

«Начинаем замечательную акцию «Наше дерево». С этого года московские семьи могут высадить дерево в честь рождения ребёнка».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 5

С 2010 ГОДА
УСТАНОВИЛИ

48

НОВЫХ
АВТОБУСНЫХ
ОСТАНОВОК

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ

CALL-ЦЕНТР «АиФ»

(495) 646-57-57

11

НОВЫХ МАРШРУТОВ
ПОЯВИЛОСЬ
С 2010 ГОДА



Фото: Алексей Павлишак/ТАСС

Фото: Сергей Осипов

СРЕДА ОБИТАНИЯ

На субботнике
жители преобразили
долину реки Сетуни



С. 2

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

Какие продукты
ярмарки,
открывшейся на Ново-
переделкинской, самые
популярные?



Фото: Сергей Осипов

С. 3

БЛАГОУСТРОЙСТВО

ФОК на ул. Федосьино
откроется до июня

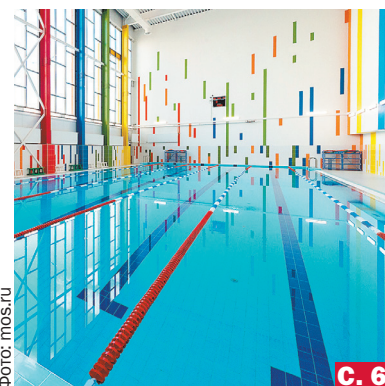


Фото: mos.ru

С. 6

Колонна «Бессмертного полка» пройдёт по Красной площади 9 Мая.

21

ДЕТСКИЙ САД
ОТРЕМОНТИРОВАЛИ
ЗА 8 ЛЕТ

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

ДЕНЬ ПОБЕДЫ

В МФЦ
«НОВО-ПЕРЕДЕЛКИНО»
ПОМОГАЮТ
ПОДГОТОВИТЬСЯ К 9 МАЯ

С. 4

Новый формат

Создавайте «Мой район» вместе с нашими журналистами

«Почему вдруг «Аргументы и факты» занялись выпуском районных московских газет? Может, это и не «АиФ» вовсе?» Наверняка такие мысли приходили в голову тому, кто в последнее время находил в своём почтовом ящике газету «АиФ. Мой район».

Рассказываем.

Уже второй месяц редакция «АиФ» кроме еженедельного федерального номера (он выходит на всю страну уже более 40 лет) готовит ещё и отдельные выпуски для районов трёх округов Москвы — Западного, Северо-Западного и Юго-Западного. Раз в месяц эта бесплатная газета попадает в ваш почтовый ящик.

Зачем это делается? Мы сочли, что «АиФ» нужен новый формат общения с читателями. Ведь газета должна постоянно развиваться. 20 лет назад нас тоже спрашивали, зачем развивать интернет-сайт издательского

дома «АиФ», если у подавляющего числа подписчиков нет дома выхода в Глобальную сеть? Но время всё расставило по местам, и сайт теперь пользуется не меньшей популярностью, чем газета.

Москва по размерам и числу происходящих в ней событий сравнима с европейским государством. При этом «малой родиной» её жители часто считают не весь мегаполис, а свой район. И им интересно знать, что происходит в радиусе нескольких километров от дома: когда отремонтируют районную поликлинику, где построят новый бассейн, как изменится парк, знакомый с детства? Мы вместе с вами будем искать ответы на эти вопросы.

Но для «АиФ» ваша «малая родина» пока нередко terra incognita, неизведанная территория. Во многом поэтому наряду с многочисленными положительными откликами

Дизайн станции «Новопеределкино», открытой в августе 2018 года, выполнен в духе теремов старой Москвы.

на первые номера новой газеты, которые поступили от вас, были и критические. Отлично, что вы читаете «Мой район» внимательно. Пишите и звоните нам и дальше, если обнаружите любую неточность. Помогите нам стать интереснее для вас.

Хотите предложить тему для публикации? Знаете человека или семью, которые много делают для района? Или, может, у вас есть свои идеи, как изменить маршрут автобуса,

где нужна ещё одна детская площадка? Расскажите об этом нам — лучше вас никто не знает реальной жизни «малой родины». Именно из таких мелочей и складывается интересный номер. А мы обещаем находить и публиковать информацию, которая касается всех жителей района (в рубриках «Точки притяжения», «Рядом с домом», «Среда обитания»).

И ещё один важный момент. Газета «Мой район» финанси-

руется из средств нашего издательского дома. Да, «Аргументы и факты» готовы рисковать и инвестировать деньги в новый проект. Почему? Всё просто — чем больше совокупный тираж, чем разнообразнее тематика предлагаемых вам изданий, тем больше мы привлечём новых читателей. Такой вот «шкурный интерес». Читайте нас, пишите нам, создавайте вместе с нашими журналистами «Мой район».

Редакция «АиФ»

Субботник на Сетуни закончился чаепитием

Более тысячи жителей Ново-Переделкина вышли убрать родные улицы в минувшие выходные.

Дом для божьей коровки

Первый субботник этого года в Ново-Переделкине состоялся 13 апреля, но по причине плохой погоды людей на нём было не так много, как на втором — 20 апреля. Он прошёл в долине реки Сетуни, где в прошлом году в рамках программы «Мой район» было проведено благоустройство рекреационной зоны. Построили красивые и прочные мостики, детские площадки, дорожки, скамейки. Однако за зиму на территории, которая уже успела полюбить местных жителей,

накопилось изрядное количество мусора. Перед началом работы **руководитель Департамента природопользования и окружающей среды города Москвы Антон Кульбачевский** сказал: «Сегодня убираем проблемную территорию в долине реки Сетуни, — сказал он собравшимся, — наст тут больше тысячи человек. Это местные жители, сотрудники управы района и Департамента природопользования. Наша задача — очистка русла реки от упавших веток, сухостоя, пластикового и стеклянного мусора. Весна всё-таки». Вместе с уборкой на субботнике занимались благоустройством территорий. На деревьях у реки закрепилидомики для насекомых. В этих похожих на скворечники сооружениях с приходом тепла поселятся полезные насекомые — враги лесных и садовых вредителей: златоглазки, божьи коровки, наездники, журчалки, жужелицы...

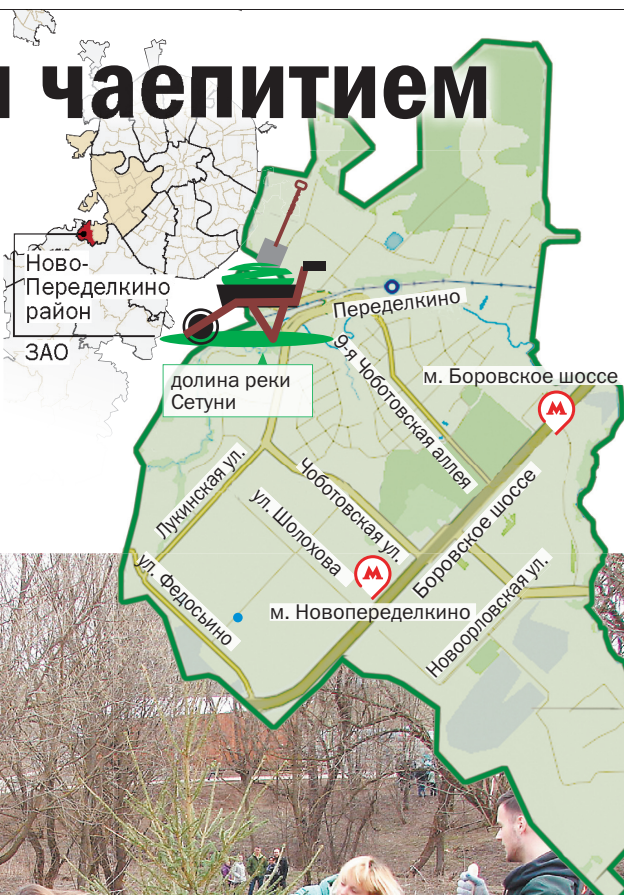
В процессе субботника убрали от мусора территорию, которую недавно облюбовали в Ново-Переделкине бобры. На реке напротив домов 14–18 по Лукинской улице пять бобровых семей устроили целую локальную гидросистему с большой плотинкой, искусственным озерцом и хатками для жилья. Бобры крайне осторожны и стараются не попадаться людям на глаза, но следы их деятельности ясно различимы. Спутать дерево, поваленное бобрами, ни с чем нельзя!

600 мешков мусора

Для сбора мелкого мусора в природном заказнике «Долина реки Сетуни» потребовалось 600 пластиковых мешков в рост человека и два самосвала. Одних бутылок собрали столько, что можно было озолотить любой пункт приёма стеклотары. Для работы новопеределкинцам раз-

дали 50 лопат, 80 граблей, 70 мётел и 550 пар перчаток. Всех участников субботника после работы кормили гречневой кашей и поили чаем с сухариками из 4 полевых кухонь. И самое главное сделать, похоже, успели. Большую часть мусора удалось убрать до того, как в рост пошла трава.

Сергей Осипов



На субботнике в долине реки Сетуни высадили хвойные.

Фото: Сергей Осипов



НАТАЛЬЯ
ЕВГЕНЬЕВНА,
местная жительница:

— Вышла сегодня из подъезда — погода хорошая, музыка, веселье, все радостные... И почувствовала: чертовски хочется работать.

КСТАТИ

Как известно, первый субботник состоялся в апреле 1919 года в депо Москва-Сортировочная Казанской железной дороги. Тогда же было решено проводить подобные мероприятия регулярно, «вплоть до полной победы над Колчаком». Колчака, как известно, давно разбили, а традиция каждую весну проводить субботники прижилась.

Рынок в городе

**Ярмарка выходного дня
открылась напротив МФЦ
и будет работать до декабря**

Каждую пятницу на Новопеределкинской ул., вл. 14А, разворачивает свои жёлтые тенты ярмарка выходного дня. Место это, как знают все новопеределкинцы, людное, населённое. Вокруг полно магазинов на любой вкус и кошелек. На лево – гастроном, направо – супермаркет. Несмотря на это, народ валом валит именно на ярмарку. Почему?

Рыночная экономика

Ярмарка не слишком велика по размерам – два десятка прилавков со всем, что может понадобиться на неделю средней городской семье. Овощи, фрукты, сыры, творог и прочая молочка. Много колбас и копчёностей из Белоруссии. Восточные девушки под охраной суровых на вид бородатых родственников бойко отпускают москвичам свежую зелень и помидоры размером с кулак Майка Тайсона. У самого

входа (или выхода, это смотря с какой стороны заходить) – кондитерский прилавок. «Мне нравится тут работать, – рассказывает продавщица сладостей Надежда Васильева. – Светло, ветер не дует. Я на этом месте работаю уже четырнадцать лет, никуда отсюда не уходила. От местных властей мы, продавцы, получаем бесплатные рабочие места, то есть

«Здесь красивые продавщицы и приемлемые цены на продукты. Я тут покупаю овощи и фрукты каждую неделю».

Николай Павлович

Вот этот прилавок.

Ещё выдают красивый фартук с логотипом «Московские ярмарки». Весы и товар свои. Но весы каждый год проверяют, а товар – гораздо чаще.

Попасть сюда на работу, кстати, совсем просто. Надо подать заявку в администрацию района. На моей памяти её всегда быстро обрабатывали и принимали решение допустить меня до работы».

Купи-продай

За порядком наблюдает строгий молодой человек по имени Сергей – это администратор ярмарки. На самом видном месте, рядом с кон-

Какие продукты вы покупаете на ярмарке выходного дня?

Фото: Сергей Осипов



Овощи, фрукты, зелень, ягоды	61,54%
Мясные продукты	9,62%
Молоко, сыр, творог и другие молочные продукты	5,77%
Мёд и кондитерские изделия	5,77%
Всё перечисленное	17,31%

Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, паблик района vk.com/perede. Проголосовали 52 человека

трольными весами, вывешен плакат с его фамилией и номером мобильного телефона, чтобы можно было пожаловаться. Ну и с фотографией, чтобы легче было найти, если вопрос возникнет.

Продавцы за прилавками постоянно перешучиваются. И между собой, и с покупателями. Чувствуется, что за много лет у большинства из них сложился круг постоян-

ных клиентов – большинство приходящих за покупками обращаются к продавцам по именам. Продавцы же могут и цену чуть снизить или товар в долг отпустить, если кто дома деньги забыл или на мели оказался.

Удобное расположение торговых точек и продуктовых ярмарок – приоритет программы «Мой район».

Сергей Осипов

Жители Ново-Переделкина выиграют от введения Внуковского шоссе

Новое Внуковское шоссе соединит ряд населённых пунктов с Калининско-Солнцевской линией метро. Протяжённость строящейся трассы – 8,5 км. В хо-

де строительства возведут путепровод через железную дорогу, построят 2 подземных перехода, установят 10 светофоров, энергоэффективное уличное освещение



и шумозащитные экраны. Работа по созданию удобной и безопасной транспортной инфраструктуры – приоритет благоустройства современной Москвы «Мой район».

С появлением трассы пробок в Ново-Переделкине станет существенно меньше, а выезды из него и объезды удобнее. «Первый участок Внуковского шоссе от Минского до Боровского шоссе планируется сдать в эксплуатацию осенью», – рассказал руководитель Департамента развития новых территорий столицы Владимир Жидкин. Отрезок длиной 2,5 км протянется от Боровского шоссе возле западной окраины ЖК «Переделкино Ближнее» до второго этапа строящейся автодороги, которая проходит от развязки с железной дорогой Киевского направления.

Медицинские лекции пройдут в поликлинике № 212

В начале мая в поликлинике № 212 (филиал № 70) на ул. Скульптора Мухомовой, д. 14, в отделении медицинской профилактики пройдут мероприятия по подготовке и проведению празднования 74-й годовщины Победы.

Мероприятие	Дата и время	Место проведения
Поздравление ветеранов, вручение памятных подарков, обсуждение вопросов взаимодействия	07.05.2019 12.00	ГБУЗ «ГП № 212 ДЗМ», Солнцевский проспект, дом 11А, конференц-зал
Лекция на тему: «Основы здорового образа жизни как профилактики атеросклероза»	07.05.2019, 13.00–14.00	ГБУЗ «ГП № 212 ДЗМ», филиал № 197, ул. Новоорловская, дом 4, Центр здоровья
Лекция на тему: «Профилактика инсульта»	08.05.2019, 14.00–15.00	ГБУЗ «ГП № 212 ДЗМ», филиал № 70, ул. Скульптора Мухомовой, дом 14, Отделение медицинской профилактики



Фото: facebook.com

Дойти до каждого

В Совете ветеранов знают, в чём нуждается каждый ветеран района Ново-Переделкино



Фото: Сергей Осипов

Общественная организация ветеранов войны, труда, Вооружённых сил, правоохранительных органов в районе Ново-Переделкино насчитывает 4 тыс. человек. Найти её очень просто по адресу: Боровское ш., д. 30, практически напротив выхода из метро «Новопеределкино».

Дела ветеранские

Всего в Ново-Переделкине действуют 9 первичных ветеранских организаций. Каждая в своём микрорайоне. Далее, чтобы дойти до каждого подопечного, в домах на общественных началах работают особо ответственные ветераны. Они курируют остальных, чтобы никто не чувствовал себя обделённым вниманием. Особенно это относится к тем, кто живёт

один. А таких в районе примерно 30%: родственники или умерли, или живут слишком далеко.

Основной ресурс всех ветеранских организаций – это внимание. Особыми материальными средствами для помощи старикам они не располагают – деньги дают местные власти. Социально-бытовое обслуживание ветеранов и адресной помощью они тоже не занимаются. Для этого есть социальные службы. Но вот что советы ветеранов действительно могут сделать лучше всех, так это составить списки нуждающихся в помощи, ведь разным людям и помощь нужна разная. Одним – материальная, другим – лекарствами, третьим – помощь с ремонтом или поддержка социального работника... А кому-то просто

доброго слова и человеческого общения не хватает. Или хорошего совета. Дать его – тоже задача Совета ветеранов.

Не все участники Великой Отечественной войны, например, знают, что дважды в год им положено бесплатное санаторно-курортное лечение. Кто не хочет или не в состоянии куда-то ехать, может воспользоваться услугой «Санаторий на дому». По этой программе к бывшему фронтовику приедут врачи, проведут полное обследование, назначат лечение или усиленное питание.

Вторая молодость

Возглавляет Общественную организацию ветеранов **Дина Дмитриевна Лиходедова**. Она рассказывает:

«У многих с выходом на пенсию начинается самое интересное время в жизни. Очень мы благодарны за программу «Московское долголетие». Она настолько захватила многих наших пенсионеров, что свободного времени у них теперь подчас меньше, чем было, когда они работали. Нынешний пенсионер, надо сказать, по большей части молоджав и готов открывать для себя новые горизонты. Танцы в 60+ – пожалуйста! Или гитара в 70+. Или изучение английского языка для тех, кому за 80...

Управа нашей организации здорово помогает: выделили оргтехнику, оплачивают аренду офиса, электричество, телефонные переговоры, расходные материалы.



БЛАЖЕНКОВ ВИКТОР ВАСИЛЬЕВИЧ,
ветеран Вооружённых сил:

– Сейчас у нас в районе раздолье детям, желающим заниматься спортом. Сперва открылась школа «Борец», потом каток, затем плавательный бассейн. А как преобразилась пойма Сетуни!

Занимаемся и патриотическим воспитанием молодёжи. Кто расскажет школьникам о подвигах предков, как не ветераны?»

Телефон Общественной организации ветеранов:
8 (495) 731-60-22.

Знакомьтесь: участковый



ДОСЬЕ

КИРЬЯКОВ ВАСИЛИЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ,

капитан полиции, старший участковый уполномоченный

Адрес опорного пункта:

Боровское шоссе, д. 30.

Приём: среда – пятница, с 18.00 до 20.00.

Телефон +7 (999) 010-72-06.

«У меня тихий, спокойный участок», – говорит старший участковый уполномоченный капитан полиции Василий Кирьяков.

Но с бытовыми жалобами граждан сталкиваться приходится. «У нас есть профилактический учёт различных категорий, в том числе всяческие бытовые – хулиганы, алкоголики и пр. Проводим работу, направленную на пресечение бытового насилия. Особенно это касается маленьких граждан, которые самостоятельно не могут защитить свои права. Например, я знаю, что у меня на участке есть алкоголики, прихожу с проверкой, а там в семье ещё и дети живут.

Информацию передаю в ПДН (подразделение по делам несовершеннолетних). Хожу с ними совместно в такие квартиры, проверяем условия проживания детей, что есть в холодильнике и т. д.», – рассказывает участковый. Он настоятельно просит соседей быть внимательнее и обязательно сообщать о таких семьях в полицию.

Также капитан Кирьяков предупреждает о том, что начинается сезон краж велосипедов. «Постоянно прошу граждан перестать оставлять в подъездах дорогие вещи! – говорит участковый. Но признаётся, что сейчас стало легче находить преступни-

ков благодаря камерам видеонаблюдения. – Недавно украли коляску из медучреждения. Но мы нашли по камерам – вор оказался из соседнего района».

Немало работы у капитана по пресечению незаконной миграции. «Как правило, за фиктивную регистрацию люди берут деньги – без ведома собственника никого зарегистрировать невозможно. Хочу предупредить: за регистрацию иностранного гражданина без фактического предоставления ему жилого помещения предусмотрена уголовная ответственность. Это штраф либо до 2 лет лишения свободы», – напоминает участковый.

Василий Кирьяков говорит, что в последнее время участились случаи разного рода мошенничества. «Если вам звонят с любыми вопросами, касающимися личных данных, или навязывают всякие «газоуволители», звоните участковому! Лучше побеспокоить полицию, если происходит что-то подозрительное, чем попасться в ловушку», – настаивает старший участковый капитан Кирьяков.



ФОТОФАКТ
Таким будет парк на Лукинской улице, создание которого до конца года запланировано в рамках программы «Мой район». В нём будут две детские площадки и особенная экологическая обучающая зона, амфитеатр (так обыгран рельеф местности) и гимнастическая площадка с воркаутом. Кстати, основное направление программы «Мой район» – создание современных и комфортных объектов за пределами центра города. Фото: mos.ru

Память живёт в сердцах

В Ново-Переделкине – 45 участников Великой Отечественной войны

Ново-Переделкино война обошла стороной. Немецкие войска, пытавшиеся штурмом взять Москву осенью и зимой 1941 года, не дошли до этих мест всего несколько километров. Но из деревень и сёл, на месте которых расположен нынешний район, – Лукино, Лазенки и других – мужчины тоже уходили на фронт. Теперь от деревень остались одни обелиски с именами погибших. А ещё осталась память.

Дожить до 100 лет

На учёте в Общественной организации ветеранов Ново-Переделкина состоят 45 участников Великой Отечественной войны.

В этом году, чтобы почтить память воевавших, на шествие «Бессмертного полка» выйдут не только в Москве, но и в странах Западной Европы, и в США, и в далёкой Австралии.

Ветеран войны Павел Остапович Попельнюк в свои 98 лет крепок телом и умом. Он воевал в составе Северо-Кавказского фронта. В 1941 году добровольцем ушёл служить в Военно-морской флот, хотя имел бронь от армии. Участвовал в обороне Севастополя. С марта по апрель 1942 года воевал в 3-м Черноморском полку морской пехоты. Был трижды ранен – как при обороне Севастополя, так и при его освобождении от немцев. Сражался в Новороссийске,

Анапе, Геленджике, Туапсе. Награждён орденом Славы III степени, орденом Отечественной войны I степени, медалями «За боевые заслуги», «За оборону Севастополя», «За оборону Кавказа», «За победу над Германией» и другими наградами.

Павел Остапович мечтает дожить до 100 лет. «Дальше, – говорит он, – как Бог даст, но до сотни – обязательно». Пожелаем, чтобы бывшему морскому пехотинцу это удалось!

Откуда взялась традиция

Движение «Бессмертный полк» зародилось в 2011 году в Томске. Трое журналистов однажды с прискорбием заметили: с каждым годом в уличных шествиях на 9 Мая всё меньше ветеранов принимают участие. Они призвали горожан выходить на День Победы с портретами их родственников, которые по разным причинам сделать этого уже не могут. В 2013 году число городов – участников акции увеличилось до 120, а в следующем превысило пять сотен. В 2015 году

движение подхватили «бывшие наши» в 17 странах мира, через год их было уже 42. В этом году на шествие выйдут и в странах Западной Европы, и в США, и в далёкой Австралии.

На марш – через МФЦ

При этом участие в движении с каждым годом становится всё более простым, удобным и доступным. Одна из ключевых структур при проведении «Бессмертного полка» – территориальные многофункциональные центры (МФЦ). В том числе центр «Мои документы», расположенный на Новопеределкинской ул., д. 12А.

Для того чтобы бесплатно распечатать фотографии в формате А4, достаточно прийти в районный центр госуслуг, имея на руках оригинал фотографии или её копию на электронном носителе. Лучше сделать это не накануне шествия, а заранее. Для этого в МФЦ необходимо оставить заявку на изготовление фото. С каждым свяжутся сотрудники центра госуслуг и пригласят для получения портрета.

Кстати, сотрудники МФЦ в Ново-Переделкине – по боль-



ПАВЕЛ ОСТАПОВИЧ ПОПЕЛЬНЮК, ветеран войны:

– Под Севастополем меня зацепило во второй раз. Но и тут повезло – транспорты доставляли в Крым боеприпасы и продовольствие, в обратный путь их загружали ранеными. Лежали и сидели повсюду – в трюмах, на палубе, на ящиках и рундуках. Отправлялись в ночь, но на подходе к Новороссийску уже светало, а немецкие бомбардировщики только этого и ждали...

шей части молодые люди от 22 до 35 лет. Благодаря участию в подготовке к акциям они имеют возможность прикоснуться к подвигу дедов и прадедов. Так ручейки семейной истории сливаются в одну реку истории нашей страны.

Сергей Осипов

«МОЯ РАБОТА»

Открылся флагманский центр занятости

Всего таких центров будет 60 по всему городу, служба занятости перейдёт на новый формат работы в течение 1-1,5 лет

ФОТОФАКТ

Служба занятости переходит на новый формат – открывает центры, похожие по структуре на «Мои документы», для тех, кто ищет работу. Недавно появился флагманский центр занятости на улице Щепкина.

Фото: МЦ25.info

Как посадить дерево в честь своего ребёнка?

Запись на акцию «Наше дерево» была открыта 15 апреля на сайте mos.ru (mos.ru/services/nashe-derevo/). Подать заявку можно в течение трёх лет после рождения ребёнка.

«Для этого нужно пройти по ссылке, выбрать парк, участок и породу дерева. В рамках акции «Наше дерево» будут высаживаться крупномеры – 10–15-летние саженцы с комом: рябина, липа, клён, сосна, ива, дуб, ель, яблоня и груша, – рассказал «АиФ» мэр Москвы Сергей Собянин. – После того как вы выберете место и породу дерева, в электронной форме нужно будет заполнить данные о ребёнке и одним из родителей. В течение семи рабочих дней

вам пришлют ответ с датой высадки дерева.

Это будет осень 2019 года, так как именно осеннее время является наиболее благоприятным периодом для высаживания зелёных насаждений. За три дня до планируемого мероприятия вы получите приглашение, в котором будут указаны точное время и место высадки семейного дерева. На месте предоставят необходимый инвентарь и окажут помощь. Через несколько дней после высадки вас пригласят на праздник в парке для маленьких москвичей и родителей. А в течение двух недель вы получите электронное свидетельство об именованном дереве с его точными координатами.

Сотрудники парка будут следить за состоянием посаженного дерева. Если оно пострадает, то вам сообщат о необходимости замены и вышлют фотографию вновь высаженного дерева. Вы тоже можете отслеживать состояние своего семейного дерева и, если обнаружите, что оно заболело или пострадало, сможете связаться с сотрудниками парка по телефону или по электронной почте.

Если вы не найдёте подходящую породу дерева или места на выбранном вами участке парка будут забронированы, можно будет подать заявку на высадку дерева в следующем году. До 31 июля заявки принимаются для высадки деревьев осенью 2019 года.



Осенью этого года в ближайшем парке или сквере родители смогут посадить липы, клёны, сосны и другие деревья.
Фото: Владимир Трефилов / РИА «Новости»

Фото: Владимир Трефилов / РИА «Новости»

Выйти утром в фитнес-двор

Спортплощадки стали местом притяжения молодёжи

Спорт – это модно

В районе Ново-Переделкино насчитывается почти 150 многоквартирных домов и более сотни детских и спортивных площадок. Прошлой осенью в рамках программы «Мой район» были построены две площадки для воркаута. Одна ждёт адептов здорового образа жизни на 6-й улице Лазенки у д. 8, другая – на ул. Лукинской, д. 16, корп. 1, у реки Сетунь. Но сперва о том, что это такое – воркаут.

В начале 90-х к нам из Америки пришла мода на уличный спорт. Всё началось с видеокассет, на которых крепкие молодые чернокожие на простейших снарядах – турниках и брусьях – достигали какой-то невероятной степени накачанности. Тут и у нас вспомнили, что когда-то видели все эти снаряды. А именно – в школе на уроках физкультуры. Иностранное слово «воркаут» (в переводе – «тренировка») тоже пришлось по душе – и понеслось...

Оказывается, такие элементарные упражнения, как подтягивания, отжимания, выходы силой, могут вылепить фигуру не хуже, чем тренажёры фитнес-клуба. При этом бесплатно. Когда

мода совпала с программой Правительства Москвы по строительству соответствующих площадок с высококачественным оборудованием, воркаут окончательно ушёл в массы.

А у нас во дворе

На двух новопеределкинских площадках можно найти всё самое необходимое для воркаута. Различные турники – высокий (более 180 см), средний (130–150 см), брусья, перекладки для отжимания, наклонные скамьи для пресса, рукоходы.

Вот на площадку в Лазенках вышла размяться **Людмила Супонева**. Даже перчатки специальные для занятий на воздухе надела: «Воркаут – это не совсем спорт. В спорте ведь как – кто-то выигрывает, кто-то проигрывает. У воркаутеров отношение к победам другое. Мы считаем, что единственный, с кем ты соревнуешься, – это ты сам. Сам же и в выигрыше».

Вперёд, на брусья!

С приходом тепла занимающихся на спортплощадках становится больше. Как правило, фанатов воркаута можно застать около снарядов рано утром или поздно вечером. У них уже сложились локальные сообщества, в которых они делятся секретами мастерства:



ЛАРИСА,
местная жительница:

– Люблю сюда приходить. Тот же фитнес-зал, только абонемент покупать не нужно. Тренировки на улице могут дать отличные результаты в плане здоровья, силы и красоты тела. Многие думают, что на турниках и брусьях можно только подтягиваться, отжиматься и качать пресс. Это не так. Используя воображение, можно придумать огромное количество разнообразных упражнений на все случаи жизни.

натов воркаута можно застать около снарядов рано утром или поздно вечером. У них уже сложились локальные сообщества, в которых они делятся секретами мастерства:

- Ты так можешь?
- Могу.
- А вот так?

Самое главное – помнить, что начать тренироваться во дворе не так уж и сложно. На турниках и брусьях могут заниматься люди любого возраста и пола. Многообразие упражнений с собственным весом позволяет подобрать нагрузку под любой уровень и постепенно развиваться. Вряд ли можно придумать что-то более доступное и эффективное. Всё, что нужно, – это выйти на улицу и найти ближайшую площадку с турниками.

Сергей Осипов



Фото: Сергей Осипов

ЛЮДМИЛА СУПОНЕВА,
местная жительница:

– Если занимаешься на уличных турниках, никто тебя не будет подгонять. Со временем начинаешь замечать в себе изменения: пропадает одышка, подтягивается живот, проявляются мышцы. В определённый момент эти изменения начинают замечать и другие. Всё, что нужно, чтобы привести себя в форму, – это регулярно выполнять простые физические упражнения.

«Мы увеличили количество спортивных объектов в Москве в 2,3 раза. Причём это недорогие объекты, в шаговой доступности: лыжные трассы, беговые и велосипедные дорожки, площадки для воркаута, искусственные катки и так далее».

Сергей Собянин, мэр Москвы

ФОК на ул. Федосьино откроется до июня

Новый физкультурно-оздоровительный центр появился в Ново-Переделкине. «Он примет первых посетителей в апреле – июне 2019 года», – сообщают в пресс-службе Департамента градостроительной политики города Москвы.

В ФОК будет тренажёрный зал, зал для аэробики, три зала свободного назначения и большой бассейн на 3-м этаже. Спортивная инфраструктура в шаговой доступности будет развиваться и дальше – это приоритет программы «Мой район».



Фото: mos.ru

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Очень ждём открытия нового физкультурного центра, потому что он находится в 5 минутах ходьбы от нашего дома. Сейчас я занимаюсь спортом возле офиса, соответственно, в выходные дни ехать туда лень – и дни проходят без спорта. А в новый ФОК на Федосьино собираемся ходить всей семьёй, вместе с мужем и дочкой-подростком. Судя по тому, что о нём говорят, каждый найдёт там занятие по душе.

Елена Петухова,
местная жительница

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

ФОТОФАКТ



Стадо таких овец встретили в районе жительницы Елена Кхитрова и Татьяна Беликова. В соцсетях овечки всем очень понравились – там же выяснили, что животные живут в конюшне на Лукинской (возле д. 4) и часто пасутся на воле. Присылайте свои фото для размещения в паблике района: vk.com/club68739955.

Театр для своих

Для детей здесь играют как для взрослых

Проникновенный монолог Джонни Дорсета о том, что жить в пещере и быть свободным куда лучше, чем ходить в школу и делать уроки. Дети всех времён и народов с ним полностью согласны. Фото: Сергей Осипов

Шесть лет на сцене

Адрес: Боровское ш., д. 35, корп. 1, знают многие папы и мамы района Ново-Переделкино. Сюда можно на час с лишним пристроить своё чадо среднего возраста, а с чадом помладше посмотреть настоящий спектакль. Это адрес театра «Переделкино».

«Театр «Переделкино» — единственный профессиональный театр на много километров вокруг, — говорит художественный руководитель коллектива, выпускник Театрального института им. Щукина Максим Каратеев. — Шесть лет назад руководитель Территориально-клубной системы (ТКС) «Ново-Переделкино» Светлана Краснопольская пошла нам навстречу и помогла создать театр. Мы открылись в сентябре 2013 года на базе ТКС «Ново-Переделкино» с преимущественно детским репертуаром: «Приключения Айболита», «Три поросёнка», «Ёжик и море», «Вождь краснокожих», «По щучьему велению», «Клочки по закоулочкам»...

Недавно у нас сделали ремонт, а по программе

города «Мой район» оборудовали вход в театр пандусами для инвалидов колясок. В туалетах также установили соответствующее оборудование.

За 6 лет работы у нас сложился свой круг постоянных зрителей, к нам часто приезжают из других районов Москвы. Благо недавно рядом открылось метро.

«Вождь краснокожих»

За короткий срок (и практически на одном энтузиазме) режиссёру удалось сплотить вокруг себя небольшой коллектив артистов и работников сцены. В театре играют 11 про-

«Мне больше всех Дорсет-младший понравился, сам вождь краснокожих. Сыну моему тоже — они оба примерно одинаковые сорванцы».

Екатерина Миронова

фессиональных актёров.

Разумеется, если театр называется «Переделкино», да к тому же расположен в соответствующем районе Москвы, обойтись без живших здесь писателей совершенно невозможно. В фойе — фотографии Исаака Бабеля, Константина Симонова, Бориса Пастернака, Александра Фадеева, Беллы Ахмадулиной и, конечно же, любимца детворы многих поколений Корнея Чуковского. Но в тот день, когда я пришёл в театр, давали пьесу по О. Генри.

«Вождь краснокожих» памятен всем хотя бы по фразам: «Эй, мальчик, хочешь получить пакетик леденцов и прокатиться на шарабанах?», «Это обойдётся папаше Дорсету в лишних 500 долларов» и «Мы успеем добежать до канадской границы».

На сцене всего три персонажа — киднепперы-неудачники Билл и Сэм, а также похищенный ими малолетний Джонни Дорсет, сын местного богача из штата Юта. Его играл студент ГИТИСа Олег Грязев, который изъяснялся примерно так: «Я никогда ещё не жил в лесу, зато у меня был один раз ручной опоссум, а в прошлый день рождения мне исполнилось 9 лет. Терпеть не могу ходить в школу. А настоящие индейцы тут в лесу есть? Я хочу ещё подливки. Ветер отчего дует? Оттого что деревья качаются?» В зале при этом были ровесники сорванца Дорсета, которых фраза про школу неизменно приводит в полный восторг.

До встречи в сентябре!

Театр закрывает сезон 28 апреля спектаклем «По щучьему велению». Впереди новый сезон, в котором и спектакли ожидаются новые. Например, актёры собираются поставить спектакль «День рождения кота Леопольда». До встречи в первые выходные сентября!

Сергей Осипов



Билл и Сэм наконец-то разоблачили вождя краснокожих: он не хочет возвращаться домой, а хочет стать настоящим индейцем и жарить бледнолицых на ужин. Фото: Сергей Осипов

Приют для бездомных собак на Родниковой улице приглашает гостей

В субботу, 4 мая, в муниципальном приюте для животных «Солнцев» (ул. Родниковская, вл. 26) — день открытых дверей.

Здесь можно будет не только погулять по территории приюта — все желающие познакомятся с жителями. Это около 1500 собак! Вдруг среди них уже живёт ваш друг?

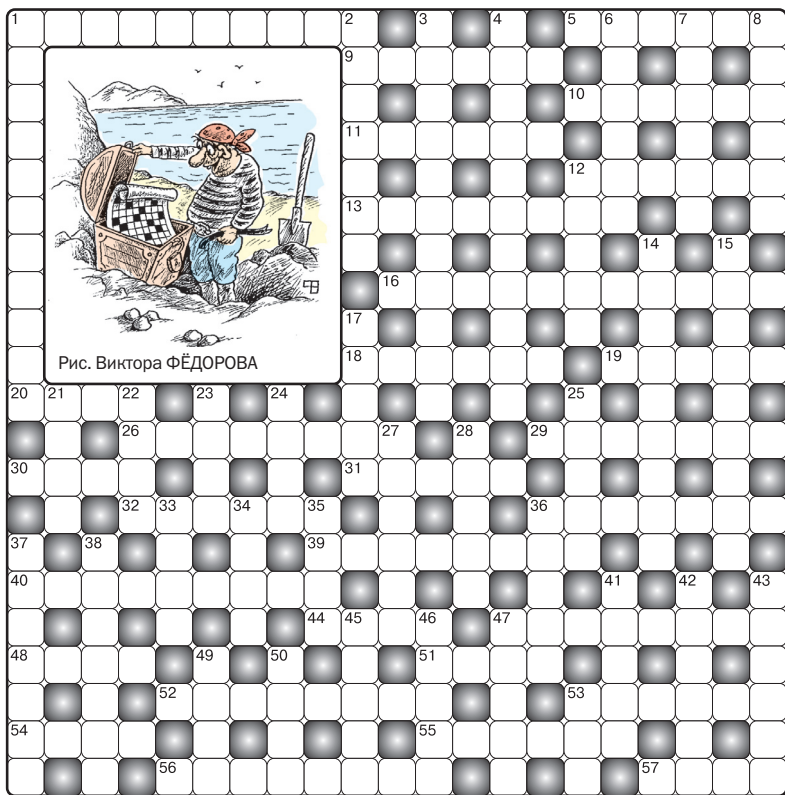


@romashkafamilylife: «Новая парковая территория в нашем районе. Это такая инсталляция в парке — деревянные тумбы, а на них стеклянные кубы с разными видами мусора (пластик, стекло, бумага и т. д.). Под каждой — подпись со сроками разложения этого вида мусора». Присылайте свои фото для размещения в паблике района: yandex.by/local/events/1049665.



ВЛАДИМИР, житель Ново-Переделкина:

— Мы с дочкой сюда первый раз пришли, на спектакль «Вождь краснокожих». Я и фильм «Деловые люди» видел, и рассказ хорошо помню, а для неё всё впервой.



Кроссворд

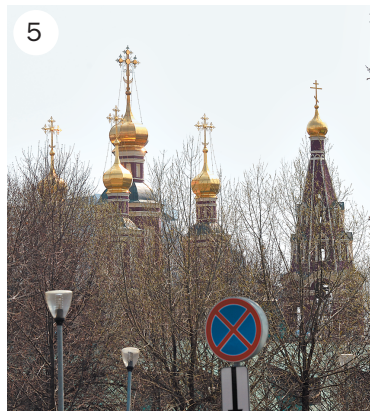
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Клан чинуш. 5. Что разрушило здоровье отца Эрнеста Хемингуэя? 9. «Косая ... в плечах» у амбала. 10. Что устраивает слон в посудной лавке? 11. Туча, но белая и пушистая. 12. Любимый итальянский живописец Василия Сурикова. 13. «Остров папоротников». 16. Какой древний город Таманского полуострова стал синонимом «конца географии»? 18. «Сменная обувь» для посетителей катка. 19. «Дядя» с котом Матроскиным. 20. Газировка в жбане. 26. «Нечто среднее» между требованием прокурора и просьбой адвоката. 29. Популярное на Сицилии пирожное. 30. «Отрада для взяточника». 31. За чем школяр сидит? 32. Камень «дворцовых ступеней». 36. «Строительный стиль» «имени братьев Гримм». 39. Фламандская полёбка. 40. «Буквенный перерожденец» слова. 44. Деятельный ... партии. 47. Его можно узнать по смеху без причины. 48. Какую обувь Французская революция сделала модной? 51. Истребитель пломб. 52. Людской трутень. 53. Где добывают песок? 54. Герой американского мультсериала, способный из своего тела создавать различные механизмы. 55. «Блатная попса». 56. Комнатное ... в горшочке. 57. Пенелопа из Голливуда.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Русский народный струнный. 2. Потеря из-за сумбура в мыслях. 3. Кто из сказочных героев оказался в Стране лжецов? 4. Учение о преломлении лучей света. 6. Способ пошутить так, чтобы

нажить себе врага. 7. Где на кинофестивале «Золотых медведей» вручают? 8. «Ни зги не видно» одним словом. 12. Полосатик среди друзей Винни-Пуха. 14. В какой профессии нельзя оставаться самим собой? 15. Самая популярная настойка из Венесуэлы. 17. Чей запах в античные времена конкурировал с ароматом розы? 21. «И мы пошли под ... метели, куда глаза его глядели». 22. «Навязчивые послания» на мыло. 23. «И в этом вся моя ... , что каждый взгляд твой понимаю». 24. Повод, чтобы один музыкант заглушил весь оркестр. 25. Кого побили на поле Куликовом? 27. Кто живёт на доходы со своих ценных бумаг? 28. Какая буря из палуб выкорчёвывает мачты? 33. Голливудский секс-символ, перечислявший деньги Ирландской республиканской армии, чем вызвал скандал в британском парламенте. 34. Кузнец из нибелунгов. 35. Хозяин «шкурного интереса». 36. Трюк иллюзиониста. 37. Музыкальный авторитет. 38. Какое «жаркое» американцы на пикниках готовят? 41. Фрукт для характеристики стран третьего мира. 42. Итальянский сэр. 43. «Медовая жвачка». 45. Какое благовоение христианство сделало культовым? 46. Немецкий философ, слышавший «великим отшельником духа». 47. Артемида «древнеримской сборки». 49. Что останется от супа, если слить всю жижу? 50. Какая буква до реформы русского алфавита 1918 года встречалась в пушкинской «Полтаве» только раз? 53. ... доступна.

Насколько хорошо вы знаете свой район?

Только два из этих пяти фото сделаны в районе Ново-Переделкино. Какие?



Самая главная река христианства					
Что прикрывает наготу конфетки?		Какая прослойка «предохраняет от хамства»?		Собака, чьи щенки рождаются без пятен	
Рубашка спортивного фасона		Что у чертежника с портным общего?		Эски-мосская куртка	
		Что пишет студент, готовясь к семинару?		Родня лютику	
Что прикрывает спину фронту?		Балканские Гималаи			
Мировой кинорежиссер ... Бунюэль		Выходец из тостера		Пляжный сезон	Корж с кремом
Рыцарь при короле Артуре		Лицо киллера Леона			
Виртуоз в подражании		Речь тамады			

Судоку

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Бюрократия. 2. Яснось. 3. Держатель. 4. Анархизм. 5. Член. 6. Берлин. 7. Берлин. 8. Тёмный. 9. Сажень. 10. Логор. 11. Облук. 12. Тупица. 13. Тасмания. 14. Тигра. 15. Актерство. 16. Антроп. 17. Укроп. 18. Коньяк. 19. Фёдор. 20. Квас. 21. Визг. 22. Спам. 23. Вина. 24. Союз. 25. Майя. 26. Ратня. 27. Ратня. 28. Шторм. 29. Касатка. 30. Мзда. 31. Парта. 32. Мрамор. 33. Рук. 34. Миме. 35. Рвач. 36. Фокус. 37. Мазетро. 38. Барбекю. 39. Ватерз. 40. Анаграмма. 41. Член. 42. Синьор. 43. Забрус. 44. Член. 45. Ладан. 46. Ницше. 47. Дина. 48. Кабо. 49. Гуща. 50. Ферт. 51. Ирис. 52. Тунец. 53. Карьер. 54. Рекс. 55. Шансон. 56. Растение. 57. Крус.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Балабачник. 2. Яснось. 3. Держатель. 4. Анархизм. 5. Член. 6. Берлин. 7. Берлин. 8. Тёмный. 9. Сажень. 10. Логор. 11. Облук. 12. Тупица. 13. Тасмания. 14. Тигра. 15. Актерство. 16. Антроп. 17. Укроп. 18. Коньяк. 19. Фёдор. 20. Квас. 21. Визг. 22. Спам. 23. Вина. 24. Союз. 25. Майя. 26. Ратня. 27. Ратня. 28. Шторм. 29. Касатка. 30. Мзда. 31. Парта. 32. Мрамор. 33. Рук. 34. Миме. 35. Рвач. 36. Фокус. 37. Мазетро. 38. Барбекю. 39. Ватерз. 40. Анаграмма. 41. Член. 42. Синьор. 43. Забрус. 44. Член. 45. Ладан. 46. Ницше. 47. Дина. 48. Кабо. 49. Гуща. 50. Ферт. 51. Ирис. 52. Тунец. 53. Карьер. 54. Рекс. 55. Шансон. 56. Растение. 57. Крус.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Бюрократия. 2. Яснось. 3. Держатель. 4. Анархизм. 5. Член. 6. Берлин. 7. Берлин. 8. Тёмный. 9. Сажень. 10. Логор. 11. Облук. 12. Тупица. 13. Тасмания. 14. Тигра. 15. Актерство. 16. Антроп. 17. Укроп. 18. Коньяк. 19. Фёдор. 20. Квас. 21. Визг. 22. Спам. 23. Вина. 24. Союз. 25. Майя. 26. Ратня. 27. Ратня. 28. Шторм. 29. Касатка. 30. Мзда. 31. Парта. 32. Мрамор. 33. Рук. 34. Миме. 35. Рвач. 36. Фокус. 37. Мазетро. 38. Барбекю. 39. Ватерз. 40. Анаграмма. 41. Член. 42. Синьор. 43. Забрус. 44. Член. 45. Ладан. 46. Ницше. 47. Дина. 48. Кабо. 49. Гуща. 50. Ферт. 51. Ирис. 52. Тунец. 53. Карьер. 54. Рекс. 55. Шансон. 56. Растение. 57. Крус.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Балабачник. 2. Яснось. 3. Держатель. 4. Анархизм. 5. Член. 6. Берлин. 7. Берлин. 8. Тёмный. 9. Сажень. 10. Логор. 11. Облук. 12. Тупица. 13. Тасмания. 14. Тигра. 15. Актерство. 16. Антроп. 17. Укроп. 18. Коньяк. 19. Фёдор. 20. Квас. 21. Визг. 22. Спам. 23. Вина. 24. Союз. 25. Майя. 26. Ратня. 27. Ратня. 28. Шторм. 29. Касатка. 30. Мзда. 31. Парта. 32. Мрамор. 33. Рук. 34. Миме. 35. Рвач. 36. Фокус. 37. Мазетро. 38. Барбекю. 39. Ватерз. 40. Анаграмма. 41. Член. 42. Синьор. 43. Забрус. 44. Член. 45. Ладан. 46. Ницше. 47. Дина. 48. Кабо. 49. Гуща. 50. Ферт. 51. Ирис. 52. Тунец. 53. Карьер. 54. Рекс. 55. Шансон. 56. Растение. 57. Крус.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

По одной из легенд, название Переделкино местность получила благодаря Ивану Грозному, который отсылал сюда на перевоспитание провинившихся, но поощаженных им опальных придворных на «переделку». После «переделки» в Переделкине они должны были вернуться другими людьми.

«АиФ-Москва» № 2 (46), 2019 (16+). Приложение. 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 № 11601. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 26. 04. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mfn@aif.ru.