

ЦИТАТА

«Новый учебный год будет ещё интереснее и сложнее. В этом году в школы и садики пошло рекордное количество детей: в Москве продолжается демографический бум».



С. 4

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

БИЗНЕС-ЦЕНТР «АКАДЕМИК» СДАН В ЭКСПЛУАТАЦИЮ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

В 2019 ГОДУ ПО ПРОГРАММЕ «МОЙ РАЙОН» БЛАГОУСТРОЕНО

20

ДВОРОВ



По пятницам в «Московском долголетии» района спортивный день.

Фото: Александр Саверкин
Фото: Эдуард Кудрявицкий

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
На Лобачевского будет новый тротуар



С. 3

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ
Воспитатель Ирина Пономарёва – о профессии и детях



С. 4

РЯДОМ С ДОМОМ
В ГКБ № 31 пройдут дни открытых дверей



С. 5

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ
СПОРТИВНАЯ ПЯТНИЦА НА ЛОБАЧЕВСКОГО, 66А

ПЕНСИОНЕРЫ РАЙОНА ВЫБИРАЮТ ФИТБОЛ И СУСТАВНУЮ ГИМНАСТИКУ

С. 6

ЖИТЕЛИ ДОМА 60 НА ЛОБАЧЕВСКОГО НАЧАЛИ ПЕРЕСЕЛЯТЬСЯ В НОВОСТРОЙКИ

Фото: АГН Москва

Москвичам увеличили пенсии

Столичная система социальных гарантий служит одной цели – обеспечить пенсионерам достойный уровень жизни

Перерасчёт сделают автоматически

Власти Москвы утвердили повышение с 1 сентября 2019 года городских доплат к пенсии. Мэр Москвы Сергей Собянин на встрече с ветеранами отметил: «Мы говорили с вами, что если экономика будет развиваться, доходы Москвы будут позволять, то мы и дальше будем повышать минимальный уровень. Растут доходы, растёт подоходный налог, растут заработные платы, растёт поступление налога на прибыль, потому что растёт прибыльность предприятий, их доходы. Это первый признак того, что экономика развивается».

С сентября городской стандарт минимального дохода неработающих пенсионеров увеличится на 2 тыс. – до 19,5 тыс. рублей. По словам мэра, прибавку получат 1,6 млн человек, в том числе для 44 тыс. москвичей городская доплата к пенсии будет назначена впервые. Перерасчёт размеров городской

доплаты будет осуществлён автоматически, никаких заявлений подавать не нужно. Выплата будет произведена по обычному графику в первую декаду сентября.

По инициативе мэра Москвы ежемесячные выплаты ветеранам труда, труженикам тыла и жертвам политических репрессий с 2018 года выросли в два раза. Кроме того, вдвое увеличились городские пособия ветеранам, участникам обороны Москвы. Теперь им ежемесячно выплачивают 8 тыс. рублей вместо 4 тыс.

В последние годы городской бюджет более чем половину своих доходов тратит на социальные выплаты. Расходы на соцподдержку, здравоохранение, образование, культуру, спорт, а также на отдельные программы – жильё, развитие городской среды, оплату медицинской помощи – в 2019 году составляют свыше 1,5 трлн рублей.

В стране повысили пенсионный возраст, а в Москве приняли ряд мер, чтобы поддержать горожан при этом переходе.



Развитие социальной инфраструктуры – часть концепции программы «Мой район».

Мэр Москвы Сергей Собянин на встрече с ветеранами обсудил необходимые шаги в социальной сфере города.

Льготы, выплаты и не только

Например, москвички, достигшие 55, и москвичи 60 лет имеют право на бесплатный проезд в общественном транспорте, изготовление и ремонт зубных протезов, бесплатные путёвки на санаторно-курортное лечение по назначению врача, а также на помощь при переезде по программе реновации. Особенно порадовало московских пенсионеров, что ездить на дачу теперь можно бесплатно – такое решение было принято мэром в прошлом году. В общей сложности право на бесплатный проезд получили 1,6 млн москвичей.

Новые возможности и перспективы

Многие москвичи и после 50 хотят и могут работать, для этого в июне этого года открылся специализированный центр «Моя карьера». На занятиях горожанам объясняют, где искать вакансии, и помогают с трудоустройством. В центре также проводят лекции и семинары, мастер-классы, ярмарки вакансий.

Одним из самых популярных проектов для старшего поколения стала масштабная программа «Московское долголетие», которой в этом году исполняется год. К услугам москвичей, вышедших на пенсию,

бесплатные спортивные секции, творческие лаборатории, языковые классы и компьютерные курсы, но главное – это новые знакомства и общение. Некоторые участники проекта посещают сразу несколько студий и кружков. За год к проекту присоединилось более 200 тыс. человек. Сегодня «Московское долголетие» – это всевозможные творческие, образовательные и спортивные программы, а география проекта давно уже шагнула за рамки районных центров соцзащиты. В Москве проходят конкурсы и фестивали, флешмобы и танцевальные марафоны, участниками которых становятся люди преклонного возраста.

Светлана Миронова

В районе стартовал осенний этап озеленения

Миллион деревьев

До конца октября в столице высадят больше 6,4 тысячи деревьев и 546 тысяч кустарников. Стартовал осенний этап акции «Миллион деревьев», которая проходит в городе

с 2013 года по инициативе мэра Москвы. Так, 2200 деревьев и 130 612 кустарников появятся на 1275 дворовых территориях по заявкам управ районов столицы. А недавно появилась программа «Лунка в лунку» – посадка деревьев и кустов на месте погибших, по которой

Фото: Арсений Костерин



В следующем году в Парке 50-летия Октября цветов будет ещё больше.

запланирована высадка 2801 дерева и 25 741 кустарника.

По словам руководителя Департамента природопользования и охраны окружающей среды Антона Кульбачевского, акцию уже можно назвать народной. «Мы не исключаем, что жители захотят больше растений, что-то посадить к уже имеющимся кустарникам и деревьям. Здесь всё зависит от их инициативы и желания, участвовать в акции можно ежегодно. Предела совершенству нет», – отметил чиновник.

Озеленение предусматривают все работы по благоустройству, проводимые в рамках программы «Мой район». В частности, на проспекте Вернадского в 2019 году были запланированы работы по озеленению во дворах на Лобачевского, 42 (спирея серая), и 92 (кизильник блестящий), на Удальцова, 16 (роза морщинистая), и 71, корп. 3 (кизильник блестящий).

Розы в парке

А центральные улицы, транспортные магистрали тем временем украшают многолетними цветами, выращенными специалистами Комплекса городского хозяйства. Всего москвичи смогут полюбоваться 105 видами цветов, которые расцветут уже на следующий год: это астильбы, хосты, лилейники, шалфей, эхинацея и многие

другие. Как отметил заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Пётр Бирюков, цветы



подбираются в зависимости от климатических особенностей мегаполиса: многолетники легко адаптируются к влажности, морозам и жаркой погоде и не боятся болезней и вредителей. Высадили цветы и в нашем районе на проспекте Вернадского.

«Наш район и так очень зелёный, но особенно мне нравятся цветы в парке 50-летия Октября, – делится местная жительница Ирина. – Всё лето и осень у нас здесь цветут розы. Можно гулять и наслаждаться их красотой, даже если погода не особенно радует. Очень важно в нашем большом городе иметь такие уголки природной красоты, ведь это отлично снимает стресс и усталость, накопленные за день, поднимает настроение».



Если вы считаете, что в вашем дворе не хватает зелени, можно подать заявку на озеленение. Раньше их принимали только через управу. С 2014 года можно проголосовать за озеленение двора на портале «Активный гражданин», выбрать породы деревьев и кустарников и предложить место для посадки.

Ирина Петрова

Где будет новый тротуар?

Глава управы отвечает на вопросы жителей района



Если вас не устраивает качество уборки двора, напишите о проблеме на интернет-портал «Наш город».

Фото: Эдуард Кудрявицкий

На вопросы жителей, поступившие на «горячую линию» газеты «Мой район», ответил глава управы района Проспект Вернадского Иван Малышев.

Куда пропали киоски?

– Нет ни одного киоска «Союзпечати» от ул. Коштоянца до ул. Лобачевского. Нельзя ли установить?

Галина Сергеевна

– Вопрос установки таких павильонов входит в полномочия Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Департамент по предложениям подведомственного учреждения КП «Мосгорпечать» выбирает адреса под установку павильонов и выносит на рассмотрение советов депутатов по территориальной принадлежности. В настоящее время по адресу на Ленинском проспекте закрыто два киоска «Печать» (Ленинский просп., д. 92, Ленинский просп., д. 108А)

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

из-за убытков предприятий, победивших по итогам проведённых торгов на право реализации печатной продукции в них. Чтобы решить данный вопрос, следует обратиться в профильный департамент.

– Нет тротуара от ул. Лобачевского до ул. Удальцова вдоль Ленинского проспекта. Куда обратиться, чтобы его сделали для пешеходов?

Ольга Михайловна

– Эта территория включена в план благоустройства по программе «Мой район» на 2021–2022 годы. Таким образом, в ближайшие годы здесь запланированы масштабные работы, которые сделают Ленинский проспект удобнее как для автовладельцев, так и для пешеходов. Запрос читателя, касающийся тротуара на Ленинском проспекте от ул. Удальцова до ул. Лобачевского обязательно будет учтён управой района и префектурой ЗАО при разработке проектно-сметной документации.

Как сделать крышу?

– У нас в доме на Лобачевского, 6, нет козырьков над подъездами. Очень неудобно в непогоду, особенно

мамам с детьми, зимой падает на голову снег с верхних этажей. Можно ли сделать крышу?

Татьяна Петровна

– Ваш дом построен в соответствии с проектной документацией, в которой не предусмотрено устройство дополнительных козырьков. Поэтому просто взять и установить дополнительные козырьки невозможно. Однако такие работы могут инициировать собственники жилья. В соответствии с п. 4.1 ст. 44 Жилищного кодекса РФ решение о текущем ремонте общего имущества, к которому в том числе относятся фасады и входные группы в многоквартирных домах, может быть вынесено на общем собрании собственников. Если за установку козырьков проголосует не менее 2/3 жильцов от общего числа собственников, это решение нужно зафиксировать в протоколе общего собрания. Далее необходимо проинформировать управу в письменной форме с приложением копий протокола и решений собственников многоквартирного дома для рассмотрения и согласования в дальнейшем работ по устройству козырьков на заседании Совета депутатов муниципального округа.

Станцию БКЛ «Проспект Вернадского» откроют в 2021 году

Новую станцию, расположенную на пересечении проспекта Вернадского и улицы Удальцова, оформят в стиле хай-тек. Стены будут оранжевыми, а потолок – светло-серым, на нём в шахматном порядке установят светильники. В центре станции появятся лестница, а над путями сделают галерею, через которую пассажиры будут переходить на Сокольническую линию. Работы ведутся по графику.

Транспортная доступность каждой части города – важная составляющая программы «Мой район». Помимо «Проспекта Вернадского», на этом участке появится ещё несколько станций: «Давыдково», «Аминьевское шоссе» и «Мичуринский проспект». Открытие Юго-Западного участка БКЛ должно улучшить транспортное обслуживание районов Очаково-Матвеевское, Раменки, Проспект Вернадского, где проживает около 200 тысяч человек. Время на поездки по городу сократится на 10–15 минут. Например, сейчас доехать от станции метро «Кунцевская» до «Проспекта Вернадского» можно на наземном городском транспорте (40 минут) либо на метро через центр с пересадкой. После открытия участка пассажиры смогут преодолеть это расстояние на метро, проехав только четыре станции. Целиком же Большую кольцевую линию планируют запустить в 2023 году.

ФОТОФАКТ



Вот так, согласно утверждённому проекту, будет выглядеть будущая станция Большой кольцевой линии «Проспект Вернадского». Изображения были размещены в паблике «Вернадка» ([facebook.com/vernadkamoscow](https://www.facebook.com/vernadkamoscow)).

Знакомьтесь: участковый



ДОСЬЕ

ОСМАНОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ,

лейтенант полиции,
участковый уполномоченный.

Адрес опорного пункта:
ул. Лобачевского, д. 92, корп. 6.

Приём: вторник, четверг с 13.00 до 14.00.

Телефон +7 (999) 010-71-55.

Лейтенант полиции Александр Османов работает участковым 3 года. Говорит, что часто к нему обращаются люди из-за бытовых конфликтов с соседями. «Бывает, жалуются на курьезы в подъездах и на

собачников, которые выгуливают питомцев без намордников и поводков, – рассказывает лейтенант Османов. – В этих случаях сложно что-то доказать, потому что редко успеваем зафиксировать сам факт

правонарушения. Но моя задача – профилактика. Стараюсь для начала всё решить разговорами, убедить людей не создавать неудобства другим».

Благодаря камерам «Безопасный город» полицейские разыскивают украденные велосипеды и коляски, раскрывают кражи из магазинов. Лейтенант говорит, что очень на хватает камер в самих подъездах, но понимает, что в пятиэтажки, которые у него на участке, их устанавливать нерационально. Надеется, что качественные камеры в ближайшее время появятся и внутри подъездов. А пока он радуется результатам программы «Мой район», говорит, что, после того как сделали

хорошее освещение во дворах, стало меньше правонарушений.

Участковый Османов просит ещё раз предупредить людей, чтобы были бдительными и обязательно звонили ему, если их начинают беспокоить навязчивые любители ходить по подъездам с коммерческими предложениями. «Ходят по бабушкам и предлагают им менять трубы или счётчики. Подсовывают договоры подписать и берут с них по 20–30 тысяч за это. Потом уже жительницы понимают, что их обманули и у сантехника из ЖЭКа эти же трубы поменять стоит в разы дешевле, и пишут заявление в полицию, – рассказывает участковый. – Но, к сожалению, эти дельцы юри-

дически подкованы и поэтому перестраховываются, прикрываются договором: уголовной статьи тут нет, только в суде можно оспорить. Но моя профилактика, когда я объясняю жителям про все схемы мошенничества, в том числе и про такие, даёт результат. Был случай, когда женщина сначала пустила «мастера» в квартиру, потом сообразила позвонить в ГБУ «Жилищник». Ей объяснили, что это фикция и ничего менять не надо. Она тут же при «мастере» позвонила мне. Он испугался, демонтировал счётчик и ушёл. Так что, люди, не отдавайте свои деньги мошенникам, а в случае сомнений звоните мне – не стесняйтесь».

Помогает юмор

Воспитатель Ирина Пономарёва – о современных малышах и секретах воспитания

Торжественные линейки, посвящённые Дню знаний, позади. Началась учёба. Пошли в детские сады дошкольники. Что ждёт детей и педагогов? «Новый учебный год будет ещё интереснее и сложнее, – говорит **мэр Москвы Сергей Собянин**. – Мы хотим создать в Москве новый стандарт старшей школы – с широким выбором специализаций. Продолжим строить новые здания. В этом году в школы и садики пошло рекордное количество детей: в Москве продолжается демографический бум». А кто будет осуществлять эти перемены? Накануне профессионального праздника – Дня воспитателя – мы побеседовали с **воспитателем дошкольного корпуса № 1 школы № 1541 Ириной Пономарёвой**. Больше 20 лет она работает в городском образовании, и такой стаж позволяет ей прочувствовать изменения в её профессиональной сфере, происходящие в рамках реализации программы «Мой район».

Садик плюс школа

– **Ирина Александровна, недавно произошло объединение детских садов со школой. Что изменилось?**

– Задача детского сада – подготовить ребёнка к школе. Поэтому так важно взаимодействие учителей и воспитателей. Мы водим детей в школу, приходим на уроки наших выпускников. А учителя приходят к нам, проводят занятия с детьми. Мы постоянно находимся в сотрудничестве со школьными педагогами, ведь учебные программы и требования меняются, и им нужно соответствовать. Раньше говорили, что не надо учить до-

школьников читать и писать, этим займётся школа. Сейчас нечитающий ребёнок будет отставать. Наверное, это нонсенс. Но такова жизнь.

– **Как изменилась работа воспитателя после того, как в группы стали включать детей с особенностями развития, нарушениями здоровья?**

– Многое зависит от личностных качеств педагога, насколько он заинтересован помочь такому ребёнку. Иногда просто не хватает образования, чтобы заниматься такими детьми, поэтому приходится постоянно учиться. Мне интересно с ними работать, радуется, когда у ребёнка создаётся положительная динамика в развитии. И такие дети, которым пошло на пользу включение в детский коллектив, у меня были. Сложность в том, что не всегда малыши могут принять сверстников, которые чем-то отличаются от них. Задача педагога – объяснить, что мы все разные, у каждого есть свои особенности. Нельзя акцентировать внимание на непохожести. Нужно создать такие условия, чтобы сам ребёнок чувствовал себя комфортно среди сверстников и другие дети относились к нему как к равному.

«Телефон не просят»

– **Исследования говорят: дети с 2 лет пользуются гаджетами. А в обычные игры они играть умеют?**

– У нас в саду дети без телефонов себя прекрасно чувствуют. Не скажу, что они сильно зависимы от гаджетов. В саду все себе находят занятие. Телефон никто не просит. Да, мы можем спокойно обсудить какие-то компьютерные игры, я иногда вступаю в диалог,

если понимаю, о чём речь. И детям это нравится – так я расту в их глазах. Иногда мы смотрим с детьми мультики по какой-то теме. Обычно выбираем старые советские типа «Простоквашино», «Новогодних приключений Маши и Вити» и другие. Вы не представляете, как дети открывают рты и смотрят эти мультики! Хотя и современные познавательные вроде «Фиксиков» им нравятся.

– **Многие родители постоянно кричат на детей. Насколько это допустимо?**

– Надо уметь себя сдерживать. Помогает такой способ. Как только почувствовал, что сейчас взорвёшься, надо себе сказать: «Только не сейчас. Вот домой придём или хотя бы за угол завернём, и я тебе покажу...» Можно вздохнуть, сосчитать до 10. Когда сделал паузу, «переварил» ситуацию, острые эмоции схлынут – и всё же самое сможешь сказать спокойнее. Надо работать над собой. Все мы люди, понятно, что каждый может сорваться. Но если неправ, важно признать вину и извиниться. С детьми шикарно работает чувство юмора, отлично снимает напряжение. Очень хорошо прибегать к шуткам, когда ребёнок встревожен. Тогда он расслабляется. Конечно, есть дети, которые слышат, только когда повышаешь голос. Это идёт из семьи.

– **У воспитателя в группе 20–30 детей. А мама, бывает, не справляется с одним. Что можете посоветовать?**

– Во-первых, никогда не нужно врать ребёнку. Обещал – сделал. Не можешь выполнить – не обещай. Во-вторых, с ребёнком нужно разговаривать как со взрослым.



Воспитатель Ирина Пономарёва считает, что детей надо чаще хвалить.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Нам часто только кажется, что они маленькие, а они прекрасно всё понимают. В-третьих, никогда не нужно стесняться говорить о своих чувствах. Например: «Ты меня обидел», «Мне было стыдно», «Мне было страшно» и т. д. Детей нужно учить чувствовать и сочувствовать. Когда только им сочувствуешь, они становятся потребителями. Не надо бояться признаться, что вы чего-то не знаете. При этом говорить надо искренне, чтобы интонация была настоящая, а не наигранная. Мы даже не догадываемся, насколько дети всё это чувствуют.

– **А как наказывать ребёнка? Раньше в угол ставили...**

– Если ребёнок расшалился, вплоть до того, что может нанести кому-то травму, говорим: «Посиди немножко на лавочке, отдохни». И дети это правило знают. Посидит, а потом спрашивает: «Я успокоился, можно мне идти играть?» У нас нет фразы «Ты наказан». Сел «отдохнуть» – переключился и к прошлым шалостям не возвращается.

Ещё одно важное правило: один раз поругал – пять раз похвали. Любого ребёнка, какой бы он ни был хулиганистый. Если ребёнка всегда ругать, он или озлобится, или замкнётся, самооценка упадёт.

Юлия Борта

Как развивать речь ребёнка?

Учителя отмечают: всё больше детей приходит в первый класс с бедным словарным запасом и прочими логопедическими проблемами. Как развивать речь ребёнка? Советует **учитель-логопед школы № 1541 Валентина Смирнова**:

– Больше разговаривайте с малышом, даже если он сам ещё не научился говорить. Пойте песни, читайте стихи. Ритмические стихотворные произведения важны для развития речи ребёнка, формирования правильного восприятия звуков. Неслучайно мы всегда советуем читать детям 2–5 лет сказки Чуковского. Конечно, проще включить ребёнку аудиосказку. Но сначала прочитайте сами, чтобы ребёнок услышал голос родного человека. Спрашивайте, так ли понял ребёнок сложные слова и фразы, объясняйте. Не забывайте по мелкую моторику. Важно, чтобы ребёнок умел играть не только в телефоне, но и в обычные конструкторы, лепить, рисовать, делать пальчиковую гимнастику. Помните, что к 5 годам у ребёнка должна быть сформирована речь.



Фото: архив В. Смирновой

Развивать речь ребёнка следует и в саду, и дома.

В музыкальной школе Грига пройдут концерты

В детской музыкальной школе им. Эдварда Грига на октябрь запланирована обширная музыкальная программа. Такие мероприятия для жителей – важная составляющая программы «Мой район».

1 октября, в Международный день музыки, состоится концерт «Музыкальная шкатулка». Для гостей праздника сыграют концертмейстеры и преподаватели школы. Зрители услышат произведения классических и современных композиторов. Участникам расскажут про историю возникновения праздника. Гостям продемонстрируют инструменты, предложат отгадать загадки на музыкальную тематику. Концерт начнётся в 18.00.

4 октября в 13.00 пройдёт концерт-встреча «Рябиновые бусы», посвящённый Международному дню пожилого человека. А после выступлений – чаепитие.

6 октября состоится концерт «Вдохновение», посвящённый Дню учителя, в рамках проекта «Клуб выходного дня».

А 16 октября всех желающих приглашают на музыкальный лекторий на тему «Птицы и музыка». Слушатели узнают, как композиторы разных эпох использовали пение птиц в своих произведениях. На лекции прозвучит музыка Ж. Рамо, Л. Бетховена, Н. А. Римского-Корсакова, К. Сен-Санса, М. И. Глинки и др. Начало в 16.30.



Фитнес в парке

Где можно научиться скандинавской ходьбе и освоить технику бега

В районе появились новые дорожки для велосипедистов.

Фото: Юрий Трубников

Бег, ходьба и танцы

Многие столичные парки подготовили обширную спортивную программу на нынешнюю осень. В 19 из них будут проходить спортивные тренировки и уроки танцев на свежем воздухе до тех пор, пока позволяет погода. «Все занятия бесплатные, для участия нашим гостям потребуются только хорошее настроение и спортивный инвентарь», – рассказали в пресс-службе Мосгорпарка.

Например, любителей скандинавской ходьбы ждут в 11 городских парках. Этот вид спорта полезен людям любого возраста. По мнению специалистов, скандинавская ходьба при правильной технике укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает работу лёгких, способствует снижению веса, повышает выносливость. В нашем районе групповые занятия скандинавской ходьбой проводятся в парке Олимпийской Деревни по четвергам с 9.00 до 11.00. Сбор желающих – на танцполе. К слову, для любителей потанцевать – танцплощадка в парке Олимпийской Деревни открыта круглосуточно.

В парке 50-летия Октября регулярно проводятся групповые занятия «Бег с удовольствием» под контролем профессиональных тренеров, мастеров спорта. Весь обучающий курс рассчитан на 21 день – считается, что за это время человек освоит технику и у него сформируется навык бега. Новые группы для начинающих стартуют 30 сентября. Сбор бегунов на площади Семьи в 6.15 и 6.55.

Спортзал на улице

Позаниматься спортом можно и самостоятельно. Например, в парке 50-летия Октября обустроено 12 современных спортивных площадок. Помимо традиционных – для занятий волейболом, баскетболом, бадминтоном, настольным теннисом, площадок для воркаута и уличных тренажёров – в пар-

ке созданы профессиональный скейт-парк и скалодром. Кроме того, проложены велодорожка длиной 3,6 км и беговая дорожка в части новой Олимпийской Деревни протяжённостью 610 м. Зимой в парке заливают каток с искусственным покрытием и организуют школу фигурного катания.



«Хожу на работу через парк 50-летия Октября. Недавно там поставили много спортивных тренажёров, турников, – поделился **Алексей**. – Как-то раз попробовал позаниматься, потом втянулся. Теперь запросто могу подтянуться 15–20 раз, а раньше и 5 раз с трудом выходило. К тому же приходиться в парк можно в любое удобное время, а в спортзалах часы занятий обычно фиксированные».

Всё больше людей предпочитают занятия в парках тренировкам в фитнес-залах. Ведь так можно не только сэкономить на абонементе, но и получить в разы больше пользы: дышать свежим воздухом, наслаждаться красотой природы – и всё это рядом с домом. Пользу от тренировок на улице подтверждают и многочисленные исследования: организм интенсивнее насыщается кислородом, что улучшает работу всех органов, ускоряется обмен веществ. Так что, если выпол-

нять те же самые упражнения не в зале, а на улице, потратится намного больше калорий. Если заниматься в любую погоду – происходит ещё и закаливание организма. Кстати, даже если день несолнечный, мы всё равно получаем витамин D, который необходим для укрепления костей, мышц и иммунитета, снижения усталости. А ещё тренировки на улице легче переносятся, повышают настроение и меньше надоедают.

«Я раньше никогда не занималась спортом, и, честно говоря, меня прельстила новая красивая беговая дорожка в парке, – рассказала **местная жительница Анна**. – Нравится, что есть спортивные площадки с разнообразными тренажёрами, – дома можно поставить максимум 1–2. Полчаса бегу, потом 20 минут занимаюсь на тренажёрах – и бегом обратно. Заметила, что уже через полгода стала намного лучше выглядеть. А теперь и сын, глядя на меня, начал заниматься».

С 2010 года число москвичей, которые регулярно занимаются физкультурой и спортом, увеличилось почти в 2 раза – с 2,1 млн до 4,7 млн. Создание условий для занятий спортом рядом с домом – важная составляющая **программы «Мой район»**, а значит, в нашем районе число площадок для дворовых занятий будет расти.

Елена Шведова

Каким спортом предпочитаете заниматься в парке?

Сегодня в парках есть все возможности для активного отдыха. А какой спорт нравится вам?



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

ФОТОФАКТ



Вернадка с верхних этажей. Фотографируйте район? Присылайте свои кадры в паблик facebook.com/vernadkamoscow. Автор фото: khan_ki

Больница № 31 проведёт дни открытых дверей

В октябре в городской клинической больнице № 31 продолжится традиция проведения дней открытых дверей. Эти мероприятия проходят в медучреждениях столицы в рамках проекта Департамента здравоохранения Москвы «Входите, открыто».

3 октября пройдёт школа для пациентов на тему «Профилактика инсульта и цереброваскулярной болезни». Лекцию прочитает заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии для пациентов с острыми нарушениями мозгового кровообращения, кандидат медицинских наук **Андрей Лукьянов**. Всех интересующихся ждут в 18.00 в конференц-зале 6-го корпуса больницы. 31-я больница включена в московскую инсультную сеть, состоящую из 9 клиник (благодаря такой сети смертность от инсульта в Москве снизилась почти вдвое с 2010 г.). В больницу доставляют пациентов для проведения экстренных операций по удалению тромбов в головном мозге для восстановления кровообращения. Год назад клиника сосудистой неврологии была признана лучшим в столице отделением реанимации и интенсивной терапии инсультной сети.

25 октября в 10.00 состоится день открытых дверей в отделении травматологии и ортопедии. Предварительно записываться не нужно. Необходимо взять паспорт, страховой медицинский полис любого региона. При наличии показаний дополнительно могут быть проведены необходимые исследования, а также предложена госпитализация в стационар. «Часто пациентам, которые приходят на день открытых дверей, их симптомы кажутся незначительными для полноценного посещения врача, а порой они хотят услышать альтернативное мнение наших специалистов. Мы помогаем всем обратившимся, и часто именно на консультациях в рамках дня открытых дверей человек понимает, насколько важно немедленно начать лечение. Ранняя диагностика и профилактика – ключ к успешному лечению, в том числе и в ортопедии», – отметил **заведующий отделением ортопедии Норайр Захарян**.



ПЕТРО



2004 год, футбольная поляна за школой № 256. Помните тех, кто играл там в футбол? Фото прислал Сашко Ваганьч, вы видите его на воротах. А у вас сохранились старые района? Делитесь ими в паблике «Вернадка» (facebook.com/vernadkamoscow).

Спортивная пятница

Пенсионеры Проспекта Вернадского посвящают конец недели спортивным нагрузкам

По пятницам в центре социального обслуживания района на улице Лобачевского, д. 66, день спорта. С самого утра там начинаются спортивные тренировки в рамках программы «Московское долголетие». Корреспондент газеты «Мой район» отправилась на занятия и выяснила, какой спорт особенно нравится пенсионерам.

ной шар, с помощью которого можно делать много различных упражнений. Занятия ведёт **Александр Ярошенко** – тренер с многолетним стажем. Его главный приоритет – это умеренность: занятия должны быть эффективными, но человек не должен быть измотан. «Занятия на фитболе в «Московском долголетии» мы попробовали



Число участников занятия на фитболе устойчиво растёт.

Фото: Александр Саверкин

В этом отлично помогает спортивная гимнастика. Александр уверен, что занятия способны вернуть людям такую же осанку, как в юности. «Долголеты» это подтверждают – многие из них замечают, как улучшилось их самочувствие. «Я попала на эти занятия только из-за интереса – никогда не видела такого вида спорта и решила попробовать. Мне нравится – это не скучно, да и растяжка помогает расслабиться», – говорит **65-летняя Татьяна Якушина**.

Группа постоянно пополняется – новые участники приходят как по рекомендациям друзей, так и по советам пенсионеров из других групп «Московского долголетия».

«Я хожу на много занятий в рамках «Московского долголетия» – провожу тут времени даже больше, чем дома. Сюда пришла не сразу, но, когда услышала отзывы других женщин, решила попробовать и втянулась. О своём решении ни разу не пожалела: у меня значительно улучшилось самочувствие, да и энергии стало в разы боль-

ше», – поделилась **жительница Проспекта Вернадского Валентина Скорнякова**.

Суставная гимнастика

После полудня приходит время суставной гимнастики. «Суставная гимнастика нацелена в первую очередь на улучшение качества жизни. Мы начинаем с суставной разминки, потом переходим к упражнениям на подвижность грудного и крестцового отделов, вытягиваем позвоночник, тренируем мышцы рук, живота, бёдер, спины. Потом обязательно делаем самомассаж, растяжку, а в конце обязательная медитация. В своих занятиях я делаю упор на индивидуальный подход – если кто-то не может выполнять определённые упражнения или ему тяжело делать много подходов и повторений, я стараюсь оптимизировать нагрузку по силам», – говорит **тренер Екатерина Логачева**.

Людмила Жданова, которая посещает гимнастику с первого занятия, ласково

зовёт тренера Катюшей и рассказывает: «В силу возраста у меня есть некоторые проблемы со здоровьем, но суставная гимнастика облегчает жизнь – это хорошая спортивная нагрузка, от неё я стала более подвижной и энергичной. Катюша очень внимательно за нами следит – всегда показывает, как делать те или иные упражнения в облегчённом режиме». Группа уже сплочённая: большинство занимающихся ходят на занятия с самого старта. Но новичков тоже всегда встречают тепло.

После занятий на фитболе и суставной гимнастики некоторые «долголеты» спешат на зумбу – она проходит в том же здании.

Кстати, ознакомьтесь со всем списком доступных занятий в рамках программы «Московское долголетие» и записаться на них можно именно там. Нужно прийти в центр социального обслуживания с паспортом, СНИЛС и социальной картой москвича.

Наталья Лужнова



Фото: Александр Саверкин

Фитбол-фитнес

По программе «Мой район» в проекте появляются новые направления. Одно из них появилось в расписании недавно. Это фитбол – одно из новейших направлений проекта. Фитбол – это резиновый надув-

впервые. Я называю эти занятия «здоровая спина». Они нацелены на расслабление мышц, растяжку и разработку суставов», – говорит Александр.

По словам тренера, у большинства пожилых людей есть мышечные зажимы, которые нуждаются в проработке.

Пенсионеров научат пользоваться гаджетами

Каждый уважающий себя внук рано или поздно дарит бабушке смартфон – молодое поколение убеждено, что в современном мире без этого устройства прожить нельзя. Но обычно внуки только раз-другой проводят «мастер-класс», оставляя старшее поколение с загадочным гаджетом один на один. Конечно же, с одного раза цифровую науку не освоить, поэтому очень скоро смартфон начинает грустить в дальнем углу шкафа. Но на помощь приходят занятия в рамках программы «Московское долголетие». Сейчас в центре социального обслуживания открываются новые группы по использованию смартфонов и планшетов, поэтому туда приглашают всех желающих. Терпеливый преподаватель учит пенсионеров пользоваться смартфонами и планшетами.

«Я занимаюсь уже два месяца. Уже освоила звонки и СМС и даже WhatsApp. Оказалось, что это очень удобная программа: можно переписываться, отправлять фотографии и даже

звонить», – поделилась успехами **пенсионерка Ольга Тумаркина**.

На каждом занятии преподаватель пошагово объясняет, как выполнить

то или иное действие. Большинство участников конспектируют: многим записи помогают освежить полученный материал дома.



Все занятия разделены на теоретическую и практическую часть.

Поддержка социальных проектов – часть программы «Мой район».

А дома достать смартфон точно придётся: преподаватель даёт домашнее задание. Например, если занятие было посвящено отправке СМС, то придётся отправить минимум 7 сообщений. Это легко: можно пожелать хорошего дня близким с утра или спросить, как у них дела.

«Лето кончилось, все возвращаются с дач. Поэтому мы открываем новые группы – желаемую предостаточно», – говорит **преподаватель занятий по информационным технологиям Валерий Борисов**. – Группы поделены по уровням сложности, поэтому можно выбрать ту, которая отвечает уровню подготовки. Начинаем с теории, потом потихоньку переходим к практике. Это важно, ведь люди меняют технику и, имея понимание о том, как она устроена, легко смогут переключиться на новую модель. Обучение длится примерно 9 месяцев – как учебный год в школе. За это время наши подопечные становятся с гаджетами на «ты».

Мой лежачий небоскрёб

Телеведущая и актриса Марина Ермошкина: «Я влюбилась в район с первого взгляда»

А вы знали, что телеведущая и актриса Марина Ермошкина – наша соседка? О прочных связях с просп. Вернадского, учёбе в МГИМО и дорогих сердцу уголках столицы она рассказала в интервью газете «Мой район».

«Первая лекция – Сергея Лаврова»

– Марина, почему в своё время решили поступать в МГИМО?

– Лет в 6 увидела по телевизору новость, связанную с МГИМО, где говорилось, что поступить туда невозможно. Вот тогда и решила. (Смеётся.) Потом пришла на день открытых дверей и поняла, что МГИМО – это любовь с первого взгляда и навсегда.

Конечно, поступить в МГИМО сложно, и я считаю, что так и должно быть. Самое слож-

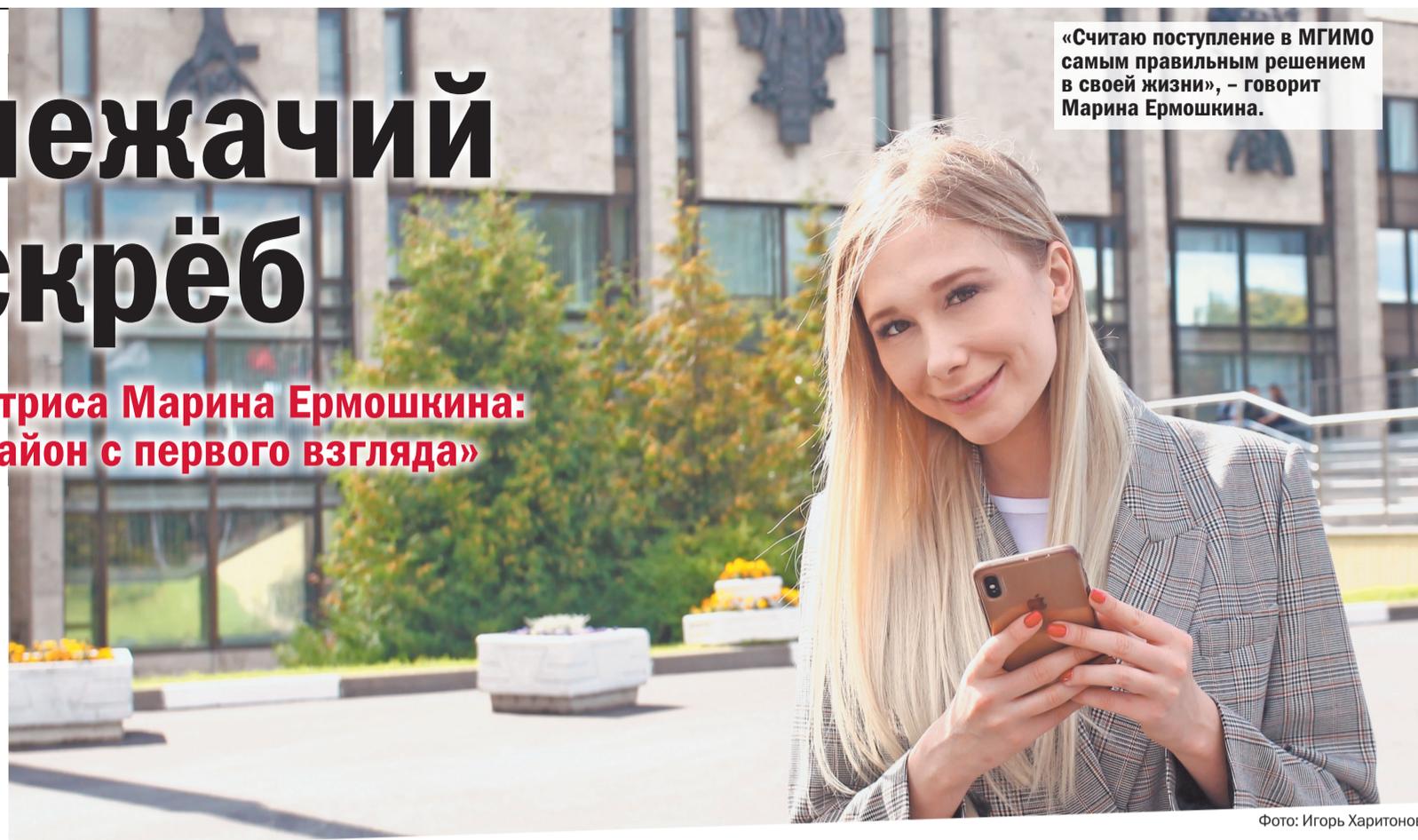


Фото: Игорь Харитонов

конкурс. Проверяла мою работу телеведущая Арина Шаропова, а беседовал главный редактор газеты «Ведомости». Я помню, что на вопрос, почему я решила стать журналистом, я ответила, что ничего такого я не решала, я планирую стать министром культуры (смеётся).

– Знаю, что вы переселились на проспект Вернадского вскоре после поступления...

час сюда прихожу на шашлыки с друзьями. Сейчас тут всё очень благоустроено. Ещё у нас можно кататься на велосипеде – появились шикарные велодорожки.

– Марина, сегодня вы – лицо телеканала и актриса кино. А что дал вам журфак?

– Конечно, я всегда выигрывала олимпиады по литературе, но любые качества человека нужно развивать и направлять в правильное русло, чтобы добиться успеха. Я научилась лучше анализировать, проверять информацию. Очень много ярких моментов связано с любимым МГИМО! Это время, которое мы проводили с однокурсниками. Это любовь – было и такое в стенах любимого вуза. И конечно, лекции. Вот многие ли могут похвастаться, что учебный год начинается с лекции министра иностранных дел Сергея Лаврова?! А у меня она была по расписанию!

Дипломатия и журналистика связаны

– Какие ещё преподаватели запомнились?

– Мой любимый преподаватель – это наш декан Ярослав Львович Скворцов. Он является замечательным учителем и прекрасным журналистом.

У него уникальная манера преподавания, наверное, нет такого человека, которого он не может заинтересовать предметом. Он самый понимающий и толерантный человек, которого я знаю.

Нельзя не восхищаться Натальей Ильиничной Чернышевой, которая преподавала историю журналистики. Все, кто был на её лекциях, на всю жизнь запомнили о неразрывной связи журналистики и дипломатии, что является чистой правдой. После учёбы чувствую се-

бя свободно в любой области в сфере, связанной с журналистикой, пиаром и, конечно, с дипломатией. Уверена, что дипломатия и переговоры – это ключевое звено в любой профессии, то, от чего зависит твой успех в работе и в жизни.

И конечно, наши педагоги – великолепные психологи! Когда на первой лекции на первом курсе тебе говорят, что ты избранный, у тебя появляются крылья за спиной и ты идёшь с этой уверенностью по жизни.

Наш факультет каждый год выпускает около 50 журналистов, поэтому все выпускники у нас ювелирной работы. Я уже на 2-м курсе работала в пиаре и ездила вместе с Первым каналом на «Евровидение» в Дюссельдорф, занималась всеми интервью с зарубежными журналистами российского участника «Евровидения» Алексея Воробьёва, участвовала в организации «Русской вечеринки» и вообще была полностью вовлечена в процесс.

Красивые и умные

– Бываете в МГИМО после того, как окончили вуз?

– Пару лет назад меня пригласили в состав жюри «Мисс

МГИМО», мне было очень приятно находиться в жюри столь важного конкурса моего института. Также среди судей был актёр и певец Алексей Воробьёв, с которым я дружу, и Ксения Сухинова. Я смотрела и удивлялась, какие у нас в вузе прекрасные девушки. В очередной раз убедилась, что привлекательная и одновременно образованная женщина – это реальность. Но, наверное, трудно найти ещё такое место на земле, где столько умных, красивых и талантливых девушек, как на проспекте Вернадского благодаря МГИМО. (Смеётся.)

– За годы жизни на проспекте Вернадского какие изменения вы увидели в районе?

– Улицы района преображаются на глазах, власти Москвы делают один из крупных мегаполисов мира комфортным и уютным даже в спальных районах! Я обожаю улицы, мощённые плиткой, гранитные бордюры, фонари под старину, газоны, детские площадки, удобные лавочки, заборчики, клумбы с цветами. Столица становится всё более европейской. И это потрясающе.

Ольга Шаблинская

Фото: личный архив Марины Ермошкиной



Героиня в первом классе. С детства Марина Ермошкина мечтала поступить в МГИМО.



«МГИМО до сих пор присутствует в моей жизни», – говорит телеведущая.

ное – это специфический экзамен по английскому: чтобы его сдать, нужно упорно готовиться. У меня была самая лучшая в мире репетитор – Людмила Урусхановна. А ещё мне помогло, что я сдала ЕГЭ по русскому языку на 100 из 100 и даже попала в список «100 лучших по ЕГЭ Москвы». Кроме того, на факультете международной журналистики был творческий

– МГИМО называют лежачим небоскрёбом, у нас очень большая территория. Да и вообще район Проспект Вернадского всегда отличался чудесной инфраструктурой и хорошим озеленением. Тут хочется жить! Это место мне понравилось сразу: много зелени, тихо, недалеко живописный пруд. Можно гулять, рядом ухоженный парк 50-летия Октября с большим количеством цветов и клумб, Тропарёвский самый настоящий лес, куда мы студентами любили ходить на пикники. В тёплое время года я и сей-



Марина Ермошкина с популярным певцом Алексеем Воробьёвым – члены жюри конкурса красоты «Мисс МГИМО».

У каждого района Москвы своё лицо. Сохранить его – принцип программы «Мой район».

