

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

ТРОИЦК
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

07.12.2019

№9 / 374

12+

Цитата

Сергей Собянин

В каждом районе должен быть свой центр — площадь, набережная или парк, где можно организовать праздник, назначить встречу и просто хорошо провести время. Задачу создания таких мест мы решаем в рамках программы «Мой район»



Ревизор Канализационный люк у дома в микрорайоне В надежно закрепили

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Модернизация

3

370

детей занимаются в бассейне на Сиреневом бульваре

Фольклорист Ольга Логинова еще в 1980-е годы начала изучать русские народные традиции — песни, костюмы, кухню. Сейчас она передает свои знания жителям Троицка



Веселье сердечное

6



5

Транспорт

Мегаполис поехал быстрее

В столице запустили движение поездов сразу на двух маршрутах Московских центральных диаметров — «Белорусско-Савеловском» и «Курско-Рижском»

2

Любопытно

Точный бросок в корзину

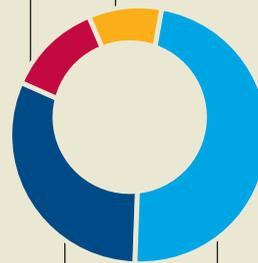
В одном из корпусов Лицея Троицка проходят бесплатные занятия секции по баскетболу

7

Опрос

Жители выбрали любимое зимнее развлечение (%)

- 12 Смотреть новогодние спектакли
- 9 Лепить снеговика



- 31 Играть в снежки
- 48 Кататься на коньках

Голосование проходило в сообществе vk.com/troytsk

Гороскоп Что нас ждет в наступающем году, рассказывают астрологи

8

Активация карты «Тройка»

Для проезда по МЦД и бесплатной пересадки на метро и МЦК необходимо перепрограммировать «Тройку».

Сделать это можно в кассах подземки или на желтых информационных терминалах.

— Также активация билета «Кошелек» карты «Тройка» возможна в автоматах по продаже билетов на станциях метро. Для этого необходимо пополнить баланс минимум на один рубль, — рассказал начальник дирекции МЦД Департамента транспорта Андрей Акимов.

Новые карты «Тройка», которые продают в кассах и автоматах, уже активированы автоматически. Можно записать и абонементы для проезда в зоне «Пригород». Сделать это необходимо в кассах метрополитена.

Льготным категориям горожан стоит перепрограммировать карту москвича.

Первые две недели — бесплатно

В связи с тем, что билетную систему нужно было наладить, пассажиры ездили на электричках, курсирующих по диаметрам, бесплатно.

Кроме того, в поездах, которые сейчас следуют по МЦД, увеличили количество вагонов до 10–11 штук.

— Таким образом, в часы пик количество пассажирских мест будет больше на 30 процентов, а с момента запуска — на 49 процентов, — отметил Сергей Собянин на своей странице в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/mossobyainin). — Будем и дальше развивать МЦД, делать их комфортнее и удобнее.

Движение по диаметрам открыто

Два Московских центральных диаметра открыли президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин. Первый маршрут — «Белорусско-Савеловский» — пролегает от Одинцова до Лобни, а второй — «Курско-Рижский» — от Нахабина до Подольска.

Транспорт

МЦД вместе с Московским центральным кольцом стали частью масштабного проекта, который призван связать Москву и область. — Это создание нового городского транспорта, идущего от ближайшего пригорода через Москву к следующим пригородам. По сути дела, это наземное метро, которое будет работать тоже с интервалом пять–восемь минут, и постепенно, каждый год, мы будем уменьшать, — прокомментировал Сергей Собянин.

Зарубежные примеры

Подобные практики реализуют и в других странах мира. Например, в Берлине в 1924 году открыли сеть пригородно-городских поездов S-Bahn. Сегодня она включает в себя 16 линий, на которых расположено 166 станций. Ежегодно поездами пользуются 430 миллионов человек. Между Парижем и его пригородами курсируют электрички RER. Они следуют по пяти линиям. Каждый год по ним ездят 780 миллионов человек. Аналогичная система работает и в Лондоне. Ее запустили в 2007 году. Сейчас система пригородно-городского железнодорожного транспорта включает 112 станций, которыми пользуются 190 миллионов пассажиров в год. МЦД-1 и МЦД-2 включают 132 километра путей и 57 станций. С 19 из них можно пересест на метро, МЦК или радиальные направления Московской железной дороги. В дальнейшем планируют открыть еще три МЦД: «Ленинградско-Казанский» — от Зеленограда до Раменского, «Киевско-Горьковский» — от Железнодорожного до Апрелевки и «Ярославско-Павелецкий» — от Пушкина до Домодедова.

Современное поколение поездов

По диаметрам следуют составы новейшего типа «Ивол-



Президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин (слева направо) запустили движение по Московскому центральному диаметру на Белорусском вокзале

Стоимость проезда по Московским центральным диаметрам



Как оплатить проезд

- Карта «Тройка» (есть бесплатная пересадка)
- Билет пригородной электрички (нет бесплатной пересадки)
- Бесконтактная оплата

га». Они бесшумны и не вибрируют. В «Иволгах» нет тамбуров, двери открываются при нажатии на кнопку. В поездах работает система вентиляции, которая обеззараживает воздух. В вагонах «Иволги» предусмотрены полки для багажа, большие экраны, крепления для велосипедов, USB-разъемы у каждого кресла, Wi-Fi

Улучшение инфраструктуры

Благодаря открытию МЦД нагрузка на транспортную систему города снизится примерно на 10 процентов.

Тарифные зоны

- Московский метрополитен
- Наземный транспорт

«ЦЕНТРАЛЬНАЯ»
В пределах Москвы

38 руб. МЦД + М

59 руб. МЦД + М + Т

«ПРИГОРОД»
В пределах МЦД

45 руб. МЦД + М

83 руб. МЦД + М + Т

«ДАЛЬНЯЯ»
За пределами МЦД

45 руб.* МЦД + М

83 руб.* МЦД + М + Т

* + 23 рубля за каждые 10 км за пределами МЦД

Пересадка на другой вид транспорта возможна в течение 90 мин. Валидуйте билет при входе и выходе со станций МЦД

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Валентина Кузинева
Пенсионерка

Каждый день езжу на новых поездах. Очень удобно и комфортно. Я добираться от Бутова до Текстильщиков в больницу. Теперь не нужно ждать и бежать на поезд, чтобы успеть по расписанию. Проезд у меня бесплатный, и на стоимость я не обращаю внимания.



Татьяна Крутина
Студентка

До метро мне добираться далеко, а станция МЦД «Депо» — рядом с общежитием пищевого института. Теперь можно не бояться, что пропущу последнюю электричку перед технологическим окном.

электричками. И это солидная экономия на стоимости проезда за счет бесплатной пересадки на метро, — подчеркнул Сергей Собянин. Открытие МЦД призвано улучшить транспортную инфраструктуру столицы, что отвечает концепции программы «Мой район».

Полосу подготовила Ирина Кулакова

Одна карта для получения множества услуг

Карте москвича исполнилось 18 лет. Уже почти пять миллионов жителей столицы оценили, как удобно получать льготы с ее помощью и оплачивать сервисы и товары.

Кому предоставляется



Школьники, студенты, ординаторы, аспиранты



Родители, ожидающие малышей



Пенсионеры, люди предпенсионного возраста



Другие льготные категории горожан

Преимущества



Льготный проезд в транспорте



Оплата госуслуг, ЖКХ, штрафов



Получение пенсий, стипендий, соцвыплат



Проход и питание в школе, детском саду



Бесплатный проход в музей



Запись к врачу через терминалы ЕМИАС



Скидки у партнеров программы

Новый дизайн карты выбрали сами москвичи, проголосовав в проекте «Активный гражданин»



Более подробно ознакомиться с условиями получения карты и услугами можно на официальном сайте мэра Москвы MOS.RU

Новое место для комфортных прогулок

Создание сквера на Академической площади подходит к концу. Уют небольшой рожи во дворе домов № 1 и 3 уже оценили жители.

Благоустройство

Галина Мележко пришла сюда со своим внуком Тимофеем впервые после начала работ. Она помнит это место совсем другим.

— Сюда раньше старались лишней раз не заходить, темно было, много мусора валялось. Правильно, что территорию облагораживают и приводят в порядок, — рассказывает Галина. — Нужно, чтобы в таких скверах устанавливали побольше урн, это будет мотивировать людей поддерживать чистоту.

При проектировании Академического сквера инженеры постарались учесть особенности ландшафта и экологии места: все сосны сохранили, убрали лишь старые сухие ветки, валежник и мусор. Дорожки выполнены из разных материалов — кроме покрытия привычной плиткой, из террасной доски сделали экотропы. Они установлены выше уровня земли. Это позволяет не нарушать естественный влагообмен в почве и не травмирует корневую систему деревьев. Здесь дополнительно высадили кустарники, цветущие многолетники и молодые деревья.

— В сквере «Академический» выполнены работы по устройству тропиной сети (из плитки и декинга),



Галина Мележко пришла сюда с внуком Тимофеем впервые после начала благоустройства

устройству уличного освещения, появились интересные игровые элементы — батуты. Кроме того, если пойдет дождь,

ПЕРЕЖДАТЬ ДОЖДЬ ИЛИ СНЕГ МОЖНО НА КРЫТЫХ ТЕРРАСАХ

то переждать его можно будет на специальных крытых террасах, — рассказала начальник управления жилищно-коммунального хо-

зяйства городского округа Троицк Татьяна Сиднева. Обновленная территория прекрасно вписывается в окружающую среду. Благоустройство Октябрьского проспекта, который находится по соседству, выполнено в идентичном стиле. Общее оформление и осветительных приборов, и малых архитектурных форм, и даже некоторых сортов растений. Во время прогулки можно без проблем перейти из шумного города в тихий «лесной уголок», который назвали Академическим сквером.

Создание качественной городской среды — одна из задач городской программы «Мой район».

Дмитрий Черкасов

Бассейн отремонтировали впервые за 30 лет

Опытных пловцов и тех, кто только собирается научиться этому виду спорта, ждут две чаши: одна — для малышей, другая — для детей постарше и взрослых.

Модернизация

Бассейн детско-юношеской спортивной школы № 2 находится по адресу: Сиреневый бульвар, дом № 17.

— Зданию в этом году исполнилось 30 лет. С момента открытия здесь ни разу не было ремонта, — рассказывает заместитель директора спортшколы № 2 Ольга Шведова. — В итоге нам заменили покрытие чаш двух бассейнов, оборудовали вентиляционную и водонагревательную установки.



Кстати

Создание новых и ремонт существующих спортивных объектов отвечает концепции программы «Мой район». Возможность заниматься спортом рядом с домом — одна из ее задач.

Анастасия Фалеева довольна проведенными работами. Ей нравится тренироваться здесь

Фасад здания тоже обновили: теперь его покрытие обеспечивает воздухообмен. — Приятно заниматься в чистом помещении, — поделилась тренер Анастасия Фалеева.

А на следующий год запланирован второй этап ремонта. Тогда рабочие приведут в порядок кабинеты и административные помещения школы.

Дмитрий Черкасов

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Троицк
07.12.2019 № 9 / 374

Москвичи определили приоритеты программы

Итоги голосования по программе «Мой район» подвели в проекте «Активный гражданин». Результаты учтут при формировании плана на 2020 год.

Голосование

Опрос был доступен москвичам, в том числе жителям Троицка, с 8 октября по 12 ноября. Анкету заполнили 201 720 жителей столицы.

Ключевой задачей признано создание мест для отдыха, прогулок и встреч — скверов, площадей и набережных. Этот вариант отметили 85 332 респондента. Второй по популярности ответ — создание крупных парков, транспортных узлов и других доминант для жителей сразу нескольких территорий. На третьем месте — благоустройство знаковых для района объектов.

Александра Морозова



Затопило квартиру

Первый шаг — обесточьте помещение, которое заливают, через электрощит. **Второй шаг** — перекройте стояки горячей и холодной воды и попросите соседей сверху сделать то же самое.

Третий шаг — вызовите аварийную службу по телефону единого диспетчерского центра (495) 539-53-53 (круглосуточно) или через мобильное приложение «Госуслуги Москвы».

Четвертый шаг — составьте акт о заливе с указанием причины и описанием нанесенного ущерба.

На службу вдохновил пример дяди

Инспектор дорожно-патрульной службы ГИБДД полиции городского округа Троицк Дмитрий Петренко захотел служить в полиции, еще когда учился в школе.

Для него примером был дядя, который до сих пор работает в Государственной инспекции безопасности дорожного движения. Иногда он брал мальчика на работу, и Дима наблюдал за работой родственника.

— Я видел, как уважительно он разговаривает с водителями, как любит свою работу, и решил, что обязательно буду тоже служить, — вспомнил Дмитрий.

Окончив Московский университет Министерства внутренних дел России имени В. Кикотя, стал инспектором.

— Моя основная обязанность — профилактика дорожно-транспортных происшествий, — рассказал Петренко. — Бывает так, что едва водители замечают полицейского, сразу же снижают скорость.

По словам лейтенанта, в основном автолюбители попадают на администрацию: превышают скорость, проезжают под запрещающие знаки, не пропускают пеше-

Личное дело



Дмитрий Петренко

Участковый уполномоченный полиции городского округа Троицк
■ 1000 протоколов составлено в 2019 году

Отдел ГИБДД:

Октябрьский пр-т, 20
Прием: с понедельника по пятницу — с 9:00 до 18:00

(495) 850-12-61

ходов на переходах. И за это полицейский наказывает нерадивых водителей.

— Бывают и особенно наглые, — вспоминает лейтенант Петренко. — Однажды я увидел, как иномарка пересекла сплошную линию (это считается серьезным нарушением), но на требо-

вание остановиться водитель не отреагировал.

Дмитрий Петренко не растерялся, вместе с напарником догнал водителя на служебном авто, прижал к обочине. Тогда нарушитель выскочил из салона своей иномарки и побежал, оставив пассажиров в машине...

Но скрыться ему не удалось. За пересечение линии и неповиновение сотруднику полиции он понес суровое наказание.

А случается и так, что полицейские помогают водителям, попавшим в беду.

— Однажды я увидел припаркованную на обочине «Ладу-Калину», остановился узнать, что произошло, — рассказывает лейтенант Петренко. — В салоне была девушка с грудным ребенком. Она объяснила, что автомобиль заглох и она никак не может вызвать эвакуатор. Я протянул трос и довез машину до ближайшей станции техобслуживания. А в свободное от работы время полицейский любит гулять с женой и ребенком на природе и занимается мотокроссом. Еще со школы он активно увлекается этим видом спорта, даже выступал на соревнованиях за клуб «Арман» из Наро-Фоминска.

Андрей Обьедков

Будьте осторожны!

На город лег снег. И на подернутые тонким слоем льда речушки вышли бесстрашные первопроходцы. Зачем? Чтобы срезать путь, порыбачить или покататься на коньках. Именно такие люди не дают спасателям заскучать зимой.

Скользкий путь — не лучший выбор

Около 350 специалистов столичного управления Министерства по чрезвычайным ситуациям и добровольцев начали патрулировать водные объекты Москвы. Проверят их и в Троицке.

Спасатели знают, что зиму не просто так называют сложным периодом. Выход в запрещенном месте на лед — ненадежный, тонкий, не прошедший проверку — может привести к гибели. Особенно опасно, когда, насмотревшись на неосторожных взрослых, на лед бесстрашно выходят де-

ти. Спасти человека зимой сложнее: счет идет на минуты. Для переохлаждения достаточно 15–20 минут.

Для того чтобы сохранить свою жизнь и здоровье близких, соблюдайте простые правила. Не переходите водоем по льду в запрещенном месте. Не пытайтесь самостоятельно оценить надежность покрытия. Учитывайте толщину, то для катания на коньках необходимо как минимум 25 сантиметров. Для вызова спасателей звоните 101.

Цифра

16

тысяч квадратных метров газона высажено в 2019 году

Кроме того

Как записаться к врачу поликлиники, к которой вы прикреплены (495) 539-30-00 — назначить визит помогут специалисты круглосуточной службы. **MOS.RU** — забронировать время, отменить

или перенести встречу можно в разделе «Запись на прием к врачу». **emias.mos.ru** — получить услугу можно и на сайте Единой медицинской информационно-аналитической системы.

Люк канализационного колодца закрепили надежно

Жители обратились в нашу редакцию с просьбой решить проблему. Дело в том, что крышка канализационного люка у дома № 20 в микрорайоне В была плохо закрыта.

Ревизор

Жители переживали, что для невнимательных прохожих есть риск провалиться туда. — А еще некоторые на этом месте паркуют свои авто. Вот наедут на крышку, и колесо провалится, — объяснила серьезность ситуации Надежда Семичева. — И машина будет повреждена. Конечно, убытки можно будет взыскать. Но это же надо подавать иски в суд, уйдет время. Не проще ли просто устранить неполадку?



Владимир Соловьев

Жительница Елена Гладышева подтвердила, что рабочие быстро устранили проблему

Со слов женщины, опасное место ее соседи пытаются огородить: то доску положат, то фрагменты старой мебели, которую собрались выбрасывать. Но вскоре это все исчезает: видимо, дворники убирают, считая, что жители просто выбрасыва-

ют мусор в непопозволенное место. Поэтому Надежда Семичева попросила помощь. Корреспондент передал просьбу в администрацию городского округа. Там пообещали решить проблему в самые короткие сроки. И действительно: буквально

на следующий день на место вышли рабочие и устранили проблему.

— Около дома № 20 в микрорайоне В крышка люка закреплена силами муниципального унитарного предприятия «Троицктеплоэнерго», которое обслуживает этот люк, — сообщила начальник управления жилищно-коммунального хозяйства городского округа Троицк Татьяна Сиднева.

Корреспондент выехал на место, чтобы проверить качество выполнения работы и поинтересоваться мнением жителей.

— Теперь люк закрыт надежно, — говорит Елена Гладышева, выходя из дома № 20. Кстати, работы по благоустройству и содержанию придомовой территории проводятся в том числе и в рамках городской программы «Мой район».

Андрей Обьедков

Эту страницу мы делаем вместе с вами, дорогие читатели. Здесь вы становитесь корреспондентами. Делитесь своими проблемами, идеями, впечатлениями и яркими кадрами, рассказывайте о том, как работает программа «Мой район» у вас по соседству. Присылайте свои сюжеты на troitsk@vm.ru

«Троицк Новая Москва»
«ВКонтакте»

Ретроавтомобили всегда привлекали к себе внимание коллекционеров и ценителей красоты. Однако некоторые владельцы предпочитают не восстанавливать машину



до идеального состояния, а сохранять дух старины. В сообществе «Троицк — Новая Москва» в сообществе «ВКонтакте» (vk.com/troitsk) разместили фотографию от автора [_andrey_kislily_](#), на которой запечатлен автомобиль «Жигули» модели ВАЗ-2101.

«Троицк Новая Москва»
«Инстаграм»

Некоторые районы и кварталы столицы не отличались архитектурными излишествами. Но в сообществе «Троицк Новая Москва» в соцсети «Инстаграм» (instagram.com/troizknewmsk) разместили фотографию пользователя с ником [keivi_official](#), где изображена одна инсталляция на Солнечной площади. Она представляет собой кольцо из множества отражающих плиток. В солнечную погоду выглядит очень красиво! Повсюду создается множество лучиков, и сооружение будто сияет. Рядом стоят скамейки, на которых так приятно отдыхать и любоваться этим сиянием.



На контроле

Филипп Камелин
Микрорайон В

На территории спортивной площадки у дома №5 разрушилось покрытие. В углу возле скамейки свалены куски резиновой плитки. Выглядит это ужасно. Хотелось бы, чтобы места для занятия спортом содержались должным образом. Кроме прочего, из-за разрушенного дорожного полотна могут нечаянно травмироваться и те, кто занимается на установленных на территории тренажерах. Прошу привести площадку в надлежащее состояние. Уложите новое покрытие или хотя бы уберите старую плитку.

Ответили в администрации:

Выполнены работы по приведению в надлежащее санитарно-техническое состояние покрытия на детской площадке по указанному адресу.

Татьяна Целюх
Микрорайон В

На тротуаре возле школы напротив дома №16 установлен защитный забор. Он огораживает пешеходную зону от проезжей части. Одна из его секций пропала. Этот забор сделан для безопасности пешеходов и в особенности детей, так что прошу восстановить его целостность. Тем более что эта брешь портит еще и вид.

Ответили в администрации:

Восстановлено ограждение на указанном в обращении участке объекта дорожного хозяйства.

Фот-так!

«Троицк Новая Москва»
«ВКонтакте»

Ноябрьские виды не жаловали нас богатством красок. В сообществе «Троицк Новая Москва» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/troitsk) разместили фотографию от автора с ником [svule1957](#), которому, несмотря на мрачное время года, удалось запечатлеть очень сочный пейзаж. Ровная гладь озера сыграла в этом огромную роль. Ведь благодаря ему неба на снимке в два раза больше.



«Троицк Новая Москва»
«Инстаграм»

Жительница Троицка Александра Соколова считает, что простуда — совсем не причина скучать! Конечно, на улице не погуляешь, но ведь есть балкон! Там полно липкого снега, с которым можно вволю позабавиться. Такой вот своеобразный лайфхак для смелых родителей! Ее сын явно оценил задумку. Фотографию выложили в группе «Троицк Новая Москва» в социальной сети «Инстаграм» (instagram.com/troizknewmsk).



«Троицк Новая Москва»
«ВКонтакте»

Транспортная доступность — важный аспект городского развития, ей уделяется большое внимание в рамках комплексной программы «Мой район». Поэтому в группе «Троицк Новая Москва» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/troitsk) жителям предложили выбрать, где они хотели бы видеть будущую станцию метро «Троицк» Коммунарской линии. Есть два варианта. Первый — 38-й километр Калужского шоссе, второй — Октябрьский проспект. По итогам голосования оказалось, что станция метро востребована в центре города и большинство жителей выбрало именно Октябрьский проспект. Напомним, открытие запланировано в конце 2023 года.

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Троицк
07.12.2019 № 9 / 374

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Даже у аккуратной хозяйки в мусорном ведре могут появиться бактерии и неприятный запах. Избежать этого несложно. Достаточно при смене пакета класть на дно ведра несколько таблеток активированного угля.
2. Если нанести немного лака для волос на кончик нитки, вдеть ее в иглолку будет легче.
3. Дамам на заметку! Липкий ролик для одежды не только спасет любимую кофточку от шерсти домашнего питомца, но и безупречно и быстро вычистит внутренности женской сумочки.



4. В ванной комнате постоянно запотевают зеркала? Мы знаем, что делать! Протрите его кремом для бритья, а после — мягкой тряпкой. Проблема решена!

«Троицк Новая Москва»
«Инстаграм»

В группе «Троицк Новая Москва» в соцсети «Инстаграм» (instagram.com/troizknewmsk) жители обсудили отличия и особенности Троицка. Почти единогласно пользователи согласились с тем, что более спокойного, комфортного и уютного места жительства трудно отыскать.

Редактор полосы
Анна Синицына

Согласитесь, больше всего мы любим новогодние праздники за традиции. Собирается всей семьей, загадывать желания под бой курантов, ходить в гости, смотреть старые фильмы... Все это — современные традиции. А кто помнит такую древнюю, как колядование? Большинство из нас — разве что из школьной программы по произведениям Гоголя. А жительница Троицка Ольга Логинова не только знает все колядки, но и сама каждый год наряжается в русский народный костюм и ходит по дворам с балалайкой в компании единомышленников.

Колядовщики поют, танцуют, а детишки собирают в свои мешочки и корзиночки угощения.

— Задача — не наесться конфет, а напомнить хозяину дома, как важно делиться, жить в мире со всеми, — объясняет Ольга Логинова смысл старинного обряда.

Песня придает сил

Как человек, глубоко занимающийся русской народной культурой, она часто сталкивается с неправильным пониманием традиций. Для многих это — развлечение для «сырых, убогих и в лаптях». Но это большая ошибка, говорит Логинова. Создавая свою фольклорную студию «Веселье сердечное», Ольга хотела научить ее участников аутентично исполнять традиционные песни: так, как это делали бабушки в деревенской глубинке в конце XIX века. Ведь народное пение, помимо прочего, оказывает на исполнителя, пользуясь современными понятиями, психотерапевтический эффект.

— Звукоизвлечение в народной песне максимально естественное, это очень физиологичное пение, так как ты поешь для себя и не стремишься к оформленному звуку. Когда человек поет, он начинает влиять на себя, на вещи вокруг, меняет привычную атмосферу. А когда резонирует с другими, это невероятное ощущение, которое может поддержать,



Виктор Хабаров

Народные традиции жить помогают

помочь, придать сил, — объясняет она.

На занятиях студии участники с помощью песен проживают разные эмоции. Например, можно пропеть усталость или грусть и почувствовать облегчение.

— Ольга для меня — ретранслятор настоящих русских традиций, — объясняет участница коллектива многодетная мама Ольга Фастовская. — Когда я извлекаю звук так, как учит Оля, то как будто в потоке оказываюсь. Если получается честно прозвучать, с репетиций выхожу наполненной, забываю обо всех бытовых проблемах.

— Песней мы свое нутро проветриваем, — любит повторять Логинова строчку из сказки «Лядяна колокольня» известного на Русском

Севере писателя Степана Писахова.

Фольклорные экспедиции

Сама Ольга по-настоящему прочувствовала на себе целебную силу фольклора, когда осела дома в декрете.

Роль личности

В тот момент из «дня сурка» ее вывело народное пение, которое, как она говорит, помогло почувствовать себя живой. Важная ремарка: у Ольги с супругом Александром пятеро сыновей, старшему из которых — 16, а младшему — 3 года. Хотя увлеклась она русской народной культурой

гораздо раньше. Еще подростком, в середине 1980-х годов ездила с театральным коллективом в фольклорные экспедиции. Побывала в деревнях Архангельской, Вологодской, Орловской, Смоленской областей, Республики Коми. Подростки общались с населением, записывали фольклор на кассеты, изучали традиционные костюмы и кухню.

— К сожалению, сейчас традиции даже в деревнях часто «на автомате», местные, транслируя их, сами не знают истинный смысл и значение. Часто бабушки, исполняя песни, уходят в эстрадную манеру, копируя Надежду Бабкину, которую видят по телевизору. Или стремятся понравиться и поют напоказ, забывая,

что должны петь для себя, — замечает фольклорист. Уже во взрослом возрасте Ольга ходила в разные фольклорные студии, изучала книги о традициях, часто находя в них подтверждение собственным мыслям. — Почему бабушки в деревнях, когда поют, как будто булькают, квакают? На звукоизвлечение влияют исторические, бытовые, ландшафтные особенности региона. У вологжан звук плоский, у казаков — разливистый, в Республике Коми, где исторически жило много старообрядцев, сбегавших от гонений, звучание очень сдержанное, похожее на молитву, — объясняет она.

Руководитель студии «Веселье сердечное» Ольга Логинова вместе с мужем Александром

Большая мечта

Русские народные традиции — понятие безгранично широкое, оно включает в себя песни, танцы, игру на музыкальных инструментах, костюмы и даже кухню. Все это интересует фольклориста Логинову.

Например, она сама создает аутентичные народные костюмы. В ее шкафу можно найти архангельскую рубашку конца XIX века, сшитую по фотографиям, русские народные сарафаны, пояса — их она делает

ЛОГИНОВА ИЗУЧАЛА ОБЫЧАИ, КОСТЮМЫ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДОК ПО ДЕРЕВНЯМ

на ткацком станке, который смастерил ей муж. Образование портного-закройщика пятого разряда очень пригодилось. Но сама Оля шутя говорит, что в основном пришивает заплатки на штаны пятерым парням.

Фольклорист освоила многие народные инструменты: гудок, скрипку, гармошку, колесную лиру и другие.

— В крестьянской избе любой предмет мог стать музыкальным инструментом, использовалась даже заслонка от печки. Я пока не освоила только пилу и косу, — улыбается она.

Знаниями о фольклоре Ольга готова делиться и влюблять других в народные традиции. У нее есть большая мечта, уже оформленная в проект, — создать в Троицке центр традиционной культуры. В нем можно было бы открыть фольклорное, танцевальное, инструментальное направления, мастерскую, где будут учить шить традиционную одежду, ткать, заниматься резьбой по дереву и так далее. Найдется в центре место и для кулинарных мастер-классов, библиотеки с собранием книг о народных традициях.

— Это будет особая среда, где каждый сможет получить поддержку, возможность для самовыражения, понимания и принятия себя. Ведь традиция — внутри каждого из нас, — говорит Логинова.

Светлана Гаврилова

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 стало одной из задач программы «Мой район».

Юные спортсмены осваивают финты, броски, пасы и ведение мяча



Тимофей Лобачев прорывается к кольцу команды-соперника во время дружеского матча

В корпусе Лицея Троицка по адресу: Школьная улица, дом № 10 проходят бесплатные занятия секции по баскетболу.

Любопытно

Тренировки каждой возрастной группы проходят два раза в неделю. У маленьких спортсменов занятия начинаются раньше, потом приходят играть участники постарше. Но и те и другие начинают с разминки, чтобы разогреть мышцы и не получить растяжение. Вторая часть — отработка техники. Участники отрабатывают броски, дриблинг (так называется техника ведения мяча) и пасы. Один из спортсменов, Тимофей Лобачев, внимательно повторяет движения за тренером Александром Целиковым.

— Техническая разминка — это, по сути, закрепление пройденного. После того как ребята вспоминают, что мы уже изучили, мы переходим к отработке новых при-

емов и движений, — рассказал тренер Александр Целиков об основной части занятия. Баскетбол — командная игра, и нельзя ограничивать занятия только отработкой техники. В конце занятия тренер разделил участников на две команды и объявил товарищеский матч.

— Самое сложное — овладеть техникой, а именно отработкой финтов. Мне приходится их часто использовать потому, что у меня небольшой рост. Мои преимущества — быстрота и реакция, — объяснил Тимофей Лобачев.

В итоге юные спортсмены смогут достигнуть уровня игры учеников спортивных школ. Старшие группы регулярно выезжают на соревнования. Даже если ребенок не захочет заниматься этим профессионально, все равно спорт будет сопровождать его и помогать в жизни.

Обеспечение условий для занятий спортом и отдыха в шаговой доступности от дома — одно из направлений программы «Мой район».

Дмитрий Черкасов

Знакомое с детства ожидание чуда

Украшение елки стоит отложить до конца декабря. Лучше всего коробку с игрушками и гирляндами открыть именно в последний день уходящего, 2019 года.

Такой совет дала жителям столицы психолог Московской службы психологической помощи населению Наталья Болдырева. По ее мнению, ритуал, знакомый с детства, позволит создать или вернуть праздничное настроение.

Совет

Прием заявок стартовал

Ученики 8–11-х классов школ нашего округа смогут пройти дистанционный отборочный этап Московской предпрофессиональной олимпиады.

В этом году интеллектуальное состязание будет включать шесть направлений. Среди них: инженерно-конструкторское, информационно-технологическое и аэрокосмическое. Каждый ученик может выбрать несколько профилей. Школьникам предстоит выполнить зада-

ния по математике, физике, химии, астрономии, биологии и информатике. Для участия в дистанционном этапе нужно зарегистрироваться на сайте олимпиады (predprof.olimpiada.ru). Отбор продлится до 25 декабря. Лучшие конкурсанты выйдут в финал. В этом году Московская предпрофессиональная олимпиада вошла в перечень испытаний, дающих льготы при поступлении в высшее учебное заведение. Ей присвоили третий уровень.

Александра Морозова

Теперь будем общаться по видеосвязи

Участники программы «Московское долголетие» дважды в неделю посещают занятия по компьютерной грамотности.

Лариса Замура раньше пользовалась компьютером только по работе. А недавно она решила ознакомиться с этой техникой поближе.

— Когда я работала медсестрой, заполняла данные с помощью специальной программы и поэтому имею представление о том, как работает компьютер, — рассказывает Лариса. — Однако этих знаний мне недостаточно. Я считаю, что в современном мире умение пользоваться интернетом — очень важный навык. Мне нравится осваивать разные приложения. Например, теперь я умею общаться по видеосвязи и через приложения для обмена сообщениями, находить нужный дом по карте в телефоне.

На занятии перед каждым участником расположен персональный компьютер, где есть все основные программы для изучения. Однако если кому-то удобнее практиковаться на собственном гаджете, можно



Лариса Замура и Татьяна Ковановская (слева направо) изучают приложения для обмена сообщениями

прийти со своим ноутбуком. Например, на сегодняшнем уроке они изучали устройство приложения «Скайп». Преподаватель пошагово объясняла, как

группа занимается с сентября. Сейчас мы уже успешно прошли основы работы на компьютере и перешли к изучению сети Интернет, — рассказывает преподаватель Инна Симонова. — Участники довольны, говорят, что им особенно нравится возможность

Возрасту вопреки

при помощи интернета удаленно оплачивать счета за коммуналку и получать государственные услуги, не выходя из дома.

Дмитрий Черкасов

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

● Куплю/сниму. Т. (495) 925-75-04

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.
8 (495) 136-76-26
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

Авто, запчасти, транспортные услуги

● Квартирные переезды. Анатолий Дмитриевич. Т. (495) 642-38-29
● Выкуп авто. Т. (929) 999-07-90

Здоровье и красота

СЛОЖНЫЙ ПЕДИКЮР от дипломированного специалиста 3000 руб.
Трещины, натоптыши
Возрастные изменения
Сложные случаи с ногтями
8-926-177-36-64 Выезд на дом
Podologmsk.ru

ОВЕН
(21.03 – 19.04)
Овны, как известно, любят

почесать рога о новые ворота. Такой уж у них характер. Но в будущем году «барашкам», чтобы добиться успеха, придется смягчить свой нрав. Крыса — зверек вздорный, и, чтобы сладить с ней, Овну придется научиться проявлять гибкость ума и покладистость нрава. И тогда все точно получится.

ТЕЛЕЦ
(20.04 – 20.05)
Тельцов Белая

Металлическая Крыса тоже будет проверять на прочность, пытаясь перепрямить, но звезды при этом обещают «телятам» настоящий триумф. Так что бояться символа года не нужно. Стоит лишь стать чуточку покладистее, и 2020 год будет временем осуществления всех желаний. Получится достичь даже самых смелых целей.

БЛИЗНЕЦЫ
(21.05 – 20.06)
В 2020-м символ

года подготовил Близнецам отличный подарок: все дела будут даваться с большей легкостью, чем обычно. Удастся улучшить свое материальное положение, сделать карьеру, завести новые знакомства. Главное — принимать все свои решения взвешенно и обдуманно, а затем действовать. Ведь хозяйка года любит решительных.

РАК
(21.06 – 22.07)
Открытым и пря-

молинейным Ракам в год Крысы, как говорится, и карты в руки. Звездный грызун будет им благоволить. Изменения коснутся и профессиональной, и личной сфер: обе потребуют повышенного внимания. Одно но: чтобы быть успешными в наступающем 2020-м, не стоит сразу браться за слишком смелые проекты. Потихоньку, по-маленьку, шаг за шагом — и успех гарантирован!

ДЕВА
(23.08 – 22.09)
Трудолюбивая

и педантичная Дева, если постарается как следует, может обеспечить себе в наступающем, 2020-м задел не на один год, а на будущие 12 лет. Год обещает быть удачным во многих сферах жизни. Вот только не стоит расслабляться и пускать дела на самотек. Крыса не простит самоуверенности и лени. Так что держите все под контролем.

ВЕСЫ
(23.09 – 22.10)
Сомневающимся

Весам может показаться, что Вселенная вдруг стала глуха к ним. Но это не так. В целом будущий год обещает быть для них спокойным, но стоит потренировать бдительность, как Белая Крыса напомнит, что не надо слишком расслабляться. Грядут перемены.

СКОРПИОН
(23.10 – 21.11)
Небесный гры-

зун-альбинос приготовил множество сюрпризов. В наступающем году Скорпионы получат новый вызов — он захватит их с головой, сделает жизнь насыщенной и интересной. Конечно, полностью избежать даже мелких трудностей не получится. Но, героически справившись с ними, Скорпионы получат достойную награду: конец будущего года будет необыкновенно удачным!

СТРЕЛЕЦ
(22.11 – 21.12)
Звезды говорят,

что обаятельный Стрелец сможет легко договориться с Белым Крысенком и тот облагодетельствует его удачей. Но сколько сил придется потратить Стрельцам, чтобы понравиться символу наступающего года! Особенно придется потрудиться в первые полгода.

КОЗЕРОГ
(22.12 – 19.01)
Неусидчивая

и темпераментная Крыса то и дело будет подкидывать Козерогам трудности и разные испытания в будущем году, последствия которых сложно предугадать. Но сила характера и упорство помогут им чувствовать себя достаточно уверенно, несмотря ни на что. Главное — не впадать в апатию, вам все по плечу!

ВОДОЛЕЙ
(20.01 – 18.02)
Экономные

и честные Водолеи отлично поладят с символом наступающего, 2020 года. Они как будто одного поля ягоды. Но Крыса все равно станет временами вредничать и ставить подножки. Водолеев все равно ничто не испугает, им будет даже интересно преодолевать все преграды. Игра есть игра.

РЫБЫ
(19.02 – 20.03)
Белая Крыса

готовит Рыбам множество испытаний. Скрытые проблемы вылезут наружу, и надо быть к ним готовыми. Но это поможет им почувствовать себя настоящими везунчиками, особенно в первой половине года. Из всех ловушек, расставленных Крысой, Рыбы выберутся без труда, иногда даже не прикладывая вообще никаких усилий.

Символ года поможет смелым

Совсем немного времени осталось до наступления Нового, 2020 года. Уже скоро будем радовать родных и близких подарками, загадывать желания под бой курантов... Принято считать, что их исполнение зависит от того, удастся ли задобрить символ наступающего года — Белую Металлическую Крысу. Грызун — существа умные и хитрые. Чего же нам ждать от хвостатых в наступающем году?

ЛЕВ
(23.07 – 22.08)
Возможности

Льва в 2020 году окажутся столь велики, что захочется объять необъятное. Их работоспособность обезоружит Белого Крысенка. Наступающий год для царя зверей станет очень продуктивным. Символ 2020-го приложит все силы, чтобы поддержать любые начинания, связанные с карьерой и работой.



Центр домашней заботы

Мы являемся сетью частных пансионатов для пожилых людей, условия в которых отвечают высоким стандартам качества.

Мы готовы окружить Ваших близких теплотой, обеспечить круглосуточную специализированную помощь, предоставить комфортные условия проживания и интересный разнообразный досуг.

- ☑ уход и забота 24/7
- ☑ квалифицированный доброжелательный персонал
- ☑ вкусное и сбалансированное 5-разовое питание
- ☑ разнообразный досуг и прогулки на свежем воздухе
- ☑ комфортные условия проживания в номерах от 1 до 4 человек



Дом в Малаховке

Дом в Апрелевке

Дом в Химках

Стоимость проживания от 35 000 руб. до 50 000 руб. в месяц.

У нас более 15 пансионатов, подробная информация на сайтах и по телефону

☎ **8 (495) 642-40-30**

www.centrzaboty.ru,
www.pansionatcdz.ru