ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ РАЙОН ЮЖНОЕ ТУШИНО

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

№ 8 (264) НОЯБРЬ 2019

ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

ЦИТАТА

«Мы в этом году реализуем самую большую программу благоустройства за всю историю Москвы. Речь идёт о 800 улицах, о 140 парках и скверах, о тысячах дворов».

Сергей Собянин, мэр Москвы

с. 2

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

ВЕСНОЙ В РАЙОНЕ РАСЦВЕТУТ 24 ТЫСЯЧИ ТЮЛЬПАНОВ

В РАЙОНЕ ОБНОВИЛИ 124 КОНТЕЙНЕРНЫЕ ПЛОЩАДКИ

В Южном Тушине в рамках проекта «Московское долголетие» по направлению «Зумба Gold» работают 6 групп.

Фото: Сергей Зоничев

ОСЕНЬЮ В ЮЖНОМ ТУШИНЕ ОТРЕМОНТИРОВАЛИ 137 ПОДЪЕЗДОВ

РЯДОМ С ДОМОМ

ТРЕНИРОВКИ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ И ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ

В РАЙОНЕ ИДЁТ НАБОР ПЕНСИОНЕРОВ НА ЗАНЯТИЯ ЗУМБОЙ

с. 5

СРЕДА ОБИТАНИЯ

В Тушине посадили 1710 кустарников и 52 дерева

Фото: Павел Горбатько

с. 2

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

Учитель Яков Попов – о туристическом клубе для школьников

Фото: личный архив Я. Попова

с. 4

РАЙОН В ЛИЦАХ

Стилист Евгений Кривенко: «По праздникам делаю укладки соседкам»

Фото: архив Е. Кривенко

с. 6

Газоны, площадки и новый асфальт

Замена покрытия на ул. Лодочной улучшила жизнь и пешеходов, и автомобилистов

Работы по укладке асфальта на улице Лодочной завершаются.

Фото: Игорь Харитонов

Создание новых детских и спортивных площадок, озеленение дворов, ремонт пешеходных дорожек и улиц – эти сезонные работы, которые ежегодно проводятся в рамках **программы «Мой район»**, подходят к концу.

«Мы в этом году реализуем самую большую программу благоустройства за всю историю Москвы. Речь идёт о 800 улицах, в первую очередь, конечно, в спальных районах, о 140 парках и скверах, о тысячах дворов, об огромном количестве объектов, связанных с транспортом, метро, МЦД», – сказал **мэр Москвы Сергей Собянин**, осматривая одну из досуговых территорий, сделанных в 2019 году.

Потренироваться на Туристской

В начале октября в новой пешеходной зоне вдоль ул. Туристской установили тренажёры для занятий спортом.

«Кроме того, здесь обустроена новая хоккейная площадка, а на детских площадках положили резиновое травмобезопасное покрытие», – рассказали в отделе по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства районной управы.

Всего на Туристской ул. была благоустроена территория площадью свыше 6 га. При разработке проекта учитывались пожелания жителей. Были проложены пешеходные дорожки, установлены лавочки, разбиты цветники.

Дороги и газоны

Не забывают в районе и о дорогах. Недавно на ул. Лодочной завершилось комплексное благоустройство и ремонт дорожной сети в рамках **программы «Мой район»**.

Здесь обновили покрытие проезжей части, сделали новые тротуары, въезды и выезды во дворы, парковочные места.

Вдоль дороги засеяли новые газоны. Вместо старых остановок общественного транспорта установили новые – современные. Жители района одобряют такие обновления.

«Замена остановок общественного транспорта очень актуальна с наступлением холодов. Общаюсь с соседями – все пенсионеры довольны. Автомобилисты говорят, что дорожная ситуация улучшилась, стало удобнее въезжать и выезжать из дворов», – рассказывает **жительница ул. Лодочной Маргарита Пахомова.**

Что ещё сделано

Перед началом нового учебного года в районе благоустроили территории двух образовательных учреждений: дошкольного отделения № 9 школы № 2097 (ул. Туристская, д. 7, корп. 2) и Политехнического техникума № 47 им. В. Г. Фёдорова (ул. Свободы, д. 33). На территории дошкольного отделения отремонтировали асфальт и заменили веранды. На спортивных и детских площадках положили безопасное покрытие. Также заменили игровые элементы, установили стойку для волейбола с сеткой и ворота с баскетбольным щитом.

В Южном Тушине заботятся не только о внешнем виде улиц, дворов и зданий, но и о внутреннем состоянии жилых домов. В конце октября был завершён планово-предупредительный ремонт 137 подъездов в 53 многоквартирных домах.

В рамках ремонта были покрашены стены, потолки, лестничные марши, восстановлено напольное покрытие, приведена в порядок электропроводка и заменены светильники.

Екатерина Магдыч

Где в районе посадили кусты и деревья

Жители Южного Тушина на портале «Активный гражданин» выбрали, где в районе необходимо посадить деревья и кустарники в рамках акции «Миллион деревьев».

Зелени стало больше

С 7 октября по 7 ноября в районе высадили деревья и кустарники по девяти адресам:

- **ул. Аэродромная, д. 7,** – 150 кустов пузыреплодника;
- **ул. Лодочная, д. 9, корп. 3,** – 2 дерева рябины, 40 кустов спиреи;
- **ул. Лодочная, д. 9, корп. 4,** – рябину, иву, 130 кустов спиреи, 30 – калины, 40 – барбариса;
- **ул. Свободы, д. 34,** – 3 ели, берёзу, яблоню, 300 кустов барбариса, 210 – спиреи;
- **ул. Свободы, д. 36; д. 36, корп. 1,** – 7 лип;
- **ул. Сходненская, д. 48,** – 60 кустов сирени;
- **ул. Туристская, д. 2, корп. 1 и 2,** – 80 кустов кизильника, 50 – чубушника, 20 – сирени;
- **бул. Яна Райниса**, д. 37, – 7 ясеней, 4 яблони, 2 ивы, 120 кустов пузыреплодника;
- **бул. Яна Райниса**, д. 43, – 10 лип, 8 вишен, 5 яблонь, 120 кустов пузыреплодника, 210 – чубушника, 150 – спиреи.

Фото: Павел Горбатько

Всего в районе посадили 1710 кустарников и 52 дерева.

Но деревья и кусты можно сажать не везде. Сначала разрабатывают схемы посадки, согласуют их с Департаментом природопользования и охраны окружающей среды, отделом подземных сооружений ГУП «Мосгоргеотрест». Например, нельзя сажать растения в тех местах, где проходят подземные инженерные коммуникации.

Голосовать может каждый

Напомним, акция «Миллион деревьев» – крупнейшая программа озеленения в городе, которая стартовала в 2013 году.

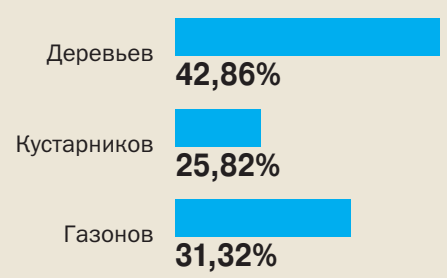
Голосование на портале «Активный гражданин» (ag.mos.ru) проходит в два этапа. На первом этапе жители голосуют за дополнительное озеленение своего двора. По итогам составляется рейтинг дворов по числу участников и голосов за озеленение.

Во дворах, набравших наибольшее количество голосов, специалисты проведут обследование и оценят возможность посадки новых деревьев и кустарников. Если посадка возможна, то на втором этапе голосования жителям дворов-победителей предложат выбрать конкретные породы деревьев и кустарников, которые будут высажены весной следующего года. С 2015 года программа распространяется и на территории социальных учреждений.

За 6 лет проведения акции высажено более 2,5 миллиона зелёных насаждений, а в 2019 году – более 14 тысяч деревьев и около 780 тысяч кустарников.

При голосовании все мнения жителей учитываются. Многие, например, выбирают кусты, а не деревья. «Моё мнение: нужно высаживать низкорослые деревья и кустарники – за ними легче ухаживать. Слишком высокие деревья в городе создают проблемы: из-за сильных ветров и снегопадов они падают, и из-за таких деревьев на нижних этажах домов темно», – поясняет **местный житель Сергей Лукин**.

Каких видов озеленения не хватает в Южном Тушине?



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

Проголосовали 364 человека.

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

Листья сгребают вдоль дворовых проездов, а на газонах парков, скверов и бульваров их убирать не должны.

Фото: Игорь Харитонов

Как Тушино готовится к зиме?

Управа района отвечает на вопросы жителей

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

– Где в районе посадили тюльпаны, которые одними из первых расцветут весной?
Галина Семёновна

– ГБУ «Жилищник» высадило 24 тысячи луковиц тюльпанов на клумбах по нескольким адресам: на Восточном мосту, у мемориального камня на пересечении улицы Свободы и Химкинского бульвара, в Светлогорском проезде и на бульваре Яна Райниса, д. 29.

– Должны ли убирать листья с газонов на улицах, в парках, скверах? А детские и спортивные площадки тоже должны очищать от листвы?
Константин Александрович

– На газонах листья сгребают вдоль городских магистралей (на полосе шириной до 25 метров), вдоль улиц и проездов районного значения (на полосе до 10 метров), вдоль дворовых проездов и проездов в парковых зонах (до 5 метров). На дворовых территориях с искусственным покрытием, в том числе детских и спортивных площадках, листву также убирают.

На газонах остальных территорий, в том числе лесопарков, парков, скверов, бульваров, листья не убираются.

Если эти правила нарушаются, обращайтесь в ГБУ «Жилищник района Южное Тушино» по телефону 8 (495) 539-53-53.

– Как район готовят к зиме?
Нина Владимировна

– 11 октября в целях подготовки к осенне-зимней эксплуатации был проведён смотр техники и персонала ГБУ «Жилищник района Южное Тушино». Выполнены работы по подготовке домов к зиме, в том числе промывка и пусконаладочные работы систем отопления, герметизация швов, устранение нарушений в тепловом контуре жилых многоквартирных домов.

ГБУ «Жилищник» ежедневно обеспечивает контроль за сохранением утеплительного контура зданий, состоянием инженерного оборудования и качеством теплоснабжения жилого фонда. Осуществляется систематическая проверка состояния подвальных и чердачных помещений, проводится анализ поступающих от населения жалоб на недостатки в содержании жилых зданий, своевременно принимаются меры по устранению выявленных нарушений.

Как обратиться в управу района Южное Тушино

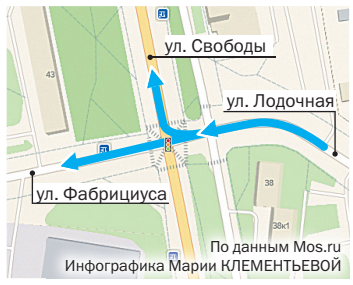
1. Написать письмо на электронную почту – SZAO-UTUSH@mos.ru.

2. Направить сообщение в электронную приёмную – tushino-juzhnoe.mos.ru/reception/. Его рассмотрят в течение 30 дней.

3. Прийти на встречу с жителями в управу по адресу: б-р Яна Райниса, д. 43, корп. 1.

4. Позвонить по телефону управы 8 (499) 497-16-90 и оставить свои вопросы, предложения и пожелания.

Перекрёсток ул. Лодочной и ул. Свободы теперь можно проезжать прямо



На ул. Лодочной и Фабрициуса ввели новую схему движения автотранспорта. Если раньше попасть с Лодочной на Фабрициуса можно было, только свернув направо и объехав квартал по проезду Досфлота и ул. Свободы, то теперь движение упростили: перекрёсток Лодочной и Свободы можно проезжать прямо, попадая сразу на ул. Фабрициуса.

Неисправный светофор в Походном проезде отремонтирован

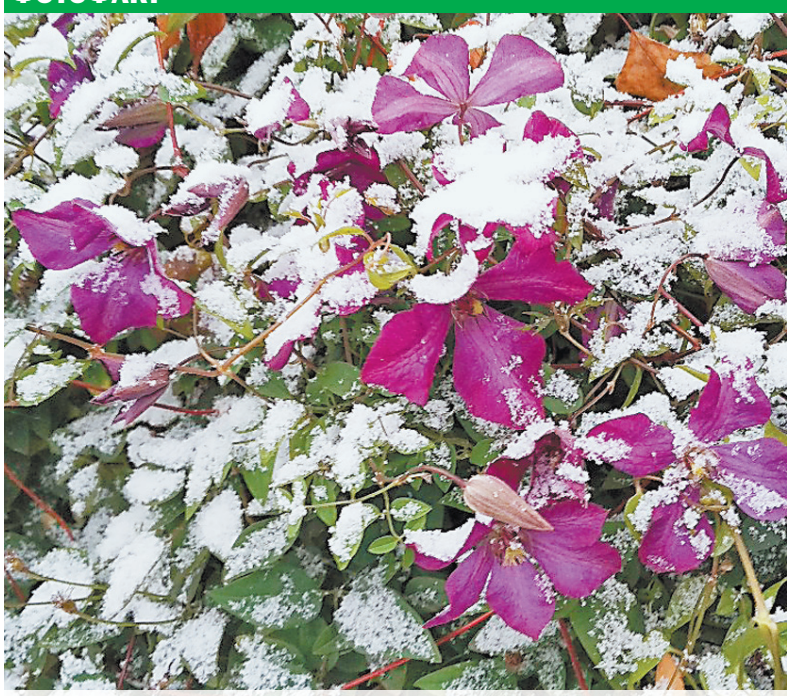
Развитие транспортной инфраструктуры Москвы – составляющая программы «Мой район».

Отремонтирован светофор, установленный в Походном проезде. О возникшей проблеме стало известно из сообщения местного жителя, опубликованного на портале «Наш город».

«Указанные неисправности устранены. Промыты линзы транспортного светофора», – пояснили в Департаменте транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры.

Напомним, оставить сообщение на портале «Наш город» (mos.ru/city/projects/nashgorod) может любой житель столицы, предварительно пройдя несложную процедуру регистрации. Портал был специально создан для оперативного взаимодействия москвичей и органов исполнительной власти.

ФОТОФАКТ



Первый снег на улице Василия Петушкова. Присылайте ваши интересные фотографии района в группу vk.com/tushyno. Автор фото: Евгения Добромыслова.

В районе обновили площадки с мусорными контейнерами

Город готовится перейти на раздельный сбор мусора.

Подготовка к первому этапу

Первый этап перехода должен начаться 1 января 2020 года. До этого времени на контейнерных площадках во дворах многоквартирных домов установят специальные ёмкости для вторичного сырья. Прочие отходы будут по-прежнему накапливаться в ранее использовавшихся контейнерах.

Аналогичную систему раздельного сбора мусора будут использовать и в учреждениях социальной сферы. В планах – проработка вопроса о присоединении к новой системе магазинов и других объектов сферы торговли и обслуживания.

В рамках **программы «Мой район»** на территории Южного Тушина идёт переоборудование площадок с мусорными баками. На 124 контейнерных площадках размещены информационные таблички о раздельном сборе мусора. Также эта информация появилась на всех площадках общеобразовательных учреждений.

На сегодняшний день на 29 контейнерных площадках установлены баки под раздельный сбор мусора.

Фото: Игорь Харитонов

Контейнерную площадку у дома 4 на ул. Туристской обновили.

Синее – для вторички

Разобраться, что и куда выбрасывать, просто: на сером контейнере изображены огрызок яблока, банановая кожура, подгузник, тюбик из-под пасты, рваный мяч, косточка – значит, отходы с кухни выбрасываем в него. Синий бак предназначается для стеклянных бутылок и бокалов, пластиковой посуды, бумаги, картонных коробок, жестяных банок, гаек, макулатуры, металла. Все эти отходы будут отправляться на ручную переборку.

Вторсырьё вывозят на специальных машинах, которые уже появились в арсенале «мусорных» компаний. Затем оно поступает на сортировочные станции. Оборудование на них обновлено и уже готово к тщательной сортировке. Однако новая система заработает только благодаря сознательности горожан.

В многоквартирных домах пользоваться мусоропроводами можно будет так же, как и раньше. Штрафов за то, что человек пока не готов собирать мусор раздельно, тоже не предусмотрено.

КСТАТИ

Размеры и нормы установки контейнерных площадок строго регламентированы. Одним из важных требований является возможность свободного доступа спецтехники. Также контролируется наличие плотных крышек на всех ёмкостях.

Вперёд, в поход!

Учитель школы № 1056 рассказывает, как ходит с учениками в экспедиции

Яков Попов со своими учениками на священной горе Воттоваара – высшей точке Карельского перешейка.

Фото: архив Я. Попова

Яков Попов – учитель биологии и химии школы № 1056 (ул. Штурвальная, д. 7, корп. 2). На вопрос, почему он решил стать именно учителем, Яков Анатольевич отвечает, что биологию любил с детства, а с 8-го класса учился в школе с педагогическим уклоном, которая находилась в Тушине. После окончил Московский педагогический государственный университет.

Стаж работы у педагога уже 28 лет. Самым главным навыком преподаватель считает адаптацию учителя к ученикам, умение подстроиться под них.

Туристический клуб

Важную часть жизни Якова Анатольевича помимо преподавания занимает туристический клуб «Ушан», который он создал на базе школы № 1056.

В клубе состоят 30 детей разных возрастов. Ребята ходят в спортивно-тренировочные походы, участвуют в туристических соревнованиях. Это нужно для того, чтобы быть готовыми к серьёзным экспедициям.

Последние 3 года команда клуба занимает призовые места в региональном этапе чемпионата WorldSkills по пожарно-спасательной технике. «Это соревнования по профессиональному мастерству. На них всё по-настоящему: если надо спасать из огня, то школьники имеют дело с реальным огнём. Этот конкурс пользуется большой популярностью, – объясняет Яков Анатольевич. – Все соревнования, в которых мы участвуем в течение учебного года, подготавливают нас к городскому первенству по туризму, которое проходит летом».

Участники этого конкурса идут в большую экспедицию в какие-либо отдалённые уголки Монголии, Сахалина, Камчатки, европейской части России, от Крыма до границ с Норвегией, Западной Европы.

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

Например, они ходили на хребет Кодар в северной части Забайкалья, где в 1948 году было открыто первое место добычи урана для ядерных бомб. Школьники проводили исследование, возможна ли безопасная жизнь в этом районе. Для этого брали образцы грунта, воды, растительности и анализировали их.

140 км пешком

Яков Анатольевич побывал со своими учениками в походах в Сибири, на Урале, Кавказе, Кольском полуострове.

«Выбираем места, где есть дороги, чтобы можно было доехать. А там, где начинается бездорожье, идём пешком. У нас были серьёзные маршруты 1-й категории сложности (110 км пешком) и 2-й категории (140 км пешком). То есть на протяжении 2–3 недель живёшь автономно, в палатках», – рассказывает педагог.

Последние годы экспедиции «Ушана» связаны с военной тематикой. На границе с Норвегией есть места боевых сражений времён Великой Отечественной войны, где до сих пор окопы, колючая проволока, лежат мины, снаряды. Туда ученики школы № 1056 недавно ходили.

Удивительно, что в клубе большинство девочек, а не парней. «70–80% – девочки, почему-то они более приспособлены к походам, более мобильные, живые», – улыбается педагог.

Следующим летом Яков Анатольевич с клубом планирует устроить экспедицию на Кольский полуостров, где находится заброшенная железная дорога, которую начали строить при Сталине, но так и не достроили.

Умения, которые пригодятся в жизни

Участники клуба знают, как поставить палатку, развести костёр, приготовить еду, умеют спасать пострадавших – доставать их из автомобилей при ДТП, из-под завалов при обрушениях зданий.

Педагог поддерживает связь со своими выпускниками, они продолжают ходить в экспедиции с клубом даже после окончания школы и считают, что в походах научились работать – и физически, и умственно.

Смысл жизни для Якова Попова – быть нужным. С этого года он стал участником поискового отряда «Лиза Алерт».

Екатерина Магдыч

Инспектор поможет и родителям, и детям

ДОСЬЕ

ЖУРАВЛЁВА ПОЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА,

майор полиции,
начальник отделения
по делам несовершеннолетних.
Адрес: ул. Сходненская, д. 7.
Приём: вторник, четверг, с 16.00 до 18.00.
Телефон +7 (929) 929-72-51.

Майор полиции Полина Журавлёва работает с детьми с 2015 года. «Самое главное для инспектора – найти подход и к родителям, и к детям. Здесь нужно знание психологии. И, как ни странно это звучит, немного жёсткости в характере, потому что всех жалко, но, если в нужный момент не проявить принципиальность, можно навредить ребёнку», – признается Полина Журавлёва.

Чаще всего, по словам майора, подростки попадают в полицию за курение и нарушение «комендантского часа» – после 23.00 несовершеннолетним нельзя находиться в общественных местах без сопровождения взрослых. «Мы понимаем, что есть большая разница между ребёнком, который загулял ночью в компании, и подростком, который возвращается поздно с каких-нибудь курсов, – говорит майор. – Этот закон направлен не против детей, а на их защиту. Проще говоря, ночью подросткам небезопасно ходить по улицам, поэтому просим родителей встречать припозднившихся детей хотя бы у метро».

Майор Журавлёва считает очень важным, чтобы родители не пренебрегали школьными тестами на наркотики, и давали своё согласие на проверку их сына или дочери. Чем раньше проблему выявят, если она есть, тем легче её будет решить.

«Главный совет родителям, если в семье есть школьник, – чаще разговаривайте со своим ребёнком, интересуйтесь его кругом общения и увлечениями, – советует майор. – Важно, чем подросток занят в свободное время. Сегодня благодаря **программе «Мой район»** появилось много современных спортивных площадок и тренажёров – даже на улице. Плюс есть клуб «Родина», где можно найти занятие по душе. В школах много кружков. Хорошо было бы, чтобы родители записали ребёнка в понравившуюся ему секцию».

Полина Журавлёва просит родителей уделять побольше времени детям и, если заметят что-то подозрительное, обязательно идти к инспектору в любое время.

«Мы всегда поможем разобраться в проблеме, посоветуем психолога и других специалистов, если необходимо. Никто ни в какие базы вносить ребёнка просто так не будет. Наша задача – уберечь детей от беды», – говорит она.

Жители Южного Тушина написали этнографический диктант

Большой этнографический диктант прошёл по всей стране в четвёртый раз. В этом году пять площадок, на которых все желающие москвичи могли принять участие в диктанте, располагались в Южном Тушине. Жители района пришли 1 ноября, чтобы проверить свои знания о народах, проживающих в стране.

А для тех, кто по каким-либо причинам не смог прийти на площадку, на официальном сайте miretno.ru было организовано онлайн-тестирование, которое проводилось с 1 по 4 ноября.

ФОТОФАКТ

Ретрофото Южного Тушина. Строительство д. 32 и 34 по ул. Свободы. Если у вас есть старые фотографии района, присылайте их в паблик vk.com/tushyno. Фото с сайта pastvu.com.

Занятия зумбой заряжают положительной энергией и поднимают настроение.

Фото: Сергей Зоничев

Танец тренирует сердце

Как занятия зумбой улучшают самочувствие

Сейчас в Южном Тушине идёт дополнительный набор на занятия по направлению «Зумба Gold» в рамках проекта «Московское долголетие». Такие тренировки очень востребованы. Уже работают 6 групп, все места в которых заняты.

Зумба – танцевальная фитнес-программа, известная во всём мире. А «Зумба Gold» – адаптированная танцевальная нагрузка для людей старшего возраста. «Это и кардиотренировка, и приведение в тонус всех групп мышц. Занятие длится 50 минут и проходит на одном дыхании. Всего 2 часа в неделю, но результаты заметны, потому что это систематические физические нагрузки», – объясняет **инструктор Виктория Янчева.** – А смена ритма, под который мы танцуем, полезна для мозга: у нас это и сальса, и меренге, и танго».

Летом проходил танцевальный марафон «Московского долголетия», в котором принимали участие и «долголеты» из Южного Тушина. Жители столицы старшего возраста установили мировой танцевальный рекорд. Они одновременно выполнили движения из фитнес-программы «Зумба Gold». В режиме прямой трансляции к Москве присоединились 8 городов: Владимир, Тамбов, Воронеж, Курск, Ульяновск, Ижевск, Архангельск и Майкоп.

Занятия зумбой помогают получать заряд положительных эмоций, улыбаться и просто пребывать в хорошем настроении.

Ирина Варшавская активно посещает занятия, не пропускает ни одного. «Мне очень нравится наш педагог и то, как она подбирает музыку и ставит танцы. У нас не просто тренировки, а полноценные танцевальные постановки», – рассказывает Ирина Анатольевна.

Её слова подхватывает **Татьяна Руденко:** «Московское долголетие» – замечательный проект. Нам дают возможность заниматься тем, на что у нас раньше, когда мы работали, не хватало времени. Помимо зумбы я хожу ещё на аквааэробику и йогу. Вижу реальные результаты – раньше руки за спиной не сходились, а теперь сходятся, и я даже немного похудела».

Олег Иванов – единственный мужчина в этой группе, занимается зумбой с марта, за это время сбросил 9 кг. «Сюда хожу для здоровья, чтобы пообщаться, для души. Не понимаю, как можно просто сидеть дома и смотреть телевизор. Качество жизни у нас заметно улучшилось, – считает Олег Иванович. – Ещё я посещаю занятия по настольному теннису, бальным танцам и театральную студию».

«Долголеты» не только худеют, но и укрепляют своё здоровье. **Валентина Ширяева** рассказывает, что до занятий зумбой лежала под капельницами по 2 раза в год, пила таблетки от давления. «Сейчас не пью никакие таблетки и забыла про посещение поликлиники. А ещё 2 месяца хожу на цыганские танцы. 1 декабря будет наше первое выступление в ДК «Салют», – улыбается пенсионерка.

Инструктор **Елена Калашникова** говорит, что у многих, кто ходит на занятия зумбой, меняются лица. «Вижу, как закрытые люди раскрываются на тренировках. Музыка у нас весёлая и зажигательная, а коллектив дружный и сплочённый», – подчёркивает Елена.

В рамках «Московского долголетия» в районе работает театральная студия «Сподвижники». Её участники недавно представили на театральном фестивале «Серебряная астра» свой спектакль «Сказ про Федота-стрельца». Сейчас «Сподвижники» репетируют новогоднюю сказку.

Екатерина Магдыч

КСТАТИ

Чтобы стать участником проекта «Московское долголетие», нужно обратиться в ТЦСО (ул. Новопоселковая, д. 5Б). Там помогут подобрать подходящие занятия, которые проходят в школах, досуговых и спортивных клубах, библиотеках, поликлиниках. Можно будет прийти на пробное занятие. Всем, кто пришёл первый раз, нужно заполнить анкету, представить социальную карту москвича, паспорт, СНИЛС.

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

Какие занятия в рамках проекта «Московское долголетие» вы хотели бы добавить?

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

Проголосовали 145 человек.

Как предотвратить и не пропустить рак

Сегодня онкологические заболевания входят в тройку основных причин смертности в России, уступая только сердечно-сосудистым. Онкология может проявиться в любом возрасте. Самое главное – не пропустить заболевание, для чего ежегодно нужно проходить диспансеризацию. Первый этап диспансеризации включает в себя антропометрию (измерение роста, массы тела, окружности талии, расчёт индекса массы тела), измерение артериального и внутриглазного давления, электрокардиограмму, общий анализ крови, анкетирование, флюорографию, для мужчин после 45 лет – определение простат-специфического антигена в крови, для женщин – маммографию, осмотр у гинеколога, начиная с 45 лет – гастроскопию. 10% от общего числа пациентов с онкологией выявлены именно во время диспансеризации.

Любое исследование должно быть доступно без выезда из района – это принцип программы «Мой район».

«Диагностика сейчас на высочайшем уровне, мы можем диагностировать онкологические заболевания на самых ранних стадиях. Для этого у нас есть приборы, начиная с гастроскопии, колоноскопии и заканчивая компьютерной и магнитно-резонансной томографией, – рассказывает **врач-методист поликлиники № 219** (бул. Яна Райниса, д. 47) **Станислав Савельев.** – Конечно же, чтобы снизить риски, нужно заниматься спортом в любом возрасте и с любыми физическими данными. Если не знаете, какой именно вид выбрать, можно обратиться к врачам, которые подскажут, что вам подходит. Плюс рекомендую бросать вредные привычки и почаще гулять на свежем воздухе».

Станислав Савельев рекомендует проходить ежегодную диспансеризацию всем пациентам.

Фото: Сергей Зоничев

Станислав Андреевич советует не загорать на солнце и пользоваться солнцезащитными кремами даже в городе.

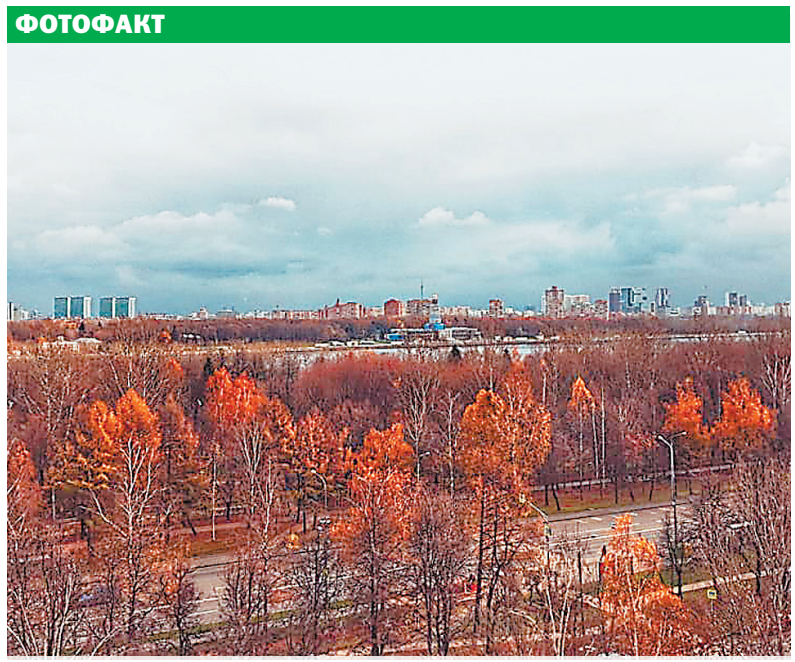
Большую роль играет ещё и наследственность. Чтобы исключить риски у пациентов, которые имеют генетическую предрасположенность к раку, им назначают более частые консультации врача.

Станислав Савельев объясняет, что не бывает заболеваний, которые протекают без каких-либо проявлений:

«Пациент должен обратиться к врачу, если он чувствует слабость, повышение температуры тела, замечает частые перемены настроения, головные боли. Где-то начинает побаливать, колоть – всё это может быть первыми признаками онкологического заболевания».

По данным Всемирной организации здравоохранения, около трети всех онкологических заболеваний можно было бы предотвратить, если бы люди вовремя обследовались.

ФОТОФАКТ



Осеннее Тушино. Присылайте ваши яркие фотографии района в группу vk.com/tushyno. Автор фото: Наталья Ионова.

«Тушино – это оазис»

Певец и стилист Евгений Кривенко – о том, за что он любит родной район

Житель улицы Свободы певец и стилист Евгений Кривенко с любимыми йоркширскими терьерами Асей и Ириской в парке «Южное Тушино».

Фото: Игорь Харитонов

У каждого района Москвы своё лицо. Сохранить его – принцип программы «Мой район».

А вы знаете, что рядом с нами на улице Свободы живёт известный звёздный стилист и певец? Евгению Кривенко доверяют создание своего имиджа Валерия, Екатерина Стриженова, Елена Летучая, Ольга Орлова, Натали, Анна Семенович и др. А вот широкой публике Кривенко известен как певец, выступающий под псевдонимом Евген («Глубина», «Стираю нас» и др.).

Евгений Кривенко прогулялся с корреспондентом газеты «Мой район» по родному Южному Тушину.

«Играем в парке в настольный теннис»

– Евгений, с чем у вас ассоциируется район Южное Тушино?

– С замечательным местом для спокойной жизни. Я живу на улице Свободы. Тут у нас прекрасный парк, где можно пройтись вечером после работы. Летом Южное Тушино превращается в настоящий зелёный оазис. И это классно! У нас есть даже собственный пляж! Благодаря новой инфраструктуре я стал больше времени проводить вместе с семьёй, начал вести более здоровый образ жизни: играем в настольный теннис в парке, вечерами катаемся на велосипедах.

А ваш вопрос про ассоциации… Скажу так: Тушино – это вся моя жизнь! С районом связаны все знаковые события. Именно в Тушине я начал заниматься музыкой, которая сегодня забирает всё моё внимание. Именно здесь я впервые попробовал себя в качестве стилиста, в Тушино ко мне не раз приезжали Ольга Орлова, Елена Летучая. Помню, как мы с Леной задумали «революцию» в программе «Ревизорро» – отрезали ей чёлку. После выхода передачи в эфир о новом образе Летучей написали все газеты.

«Красивыми хотят быть все»

– В чём специфика работы стилиста с известными артистами и певцами?

– Знаете, я не разделяю клиентов на звёзд и обычных людей. Моя задача одна для всех, и она едина – моя работа должна быть выполнена качественно. Если я могу «сделать красиво» – делаю, и неважно, в кресле Екатерина Стриженова, Анна Семенович, Валерия или салонный клиент. Считается, что известные артисты более требовательны. Поверьте, это не так, красиво хотят выглядеть все.

– Слышала, вы делаете в нашем районе причёски бесплатно?

– Именно. Не все, живя на пенсии, могут позволить себе поход в парикмахерскую. Поэтому периодически я радую своих прекрасных соседок. В День пожилого человека я традиционно делаю подарок жительницам своего и окрестных домов – бесплатные укладки.

Видя в зеркале своё преображение, многие женщины спрашивают меня: «Женя, это я?» Это, конечно, награда. Первое время, кстати, многие соседки, которым я делал причёски, увидев меня поющим на открытых районных площадках на городских праздниках, были очень удивлены: «Ты ещё и поёшь?» (*Смеётся.*) На самом деле да. Многие годы занимался с репетитором по вокалу на Химкинском бульваре. Городские праздники, к слову, в Южном Тушине гениальные! Проходит масса интересных бесплатных мастер-классов – я сам принимал участие в уроках по рисованию, йоге, лепке из глины. Больше всего мне запомнился бесплатный урок пения с бэк-вокалисткой Сосо Павлиашвили.

Помню, на одном районном мероприятии у меня в толчее потерялась собака. Дело было вечером, пёс просто убежал в неизвестном направлении. Я до ночи бегал по району, искал. Отчаявшись, пришёл домой. А наутро ко мне в дверь позвонила девушка – на руках она держала ушастую проказницу. Хорошо, что у моей Аси на ошейнике был написан адрес. Оказалось, что девушка живёт в соседнем доме, – теперь мы с ней дружим. Такие замечательные соседи у нас в Тушине!

Ольга Шаблинская

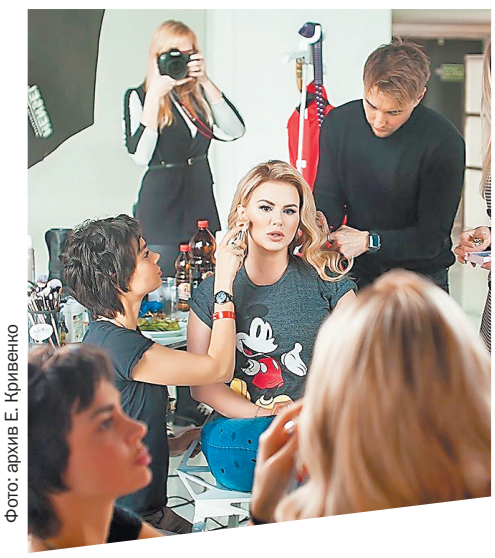


Фото: архив Е. Кривенко

У Евгения Кривенко две ипостаси: он певец, выступающий под псевдонимом Евген, и звёздный стилист Валерии, Елены Летучей, Ольги Орловой и других. На фото: Кривенко с командой в процессе создания образа для певицы Анны Семенович.

Литературные часы и познавательные программы в библиотеке № 231

Создание условий для разнообразного досуга всех жителей – важная составляющая **программы «Мой район»**. Детская библиотека № 231 (ул. Свободы, д. 45) приглашает маленьких читателей на мероприятия.

3 декабря пройдёт историко-познавательная игра-путешествие «Его величество Картофель». Младшим школьникам расскажут о появлении картофеля в Европе, в России, вспомнят пословицы и поговорки об этом овоще. Состоится конкурс на лучший рецепт блюда из картофеля.

5 декабря для школьников проведут историко-литературный час «Под стенами Москвы». Ведь это день начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских захватчиков в битве под Москвой в 1941 году. Ребятам расскажут о героической защите города, о плане маскировки важных объектов столицы, о защитниках – взрослых и детях. Будут прочитаны отрывки из литературных произведений, прозвучат песни, посвящённые защитникам города.

11 декабря участники военно-исторического устного журнала «О героях былых времён» расскажут школьникам о возникновении Дня Героев Отечества, который отмечают 9 декабря, об ордене Георгия, георгиевских кавалерах Российской империи, Героях Советского Союза, Героях России.

15 декабря – Международный день чая. Учащихся 5–7-х классов ждут на историко-познавательной программе «Чай приятен, вкусен, ароматен». Ребятам расскажут о появлении чая на Руси, его сортах, традициях русского чаепития и чайных церемониях в других странах – Англии, Японии, Китае.

Фото: библиотека № 231

В библиотеке № 231 проходят различные мастер-классы. Недавно детей учили накладывать гипс.

ФОТОФАКТ

Тихий вечер на ул. Аэродромной. Ждём ваши фото в группе района – vk.com/tushyno. Автор фото: Евгения Буренина.

Для блеска глаз

Руководитель танцевального клуба «Дуэт» Вячеслав Саухин: «Учиться танцевать может каждый от 4 до 94 лет»

С 2002 года танцор международного класса, мастер спорта Вячеслав Саухин работает в ГУК ДК «Салют» на ул. Свободы.

Газета «Мой район» продолжает рассказывать об известных жителях Южного Тушина. Вячеслав Саухин – мастер спорта, танцор международного класса, чемпион России по спортивным танцам в западноевропейской программе, многократный финалист и победитель международных турниров по спортивным танцам, член Московской федерации спортивного танца и Российского танцевального союза, судья международной категории Всемирного танцевального союза по спортивным танцам.

Жители Южного Тушина знают Вячеслава Саухина как создателя и многолетнего руководителя спортивно-танцевального клуба «Дуэт» в культурном центре «Салют» на улице Свободы.

Всегда с победами

– Вячеслав, когда началось ваше сотрудничество с центром «Салют»?

– Работу в этом Доме культуры я начал в 2002 году: директор Ирина Медведева поверила в меня и дала возможность проявить себя в качестве хореографа. С этого момента и началась моя работа. Потом я был назначен руководителем спортивно-танцевального коллектива «Дуэт», чтобы открыть направление спортивного танца в стенах «Салюта» и поднять уровень танцевального мастерства на Северо-Западе города.

Сегодня ансамбль спортивного бального танца «Дуэт» активно участвует в фестивалях и конкурсах различного уровня. Это всероссийский фестиваль-конкурс детско-юношеского и молодёжного творчества «Искра», московский конкурс детского и юношеского творчества «Надежды России» и многие другие. Воспитанники нашего коллектива ещё ни разу не возвращались с соревнований по бальным танцам без побед и заслуженных наград.

Жизнь у нас довольно насыщенная – конкурсы, фестивали, концерты, смотры. Мы постоянно готовимся к разным мероприятиям. Выиграть «Кубок сезона» в спортивных танцах довольно трудно, но ещё труднее его удержать и сохранить за собой титул «Лучший танцевальный клуб»! Так что в данный момент готовимся к чемпионату Российского танцевального союза.

– Какими своими учениками вы особенно гордитесь?

– За годы моей педагогической и тренерской деятельности многие достигли высоких результатов, есть финалисты, призёры и победители престижных чемпионатов России, Англии, Китая, Европы и чемпионатов мира. Каждый ученик – это моя гордость, и выделять кого-то больше, кого-то меньше я не буду. Они все чемпионы, они все победители. Я горжусь всеми!

«Воспитанники нашего коллектива ещё ни разу не возвращались с соревнований по бальным танцам без побед и заслуженных наград», – говорит руководитель спортивно-танцевального клуба «Дуэт» Вячеслав Саухин.

«Открывается второе дыхание»

– Чему в первую очередь вы хотите научить своих учеников?

– В числе важнейших задач, которые ставятся руководителем перед коллективом, – приобретение и умение демонстрировать навыки в области бальной хореографии, а также умение красиво и свободно двигаться, формирование художественного вкуса, эстетического и физического развития спортсмена, танцора. Занятия в ансамбле выполняют и другие важные функции: развивают наблюдательность участников, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединённый общими интересами коллектив, способствуют росту общей культуры.

– Кто может стать вашим учеником?

– Любой желающий от 4 до 94 лет. Учиться красиво танцевать никогда не поздно.

– Прочитала у вас в Фейсбуке слова благодарности от ученицы «серебряного» возраста. Расскажите, какие танцы любят люди старшего поколения и что ими руководит, когда они приходят учиться хореографии?

– Причина в том, что людям надоедает одиночество, посиделки дома и во дворе на лавочке. Людям хочется социализироваться, ведь, если человек вышел на пенсию, жизнь на этом не заканчивается, правда?! Что же касается танцев, у каждого ученика есть свои любимые. Кому-то нравятся динамичные – для них латинская программа. Кому-то европейская – там учатся вальсам, фокстротам. Моей ученице Наталье под 60, она привела на занятия своего мужа Владимира, и теперь они занимаются вместе с большим удовольствием, учатся азам европейской и латиноамериканской программ. И планируют выступать у нас на соревнованиях в КЦ «Салют» в категории «Взрослые».

Благодаря танцам у людей открывается второе дыхание, начинают блестеть глаза, они много общаются друг с другом. Я никогда не слышал от своих учеников слов, что «всё плохо», от них исходит радость жизни. Многие женщины в «Дуэте» говорят, что они похудели, изменилась осанка, они стали по-другому к себе относиться. В танцевальной практике нередко бывает и такое, что женщина «серебряного» возраста так расцветает благодаря танцам, что снова выходит замуж.

– Кстати, кого среди взрослых учеников больше – мужчин или женщин?

– Женщин, конечно, ходит на танцы больше. Женщины в России традиционно более активные и жизнелюбивые. А многие мужчины, даже независимо от возраста, к сожалению, предпочитают диван и пиво. Поэтому на парных занятиях мы используем международную практику обмена партнёрами: урок построен таким образом, что каждый может попробовать потанцевать с другим партнёром. У одного мужчины за занятие в среднем бывает три-четыре партнёрши.

– Насколько я знаю, помимо «Салюта» вы работаете с 2012 года ещё в тушинской школе № 1551 учителем ритмики, а также ведёте кружок спортивного бального танца. Руководители школы говорят, особое внимание вы уделяете детям, находящимся в социально опасном положении.

– Ребята из неблагополучных семей на занятиях в первое время замкнуты, напряжены. Но раз за разом, чувствуя доброжелательное отношение, начинают раскрываться, становятся более раскованными, улыбчивыми, пластичными, начинают слушать и чувствовать музыку. И даже начинают лучше учиться, ощутив уверенность в себе!

– В чём уникальность культурного центра «Салют»?

– Это прекрасный современный центр с огромным количеством рассчитанных на все возрастные категории мероприятий. Все программы созданы с большой любовью, теплотой, каждый наш коллектив стремится показать себя с лучшей стороны. Я посещаю в «Салюте» практически все мероприятия! Это всегда интересно и здорово.

Ольга Шаблинская

Фото: архив В. Саухина

«Главное для тренера – раскрыть творческий потенциал каждого ребёнка», – говорит Саухин. С учениками «Дуэта» на соревнованиях.

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

МОЙ РАЙОН ЮЖНОЕ ТУШИНО ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

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

Кроссворд

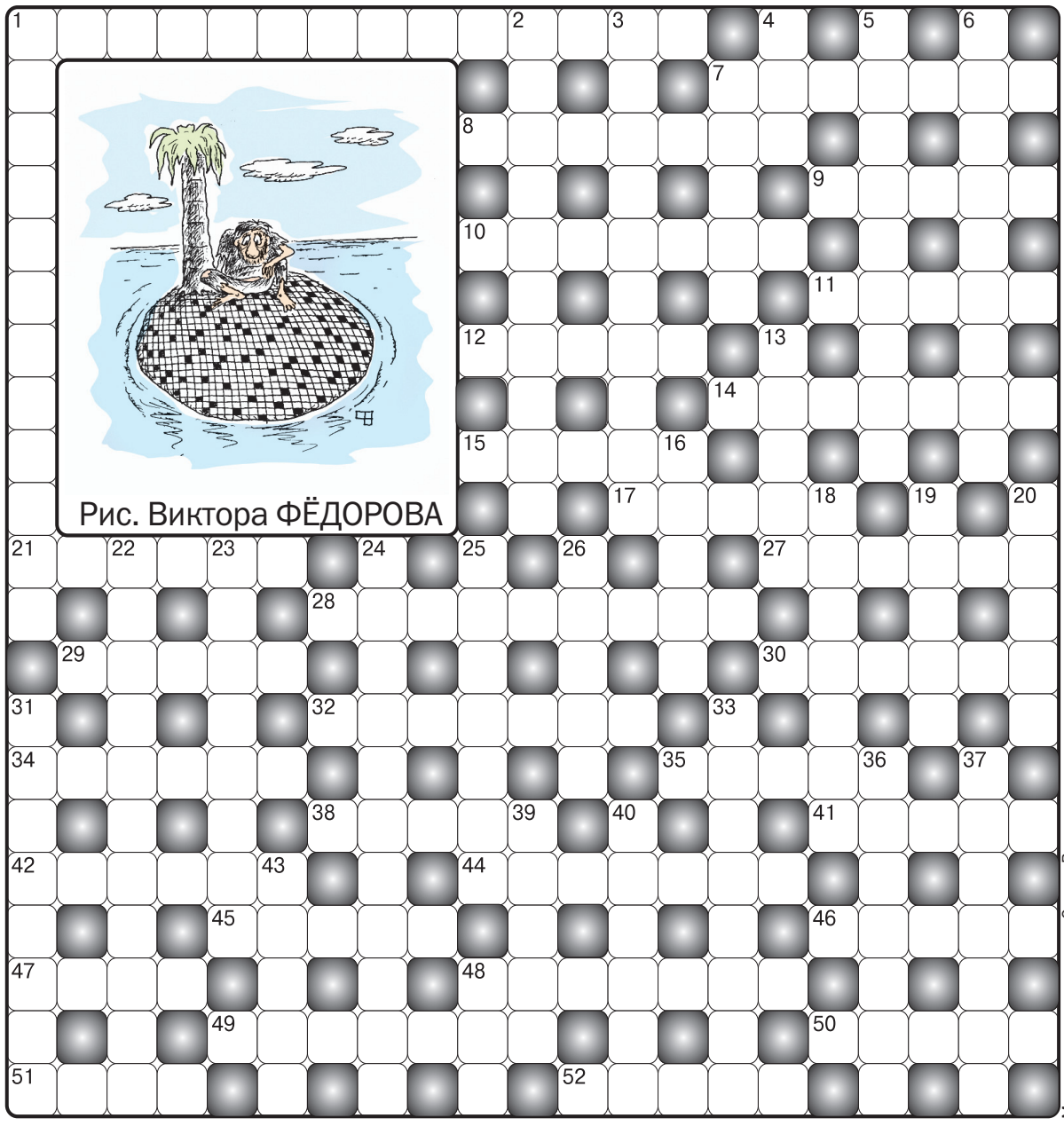


Рис. Виктора ФЁДОРОВА

Материалы предоставлены Олегом Васильевым

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кулинарный экзамен. **6.** От чего сгореть можно, но не огонь? **9.** С какой исторической битвой связана гибель десяти тысяч лошадей? **10.** «Изверившись во всём, потерпишь ...». **11.** От какого цитруса американские онкологи призывают категорически отказаться своих пациенток? **14.** Какой музей расположен прямо напротив «Комеди Франсез»? **16.** Консультативный. **17.** Английский кукольник. **18.** «... отца Гамлета». **19.** Какая дива дала имя дочери в честь фильма «Честити», в котором она снималась? **20.** Муза Антона Чехова. **21.** Зверь из шахмат. **23.** Символ жизни для Заратустры. **25.** Компьютерные приключения. **29.** Куда Леонид Якубович регулярно просит приносить деньги, призы и подарки? **31.** Остров с лагуной. **32.** «Воздушное пространство» часового маятника. **34.** Последний ... моды. **37.** «Вездехахаль». **38.** Нотная связка. **40.** С какой звездой «немого кино» был помолвлен Рудольфо Валентино? **42.** Кто победил безжалостных разбойников Перифета, Синиса и Скирона? **44.** Зарядка для певца. **45.** «Источник энергии» для мультяшного Монстрополиса. **46.** «Вечный и единственный приют человечества». **47.** «Стряпчий на кухне». **48.** Антиоксидант в арбузном соке. **49.** Зарубежная кукуруза. **50.** Искусство чудес. **51.** Неиссякаемый источник адреналина. **52.** Единственный среди металлов, способный сохранять жидкое состояние при комнатной температуре. **53.** Лестница на службе у авиаторов. **54.** Автомобильная «ракушка».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Романтически настроенный альтруизм. **2.** «Страшно, когда ... вдруг оказывается сном». **3.** Прямая речь. **4.** Какого генерал-полковника Адольф Гитлер назначил на пост командующего ВВС вместо Германа Геринга? **5.** Кто представил Петра Капицу нобелевскому лауреату Эрнесту Резерфорду? **7.** Юбилейный «подсвечник» от кондитера. **8.** Подарок с нотами. **10.** Что «общего» у цирка с парашютом? **12.** Музыкант «скрипичного типа». **13.** Что наполняет силой парус яхты? **15.** Лексикон грубияна. **16.** Недуг оперной Иоланты. **19.** На берегу какой реки прошло детство Александра Куприна? **22.** Что настаивают на водке, чтобы лечить крапивницу? **24.** «Я был неправ!» **26.** Блокировка в рамках ООН. **27.** Откуда летели герои сериала «Остаться в живых»? **28.** Мировой певец ... Джон считает, что Интернет следует «немедленно закрыть, поскольку он уничтожает качественную музыку». **30.** Любовный «аперитив». **33.** Самый популярный цветок в Бельгии. **34.** Великий тенор, спевший дуэтом с Селин Дион и Джо Кокером. **35.** «Касса» для кредиток. **36.** «Железный Эл» американской лёгкой атлетики. **39.** Кто сопровождает героя сказочного фильма «Чарли и шоколадная фабрика» во время экскурсии? **40.** В какую шушеру все на Хэллоуин наряжаются? **41.** Босс отрасли. **43.** Шедевр о Троянской войне. **46.** Губа для географа. **48.** Высшая.

Судоку

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Дегустация. **6.** Стыд. **9.** Ватерлоо. **10.** Крах. **11.** Грейпфрут. **14.** Лувр. **16.** Совет. **17.** Дролл. **18.** Тень. **19.** Шер. **20.** Книппер. **21.** Слон. **23.** Весы. **25.** Квест. **29.** Студия. **31.** Атолл. **32.** Амплитуда. **34.** Писк. **37.** Ловелас. **38.** Аккорд. **40.** Негри. **42.** Тезей. **44.** Вокализ. **45.** Крик. **46.** Земля. **47.** Кулинар. **48.** Ликопин. **49.** Маис. **50.** Магия. **51.** Экстрим. **52.** Ртуть. **53.** Трап. **54.** Гараж.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Донкихотство. **2.** Явь. **3.** Откровенность. **4.** Грейм. **5.** Иоффе. **7.** Торт. **8.** Духи. **10.** Купол. **12.** Альтист. **13.** Ветер. **15.** Брань. **16.** Слепота. **19.** Шелдаис. **22.** Ряска. **24.** Самокритика. **26.** Вето. **27.** Сидней. **28.** Элтон. **30.** Флирт. **33.** Бегония. **34.** Паваротти. **35.** Банкомат. **36.** Ортер. **39.** Дедушка. **40.** Нечисть. **41.** Министр. **43.** «Илиада». **46.** Залив. **48.** Лига.

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

Читайте ТОЛЬКО в еженедельнике «Аргументы и факты»

? Отменят ли домашние задания в России?

? Как российские учёные будут делать пластик из… крахмала?

? Не превратится ли новая приватизация в разбазаривание предприятий?

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

Спрашивайте в киосках вашего района

Реклама 16+

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

«АиФ-Москва» № 8 (264), 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 № 328132. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 08. 11. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mrn@aif.ru.