ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ РАЙОН

МОЖАЙСКИЙ

№ 9 (285) ДЕКАБРЬ 2019

ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

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

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

В РАЙОНЕ ОТКРЫЛИ **3** СОБАЧЬИ ПЛОЩАДКИ

ЛЕТОМ В РАЙОНЕ БЛАГОУСТРОИЛИ **3** ПАРКА

Мамы получили подарки, сделанные руками их детишек, на прошедших в школе открытых уроках.

Фото: ГБОУ «Школа № 1400»

В ЭТОМ ГОДУ ПО ПРОГРАММЕ «МОЙ РАЙОН» ОБНОВИЛИ **46** ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

МАМА МОЖЕТ ВСЁ

РОДИТЕЛИ УЧЕНИКОВ ШКОЛЫ № 1400 ПРОВЕЛИ НЕОБЫЧНЫЕ УРОКИ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ

с. 5

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

На Можайском шоссе появится «лежачий полицейский»

Фото: Павел Горбатько

с. 4

РЯДОМ С ДОМОМ

«Долголеты» района стали физкультурниками

Фото: Павел Горбатько

с. 6

РАЙОН В ЛИЦАХ

Актриса Ольга Сарычева поделилась воспоминаниями о её родном районе

Фото: Павел Горбатько

с. 7

Время новых скоростей

МЦД сделает проще и дешевле передвижение по столичному региону

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

Фото: Алексей Дружинин/РИА Новости

Город стал ближе

Проект Московских центральных диаметров очень важен для Москвы и Московской области. На церемонию 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 столицы, 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 пасс./год)

МЦД-1 (Одинцово – Лобня)	**42,9**
МЦД-2 (Нахабино – Подольск)	**48,6**
Итого за I этап	**91,5**

Благодаря первым двум маршрутам МЦД общественный транспорт стал доступнее для 4 млн жителей Москвы и Московской области, в поездах появилось более 900 тыс. новых пассажирских мест в сутки. Теперь не надо следить за расписанием, бояться опоздать, ведь вслед за одним поездом через считаные минуты придёт другой. В часы пик поезда на МЦД будут ходить каждые 5–6 минут. Причём стоит такая поездка 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. единиц в сутки, а объём выбросов вредных веществ в атмосферу – на 14 тыс. тонн в год.

Экономим

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

Диаметры поделены на 3 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.

Стоимость проезда (без наземного транспорта)

В пределах Москвы
38 руб.

От границ Москвы до конечных станций МЦД
45 руб.

За пределами МКАД
45 руб. + (23 руб. × количество зон за пределами МЦД)

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.

Но самое главное – сократится время, которое пассажиры тратят на дорогу. С запуском МЦД у пассажиров появились альтернативные, так называемые хордовые маршруты.

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

Интервалы движения: **5–8 мин.**

Бесплатные пересадки на метро и МЦК

В Можайском районе открылись сразу две новые станции – Сетунь и Рабочий Посёлок. Это значит, что жители смогут и экономить время. Для удобного подъезда к станциям были изменены некоторые маршруты автобусов – 554, 16 и 178. Теперь они довезут до МЦД гораздо быстрее.

«С момента открытия МЦД мой путь на работу стал гораздо приятнее. Я сажусь в электричку на Рабочем Посёлке и доезжаю до Окружной. Там пересаживаюсь на МЦК и доезжаю до Ростокина – оттуда остаётся только немного пройтись пешком. Отдельный повод для радости – экономия: теперь я трачу на дорогу в один конец всего 38 рублей. Кроме того, раньше на этот путь уходило довольно много времени: электричку ещё надо дождаться, а вот на МЦД поезда ходят каждые 5–6 минут. Теперь дорога на работу занимает не больше часа, а это гораздо быстрее, чем раньше. Так что я очень довольна – хорошо, что общественный транспорт развивается и становится удобнее». – поделилась **жительница Можайского Алёна Козлова.**

Вагонов станет больше

По маршрутам МЦД пущены городские поезда нового поколения «Иволга», разработанные и собранные в Твери. По уровню удобства для пассажиров и техническим решениям они соответствуют лучшим зарубежным аналогам, а по отдельным параметрам даже превосходят их. Вагоны оборудованы всеми элементами современного пассажирского сервиса – USB-розетками для зарядки гаджетов, Wi-Fi, удобными информационными табло, туалетами, а также приспособлены для 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 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 3 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, на линиях будет 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. Кроме того, в целях более тщательной наладки билетной системы проезд по МЦД в течение двух недель сделали бесплатным. «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

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

Ремонт по высоким стандартам

Здание Клинико-диагностического центра № 4 будет обновлено

В скором времени в нашем районе по новому стандарту капитально отремонтируют пятый филиал Клинико-диагностического центра № 4, расположенный по адресу ул. Беловежская, д. 45.

Москва стала одним из самых удобных городов для проживания. Особенно много изменений произошло в сфере здравоохранения. Поликлиника – это то место, где каждый из нас бывает хотя бы раз в год, и именно поэтому она должна соответствовать самым высоким стандартам.

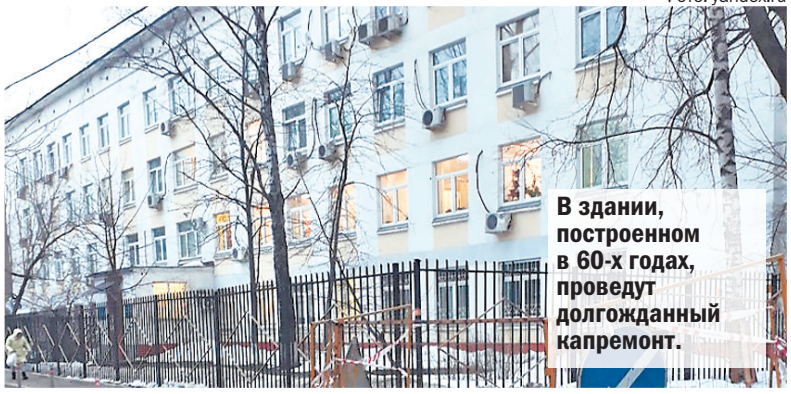
Чтобы московские поликлиники стали ещё лучше, был разработан и утверждён «Новый московский стандарт поликлиник». В рамках реализации стандарта в Москве капитально отремонтируют 135 зданий поликлиник до конца 2023 года. Ремонт первых 50 зданий пройдёт в период с 2020 по 2022 год.

Фото: yandex.ru

Через 2 года здесь будет поликлиника европейского уровня, оснащённая по последнему слову медицинской техники.

Доступная и качественная медицина рядом с домом – важное направление программы «Мой район».

Фото: mos.ru



В здании, построенном в 60-х годах, проведут долгожданный капремонт.

Куда обращаться пациентам района, пока идёт ремонт?

О предстоящем закрытии филиала № 5 Клинико-диагностического центра № 4 Департамента здравоохранения города Москвы рассказала **главный врач Ирина Олеговна Буславская.**

– Ирина Олеговна, почему было принято решение о капитальном ремонте здания поликлиники?

– Наша отдельно взятая поликлиника вошла в системный проект одновременного капитального ремонта более чем 135 типовых поликлиник города Москвы, запланированного на 2020–2022 гг. Это решение связано с износом зданий, построенных в начале 60-х годов прошлого века.

– Расскажите, что нового нас ждёт после ремонта?

– Технологически от старой поликлиники останутся только остов и фундамент, на котором практически заново будет выстроена новая поликлиника, отвечающая современным требованиям доступной среды и строительным нормам, а также современным требованиям комфортного пребывания пациентов и сотрудников: с пандусом у центрального входа, а не у заднего, как сейчас, с восстановленной вентиляцией и гидроизоляцией, новым лифтовым оборудованием, расширенными зонами комфортного пребывания, увеличением кабинетов приёма врачей. Также, согласно единому стандарту оснащения оборудованием, в нашей поликлинике появится маммограф.

Главный врач КДЦ № 4 Ирина Олеговна Буславская: «Реализация нового стандарта поликлиники положительно скажется на качестве работы медицинских сотрудников и настроении наших пациентов».

Фото: ГБУЗ «Клинико-диагностический центр № 4»

– Куда обращаться за медицинской помощью на время ремонта?

– Учитывая частичное закрытие филиала, вся медицинская помощь будет сохранена в пределах филиала. Переедут только физиотерапевтический кабинет, врач-оториноларинголог и женская консультация Центра планирования семьи в Клинико-диагностический центр № 4 филиал № 1. Добраться туда можно на автобусах № 157, 840, 454 до остановки «Дорогомиловская застава».

– Где москвичи могут узнать информацию о капитальном ремонте?

– Вся информация об изменении места приёма обозначена на всех источниках поликлиники: официальном сайте КДЦ № 4, на стойках информации всех филиалов, запущена в виде видеоролика на видеомониторах. Также на официальных ресурсах – на сайте мэра, Департамента здравоохранения, на сайтах медицинских организаций, официальных аккаунтах в социальных сетях и у операторов специальной «горячей линии» по номеру: 8 (495) 531-69-98.

– Многие жители очень ждали капитальный ремонт городских поликлиник. Ирина Олеговна, а что думаете по этому поводу вы?

– Многие столичные поликлиники строились в начале 60-х годов и давно морально и технически устарели. Изменилась также и окружающая территория: старые пятиэтажки снесены, на их месте выросли новые многоэтажные дома, увеличилось количество прикреплённого населения, в старых стенах стало тесно. Мы уверены, что реализация нового стандарта поликлиники положительно скажется на качестве работы медицинских сотрудников и настроении наших пациентов.

С 20 ноября сотрудники МФЦ начали информирование москвичей о капитальном ремонте поликлиник. Обходы проводятся по будним дням с 16.00 до 20.00, а по выходным с 11.00 до 18.00.

СПРАВКА

Вся медицинская помощь будет сохранена в пределах филиала. Переедут физиотерапевтический кабинет, врач-оториноларинголог и женская консультация.

Куда идти на приём
Филиал № 1 Клинико-диагностического центра № 4, Кутузовский проспект, д. 14

Как добраться
Автобусы № 157, 840, 454 до остановки «Дорогомиловская застава».

Справочная служба:
8 (495) 531-69-98
Сайт : www.kdc4.mos.ru

Дорожные работы закончатся в декабре.
Фото: Павел Горбатько

Как дойти до остановки?

Глава управы ответил на вопросы жителей

Жители Можайского регулярно присылают в редакцию свои вопросы. Мы попросили **главу управы района Рустема Шакирова** ответить на самые интересные из них.

– Я живу по адресу: Можайское шоссе, 28. Рядом с домом небезопасный переход к остановке. Там планируется установка светофора или «лежачих полицейских»?
Леонид Толстов

– Этот адрес как раз включён в программу благоустройства по **программе «Мой район»** на следующий год. На пути к автобусной остановке появятся переход, светофор, «лежачие полицейские». Благоустройство будет проведено так же, как это было сделано по адресу: ул. Барвихинская, д. 4, корп. 1, – в этом году там появился безопасный подход к ДОТу и автобусной остановке.

– Я слышала, что старую технику и лампы дневного света нужно сдавать в специальные пункты приёма. Где это можно сделать в районе?
Елена Масохина

– Старые лампы дневного света можно принести в районный «Жилищник» – там установлены особые контейнеры. Никакой предварительной записи для этого не требуется, это можно сделать в любое удобное время. Что касается сбора старой бытовой техники – вероятно, такая возможность появится позже. А пока придётся найти точку сбора самостоятельно – например, отвезти отслужившую технику в сетевой магазин бытовой техники.

– Что делают на улице Горбунова? Там идёт ремонт, всё время находятся рабочие. Что там появится?
Валентина Маркова

– Там делают тротуар. В рамках **программы «Мой район»** было решено провести эти работы, потому что тротуар был только по одной стороне и это было неудобно для жителей. К середине декабря всё будет готово.

Наталья Лужнова

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

Патрульная служба всегда на передовой

ДОСЬЕ
ЛИНКОВ АНДРЕЙ ИВАНОВИЧ,
капитан полиции, командир роты ППС.
Адрес: ул. Вересаева, д. 7.
Цифра: 20 000 вызовов за 10 месяцев.
Телефон дежурной части: + 7 (495) 443-12-21.

Капитан полиции Андрей Линков уже 15 лет служит в МВД. Последние 5 лет – в патрульно-постовой службе (ППС) Можайского района. «ППС – это в первую очередь охрана общественного порядка, это безопасность на улице. К тому же после поступления вызова в полицию от граждан всегда первым делом приезжает ППС, – рассказывает капитан. – У нас круглосуточно в районе работает несколько экипажей ППС, а днём есть ещё и пеший пост. Абсолютно любой человек, если что-то происходит, может напрямую обратиться к сотруднику ППС – и ему незамедлительно помогут».

Как отмечает Андрей Линков, чаще всего ППС выезжает на вызовы, связанные с бытовыми правонарушениями: скандалы, шумные соседи и т. д. Но бдительные граждане сообщают в полицию и о более серьёзных подозрительных происшествиях. «За последние пару месяцев благодаря неравнодушным людям раскрыли две кражи деталей автомашин. В одном случае человек увидел с балкона и позвонил, в другом – тоже очевидцы не прошли мимо, – говорит капитан. – Злоумышленников задержали, изъяли украденное. В нашей работе важна каждая минута: чем быстрее патруль узнает о происшествии, тем выше шансы сработать по горячим следам».

Сегодня стало на 40% меньше уличных преступлений. Но это не значит, что наряды ППС не нужны. «Наша задача – обеспечить безопасность граждан. Например, к ППС обратились очевидцы и сообщили, что только что у девушки отобрали сумку. Три экипажа сразу начали смотреть по приметам и задержали злодея по горячим следам, – говорит Андрей Линков. – Вообще, патрулировать улицы и дворы сегодня легче, потому что благодаря **программе «Мой район»** сделано хорошее освещение, установлены камеры видеонаблюдения». И всё-таки капитан напоминает, что самое главное в работе патруля – оперативность. «Если что-то происходит, смело набирайте 112, чтобы мы быстро помогли, – говорит он.

Где кататься на коньках?

– Сколько катков откроется в районе этой зимой? Дети уже очень хотят покататься!
Мария Ерохина

– Катки с естественным льдом зальют только тогда, когда установятся морозы и простоят несколько дней. Их у нас в районе будет 8. А вот каток с искусственным льдом в районе один – на Дорогобужской улице. Он будет готов принять всех желающих уже совсем скоро, так как пригоден для катания даже при плюсовой температуре.

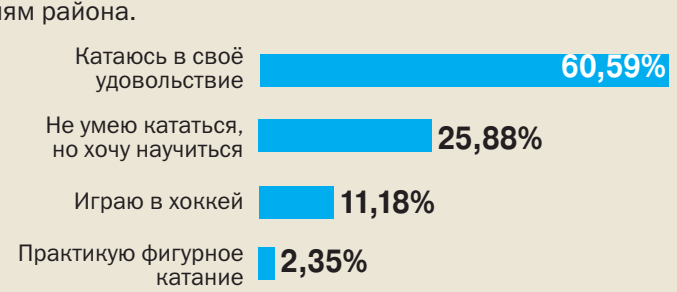
КСТАТИ

Катки с естественным льдом находятся по следующим адресам:
- ул. Говорова, д. 15
- ул. Горбунова, д. 11, корп. 4
- ул. Гришина, д. 8, корп. 2
- ул. Красных Зорь, д. 37
- ул. Ращупкина, д. 9
- ул. Беловежская, д. 39, корп. 3
- ул. Толбухина, д. 13, корп. 4
- Можайское ш., д. 4

Каток с искусственным льдом
- Дорогобужская улица, вл. 13

Зачем мы ходим на каток?

Жители обсудили, какие зимние забавы на льду нравятся жителям района.



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – vk.com/mozhajka.
Проголосовали 170 человек.

Две библиотеки откроются после ремонта

В середине декабря книголюбов Можайского района ждёт приятная новость – после ремонта откроются сразу две библиотеки. Обе они капитально отремонтированы в рамках **программы «Мой район»**.

В четверг, 12 декабря, свои двери вновь распахнёт библиотека № 199 имени Э. Г. Багрицкого (ул. Багрицкого, д. 51). А в среду, 18 декабря, откроется библиотека № 198 имени Б. Л. Пастернака (Беловежская ул., д. 53, корп. 2).

Обе библиотеки работают со вторника по субботу с 12.00 до 22.00 и по воскресеньям с 12.00 до 20.00. Последняя пятница месяца – санитарный день. С расписанием мероприятий в библиотеках можно ознакомиться на сайте bibliozao.ru.

ФОТОФАКТ

Вид из окна на улице Горбунова, д. 9, корп. 4. А что видно из вашего? Делитесь снимками в паблике vk.com/mozhajka.
Автор фото: Дана Климашевская.

Мама может всё

В школе № 1400 уроки провели родители

На «Уроках с мамой» «преподаватели» пели, играли на музыкальных инструментах и даже шили.

Фото: архив ГБОУ «Школа № 1400»

Каждый год ко Дню матери школьники традиционно устраивают концерты, учат стихи и песни, разыгрывают сценки и дарят мамам цветы. А в школе № 1400 этот праздник отметили вместе с мамами. Их пригласили в школу и попросили провести открытые уроки, рассказав о своих профессиях.

«Уроки с мамой» не в новинку для нас – мы проводим их ко Дню матери не первый год. А в этом году инициативу поддержали и другие школы. Когда мы кинули клич о поиске мам с интересными профессиями, откликнулось очень много женщин. Мы даже не ожидали такого энтузиазма: нам удалось провести занятия в дошкольных группах и во всех классах, с 1-го по 9-й. Мамы сами готовили свои уроки – педагоги лишь слегка помогали и направляли», – рассказала об организации события **директор школы Марина Давыдова**.

Поддержка социальных проектов – часть программы «Мой район».

Каково быть модельером?

Профессия модельера-конструктора гораздо сложнее, чем кажется. Для того чтобы создавать одежду, понадобится знание математики, черчения и других наук. Об этом детям рассказала **Екатерина Синани** – мама маленькой Даши из 3 класса «О».

Создание одежды – творческий процесс, поэтому готовилась к своему уроку Екатерина тоже творчески: рассказав о профессии и показав одежду, которую она изготовила, женщина дала ребятам задание. Они должны были найти в «Сказке о царе Салтане» того персонажа, чьё дело напрямую связано с швейным производством. А после, используя новые знания, ребята попробовали создать модель наряда для Царевны Лебеди.

Мама Марка из 3 «Н» класса **Валентина Карафизи** – парикмахер. Она познакомила ребят с тонкостями своей профессии и показала, какие шедевры можно создавать с помощью ножниц и красок. Теперь ребята знают, что парикмахер способен выгодно подчеркнуть все достоинства человека. А некоторые из школьников, возможно, захотят связать свою жизнь с парикмахерским искусством.

С заботой о природе

А в 1 «Г» классе прошёл необычный урок «Окружающий мир». Его провела мама маленького Миши **Елена Гребенникова.** Елена – инженер-эколог, и она знает всё о бережном отношении к природе.

На открытом уроке ребята поговорили о профессии эколога: чем именно он занимается, какое образование получает, сколько лет занимает его подготовка. Елена рассказала, почему она сама выбрала эту профессию.

После дети поговорили о том, какие вопросы на сегодняшний день для экологов наиболее актуальны: это загрязнение воздуха и воды, а также раздельный сбор и переработка мусора. Они узнали, что многие виды мусора не разлагаются в природе сотни лет, поэтому их нужно перерабатывать. А ещё ребятам рассказали, как сберечь ресурсы планеты: для этого достаточно экономить электроэнергию и расходовать меньше воды – например, закрывать кран во время чистки зубов. Ну а чтобы у ребят об уроке осталась память, под руководством мамы своего одноклассника они изготовили поделку «Земной шар в ладонях».

В следующем году проект продолжится – в школу придут другие мамы, чтобы рассказать о своих профессиях и поучаствовать в школьной жизни. Как отметила директор школы, обычно заставлять мам не приходится – они сами рады поучаствовать в жизни класса или группы детского сада. Это часть концепции **программы «Мой район»** – дети должны знакомиться с разными профессиями с ранних лет.

Инга Шварц

Транспорт, парковки и новый ФОК: как реновация изменит район

Вопросы реновации волнуют всех жителей района без исключения, даже тех, чьи дома не собираются сносить. Ведь проект улучшит облик района, благодаря ему появятся новые социальные объекты, улучшится транспортная доступность. Поэтому на публичных слушаниях, которые проходили в конце ноября, собрались все неравнодушные жители, чтобы узнать подробности из первых уст.

В основном жителей волновали вопросы обустройства общественных пространств – парковок, детских садов и школ, поликлиник.

Фото: Сергей Зоничев

С планом будущих кварталов перед и после слушаний мог детально ознакомиться любой желающий.

Что касается дорожной инфраструктуры, то жителей ждут долгожданные изменения на улицах Толбухина и Гвардейской: их расширят. Жители неоднократно просили это сделать, и теперь у властей появилась возможность удовлетворить этот запрос. Кстати, ситуация с парковкой на этих улицах улучшится – на Толбухина добавят парковочных карманов, а на Гвардейской появятся линейные парковки.

Также в районе появится новая социальная инфраструктура: школы и детские сады, а также поликлиника. О дополнительном образовании тоже не забудут: в районе откроются новая музыкальная школа, ФОК и центр творчества.

Самих жителей сносимых пятиэтажек также интересовали сроки переселения, однако говорить об этом пока рано: этапы переселения будут утверждены только после окончательного утверждения проектов кварталов. Однозначно одно – переселять людей будут только в границах кварталов.

Жительница 75-го квартала Можайского района **Ирина Заикина** уже давно готова к переезду: «Мы живём в общежитии и готовы переехать в любой момент. Мы за реновацию! Наш дом давно нуждается в расселении, и это наш шанс на нормальную жизнь!»

Отдельно были отмечены вопросы переселения жителей домов по Можайскому шоссе: им было обещано переселение на ту же сторону шоссе, где они жили и раньше.

ФОТОФАКТ

Пользовательница Маша Лаврентьева поделилась в районной группе ВКонтакте «Можайка» фотографией синицы, которую увидела в своём дворе. А каких птиц в районе видели вы? Присылайте свои фотографии в районный паблик «Можайка» (vk.com/mozhajka).

Занятия с теннисными мячиками развивают реакцию, а это полезно не только для тела, но и для мозга.

Фото: Павел Горбатько

Здоровый дух

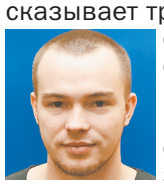
Пенсионеры Можайского активно осваивают спортивные занятия

Движение – это жизнь. Именно поэтому в рамках «Московского долголетия» так много спортивных занятий: скандинавская ходьба, йога, зумба. А ещё в культурном центре «Лидер» в Можайском проводят занятия физкультурой. Разнообразные спортивные мероприятия – важная составляющая **программы «Мой район».**

Подход с изюминкой

Занятия ведёт Александр Фёдоров – молодой тренер, который быстро завоевал любовь пенсионеров. Подопечные его обожают – недавно у тренера был день рождения, и «долголеты» подготовили для него подарки и поздравления в стихах. Александр отвечает своим подопечным взаимностью.

«Я занимаюсь с «долголетами» уже второй год, – рассказывает тренер. – Сначала



сложно было подстроиться, потому что у людей в возрасте уже есть ограничения по здоровью. Вот я и старался сделать так, чтобы занятия были по силам всем «спортсменам» в моих группах – как более подвижным людям, так и менее. Но не забывал и про интерес – скучно каждый раз повторять одни и те же упражнения, поэтому сейчас у нас есть упражнения с гимнастическими палками, с теннисными мячиками, упражнения сидя, лёжа, на четвереньках. Ещё мы частенько проводим эстафеты – их встречают на ура. Я делю подопечных на команды и обязательно дарю подарки победителям – например, в прошлый раз они получили красивые кепки. А попозже я планирую ввести игру в пионербол: нужно немного подождать, когда наши новички окрепнут и приобретут хорошую физическую форму, и тогда все смогут выйти на поле».

Группа Александра только этого и ждёт: ведь всегда интересно разнообразить свои занятия. Тем более пионербол знаком многим с детства, ведь он появился ещё в 30-е годы и до сих пор не теряет популярности.

У Александра уже три группы, в каждой из которых не меньше 25 человек. Но тренер знает всех по именам, помнит об индивидуальных особенностях здоровья и не скупится на похвалу. Возможно, именно поэтому на занятиях царит такая тёплая атмосфера, а многие физкультурники уже нашли себе хороших друзей среди соседей по гимнастическому залу. Они уже строят планы на Новый год: «долголеты» мечтают собраться вместе, вспомнить счастливые моменты уходящего года, спеть песни и устроить чаепитие. За тёплую атмосферу в группе благодарят тренера – без него бы ничего не вышло.

«Нашего тренера отличает невероятный профессионализм. Он каждый раз тщательно готовится к занятиям, даёт упражнения на разные группы мышц. Это спасает от скуки и позволяет тренировать всё тело. А ещё он очень дружелюбный и искренний – в такой

компании сразу чувствуешь себя молодым и заряжаешься энергией, – говорит **одна из подопечных Александра Наталья Соколова.**

Польза для здоровья

Спорт всегда приносит здоровью пользу – а в почтенном возрасте забывать об активности тем более нельзя. «Долголеты» – самые дисциплинированные спортсмены: они никогда не пропускают тренировок, поэтому быстро видят результат.

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

«Я начала занятия только в этом году, но уже вижу результат и легко поддерживаю хорошую форму. Дома заниматься лень, да и площади квартир не позволяют побегать или сделать упражнения с мячом, так что зал – это лучший выбор. Со временем даже начинает хотеться большего, но мы понимаем, что упражнения подобраны именно с учётом возрастных особенно-

стей – так, чтобы приносить максимальную пользу», – говорит **жительница района Ирина Егорова.**

На занятиях физкультурой постепенно появляются и мужчины, которые ещё недавно были нечастыми участниками программы. **Пенсионер Валерий Хрузаров** занимается

спортом уже почти год и не собирается прекращать. Он рассказывает: «Когда я вышел на пенсию, мне предложили походить сюда. Я согласился – и вот я уже занимаюсь физкультурой, танцами, рисованием и ментальной математикой. Мне нравится, что я занят – на праздное сидение дома почти не остаётся времени. Да и в теле появилась лёгкость: моя работа была сидячей, мышцы не получали никакой нагрузки, и я первое время даже руку за спину не мог завести. Теперь все мышцы подвижные – это замечательное чувство, я словно помолодел. И даже некоторые болезни ушли! Кроме того, ты всё время находишься в коллективе – а после выхода на пенсию как раз начинаешь остро ощущать недостаток общения, который здесь восполняется. Поэтому я не собираюсь бросать никакие занятия – наоборот, готов добавить что-нибудь ещё».

Виктор Круликовский

Мяч в игре

Фото: sport-93.ru

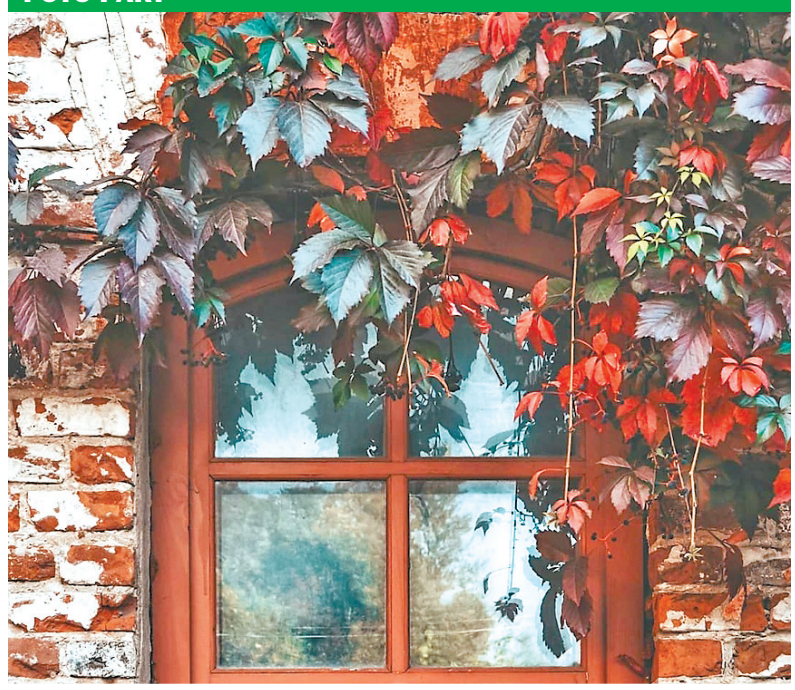
Воспитанники спортивной школы № 93 с медалями и грамотами Кубка Москвы.

Воспитанники спортивной школы № 93 «На Можайке» стали призёрами Открытого кубка Москвы по настольному теннису. За победу в каждой возрастной категории сражались более сотни спортсменов. Соревнования проходили в двух возрастных категориях – среди юношей и девушек 2005–2007 годов рождения и спортсменов 2008 года и младше.

Юные игроки привезли с соревнований три бронзовые медали. Почётное третье место среди юношей и девушек 12–14 лет заняли Анна Левочкина и Сергей Газарян, а вот бронзовую медаль среди спортсменов 11 лет и младше получила Ольга Сахарук. Все эти ребята – воспитанники тренера Сергея Тяпкина.

Ребята остались довольны поездкой на соревнования и твёрдо собираются в следующий раз составить достойную конкуренцию претендентам на золотые медали. Поэтому они пообещали приложить ещё больше усилий на тренировках, ведь именно это – залог отличного результата.

ФОТОФАКТ



Пользователь @mrs_staroselets разместил в районном паблике «Можайка» (vk.com/mozhajka) последнее воспоминание об осени – окно, увитое девичьим виноградом.

Спортсмен из района взял «серебро» в Европе

Школьник из Можайского Денис Яшин стал вице-чемпионом на ежегодном Европейском чемпионате по тхэквондо «Challenger Cup 2019 AETI».

Чемпионат проходил в Испании, в городе Ситжес. В течение двух дней спортсмены из Испании, России, Англии, Польши, Ирландии, Франции, Германии, Бельгии, Словении, США и Украины соревновались, чтобы выявить сильнейших юных спортсменов.

Фото: sch587.moskobr.ru

Денис Яшин с медалями Европейского чемпионата.

Российскую сборную представляли 13 спортсменов. В категории 12–14 лет выступил ученик школы № 587 Денис Яшин. Денис – многократный победитель и призёр чемпионатов и Кубков России и Европы, абсолютный чемпион Catalonia open 2019, обладатель чёрного пояса и первого дана. Денис неоднократно выступал на различных соревнованиях в России и за её пределами. В его копилке – золотые медали на Открытом республиканском турнире по тхэквондо GTF, который проходил в Белоруссии, «золото» на чемпионате и первенстве России по тхэквондо GTF 2019, который проходил в Казани, а также победа в ежегодном Международном турнире по тхэквондо ITF, который проходил в Барселоне.

По итогам нынешних соревнований мальчик привёз домой две серебряные медали.

«Люблю дома с историей»

Актриса Ольга Сарычева – о дающих силы родных местах в Можайском

Ольга Сарычева: «Я люблю дома с историей, люблю места, где чувствуется жизнь многих поколений».

Фото: Павел Горбатько

А вы знаете, что рядом с нами живёт популярная актриса Ольга Сарычева, снявшаяся в десятках фильмов? Зрители знают Ольгу по фильмам и сериалам «Опыт недолгих встреч», «Дальнобойщики», «Сыщики», «В круге первом», «Летающие амазонки», «Служба доверия», «Девочки», «Нежность», «Земский доктор», «Стальная бабочка», «Простая женщина-2», «Заповедный спецназ», «Горячая точка» и др. Также артистка активно играет в театре.

«Чем больше деревьев, тем лучше!»

– Ольга, как атмосфера Можайского района влияет на ваше душевное состояние?

– Место и архитектура стопроцентно влияют на мироощущение! На моей улице Толбухина старые дома из красного кирпича. Их ещё немцы строили, они в прекрасном состоянии. Я люблю дома с историей, люблю места, где чувствуется жизнь многих поколений…

А ещё на моё настроение влияют деревья – чем их больше, тем лучше. У меня во дворе маленький парк, раньше он был тёмный и загадочный. Но теперь, когда я поздно возвращаюсь со спектаклей, то иду в свете мощных фонарей, как будто и не покидала сцену.

– Да, сейчас, к счастью, уже не страшно вечерами гулять…

– В парке от фонарей очень светло. Хочется встать в центре и исполнить что-нибудь задорное, настолько там теперь радостная атмосфера! (*Смеётся.*)

– А если чуть удалиться от Толбухина, какие места в Можайском вас привлекают?

– Берега реки Сетуни стали прекрасны. Мне очень нравится, что в нашем районе уйма парков, речного пространства. Нравится наша деревня Сколково. Там вижу иногда вечерами лис, перебегающих от инновационного центра к гольф-клубу.

– Лисы в мегаполисе – чудеса!

– Да, это удивительно! А за деревней чудесный Мещерский парк. Если всё достало, сбегаешь туда, он огромный, побродишь, и как новая становишься! Можайский район у меня в первую очередь ассоциируется с местами детства. Я обожаю парки, переходящие в лес. С детских лет знаю все растения и цветы, хорошо ориентируюсь в лесу, разбираюсь в грибах.

Фото: архив О.Сарычевой

«Можайский у меня ассоциируется с местами детства».

Фото: Павел Горбатько

«Обожаю свою квартиру в Можайском».

Единственное, что немного огорчило, когда строили съезд с хорды, на нашей улице срубили старые яблони – расширяли дорогу. Ещё мы боялись, что будет шумно.

– А в итоге?

– Оказалось вполне приемлемо. Я человек, избалованный машиной, и с расширением дорог мне тоже теперь неплохо, так как я не попадаю в пробки. Поэтому 30 минут – и я в центре, хотя живу у МКАД.

«Ощущение дома от этой церкви»

– Если бы к вам в округу приехала съёмочная группа и попросила показать необычные места для сюжета на ТВ, куда бы вы их отвели?

– На ближнюю дачу Сталина на Староможайском шоссе. Мистическое место… Мой хороший друг, актёр Алексей Шемес, меня застращал, рассказывая, как снимался там в кино. Это закрытый объект, куда вообще никого не пускают. Но съёмочную группу Алексея Пиманова, снимавшего свою детективную драму «Александровский сад» о сталинских временах, пустили. Лёша зашёл в комнату, где на кушетке, маленькой такой, несолидной, Сталин и умер… Лёша хотел схулиганить, сесть тихонько на музейный экспонат. Но не смог, страшно, говорит, стало. И он сбежал оттуда. Такая энергетика тяжёлая, рассказывал мне потом Лёша. В общем, мистика.

Раз уж вы спросили об интересных местах… Есть у нас необычная церковь на Рябиновой улице. Вернее, приют – приход для людей из мест заключения, которым податься некуда. И держит их – иногда в прямом смысле этого слова – мастер спорта по вольной борьбе протоиерей Александр Немченко.

– Вот уж воистину удивительное сочетание!

– Он человек необычный.

Попала я в православный храм Святителя Николая в Троекурове так: ехала с детьми Анной и Алексеем на машине и вдруг вижу необычную церковь для Москвы: оливкового цвета и по архитектуре характерную скорее для Петербурга. Не удержалась и зашла. Оказалось, что там на территории ещё и пруды, и сады. Красивое место.

И будок для собак немерено. Живёт там их много, это ещё и приют для животных отличный. В церкви при входе корзина стоит, а в ней кошка лежит. Ощущение дома от этой церкви… Редко такое встречается.

И вообще у нас район в целом по-домашнему уютный. Хороший, очень душевный. Хотелось бы избежать только высотной застройки в нём! Дай бог, чтобы осталось всё, как есть.

Ольга Шаблинская

Знаете героя района? Мы расскажем о нём нашим читателям. Звоните:
☎ +7 (495) 646 57 57

Фото: архив О.Сарычевой

МОЙ РАЙОН
МОЖАЙСКИЙ ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

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

Кроссворд

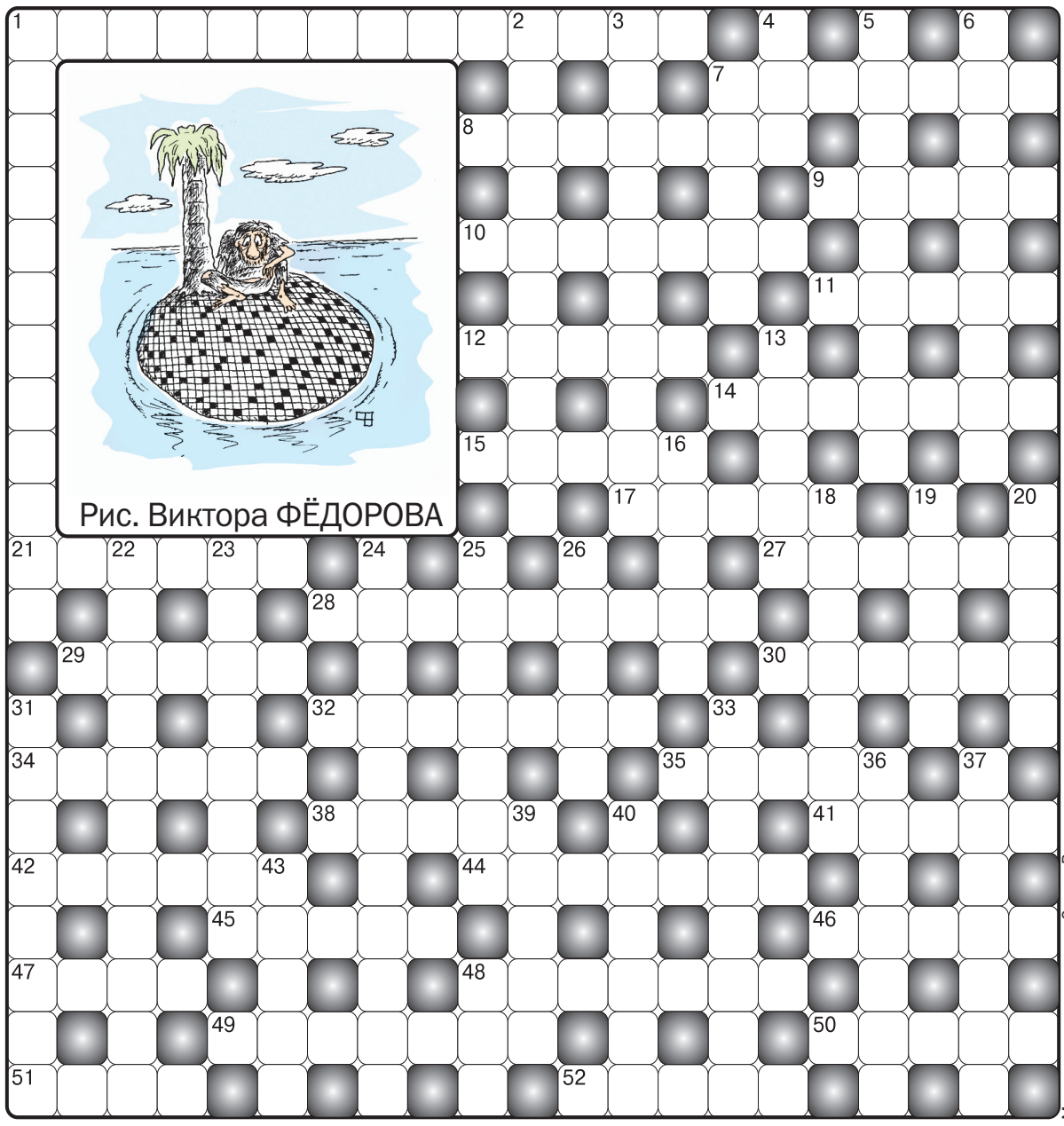


Рис. Виктора ФЁДОРОВА

Материалы предоставлены Олегом Васильевым

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Профессия Ларисы Ивановны из фильма «Мимино». **7.** Овощ, чей сок непременно пьёт каждое утро эстрадный певец Александр Буйнов. **8.** «Без вины виноватый» в смерти артиста и анархиста Мамонта Дальского. **9.** «Литературный гид» по аду. **10.** Какой секс-символ стал лысеть в 21 год, а потому Джеймса Бонда он играл уже в парике? **11.** Увидеть нельзя, а унюхать можно. **12.** В каком подземелье уголь рубают? **14.** Кот из сказочного фильма с лицом Ролана Быкова. **15.** «Слабый организатор », но «хороший массовик» для Вячеслава Молотова. **17.** Кульминация астрономического звучания. **21.** Водоросли, попавшие в мисо-суп. **27.** Колумбийская принцесса мировой эстрады. **28.** Какой шут стал героем последней пьесы Григория Горина, работу над которой он закончил за несколько часов до ухода в лучший мир? **29.** Наш легендарный разведчик, приговорённый в Штатах к 32 годам заключения. **30.** Обладательница 25 000 зубов. **32.** Последний город в жизни Америго Веспуччи. **34.** Увалень женского рода. **35.** Масштабный метеор. **38.** Замена сливочному маслу без холестерина. **41.** Идейный слоган. **42.** Летящий символ Чили. **44.** «Ластоногий» спорт. **45.** Кто шутил, будто бы сочинял свой великий роман «исключительно во время обеда»? **46.** Королевская торжественность. **47.** Президент имеет право наложить ... на закон, принятый Госдумой. **48.** Тест на грамотность. **49.** Какой оперной партией Сергей Лемешев попрощался со сценой? **50.** Кров богача. **51.** Растение, чей сок кашель побеждает. **52.** Дырка для головы в свитере.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Арбузный бизнес. **2.** С каким преступным синдикатом ведёт неравную борьбу герой фильма «Бой с тенью»? **3.** Машина при заводе бетонных конструкций. **4.** «Титульный ...» у боксёров. **5.** Камень, ставший важнейшим стимулятором горловой чакры у йогов. **6.** Континентальный «кенгурятник». **7.** Какой народ делает самые замысловатые татуировки в мире? **13.** Татарский пирог. **16.** «Я зажгла заветные свечи, чтобы этот светился ...». **18.** «Неиссякаемый источник» звёздных скандалов. **19.** Муза Микеланджело Антониони. **20.** Где сезонные рабочие проживают? **22.** Стремление к артистической славе, которое Фаина Раневская считала губителем настоящего таланта. **23.** Бутылка с шампанским вместимостью 18 литров. **24.** Кто из игроков вымокает до нитки во время матча? **25.** Спутник Юпитера в ледяном панцире. **26.** Киношный продукт. **31.** Какое историческое событие связало наш «Союз-19» с американским «Аполлоном»? **33.** Внутренняя качка. **36.** Деньги на банковском счету. **37.** Энергетическая скорлупа. **39.** Над кем одержал победу Александр Македонский в битве при Гавгамелах? **40.** Церковный календарь. **43.** Портфель со школьными учебниками. **48.** Густой соус для макания.

Судоку

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

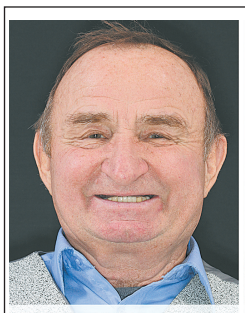
СУДОКУ (цифры построчно): 1, 3, 8, 7, 5, 6, 4, 2, 9, 5, 7, 4, 9, 2, 8, 1, 6, 3, 6, 2, 9, 3, 1, 4, 5, 7, 8, 7, 9, 6, 4, 8, 1, 3, 5, 2, 2, 1, 5, 6, 7, 3, 8, 9, 4, 8, 4, 3, 5, 9, 2, 7, 1, 6, 4, 6, 7, 1, 3, 9, 2, 8, 5, 9, 8, 1, 2, 4, 5, 6, 3, 7, 3, 5, 2, 8, 6, 7, 9, 4, 1.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Бортпроводница. **7.** Морковь. **8.** Трамвай. **9.** Данте. **10.** Коннери. **11.** Запах. **12.** Забой. **14.** Базилио. **15.** Киров. **17.** Зенит. **21.** Вакаме. **27.** Шакира. **28.** Балакирев. **29.** Абель. **30.** Улитка. **32.** Севилья. **34.** Тетёха. **35.** Болид. **38.** Спред. **41.** Девиз. **42.** Кондор. **44.** Дайвинг. **45.** Рабле. **46.** Помпа. **47.** Вето. **48.** Диктант. **49.** Ленский. **50.** Вилла. **51.** Алоэ. **52.** Вырез.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бахчеводство. **2.** Наркомафия. **3.** Цементовоз. **4.** Бой. **5.** Аквамарин. **6.** Австралия. **7.** Маори. **13.** Балиш. **16.** Вечер. **18.** Таблоид. **19.** Витти. **20.** Барак. **22.** Каботинство. **23.** Мельхиор. **24.** Ватерполист. **25.** Ганимед. **26.** Фильм. **31.** Стыковка. **33.** Волнение. **36.** Депозит. **37.** Биополе. **39.** Дарий. **40.** Святцы. **43.** Ранец. **48.** Дип.

«АиФ-Москва» № 9 (285), 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.
Служба рекламы «АиФ»: +7(495) 646-57-55.
Отпечатано в АО «Прайм Принт Нижний Новгород», 603028, г. Нижний Новгород, Базовый проезд, д. 11.
Заказ № 9909.
Тираж 1 223 163.
Дата выхода в свет 06. 12. 2019.
Распространяется бесплатно.
По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mrn@aif.ru.



БЫЛО

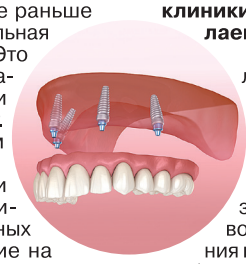
СТАЛО ЧЕРЕЗ 1 ДЕНЬ

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

КАК ВЕРНУТЬ ВСЕ ЗУБЫ ЗА ОДИН ДЕНЬ

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 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 преимущества 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 деятельности 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА