравова, д. 3. Заказ № 328123. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 25. 10. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mrn@aif.ru.

Читайте ТОЛЬКО в еженедельнике «Аргументы и факты»

? Кому достаются конфискованные квартиры чиновников, осуждённых за взятки?

? Какие льготы положены людям, перенёсшим инфаркт и инсульт?

? Как теперь будут списывать долги с дачников?

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

Спрашивайте в киосках вашего района

Реклама 16+