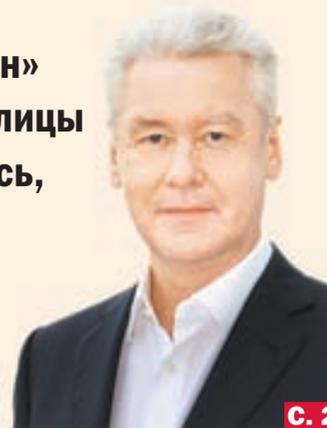


ЦИТАТА

«Программа «Мой район» в этом году придёт на улицы каждого округа. Надеюсь, москвичи скоро увидят её результаты».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

47
ОБРАЩЕНИЙ

получил
от жителей
КОТЛОВКИ
мэр Москвы
в 2018 году

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

CALL-ЦЕНТР «АиФ»

(495) 646-57-57

В НАШЕМ РАЙОНЕ
ОБУСТРОЕНО

1204

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
ПАРКОВОЧНЫХ
МЕСТА



Игрушки, сделанные руками мастера, посетители ярмарки покупают с удовольствием.

ПРОВЕДЁН
КАПРЕМОНТ

28

ЖИЛЫХ ДОМОВ

ДОСУГ

УГОЛОК МАСТЕРОВ:

**ЯРМАРКА РУКОДЕЛИЯ
И ДРУГИЕ ПРОЕКТЫ
ГАЛЕРЕИ «НАГОРНАЯ»**

С. 7

ТРАНСПОРТ

Новые станции МЦК:
теперь до центра –
за полчаса



С. 3

Фото: Арсений Костерин

РЯДОМ С ДОМОМ

Поменять паспорт
и оформить
наследство –
в МФЦ на Нахиме, 25



С. 4

Фото: Полина Богданова

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

Где в Котловке
пенсионеру заняться
физкультурой



С. 6

Фото: Игорь Харитонов

Москва без окраин

Уважаемые жители района Котловка!

Правительство Москвы начинает активную фазу реализации городской программы «Мой район».

Эта программа родилась в прошлом году, в ходе избирательной кампании по выборам мэра. А её инициаторами стали москвичи, направлявшие мне указы и предложения по различным вопросам городской жизни. В том числе 47 обращений я получил от жителей района Котловка.

Обобщив эти указы и предложения, мы получили первый вариант программы «Мой район». И на сегодня уже смогли решить многие поставленные москвичами вопросы. Остальные находятся в стадии выполнения.

Затем мы несколько месяцев внимательно изучали ситуацию в каждом районе.

Как обстоят дела с шаговой доступностью скверов и парков? Удобно ли добираться до поликлиники? Хватает ли школ, детских садов и спортивных сооружений? Требуется ли ремонт ЦСО? Насколько комфортен общественный транспорт? Есть ли проблемы с экологией?

Что уже сделано в районе, а что ещё предстоит сделать?

Так родился второй вариант программы «Мой район», цель которой создать комфортные условия для жизни в каждом районе Москвы.

»» СДЕЛАНО ПО ПРОСЬБАМ МОСКВИЧЕЙ

- Для удобства жителей района Котловка было построено 5,4 км выделенных полос для общественного транспорта
- Установлено 626 опор освещения
- Заменено 193 лифта в многоквартирных домах
- Появился 51 новый остановочный павильон

Комфортные не по минимуму и не «в среднем», а на максимально возможном высоком уровне. Москва должна стать городом без окраин.

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

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

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

В ближайшие дни программа «Мой район» будет



Фото: Денис Гришин/mos.ru

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

опубликована на портале mos.ru. О её содержании и реализации, выработке новых решений будут регулярно информировать районные и окружные газеты, другие городские издания.

или назначить встречу. Создание таких мест станет одной из задач программы.

Будем продолжать и создание фестивальных площадок, как постоянных так и временных, для проведения городских и районных праздников.

Помимо этого в «Мой район» включено благоустройство многих других районных улиц, парков, скверов, дворов. Уютно должно стать везде.

Качественный отдых и досуг

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

Для подрастающего поколения реализуем проект модернизации музыкальных и художественных школ «Искусство – детям» – отремонтируем здания и закупим новые музыкальные инструменты.

Расширим возможности для дополнительного образования детей в средних школах и домах детского творчества.

Комфорт получения услуг здравоохранения, образования, социального обслуживания

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

ливать и ремонтировать уличные тренажёры, прокладывать велодорожки, расширять географию велопроката.

Комфорт ежедневных поездок

Реализация программы метроостроения и создания московских центральных диаметров сократит число районов, не обслуживаемых рельсовым транспортом. Более 90% москвичей будут проживать в шаговой доступности от метро.

Кроме того, при необходимости мы введём новые и изменим часть существующих маршрутов наземного транспорта, чтобы сделать их более удобными для пассажиров.

Сердце района

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

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

Первые опыты показывают, что люди с удовольствием приходят в обновлённые библиотеки и дома культуры выпить кофе, пообщаться, почитать книгу, послушать лекцию или поработать на компьютере.

Ещё одним привлекательным местом могут стать небольшие рынки современного формата, где можно не только купить качественные продукты, но и пообщаться и даже провести праздник.

И конечно, очень важно поддерживать уникальность каждого московского района.

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



Каждый район имеет право на свой центр.

Фото: Сергей Зоничев

Район соединили с метро

Станции «Крамская» и «Верхние Котлы» повысили транспортную доступность района

До центра – за полчаса

Отсутствие метрополитена в районе долгое время оставалось основной транспортной проблемой Котловки. Ближайшие станции метро в соседних районах – ЮЗАО и ЮАО. Ближе всего к району находятся станции «Нагорная» и «Нахимовский проспект» – относительно близко от границ Котловки.

Но и до них нужно добираться на наземном транспорте, особенно тем, кто живёт в глубине района. До двух других станций – «Академической» и «Профсоюзной» – ехать ещё дальше.

Ситуация резко улучшилась после того, как открыли станции МЦК (Московского центрального кольца) – «Крымская» и «Верхние Котлы», которые находятся на границе района. Новый вид транспорта, быстрый, современный, интегрированный с метрополитеном, значительно улучшил доступность района. Теперь добраться как в центр, так и до любой другой нужной станции метро, можно за 20–30 минут.

От станции до станции

Станция МЦК «Крымская» была открыта в сентябре 2016 го-

да. Платформа расположена между остановками «Верхние Котлы» и «Площадь Гагарина».

В свою очередь, «соседкой» «Верхних Котлов», также открывшихся в 2016 году, является станция «ЗИЛ». С «Верхних Котлов» можно осуществить пересадку на станцию метрополитена «Нагатинская», расположенную в 700 метрах, и бесплатно продолжить поездку. «Люблю поезда, поэтому с радостью узнал, что недалеко от дома появилась станция МЦК, – делится **студент**



Иван Морозов. – Мне повезло. Учусь на «Кутузовской», работу тоже нашёл неподалеку. Так что езжу теперь по земле, смотрю в окно, радуюсь видам родного города. Быстро и удобно».

Число пассажиров растёт

По словам **заместителя мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Марата Хуснуллина**, среднесуточный пассажиропоток на МЦК за 2018 год вырос в 2,5 раза.

«Москвичи привыкли к новой транспортной системе. Об этом говорит тот факт, что пассажиропоток на МЦК неуклонно растёт. За год он увеличился со 150 тысяч до 450 тысяч человек в сутки», – сообщил Марат Хуснуллин.

По оценке Хуснуллина, всего МЦК воспользовались уже 182 млн пассажиров. Популярность этого вида транспорта обусловлена тем, что МЦК встраивается в столичную транспортную инфраструктуру.

В 2017 году на станции «Крымская» средний пассажиропоток по входу и выходу составил 13 тысяч человек в день и 389 тысяч человек в месяц. И так же, как в целом по МЦК, эта цифра неуклонно растёт.

Радужные

перспективы

А что же дальше? Какие перспективы?

«Железнодорожный транспорт в столице долгие годы существовал как бы сам по себе. Сейчас по поручению мэра Москвы Сергея Собянина мы с железнодорожниками развиваем существующие линии, строим дополнительные пути, обустроиваем комфортные пассажирские терминалы», – рассказал Хуснуллин. Сейчас идёт работа по созданию перехода со станции МЦК «Верхние Котлы» на станцию РЖД. Как только проект будет запущен, Котловка получит такой уровень транспортной доступности, о котором многие соседние районы даже и мечтать не могут.

Добавим, что работы по улучшению транспортной доступности районов Москвы, в том числе в Котловке, в рамках городской программы «Мой район» будут продолжаться.



МЦК уже соединило Котловку с метро, в планах – железнодорожная пересадка.

Фото: Арсений Костерин

1 Пущены новые маршруты наземного транспорта

Благодаря программе «Мой район» в Котловке организовано 8 новых маршрутов общественного транспорта. Сегодня по району курсируют автобусы № 121, 41, 529, 119, 317, 786, 826 и трамваи № 26 и 38.

«Отдельно стоит сказать об удобном маршруте М5, – пояснил **специалист управы района Котловка Антон Лосев.** – Он курсирует через весь район и проезжает через станции МЦК и ближайшие станции метро».



Фото: Арсений Костерин

2 Появился подземный переход

Без преувеличения, важная работа, которая ведётся постоянно в рамках программы «Мой район», – создание безопасных условий для переходов. В Котловке изменён порядок перехода через Нагорную улицу. Возле дома 18 на Севастопольском проспекте установили светофор, а на пересечении этой магистрали с улицей Дмитрия Ульянова появился подземный переход. «Конечно, переход нам нужен, – отметила **мать троих детей Людмила Орловская.** – Теперь можно спокойно перейти дорогу, а не делать крюк к светофору».



Фото: Арсений Костерин

3 Посчитаны выделенки и остановки

* В районе создано 5,4 км выделенных полос. Это значительно увеличило скорость движения автобусов и сократило время поездок для пассажиров.

* Для комфортного ожидания наземного транспорта в Котловке установили 25 новых современных остановок.

* В рамках программы «Мой район» было обустроено 1204 новых парковочных кармана.



Фото: Арсений Костерин

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Конечно, мы очень рады, что открылось МЦК. Живу возле станции «Крымская», в 6 минутах ходьбы. Езжу 2 раза в неделю на хор в ДК «Москворечье» и несколько раз в неделю вожу внука на занятия на Ленинский проспект. Раньше дорога занимала много времени. Теперь приезжаем быстро: укладываемся где-то в полчаса.

Оксана Выхристюк, жительница района



ПИШИТЕ НАМ: INFO@AIF.RU
+7 (495) 646 57 57

В НОВЫЙ МФЦ Котловки ведёт эскалатор

Оформить большинство необходимых бумаг можно в районном центре госуслуг

В какое время лучше идти

Новое здание центра госуслуг «Мои документы» района Котловка находится на Нахимовском проспекте, д. 25. Новый адрес учреждения жители выбрали в ходе голосования на портале «Активный гражданин». Офис МФЦ занимает два этажа здания: второй и третий. При этом попасть туда просто даже пожилому человеку. Входишь в здание, буквально несколько шагов, и попадаешь на эскалатор. Благодаря городской программе «Мой район» офисы МФЦ становятся ещё удобнее.

На входе – автомат электронной очереди и стойка администраторов. Они всегда готовы вежливо и подробно ответить на любой вопрос, разъяснить, куда именно с каким вопросом обращаться, и выдать талончик с номером ожидания. Одна из сотрудниц как раз закончила общаться с посетительницей.

«Пришла оформлять субсидию на коммунальные услуги, – рассказывает пенсионерка Анна Ильина. – Администратор мне всё подробно объяс-



нила: какие нужны документы, через какое время оформят льготы. Хотела записать в бланк, но мне сделали распечатку на компьютере. Очень удобно».

В утренние часы в центре не так много народу: больше пенсионеров. По словам сотрудников «Моих документов», пиковое время – с 11 до 14 часов, умеренная загрузка – с 14 до 16. В остальное время народу гораздо меньше. Наиболее популярные дни для посещения МФЦ – вторник и среда, несколько меньше посетителей в четверг и пятницу. В остальные дни ещё свободнее. Минуты ожидания приёма посетители коротают на мягких стульях, которыми в достатке оборудован центр.

В ходе программы «Мой район» для удобства жителей в районном офисе «Мои документы» установили несколько компьютеров, где можно получить электронные услуги и войти в Интернет. Купить простую еду и напитки можно в вендинговом автомате. Кроме того, здесь есть фотокабина и копировальная установка, с помощью которой можно сделать копии, сканы документов или распечатать их с электронного носителя.

Что подготовлено для детей и взрослых

Особое внимание уделено посетителям с детьми. Для самых маленьких здесь оборудован детский уголок с игрушками, раскрасками и рисовальными принадлежностями.

«Прихожу сюда с дочкой уже не первый раз. Сегодня пришли оформлять докумен-



ты на земельный участок, – говорит молодая мама Олеся Вальгер. – Конечно, раскрасками и фломастерами современных детей не удивишь, но этого достаточно для того, чтобы их занять, пока мама или папа оформляют документы. Моя дочка с удовольствием рисует». Стоит отметить, что, пока родители заняты, дети не остаются без присмотра. За ними следят сотрудники центра.

Пространство офиса разделено на две условные зоны: информационную, где можно получить консультацию, а также размещена необходимая информация и находятся устройства для фото

и печати, и сервисную, где расположены окна приёма. Всего их 78, по 30 с лишним на каждом этаже.

На третьем этаже народу побольше. За столом слева женщина заполняет до-

На входе в центр госуслуг расположена стойка администраторов, которые всегда готовы ответить на любой вопрос.



Пиковое время – с 11 до 14 часов, умеренная загрузка с 14 до 16. В остальное время народу мало. Наиболее популярные дни для посещения МФЦ – вторник и среда.

«Сильно похожи? – спрашивает в ответ на моё недоумение Елена Фролова. – Пришли с сестрой оформлять наследство после смерти мамы. Раньше эта процедура была долгой. Недавно узнали, что теперь можно оформить в МФЦ. Очень удобно: рядом с домом и быстрее по времени».

Подробнее о работе центров госуслуг, в том числе в районе Котловка, можно узнать на портале mos.ru. Там размещена информация о конкретных услугах, необходимых документах, графике загрузки центров и т. д. Отметим, что одними из приоритетов программы «Мой район» являются быстрота, комфорт и доступность при получении госуслуг жителями столицы.

КСТАТИ

В МФЦ «Мои документы» района Котловка можно получить более 150 госуслуг. В среднем учреждение обслуживает 600 человек в день.

Среднее время ожидания составляет 3 минуты.

Время работы центра – с 8 утра до 20 вечера.

В столице более 100 центров госуслуг. Ежедневно через МФЦ в Москве проходят более 60 тыс. человек.

Более 1,5 млн обращений поступает в центры госуслуг в месяц и свыше 15 млн в год.

Всего в Москве работает более 4500 окон приёма в центрах госуслуг.

Работой МФЦ в столице довольны 96% посетителей.



АНТОН АЛЕКСАНДРОВ,
житель района:

– Обратился за новым паспортом в связи с утерей. Оформили в установленный срок, за 10 дней. Приятно, что долго без документа жить не пришлось. Обслуживание неплохое, сотрудники вежливые. В целом оцениваю услугу на 4.

Дворы особого внимания

Как благоустроивали район Котловка в 2018 году и какие планы на 2019 год

В рамках программы «Мой район» благоустройству дворов уделяется особое внимание. Ведь каждому хочется, чтобы около дома было чисто, зелено, было где отдохнуть, заняться спортом, поиграть детям.

По словам главы управы района Котловка Владимира Промыслова, благоустрой-

во нашего района проводится ежегодно. В прошлом году работы прошли более чем в 50 дворах Котловки. Во дворе по адресу: улица Нагорная, д 27, корп. 3, создано новое парковочное пространство, дорожки на общей площади 181 кв. м, построена игровая площадка с современным ре-

зиновым покрытием площадью 236 кв. м и детским городком. Установлены качели, карусели, лавочки, урны. На территории появились также 4 новые опоры наружного освещения. Теперь и отдыхать, и гулять детям можно не только при свете дня, но и вечером, перед сном. Чтобы было красиво и зелено, про-

вели работы по восстановлению газонного покрытия: был заменён грунт и произведён посев трав.

«Также во дворах отремонтировали или поменяли асфальтобетонное покрытие и тротуары на площади 3900 кв. м. Отремонтировали 721 подъезд, заменили 193 лифта. Про-

шли работы по капитальному ремонту 28 многоквартирных домов», – уточнил Владимир Промыслов.

Помимо этого был сделан косметический ремонт в подъездах, в ходе которого были выполнены следующие виды работ:

- удаление следов протечек;
- ремонт ступеней и поручней (перил);
- покраска стен и потолков внутри подъезда;
- ремонт почтовых ящиков;
- ремонт и замена светильников;
- ремонт напольной плитки;
- ремонт входных дверей;
- ремонт и покраска оконных рам.

Работы по благоустройству Котловки в рамках программы «Мой район» продолжатся и в 2019 г. «Живу в пятиэтажке и всегда слежу за тем, как ремонтируют подъезды и дворы, – рассказала жительница района Елена Фролова. – В прошлом году сделали всё неплохо. Но были и недочёты. После наших обращений их исправляли достаточно оперативно».

Добавим, что работы принимает комиссия, в которую входят специалисты управы, инженеры, муниципальные депутаты и жители.

«Сегодня мы говорим о том, что Москва изменилась к лучшему. Это действительно так. Это не только внешние изменения – они внутри нас. Мы по-другому стали относиться к своему любимому городу».

Сергей Собянин, мэр Москвы



Район становится всё чище и красивее, и это признают жители.

Фото: Сергей Зоничев

Коршуниха стала как новая

Наряду с ремонтом дворов в столице активно благоустраиваются и создаются новые парки, скверы, зоны отдыха. Программа «Мой район» уделяет этому особое внимание.

В районе Котловка за последние годы были благоустроены парк «Сосенки», сквер

на Нахимовском проспекте, 8, зона отдыха «Мечта» и др.

«Особняком в работе по благоустройству территории района Котловка в 2018 году, безусловно, стоят работы по приведению в порядок долины реки Коршуниха и прилегающих дворовых террито-

рий», – ответил заместитель главы управы района Максим Ульянов.

Реализация этого проекта позволила соединить Севастопольский проспект и Нагорную улицу удобным пешеходным маршрутом (появилось 3 спуска). При создании парковой зоны проведены масштабные работы по планировке участка береговой линии, укреплению склона георешёткой, по оформлению пешеходных маршрутов клумбами, созданы 4 рекреационные зоны отдыха, выполнено декоративное уличное освещение территории всего парка.

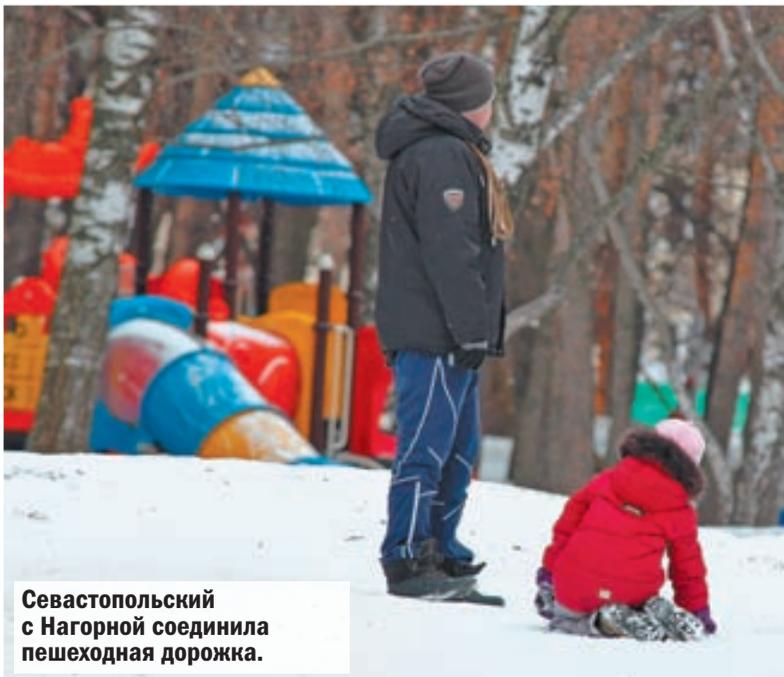
«Также прошли дополнительные работы по озеленению с устройством газонов, высадкой декоративного кустарника, – добавил Максим Ульянов. – Благоустройство дворовых территорий квартала 69А, прилегающих к парку, выполнено в общем современном эстетическом стиле: детские площадки оснащены современными малыми архитектурными формами, установлены новые игровые городки, а также качели, карусели, развивающие комплек-

сы. Обустроены современные зоны отдыха для жителей разных поколений с декоративным озеленением и освещением, поддерживающим общий стиль парка».

Помимо этого в прошлом году совместно с Департаментом природопользования и охраны окружающей среды Москвы на 12 дворовых территориях было посажено 30 лиственных деревьев, а также по 38 адресам высажено 3140 кустарников. Кроме того, в рамках компенсационного озеленения 2018 года были высажены ещё 14 деревьев.

«Наш район с каждым годом становится всё более зелёным, это бросается в глаза, – заметила молодая мама Мария Маркушева. – Деревья и кустарники высаживают во дворах, скверах. Мне это нравится. В городе нужно побольше зелени. Но хотелось бы, чтобы озеленение было разнообразнее».

Работы по озеленению продолжатся и в 2019 году.



Севастопольский с Нагорной соединила пешеходная дорожка.

Фото: Сергей Зоничев

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Прошлой осенью, когда ещё было тепло, поехали с семьёй посмотреть парк, в котором не были раньше. Выбрали «Сосенки» на Нахимовском. Он крошечный, но милый. К моей большой радости, содержание парка вполне соответствовало его названию. Там реально много сосен, а я их обожаю. Народу в парке куча. Все на чём-то. Велики, самокаты, ролики. С собаками, детьми, книжками. Вполне городской, ухоженный парк переходит в мохнатую лесопарковую зону с оврагом, куда потянулись сотни изголодавшихся по теплу и пикникам людей. Парк, в общем, неплохой, но издаലെка ехать вряд ли стоит специально. Зато тем, кто живёт рядом, но ещё не был, – обязательно сходить и подышать хвоей. Видно, что за парком следят и он реально обновлённый, а не на словах. Моя оценка – почти отлично.

Ольга Безрядина, жительница района

ПИШИТЕ НАМ: INFO@AIF.RU
+7 (495) 646 57 57





ЗОЖ на все сто

Начать заниматься спортом можно на Севастопольском, 11А

Упражнения для развития
ножных мышц делает группа
тренера Татьяны Марковой.

Фото: Игорь Харитонов

Кружки для всех возрастов

Программой «Мой район» предусмотрено создание условий для досуга и всестороннего развития жителей. Если занятий для детей и подростков в Москве хватало всегда, то с кружками для пожилых были проблемы. Во-первых, специальных занятий для пенсионеров было не так много, во-вторых, не все о них знали. Всё изменилось после того, как в столице начала работу программа «Московское долголетие», направленная на всестороннее развитие пожилых людей.

Занятия проходят и в районе Котловка. По словам **сотрудника ЦСО, куратора программы «Московское долголетие» Вены Коровиной**, в районе по программе занимаются более 600 человек. Открыто 9 направлений. «Если считать тех, кто занимается в нескольких кружках, то в нашем районе 1100 участников программы, — отметила она. — Самые популярные направления — спортивные (их посещают 400 человек), а также английский язык и курсы компьютерной грамотности». Венера Коровина добавила, что

занятия проходят в районных школах, библиотеках, колледжах и галерее. «Самые пожилые наши участники — семейная пара: обоим 92. Это энергичные, активные люди, очень любознательные и позитивные. Оба занимаются скандинавской ходьбой, а жена ещё и поёт. Возраст для занятий не помеха».

От слов к действиям

В Котловке в рамках программы «Московское долголетие» открыто несколько спортивных направлений: дыхательная гимнастика, йога, пилатес и общая физическая подготовка — другими словами, знакомая многим с детства физкультура. Но, разумеется, с учётом возраста занимающихся и особенностей здоровья. Занятия проходят два раза в неделю в одной из районных школ.

«Целью занятий по общей спортивной подготовке является оздоровление пожилых людей, поддержание активного образа жизни и физическое развитие, — рассказывает **преподаватель по общей физической подготовке Татьяна Макарова** (центра, расположенного по адресу: Севастопольский, 11А). — У меня все занимаются с удовольствием. Многие успели добиться хороших результатов». В группу Татьяны Макаровой записано 27 человек. Почти все — женщины. Мужчин только двое. Представители сильного пола почему-то не стремятся поддерживать своё здоровье.

По словам Татьяны Макаровой, ограниченный по здоровью для желающих заниматься нет. «Конечно, к каждому применяю особый



Фото: Игорь Харитонов

«Сейчас чувствую себя замечательно. Повысился жизненный тонус. Ушли боли. Всем рекомендую заниматься».



Упражнения с палкой и мячом этой группе тоже даются легко.

Фото: Игорь Харитонов

По словам тренера, благодаря правильно подобранным упражнениям многим удаётся убрать боли, зажимы в мышцах, не говоря уже о том, чтобы значительно повысить тонус и улучшить общее самочувствие.

От первого лица

Участницы занятий поделились своими впечатлениями и рассказали, каких результатов им удалось достичь.

«На занятия хожу с мая прошлого года. Мне очень нравит-

ся, — делится **пенсионерка Татьяна Сирикова**. — У меня была сидячая работа, проблемы с шеей, спиной, суставами. Сейчас чувствую себя замечательно. Повысился общий жизненный тонус. Ушли боли. Всем рекомендую заниматься».

Другая участница кружка, **Вера Книжникова**, добавила, что занятия буквально возродили её к жизни. У женщины проблемы с сердцем, был перелом позвоночника. «А теперь появилась энергия, стало легко, — говорит, улыбаясь, пенсионерка. — Спасибо, что не дают нам умереть».



ОЛЬГА ТКАЧЁВА,
главный гериатр
Минздрава РФ:

— Москва запустила уникальный проект, который действительно продлевает жизнь. И подобного рода проекты вообще есть в мире, но такой масштаб, я думаю, что мы не можем даже привести примеров.

подход, в соответствии с его физической подготовкой и состоянием здоровья, — продолжает Татьяна. — Люди приходят разные. Бывает — бывшие спортсменки, бывает — абсолютно неспортивные люди. Работаем со всеми».

Занятия в группе сначала длились час. Но участники постепенно стали привыкать к нагрузкам и попросили увеличить время тренировок до двух. В ходе урока нагрузка увеличивается постепенно. Сначала лёгкие плавные движения, далее — более интенсивные, в заключение — самые серьёзные нагрузки.

Каждый занимается в меру сил, возможностей и состояния здоровья.

КСТАТИ

Участниками программы «Московское долголетие» могут стать москвичи, которые:

- достигли 55 (женщины) / 60 лет (мужчины) или досрочно вышли на пенсию;
- постоянно зарегистрированы в Москве;
- не имеют медицинских противопоказаний*.

* Участие в некоторых программах и занятиях может быть ограничено в зависимости от состояния здоровья...

Подать заявку на участие в проекте «Московское долголетие» можно в центре социального обслуживания, офисах госуслуг «Мои документы», поликлиниках, а также в госучреждениях, где проводятся занятия (в школах, домах культуры и других организациях).

Задать вопросы о проекте можно по телефону горячей линии +7 (495) 777-77-77.

На концерт – в музей

Галерея «Нагорная»: выставки, ярмарки, мастер-классы

Создание условий для современного и разнообразного досуга и организации развлечений каждому жителю города – одно из приоритетных направлений программы «Мой район». Музеев в Москве много. Помимо расположенных в центре и являющихся визитной карточкой города Третьяковки, Пушкинского или Кремля в столице имеется немало камерных площадок, порой не менее интересных. Во многих районах Москвы в последние годы появились та-

кие площадки, объединённые организацией «Выставочные залы Москвы». Одна из них – галерея «Нагорная» в районе Котловка. Она расположена на ул. Ремизова, д. 10.

Креативные сотрудники и нетривиальные идеи – вот главное достояние районных галерей в Москве. Об этом мне рассказывает один из посетителей выставки, назвавшийся Сергеем: мол, так душевно, как в галерее «Нагорная», давно в музее не было.

Основное направление работы этого выставочного зала – организация выставок начинающих авторов, так и уже приобретших известность. Кроме того, в галерее проходят концерты, мастер-классы и даже ярмарки мастеров. Различные мероприятия для всех возрастов позволяют галерее увеличивать число посетителей. Что предлагает своим посетителям галерея в ближайшие даты?

30 марта в 12.00. Цикл мастер-классов «Рисование в тех-

нике эбру». Завораживающая техника рисования на воде.

30 марта в 13.00. Мастер-класс «Лизун своими руками». Огромную популярность этой игрушке принёс фильм «Охотники за привидениями».

7 апреля в 12.00 приходите на беби-концерт «Тайна океанов».

7 апреля в 15.00 – на вокальный концерт.

13 апреля в 14.00 в галерее можно написать Тотальный диктант.



АЛЕКСАНДР КИБОВСКИЙ,
руководитель
Департамента культуры
Москвы:

– Объединение «Выставочные залы Москвы» направлено на создание универсального музейно-выставочного комплекса, расширяющего экспозиционные возможности московских музеев, позволяя им в рамках выставочной деятельности выйти за границы своих стен и впервые показать многие предметы искусства, большинство из которых находится в фондах.

Общая координация планов и проектов будет осуществляться совместно с Музеем Москвы, как главным музеем города, являющимся одной из самых посещаемых сегодня выставочных площадок столицы.

В работе мы будем опираться на собственный опыт и опыт коллег, а также планируем активно популяризировать коллекцию Музея Москвы и внедрять новые направления для того, чтобы развить то лучшее, что было создано в «Выставочных залах» и вместе с тем – разнообразить их программы, стремиться сделать их более эффективными и направленными на широкую аудиторию.

«Мы привыкли думать, что все культурные учреждения сосредоточены в районе Тверской. На самом деле наши культурные учреждения, а их огромное количество – больше десятков тысяч, разбросаны по всему городу».

Сергей Собянин,
мэр Москвы



Посетители галереи «Нагорная» знакомятся с выставкой фоторабот.

Фото: Мария Соловьёва

Ярмарка рукоделия: игрушки, украшения и мёд

Уже 3 года подряд каждое третье воскресенье месяца в галерее «Нагорная» проходит ярмарка рукоделия. Последнее событие состоялось 24 марта, следующее запланировано на 21 апреля. В марте в ярмарке участвовали десять продавцов и около ста жителей района.

По словам сотрудников галереи, в ярмарке принимают участие только мастера, которые делают вещи или продукты своими руками на высочайшем уровне. «Мы проводим довольно серьёзный кастинг, – пояснила менеджер проектов галереи «Нагорная» Анжелика Ламзикова. – Изделия должны быть выполнены на уровне выше любительского и сделаны самими мастерами. Посредников и перекупщиков отсеиваем сразу».

На ярмарке традиционно можно купить игрушки, сувениры, украшения, кондитерские изделия, мёд, косметику. Цены умеренные. Особенно если принять во внимание, что всё это ручная работа. А хэнд мейд стоит денег.

«Купила брошку в подарок приятельнице, а себе – пирож-



ных, – говорит пенсионерка **Валентина Сажина**. – Не скажу, что даром. Но вещи здесь хорошие».

В галерее уточнили, что пенсионеры – основные посетители ярмарки. Вторая значительная группа – семьи с детьми.

«Мы вынуждены отказывать производителям люксовых вещей, – объяснила Анжелика Ламзикова. – Поскольку ярмарка рассчитана на массовых посетителей, дорогих товаров у нас нет. Цены разные, но если человек придёт с основными 500 рублями в кармане, он наверняка сможет купить что-то полезное для себя и своей семьи».

Большинство гостей ярмарки женщины, поэтому здесь продают много украшений. Так, мастер **Мария Комардина** делает кулоны, броши, браслеты, кольца и др. из каучука и натуральных камней. Она самоучка. Но хобби превратилось в основное занятие.

«Работала в фирме, профессия была нетворческая, – рас-

сказывает мастер. – Захотелось научиться чему-то креативному, интересному. Стала смотреть, как люди делают украшения: и в Интернете, и на выставках. Научилась. Теперь других обучаю. Мои украшения рассчитаны на современную активную горожанку, вне зависимости от возраста. Украшения элегантны, при этом практичны. Их можно надеть и на работу, и на выставку».

Помимо украшений и сувениров на ярмарке можно купить пирожные, мафины и даже мёд.

Валерий Марченко возит мёд с далёкого Алтая. «У моих родителей там пасека, – рассказывает Валерий. – Возим транспортной компанией. У нас большой ассортимент, на любой вкус: гречишный, липовый, цветочные, разнотравье и т. д. Продаём и травяные сборы, которые готовит моя сестра. Есть на все случаи жизни».

Валерий Марченко заметил, что узнать, является ли мёд настоящим, можно только в лаборатории. Он призвал не верить рассказам о бытовых способах проверки вроде втирания в ру-

ку или выливания на ложку. По его словам, это не более чем маркетинговые эффекты.

Некоторые приходят на ярмарку просто прогуляться, посмотреть, попробовать продукцию. Но покупки делают многие. Например, семья с детьми купила игрушки ручной

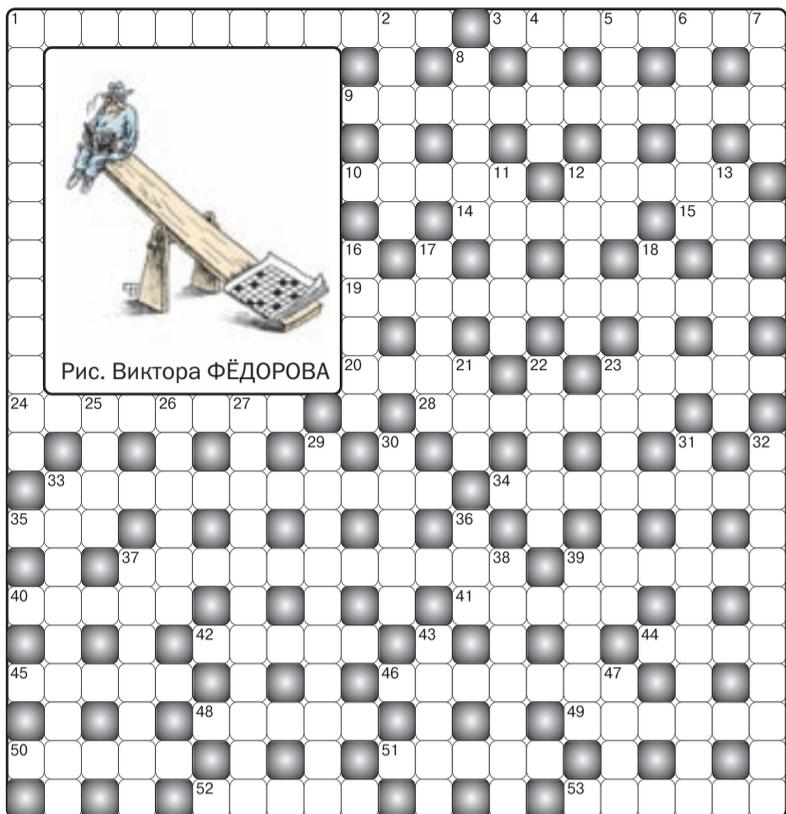
работы. «Приобрели детям мягкие игрушки, – поделился **папа двоих детей Вадим Потапов**. – Хорошая ярмарка, интересная».

Создание условий для разнообразного досуга жителей является одним из направлений программы «Мой район».



Продавщица игрушек: «Мой товар берут с удовольствием».

Фото: Мария Соловьёва



Кроссворд

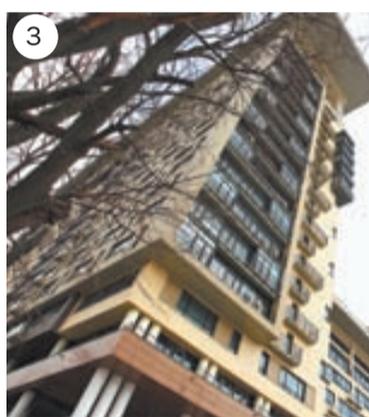
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Бывает стыдно за ... перед самим собой». 3. Путь от приматов к человеку. 9. Головоломка для следователя. 10. Скакун поэтического джигита. 12. Магазин для богатых модников. 14. Кто засудил Аполлона на музыкальном конкурсе? 15. Какое число сейф открывает? 19. Подковёрная борьба. 20. Зелёная муха, спешившая на помощь вместе с Чипом и Дейлом. 23. «Зверь на мостовой». 24. Продажный бизнес. 28. Какой правитель живёт с восточной роскошью? 33. Няня «с высшим образованием». 34. Не женщина, а мечта! На цыпочках ходит и молчит. 35. Общалка в Интернете. 37. «Сестрёнка Наташка теперь ..., теперь ученица она». 39. Легендарная царица из ахматовского стихотворения «Последняя роза». 40. Чистота по отношению к здоровью. 41. Доказательство военных достижений. 42. Что с детства мучило Теодора Рузвельта? 44. «Сказанное рукой». 45. Нравственная «гигиена». 46. «Энергетик»

кота Леопольда. 48. «То ли голодная ... его довела, то ли я» (из сериала «Друзья»). 49. Кто ужинал в компании Ноздрёва и Чичикова? 50. Браслеты рабства. 51. Птица с именованным созвездием. 52. Какой лодке второго весла не досталось? 53. Огородное рыло.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Из пушки по воробьям» одним словом. 2. У какого заведения из-за скверной репутации от посетителей отбоя нет? 4. «Если муж всем заявляет, что у его жены плохой ..., то он очень самокритичен». 5. Карликовый гурами. 6. За какую бирку надо расплачиваться? 7. Какого зверя напоминают гусли в былинах о Садко? 8. Какой из индийских штатов слышит самым чайным в стране? 11. Какой царь чертыхался от напрасного труда? 12. Единственный фрукт, который ни при каких обстоятельствах не даёт аллергической реакции у младенцев. 13. На чём адрес пишут? 16. Самая южная страна в Прибалтике. 17. Какой звезде про-

цесс съёмок в комедии «Смерть ей к лицу» оказался наискучнеешим? 18. Единственный непростительный грех по отношению к своему близкому (по Амброзу Бирсу). 21. Кто из сказочных питонов считает, что «сбросив кожу, уже не влезешь в неё снова»? 22. Адрес Великой стены. 23. Историк, чьи труды помогли русскому художнику Василию Сурикову при написании картины «Боярыня Морозова». 25. Чопорный банкет. 26. Что охраняет от дурного глаза? 27. В какой науке есть место для трёхэтажного мата? 29. «Обмен именами». 30. В каком качестве используют овсяную пудру для косметических целей? 31. Подпорка для катетов. 32. «Недавно прошла ... гадалок и ясновидящих. Тысячи людей остались без будущего». 33. «Спиральная ...». 36. Глаз из седой старины. 37. «Конский сандалий». 38. Кто задушил Шушару из каморки папы Карло? 39. Ткань на джинсовую одежду. 43. Суцая ерунда. 47. «Пасмурное ...».

Хорошо ли вы знаете свой район?

Только два из этих пяти фото сделаны в районе Котловка. Какие?



Сканворд

У кого «семь женщин на неделе»?				
Мордатый дог английских кровей		«Бистро» для «голодных автомобилей»		Кто раздевается «ради искусства»?
Стильный аксессуар курильщика		Суша, затерявшаяся в океане		Хозяин Эльбруса
		Профессия папаши Гранде		Город Христа
«Наивысший авторитет» в картах		Доказывают в суде		
Любимая птица Паниковского		Повеление босса	Чай в калейбасе	Тайная башня
Пишущий бездарь		... волхвов		
Помесь шкафа со столом		«Река забывчивых»		

Судоку

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Чрезмерность. 2. Вертеп. 4. Вкус. 5. Лягушка. 6. Цепник. 7. Ящер. 8. Ассам. 11. Сизиф. 12. Банан. 13. Конверт. 16. Литва. 17. Стрип. 18. Успен. 21. Каа. 22. Ки-тай. 23. Забелин. 25. Райт. 26. Оберг. 27. Лингвистика. 29. Знакомство. 30. Скраб. 31. Гипотенуза. 32. Забастовка. 33. Галатика. 36. Око. 37. Подкова. 38. Артемон. 39. Деним. 43. Вадор. 47. Небо.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Севастопольский проект. 1. Севастопольский проект. 2. Бюрократ. 3. Бюрократ. 4. Нахимовский проспект. 4. Нахимовский проспект. 5. Нахимовский проспект. 6. Нахимовский проспект. 7. Нахимовский проспект. 8. Нахимовский проект.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Чепуха. 2. Чепуха. 3. Чепуха. 4. Чепуха. 5. Чепуха. 6. Чепуха. 7. Чепуха. 8. Чепуха. 9. Чепуха. 10. Чепуха. 11. Чепуха. 12. Чепуха. 13. Чепуха. 14. Чепуха. 15. Чепуха. 16. Чепуха. 17. Чепуха. 18. Чепуха. 19. Чепуха. 20. Чепуха. 21. Чепуха. 22. Чепуха. 23. Чепуха. 24. Чепуха. 25. Чепуха. 26. Чепуха. 27. Чепуха. 28. Чепуха. 29. Чепуха. 30. Чепуха. 31. Чепуха. 32. Чепуха. 33. Чепуха. 34. Чепуха. 35. Чепуха. 36. Чепуха. 37. Чепуха. 38. Чепуха. 39. Чепуха. 40. Чепуха. 41. Чепуха. 42. Чепуха. 43. Чепуха. 44. Чепуха. 45. Чепуха. 46. Чепуха. 47. Чепуха. 48. Чепуха. 49. Чепуха. 50. Чепуха. 51. Чепуха.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Чепуха. 2. Чепуха. 3. Чепуха. 4. Чепуха. 5. Чепуха. 6. Чепуха. 7. Чепуха. 8. Чепуха. 9. Чепуха. 10. Чепуха. 11. Чепуха. 12. Чепуха. 13. Чепуха. 14. Чепуха. 15. Чепуха. 16. Чепуха. 17. Чепуха. 18. Чепуха. 19. Чепуха. 20. Чепуха. 21. Чепуха. 22. Чепуха. 23. Чепуха. 24. Чепуха. 25. Чепуха. 26. Чепуха. 27. Чепуха. 28. Чепуха. 29. Чепуха. 30. Чепуха. 31. Чепуха. 32. Чепуха. 33. Чепуха. 34. Чепуха. 35. Чепуха. 36. Чепуха. 37. Чепуха. 38. Чепуха. 39. Чепуха. 40. Чепуха. 41. Чепуха. 42. Чепуха. 43. Чепуха. 44. Чепуха. 45. Чепуха. 46. Чепуха. 47. Чепуха. 48. Чепуха. 49. Чепуха. 50. Чепуха. 51. Чепуха.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Топоним Котловка произошёл от названия реки, вдоль которой находилось село Котлы. Котлы – так называлось имение супруги Дмитрия Донского, располагавшееся рядом с современным районом Котловка. В XIX веке на территории района располагалась дача художника Верещагина.

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

«АиФ-Москва» № 1, 2019 (16+). Главный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Бычкова. Ведущие редакторы: Д. А. Буравчикова, Ю. С. Тутина. Учредитель, издатель – АО «Аргументы и факты». Адрес редакции и издателя: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42. Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. ПИ № 77-14973. Главный редактор «АиФ» И. А. Черняк. Генеральный директор АО «Аргументы и факты» Р. Ю. Новиков. Отпечатано в АО «Прайм Принт Нижний Новгород», 603028, г. Нижний Новгород, Базовый проезд, д. 11. Заказ №9201. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 29. 03. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mfn@aif.ru.