

**ЦИТАТА**

«Наши города перешли на экономику услуг. И главное в ней – инвестиции, связанные с человеком. Для того чтобы город развивался, он обязан заботиться о человеке».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

ДО КОНЦА  
2019 ГОДА  
УСТАНОВЯТ

**17**

ДЕТСКИХ  
ПЛОЩАДОК

**АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

**(495) 646-57-57**

НАЧАЛОСЬ  
СТРОИТЕЛЬСТВО  
ЧЕТВЁРТОЙ  
В ТЁПЛОМ СТАНЕ  
СТАНЦИИ МЕТРО –  
«УЛИЦА ГЕНЕРАЛА  
ТЮЛЕНЕВА»



Фигуры из искусственной травы – украшение улиц и дворов Тёплого Стана.

В 2019 ГОДУ  
БЛАГОУСТРОЯТ

**2**

МИКРОРАЙОНА  
ТЁПЛОГО СТАНА

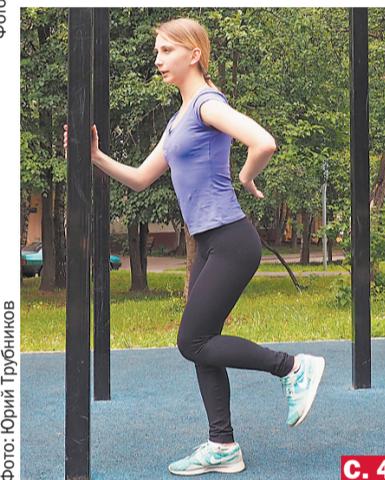
РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ  
**ЧТО НОВОГО ПОЯВИТСЯ  
В РАЙОНЕ?**

ОТВЕЧАЕТ ГЛАВА УПРАВЫ  
ТЁПЛОГО СТАНА

С. 3

**МЕСТНОЕ ВРЕМЯ**

Спорт для молодых мам  
Тёплого Стана



С. 4

**ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ**

«Цветочное чаепитие»  
в зоне отдыха  
«Тропарёво»



С. 5

**РЯДОМ С ДОМОМ**

Открылась  
выставка  
«Город великих людей»



С. 7

Фото: Виталий Безруких

Фото: Юрий Трубинов

Фото: личный архив А. Гудкова

Фото: Павел Горбатько

# Проекты, меняющие города

## Главная ценность мегаполиса – это его жители

### Как сделать улицы интересными

На прошлой неделе в столице проходил Московский урбанистический форум (МУФ). Любопытный москвич мог прийти туда, чтобы поговорить с экспертами, послушать выступления российских и зарубежных урбанистов, узнать о том, как мегаполис будет развиваться в ближайшие годы. Такой открытый формат необходим для того, чтобы горожане знали о происходящих и запланированных в Москве переменах, сами участвовали в их обсуждении и подготовке.

Главной темой МУФ выбрали идею «здорового города». Ей был посвящён проведённый в рамках форума международный конгресс Urban Health «Городское пространство как источник здоровья». Все мировые столицы стараются развиваться под этим трендом. «Такие инициативы, как программа Лондона о развитии

пешеходных улиц и активности физической, в Москве ведутся не первый год, – сказал мэр столицы Сергей Собянин. – «Моя улица» – на 100% программа Urban Health. Это программа притягивания людей на улицу, создания безопасной, комфортной среды, в которой человеку было бы приятно прогуляться. Очевидно, что горожане не могут жить по принципу «работа – транспорт – дом». Им нужны общение, общественное пространство, нужна физическая активность, в конце концов, почувствовать себя городским сообществом. Это прямой путь к снижению городского стресса: создать ощущение, что ты живёшь в комфортной среде».

### Экология улучшается

Сергей Собянин назвал ещё несколько тенденций, которые стали для Москвы ключевыми. Это, например, улучшение эко-

логической ситуации. Концентрация вредных веществ в воздухе уменьшилась в 2,5 раза. Многие предприятия выведены из столицы, а оставшиеся становятся чище. Например, Московский нефтеперерабатывающий завод уменьшил на 90% объём выбросов за счёт реорганизации производства. Ещё одна наглядная иллюстрация «зелёных» перемен связана с общественным транспортом. «Мы приняли решение с 2021 года отказаться от закупки автобусов на моторном топливе и не только продекларировали, но уже приступили к закупкам самого современного российского экологического транспорта – электрического, – заявил Сергей Собянин. – Сегодня в Москве работает около 300 таких машин, и в дальнейшем как минимум 300 машин будем закупать ежегодно».

### Больше пространств для общения

Как изменится Юго-Западный округ, обсуждали эксперты форума «Мой район» (он тоже входил в программу МУФ). С урбанистами, экологами, архитекторами, проектировщиками могли пообщаться и москвичи, пришедшие в Гостиный Двор.

Например, жители Академического района и Тёплого Стана расспрашивали о спортивных проектах, они предлагали построить на пустующих территориях такие же компактные «панда-парки», какой недавно появился в Зюзино. Группа активистов из Ясенева интересовалась природоохранными и краеведческими практиками, применяемыми за рубежом, – их волновало будущее Битцевского леса и доступность усадеб Ясенево и Узкое. Эколо-

гическая тема заботит и жителей Ломоносовского района, через который по проспекту Вернадского и Ленинскому каждый день проходит большой поток машин.

Все возможные перемены обязательно обсуждаются с жителями, такой «общественный контроль» лежит в основе программы «Мой район».

«Никакие мастер-планы и генпланы не работают, если нет идеи, которой бы жили люди и которую бы реализовывали в ежедневном режиме, – уверен Сергей Собянин. – Появление качественной городской среды даёт качественный толчок для развития города. Вкладывая 2–3% от столичного бюджета в благоустройство, город даёт скачок для инвестиций. Человек так устроен, что он постоянно живёт мечтой. Мечта и город должны стать в Москве синонимами».



Сергей Собянин рассказал о ключевых тенденциях развития Москвы. Фото: mos.ru

# Диспансеризация в парке

### Проверить здоровье во время прогулки

В столичных парках продолжается проект «Здоровая Москва», где каждый желающий может пройти первый этап диспансеризации. Там можно сде-

лать анализ крови, ЭКГ, УЗИ, узнать рост и вес, измерить артериальное давление и пройти осмотр терапевта.

Если пациенту понадобится специалист узкого профиля, записаться к нему можно прямо на месте. Некоторые из них принимают в павильоне по вы-

ходным: офтальмолог, отоларинголог, аллерголог, а для самых маленьких – педиатр. Один из таких павильонов заработал по адресу: Профсоюзная ул., д. 116. В нём ведут приём специалисты филиала № 3 поликлиники № 134.

«Я живу рядом, увидела павильон из окна. Оказалось, здесь можно сделать УЗИ. Мне как раз оно нужно, но в поликлинике этого исследования пришлось бы ждать довольно долго, а тут я окажусь в кабинете через несколько минут», – поделилась жительница Профсоюзной улицы Оксана Хажелиева.

Жители узнают о возможности обследоваться не только потому, что живут рядом, – некоторым посетить павильоны рекомендуют друзья.

«Моя подруга была здесь недавно, а теперь пришла я. Очень удобно – в поликлинику в любом случае придётся сходить несколько раз, а тут всё быстро», – рассказала житель-

ница Тёплого Стана Мила Антоненко.

### Поликлиника на лужайке

Обследование начинается с заполнения анкеты. Пациент отвечает на вопросы о своих хронических заболеваниях, образе жизни и наследственности. Информация сразу попадает к терапевту. Далее посетитель получает маршрутный лист и отправляется к медикам.

Первым делом – в лабораторию, где возьмут кровь из вены на общий анализ и проведут экспресс-тесты, определяющие в крови количество глюкозы и холестерина.

– Анализы бывают готовы за три дня – по истечении этого времени они поступают к нам и передаются в поликлинику, к которой прикреплен пациент. Также результаты можно получить на электронную почту или забрать у нас в павильоне, – рассказал врач-методист Дмитрий Ткаченко.

Следующая остановка – ЭКГ, измерение давления, роста и веса.

Завершающий этап – визит к терапевту. Доктор выслушает

жалобы, проведёт осмотр, даст необходимые рекомендации, а при необходимости – отправит на УЗИ или к узкому специалисту.

Скоро начнёт работать передвижной флюорограф.

«Я доволен проектом. Очень удобно, что можно пройти обследование и посетить врача в разные дни: для занятых – просто мечта. Сегодня я забрал результаты анализов, а чуть раньше прошёл обследование», – рассказал житель Тёплого Стана Роман Насонов.

Пройти обследование можно до 30 августа – понадобится только паспорт или водительское удостоверение, также нужно быть прикрепленным к одной из столичных поликлиник. Если вы не прикреплены к поликлинике, то вам потребуются московский полис ОМС, и вас прикрепят на месте.

В этом году павильоны «Здоровая Москва» открыты в 46 парках и скверах.

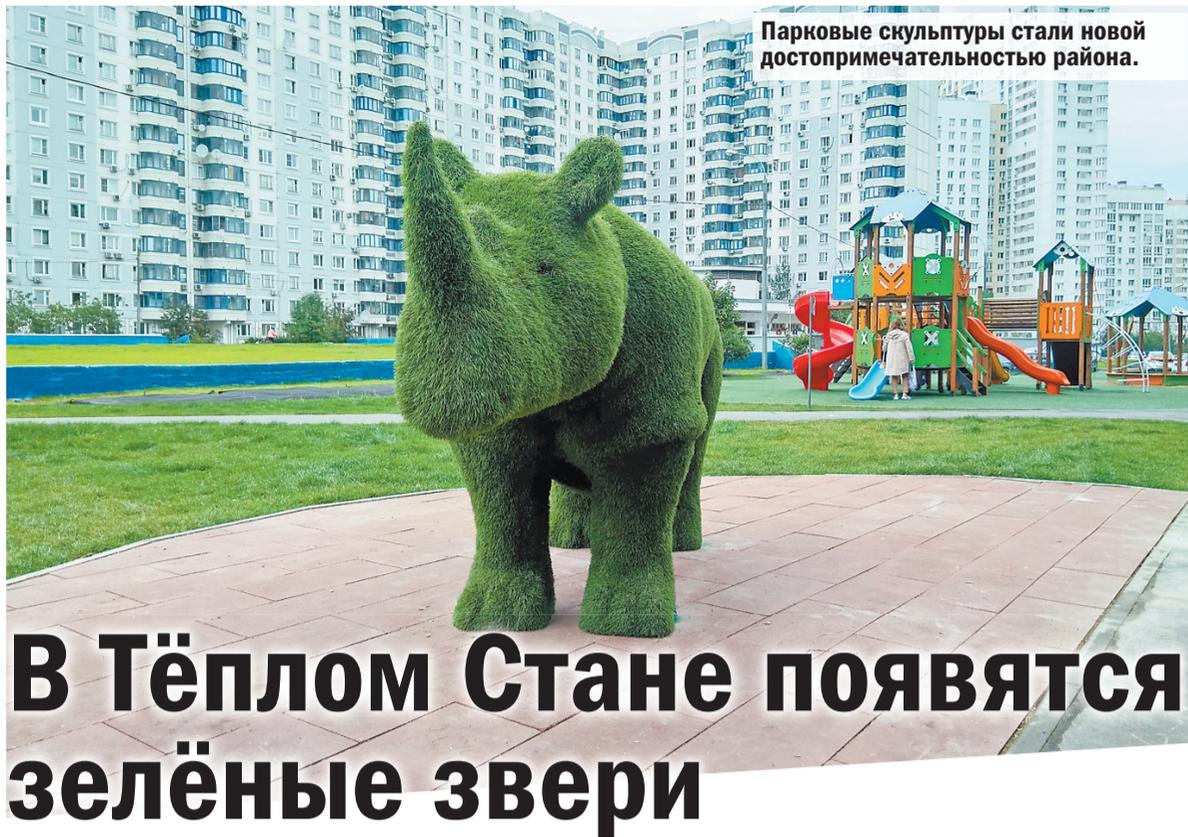
Они работают ежедневно, с 8.00 до 22.00.

Инга Шварц



В кабинете терапевта повторно измеряют давление – контрольная проверка поможет получить полную информацию.

фото: Арсений Костерин



Парковые скульптуры стали новой достопримечательностью района.

фото: Виталий Безруких

## В Тёплом Стане появятся зелёные звери

### Глава управы ответил на вопросы жителей и рассказал, какие нововведения ждут район

На «горячую линию» газеты «Мой район» поступают вопросы от активных жителей, которым небезразлична судьба района. Людей волнуют вопросы благоустройства дворов,



главу управы района Тёплый Стан Павла Журавлёва.

#### Самострой убрали сами

– По адресу: Профсоюзная ул., д. 138, ликвидировали парковку. Больше парковать нельзя?

**Ольга Макарова**

– Парковка была незаконной – ограждение там было установлено силами жителей дома. Это привлекло внимание Государственной инспекции по контролю за использованием объектов недвижимости города Москвы. Демонтаж был выполнен самими жителями, которые не захотели доводить дело до суда. Площадка теперь является парковкой общего пользования, и никто не сможет запретить ставить там машину. Так что, если кто-то говорит вам, что это его место, смело пропускайте эти слова мимо ушей: место может занять тот, кто первый приехал.

#### КАК ОБРАТИТЬСЯ В УПРАВУ РАЙОНА ТЁПЛЫЙ СТАН

1. Позвонить по телефону 8 (495) 338-38-00.
2. Составить письменное обращение в свободной форме и сдать в канцелярию управы. В 1-м и 2-м случаях письменный ответ вам пришлют в течение месяца.
3. Прийти на встречу представителей управы с жителями.

– По адресу: ул. Генерала Тюленева, д. 39, снесли хоккейную коробку. Что теперь там будет?

**Матвей Долинский**

– Я знаю, что снос коробки вызвал горячие споры в группах района в соцсетях. Жители предположили, что там построят торговый центр, перенесут на это место уже имеющийся или вообще разобьют газон. Были предположения, что коробку ликвидируют из-за жалоб на шум от жителей близлежащих домов. Но на самом деле по этому адресу ведутся работы по реконструкции коробки в рамках программы благоустройства. Да, вышло так, что старую конструкцию пришлось снести, но на её месте по программе «Мой район» возведут аналогичную, только лучше. Там будут современное покрытие, красивые ворота, словом, все требования, которые предъявляются к спортивным площадкам такого рода, будут соблюдены. Совсем скоро площадка снова примет спортсменов. Уверен, все останутся довольны!

#### Куда бросать мусор

– На улице Академика Бакулева нет ни одного контейнера для раздельного сбора мусора. Когда они появятся?

**Мария Осипова**

– Москва переходит на раздельный сбор мусора досрочно, уже со следующего года, а значит, контейнеры у нас появятся в каждом дворе и у каждого учреждения этой зимой. Пока мы только готовимся к этой работе. Но все понимают: чтобы жители быстро привыкли к переманам, сортировать и выкидывать мусор должно быть удобно, контейнеры должны быть на каждом шагу. Поэтому я очень рад, что жители сами просят их установить. Раз потребность существует, мы внесём в план установку площадки для раздельного сбора на этой улице.

– Ремонт пешеходной зоны, которая ведёт от улицы Академика Виноградова до парка «Тропарёво», немного затянулся. Когда он закончится?

**Лариса Иванкова**

– Я понимаю, что работы по благоустройству мало кому нравятся – они осложняют прогулки по привычным маршрутам, увеличивают время в пути. Но всё это делается ради удобства жителей! Осталось потерпеть совсем немного. Сейчас рабочие прокладывают там дорожно-тропиночную сеть и укладывают плиточное покрытие – одним словом, создают все условия для максимально комфортных прогулок в любое время года. Работы будут завершены в срок – до 20 августа. С этого момента можно будет насладиться красотой парка и оценить итоги благоустройства.

#### Сюрприз для жителей

– В районе установили необычные парковые скульптуры, которые моментально стали любимцами детей и взрослых. Мой маленький сын всё время просит показать ему другие. Планируется ли в районе установка новых?

**Василий Белов**

– Топиары, так называются эти украшения дворов, – один из пунктов благоустройства на территории 9-го микрорайона Тёплого Стана. По адресу: Ленинский просп., д. 131, установлен топиар «Бык», а по адресу: Ленинский просп., д. 129, корп. 1, – «Носорог». Они действительно стали районной достопримечательностью: все фотографируются с ними, выкладывают в соцсети, а каждый ребёнок района на прогулке просит подойти к ним. Видя такой ажиотаж, мы решили, что другие парковые скульптуры в районе обязательно появятся, но позже – это будет сюрприз для жителей.

*Наталья Лужнова*

### По канатке: из Мосрентгена до метро

В столице планируют построить сеть канатных дорог. В ближайшие пять лет московские власти намерены ввести в эксплуатацию от 30 до 40 километров воздушных трасс. Об этом сообщил заместитель директора Городского агентства управления инвестициями Артём Барашев.

«Новый транспорт может связать разобщённые территории в городе, которые прерываются какими-то естественными преградами: рекой ли, парками, какими-то оживлёнными магистралями», – пояснил Барашев.

Он также отметил, что возводить канатные системы планируется за счёт средств инвесторов.

Канатную дорогу интегрируют в городскую транспортную сеть: оплатить проезд можно будет картой «Тройка». Стоимость проезда не превысит цены разовой поездки на городском транспорте. Предположительно, московская сеть канатных дорог будет пере-

возить 66 тысяч человек ежедневно.

Всего в столице предполагается возвести десять канаток. Одна из них протянется от посёлка Мосрентген до ТРК «Мега Тёплый Стан», а от торгового комплекса до станции метро «Тёплый Стан». Протяжённость трассы составит чуть более 4 км, а время в пути составит всего несколько минут.

Напомним, что первая канатная дорога через Москву-реку появилась в столице в ноябре прошлого года. Она связала олимпийский комплекс «Лужники» с Воробьёвыми горами и улицей Косыгина. Ею пользуются как туристы, так и жители столицы. Столичные власти надеются, что новые канатные дороги повторят успех первой и станут востребованным городским транспортом наряду с метрополитеном и сетью наземного транспорта.

Удобный транспорт – важная составляющая программы «Мой район».

### Новый маршрут: из Тёплого Стана – в Беларусь

Автобус Москва – Брест начал курсировать с автостанции «Тёплый Стан». Билеты в Беларусь появились в продаже с 12 июля. Об этом сообщили в пресс-службе ГУП «Мосгортранс».

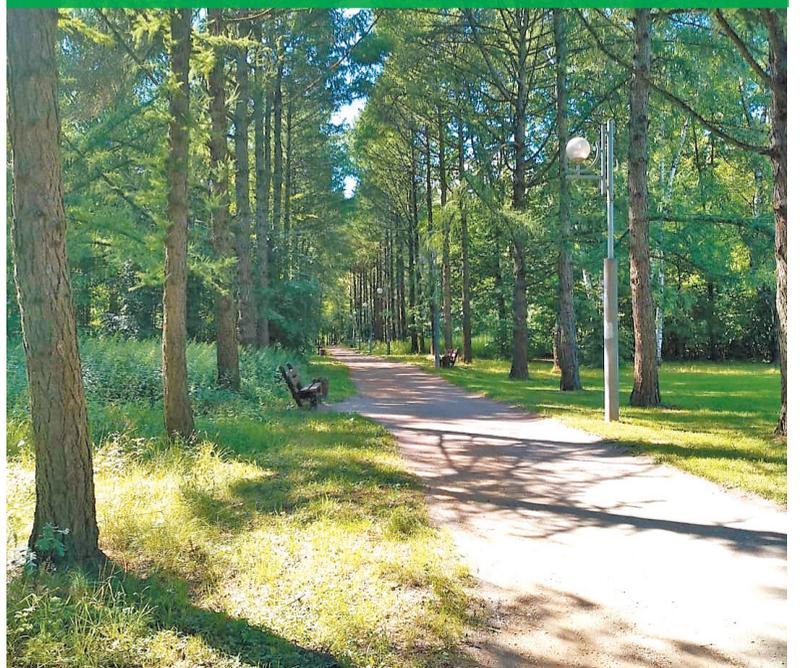
По словам представителя ведомства, рейс будет регулярным. Направление Москва – Брест пользуется широкой популярностью среди москвичей и приезжих, потому перевозчики предлагают несколько рейсов.

Автобус будет отправляться с автостанции раз в двое суток – в 18.30 по чётным числам. В Брест рейс прибудет утром следующего дня – в 9.30. На пути следования будет несколько санитарных остановок, где пассажиры смогут размять ноги, выпить чаю или кофе и перекусить в придорожных кафе.

Купить билет на автобус из Москвы в Брест и уехать по данному направлению можно как в будний день, так и в выходной, подобрав в соответствии с расписанием подходящее время, модель автобуса и другие параметры. Для покупки детского билета понадобится предъявить оригинал свидетельства о рождении. За багаж доплачивать не нужно – место для его провоза включено в стоимость билета, а вес чемодана не ограничен. Это значительно дешевле, чем путешествовать на поезде или самолёте.

Напомним, что с автостанции «Тёплый Стан» автобусы следуют на Украину, в Молдавию, Крым, Калужскую, Брянскую, Тульскую, Воронежскую и Ростовскую области, в Ставропольский край. А любители путешествий по Европе могут приобрести в кассе билеты в Германию: автобусы следуют до Берлина, Билефельда (Бракведе), Ганновера, Дюссельдорфа, Магдебурга и других городов. Актуальное расписание можно найти на сайте автостанции.

#### ФОТОФАКТ



Тёплый Стан необычайно зелёный и лесистый. Если вы тоже хотите поделиться удачными снимками района, присылайте их в паблик района (vk.com/teplaq). Автор фото: froloffsw.

# Пока спит ребёнок

**Тренер из Тёплого Стана рассказала об упражнениях для молодых мам**

Материнство – непростое испытание: всё время отнимают заботы о малыше, а выкроить час, чтобы посвятить его себе, становится непосильной задачей. Но выход есть: упражнения, которые точно не навредят здоровью молодых мам и которые можно выполнить во время прогулки рядом с домом, нам показала **тренер из Тёплого Стана Лилия Агишева**. Она несколько лет проводит занятия по фитнесу для женщин разного возраста и знает всё о похудении, о восстановительной гимнастике после родов и лечебной физкультуре. Мы встречаемся с ней на спортивной площадке по адресу: ул. Тёплый Стан, д. 15, корп. 3, которую недавно благоустроили по программе «Мой район».

– Прежде чем приступать к тренировкам, нужно проконсультироваться с врачом! Если доктор дал добро, то занятия следует начинать в лёгком режиме, – пояснила Агишева.

Тренер также предупредила, что не стоит слушать фитнес-блогеров. Бёрпи и кроссфит с ребёнком на руках набирают много лайков в Инстаграме, но не являются полезными для здоровья. Особенно такие тренировки опасны для тех мамочек, которые прежде были далеки от спорта.

## Главное – регулярность

Самое важное в занятиях спортом – это регулярность.



Во время разминки важно разогреть сустав бедра.



Избавиться от болей в спине молодым мамам помогут упражнения на новом тренажёре, который установили по просьбам жителей по программе «Мой район».

**«Важно в районах развивать инфраструктуру для занятий на воздухе – в парках, скверах, во дворах. Площадки для воркаута, баскетбольные, волейбольные – всё это должно быть».**

Мэр Москвы  
Сергей Собянин



Растяжка нужна, чтобы избежать роста мышц.

Нет никакого толку убиваться в зале один раз в месяц – после такой тренировки будет болеть всё тело и продолжать упражнения точно не захочется. А вот ежедневные спортивные пятиминутки пойдут только на пользу. Такие тренировки подарят бодрость и энергию, а фигуру сделают стройной и подтянутой.

Кроме спортивной одежды и удобных кроссовок на спорт-площадке пригодится пульсометр: молодым мамам очень важно не допускать сильного сердцебиения. Максимально допустимое значение – больше обычного на 10–15 ударов. То есть если в спокойном состоянии частота сердечных сокращений составляет 70 ударов в минуту, то на тренировке она не должна превышать 85.

Начинать упражнения следует с разминки. Тут ничего сложного: достаточно вспомнить школьные уроки физкультуры. Наклоны головы, ходьба с подъёмом колен, вращения плечами и локтями, тазом, ногами...

Начать тренировку стоит с приседаний. Это простое упражнение, которое поможет

проработать ноги и ягодицы, что не только благотворно скажется на фигуре, но и отразится на здоровье: приседания укрепляют спину, а значит, носить ребёнка на руках будет легче.

Ноги следует поставить на ширину плеч и начать медленно опускаться вниз, отводя ягодицы. Колени при этом должны образовать угол 90 градусов.

Выходя из приседа, нужно совершать движения плавно, иначе можно повредить сустав. Не стоит разводить носки, ставить ноги слишком широко или узко.



Приседания сделают ягодицы и бедра красивыми.

«Новоиспечённым мамочкам в первую очередь следует обратить внимание на поясничный отдел спины. Сначала он подвергался нагрузке во время беременности, а после её завершения поднимать тяжести приходится каждый день, ведь малыш требует заботы, – отметила тренер. – Поэтому мамам стоит обратить внимание на брюшной пресс, поскольку тренировочные мышцы живота будут поддерживать поясницу и надёжно застрахуют от боли в спине».

Качать пресс стоит так: лечь на пол или скамью, скрестить

пальцы в замок и убрать их за голову, а после медленно, напрягая мышцы живота, оторвать плечи от пола на несколько сантиметров. Не стоит поднимать корпус слишком высоко – иначе от занятий не будет никакого толка.

Такое упражнение не подходит тем, у кого после беременности развился диастаз – расхождение внутренних краёв мышц живота.

Ещё одним полезным упражнением для молодых мам является «Планка». Во время выполнения этого упражнения все плоскости тела должны быть параллельны друг другу, спина слегка скруглена, ягодицы подтянуты.

«При выполнении «Планки» прорабатываются почти все группы мышц, так что это упражнение быстро сделает тело стройным и красивым. Кроме



«Лодочка» – отличное упражнение для спины.

того, «Планка» помогает стать более выносливой, а это полезный навык для мам, – рассказала Лилия. – Распространённые ошибки при выполнении этого упражнения – это провисание поясницы и неправильное положение головы. Спину нужно

слегка округлить, а предплечья зафиксировать строго параллельно друг другу. Отличный способ проверить правильность выполнения «Планки» –



«Планка» поможет укрепить все группы мышц.

это попросить кого-то вас сфотографировать. Так что, если такая возможность есть, стоит ею воспользоваться».

Простоять в «Планке» нужно не менее 30 секунд. Постепенно можно доводить продолжительность упражнения до 5 минут.

Упражнениям нужно посвящать не менее 5 минут в день – именно столько времени занимает один круг. Постепенно можно повышать нагрузку до 3–5 кругов или добавлять новые упражнения.

После тренировки желательно сделать растяжку. Повисеть на турнике, потянуться вперёд, сделать упражнение «Кошечка». Всё это не даст мышцам приобрести большой рельеф и поможет расслабиться.

Виктор Круликовский  
Фотографии: Юрий Трубников

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

## Творчество или спорт: как записать ребёнка в кружки в нашем районе?

Лето – лучшее время, чтобы записать ребёнка в кружок: в начале учебного года большинство групп уже будут набраны. Поэтому лучше позаботиться о досуге ребёнка сейчас и записать его в понравившуюся секцию на портале госуслуг или на сайте mos.ru.

На сайте нужно выбрать кружок или секцию и заполнить анкету, которая поможет сузить круг поиска: там будут вопросы о районе проживания, возрасте ребёнка, интересующих занятиях. Также можно выбрать занятия на бюджетной и платной основе и удобное время

посещения. Например, в районе бесплатно работает фольклорный ансамбль «Тропарёвская рябинушка», шахматный кружок, занятия по моделированию.

После того как выбор сделан, на сайте появится специальное окно, куда нужно будет ввести данные заявителя и ребёнка. После нажатия кнопки «Отправить» заявка будет передана в работу.

Интересные кружки и секции для детей рядом с домом – одна из составляющих программы «Мой район».

## Каким видом спорта вы занимаетесь летом?



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

Проголосовал 141 человек.



## Цветочное чаепитие

Встреча проходила в лучших традициях русского чаепития: главным угощением были пряники и баранки.

Фото: личный архив А. Гудкова

## Сотрудники Мосприроды рассказали жителям Тёплого Стана о свойствах растений Москвы

В ландшафтном заказнике «Тёплый Стан» провели «Цветочное чаепитие». Сотрудники Мосприроды посвятили эту встречу травам, которые произрастают в Москве и Подмоскovie. Травы, которые растут у нас под ногами, не просто сорняки, а полезные растения. Гостям для наглядности показали специальную презентацию с фотографиями всех трав, о которых шла речь. На мероприятии побывала корреспондент газеты «Мой район».

Встреча проходила в лучших традициях русского чаепития: главным угощением были пряники и баранки, а чай был заварен с ромашкой. Гостеприимство организаторов помогло гостям расслабиться и воспринимать полезную информацию как дружескую беседу.

### Верность традициям

По словам **главного специалиста отдела экологического просвещения Мосприроды Андрея Гудкова**, который выступил ведущим чаепития, на Руси любили выпить пару чашек согревающего напитка и до распространения чайного листа.

«Пока на территории современной России не появилось доступного чая, люди сушили и заваривали иван-чай – отвар из этой травы был главным напитком у простых людей. Главным, но не единственным! Люди собирали и заваривали шалфей, ромашку и даже подорожник. Сейчас самое время узнать о полезных свойствах цветов и трав, ведь июль и август – лучшее время для их сбора. Сушёные травы хранятся целый год, так что можно будет баловать себя и домашних необычным чаем до следующего летнего сезона», – пояснил Гудков.

По словам Гудкова, люди собирали травы не только для чаепития – в древности ими ещё

и лечились. У травниц был сбор от любого недуга. Для простых людей было доступно только такое лечение. А некоторые из тех рецептов помогают победить недуги до сих пор.

**Создание благоприятных условий для занятий творчеством и спортом входит в концепцию программы «Мой район».**

Ещё на чаепитии обсудили, как правильно собирать и хранить травы.

«Я узнала, что цветы следует собирать в период активного цветения, выбирая те, что полностью раскрылись. А главное для сушки – это сквозняк. В хорошо проветриваемом помещении растения высохнут так, как надо, а нежные лепестки не осыпятся и сохраняют цвет. А вот листья следует выбирать самые молодые – в них больше всего полезных веществ. Ещё узнала, что сушить можно в духовке, выставляя самую низкую температуру и режим конвекции. Обязательно попробуйте такой способ», – поделилась впечатлениями

**жительница Тёплого Стана Татьяна Лобанова.**

### Не только чай

Гостям рассказали и о других полезных свойствах трав. Они используются не только как добавка к чаю – ванночка для ног с мать-и-мачехой избавит от потливости и боли в суставах, а полоскание отваром этого растения поможет снять боль в горле. Ополаскивание волос отварами крапивы и шалфея поможет при выпадении волос

и даже может остановить облысение. А с помощью отвара полыни или подорожника ранки очищаются от гноя.

«Теперь я знаю, что отвар мать-и-мачехи помогает облегчить кашель. Начну заготавливать эту травку на зиму. Другие травы тоже не буду обходить вниманием – такая добавка к чаю точно удивит гостей», – рассказала **жительница улицы Академика Виноградова Наталья Сухова.**



В заключение встречи Андрей Гудков напомнил о том, что сбор трав в скверах и парках города строго запрещён. Он отметил, что лучшее место для сбора – это леса и луга, удалённые от дорог и населённых пунктов. Это важно, ведь растения, которые растут вдоль шоссе, впитывают в себя все выхлопные газы.

Кстати, обрывать все растения подчистую нельзя: нужно оставить большую часть там, где они растут. Это позволит дожидаться «урожае» и в следующем году.

Ещё следует помнить, что некоторые растения вообще нельзя срывать: они внесены в Красную книгу. В список таких растений попали жёлтая и белая кувшинка, любка двулистная, калужница, горечавка, чабрец. Только в наших силах сохранить эти растения и помочь им восстановить ареал распространения.

Жители Тёплого Стана любят проводить в зоне отдыха «Тропарёво» встречи, мастер-классы и районные праздники. Это место давно уже стало популярной площадкой и центром притяжения. Здесь каждый найдёт себе занятие по душе. Вот и сегодня за одним столом пили чай и интересовались травами сразу несколько поколений теплостанцев.

Наталья Лужнова

Есть мнение?  
Пишите нам [info@aif.ru](mailto:info@aif.ru)  
+7 (495) 646 57 57

## На Ленинском картины рисовали на асфальте

Особый праздник, посвящённый дню рисования на асфальте, отметили в библиотеке «Перспектив» на Ленинском проспекте. В нём приняли участие воспитанники летнего лагеря филиала «Тропарёво-Никулино».

«У стрит-арта богатая история – примерно с середины XII века. А традиция рисования на площадях зародилась ещё в XVI веке в Италии – тамошние художники чаще всего рисовали лик Мадонны, дополняя свои рисунки притчами, цитатами из Библии. За это их стали называть «мадоннари». Мы рассказали детям об этих художниках и о том, как менялся этот необычный вид рисования. В наше время, например, художники используют не только традиционные мелки – на крупных соревнованиях используются краски в баллончиках и другие материалы», – рассказала корреспонденту «Моего района» **библиотекарь Елена Руденко.**



фото: facebook.com

Тема рисунков – город будущего.

Конечно, детей очень вдохновили масштабные работы, и они захотели потягаться со взрослыми художниками. Вооружившись разноцветными мелками, ребята создавали рисунки, посвящённые городу будущего. По мнению юных художников, там дома установят на облаках, на воде, а в любую точку земного шара можно попасть в одно мгновение.

Каждый рисунок был уникальным, ведь дети дали волю воображению. По словам библиотекаря, такие праздники очень полезны для ребят, ведь они не только позволяют узнать что-то новое и интересное, но и тренируют фантазию, учат находить нестандартные решения. Яркая творческая жизнь юных москвичей – важное направление **программы «Мой район».**

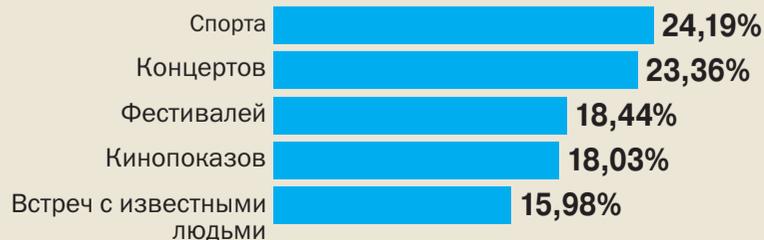
Чтобы расставание со своими произведениями для детей не было таким болезненным, всем участникам праздника вручили памятные подарки, а долговечные картины сфотографировали.

### ФОТОФАКТ



Белка на лиственнице возле дома по адресу: ул. Профсоюзная, д. 152, корп. 4. Если у вас тоже есть удачные снимки, обязательно присылайте их в паблик нашего района ([vk.com/teplaq](https://vk.com/teplaq)).

### Каких активностей не хватает в районе?



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – [vk.com/teplaq](https://vk.com/teplaq).

Проголосовали 244 человека.

# Спорт для активных

«Сегодня уже несколько сотен тысяч людей занимаются в кружках «Московского долголетия», и, конечно, программа влияет положительно на психологическое и физическое здоровье».

Мэр Москвы  
Сергей Собянин

Проект «Московское долголетие» не только про творчество: в рамках программы жители «серебряного возраста» Тёплого Стана могут посещать ещё и спортивные занятия. Корреспондент газеты «Мой район» отправился на женскую тренировку по фитнесу в ТЦ «Твин Плаза».

## Не только для стройной фигуры

Главная задача этих занятий для теплостанских пенсионеров – хорошее самочувствие и поднятие жизненного тонуса. «Не скрою, спорт помогает держать себя в форме. Но моя главная цель – избежать бо-

лей в суставах и быть здоровой и подвижной», – поделилась с корреспондентом «Моего района» **жительница Тёплого Стана Елена Щедрова.**

Спортсменки выполняют круговые тренировки. Тренажёры для всех групп мышц в спортивном клубе установлены по периметру зала, и после каждого подхода участницы меняют снаряд. А в конце – растяжка.

## Любовь к себе

Для спортивных упражнений очень важна правильная техника. Поэтому вместе с участницами группы непрерывно находятся специально подготовленные для занятий с пожилыми спортсменами тренеры. Они помо-

гают выполнять упражнения правильно.

«Я посетила уже несколько занятий, – отметила **жительница района Антонина Беляева.** – Очень благодарна «Московскому долголетию» за такую возможность! Мне очень нравится этот формат тренировок, да и тело благодарно – самочувствие значительно улучшилось».

По программе «Мой район» расширяются возможности для занятий спортом в каждом районе Москвы. Хотите присоединиться к тренировкам «Московского долголетия», обращайтесь в ТЦСО «Ясенево» филиал «Тёплый Стан» по адресу: ул. Профсоюзная, д. 142, и по телефону 8 (495) 337-88-22.

Инга Шварц

Пенсионерки из Тёплого Стана выбирают фитнес

На тренажёрах – пенсионерки района.

Фото: Юрий Трубников

## Жители района смогут получить единый читательский билет

В библиотеках Тёплого Стана, как и во всей Москве, вводится единый читательский билет (ЕЧБ) – специальная пластиковая карта, которая позволит брать книги в любой столичной библиотеке, а также сдавать их теперь необязательно там, где вы их взяли.

Билет выдаётся бесплатно и на неограниченный срок. Теперь читатель будет зарегистрирован в единой автоматизированной библиотечной информационной системе. Чтобы получить «читательский вездеход», нужно прийти в любую библиотеку с паспортом, также его можно привязать к социальной карте москвича. К концу 2020



года владельцы ЕЧБ смогут создать личный кабинет и в режиме онлайн продлевать срок пользования книгой или бронировать понравившиеся издания. Создание комфортных условий жизни – важная составляющая программы «Мой район».

Напомним, что на территории Тёплого Стана работают три библиотеки: библиотека № 173 (ул. Тёплый Стан, д. 4, корп. 1), библиотека № 169 (Ленинский просп., д. 127) и библиотека № 174 (ул. Академика Варги, д. 38).

## ФОТОФАКТ



По народной примете чем краснее гроздь рябины, тем холоднее зима. Наша теплостанская обещает морозы. Присылайте ваши снимки в паблик района ([vk.com/teplaq](https://vk.com/teplaq)). Автор фото: photomiha.

# Осторожно, телефонные мошенники!

«Напишите в газете про мошенников», – обратилась в редакцию газеты «Мой район» **жительница ул. Академи-**



Информацию о порядке замены приборов учёта можно узнать по телефону контактного центра +7 (499) 550-9-550.

**ка Варги Алла Беляловна.** И рассказала о неприятной ситуации, в которую сама попала. Ей на домашний телефон позвонили представители организации по замене счётчиков электроэнергии. Приятный мужской голос вежливо объяснил, что срок действия счётчика истёк и следует срочно заменить его на новый – более современный, который автоматически передаёт показания на диспетчерский пульт, и Алла Беляловне не нужно будет впредь ходить и оплачивать платёжки в МФЦ.

Несмотря на то что женщине в августе исполняется 90, она ведёт активный образ жизни и легко доходит до расположенного неподалёку от её дома МФЦ. Но идея со счётчиком, который автоматически передаёт показания, показалась ей заманчивой. Алла Беляловна подивилась очередному достижению технического прогресса и пообещала подумать. Но когда услужливый молодой человек позвонил опять и назвал сумму, которую нужно заплатить за удивительный при-

бор, практичная дама округлила глаза. Тогда же у неё и возникло подозрение.

«Наше поколение более бдительное, чем молодёжь. Моя подруга живёт в Конькове, ей 64, получила уведомление тоже какой-то неведомой организации о замене счётчика в ящик, но не поленилась его перепроверить. Поэтому я сразу начала звонить в «Мосэнергосбыт» и спрашивать, что это за счётчики вы там меняете, которые сами показания передают? Мне объяснили, что это были мошенники!» – рассказала Алла Беляловна.

В последнее время в разных районах участились случаи, когда представители недобросовестных организаций, представляясь работниками «Мосэнергосбыта», предлагают заменить приборы учёта электроэнергии.

«Они вводят людей в заблуждение, используя бланки, внешне похожие на документы «Мосэнергосбыта» и содержащие уже вышедший из употребления логотип компании, неактуальный номер телефона контактного центра.

В качестве же телефона, по которому гражданам предлагается подать заявку, указывается номер мобильного телефона, не принадлежащий АО «Мосэнергосбыт», – пояснил **начальник службы корпоративных коммуникаций АО «Мосэнергосбыт» Вадим Надточиев.**

Он также отметил, что работники «Мосэнергосбыта» не делают рекламных звонков, а также поквартирных обходов с предложением замены счётчиков, а также все работы производятся только по предварительной заявке и после её оплаты. Кроме того, сотрудники компании приходят в заранее согласованное время, в фирменной одежде и имеют при себе удостоверение.

Есть мнение?  
Пишите нам [info@aif.ru](mailto:info@aif.ru)  
+7 (495) 646 57 57

# «Город великих людей» начинается в районах

**В 20 МФЦ столицы открылись выставки, посвящённые выдающимся москвичам**

## С заботой об истории

Дебют культурно-просветительского проекта – выставки «Город великих людей» состоялся во флагманском офисе «Мои документы» на Новоясеневском просп., д. 1. Это совместная работа центров госуслуг и Главархива.

Проект знакомит москвичей с итогами акции «Москва – с заботой об истории», результатом которой стала интерактивная выставка. На ней представлены документы, письма, телеграммы, фотографии и личные дневники времён Великой Отечественной войны из семейных архивов простых москвичей. Акция по сбору документов и экспонатов стартовала в апреле этого года по инициативе мэра Москвы. Откликнулись жители всех районов столицы, и в результате в Главархив было передано более 4700 свидетельств военных лет.

«Это разные истории обычных московских семей. Например, история Владимира Шишкова. Он был 17-летним школьником, когда началась война. Поступил на курсы, получил специальность подрывника и добровольцем ушёл на фронт в 1941-м, а в марте 1943-го пришла повестка – «пропал без

вести». Скорее всего, Владимир погиб. Родные сохранили все его вещи, например школьное свидетельство об успеваемости, и передали нам. И таких историй много, они трогают до слёз», – призналась на открытии выставки **главный хранитель фондов Главархива Москвы Елена Болдина.**

**Жительница Тёплого Стана Тамара Руснак** оказалась на выставке случайно: «Мы, дети войны, тоже можем предложить для выставки свои архивы. У нас есть и фото, и документы тех времён, и личные вещи. Передам знакомым и свои принесу. Это нужное дело – и не столько для нас, сколько для будущих поколений москвичей».

Также проект посвящён выдающимся москвичам и их вкладу в развитие науки, техники, спорта, культуры. Среди них вратарь Лев Яшин, физиолог Сергей Брюхоненко, инженер-конструктор Сергей Королёв, писатель Фёдор Достоевский, балерина Майя Плисецкая, художник Василий Кандинский. Сыграв в интерактивную игру,

каждый посетитель сможет попробовать себя в роли великого вратаря или подержать за руку сверкающую скульптуру великой танцовщицы под звуки «Лебединого озера».

**Актриса Ирина Безрукова** попробовала написать компьютерную версию картины в стиле великого Кандинского. «Не каждый москвич – великий военачальник или композитор. Я послушала записи писем простых солдат и не смогла дослушать до конца, потому что поняла – сейчас расплачусь. Они простые и сердечные, трогают невероятно. Почти каждое из них начинается со слов «не волнуйтесь, у меня всё хорошо». Представляете, у них в пекле войны всё хорошо! А спроси любого из нас – найдётся куча проблем. Увы, архивы моего дедушки практически не сохранились, иначе я бы их обязательно принесла сюда. Кстати, все москвичи могут отдать в центры госуслуг свои семейные реликвии», – поделилась актриса.

## О чём писали на войне?

**Москвичка Лидия Мельникова** пришла на открытие выставки с супругом Игорем Бородиным. В экспозиции МФЦ на Новоясеневском представлены личные вещи её отца – боевого лётчика Василия Алексеевича Панкова. «Мы прочитали в районной газете, что можно сдать в МФЦ семейные раритеты времён Великой Отечественной войны, я полдня просматривала папины архивы – он оставил много документов. Сотрудники центра госуслуг очень любезно приняли их и папин портрет, который написан на фронте. Сейчас уже не узнать, кто его сделал, но видно, что он нарисован химическим карандашом. Отец прошёл войну с первого до последнего дня, был ранен, контужен, награждён. Бился с гитлеровцами

в небе над Ростовом, Сталинградом, освобождал Чехословакию, Венгрию, Польшу», – с гордостью рассказала Лидия Мельникова.

Супруги передали на хранение в Главархив и письма фронтовика к жене.

«Каждая строчка дышит такой любовью и нежностью, что до сих пор их невозможно читать без слёз. Он любил петь. Самая любимая, конечно, «В землянке» на музыку Листова. До 1942 года эта песня ещё не была такой известной, и фронтовики переписывали слова друг у друга. В одном из писем маме он прислал ей эту песню. И написал, что самые пронзительные слова, которые его держали всю войну, – «мне в холодной землянке тепло от моей негасимой любви». А ещё он сам писал ей стихи в каждом письме», – сквозь слёзы вспоминает дочь Василия Панкова.

«Я стихов сочинять не умею, это пишу не я, а душа», – начинает своё стихотворение фронтовик. Этот пожелтевший от времени хрупкий листок, исписанный каллиграфическим почерком, сегодня в экспозиции. И каждое письмо – это объяснение в любви любимой женщине, о том, что любовь к ней даёт силы, вселяет надежду и помогает преодолеть все ужасы войны, боль потерь однополчан, тоску по дому.

Василий Алексеевич закончил войну в Берлине в чине майора авиации, вернулся домой и был направлен командовани-

## КСТАТИ

Выставочный проект «Город великих людей» в ЮЗАО открыт для посещения в двух МФЦ:

- Ленинский просп., д. 103;
- Новоясеневский просп., д. 1.

Свои архивы можно приносить в любой районный центр госуслуг.

В МФЦ на Новоясеневском проспекте посетители могут прослушать аудиозапись писем с фронта, увидеть уникальные фотографии и документы времён Великой Отечественной войны.



Фото: Павел Горбатько

**Бережное отношение к исторической памяти, сохранение истории района и его жителей – один из принципов программы «Мой район».**

ем из Москвы восстанавливать разрушенную и сожжённую фашистами Украину. Только спустя годы он вернётся домой...

**Семейные архивы можно сдать в МФЦ каждого района**

Акция «Москва – с заботой об истории» продолжается. В центры госуслуг в каждом районе можно принести материалы времён Великой Отечественной войны. Сохранение истории – важное направление программы «Мой район».

Сотрудники «Моих документов» бережно примут ваши семейные реликвии, упакует и передадут в Главархив.

«Мы с большим трепетом отнеслись к акции. Безусловно, и тем, кто принимал материалы в центрах госуслуг, и тем, кто их отдавал, будет приятно увидеть, как знакомые предметы и документы стали частью истории,

с которой может познакомиться каждый посетитель МФЦ», – рассказала **директор центров «Мои документы» Ольга Фефелова.**

Интерактивные выставки «Город великих людей» открылись в 20 центрах госуслуг в разных районах столицы. Кроме того, фотографии семейных реликвий москвичей уже начали размещать на портале мэра mos.ru.

Кроме того, Главархив инициировал открытие большого виртуального музея, который будет экспонировать материалы, посвящённые москвичам – всем тем, кто приближал Победу на полях сражений и в тылу.

Светлана Миронова

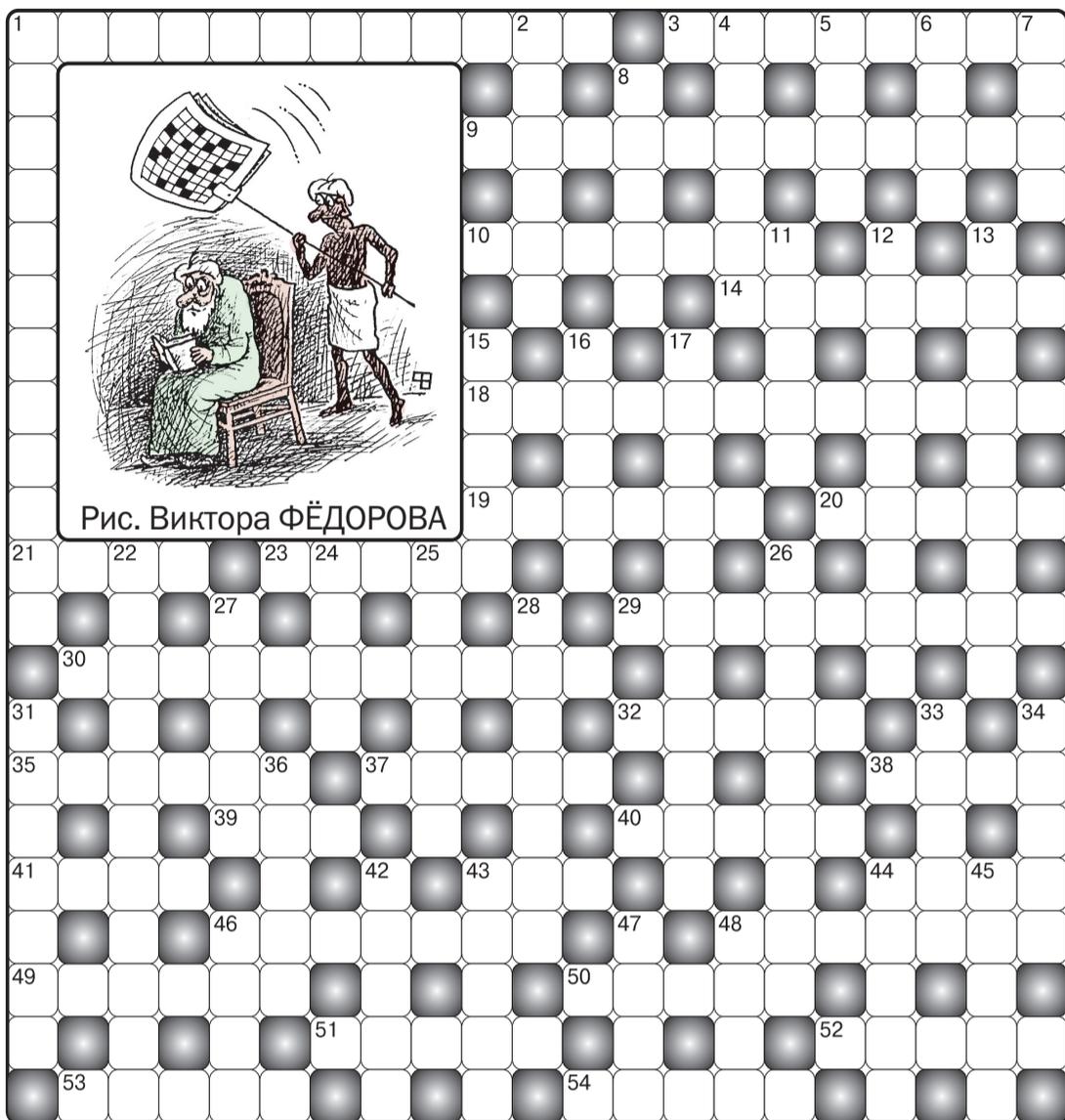


Фото: пресс-служба центра госуслуг «Мои документы»

**Москвичка Лидия Мельникова с супругом Игорем Бородиным на выставке в МФЦ, где представлены письма и портрет её отца.**

## Кроссворд

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



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. «Нервная система» политики. 3. Какую «скульптуру» у румын традиционно принято украшать гирляндами чеснока, чтобы «избавить всю семью от инфекции»? 9. «Щитовидный» врач. 10. Хоккей на траве у канадцев. 14. «Новостная лента» Интернета. 18. Травоядный. 19. Кто оглашал джунгли человеческим голосом? 20. Кто придумал сыщика Ниро Вульфа? 21. Член мультяшного отряда Спасателей. 23. Что прежде заменяло калькулятор? 29. Бриллиантовые серьги с подвесками. 30. «Когда я впервые увидела Сашу, то поняла, что в наши отношения с Игорем вкралась ...». 32. Герои мистической драмы «Зелёная миля» за глаза прозвали электрический стул «Старушка ...». 35. Шлифовальное зерно. 37. Закуска под чачу. 38. Сербский хоровод. 39. Тронный. 40. Борьба за низкую калорийность. 41. Реакция на щекотку. 43. Что входит в паз? 44. «У жирафа вышла ... замуж за бизона». 46. Любимый крымский курорт русского императора Александра II. 48. Куда может не вписаться автомобилист? 49. Какой антидепрессант погубил Зигмунда Фрейда? 50. Трус из «Самогонщиков», бывший в реальной жизни убеждённым трезвенником. 51. «Река в конце пути». 52. Единственное состояние, в котором могут дышать ящерицы. 53. В каком издательстве вышла первая книга рассказов Михаила Зощенко? 54. Бухгалтерский шмон.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Грех Отелло. 2. Любимый напиток русских символистов. 4. Табу для рыбалки. 5. Крокодил с Чебурашкой. 6. Кого обнаружила Красная Шапочка в постели своей бабушки? 7. Американский кроссовер. 8. Какое сословие рулило во времена Ивана Грозного? 11. Драка дворян. 12. «Остров затонувшей цивилизации». 13. Какая страна стала инициатором создания ОПЕК? 15. Чем очень часто «перед девушкой извиняются»? 16. Певец и композитор ... Николаев. 17. Кто из классиков русской музыки жил с семьёй на вилле Коко Шанель? 22. Творец кумиров. 24. Служитель Сатаны. 25. «Фарш» для сырников. 26. С каким легендарным полководцем связано кодовое название военной операции, в ходе которой

наша армия освободила территорию Белоруссии от гитлеровских захватчиков? 27. Колдовское злодеяние. 28. «По долинам и по взгорьям шла ... вперёд». 31. Бесполоый стиль. 33. Регион, кормящий соседей. 34. Ковбойский револьвер. 36. «Мурлыкающий кот и горящий ... делают зиму приятной». 42. За что платят по счётчику? 43. Ремесло портнихи. 44. Французский классик Стендаль уверен, что «всякий разумный ... наносит обиду». 45. Английская деревушка с коттеджем, где провела последние годы жизни мировая романистка Джейн Остин. 46. «Не идёт пока ... на облака». 47. С кем пытался флиртовать Корбен Даллас? 48. Американский путешественник, заменивший палатки и спальные мешки на ледяные иглу.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Журналистика. 3. Снеговик. 9. Эндокринолог. 10. Ляросс. 14. Твиттер. 18. Ветеринарец. 19. Тарзан. 20. Стал. 21. Вжик. 23. Счёт. 29. Жирндоль. 30. Дисгармония. 32. Искра. 35. Найдик. 37. Лобно. 38. Коло. 39. Зал. 40. Длетя. 41. Смех. 43. Шип. 44. Дочь. 46. Ливадия. 48. Поворот. 49. Кокани. 50. Вилцин. 51. Устье. 52. Покой. 53. «Эрато». 54. Аудит.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Женоубийство. 2. Коньяк. 4. Нерест. 5. Гена. 6. Волк. 7. «Куга». 8. Борк. 11. Свара. 12. Атлантида. 13. Венеция. 15. Цветы. 16. Игря. 17. Справинский. 22. Индикатор. 24. Черт. 25. Творот. 26. Баргитон. 27. Сглас. 28. Дивизия. 31. Унисекс. 33. Дюпор. 34. Колья. 36. Камин. 42. Такси. 43. Шитье. 44. Довод. 45. Чотон. 46. Лифт. 47. Лили. 48. Пирн.

## Судoku

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

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

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

# Ипоттека

# 5%

## КВАРТИРЫ В МОСКВЕ

495 432 67 74

РЕКЛАМА. 214-ФЗ. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101». ИПОТЕКУ С ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКОЙ 5% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ПРИ СТРАХОВАНИИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ. ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №3349. МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС ОТ 50%. СРОК КРЕДИТОВАНИЯ ДО 5 ЛЕТ.