

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

мой район

ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

01.06.2019

№ 2 / 85

12+

Цитата

Сергей Собянин

Программа «Мой район» — набор действий по созданию комфортных условий для жизни москвичей. Комфортных не по минимуму, не как «средняя температура по больнице» — а конкретно в каждом районе



Ревизор Коммунальные службы восстановили асфальт на дороге во дворе

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство

3

7

зон отдыха комплексно реконструировали с 2010 года

5

ПОЧТА РАЙОННЫХ
КОРРЕСПОНДЕНТОВ

Любви и заботы хватит на всех

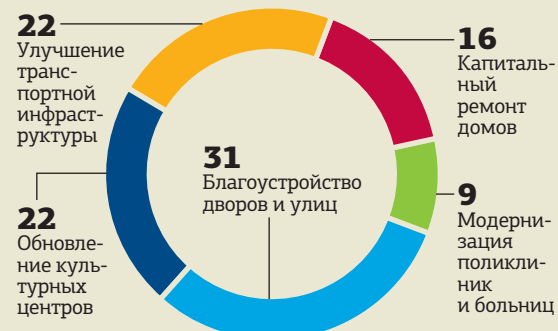
6



Татьяну Дюмину, координатора Клуба многодетных семей района, не смущает, что в сутках всего 24 часа. Внимания этой энергичной женщины хватает и мужу, и четверым детям

Опрос

Жители выбрали направления для развития района (%)



Голосование проводили в сообществе жителей района vk.com/vykhinofm

Первые выпуски наших газет вызвали живые отклики читателей. Мы получили сотни писем, как на электронную почту, так и написанных от руки, что особенно приятно в век цифровых технологий. Вы также звонили нам на горячую линию (499) 557-04-24 (доб. 244). Эта реакция означает, что наша целевая аудитория — жители столичных районов — остро нуждается в таком средстве массовой информации.

От редакции

Мы благодарны Вам не только за сообщения о недоработках, совершенных на территориях, но и за Вашу критику. Только вместе,

общими усилиями, мы сделаем лучше не только нашу газету, но и каждый район, и весь город в целом. На самом деле, одна из основных проблем крупных изданий состоит именно в налаживании коммуникаций с потребителем информации. Невозможно лично поговорить с каждым читателем в метрополитене или за кухонным столом, расспросить его о газете, о том, насколько верно изложен материал, исправилась ли ситуация после публикации. Ваши звонки — это огромная помощь для нас. Они позволяют нам проконтролировать выполнение обещаний городскими властями. В целом налаживание коммуникаций с читателем — сложный процесс. И он характерен для газет во всем мире. Каждый по-своему решает, как лучше наладить это общение. Кто-то ограничивается комментариями на сайтах. Кто-то принимает телефонные звонки или ориентируется на внутреннее понимание аудитории. Редакция «Вечерней Москвы» давно думала

издавать районные газеты. Мы изучали международный опыт, смотрели на работу печатных изданий в регионах России. И пришли к выводу, что издание аналогов районных газет — это мировая тенденция. Так, только в про-

шлом году такие локальные издания появились в Великобритании, США, Германии и во Франции. Глобальные федеральные издания повсеместно испытывают трудности, ведь сложно конкурировать с телевидением или

интернетом в скорости подачи новостей. А в районах, где все мы проводим большую часть нашей жизни, наоборот, люди испытывают острый дефицит информации. Кроме того, мэр Москвы Сергей Собянин инициировал масштабную программу благоустройства «Мой район». Настолько глобальную, что преобразования коснутся всего мегаполиса. Значит, самое время обратить внимание издателям на локальную прессу, и наша идея об издании районных газет — как никогда к месту.

Так мы, журналисты, сможем стать ближе к читателям, буквально постучимся в каждую дверь, услышим Ваши голоса. Да и что скрывать — в то время как печать изданий дорожает, районные газеты вполне могут не только способствовать наращиванию совокупных тиражей газеты, но и увеличить число потенциальных рекламодателей.

Именно поэтому мы решили издавать спецвыпуски газеты «Вечерняя Москва» за деньги издательского дома «Вечерняя Москва». Пишите нам, мы очень ждем Ваших откликов! Мы рады Вашим звонкам! Голос каждого горожанина крайне важен. Может быть, именно без Вашего мнения не обойтись всему мегаполису, и только Вы знаете, как можно решить ту или иную проблему. Искренне Ваши, **сотрудники редакции газет «Мой район»**

Справка

«Вечерняя Москва» — одна из старейших городских газет, она была основана в 1923 году. На протяжении десятилетий газета из номера в номер рассказывала о событиях городской жизни. Сейчас кроме ежедневного делового номера и портала городских новостей vm.ru редакция выпускает: вечерний и еженедельный номера, три окружные газеты «Новые округа», «Москва. Центр» и «Южные горизонты», а также спецпроекты — «Пресса в образовании», «Москва безопасная», «Народы Москвы».

Вам, Читатели!



Коллектив спецвыпуска «ВМ» районных газет (слева направо): бильд-редактор Василий Джапаридзе, выпускающие редакторы Анастасия Лопушанская и Галина Кузнецова, верстальщик Алла Ильичева, цветокорректор Марина Пельтцер, старший редактор Екатерина Серова, корреспондент Иван Петрушин, шеф-редактор районных газет Александра Кирчанова, главный редактор «ВМ» Александр Куприянов, старший редактор Ирина Аникина, редактор Анастасия Ассорова, корреспондент Дарья Смольникова, корректоры Наталья Малютина, Клавдия Кулакова и Людмила Малышева, дизайнер Ольга Белых (верхний ряд); корреспонденты Алексей Дубровин, Сергей Дружинин и Андрей Объедков, верстальщик Алексей Гаврилец, редактор Андрей Беляк, корреспонденты Людмила Малолетнева и Дмитрий Малов, корректор Наталья Шляпкинова (нижний ряд) (1). Первые номера газеты «Мой район» (2)

Возможности карты «Тройка»

«Тройка» — популярный и удобный способ оплаты проезда в московском транспорте. В 2018 году для пользователей карты разработали программу лояльности «Город». Теперь за ее пополнение пассажиры могут получать бонусы. Их можно потратить на оплату проезда, а также — при покупке товаров и услуг партнеров.

Как работает программа лояльности «Город»

1

Регистрируем карту на сайте gorodtroika.ru или в мобильном приложении

2

Копим бонусы с пополнения от 250 рублей — 3%, с покупок в магазинах-партнерах — до 30%, в интернете — до 50%

3

Накопленные бонусы можно положить на тариф «Кошелек» или обменять на скидки у партнеров (1 бонус = 1 рубль)



«Тройкой» можно оплатить метро, автобус, троллейбус, трамвай, пригородный поезд

Виды «Тройки»



Традиционный (пластиковая карта синего цвета с изображением трех белых коней)

Тематический (дизайн пластиковой карты, посвященный какому-либо событию)



Брелок (с традиционным дизайном или посвященный какому-либо событию)



Кольца разных цветов (теперь и со стразами)

Пластиковые браслеты различных цветов

Жетоны



Наклейка на телефон



Карта «Тройка+Стрелка»

Любимый бульвар стал зеленым оазисом



На территории высадили дополнительные деревья и кустарники (1). Алеся Федорова и ее дочка Ксения играют на детской площадке (2)

На Жулебинском бульваре прошло комплексное благоустройство. Любимое место отдыха и прогулок местных жителей стало еще лучше.

Благоустройство

Бульвар находится практически в середине микрорайона, вокруг очень плотная многоэтажная застройка. Вблизи расположены две школы, постоянно ходит много людей. Ранее бульвар не отличался комфортом и опрятностью, по вечерам здесь было темно, да и дорожки оставляли желать лучшего. Недавно в рамках программы «Мой район» Жулебинский бульвар обустроили на радость всем жителям. Детская площадка, которая недавно появилась, стала отдельным объектом внимания всей местной детворы. Карусели и качели — не самое любопытное из того, что на ней есть, все внимание приковано к батутам.

— Всем детям очень нравится. Тут всегда чисто, и, пожалуй, из всех бульваров наш — самый красивый, — прокомментировала Алеся Федорова.

Благоустройство в рамках программы «Мой район» затронуло и пешеходную зону, здесь заменили плитку, отремонтировали асфальто-бетонное покрытие на всей протяженности бульвара, а это целых 1,5 километра. Сюда приходят гулять и отдыхать и молодые мамы с колясками, и молодежь, и старшее поколение. Раньше многие замечали, что бульвар был плохо освещен. Сейчас вдоль всей территории появились светодиодные фонари в urba-



нистическом стиле. Теперь тут светло даже ночью. Для создания приятной атмосферы высадили дополнительные деревья, кустарники и цветы на клумбы, а также установили два новых фонтана.

— Я давно живу в этом микрорайоне, — делится мнением Наталья Красанович. — И очень рада, что у нас стало так нарядно и красиво: везде цветы, деревья. Приятно выйти на улицу и прогуляться! И теперь Жулебинский бульвар благодаря благоустройству превратился в настоящий зеленый островок в окружении каменных джунглей мегаполиса.

Сергей Дружинин

ЗДЕСЬ УСТАНОВИЛИ ДВА ФОНТАНА И ДЕТСКИЙ ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС

Кабинеты стоматологов оснастили новым оборудованием

В филиале № 1 поликлиники № 23 по просьбам жителей открыли стоматологическое отделение. Медицинское учреждение теперь можно посетить по адресу: Жулебинский бульвар, дом № 8.

Здесь жители района могут получить квалифицированную медицинскую помощь. — По нашим просьбам нам вернули это отделение. До этого, если что-то случилось с зубами, приходилось ездить на Рязанку, — рассказала Наталья Филиппова. Стоматологического отделения в районе не было несколько лет: его закрыли в 2015 году.

Медицина



Получить помощь специалистов теперь можно, не покидая района

Пять новых кабинетов оснащены современным оборудованием.

Здесь оказывают весь комплекс стоматологических услуг для жителей района.

Поликлиники и больницы должны быть в шаговой доступности от дома. Решение этой задачи является приоритетным для программы «Мой район».

Дмитрий Прокофьев

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Выхино-Жулебино
01.06.2019 № 2 / 85

Линию метро откроют в июне

Первый участок Некрасовской линии метро — от «Косино» до «Некрасовки» — планируют открыть в первых числах июня.

Благодаря этому транспорт станет доступнее примерно для 800 тысяч жителей Москвы. В нашем районе откроется станция «Косино».

Всего запланировали возвести восемь платформ: «Нижегородская», «Стахановская», «Окская», «Юго-Восточная», «Косино», «Улица Дмитриевского»,

Транспорт

«Лухмановская» и «Некрасовка». С Некрасовской линии пассажиры смогут пересечь на Московское центральное кольцо, Большую кольцевую и Таганско-Краснопресненскую линии столичной подземки.

Сергей Дружинин

Кстати

Теперь в районе есть не только стоматология, но и отделение имплантологии. Его оснастили самым современным оборудованием, что позволяет оказывать услуги на высшем уровне.

Дельный
советКак
установить
камеру
у подъезда?

Первый шаг — узнайте, оборудован ли ваш дом камерами видеонаблюдения.

Второй шаг — инициируйте собрание жильцов дома и составьте протокол. Не менее 2/3 собственников помещений должны поддержать идею установки камер.

Третий шаг — обратитесь в Департамент информационных технологий, отправив письмо на почту или придя по адресу: улица Новая Басманная, дом № 10, строение 1. Приложите к обращению протокол собрания. Через месяц вы получите ответ. Телефон горячей линии городской системы видеонаблюдения

(495) 587-00-02
dit@mos.ru

Кроме
того

Куда обращаться, если вы потеряли вещи или документы на улице
Главное управление МВД России по Москве (бюро находок документов):
(495) 694-86-20
Адрес: 2-й Колобовский переулок, дом № 8. Или в ближайшее отделение полиции.
Позвонить в отдел МВД по району Выхино-Жулебино можно по телефону **(495) 376-13-46**

Если вам не приносят газету «Мой район», звоните по телефону **(499) 557-04-00**

Майор тщательно расследует каждое дело

Участковый уполномоченный полиции района Выхино-Жулебино Юрий Тарасов решил пойти работать в органы внутренних дел по примеру своего деда — Виктора Тимофеевича.

Он тоже был участковым и много рассказывал внуку о своей работе. Мальчика восхищало, как его дедушка умело помогал горожанам, поэтому и пошел по его стопам.

Сейчас Юрий Тарасов следит за порядком в 17 домах, в которых живет более 4,7 тысячи человек.

— Из них практически треть — люди старшего возраста, которые чаще всего становятся жертвами преступлений, — поясняет Юрий Владимирович. — Например, попадают на удочку к мошенникам. Те под видом социальных работников проникают в квартиры пенсионеров и крадут у них деньги и ценные вещи.

— Поэтому я регулярно провожу с жителями профилактические беседы. Напоминаю о том, что не следует доверять незнакомцам, — рассказывает полицейский. Как и для любого участкового, одна из основных обязанностей Тарасова —

Личное дело



Юрий Тарасов

Участковый уполномоченный полиции района Выхино-Жулебино
■ 86 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

Рязанский пр-т, 72, корп. 2, кв. 1

Прием: ежедневно — с 18:00 до 20:00

(999) 010-62-63

Телефон для жалоб на работу участкового

(495) 372-42-47

рассмотрение обращений от жителей района. Всего за прошлый год полицейский рассмотрел 335 заявлений. Проблемы у горожан самые

разные. Кто-то жалуется на шум соседей, а кто-то — на бытовые конфликты в семье. Ни одно обращение не остается без внимания полицейского — по каждому случаю он проводит тщательное расследование.

Ежедневно майор осматривает свой участок, чтобы быть в курсе всех событий. Например, обход квартир помогает ему находить недобросовестных собственников. Всегда найдутся такие, кто сдает жилплощадь без официального оформления договоров. Недавно полицейский обнаружил семь квартир, хозяева которых не сообщали о своих доходах от аренды. Всю информацию о нарушениях участковый направил в налоговую инспекцию.

По словам майора Юрия Тарасова, в последние годы в столице созданы безопасные условия для горожан. К примеру, в Москве появилась разветвленная сеть камер видеонаблюдения, благодаря которым раскрывать преступления стало гораздо проще. В рамках городской программы «Мой район» эту систему модернизируют, а значит, работа полицейского станет более эффективной.

Андрей Объедков

vyh-zhul
vm.ru @

Будьте осторожны

Майские праздники традиционно открывают в столице сезон шашлыков и пикников. Отправляясь на отдых с компанией или семьей, важно не забыть, что беспечность на природе может привести к неприятным, а иногда и трагичным, последствиям.

Пикник и шашлык
без вреда для здоровья

Первым делом нужно выяснить, можно ли разводить костер или использовать мангал там, куда вы направляетесь. Всего в Москве есть около 250 пикниковых зон. Полный список можно найти на портале открытых данных data.mos.ru. Эти точки оборудованы для комфортного и безопасного отдыха. Тех, кто решит пренебречь правилами, ждет неприятный сюрприз. Штраф за костер и мангал в неположенном месте — 5 тысяч рублей. Еще 5 тысяч заплатит тот, кому захочется поджечь траву или хворост просто ради развлечения. Игры с огнем, как извест-

но, ни к чему приятному не приводят. Перед отходом на всякий случай убедитесь, что все участники пикник-команды знают, куда звонить в случае пожара. Напомним, что номер 01 поможет только тем, у кого под рукой городской телефон. Владелец мобильного нужно набрать 101 (пожарная охрана) или 112 (экстренные службы). Есть и другие запреты, о которых стоит помнить. Употребление крепких напитков в парках неминуемо приведет к финансовым потерям. Кроме того, на охраняемых природных территориях нельзя охотиться на животных и птиц. Даже с рогадкой.

Коммунальные службы уложили на дороге новый асфальт



Павел Воробьев

Асфальт отремонтировали на проезжей части, заделав выбоины

Жители пожаловались на плохое состояние дорожного покрытия на улице Маршала Полубоярова. В асфальте образовались трещины и выбоины, мешающие движению автомобилей и пешеходов.

В ямах постоянно скапливается дождевая вода, что приводит к дальнейшему разрушению асфальта.

— Здесь довольно оживленная дорога, и ежедневно проезжает много машин, — рассказал местный житель Александр Волков. — Когда в ямах стоит вода, того и гляди, машина обрызгает или сам, зазевавшись, туда наступишь. Ничего приятного нет в том, чтобы с мокрыми ногами ходить. Да и в сухую погоду в этих выбоинах можно споткнуться и ногу вывихнуть.

В таких случаях надо обращаться в районную управу или оставлять заявку на портале «Наш город» (gorod.mos.ru). По действующим правилам, местным властям и коммунальным службам дается 8 дней на оценку ситуации и реагирование по оставленным на портале обращениям. Специалисты отслеживают каждое из них. При этом в упра-

вах часто действуют и свои правила, регламентирующие еще более сжатые сроки предоставления ответов. В управе района Выхино-Жулебино редакции газеты сообщили, что вопрос уже взят в работу и проблеме решат как можно скорее.

На следующий день дорожное полотно отремонтировали — рабочие вырезали аварийные участки покрытия и заасфальтировали его аккуратными заплатками. Визит корреспондента подтвердил

Ревизор

городской программы «Мой район». При реализации этих проектов учтут мнения и предложения самих местных жителей.

Павел Воробьев

Цифра

40

дворов в районе комплексно благоустроят за счет платных парковок

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 vyh-zhul@vm.ru

«Жулебино»
«ВКонтакте»

На этой фотографии пользователя [shakhov797](#), опубликованной в сообществе «Жулебино» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/zhuleb), запечатлена собака, пожалуй, одной из самых радостных пород — корги. За мило-



видной внешностью этого собрата немецких овчарок скрывается не менее добродушный нрав. Кстати, корги — любимые собаки британской королевы Елизаветы II. Как здорово, что представителей такой аристократической породы можно встретить и в нашем районе!

«Жулебино»
«Фейсбук»

Эту старую фотографию опубликовали в сообществе «Жулебино» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/vykhzhuleb). На снимке запечатлена станция метрополитена «Ждановская», известная сегодня всем под названием «Выхино». Она была последней станцией эпохи «наземного метро» 1960-х. Свое старое название она получила в честь партийного деятеля Андрея Жданова. Сейчас, смотря на эту фотографию, довольно просто узнать современное «Выхино». Москва действительно очень сильно изменилась за последние годы, но некоторые вещи остаются прежними. На фото мы также можем видеть час пик, каким



он был в советские времена. Тогда еще здесь не было такого количества транспорта и людей. А сегодня в этом месте находится крупный транспортно-пересадочный узел — станция метро «Вы-

хино», железнодорожная платформа Казанского направления, а также пункт, откуда множество автобусов каждую минуту отправляются в города Московской области.

На контроле

Владимир Белов
Улица Привольная

Возле дома № 65, корпус 32, газон почти полностью уничтожен. Его необходимо восстановить и желательно как можно быстрее. Большегрузные машины, подвозящие товар в магазин, расположенный в этом доме, разворачиваются прямо на траве! Вот таким простым способом его перепахали, как трактором. А ведь из-за этого разносится пыль и грязь от грунта по всей округе. И этим всем потом дышат местные жители!

Ответили в управе района Выхино-Жулебино:

Силами коммунальных служб проведена рекультивация почвы, подсев семян с последующим поливом, а также выполнены работы по укрытию газона специальным материалом (спанбондом).

Никита Кривоносов
Улица Авиаконструктора Мила

Подъезд № 3 дома № 7 уже давно никто не убирает. Особенно пролет лестничной клетки выше первого этажа. Там очень грязно! А на восьмом этаже возле мусоропровода — постоянный бардак, там накидана шелуха от семечек и прочий мусор.

Ответили в управе района Выхино-Жулебино:

Выполнены работы по удалению мусора, влажной уборке пола в местах общего пользования подъезда № 3 по указанному адресу.

Фот-так!

«Жулебино»
«ВКонтакте»



Фотографию этой чудной пешеходной зоны опубликовали в сообществе «Жулебино» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/zhuleb). Автор снимка — пользователь Юрий Зимин. После благоустройства этот двор выглядит по-настоящему хорошим местом для вечерних прогулок или посиделок. Для этого тут есть весьма удобные скамейки. А цветущие кусты сирени добавляют свежести и легкости.

zhulebinomsk
«Инстаграм»

Вот такой вырезанный из дерева богатырь обитает в нашем районе. Его внушительных размеров голова наводит на мысль: «А вдруг остальное тело зеленоглазого витязя скрыто под землей, точь-в-точь как у знаменитых каменных истуканов с острова Пасхи?» Это просто фантазии, но кто знает наверняка? Фото пользователя [a_ch66](#) опубликовали на странице [zhulebinomsk](#) в социальной сети «Инстаграм» (instagram.com/zhulebinomsk).



Борис Ермолов
Ферганский проезд

Детская площадка у дома № 1 была любимым местом для игр у моих сыновей. К сожалению, со временем она сильно обветшала. Турники, бруссы давно уже начали ржаветь и буквально рассыпаться. Вся площадка точно так же пришла в негодность. И как ребятам играть на этих руинах? Недавно по программе «Мой район» всю эту разруху наконец убрали. У нас организовали новую игровую зону. С самыми разными горками и каруселью. Теперь всем местным ребятам есть где поиграть, тут для них развлечения на любой вкус. Да и мои мальчишки рады, сейчас их и силой домой не загонишь. Уверен, что и другие родители довольны.

Так просто

Житейские
советы по реше-
нию бытовых
мелочей

1. Чтобы натуральный пух в куртке не скомкался при стирке, загрузите в стиральную машину три теннисных мячика, они позволят аккуратно распределить наполнитель внутри вещи.
2. Очистить труднодоступные места вазы и бутылки можно при помощи риса: просто насыпьте внутрь столовую ложку крупы, добавьте теплой мыльной воды и потрясите.



3. Чтобы пыль после уборки не так быстро оседала на поверхностях, капните на тряпку немного кондиционера для белья. Это еще и оставит в доме приятный аромат.
4. Если вы случайно сели на жевательную резинку, положите вещь в морозилку на несколько часов. Так резинку будет проще удалить с ткани.

Елена Макаренко
Самаркандский бульвар

Самаркандский бульвар, одно из моих любимых мест в районе, изменилось до неузнаваемости благодаря программе «Мой район». Я довольно часто гуляю здесь вместе с друзьями. Сейчас это место стало еще зеленее — много деревьев, кустарников и цветов. Именно этого многим не хватало. Спасибо!

Все проблемы легче решать сообща. Татьяна Дюмина, мама четверых детей и координатор Клуба многодетных семей района Выхино-Жулебино, в этом абсолютно уверена. И то, что в сутках всего 24 часа, ее совсем не смущает: внимания и любви этой удивительно энергичной женщины с лихвой хватает на всех.

Как она все успевает, представить сложно. Сегодня в созданный 4 года назад Клуб входят около 500 семей, большинство из них — многодетные. Руководить такой организацией, согласитесь, дело непростое. Да и судьбу Татьяны легкой не назовешь. Но, узнав ее историю, становится понятно, откуда она черпает силы, оптимизм и почему, как сама говорит о себе многодетная мама, готова свернуть горы ради благополучия детей.

Свернуть горы

Между 16-летними старшими дочерьми Татьяны всего 5 месяцев разницы. Да, так бывает, если один ребенок — приемный. Когда Татьяна познакомилась со своим нынешним мужем Кириллом, у нее уже была маленькая дочка Настя от первого брака. И так случилось, что племянница мужа, Юля, осталась без родительского попечения. Она и стала второй старшей дочерью в семье Дюминых. Потом у Тани и Кирилла родился мальчик — сыну Глебу сейчас 8 лет. — Я сама из многодетной семьи, — рассказывает Татьяна. — Юля и Настя росли вместе, и у них всегда всего было поровну.

Семья

Сложные испытания Дюминым пришлось пережить, когда в доме случился пожар. Новенькая, отремонтированная квартира, в которой вот-вот должен был поселиться еще один жилец, сгорела дотла. Татьяна тогда была на 8-й неделе беременности. Стресс матери отразился на здоровье новорожденной Риты.



Любви и внимания хватит на всех

Вот тогда-то и пришлось учиться сворачивать горы. Что говорить, было тяжело. Насколько — одной ей известно. А рассказывает Татьяна о другом: о соседях по району, узнавших о беде многодетной семьи и пришедших на помощь. О врачах, спасших жизнь ее малышке. О родителях, без которых «пошли бы по миру». О муже, «без которого ни за что не справилась бы». И, конечно, о своих замечательных детях.

Диктофон на парте

Старшие дочери Дюминых выросли совсем не похожими друг на друга. Но при этом — одинаково успешными. Юля учится в педаго-

гическом колледже, в будущем планирует заниматься дошкольным образованием. — Она окончила курсы вожатых, а летом будет проходить практику, попробует себя в роли тьютора для ребят с ограниченными возможностями здоровья, — рассказывает Татьяна. Отличница Настя учится в колледже связи. Правда, по словам ее мамы, творческая жилка, похоже, все-таки берет верх. Девочка окончила художественную школу, потом увлеклась музыкой, отлично играет на гитаре. А в последнее время Настя заинтересовалась дизайном одежды. 8-летний Глеб в свободное от школы время занимается хоккеем на роликах и усиленно изучает английский язык.

Младшей дочери Дюминых, Маргарите, всего 5 лет, но она тоже уже осваивает английский и занимается фольклорным пением. — А еще Рита у нас чирлидер, — перечисляет успехи дочери ее мама. — У нас остались некоторые проблемы со здоровьем, в школу пойдем чуть позже. Но самое страшное — позади! На вопрос, что самое сложное в воспитании детей, Татьяна, улыбаясь, отвечает: — Ходить на родительские собрания! Особенно, если они в одно и то же время. Но мы нашли выход: в класс, в который не успеваем, кладем диктофон. И кажется, все просто. Наверное, во многом потому, что Татьяна — прирожденный лидер и отличный ор-

Рядом с домом

Одна из задач программы «Мой район» — сделать так, чтобы в столице появилось как можно больше мест, где можно приятно провести время всей семьей. Для этого создаются новые и реконструируются существующие скверы, парки и пешеходные зоны. Здесь обустраивают детские игровые городки и площадки для занятий спортом на свежем воздухе, устанавливают лавочки и новые фонари. Кроме того, по всей столице, в том числе в районе Выхино-Жулебино, планируют провести модернизацию культурных центров, школ искусств и библиотек.

анизатор. Недаром ведь Клуб многодетных семей, созданный по ее инициативе, с каждым годом обретает все больше помощников и единомышленников.

Семья Дюминых (слева направо): Глеб, Юля, мама Татьяна (верхний ряд), Маргарита, папа Кирилл и Настя (нижний ряд)

Житейские заботы

Идея объединить семьи льготных категорий пришла сама по себе, когда Татьяна столкнулась с проблемой организации досуга детей. — Мы с многодетными подругами начинали с походов в театры и на экскурсии, — вспоминает она. — Когда кооперируются несколько мам, это намного проще. Потом стали организовывать детские праздники. С днем рождения наших малышей обязательно поздравляет фея, эту роль играют сами мамы, члены Клуба. Знаете, нам в трудные минуты многие помогали. Это че-

ПРОСТОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ УЧАСТИЕ СПОСОБНО РЕШИТЬ МНОЖЕСТВО ПРОБЛЕМ

ловеческое безразличие, наверное, и подтолкнуло к созданию Клуба. И принимаем мы в него не только многодетные семьи. Мама-одиночки очень нуждаются в помощи, как и семьи, в которых есть дети с ограниченными возможностями здоровья. Их город поддерживает. Но есть много житейских проблем, решить которые реально с помощью простого человеческого участия. Например, купить продукты. Сообща этот вопрос решается так: кто-то из мам собирает список необходимого, едет на машине в магазин и все покупает оптом. — Это удобно и втрое дешевле, — объясняет Татьяна. — А для тех, кто нуждается, устраиваем благотворительные акции. Еще одно направление Клуба — мастер-классы, их тоже проводят мамы. Одна рецептом поделится, другая к рукоделию детвору приобщит. — А пап задействуете? — Им деваться некуда! — весело отвечает Татьяна. — С нашим количеством хлопот — как без них? Мужское плечо всегда востребовано.

...Прощаемся. После того как дети лягут спать Татьяна будет заниматься делами Клуба. Потому что знает: человеческая помощь никогда не бывает лишней.

Наталья Покровская

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».

Пилатес помогает здоровью и поднимает настроение

Старшее поколение москвичей знает, как поддерживать себя в хорошей физической форме. В центре социального обслуживания для участников программы «Московское долголетие» проводят занятия по пилатесу.

На тренировках пенсионеры совмещают приятное с полезным. Пилатес помогает восстановить двигательную активность после травм, вернуть мышцам эластичность и поднимает настроение. Изначально пилатес разрабатывался как техника восстановительной гимнастики после травм. — После занятий появляется бодрость, настроение и общее самочувствие улучшается. Помню, после первой тренировки я почувствовала, как мышцы стали подвижнее. Даже просыпаться стало легче, с самого утра я ощущаю позитив, — рассказала о своем опыте Ирина Винокурова. Про курс тренировок пенсионерка узнала в районном центре социального обслуживания, и вот уже пол-



Участники «Московского долголетия» повторяют движения за тренером Даниэлой Корендяевой

года не пропускает ни одно занятие. Многие участники секции по пилатесу чувствуют улучшение собственного самочувствия. Занятия проводит

опытный тренер-хореограф Даниэлла Корендяева. — Программа с такой физической нагрузкой, как пилатес, разработана в первую очередь для развития суставов и восстановления двигательной активности, — пояснила особенности пилатеса Даниэлла. — За одну

тренировку мы задействуем многие группы мышц и не забываем в упражнениях следить за правильным дыханием. Распределяя нагрузку телу равномерно, участники моего курса не чувствуют усталости после упражнений.

Сергей Дружинин

Полезная информация

Возможности «Московского долголетия» расширят в рамках программы «Мой район». Записаться на занятия можно, оставив заявку на сайте мэра Москвы MOS.RU или в ТЦСО. Телефон горячей линии (495) 777-77-77

Возрасту вопреки

Дружеский турнир по настольному теннису объединил любителей

В культурном центре «Мир знаний» состоялся дружеский турнир между командами по настольному теннису, приуроченный к окончанию этого учебного года.

В ходе дружеского соревнования воспитанники смогли проверить свои навыки и мастерство игры. Участники получили массу положительных эмоций

Тренирует ребят Владимир Горожанин, опытный наставник, за плечами которого уже 25 лет педагогического стажа. Плоды его труда заметны, его воспитанники участвуют в соревнованиях и добиваются призовых мест. Например Карим Усманов.

— Я занимаюсь настольным теннисом около 9 месяцев, часто принимаю участие в турнирах. Два месяца назад ездил на районные соревнования в соседний район Некрасовка. Мне пришлось состязаться со сложными соперниками, но в итоге

я получил серебряную медаль, — рассказал о своих достижениях Карим Усманов. Для воспитания учеников, способных достигать высоких результатов, нужен свой подход, и у Владимира Горожанина он есть.

— Задача тренеров проста и сложна одновременно. Она заключается в том, чтобы привить ребятам любовь к спорту в целом и к теннису в частности. Главное — чтобы детям нравилось, тогда они будут охотно ходить на тренировки и осваивать новые приемы, — объясняет он.

При этом настольный теннис — довольно сложный вид спорта, хотя со стороны он может показаться простым и незатейливым. На самом деле необходимо приложить массу усилий на отработку базовой техники и ударов, которые также делятся на простые и сложные. Целеустремленность, упорство, желание стать только первым и спортивная самоотдача в дальнейшем окупаются в виде наград и профессиональных достижений.

Сергей Дружинин



Карим Усманов разыгрывает партию по настольному теннису с соперником

Михаил Подобед

Любопытно

и веселья. Настольный теннис — это очень подвижный вид спорта, в котором нужны молниеносная реакция, как у мангуста, внимательность к малейшим ошибкам соперника и умение просчитывать ходы наперед.

Мой район. Выхино-Жулебино
01.06.2019 № 2 / 85

Укусил клещ? Без паники!

Сезон

- 1 Не поддавайтесь панике
- 2 Воздержитесь от народных средств
- 3 Обработайте рану спиртом или мазью
- 4 Выкрутите паразита рукой или ниткой
- 5 Проверьте клеща на наличие вирусов

В мае активно просыпаются от зимней спячки клещи. Если вас укусил этот паразит, нужно знать несколько правил, чтобы достать его без обращения в травмпункт. Самый надежный способ — выкрутить его из тела. Возьмите нитку, обвяжите ее между клещом и кожей, завяжите концы, а затем вращайте в одну сторону. Когда паразит отцепится, важно его не потерять и положить в банку.

Про народные средства, например масло, лак и фен, лучше забыть. Из-за них больше вреда обычно получает не паразит, а сам человек.

Довезти до врача клеща нужно живым и в сохранности. В баночку положите травинку или ватку, смоченную водой.

Если клещ все-таки умер, положите его в термос со льдом.

Ирина Аникина

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Глобус. **8.** Козлова. **9.** Призыв. **10.** Диктатура. **15.** Чирлидинг. **16.** Агония. **17.** Стиляга. **18.** Парник. **20.** Капри. **23.** Няня. **24.** Сыск. **25.** Багаж. **29.** Тирада. **30.** Вьюга. **32.** Алентова. **33.** Прада. **35.** Артек. **40.** Яство. **41.** Арахис. **43.** Архаизм. **44.** Погреб. **46.** Дифрагма. **47.** Лувр. **48.** Александр. **49.** Вера.
ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Фобия. **2.** Плеть. **3.** Австрия. **5.** Лира. **6.** Бесе. **7.** Сова. **9.** Пролетариат. **11.** Адель. **12.** Книга. **13.** Шампунь. **14.** Сопрано. **15.** Чижик. **19.** Кабан. **21.** Рыбаков. **22.** Аксакал. **26.** Жизнь. **27.** Пьеро. **28.** Ягода. **31.** Аллен. **34.** Архимед. **36.** Исламабад. **37.** Квазимодо. **38.** Вампилов. **39.** Разговор. **42.** Префект. **45.** Битлз.

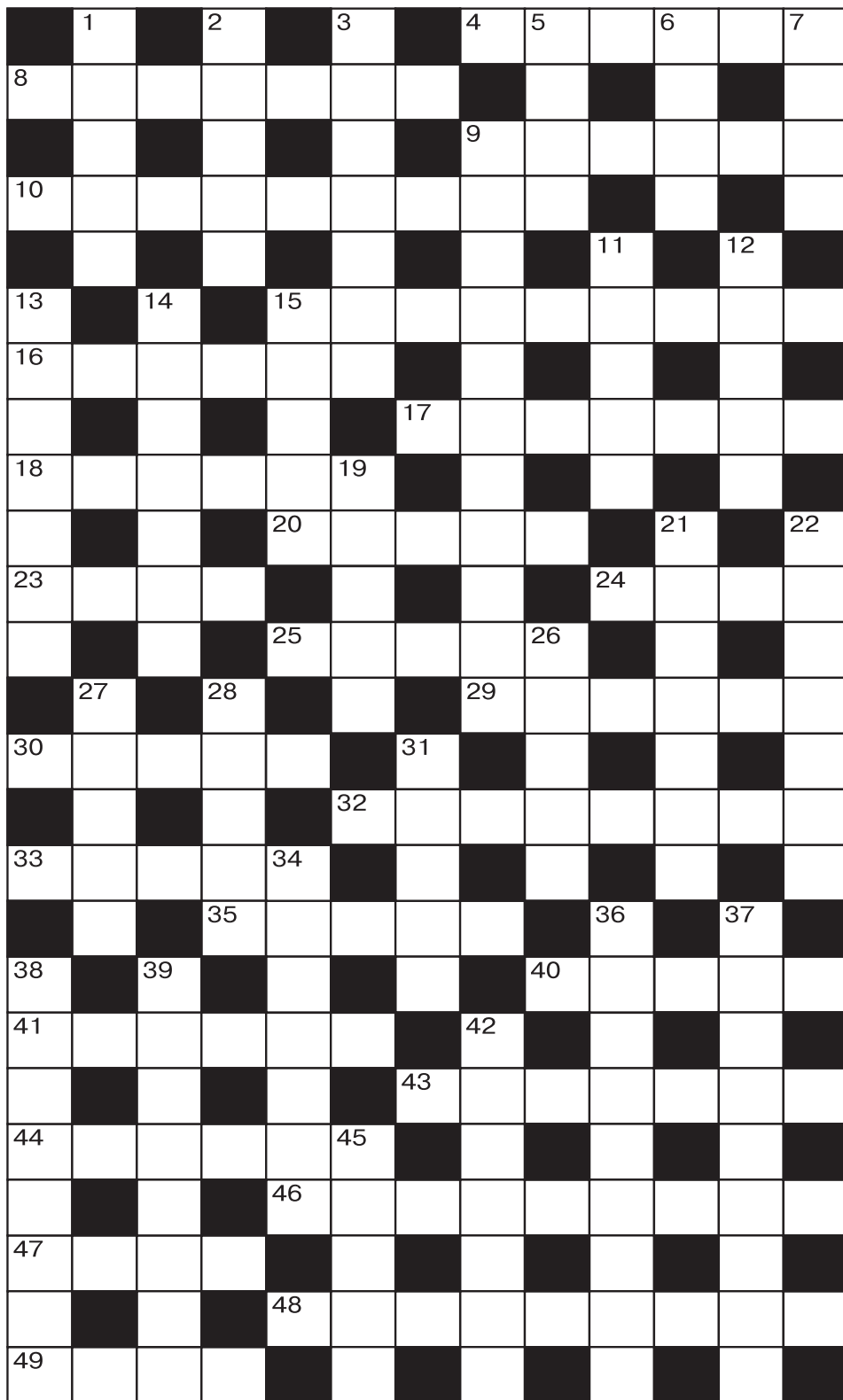
Гороскоп

01.06

30.06

Девиз **Овнов** на этот месяц: тише едешь — дальше будешь. Воглощите текущие планы, а более глобальные приберегите. Многим Овнам вернут долги, о которых вы уже и забыли. **Тельцам** выпадет возможность отдохнуть и провести время так, как давно хотелось. Звезды сулят дальние поездки и приятные встречи. **Близнецам** предстоит серьезно поработать, но результат оправдает все усилия. Важные приобретения лучше планировать на конец месяца. Для **Раков** подругой станет спонтанность. Если хотите добиться успеха в любой сфере — не планируйте, импровизируйте!

Львы в середине месяца получают известие, которое может повлиять на их планы. Новые деловые перспективы откроет встреча с другом. **Девы** вновь обретут то, что считали потерянным. Творческие люди найдут необычное решение вопроса, который их беспокоит. **Весам** звезды советуют быть осторожнее с финансами: не стоит брать кредиты и влезать в долги. **Скорпионам** стоит проводить больше времени на природе, но от дальних поездок лучше отказаться. **Стрельцы**, сейчас лучшее время для получения новых знаний и навыков. Избегайте спонтанных трат. **Козероги**, гоните сомнения и дурные мысли — и сможете поймать удачу за хвост. У **Водолеев** появится новый источник доходов, удастся вернуть долги. Для **Рыб** наступит время приятных перемен в разных сферах. Возможен финансовый рост.



Кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** На чем «страны без людей, а леса без деревьев»? **8.** Радистка Кэт из «Семнадцати мгновений весны». **9.** «Страда» для военкомата. **10.** Власть «без тормозов». **15.** Шоу-программа для болельщиков. **16.** Последний ужас жизни. **17.** Вася в оранжевом галстуке из песни группы «Браво». **18.** «Огород под крышей». **20.** На каком итальянском острове учреждена премия имени Максима Горького? **23.** Кому певец Энрике Иглесиас посвятил свой первый сольный альбом? **24.** Задача опера. **25.** Вещи в камере хранения. **29.** Затянувшаяся фраза. **30.** «Звонит январская ... и ливни хлещут упруго». **32.** Чья студенческая свадьба с Владимиром Меньшовым обошлась в тридцать рублей? **33.** Что носит дьявол в модном фильме с Мерил Стрип? **35.** «За такую ночь, ребята, за ... веселый ваш наша армия когда-то ночью шла через Сиваш». **40.** Что гурмана радует? **41.** Каких орехов можно наковырять из «сникерса»? **43.** Какое слово «вышло на пенсию»? **44.** В какой «темнице» картошка хранится? **46.** Барьер между дыханием и пищеварением. **47.** Откуда итальянец Винченцо Перуджи 21 августа 1911 года похитил «Джоконду»? **48.** Официальный Шурик.

49. Что хотел возродить кровавыми методами герой романа «Ангелы и демоны»?

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Страх на пути к безумию. **2.** неподходящий предмет, чтобы перешибить обух. **3.** В какой стране впервые сделали «гнутую мебель»? **5.** Валюта с музыкальной тезкой. **6.** Основа популярного во всем мире торта «Анна Павлова». **7.** Какая пернатая хищница способна услышать, как по стене ползет таракан? **9.** «Могильщик буржуазии». **11.** Какую эстрадную звезду уже окрестили «новой Эми Уайнхаус»? **12.** Памятник русской литературы «Степенная ...». **13.** Состав для головной боли. **14.** Голос оперной певицы. **15.** «И, как ... в клетке тесной, дома буду горевать и Наташу вспоминать». **19.** Любимый объект охоты для Леонида Брежнева. **21.** Чья трилогия стала основой телесериала «Дети Арбата»? **22.** «Гуру в ауле». **26.** На что жалуется обиженный судьбой? **27.** Служитель Мельпомены из сказки про золотой ключик. **28.** Какой нарком «воздвиг себе» памятник за строительство Беломорканала? **31.** Кто из голливудских патриархов панически боится туалетов в отелях? **34.** Какому из античных гениев принадлежит понятие «центра тяжести тела»? **36.** Где живут «столичные штучки» из Пакистана? **37.** Горбун из воздыхателей Эсмеральды. **38.** Кто из классиков советской литературы утонул в озере Байкал? **39.** «Ты говоришь мне о любви, а ... напрасно начат. Слова я слушаю твои, но ничего они не значат». **42.** Шеф столичного округа. **45.** Кто поднялся к вершинам мировой славы с подачи Брайана Эпштейна?

vyh-zhul
vm.ru @

«Инстаграм»



Где в Москве живет больше всего соловьев? Может, в районе Выхино-Жулебино? Давайте посчитаем! Ежегодную акцию «Учет соловьев» анонсировал в своем «Инстаграме» Департамент природопользования столицы (есо.mos). Как поучаствовать? Очень просто! Если в парке, где вы гуляете, или прямо в вашем дворе поют соловьи, запишите их трель на телефон и пришлите отчет с указанием места. Подробности акции на сайте mospriroda.ru.

Легко и просто

Свинина в «шубке»

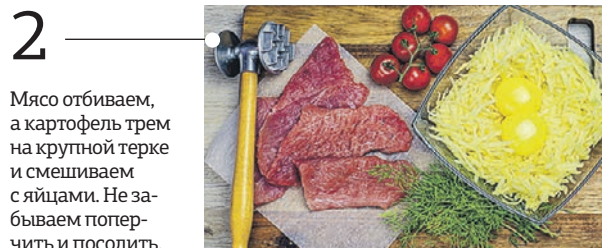
Свинина: 400 г
Картофель: 300 г
Яйцо: 2 шт.

Сыр: 100 г
Специи



1

Это блюдо получается вкусным. Мясо — очень сочное и мягкое. Кстати, в «шубку» можно завернуть и курицу.



Мясо отбиваем, а картофель трем на крупной терке и смешиваем с яйцами. Не забываем поперчить и посолить.



3

На пергамент выкладываем картофель, на него мясо и сверху вновь картофель. Обжариваем с двух сторон.



«Котлетки» выкладываем на противень, посыпав сыром и выпекаем 15 минут в разогретой до 190 градусов духовке. Приятного аппетита!