

**ЦИТАТА**

«Наземное метро – это новая скорость передвижения и новый уровень комфорта. И солидная экономия на стоимости проезда за счёт бесплатных пересадок на метро».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

В ЭТОМ ГОДУ  
В ТЁПЛОМ СТАНЕ  
Благоустроили

**56**

ДВОРОВ

**АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ПО ПРОГРАММЕ  
«МОЙ РАЙОН»  
В ТЁПЛОМ СТАНЕ  
РЕКОНСТРУИРОВАЛИ

**22** ДЕТСКИЕ  
ПЛОЩАДКИ



В танцевальном соревновании примут участие даже самые маленькие воспитанники «Спутника».



Фото: Павел Горбатько

**МЕСТНОЕ ВРЕМЯ**

Где откроется  
Аллея Славы ?



Фото: Александр Саверкин

С. 3

**РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ**

Что преподают  
в школе Ямбурга?



Фото: Александр Саверкин

С. 4

**СРЕДА ОБИТАНИЯ**

Чему посвящена новая  
выставка в МФЦ  
на Новоясеневском  
проспекте?



Фото: Александр Саверкин

С. 6

Рядом с домом  
**ВСТРЕЧАЕМСЯ  
НА ПАРКЕТЕ**

В ДЕТСКОМ ЦЕНТРЕ  
«СПУТНИК» ПРОЙДЁТ  
БОЛЬШОЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ

С. 5

В 2019 ГОДУ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНО  
УСТАНОВИЛИ

**220**

ФОНАРЕЙ

# Время новых скоростей

**МЦД сделает проще и дешевле передвижение по столичному региону**

## Город стал ближе

Проект Московских центральных диаметров очень важен для Москвы и Московской области. На церемонии открытия, которая прошла на Белорусском вокзале, приехал даже президент страны. Вместе с мэром Москвы Сергеем Собяниным Владимир Путин совершил первую поездку на «Иволге».

По словам мэра Москвы, 21 ноября 2019 года войдёт в историю как день рождения нового вида общественного транспорта – наземного метро.

«Наземное метро – это новая скорость передвижения по городу. По сравнению с использованием наземного транспорта и личных авто время поездок сокращается почти в 1,5 раза. Это новый уровень комфорта по сравнению с традиционными электричками. И это солидная экономия на стоимости проезда

за счёт бесплатной пересадки на метро», – отметил **Сергей Собянин**.

Сегодня открыты и работают 2 из 5 запланированных московских центральных диаметров – от Одинцова до Лобни и от Нахабина до Подольска. 132 километра путей, 57 станций, 19 из них – пересадочные, которые пришлось полностью переформатировать и адаптировать под новый ритм и стиль наземного метро.

Планируемый пассажиропоток (млн пас./год)	
МЦД-1 (Одинцово – Лобня)	<b>42,9</b>
МЦД-2 (Нахабино – Подольск)	<b>48,6</b>
Итого за I этап	<b>91,5</b>

Благодаря первым двум маршрутам МЦД общественный транспорт станет доступ-



Вместе с Сергеем Собяниным Владимир Путин совершил первую поездку на «Иволге» до станции Фили и обратно.

Фото: Алексей Дружинин/РИА Новости

нее для 4 млн жителей Москвы и Московской области, в поездах появится свыше 900 тыс. новых пассажирских мест в сутки. Теперь не надо будет следить за расписанием, бояться опоздать, ведь вслед за одним поездом через считанные минуты придёт другой. В часы пик поездки на МЦД будут ходить каждые 5–6 минут. Причём стоять такая поездка будет значительно дешевле, чем на обычной пригородной электричке.

А ещё запуск наземного метро ощутимо улучшит экологию в столичном регионе. Открытие МЦД-1 и МЦД-2 до 12% разгрузит прилегающие к нему линии метро и примерно на 5% вылетные магистрали – Минское, Дмитровское, Симферопольское, Варшавское и Волоколамское шоссе. По оценке экспертов, количество автомобилей сократится на 30 тыс. ед. в сутки, а объём выбросов вредных веществ в атмосферу – на 14 тыс. тонн в год.

## Экономим время и деньги

Оплачивать проезд на МЦД можно «Тройкой», но сначала её нужно активировать в любой кассе метро, билетных автоматах и жёлтых информационных терминалах. Также перед первой поездкой всем льготным категориям граждан нужно активировать карту москвича.

Стоимость проезда (без наземного транспорта)	
В пределах Москвы	<b>38 руб.</b>
От границ Москвы до конечных станций МЦД	<b>45 руб.</b>
За пределами МКАД	<b>45 руб. +</b>
(23 руб. × количество зон за пределами МЦД)	

Для проезда по МЦД и бесплатных пересадок на метро и МЦК пассажирам необходимо перепрограммировать карту «Тройка» в кассах метро, автоматах по продаже билетов и жёлтых информационных терминалах.

Диаметры поделены на три зоны. Проезд по зоне «Центральная» равен поездке на метро – 38 руб., по зоне «Пригород» –

45 руб., а по зоне «Дальняя» стоимость будет складываться из билета на электричку (23 руб. за каждую зону до границы с МЦД) плюс 45 руб. Пересадка с диаметра в подземку и на МЦК происходит бесплатно в течение 90 минут. Экономия более чем в два раза.

Но самое главное – сократится время, которое пассажиры тратят на дорогу. С появлением МЦД у пассажиров появляются

## Сокращение времени в пути для жителей Москвы в 1,5 раза

- Интервалы движения: **5–8 мин.**
- Бесплатные пересадки на метро и МЦК

альтернативные, так называемые хордовые маршруты.

«Лично я рад открытию МЦД. Живу около метро «Марьино», а на работу к 8 утра нужно быть на «Волоколамской». Я – технолог на производстве, и у нас с опозданиями строго. Раньше мне нужно было ехать до «Трубной», переходить на «Цветной бульвар» серой ветки, затем сделать ещё одну пересадку с «Боровицкой» на «Арбатскую» и ехать до «Волоколамской». Это занимало час времени. Сейчас жена довозит до «Дмитровской», а уже по МЦД до работы без пересадок. Засекаю время – ровно 27 минут со всеми удобствами», – рассказал **москвич Юрий Тришин**.

Также Московские центральные диаметры имеют колоссальное транспортное значение: благодаря первым двум маршрутам скоростной транспорт появится в тех районах столицы, где на сегодняшний день нет станций метро: это Северный, Дмитровский, Восточное Дегунино, Можайский и Щербинка.

## Общественный транспорт в приоритете

По маршрутам МЦД пущены городские поезда нового поколения «Иволга», разработанные

и собранные в Твери. По уровню удобства для пассажиров и техническим решениям «Иволга» соответствует лучшим зарубежным аналогам, а по отдельным параметрам даже превосходит их. Они оборудованы всеми элементами современного пассажирского сервиса – USB-розетками для зарядки гаджетов, Wi-Fi, удобными информационными табло, туалетами, а также приспособлены для путешественников – маломобильных граждан. «Иволга» полностью оправдывает своё название – поезд как бы летит над землёй без раздражающего шума и вибрации, мгновенно разгоняется и максимально плавно останавливается.

Жители многих европейских городов давно уже пользуются транспортом такого уровня – в Германии, Франции, Великобритании. Сегодня сложно представить Париж без скоростных электричек RER, которые соединяют мировую столицу моды с пригородами. Если сравнивать МЦД, скажем, с Берлинским наземным метро или Лондонским Overground, то наше существенно превзойдёт их по длине маршрутов. После того как в Москве будут достроены все 5 диаметров, протяжённость пути достигнет 375 км. До конца 2023 года планируется запустить ещё три маршрута: МЦД-3 Ленинградско-Казанский, МЦД-4 Киевско-Горьковский и МЦД-5 Ярославско-Павелецкий.

Сергей Собянин заявил, что так как количество пассажиров на Московских центральных диаметрах в рабочие дни превышало полмиллиона человек, на линиях увеличено количество вагонов. На МЦД-2 (Курско-Рижский диаметр) с 25 ноября состав поездов вырос до 10–11 вагонов, а на МЦД-1 их количество увеличат в течение 15 дней. «Будем и дальше развивать МЦД, делать их комфортнее и удобнее», – отметил мэр Москвы.

Егор Машков

**Транспортная доступность всех частей города – важная составляющая программы «Мой район».**

## Первые Московские центральные диаметры





1-й, 2-й и 3-й микрорайоны в 2020 году обзаведутся новыми детскими площадками, и не только.

Фото: Александр Саверкин

## Где будет Аллея Славы?

Три микрорайона Тёплого Стана благоустроят в 2020 году по программе «Мой район»

### Новые маршруты для прогулок и отдыха

Главным акцентом благоустройства в Тёплом Стане, которое происходило по программе «Мой район» в уходящем году, были популярные пешеходные и прогулочные маршруты. «Комплексно благоустроен 9-й микрорайон. Маршрут к станции метро «Тропарёво» стал удобным и безопасным. Привели в порядок детские и спортивные площадки, микрорайон украсили топиарными скульптурами. Дополнительно высадили деревья и кустарники. Расширили односторонний проезд от улицы Островитянова



до младшей школы № 109», – рассказал корреспонденту газеты «Мой район» глава управы Тёплый Стан Павел Журавлёв.

Дополнительно установили более 200 фонарей и светильников, основную часть которых расположили вдоль главных пешеходных артерий. По просьбам жителей в районе появился новый прогулочный маршрут, который соединил зоны отдыха около сухого фонтана на пересечении

улиц Тёплый Стан и Академика Виноградова с «Тропарёво». «У нас есть задумка сделать на улице Виноградова Аллею Славы. Этого хотят жители, и мы хотим это сделать в год 75-летия Великой Победы», – подчеркнул Журавлёв.

### От «Конькова» до «Тёплого Стана»

В 2020 году комплексное благоустройство пройдёт сразу в трёх микрорайонах – 1-м, 2-м и 3-м. Оно коснётся дворов, зон отдыха, детских и спортивных площадок. Запланированы работы на семи объектах образования – это две школы и пять дошкольных учреждений. При проектировании учитываются особенности застройки, будут созданы подъезды и подходы, чтобы родителям было удобно провозить детей в школу или детский сад. Также планируется сделать новый пешеходный маршрут, который станет ещё и зоной отдыха между метро «Коньково» и «Тёплый Стан».

«У соседей в Конькове есть замечательный «Яблоневый сад», и мы сделаем удобный маршрут, чтобы люди из сада могли пере-

ти улицу Островитянова и попали бы на прогулочный маршрут Тёплого Стана. Так же и в Обручевском – на границе с нами они провели благоустройство, а мы сделаем сопряжение с нашей зоной отдыха», – поделился планами глава района. По его словам, большую помощь в подготовке плана на 2020 год оказали жители района.

«У нас действительно очень активные жители. Хочу отметить одного из самых инициативных людей Тёплого Стана – это Александр Назаров. Он участвует в обходах, которые мы проводим по субботам. Мы заходим в каждый двор, обсуждаем с жителями, как нужно сделать, чтобы они хотели, как удобней будет людям. Проводим анкетирование по подъездам. Это кроме наших ежемесячных встреч. Такая практика у нас давно, чтобы не делать ненужную работу ради работы. Это касается дорожек, детских и спортивных площадок, освещения – всего того, что сопровождает нашу повседневную жизнь. Поэтому всегда рады предложениям и готовы к конструктивному разговору», – подчеркнул Павел Журавлёв.

Елена Богданова

### В Тёплом Стане откроются 3 ёлочных базара

Скоро-скоро главное украшение праздника засияет гирляндами в каждом доме! Купить лесную красавицу в нашем районе можно будет по трём адресам:

- ул. Профсоюзная, вл. 154;
- Ленинский просп., вл. 127;
- ул. Тёплый Стан, вл. 10.

Все торговые точки будут оформлены в одном стиле и размещены близко к транспортным развязкам, чтобы у покупателей не возникло проблем с транспортировкой деревьев. Ёлочные базары будут работать 10 дней – с 20 по 31 декабря, без выходных и обеденного перерыва.

Чтобы зелёная красавица дольше радовала своим убранством, необходимо грамотно подойти к её выбору. При покупке стоит обращать внимание на пышность хвои. Если уже вначале иголки скудные,

то дальше всё будет только хуже. Важно, чтобы они были эластичными и мягкими. Сухая хвоя говорит о том, что дерево срублено уже давно и дома она просто осыплется. Ветки должны быть упругими. Признаком проблемы являются вялые лапы ели. Следует обратить внимание на ствол. Если на нём есть иголки, значит, дерево здоровое и срублено совсем недавно. Купленную ёлку не следует сразу заносить в тёплое помещение. Если есть балкон, то лучше подержать дерево несколько часов там. С удобрением ёлка останется свежей дольше. Можно использовать специальные удобрения, но домашние средства работают ничуть не хуже. Если используете ёмкость с водой или песком, в неё можно добавлять 1 таблетку аспирина, 4 столовые ложки сахара на 1 литр воды.

### ФОТОФАКТ



Район постепенно обрастает новогодними деревьями. А какая ёлка нравится вам? Присылайте свои снимки в районный паблик [vk.com/teplaq](https://vk.com/teplaq). Автор фото: ezhevika\_666.

### Куда пойти всей семьёй на новогодние праздники в Тёплом Стане?

**17 декабря** – «Ёлка главы управы»: детишек из малообеспеченных семей в Тёплом Стане, получающих пособие в отделе социальной защиты населения, ждут в 15.00 в школе № 1507 по адресу: ул. Профсоюзная, д. 142, корп. 5. Малышей встретят сказочные персонажи, и, конечно, все получают новогодние подарки.

**23 декабря** – семейный спортивный праздник «Новогодний серпантин» начнётся в 16.00 на аллее по адресу: Ленинский просп., д. 131. Гостей ждёт анимационная программа, конкурсы и эстафеты.

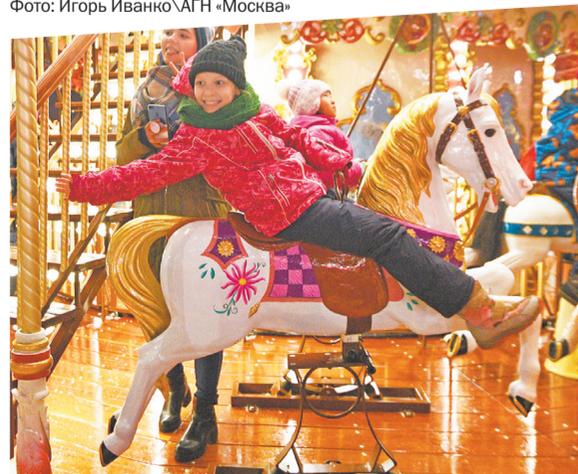
**4 января** – в зоне отдыха «Тропарёво» в 11.00 всех приглашают на «Рождественский марафон по скандинавской ходьбе».

**6 января** – самые меткие смогут продемонстрировать своё искусство на турнире по стрельбе из лазерного оружия «Новогодняя мишень». Соревнования начнутся в 12.00 по адресу: Ленинский просп., д. 135, корп. 2.

**7 января** – семья района приглашают на турнир «Молодецкие забавы». В программе – ледовые эстафеты, конкурсы, «Лазертаг», народные игры.

Сбор команд в 12.00 на спортивной площадке по адресу: Ленинский просп., д. 135, корп. 1.

Фото: Игорь Иванко\АГН «Москва»



На новогодних каникулах будут организованы мероприятия для всех жителей района.

### Как вы планируете провести новогодние праздники?

Отдыхать будем с 1 по 8 января. Выходная неделя может быть разнообразной и запоминающейся. Как её планируют провести жители Тёплого Стана – такой опрос проведён в районном паблике.

Сидеть дома и смотреть телевизор	51,95 %
Буду стараться больше времени проводить на свежем воздухе	24,68%
Ходить в гости	16,88%
Уеду в тёплые страны	3,9%
Посещать кино и театры	2,6%

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

Проголосовали 154 человека.

Евгений Ямбург демонстрирует настоящее гнездо с говорящим яйцом.



Фото: Александр Саверкин

## По принципу «солёного огурца»

**Школа Ямбурга в Тёплом Стане: почему она отличается от других**

### О рейтинге PISA

Недавно были опубликованы итоги международного исследования качества образования PISA-2018. Ученики столичных школ по результатам вошли в десятку лидеров по всем трём направлениям – это читательская, математическая и естественно-научная грамотность. PISA – крупнейшая международная программа по оценке учебных достижений. Её результаты экспертное сообщество связывает с проведёнными реформами в системе московского образования. В частности, одним из решений было укрупнение школ, когда на смену 4 тыс. маленьких школ и детских садов с разными бюджетами и возможностями пришли 537 больших образовательных центров.

«В новой редакции закона дошкольное является уровнем образования. Это серьёзные вещи, в которые мы закладываем основы развития ребёнка, и они работают, кстати, на PISA тоже. То, что мы сделали, дало свои результаты, мы шли к этому 10 лет. Большая школа позволяет маневрировать и создавать интересные проекты. Во-первых, это материальные ресурсы, во-вторых, кадровые, у нас отлажен механизм подготовки учителей, есть система стимулирования труда. С точки зрения контента знаний мы всегда давали

приличные фундаментальные знания. Где мы тормозили? В возможности применить эти знания. Поэтому то, что многое было сделано в сфере образования, помогло преодолеть этот дефект, чтобы не потерять фундаментальность и в то же время дать гибкость, свободу мышления нашим детям», – отметил Евгений Александрович.

### Своя конюшня и Арбат

Есть в этой школе и свой кусочек Старого Арбата, который расположен в одном из холлов. Там есть и старинные здания, и скамейки, и фонари, и мощённая булыжником мостовая, и старинная газетная тумба.

«Окуджава приезжал в школу живым, а вернулся памятником. Вот Арбат, д. 43, где он родился, – это символ духовности, это медовый месяц Пушкина и Гончаровой, это Блок с женой, здесь можно попеть песни Окуджавы под гитару», – показывает очередную фишку школы Ямбург.

Про эту школу можно рассказать ещё очень много: и про комнату релаксации и психологической коррекции, где есть настоящее гнездо с говорящим яйцом, а на стенах – травяные джунгли, и про иппотерапию (в школе есть своя конюшня, где за лошадьми ухаживают дети). Вот такое удивительное учебное заведение существует в районе.

Егор Машков

### Каждый ребёнок – король

Попав в эту школу, ученик как бы просаливается – впитывает в себя эстетику, культуру и красоту, образовывается, учится и находит себя – такой себе эффект «солёного огурца», который придумал директор Ямбург.

В школе № 109 на ул. Бакулева, д. 20, необычно всё начиная с директора. Евгений Ямбург – в системе образования фигура известная. Заслуженный учитель, доктор педагогических наук, член-корреспондент и академик РАО – регалий и наград у него предостаточно, а вот на двери в его директорский кабинет висит табличка «Главный режиссёр». А ведь он и правда много режиссирует и спектакли в своей школе, да и, пожалуй, вся жизнь этого образовательного учреждения проходит по его сценарию и по его правилам. «У меня дети самые разные: один – первый во многих международных олимпиадах, а другой – первый на конкурсе ювелирного искусства или гончарного, и это

одинаково почётно. Каждый ребёнок должен иметь свою нишу, там, где он король. Тогда будет меньше зависти, ненависти. Поэтому у меня все заняты делом: кто-то играет в театре, а кто-то – в духовом оркестре. И это никакая не экзотика, а то, к чему рано или поздно придут и другие школы», – уверен Евгений Александрович.

Когда-то он создал и внедрил так называемую адаптивную модель. При сохранении классно-урочной системы образовательный процесс организуется в зависимости от способностей детей, уровня их интеллектуального развития.

«В 1980-е годы я написал первую книжку – «Школа для всех», где описал модель – это когда не ребёнок приспосабливается к школе, а когда школа приспосабливается к ребёнку. Дети все разные: кто-то имеет умные руки, а кто-то умную голову. И это должно цениться на равных – одинаково престижно победить на математической олимпиаде и на конкурсе рабочих профессий. И инвалиды у меня участвуют, и онкологические дети. Это

и есть реальное равенство возможностей», – считает педагог.

Здесь так же звенит звонок, а ученики переходят из класса в класс, казалось бы, всё как везде, но вместо обычных перерывов – музыкальные. В школе Ямбурга есть свой собственный театр, флотилия, гончарная и ювелирная мастерская, кафе, парикмахерская. «Можно тысячу раз бороться с интернет-зависимостью. А можно строить невидимый противовес, когда ребёнок являет публике свой талант и зал ему аплодирует, а это намного интереснее, чем плоский экран. Поэтому нужно не запрещать, а замещать», – рассказал директор Ямбург.

**Каждый московский школьник должен иметь равный доступ к лучшим образовательным технологиям вне зависимости от места жительства – это принцип, заложенный в программу «Мой район».**

### Пациенты-льготники получают компенсацию

С 1 января 2020 года москвичи, нуждающиеся в редких лекарственных препаратах, назначаемых по жизненным показаниям и при индивидуальной непереносимости лекарств, смогут получать денежную компенсацию и самостоятельно приобретать необходимые лекарства. Благодаря этому пациенты смогут незамедлительно начать лечение, если нужный препарат отсутствует в пунктах выдачи лекарств. Это будет происходить на постоянной основе. Соответствующее постановление было принято на заседании президиума Правительства Москвы, которое провёл Сергей Собянин. К тому же был расширен круг потенциальных получателей денежных компенсаций. Теперь это право имеют граждане, страдающие диабетом, в случае если в день обращения к врачу необходимого препарата или изделия не было в аптечном пункте льготного отпуска. В Москве проживают свыше 411 тыс. человек, имеющих право на льготное

Фото: Игорь Харитонов



Можно получать льготы лекарствами, а можно – деньгами.  
Фото: Игорь Харитонов

обеспечение лекарствами и медицинскими изделиями в связи с диабетом. Ежегодно им отпускают свыше 5,2 млн упаковок лекарств и медицинских изделий. Получение компенсации – это право, но не обязанность пациента. При желании можно дождаться бюджетной закупки и получить необходимое лекарство в натуральной форме.

### Воспитанники школы «Самбо-70» получили пять медалей

В Риге прошло первенство Европы по самбо среди кадет. Воспитанник «Самбо-70» Аким Мишунин стал победителем по самбо в весовой категории до 78 кг. А Фарид Зейналов завоевал «бронзу» в весовой категории до 55 кг. Это первые международные соревнования в их карьере. Всего в первенстве приняли участие 173 спортсмена из 19 стран Европы.

24-й чемпионат Европы по плаванию на короткой воде прошёл с 4 по 8 декабря в шотландском городе Глазго. В нём участвовали 49 стран. 539 спортсменов взяли старт на плавательных дорожках. Победителем общекомандного медального зачёта стала сборная России. Выступавшая в её составе воспитанница «Самбо-70» Ника Годун заняла 3-е место в комбинированной эстафете 4x50 м с рекордом России 1.44,96. Это её дебютный чемпионат Европы.

С 7 по 9 декабря в Нур-Султане (Казахстан) прошёл IV чемпионат мира KWU по кёкусинкай, участниками которого стали 289 спортсменов из 45 стран мира. В составе сборной России были и спортсмены из школы «Самбо-70». Артур Крымов в весовой категории до 70 кг выиграл «золото», а Артём Назаретян второй чемпионат мира подряд становится сильнейшим в весовой категории до 75 кг.

Фото: ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»



Самбисты и их тренеры достойно проявили себя на соревнованиях в Риге.

**Создание условий для занятий спортом и отдыха – одно из направлений программы «Мой район».**

Дети даже на тренировках одеты в нарядные платья – чтобы привыкали.  
Фото: Павел Горбатько



## В ритме вальса

Почему нужно заниматься балльными танцами

### Для здоровья и радости

Калейдоскоп танцевальных предпочтений конца прошлого века лишь ускорил смену трендов в веке наступившем. Эпоху диско сменил брейк-данс, затем все помешались на хип-хопе, после чего запоминать стили и направления стало просто бесполезно – всякие «тверки», «воги», «контемпты» и «тектоники» ворвались в нашу жизнь, найдя своих приверженцев среди представителей разных возрастов во всех странах мира. Но, несмотря на танцевальное разнообразие, незыблемой по своей популярности осталась старая добрая классика. До сих пор балльный танец остаётся королём грации и изящества на паркете.

В центре досуга и спорта «Спутник» балльное направление – одно из самых востребованных и любимых ещё и потому, что даёт уроки этих изысканных танцев судья высшей категории, тренер первых в России чемпионов мира среди юниоров Людмила Фраткина. Эффектная блондинка с безупречной осанкой – этакая мадам Корри, как будто только что со страниц книги о Мэри Поппинс.

Сегодня на занятии оттачивают движения ча-ча-ча те, кому едва минуло 5 лет. Яркорозовые элегантные платья, гладкие сдержанные причёски и самая настоящая балльная обувь (малышки держатся на каблучках увереннее многих моих знакомых взрослых дам).

«Дети на занятия приходят в нарядных турнирных костюмах, которые носят до 12 лет.

Балльный костюм стимулирует, придаёт уверенности в себе. Хорошо выглядеть приятно в любом возрасте. Балльный танец вообще очень многое даёт. Прежде всего хорошую осанку, а это залог здоровья ребёнка, особенно при нашей жизни, когда дети так подолгу сидят согнувшись над своими гаджетами. Ни один вид спорта, за исключением гимнастики (а также балета), не уделяет столько внимания положению корпуса. Второе – это эмоции, так как танцы – это очень интересно, да ещё в сочетании с прекрасной музыкой. И третий плюс от занятий – координационная активность, которая позволяет детям быстрее развиваться», – уверена



**руководитель студии балльных танцев Людмила Фраткина.**

Малыши занимаются всего три месяца, но уже освоили три кита балльного репертуара – вальс, ча-ча-ча и польку.

### Все на танцевальный баттл

«Балльные танцы особенно нужны девочкам. Это и чувство стиля, и ритма. Мне кажется, любой родитель отправляет своих детей туда, куда сам хотел, но не попал в детстве. У меня не случилось, а вот у моей Полины такая возможность есть.



**И возить никуда не нужно, прямо на нашей улице находится «Спутник», – рассказала жительница Тёплого Стана Маргарита Савельева.**

Чтобы дети полюбили танцы и загорелись ими, одних занятий в классе недостаточно. Юным танцовщикам нужен зритель, сцена и конкурсы, где они смогут получить свою порцию восторгов и аплодисментов. Поэтому педагог буквально сразу

начинает возить своих учеников по всевозможным состязаниям для начинающих «балльников».

«С педагогом Людмилой Венедиктовой мы знакомы давно – лет 10 назад моя сестра ходила к ней на занятия. Поэтому, когда я узнала, что она преподаёт у нас в Тёплом Стане, то сразу привела дочь. Это большая удача, что тренер такого уровня занимается с нашими детьми. Сколько чемпионов мира и России она воспитала, даже представить сложно! Лично мы шли «на педагога».



**А сейчас уже готовимся к первому балльному турниру», – поделилась жительница Тёплого Стана Тагуи Алексанян.**

Демонстрировать мастерство юным «балльникам» предстоит и 23 декабря в родном «Спутнике», где они примут участие в большом танцевальном баттле. На паркете сойдутся представители всех танцевальных стилей и направлений, которым обучают в кружках и секциях центра.

«Чтобы вместить всех желающих – и танцоров, и зрителей, и судей, и болельщиков, битву на паркете решили проводить в холле нашего центра по адресу: Ленинский просп., д. 135, корп. 2. Соревноваться будут исполнители хип-хопа, брейк-данса, балльных, а также народных ирландских танцев. Мы хотим сделать не просто состязание, а настоящий праздник и для детей, и для взрослых нашего района. Поэтому к нам придут с поздравлениями Дед Мороз и Снегурочка, будут подарки, ёлка, чудеса и сюрпризы. Ждём всех на «Новогодний баттл», который начнётся



**в 18.00 23 декабря», – пригласила жителей района на праздник танца директор центра досуга и спорта «Спутник» Ирина Даутова.**

Светлана Миронова

### РЕТРО



Улица Тёплый Стан, дом № 1А. Строительство магазина. А у вас дома сохранились архивные кадры района? Присылайте их в районный паблик ВКонтакте [vk.com/teplaq](https://vk.com/teplaq).

### Пони Машка ждёт детей в «Проспекте»

Библиотека № 169 «Проспект» на Ленинском просп., д. 127, давно уже стала не просто местом, куда приходят за книгами, а настоящим культурным центром района Тёплый Стан. Создание таких точек притяжения в шаговой доступности от дома – важная составляющая программы «Мой район». Большая предновогодняя программа подготовлена сотрудниками «Проспекта». «Предназначение библиотек меняется, и это привлекает людей. У нас в библиотеке много чего происходит. Например, впервые проходит лагерь для детей «Каникулы в библиотеке». Мы проводим с ними мастер-классы, квесты, книжки читаем, чтобы дети не сидели дома у телевизора или компьютера, а занимались чем-то полезным», – рассказала библиотекарь Елена Руденко.

Декабрьская афиша событий «Проспекта» изобилует всевозможными занятиями. Например, малышей района ждут каждый вторник в 16.00 на встрече с Пони Машкой – это героиня нового мультипликационного сериала. Любопытную маленькую пони по имени Маша ждут увлекательные, иногда детективные истории, из которых малыши узнают, откуда берутся бабочки и кто украл у маленькой зебры полоски.

В библиотеке проходит новогодняя акция по сбору подарков для бабушек и дедушек, подопечных фонда «Старость в радость». Чтобы порадовать одиноких стариков, можно сделать подарок своими руками, посетив мастер-класс в библиотеке.

Накануне Нового года традиционно можно увидеть работы участников конкурсов экоподелок, организованных Мосприродой, – это и креативные новогодние ёлочки, и птицы как настоящие, и целые композиции, где персонажи того и гляди заговорят.

Библиотека № 169 «Проспект» ведёт набор в кружки для детей. В «Совятах» можно быстро научиться читать, в «Светлячке» стать актёром и получить первую роль в спектакле, а в «Оранжевом небе» заниматься творчеством.

### ФОТОФАКТ



Обсуждая фото в паблике «Тёплый Стан» ([vk.com/teplaq](https://vk.com/teplaq)), жители района сошлись во мнении, что вмёрзший в лёд буй напоминает новогодний шар. Автор фото: Людмила Горбачёва.

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

# Переломный момент

**Во флагманском центре госуслуг «Мои документы» открылась выставка, посвящённая битве под Москвой**

## Создаётся сайт реликвий

Третья по счёту экспозиция, как и предыдущие, стала результатом совместного проекта Главархива и центров «Мои документы». Новая выставка посвящена переломному моменту в ходе Великой Отечественной войны – началу контрнаступления наших войск под Москвой.

С апреля этого года стартовала акция, приуроченная к празднованию 75-й годовщины Великой Победы. Москвичи приносят в офисы госуслуг фотографии из семейных архивов, письма и дневники, награды и личные вещи своих родных, которые сражались на фронтах Великой Отечественной войны.

«Такие выставки нужны, потому что без прошлого у нас не будет будущего. Лично я больше интересуюсь военной техникой, особенно самолётами. Здесь нам рассказали, что хоть у нас был перевес по машинам в небе, но у немцев они были более современные, а наши старенькие. Я считаю, в годы войны героями были все: те, кто сражался в небе, все, кто воевал и кто был в тылу, и даже маленькие

дети, потому что пережить ужас той страшной войны – это уже подвиг. Мой прадед Юрий Колокольников прошёл войну – он настоящий герой. Он до сих пор жив. Воевал, участвовал в битве за Сталинград. Ему сейчас 96 лет. Я думаю, что он будет не против, если мы принесём в «Мои документы» некоторые его документы», –



рассказал **ученик кадетского класса школы № 2123 Максим Елизаветин.**

Все собранные реликвии переданы в московский Главархив, сотрудники которого ставят их на учёт, проводят сканирование и съёмку.

«В наших планах – в следующем году на сайте отдельно разместить все документы и образцы всех переданных москвичами предметов. Чтобы все, кто интересуется историей, могли их увидеть, и те, кто передал свои реликвии, мог удостовериться, что их вещи учтены и экспонируются. Бывают очень трогательные случаи. Например, в одной семье нам передали подлинники документов в очень плохом состоянии. Люди специально сделали копии



Ученики кадетского класса посетили экспозицию одними из первых.

Фото: Александр Саверкин

и перепечатали. Например, нам передали также вещи нашей разведчицы Ксении Фёдоровны Российской. Мы получили гимнастёрку со всеми её орденами и медалями. За каждым экспонатом стоит история человека. Архивистам предстоит большая работа, но она во благо», – считает



**главный хранитель фондов Главного архива Москвы Елена Болдина.**

## Проект продолжается

В экспозиции представлены письма с фронта, газетные заметки, фотографии и дневники военных лет, а также впервые опубликованные рассекреченные материалы из архивов Федеральной службы безопасности.

Например, посетители выставки узнают о спецшколе, в которой проходили подготовку бойцы для борьбы в тылу врага, или смогут прочесть письмо женщины, отправленное тайно с оккупированной немцами территории.

«Битва за Москву – это единственное известное в истории сражение, фронт которого превышал 1000 км и где на поле битвы сошлись одновременно 3 млн человек. Эта битва имела ключевое значение для хода всей войны. Если бы контрнаступление не увенчалось успехом, я думаю, эта наша с вами встреча



**никогда бы не состоялась», – отметил руководитель экспертной группы военных историков Главархива Москвы Михаил Морук.**

В рамках акции «Москва – с заботой об истории» в Главархив уже передано более 6 тыс. документов и вещественных источников. Проект продолжается: семейные реликвии, связанные с историей Великой Отечественной войны, можно принести в ближайший офис центров госуслуг «Мои документы». Жители Тёплого Стана могут обратиться в районный МФЦ по адресу: **ул. Академика Варги, д. 25А**, и во флагманский центр на **Новоясеневском просп., д. 1.**

Ирина Фомина

**Бережное отношение к исторической памяти – один из принципов программы «Мой район».**

# Уроки истории в двух шагах от дома

Программа «Мой район» объединяет лучшие наработки в образовательных практиках. Педагоги Москвы постоянно внедряют новые проекты, которые помогают разностороннему развитию детей. Экскурсия «Линия обороны Москвы в Тёплом Стане», которая проходит на территории природной зоны «Тропарёво», вот уже много лет

пользуется популярностью не только у взрослых жителей района, но и у детей. В заказнике сохранились траншеи, окопы и доты времён Великой Отечественной войны, которые стали самыми главными экспонатами этого музея под открытым небом.

«Тут проходила линия обороны, прямо под окнами вашего дома, недалеко

от школы, в которой вы учитесь, от клуба, куда вы ходите в секцию. Тогда, в 1941-м, немецко-фашистские войска не дошли до Москвы всего 30 км» – так начинается свой рассказ **главный специалист отдела экологического просвещения дирекции природных территорий «Тропарёво» и «Тёплый Стан» ГПБУ «Мосприрода» Андрей Гудков.**

По его словам, говорить с малышами о войне сложно, но нужно. И делать это надо так, чтобы они поняли и осознали, что та страшная война была не в кинофильмах и учебниках, а в реальной жизни, и в ней участвовали, сражались и гибли реальные люди.

«У нас в Тёплом Стане фрагменты линии обороны Москвы времён Великой Отечественной войны хорошо сохранились и видны, особенно окопы, а ведь прошло 78 лет с её начала. Я всегда на экскурсии детям говорю: «Есть такое выражение «незаживающие шрамы земли», так вот это они и есть». Сколько лет прошло, и до сих пор их видно, природа их не затянула, может, всем нам в назидание, мол, смотрите и помните, что нельзя допустить повторения той огромной трагедии человечества.

Также акцентирую внимание ребят на том, что все эти окопы и траншеи рыли и строили в основном подростки возраста их сестёр и братьев, молодые женщины возраста их мам, потому что отцы ушли на фронт», – поделился экскурсовод.

Завершается экскурсия всегда у обелиска воинам 5-й Московской, впоследствии 158-й стрелковой дивизии. Именно отсюда начало свой путь на Берлин это воинское соединение. Солдаты и офицеры дивизии участвовали в разгроме немецко-фашистских захватчиков под Москвой, в битве под Ржевом, в боях за освобождение Белоруссии, Прибалтики и Европы. По традиции около обелиска героям проходит минута молчания в память обо всех павших героях.

«Я обычно провожу более подробные экскурсии с большим количеством фактов, цифр и имён, ведь чаще приходят подростки, старшеклассники и их родители. А сегодня пришлось говорить с младшими школьниками. Старался их не перегрузить информацией. Отраднее, что современные дети много знают о войне. Я вижу, что мы понимаем и слышим друг друга. Это очень важно, ведь они наше будущее», – отметил Андрей Гудков.



Фото: Александр Саверкин

В необычной экскурсии в парке «Тропарёво» всё чаще принимают участие дети.

# Цвета весенней и осенней листвы

**Художник Олег Аверченков:  
«Каждое дерево, каждый фонарь  
в Тёплом Стане достойны стать  
для меня сюжетом. И становятся».**

А вы знаете, что рядом с нами на улице Тёплый Стан живёт знаменитый художник Олег Аверченков? Член Творческого союза художников России, Международного художественного фонда, участник выставок в России и за рубежом. Работы выставлялись в штаб-квартире ЮНЕСКО, а в Совете Европы они представлены и сейчас. Олег Аверченков ответил на вопросы газеты «Мой район».

**«Нравится здесь всё»**

– Олег, у вас, конечно, уникальная коллекция пейзажей Тёплого Стана. А какие виды в районе стали любимыми и хочется снова и снова рисовать эти места?

– А мне всё нравится в нашем районе! Каждое дерево, каждая стена, каждый фонарь, каждая трещина в асфальте, каждая лужа вполне достойны быть для меня сюжетом. И становятся. Например, несколько лет назад был очень дождливый сентябрь. Дождь шёл почти непрерывно. И из увиденной на улице Островитянова лужи родилась работа «Три недели дождя». У меня такая память, что я на каждой картине могу назвать не только улицу, но и номера домов. Например, «Был снег» – ул. Профсоюзная, д. 152. «Вид из моего окна» – ул. Тёплый Стан, д. 9. «Ночь» – ул. Профсоюзная, д. 156. «Снег в соседнем дворе» – ул. Профсоюзная, д. 142. «Ещё неупавшие листья» – это парк Тропарёво. «Осень в Тёплом Стане» – ул. Варги. А название «Теплостанский проезд» говорит само за себя. (Улыбается.)

Я живу здесь 15 лет, и выбор в своё время был связан с наличием дачи по этому направлению. Теперь дачи нет, а район полюбил.

– Если бы вам нужно было нарисовать картину на тему «Фантазия на тему Тёплого Стана», в каких тонах она была бы выдержана?

– Про цвет района могу сказать точно! Это будет цвет осенних и весенних листьев. Жёлто-оранжевый и, соответственно, изумрудный. Для меня Тёплый Стан – в первую очередь лес. Тёплый Стан – это много леса. Лесом я называю парки.

А ещё мне нравится, что наша округа – это самая высокая точка Москвы. И, когда низкая облачность, соседние дома бывают укрыты облаками. Иногда пол-



Источником вдохновения для известного художника из нашего района Олега Аверченкова всегда была прекрасная природа Тёплого Стана.



«Вид из моего окна».

ностью невидимы дома в 300–400 метрах.

**«Дети шепчут «Похоже»**

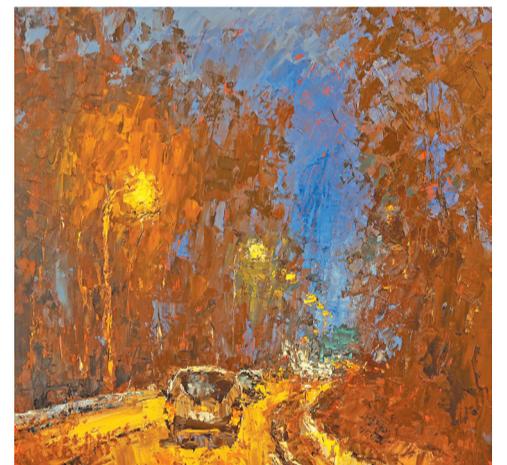
– Ваши пейзажи, даже если на них зима и дорога, заряжены оптимизмом. В чём секрет?

– Желание жить в моих пейзажах объясняется легко. Я очень эмоционален. Думаю, что для художника это важная черта. Силы и вдохновение черпаю, во-первых, в своей жене Лене, а во-вторых, в частых поездках на природу. «В поля», как я это называю. Это помимо обычных прогулок по паркам Тёплого Стана. И то, и то бывает по нескольку раз в месяц, независимо от времени года.

– Как на вас реагируют прохожие, видя с этюдником?

– За спиной собираются дети и громким шёпотом переговариваются: «Похоже».

– Знаете, что меня удивляет? Даже торговые центры и чуть ли не бензобаки вы изображаете так, что выглядит картина романтично.



«Теплостанский проезд».

– Мои работы на производственную тему участвовали в создании имиджа крупного завода по производству промышленных кабелей. Заказчики были довольны (улыбается). Кстати, я вообще люблю производственную тему.

Ольга Шаблинская

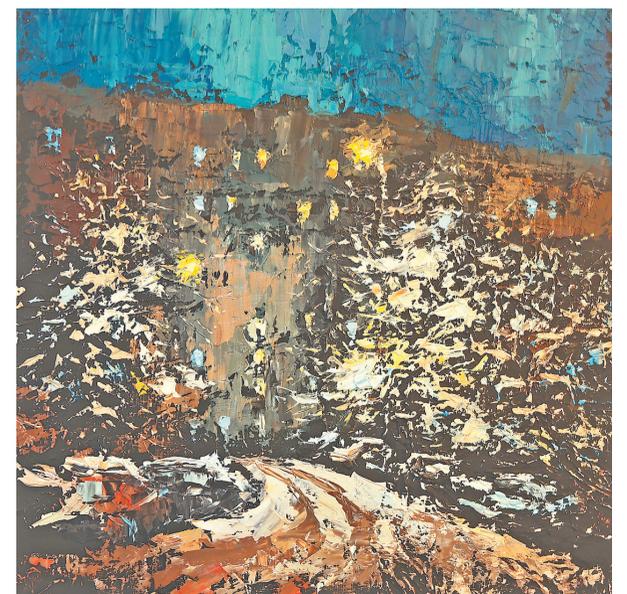
Фото: личный архив Олега Аверченкова



«Осень в Тёплом Стане».



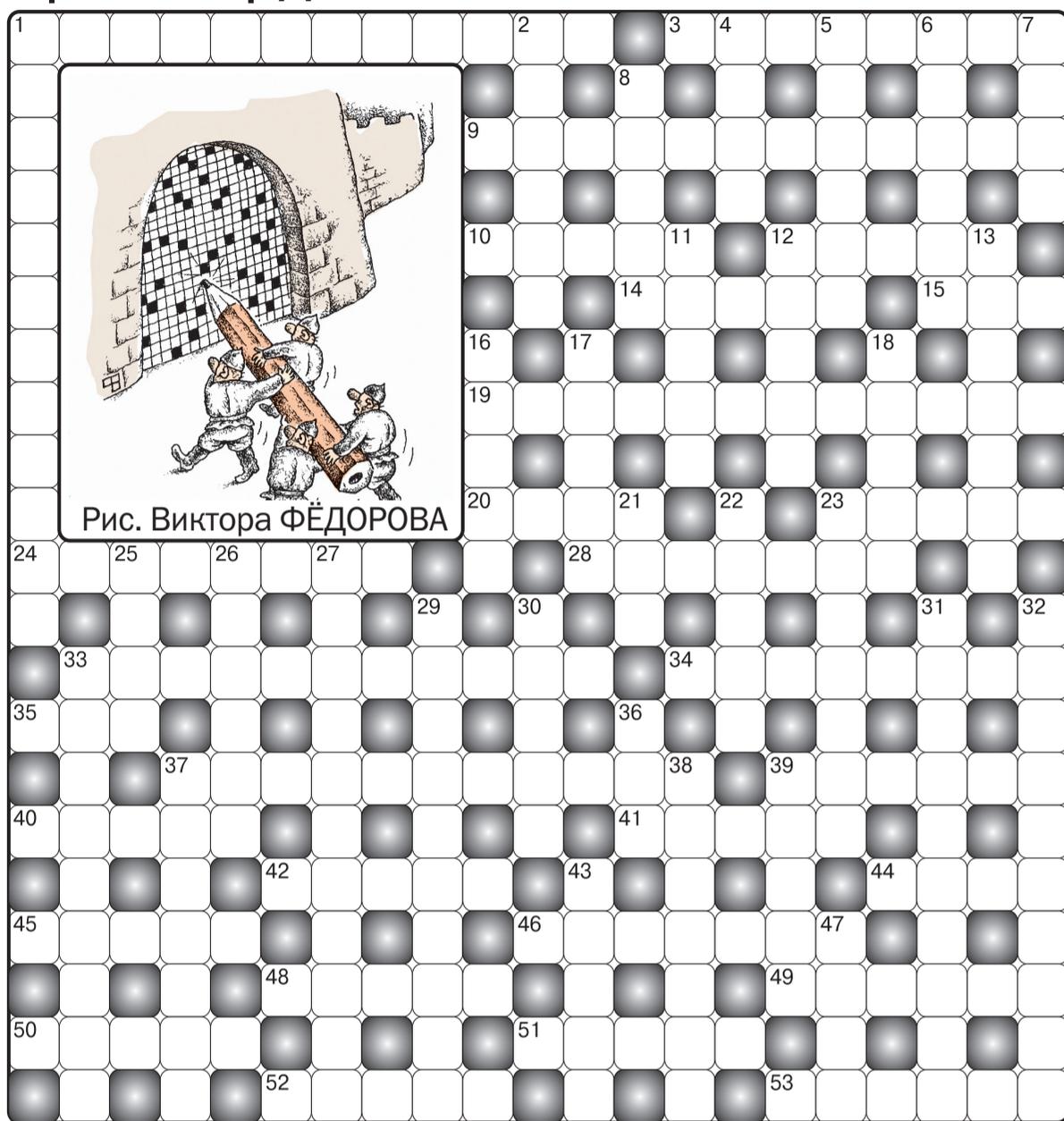
«Снег в соседнем дворе».



«Был снег».

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

### Кроссворд



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Способ остаться вдвоём из УК. 3. Каким камнем император Нерон лечил своё зрение? 9. Французский модельер, чью первую вещь – куртку, сшитую из покрывала – носил легендарный Джон Леннон. 10. С кем Джек Николсон закрыл роман на съёмках «Чертополоха»? 12. «Посещение вежливости». 14. Научное амплуа Александра Бородин. 15. Информация для расшифровки. 19. «Закуска для склероза». 20. Слезы зимы. 23. Итальянский дипломат, зять Бенито Муссолини. 24. Какая суматоха пришла к нам из тюркского языка? 28. «Графский классик». 33. Метод Всеволода Мейерхольда по подготовке актёров. 34. Чтобы ... долго держалась на своём месте, нитку, которой она при-

шивается, протрите воском. 35. «Бальзам природы» для Уильяма Шекспира. 37. На какого зайца кондуктор охотится? 39. «Эротический шутник» на людях. 40. Повод для анекдота. 41. За что Минздрав ругает Минсельхоз? 42. Суп из ресторана кавказской кухни. 44. «Лесоповальный» грызун. 45. «Нервное окончание» разговора. 46. Вестник страшного суда из ислама. 48. Какой звёздный Роберт так и не женился на Саре Джессике Паркер? 49. «Маятник» на детской площадке. 50. Танец, вывихнувший лодыжки многим американцам. 51. Заглянул на огонёк. 52. «Не хватай ... руками, ложкой больше зачерпнёшь». 53. «Святая чаша».

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Профессиональная стезя героя комедии «Ромовый дневник».

2. «При диктатуре ... ругают на кухне». 4. Основа сценического образа. 5. Какая птичка «никак не может согреться»? 6. Какому бегуну без снега не обойтись? 7. Деликатность в подходе. 8. «Иногда две эпохи в искусстве разделяет всего лишь один ... художника». 11. Какой змей опасен и без яда? 12. Кто заработал трещину в ребре на съёмках фильма «Запасной игрок»? 13. Пегая масть у лошадей. 16. «Овация недовольства». 17. Под каким псевдонимом академик Андрей Сахаров проходил в разработках КГБ? 18. Один из двух важнейших металлов для нашей сердечной мышцы. 21. Удар по самолюбию вратаря. 22. «Ступенька» скалы. 23. Прозвище святого старца, слышущего чуть ли не главным

прототипом былинного богатыря Ильи Муромца. 25. С какой пряностью нужно быть осторожным при повышенной кислотности? 26. Фараон, упомянутый в комедии «Необычайные приключения Адель». 27. Какая мировая эпическая поэма в восемь раз длиннее «Одиссеи» с «Илиадой», вместе взятых? 29. Жительница страны, слышущей колыбелью парламента. 30. Липучка упаковщика. 31. Публичная ... 32. С каким родом связан лютый пёс у Артура Конан Дойла? 33. Что копил в своих сундуках пушкинский Скупой рыцарь? 36. Владелец зонтичных усов. 37. Кто из спортсменов гоняет по льду? 38. Реестр угодий. 39. Шевелюра манекена. 43. «Благоприятный ...». 47. «Древо триумфа».

### Судоку

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

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД**  
**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Жену/бывшая. 3. Кастельбьяк. 9. Хризолит. 10. Стрип. 12. Визит. 14. Кот. 15. Чанго. 19. Бизит. 20. Чанго. 21. Чанго. 22. Чанго. 23. Чанго. 24. Чанго. 25. Чанго. 26. Чанго. 27. Чанго. 28. Чанго. 29. Чанго. 30. Чанго. 31. Чанго. 32. Чанго. 33. Чанго. 34. Чанго. 35. Чанго. 36. Чанго. 37. Чанго. 38. Чанго. 39. Чанго. 40. Чанго. 41. Чанго. 42. Чанго. 43. Чанго. 44. Чанго. 45. Чанго. 46. Чанго. 47. Чанго. 48. Чанго. 49. Чанго. 50. Чанго. 51. Чанго. 52. Чанго. 53. Чанго.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Чанго. 2. Чанго. 4. Чанго. 5. Чанго. 6. Чанго. 7. Чанго. 8. Чанго. 11. Чанго. 12. Чанго. 13. Чанго. 16. Чанго. 17. Чанго. 18. Чанго. 21. Чанго. 22. Чанго. 23. Чанго. 43. Чанго. 47. Чанго.



**СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ТАКИЕ КАК ПАРОДОНТИТ И КАРИЕС, ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ДЛЯ ВЫПАДЕНИЯ ЗУБОВ ДОСТАТОЧНО ПРИЧИН.**

Качество жизни человека, столкнувшегося с полной или частичной потерей зубов, быстро меняется в худшую сторону. Отсутствие зубов всегда сопровождается рядом неблагоприятных последствий. Так, при нарушениях зубного ряда

## КАК ВЕРНУТЬ ВСЕ ЗУБЫ ЗА ОДИН ДЕНЬ

не избежать психологического дискомфорта. Помимо постоянного стресса выпавшие зубы провоцируют развитие серьёзных проблем со здоровьем. Неспособность пережёвывать пищу приводит к болезням ЖКТ, а отсутствие необходимой нагрузки на челюсть вызывает уменьшение объёма костной ткани. Там, где раньше были корни зуба, пропадает жевательная нагрузка и кость «рассасывается». Это приводит к нарушениям прикуса, западают губы и щёки, раньше времени появляются морщины, лицо стареет. Развиваются проблемы с дыханием и дикцией.

Очевидно, что проблему потери зубов следует решать незамедлительно. Одним из самых эффективных методов считается протезирование на имплантатах по технологии Все-на-4. Метод отличается быстротой выполнения: всего за 1 операцию пациенту удаляют непригодные зубы, вживляют 4 имплантата, на которые устанавливают несъёмный протез. Помимо удобства

и привлекательного внешнего вида установка нескольких имплантатов обходится пациентам в разы дешевле, чем восстановление полного зубного ряда одиночными имплантатами.

Комментирует преимуществы метода челюстно-лицевой хирург, к. м. н., главный врач клиники Фэйс Смайл центр Андрей Николаевич Сенюк:

– Современные имплантаты изготавливаются из биосовместимых материалов и легко интегрируются с костью. За счёт этого технология Все-на-4 позволяет провести имплантацию даже пациентам «высокого риска», страдающим от хронических болезней и заболеваний дёсен. Протез полностью восстанавливает функцию пережёвывания пищи, не влияет на произношение и не требует привыкания. Кроме того, установка не требует сложных костных операций, что делает метод доступным для пожилых людей.

Несъёмное протезирование на имплантатах является одним из ведущих направлений де-

ятельности клиники челюстно-лицевой хирургии Фэйс Смайл центр. Работу хирургов центра отличает многолетний успешный опыт имплантации по технологии Все-на-4. Врачи регулярно проходят повышение квалификации за границей, используют только высокотехнологичное современное оборудование и применяют проверенные материалы от известных производителей (Nobel, Osstem, Astratech, MIS и др.).

Качественная имплантация по технологии Все-на-4 у надёжного челюстно-лицевого хирурга – одно из лучших решений при потере зубов. Специалисты клиники Фэйс Смайл центр помогут вам полностью восстановить эстетику улыбки и жевательную функцию всего за один день.

**КРАСИВАЯ ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА ВОЗМОЖНА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!**

**Фэйс Смайл центр**  
 г. Москва, Нахимовский просп., 56  
**8-495-120-23-70**

Лицензия на осуществление мед. деятельности № ЛО-77-01-012700 от 22.07.2016 выдана Департаментом здравоохранения г. Москвы. На правах рекламы

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА