

желаний 6

СПЕЦИАЛЬНЫЙ выпуск

13.04.2019

Цитата

Сергей Собянин

Программа «Мой район» — это подвижная, постоянно обновляющаяся и постоянно действующая программа для комплексного развития районов Москвы, учитывающая пожелания жителей и возможности нашего города



горячая линия (499)557 доб. 244

Ревизор Недочеты, которые остались после капитального ремонта, устранят 4







Οπροc

Жители района определили любимые места для отдыха (%)

- Парк «Сосенки»
- Сиреневый сквер
- Парк «Аршиновский» Народный парк «Надежда»
- Корнеевские пруды

26 24 20 16

14

Наши респонденты выбрали парк «Сосенки»



Уважаемые жители района Царицыно, правительство Москвы начинает активную фазу реализации городской программы «Мой район».

Эта программа родилась в прошлом году в ходе избирательной кампании по выборам мэра. А ее инициаторами стали москвичи, направлявшие мне наказы и предложения по различным вопросам городской жизни. В том числе 135 обращений я получил от жителей района Царицыно.

Обобщив эти наказы и предложения, мы получили первый вариант программы «Мой район». И на сегодня уже смогли решить многие поставленные москвичами вопросы. Остальные находятся в стадии выполнения. Затем мы несколько месяцев внимательно изучали ситуацию в каждом районе. Как обстоят дела с шаговой доступностью скверов и парков? Удобно ли добираться до поликлиники? Хватает ли школ, детских садов и спортивных сооружений? Требуется ли ремонт ЦСО? Насколько комфортен общественный транспорт? Есть ли проблемы с экологией?

Что уже сделано в районе, а что еще предстоит сделать? Так родился второй вариант программы «Мой район», цель которой — создать комфортные условия для жизни в каждом районе Москвы. Комфортные не по минимуму и не в среднем, а на максимально возможном высоком уровне. Москва должна стать городом без окраин.

Разумеется, это задача непростая, но, во-первых, по многим направлениям улучшения районной жизни мы работаем не первый год.

Программа

Во-вторых, важно задать тренд, правильную идеологию развития города на перспективу.

И в-третьих, уже сегодня реализовать совершенно конкретные проекты.

В ближайшие дни программа «Мой район» будет опубликована на портале MOS.RU. О ее содержании и реализации, выработке новых решений будут регу-

Москва без окраин



Политика мэра Москвы Сергея Собянина находит отклик у жителей всех возрастов

лярно информировать районные и окружные газеты, другие городские издания. В разрезе каждого района и поселения программа «Мой район» содержит план действий по трем основным направлениям: качество, комфорт и уникальность.

Качественное общественное пространство

Тверская улица и Красная площадь принадлежат всем москвичам.

Каждый район тоже имеет право на свой центр — площадь, улицу, набережную.

Жителям необходимы променады и видовые места, где приятно погулять или назначить встречу.

Создание таких мест станет олной из залач программы. Будем продолжать и создание фестивальных площадок, как постоянных, так и временных, для проведения городских и районных праздников. Помимо этого, в «Мой район» включено благоустройство многих других районных улиц, парков, скверов, дворов. Уютно должно стать везде.

Качественный отдых и досуг

Для пожилых людей будем расширять возможности занятий по программе «Московское долголетие».

Для подрастающего поколения реализуем проект модернизации музыкальных и художественных школ «Искусство — детям» — отремонтируем здания и закупим новые музыкальные инструменты. Расширим возможности для дополнительного образования детей в средних школах и домах

Комфорт получения услуг

В Москве есть прекрасные поликлиники. Есть поликлиники похуже (и это не вина врачей, а объективные проблемы со старым зданием). Есть районы, в которых жителям сложно добираться до врача.

Для решения этой проблемы

конструкции и переоснащедетского творчества. ния городских поликлиник. Откроем несколько десятков новых поликлиник в тех районах, где их не хватает.

> В программу «Мой район» вошло и строительство новых детских садов, школ и центров социального об-

> мы реализуем программу ре-

Комфорт для спорта и активного отдыха

Москва — северный город. Значительную часть года лучше заниматься спортом под крышей. Поэтому будем строить новые спортивные комплексы.

Для любителей занятий на свежем воздухе будем устанавливать и ремонтировать уличные тренажеры, прокладывать велодорожки, расширять географию велопроката.

Комфорт ежедневных поездок

Реализация программы метростроения и создания московских центральных диаметров сократит число районов, не обслуживаемых рельсовым транспортом. Бо-

Сделано по просъбам

- Центр государствен-ных услуг «Мои до-кументы» открыли по адресу: ул. Медиков, 1/1, корп. 3.
- В районе появилась Спортивная школа олимпийского резерва № 42 с бассейном, залами для легкой атлетики и игровых видов спорта.
- Дополнительное здание подстанции скорой медицинской помоши ввели в эксплуатацию. Оно рассчитано на 20 машино-мест.

лее 90 процентов москвичей будут проживать в шаговой доступности от метро. Кроме того, при необходимости мы введем новые и изменим часть существующих маршрутов наземного транспорта, чтобы сделать их более удобными для пассажиров.

Сердце района

У каждого района должно быть свое сердце — живое привлекательное пространство, куда можно прийти, чтобы пообщаться и хорошо провести время.

Традиционным пространством для общения являются районные библиотеки и дома культуры. Но чтобы они вновь стали привлекательными, их тоже требуется привести в порядок.

Первые опыты показывают, что люди с удовольствием приходят в обновленные библиотеки и дома культуры — выпить кофе, по-

OTKPOEM ДЕСЯТКИ новых ПОЛИКЛИНИК В ТЕХ РАЙОНАХ, ГДЕ ИХ **HE XBATAET**

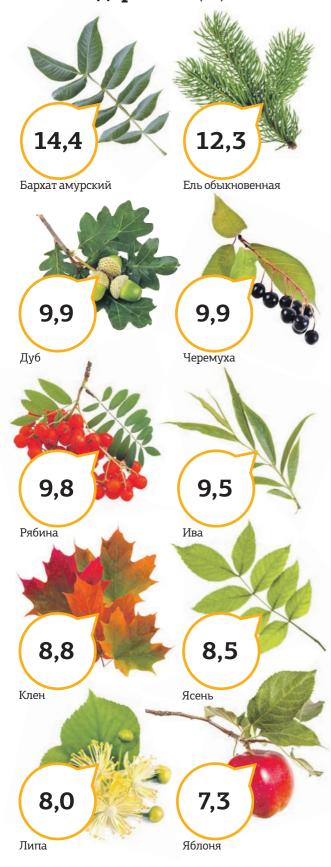
общаться, почитать книгу, послушать лекцию или поработать на компьютере. Еще одним привлекательным местом могут стать небольшие рынки современного формата, где можно не только купить качественные продукты, но и пообщаться, и даже провести праздник. И, конечно, очень важно поддерживать уникальность каждого московского района.

Ведь мы любим свой дом не только за комфорт и порядок, но и за особую атмосферу, которая делает его лучшим местом на земле.



В Москве в этом году продолжат благоустройство по программе «Мой район», в рамках которой также предусмотрено озеленение дворов, улиц, скверов и парков. Мы вам расскажем, какие деревья и кустарники планируется высадить в столице.

Топ-10 деревьев (%)



Площадь парков, газонов и цветников в городах мира

50% 21% Париж (территория центра) 4% Пекин

Врачи успеют и смогут помочь

Новую подстанцию скорой помощи открыли по адресу: улица Промышленная, 12, стр. 1. Она рассчитана на работу 20 бригад, которые смогут выезжать к пациентам круглосуточно.

Здоровье

Нина Преснякова живет со своим мужем в районе Царицыно уже не первый десятоклет. По ее словам, проблемы со скорой помощью случались.

– Раньше скорая помощь добиралась до нас долго: бывало что и полтора часа ехали. В диспетчерской извинялись, говорили, что все врачи заняты. Но мы уже довольно пожилые, время в такой ситуации — самое важное. Однако в прошлом году ситуация кардинально изменилась. Недавно пришлось вызвать скорую мужу, и она доехала за 20 минут! Правда, мы очень рады, что открылась новая подстанция. Приятно, что власти города о нас заботятся, поделилась она.

Открытие подстанции в Царицыне — важный шаг в повышении качества оказания мелицинской помощи. Условия позволяют 300 медикам круглосуточно оказывать здесь экстренную помощь и вести амбулаторный прием. В здании обустроили аптеку, помещения для врачей, среднего медицинского персонала, шоферов, раздевалку и душ. Подстанция была построена в максимально короткий срок и введена в работу в 2018 году.



Нина и Валентин Пресняковы рады открытию новой подстанции в районе

Всего за минувший год в столице появились 11 различных новых объектов здравоохранения, а до 2020 года в Москве намерены открыть

СКОРУЮ ПОМОЩЬ НА НОВОЙ ПОДСТАНЦИИ ОКАЖУТ 300 МЕДИКОВ

еще 22 поликлиники. Это будут медицинские учреждения нового типа. Здесь появятся современные регистратуры, похожие на ресепшены. А в залах ожидания обустроят игровые зоны, комнаты для кормления детей и установят кулеры с питьевой водой.

Уже сейчас в современных поликлиниках работают консультанты, которые помогают посетителям сориентироваться в новых условиях и записаться к специалисту.

Теперь за качеством медицинских услуг и оснащением профильных учреждений в столице следят в рамках программы «Мой район». Ведь каждый горожанин должен иметь возможность пройти обследование и получить достойное лечение. И для этого ему не нужно будет ехать в центр: все необходимое сделают в больнице рядом с домом.

Иван Петрушин

мой С раион

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Царицыно 13.04.2019 № 1 / 25

Участок Каспийской улицы перестроят

Для улучшения транспортной ситуации в районе власти планируют реконструировать участки Кантемировской и Каспийской улиц.

Строительство затронет и Юго-Восточную хорду. Работы проведут от Каспийской улицы к железной дороге Павелецкого и вдоль путей Курского направления. Предполагается расширение Кантемировской улицы и формирование магистрали параллельно улице Бехтерева.

Транспорт

В дополнение к существующим маршрутам общественного транспорта планируется запустить

Специалисты уверены, что изменения позволят улучшить транспортную доступность района Цариныно.

Александра Ивина

Парк «Сосенки» сделали комфортным

На пересечении Кавказского бульвара и улицы Бакинская благоустроили зону отдыха для жителей — парк «Сосенки». Теперь здесь приятно отдохнуть и детям, и взрослым. Таких мест по программе «Мой район» станет больше.

— В парке восстановили 44 тысячи квадратных метров газона, высадили 3600 кустарников и более тысячи деревьев, обустроили новые дорожки для прогулок, — сообщил и.о. первого заместителя главы управы района Игорь Масликов. Сделали в парке и детские площадки, и уличные тре-



Прогуляться в парке любят молодые мамы с детьми

нажеры для занятий спортом, а также установили большую сцену для прове-

дения праздничных концертов. Прилегающие к «Сосенкам» улицы вымостили

крупноформатной плиткой. После обновлений парковая территория отлично подходит как для активного, так и спокойного отдыха жителей разного возраста.

Алексей Дубровин

Всего на территории парка заменили 5,7 тысячи квадратов плитки, положили 866 метров резинового покрытия. Любимый парк в апреле приводят в порядок на общегородских субботниках.

Благоустройство



Мой район. Царицыно 13.04.2019 № 1 / 25



Что делать, если соседи шумят по ночам?

Первый вариант — поговорить с нарушителями порядка. Иногда проблема решается легко, так как многие не подозревают, что неуемный топот детских ножек или скрипы сдвигаемой мебели слышны жильцам снизу.

Второй способ — вызвать наряд полиции. То, что соседи шумные, не говорит о том, что они незаконопослушные. Нужно позвонить по номеру 112. Третий — пожаловаться участковому. Участковый может поставить квартиру на учет и регулярно ее проверять.

Если никакие уговоры не срабатывают, убедите полицейских завести административное дело. Итогом может стать штраф для хозяина квартиры. Телефон отдела МВД по району Царицыно города Москвы

(495) 325-55-00 tsaricino@vm.ru



Куда обращаться, если прорвало

трубу Диспетчерская Департамента жилищно-коммунального хозяйства по аварийным ситуашиям: (495) 681-73-67 (495) 681-05-49 Телефон Единой справочной службы города Москвы (495) 777-77-77 Или позвоните на горячую линию: (499) 557-04-24 (доб. 244)

Лейтенант решает споры жителей

Участковый уполномоченный района Царицыно Сергей Каштанов за 16 лет службы ни разу не пожалел о выборе своей профессии. И научился разрешать любой спор соседей.

Он пришел служить в органы внутренних дел в 2003 году в патрульно-постовую службу, откуда, впрочем, многие полицейские начинали свою карьеру.

— Это хорошая практика для начинающих сотрудников, — считает Каштанов. — Именно здесь хорошо набираться опыта новичкам, которые еще не имеют представления о работе в полиции.

Когда Сергей проявил себя, его назначили участковым. На ту службу, где ежедневно приходится работать с населением и оказывать помощь жителям. Сейчас на участке у лейтенанта Каштанова 14домов, в которых располагается 1785 квартир и проживает около 5 тысяч человек. А еще здесь две школы, пять детских садов, библиотека и большая промзона.

Ежедневно к участковому обращаются по самым разным вопросам.

— Самые частые жалобы — это бытовые конфликты

Личное дело



Сергей Каштанов

Участковый уполномоченны полиции района Царицыно ■ Более 100 преступников задержано за время службы

Опорный пункт: Ул. Бехтерева, 31,

корп. 3 **Прием:** понедельникпятница — с 16:00 до 20:00

(999) 010-64-69

Телефон для жалоб на работу участкового

(495) 325-35-73

между соседями или членами семьи, — рассказывает лейтенант. — Выхожу на место и разговариваю с участниками спора.

Чаще всего проблема решается профилактической беседой. Еще среди «популярных» обращений фигурируют потеря документов или повреждение машин.

— Чтобы получить новый паспорт, нужно предоставить документ об утере, — рассказывает участковый. — А я должен проверить: не было ли умышленного хищения документов.

Похожая ситуация и с повреждениями автомобилей. Например, стоит во дворе иномарка. Во время сильного ветра падает ветка и царапает капот. В таком случае владелец собирает документы для страховой компании для возмещения убытков. В комплекте должна быть справка из отдела полиции. А участковый выдает документ после проверки: не было ли это уголовным преступлением, не повредил ли кто умышленно машину.

кто умышленно машину. Участок, который находится в ведении Каштанова, активно развивается и благоустраивается по программе «Мой район». Но, несмотря на все эти изменения, конфликты между жителями остаются прежними. Впрочем, нет такого решения в споре, которого лейтенант не смог бы отыскать.

Андрей Объедков

tsaricino a

Будьте осторожны!

В последнее время участились случаи, когда горожан заставляют преждевременно менять счетчики. Мошенники представляются сотрудниками управляющей компании и обходят дома, грозят штрафами и отключением воды.

Не торопитесь менять счетчики!

Прежде всего необходимо узнать срок действия ваших счетчиков. Есть три способа: можно сходить в центр госуслуг «Мои документы», посмотреть на верхнюю часть единого платежного документа или изучить техническую документацию прибора. Менять счетчики раньше положенного срока не нужно. Если же срок истек, то можно выбрать компанию, которая заменит счетчики. Важно! Эти организации должны пройти государственную аккредитацию. На официальном сайте госзакупок можно найти список недобросовестных поставщиков или подрядных организаций.

Мошенники маскируют свои листовки под документы коммунальных служб.

Если в документе нет ваших фамилии, имени, отчества и номера лицевого счета, который вам присвоили для оплаты коммунальных услуг, значит, перед вами подделка.

Как правило, в квитанции указывают, когда срок поверки истекает. Отсутствие этой информации должно вас насторожить. Если поведение и документы нагрянувшей к вам проверки настораживают — откажитесь от замены и обратитесь в управляющую компанию или полицию.

Недочеты после ремонта сантехники исправят



Недочеты капремонта, которые остались в квартире Татьяны Белокуровой, исправят в ближайшее время

Жительница дома № 17 по Севанской улице обратилась в редакцию газеты с деликатной проблемой. После капитального ремонта, который проводился ранее в доме, остались недочеты.

В многоквартирном доме на Севанской улице проводился капитальный ремонт, во время которого сотрудники управляющей компании заменили стояки и унитазы в ванных комнатах. Но, как оказалось, при установке были допущены недочеты.

— Ремонт в нашем доме закончился недавно. Рабочие, когда меняли стояки, раскололи старый надежный советский унитаз и установили новый, — рассказывает по телефону Татьяна Белокурова. — Теперь из бачка постоянно течет вода, и это действует на нервы. Поэтому мне каждый раз нужно то перекрывать стояк, то вновь открывать. А это в моем возрасте очень трудно.

Чтобы разобраться в проблеме, корреспондент газеты выезжает на место.

Уже в коридоре квартиры слышен звук стекающей воды. Представить сложно, что такой шум приходится слышать постоянно.

— Я пыталась решить вопрос с этой неполадкой, вызвала мастера. А он предложил мне купить какую-то деталь, чтобы отремонтировать, — констатирует пенсионерка. — Ноя не понимаю,

почему эту неполадку не могут устранить те мастера, которые ее устроили во время капитального ремонта дома.

Обращаемся за помощью в управу района Царицыно, где нам обещают помочь пожилой жительнице оперативно.

— Проблема взята на контроль, в ближайшее время рабочие исправят недоделки у жительницы дома № 17 по Севанской улице, — сообщил нам глава управы района Царицыно Сергей Белов.

Ревизор

Кстати, вопрос капитального ремонта многоквартирных домов теперь на постоянном контроле программы «Мой район».

Андрей Объедков



Эту страницу мы делаем вместе с вами, дорогие читатели. Здесь вы становитесь корреспондентами. Делитесь своими проблемами, идеями, приятными впечатлениями и красивыми кадрами. Ведь никто лучше вас не знает свой район, двор, дом. Присылайте свои сюжеты на tsaricino@vm.ru



В сообществе «Царицыно» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/tsarit) рассказали, как радуется первым в этом году подснежникам пользователь Наталья Пономарева, опубликовав ее фотографию. Она обна-

ружила этих красавцев на Кантемировской улице. Цветы символизируют наступление весны, надежду на счастливое будущее и перемены к лучшему, которые все мы так ждем. Скоро вся Москва будет усеяна цветами, а пока давайте радоваться каждому подснежнику и крокусу.





Группа «Царицыно»

Эту ретрофотографию сделали в 1961-м или 1962 году. Поделился снимком пользователь Yaroslav The sound band в сообществе «Царицыно» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/

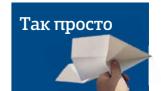
На фото деревня Шайдрово, а за ней старое Москворечье. Между ними овраг и наша речка Чертановка. Ни Старой Кантемировской, ни Кавказского бульвара тогда еще не было, Старая Кантемировская появится только лет через пять. Кадр сделали метрах в 100-200 от перекрестка Старой Кантемировской и Кавказского бульвара. Любимый район сейчас совсем не узнать! Город раз-

вивается семимильными шагами. Представляете, как еще через полвека будет выглядеть это место? Будут ли здесь новые дома или улицы? А может, тут обустроят парки или скверы? Авместо

привычных машин будет ездить беспилотный транспорт. Или вообще летать! Хотелось бы застать эти времена и сравнить старую фотографию с той, что сделают наши потомки через 50 лет.



Мой район. Царицыно 13.04.2019 № 1 / 25



Житейские советы по реше нию бытовых мелочей

1. Чтобы тюльпан стоял в вазе ровно, не падал и не сгибался, вставьте его стебель в толстую соломинку. 2. Чтобы найти маленькую вешь — сережку или кольцо, закатившееся за диван или под тумбочку, — натяните на насадку пылесоса чулок (на фото).



Пропылесосьте то место, где, предположительно, может быть кольцо. Оно останется в чулке, не попав внутрь пылесоса.

3. Чтобы помыть блендер за несколько секунд и не пораниться об острые лезвия, залейте в него теплую воду, добавьте моющее средство и включите прибор.

4. Хотите, чтобы рыба получилась с золотистой корочкой? Тогда при жарке обмажьте маслом не сковороду, а сам продукт.

На контроле



В доме 18, корпус 1, на Пролетарском проспекте недавно закончили косметический ремонт в подъезде. На первом этаже сделали все как положено: чисто отмыли и покрасили стены. А вот на остальных этажах... бардак! Развели грязь, вымазали все полы и стены! Где-то есть проблемы с плиткой. Уборщица работает отвратительно, особенно на последних этажах. Просим наконецто закончить этот косметический ремонт как положено.

Ответили в управе района Царицыно:

По указанному адресу выполнены работы по ликвидации дефектов плиточного покрытия и влажной уборке. Замечание устранили. Подъезд находится в надлежашем состоянии.



Ксения Сидорова Улица Ереванск

Во дворе дома 15, корпус 1, на Ереванской улице некачественно содержат детскую площадку, кто-то здесь сломал качели. Но пока никто не собирается их чинить, словно никому до этого нет дела. А ведь для детей это может быть очень опасно. Пожалуйста, примите меры и почините качели как можно быстрее!

Ответили в управе района Царицыно:

По указанному адресу специалисты выполнили работы по ремонту качелей. Замечание устранили.

Фот-так!



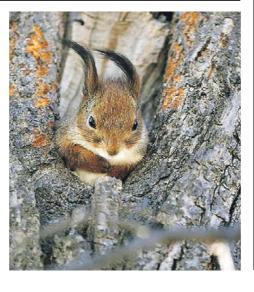
Наконец-то в нашем районе открылась ярмарка выходного дня, это долгожданное событие. Там всегда такой большой выбор продуктов, что даже глаза разбегаются. В последний раз купил две тыквы, с десяток огурцов и помидоров. Все свежее и очень вкусное. Причем важно, что продукты продаются по доступным ценам! Кто не знает, ярмарка открыта по адресу: Пролетарский проспект, владение 24, и работает каждую пятницу и выходные.





tsaritsino

Здорово, что в парке «Царицыно» всегда можно встретить кого-то из животных. Пожалуй, белочек там больше всего. Фотографию пользователя tsaritsyno_museum опубликовали на странице tsaritsino в социальной сети «Инстаграм» (instagram. com/tsaritsino/). Дети белочек очень любят. В этом кадре успели поймать одну из красавиц. Она как будто застеснялась, что ее фотографируют. А еще в парке можно встретить и ежиков, и уточек, и даже лису!





Екатерина Машкова

Раньше около дома № 15, корпус 1, на Ереванской улице на дороге вместо «лежачего полицейского» было углубление. Вроде в целом было понятно, что в этом месте нужно сбросить скорость автомобилисту. но, по сути, водителям ничего не мешало ездить с обычной скоростью — особенно тем, кто не думает о подвеске. Рядом пешеходный переход. Идти по нему раньше было иногда довольно страшно. По программе «Мой район» эту проблему решили, теперь здесь есть «лежачий полицейский». Это здорово, жильцы очень рады! Выражаем благодарность управе нашего любимого района за то, что там решают не только масштабные проблемы, но и такие мелкие.



Анна Леу

Хочу выразить большую благодарность за то, что вдоль Промышленной улицы от дома № 11 до Кавказского бульвара наконец-то сделали тротуар для пешеходов. Раньше была только дорога для машин и обочина. Ходить было очень страшно, а ведь кто-то здесь работает. Теперь можно ходить и не бояться за жизнь.

Подготовил

Михаил Андреев



Мой район. Царицыно **13.04.2019** № 1 / 25

Многодетную семью Тютюнниковых знают в Царицыне почти все: недавно в ней появился малыш. ставший пятым ребенком у родителей. Такие большие семьи — редкость в масштабе не только района, но и целого города. Об обычных буднях семейства нашим корреспондентам рассказала многодетная мама Екатерина Тютюнникова.

Большую часть небольшой двухкомнатной квартиры-«распашонки» занимают игрушки. Чего тут только нет — и конструкторы, и куклы, и трансформеры.

— А предпочитают все равно планшет, — жалуется Екатерина Тютюнникова. — В качестве компромисса разрешаю каждому по 15 минут в день играть в онлайн-игры.

Впрочем, на большее у юных членов большой семьи и времени нет. 16-летняя Софья активно готовится к поступлению в РАНХиГС, 10-летний Максим занимается футболом, 8-летний Матвей — акробатикой, 3-летняя Алена ходит в детский сад, а 1,5-месячный Владимир изучает новый мир на руках у мамы. И Екатерине приходится 24 часа в сутки 7 дней в неделю работать менеджером, управляющим семейным графиком. И это не всегда легко дается.

— Каждый день встаю в 6:30, — говорит она. — Бужу детей, готовлю завтрак, переодеваю и кормлю Во-

Домашний очаг

ву, затем выхожу из дома провожать мальчишек до

А после — магазины, приготовление обеда и спасительный час тишины в доме вдвоем с Вовой. Потом начинается новый круг: нужно встретить детей из школы, забрать Алену из детского сада, накормить обедом и сесть с мальчишками делать уроки.

— На всех меня не хватает, — признается женщина. — Поэтому помогаю им по очереди: в один день Максиму, в другой — Матвею. Потом ужин, разговоры,



Пятеро по лавкам



подготовка малышей ко сну и встреча мужа с работы.

Алексей Тютюнников — госслужащий, работает в Подмосковье, поэтому пока доберется до дома, половина семьи уже видит сладкие

сны. Впрочем, дефицит общения с папой дети восполняют в выходные: Алексей гуляет с мальчишка-

ми, играет в футбол и разговаривает по душам.

— Строгий он у нас, — улыбается Екатерина. — Если я—добрый полицейский, то папа ребятам спуску не дает.

Завершающий «аккорд»

Первой в семье появилась красавица и умница Софья. И, вероятно, она могла бы остаться единственным ребенком пары, если бы не большая мечта Алексея о сыне. Поэтому спустя блет появился Максим — самый творческий член семейства.



Семья Тютюнниковых (слева направо): Софья, Максим, Екатерина с малышом Вовой (на переднем плане), Матвей и Алена (на заднем плане) (1). Мальчики делают уроки (2). 8-летний Матвей Тютюнников (3)

Он и рисует, и придумывает игры, и с удовольствием участвует в театральных постановках.

Затем Екатерина узнала, что снова ждет ребенка и обрадовалась, что у Максима будет компания: на свет появился непоседа Матвей.

Акак Соня подросла, Екатерина поняла, что хочет еще одну маленькую девочку. И родилась кокетка Алена. — Ну а Вова для нас с мужем—некий завершающий аккорд, — улыбается она. И, конечно, «аккорд», не успев появиться на свет,

Кстати

Создание комфортных условий для отдыха является одной из приоритетных задач городской программы «Мой район». Прогулочные зоны сейчас делают в шаговой доступности. Современные детские игровые площадки с безопасным резиновым покрытием сейчас делают в каждом дворе. Так, например, в районе Царицыно уже благоустроено по новым стандартам 167 игровых комплексов для детей разного возраста.

сразу же стал всеобщим любимчиком. Максим помогает менять брату памперсы, Матвей развлекает его, когда он плачет, а Алена поет ему песенки.

Дни рождения длиной в месяц

У Тютюнниковых есть свои традиции, без которых трудно было бы представить их будни.

- Самые любимые наши праздники — дни рождения, — говорит Екатерина. — Поскольку кухня у нас небольшая, то родственники приезжают по очерели. В итоге праздники растягиваются на несколько дней. Главное блюдо любого праздничного стола — утка, которую бабушка присылает из деревни. Раньше Екатерина сама фаршировала ее, но сейчас ей активно помогают Соня и иногда маленькая Алена, проявляю-

шая неподдельный интерес

к кулинарии. А на Пасху все вместе пекут жаворонков сдобные булочки в виде птичек по рецептам родителей мужа. Еще одна традиция — «Бессмертный полк». Каждый год семейство выходит на парад с фотографиями своих дедов. А недавно Соню и Максима наградили путевкой в Словению, где они успели посетить шествие, посвященное Победе. – Конечно, это не совсем «Бессмертный полк», как у нас, но похоже, — рассказывает Максим. — В России он масштабнее.

Раз в год Тютюнниковы ездят на Черное море, а этим

СЕГОДНЯ
ТАКИЕ
СЕМЬИ —
БОЛЬШАЯ
РЕДКОСТЬ.
ПРИЯТНО БЫТЬ
ВО ГЛАВЕ
«СВОЕГО
ГОСУДАРСТВА»

летом папа с мальчиками выиграли билеты на Чемпионат мира по футболу в Сочи, куда тоже отправились все вместе. Поодиночке члены семейства не холят.

Мечты сбываются

Я интересуюсь, жалеет ли Екатерина о том, что когда-то, выбирая между карьерой и семьей, она — эффектная девушка с высшим образованием — выбрала семью.

— Конечно, нет! — отвечает Екатерина. — Сегодня такие большие семьи, как наша, — большая редкость! И мне очень приятно быть вместе с мужем во главе нашего небольшого «государства». Когда мы все вместе выбираемся гулять в любимое Царицыно, прохожие останавливаются и восхищаются нами, говорят комплименты. И в этот момент я как будто становлюсь выше — такую гордость испытываю!

И это чувство дает силы даже в сложные моменты, хотя такие, по словам Екатерины, бывают нечасто.

— У нас нет трудностей, а есть задачи, которые можно решить, — уверена она. И одна из таких задач на ближайшее время — расширение жилплощади. Дети подросли, и каждому из них хочется иметь приватное пространство. И хоть сегодня эта задача больше похожа на мечту, Катя уверена, что недалек тот день, когда эта мечта сбудется. Как и предыдущие пять...

Виктория Филатова

У каждого района должно быть свое сердце — пространство, куда можно прийти, чтобы пообщаться и хорошо провести время. Ведь мы любим свой дом не только за комфорт, но и за особую атмосферу. Создание таких мест и станет одной из задач программы «Мой район».

Осваиваем ораторское мастерство по японским методикам

В центре досуга «Личность» можно не только поиграть в шахматы или на фортепиано, но и стать участником занятий по ораторскому мастерству. Здесь люди учатся выступать перед публикой.

Японский способ развития интеллекта и артикуляционная гимнастика, театральное искусство и логопедия, невербальное общение и нейрографика — все это составляющие методики по ораторскому искусству, которую разработала Алла Чемодина, руководитель клуба «Гармония речи». К ней уже не первый год приходят жители района, чтобы научиться общаться с окружающими и разобраться в себе.

— Наш урок начинается с того, что участники хвалятся тем, что произошло за последнее время. Это очень действенно, поскольку человек сразу же раскрывается. Он начинает понимать, что жизнь не такая серая, как погода вокруг, — объясняет Алла Чемодина.

Несмотря на то что занятия групповые, тре нер адаптирует свой



Валентина Ивановна и Галина Александровна (слева направо) делятся впечатлениями в начале каждого урока

метод под каждого человека и его ситуацию.

- Мы с сыном занимаемся здесь больше года. У нас были непростые отношения, но

Любопытно

руководитель клуба помогла нам этот гордиев узел разрубить, - рассказывает Валентина Лосева.

Педагог отмечает, что методика помогает и другим участникам.

Вот Валентина Лосева, ей нужен наставник, который поможет добиваться целей. А вот студентка Людмила, ей необходимо показать, что ее жизнь наполнена интересными моментами. И так с каждым человеком, — рассказывает Алла.

От того, как мы себя позиционируем голосом и словом, зависят уверенность в себе и настроение. Улучшение этих факторов — главная цель встреч. Но еще нужно учиться говорить о себе и слышать собеседника, формулировать мысли и видеть реакцию окружающих.

Иван Петрушин

Фитбол и шведская стенка — вот что нужно для гимнастики

Программа «Московское долголетие» многогранна: здесь занимаются не только творчеством. но и спортом. К примеру, в Территориальном центре соцобслуживания «Царицынский» пенсионеры ходят на гимнастику.

Оксана Денисова — мастер спорта по дзюдо и самбо. Она ведет регулярные занятия с детьми и подростками по боевым искусствам, а еще тренировки по общеукреп-

Возрасту вопреки

ляющей гимнастике для пенсионеров.

– Я разработала специальную программу для пожилых людей, которая состоит из

общефизической подготовки, растяжки, ходьбы, дыхательных упражнений и элементов боевых искусств, перечисляет Оксана.

Ее программа в первую очередь нацелена на укрепление здоровья и повышение выносливости долголетов.

-Например, я обучаю приемам страховки при падениях в скользкое время года, а еще различным положениям для устойчивости в общественном транспорте, — объясняет она.

Упражнения пенсионерам предлагаются самые раз-

> ные: тут и занятия с фитболом, и на шведской стенке, и со жгутом, и поднятие небольших гантель

по два килограмма. К примеру, на шведской стенке и с фитболом долголеты качают пресс, поднимая ноги. Ажгуты многофункциональ-



На тренировке по гимнастике в центре соцобслуживания пенсионеры работают со жгутом, чтобы укрепить спину

ны: их можно использовать для укрепления спины, плеч и рук. Нагрузка идет на все группы мышц, но в очень легком режиме — не более 10-12 повторений на каждое упражнение. В целом за одну тренировку пенсионеры выполняют примерно

50 упражнений. Одна из участниц программы — Дина Бадрак — заметила измения самочувствия после курса тренировок.

-Растяжка улучшилась, руки и ноги перестали болеть и вообще стали гораздо крепче. — добавляет она. — Я те-

Полезная информация

Занятия в территориальном центре соцобслуживания «Царицынский» проходят бесплатно. Чтобы записаться, нужно оставить заявку на сайте мэра Москвы MOS.RU, или же в администрации заведения. Телефон горячей линии (495) 777-77-77

перь могу сумку из магазина сама донести без посторонней помощи! А еще нашла здесь новых друзей. Глядя на товарищей, заниматься гораздо легче. Мы много общаемся и делимся своим опытом. И это в 81 год!

Иван Петрушин

Главный редактор А.И. Купр

сей Белянчев заместитель главного редакто сандр Шарно еститель главного редактора),

Дежурная бригада Ирина Аникина, Андрей Беляк Екатерина Серова

Александр Костриков (арт-дир

Служба продвижения Тел. (499) 557-04-24, доб. 187 E-mail: pr@vm.ru

(12+)

127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2 Тел. (499) 557-04-24 Факс: (499) 557-04-08 E-mail: edit@vm.ru

Контроль качества доставки Тел. (499) 557-04-00

Адрес редакции и издателя 127015, Москва,

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержани рекламных объявлений, сообщений информационных атентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Тираж 40 479 экз. Тазета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-62068 от 19 июня 2015 года. Срок сдачи номера в печать 12.04.2019, 19.00. Дата выхода в свет: 13.04.2019. № 1 (25)

Отпечатано Филиал ОАО «ПФОП» «Волоколамская типография», 143600, Московская обл. г. Волоколамск ул. Палковая, 9



ПОЛЕЗНОЕ время

Мой район. Царицыно 13.04.2019 № 1 / 25

Как правильно встретить весну

Витамины

Очищаем организм от вредных токсинов **2** Пьем больше витаминов

5 Больше гуляем на свежем воздухе

4 Активно занимаемся спортом

5 Соблюдаем правильный режим сна

Ранняя весна — самое опасное время года. Организм нужно очистить. Пейте в течение трех дней зеленый чай вместо воды. Кстати, сахар добавлять нельзя.

Чтобы восстановить зашитные механизмы организма, поменяйте рацион, добавив в него продукты, богатые витаминами. Весной становится больше ясных дней, а благодаря солнцу гибнут многие болезнетворные организмы и стимулируется выработка витамина D секрета бодрости.

А вот садиться на диету не стоит. Из-за недостатка витаминов может появиться головная боль. Соблюдайте правильный режим сна. За час до сна прогуляйтесь на свежем воздухе. А если вам тяжело заснуть, выпейте теплого молока с медом.

Ирина Аникина

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Тостер

8. Запонки. **9.** Миссис. **10.** Паттинсон. 15. Маковский. 16. Растинсон. 15. Маковскии. 16. Рассол. 17. Гимнаст. 18. Пырьев. 20. Матье. 23. Вуду. 24. Овал. 25. Мотив. 29. Кавказ. 30. Лавры. 32. Каскадер. 33. Вакса. 35. Сталь 40. Веник 41. Каллас **43.** Копейка. **44.** Решето. **46.** Атмосфера. **47.** Хата. **48.** Синедрион. **49.** Дюйм. ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Сахар. Почта. 3. Скандал. 5. Один. **6.** Тест. **7.** Русь. **9.** Морозильник. 11. Осина. 12. Чипсы. 13. Крапива. **14.** Эстрада. **15.** Модем **19.** Вагон. **21.** Авокадо. **22.** Глазурь. **26.** Варка. **27.** Казак. **28.** Брасс. **31.** Масло. **34.** Атлан та. **36.** Резерфорд. **37.** Пинкертон. **38.** Скороход. **39.** Глашатай. **42.** Соловей. **45.** Отчим. 8 мой райом

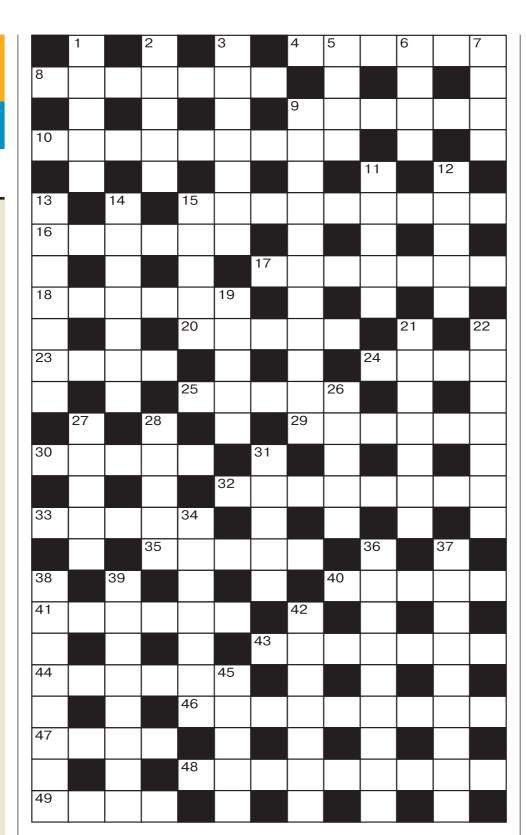
на досуге

Мой район. Царицыно **13.04.2019** № 1 / 25

Гороскоп 01.04 30.04

Для **Овнов** наступает время новых возмож-

ностей. в том числе финансовых. Позитивный настрой и вера в себя станут залогом успеха. Тельцам в начале месяца трудностей не избежать, но вы в силах с честью выйти из любой ситуации. Прислушайтесь к советам близких. Близнецам стоит набраться терпения. Уже скоро в жизни произойдут перемены, которых вы давно ждали. Избегайте спонтанных трат. Ракам захочется привнести в свою жизнь нечто новое. Главное при этом — не идти на поводу у эмоций. Львы смогут разглядеть выгоду даже там, где другие видят только проблемы. Хорошую новость принесет человек с именем на «А». **Девам** лучше решать вопросы постепенно, а не хвататься за все сразу. Тогда успех гарантирован. Весам стоит прислушаться к окружающему миру: чья-то фраза или рекламный слоган подскажут решение давней проблемы. Для Скорпионов этот период связан с желанием избавиться от всего старого и ненужного. Сбросив груз прошлого, вы откроете двери будущего. Стрельцам улыбнется удача в финансовых делах. Козерогам поступит заманчивое предложение. Принимать его не стоит: скоро перед вами откроются куда более интересные возможности. Водолеев ждут неожиданные денежные поступления. Эмоциональным Рыбам стоит выдохнуть. Чем меньше вы волнуетесь, тем легче решатся проблемы.



Кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Что позволяет приготовить пригоревшие или недожаренные гренки? 8. Съемные пуговицы. 9. Англичанка. «сходившая под венец». 10. «Я никогда в действительности не имел никакого стремления стать актером, когда я был маленьким. Я хотел играть на фортепиано в баре, быть эдаким старым приятелем с бокалом виски, всклокоченным» (голливудская звезда). 15. С его легкой руки период расцвета русской литературы стали называть Серебряным веком. **16.** «Огуречный эликсир» с большого бодуна. 17. Кто из спортсменов упражняется на коне? **18.** Режиссер и муж Марины Ладыниной. **20.** Для какой певицы карьера в кино началась с нашего фильма «Журналист»? 23. «Кукольная магия». 24. «Яйцо в разрезе». 25. Находка композитора. 29. В каких горах Михаил Лермонтов поселил героя своей поэмы «Демон»? **30.** Перина славы. **32.** Кто на трюках зарабатывает? **33.** «Обувная тушь». **35.** Мартеновский сплав. **40.** Что таскает в портфеле герой комедии «Ирония судьбы»? 41. Оперная примадонна, чей прах, согласно завещанию, развеяли над Эгейским морем. 43. Народное прозвище первой модели «жигулей». 44. «Новая посудина.

а вся в дырках» (русская загадка). **46.** «Дыхательная оболочка» Земли. **47.** «Полна ... детей, так и счастливо в ней». **48.** Иудейский суд, приговоривший к распятию Иисуса Христа. **49.** «Не продвинуться ни на ...»

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Что дорожает из-за того, что все варенье варят? **2.** Что в сумке у Печкина из Простоквашина? **3.** «Лакомая информация» для папарацци. 5. Божественный герой Энтони Хопкинса из фантастического боевика «Тор». **6.** «Экзаменационная викторина». **7.** «И ... все так же будет жить, плясать и плакать у забора». 9. Куда кладут перед игрой хоккейную шайбу, чтобы не пружинила? 11. Какое дерево не любят вампиры? 12. С какой закуской связана жизнь и смерть американского химика Фреда Бора? 13. С каким сорняком трудно сладить голыми руками? 14. За какой жанр шоу-бизнес отвечает? 15. Аппарат, чтобы входить в интернет. 19. Пассажирская общага. 21. Груша из овощных салатов. 22. Стекло на глине. 26. Способ приготовления макарон. 27. Житель станицы. **28.** Плавание «лягушкой». **31.** На чем поджаривают? 34. В каком городе состоялась премьера культового фильма «Унесенные ветром»? **36.** Кто из нобелевских лауреатов полагал, что «все науки можно разделить на две группы: физику и коллекционирование марок»? **37.** Шерлок Холмс американского образца. 38. Курьер сказочной быстроты. 39. Царской воли вестник. 42. Какой певчей птице посвящен целый музей в Курске? 45. Кто в детстве лупил будущую звезду Эдиту Пьеху «как сидорову козу»?

tsaricino a



Россию в 2019 году на конкурсе «Евровидение» представит Сергей Лазарев. Жители района Царицыно желают ему в «Инстаграме» победы. Надеемся, Сережа не подведет. А за кого болеете вы?

Дима Билан считает, что у его коллеги хороший трек для конкурса. Он пожелал Сергею Лазареву «почувствовать драйв и эйфорию» от выступления, передав эти ощущения зрителям. Напомним, в нынешнем году конкурс проходит с большими скандалами.

Легко и просто



Творожная пасха

Творог: 1 кг Сметана: 150 г Яйцо: 3 шт.

Изюм: 1 стакан **Сахар**: 200 г **Цукаты, курага**: 1 стакан



1

Главный ингредиент — творог, поэтому его надо выбирать особо тщательно. Лучше всего — ломашний.

7

Изюм и курагу лучше предварительно замочить в горячей воде. Курагу надо нарезать на кусочки





3

Творог протереть через сито и смешать со взбитыми желтками. Добавить сахар, фрукты и отжать.

4

Переложить все в специальную форму, положить гнет и убрать в холод на сутки. Перед подачей украсить сухофруктами.

