ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ РАЙОН

ПРОСПЕКТ ВЕРНАДСКОГО

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

№ 10 (311) ДЕКАБРЬ 2019

ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

ЦИТАТА

«Мы в этом году реализуем самую большую программу благоустройства за всю историю Москвы. Речь идёт о 800 улицах, о 140 парках и скверах, о тысячах дворов».

Сергей Собянин, мэр Москвы

с. 2

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

В РАЙОНЕ ОТКРЫЛОСЬ 2 ЁЛОЧНЫХ БАЗАРА

В 2020 ГОДУ ПО ПРОГРАММЕ «МОЙ РАЙОН» БЛАГОУСТРОЯТ 8 ДВОРОВ

Детей и взрослых учили, как управляться с щётками.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

ВРЕМЯ БРОСАТЬ КАМНИ

В ПАРКЕ 50-ЛЕТИЯ ОКТЯБРЯ ПРОШЁЛ МАСТЕР-КЛАСС ПО КЁРЛИНГУ

с. 4

В КВАРТАЛЕ НА УДАЛЬЦОВА ВЫСАДЯТ 6 ТЫСЯЧ ДЕРЕВЬЕВ

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

Куда пойти в новогодние праздники?

Фото: ramenki.ru

с. 4

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

Новогодняя диета: как не навредить здоровью в праздники, советует доктор Сергей Сафарян

Фото: Егор Сухоребрик

с. 5

РАЙОН В ЛИЦАХ

Как в районе снимались «Джентльмены удачи»

Фото: киностудия «Мосфильм»

с. 7

Новые зоны отдыха

Удальцовские пруды в рамках программы «Мой район» благоустроят в 2020 году

В рамках программы «Мой район» планируется масштабное озеленение и обновление всех детских площадок.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Создание новых детских и спортивных площадок, озеленение дворов, ремонт пешеходных дорожек и улиц проводятся в рамках **программы «Мой район»**. Сейчас все сезонные работы подходят к концу.

«В этом году мы реализуем самую большую программу благоустройства за всю историю Москвы. Речь идёт о 800 улицах – в первую очередь, конечно, в спальных районах, о 140 парках и скверах, о тысячах дворов, об огромном количестве объектов, связанных с транспортом, метро, МЦД», – сказал **мэр Москвы Сергей Собянин,** осматривая одну из досуговых территорий, сделанных в 2019 году.

В каких дворах будет ремонт?

В районе прошли общественные обсуждения с жителями и муниципальными депутатами комплексного благоустройства 8 дворов и прилегающей территории в квартале, ограниченном улицами Удальцова, Кравченко, проспектом Вернадского и Ленинским проспектом. В рамках **программы «Мой район»** здесь планируется масштабное озеленение с высадкой более 6 тысяч зелёных насаждений, реконструкция всех лестниц от ул. Удальцова к дворовым территориям, обустройство зон отдыха, обновление всех детских площадок, установка опор энергосберегающего освещения. В целом жители проект одобрили, все замечания, возникшие в ходе обсуждений, будут учтены при производстве работ.

В частности, согласно генеральному плану благоустройства, на набережной прудов появится две зоны отдыха в виде террас, спускающихся к воде. Спортивные площадки отремонтируют и заменят оборудование. Благоустройство проведут также во дворах домов по следующим адресам: ул. Удальцова, д. 4, 6, 10, 12, 14, 16, и ул. Кравченко, д. 9 и 11.

Зона отдыха останется бесплатной

«Я живу в доме на Удальцова, 6, уже 35 лет, – рассказала **жительница района, старшая по дому Людмила Трофимова.** – Мы очень надеемся на то, что в следующем году наш двор благоустроят и отремонтируют дорожку перед домом. У нас большая проблема осенью и весной – набирается вода перед вторым и третьим подъездами. Да и детская площадка обветшала давно. Хотелось бы обновить. Справедливости ради хочу отметить, что управа всегда реагирует на обращения жителей. Например, по нашим просьбам был отремонтирован аварийный фасад. Управа также помогла включить наш дом в программу капремонта на 2021–2022 годы».

Что касается предстоящего благоустройства Удальцовских прудов, то, по словам Людмилы Трофимовой, многие жители опасаются, что обновлённая зона отдыха на набережной станет платной. Однако эти опасения напрасны. Как разъяснили газете «Мой район» в управе, благоустроенная территория будет бесплатной и доступной для всех. Ведь это одна из важных задач **программы «Мой район»** – сделать современные парковые зоны, где жители смогут отдыхать и проводить досуг рядом с домом.

Ирина Петрова

Вспоминая подвиг

В начале зимы в столице вспоминали контрнаступление в Битве за Москву, которое началось 6 декабря 1941 года и завершилось 7 января 1942-го. 78-й годовщине знакового сражения были посвящены концерты, лекции, встречи с ветеранами на многих городских площадках, в школах и библиотеках.

Не стал исключением и наш район. Школьники приняли участие в городской акции «Лучшая сотня» в рамках проекта «Мой район в годы войны» и возложили сто гвоздик у памятника партизанам в парке 50-летия Октября. Ученики школы № 1541 подготовили для участников войны театрально-сценическое выступление. А ветераны по традиции приняли тёплые поздравления и поделились с учениками своими воспоминаниями.

«Наша библиотека всегда активно участвует в городских мероприятиях, тем более такого масштаба, – рассказала **завбиблиотекой № 215 Елена Мамаева.** – Мы регулярно проводим «Уроки мужества» для школьников. В рамках этого проекта сотрудниками библиотеки были созданы тематические буклеты «Их имена в названиях улиц…», наглядные плакаты, мультимедийные презентации, видеофильмы с участием ветеранов Великой Отечественной войны и ликвидаторов аварии на ЧАЭС, библиографические списки литературы к знаменательным датам воинской славы России».

Такие мероприятия в шаговой доступности от дома являются задачей **программы «Мой район»**.

«Библиотека начинает возвращать свою значимость для жителей в качестве культурного центра района, – отметила **учитель начальных классов школы № 1541 Ирина Мозгалёва.** – Ведь здесь проводится множество мероприятий для детей и молодёжи, есть кружки для старшего поколения. Хотя появились гаджеты, которые позволяют быстро найти любую информацию, книга всё равно остаётся своего рода хрустальным сосудом, который позволяет прикоснуться к истории. И мы таким образом детям прививаем уважение к нашей культуре, писателям, поэтам. Особенно полезны такие походы в библиотеку, в царство книги, для младших школьников. Ученики начальной школы лучше воспринимают предмет, когда используется наглядность, интерактивность, а не просто рассказы учителя по теме. Поэтому мы всегда с радостью откликаемся на приглашения нашей библиотеки».

В районной библиотеке можно найти нужную книгу и поучаствовать в познавательных мероприятиях.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

КСТАТИ

2–6 января в библиотеке № 215 (Удальцова, д. 4) состоится «Новогоднее волшебство». С 12 до 20 часов ребят ждут весёлые игры, викторины, мастер-классы, квесты.

Что выкидывать раздельно?

Глава управы ответил на вопросы жителей

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

Район готовится к переходу на раздельный сбор мусора.

Фото: Сергей Зоничев

– Кто отвечает за программу сбора вторсырья в нашем районе? Никак не разъяснили – данные контейнеры для всех видов пластика? Или туда можно выкидывать только чистые прозрачные пластиковые бутылки со снятыми крышками?

Александр

– Нет, детально сортировать пластик жителям не требуется. В синий контейнер можно помещать любое вторсырьё – не только пластик, но и стекло, металл, бумагу. Досортировку отходов потом проведут на специально оборудованных предприятиях. В серый контейнер нужно отправлять другие бытовые отходы, которые не попадают в список перерабатываемых, – например, пищевые отходы, предметы личной гигиены, одежда, игрушки и т. д. Замечу, что под вывоз мусора будут также задействованы машины, брендированные синим и серым цветами. Синий мусоровоз отправится на предприятия по досортировке, после чего отсортированные отходы будут направлены на заводы, специализирующиеся на переработке вторсырья.

На сегодняшний день в нашем районе под эти цели переоборудовано более 5 тыс. площадок. Сейчас завершается работа по установке специальных контейнеров 2 цветов. По остальным вопросам можно обратиться на «горячую линию» управы района Проспект Вернадского по телефону 8 (499) 730-84-26.

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

– Хотелось бы узнать, когда восстановят освещение на Удальцовских прудах? Уже несколько месяцев в темноте живём.

Ирина Владимировна

– К сожалению, быстро восстановить освещение не удалось в связи с выявленными дефектами и перебоями в электрокабелях. Прежде чем подключиться к городской сети, требуется сначала провести капитальные работы по переустройству наружного освещения, устранению технических нарушений. Работы включены в план благоустройства по **программе «Мой район»** на следующий год. Завершить их планируется до 31 декабря 2020 года.

– Не понимаю, зачем на ул. Удальцова, напротив дома 10, спилили 50-летние липы?

Лариса Николаевна

– Вырубка зелёных насаждений по указанному адресу проводилась для строительства ограждающих конструкций котлована притоннельного сооружения в рамках реализации проекта «Юго-Западный участок третьего пересадочного контура ст. «Проспект Вернадского» – ст. «Можайская».

Все работы выполнены в соответствии с дендропланом и утверждённой Мосгосэкспертизой проектной документацией.

– Почему вырубили яблони и другие деревья на Удальцова, возле домов 33–39? Они цвели почти каждый год и радовали нас весной.

Татьяна

– К сожалению, обследование специалистами выявило, что деревья находятся в аварийном состоянии. Поэтому были вырублены согласно порубочным билетам, выданным Департаментом природопользования и охраны окружающей среды. Соответствующие разрешительные документы в ГБУ «Жилищник» имеются.

На Большой кольцевой линии достроили тоннель

Развитие транспортной инфраструктуры Москвы – составляющая программы «Мой район».

Между станциями Большой кольцевой линии (БКЛ) метро «Проспект Вернадского» и «Улица Новаторов» завершена проходка правого перегонного тоннеля протяжённостью больше 1200 метров. Проходку выполнил тоннелепроходческий комплекс «Галина». Об этом сообщил заммэра Москвы Марат Хуснуллин. По его словам, после завершения строительства тупикового тоннеля от «Аминьевского шоссе» до переходной камеры перед станцией проходка однопутных тоннелей юго-западного участка Большого кольца метро будет полностью закончена. Ранее на этом участке проходку левого тоннеля завершил щит «Полина». Таким образом, перегон от станции «Проспект Вернадского» до «Улицы Новаторов» полностью построен. Сейчас на трёх станциях юго-западного участка БКЛ – «Проспект Вернадского», «Улица Новаторов» и «Аминьевское шоссе» – выполняются монолитные и гидроизоляционные работы, в ближайшее время начнётся монтаж инженерных систем. Далее приступят к отделочным работам. Ввод нового участка метро позволит пассажирам сократить время на поездку по городу на 10–15 минут и делать пересадку, минуя перегруженные центральные станции.

За последние девять лет в Москве появились 42 новые станции, а протяжённость линий увеличилась на 80 километров.

«Основной наш приоритет – это безопасность при строительстве метро. Для этого мы привлекаем учёных из Московского государственного строительного университета, Российского университета транспорта и других и обеспечиваем научно-техническое сопровождение проектирования и строительства линий метро», – подчеркнул **заместитель гендиректора по проектированию АО «Мосинжпроект» Рустам Черкесов.** По словам специалистов, при строительстве станций используют самую современную технику, в частности механизированные проходческие щиты, технологии по закреплению грунтов, позволяющие работать в густо застроенных районах и безопасные для жителей.

ФОТОФАКТ

Видели уже такие вагоны? В метро на нашей ветке пустили новые тематические – новогодние – поезда. Об этом сообщается в районном паблике «Вернадка» (facebook.com/vernadkamoscow).

С 1 января 2020 года московским пенсионерам увеличат пенсии

Социальная сфера остаётся основным приоритетом правительства столицы. Мэр Москвы Сергей Собянин подписал постановление о повышении минимальной пенсии до 19,5 тысячи рублей, а также об индексации на 5,6% пособий ветеранам труда и труженикам тыла, семьям с детьми, гражданам старшего поколения, на содержание детей, оставшихся без попечения родителей, и детей-сирот. Изменения вступают в силу с 1 января 2020 года.

Фото: Валерий Христофоров

Впервые на выплаты могут рассчитывать «дети войны».

Президиум Правительства Москвы на заседании 10 декабря принял постановление «Об установлении размеров отдельных социальных и иных выплат на 2020 год».

Кроме того, с января 2020 года будет установлена новая ежемесячная выплата «детям войны» – москвичам, которые родились в период с 1 января 1928 года по 3 сентября 1945 года, ранее они не имели права на меры соцподдержки, установленные федеральным и (или) городским законодательством. Зачастую такие лица не принимали участия в боевых действиях, но могут быть и исключения. Данные группы отнесены к льготникам, так как граждане пострадали в результате Великой Отечественной войны (потеряли родителей, находились на территории, которая была оккупирована, терпели многие лишения на протяжении длительного времени, в том числе голодали, и т. д.).

Размер выплаты «детям войны» составит 1584 рубля, что соответствует размеру ежемесячной выплаты труженикам тыла. Предполагается, что новую выплату получат более 80 тыс. горожан.

Сергей Собянин заявил, что повышение социальных выплат в 2020 году коснётся почти всех москвичей, получающих финансовую помощь от города.

«Это и молодые, и пожилые, и многодетные семьи, это семьи-попечители, которые берут на воспитание детишек из детских домов, это семьи с детьми-инвалидами», – отметил столичный мэр.

В общей сложности социальные выплаты из городского бюджета получат 3,1 млн москвичей.

В 2020 году также будут проиндексированы стипендиальные фонды колледжей и вузов, входящих в систему образования города Москвы. Сейчас в них обучаются свыше 100 тысяч студентов и аспирантов. Величина индексации составит 3,7%.

Искусство бросать камни

В парке 50-летия Октября прошёл первый мастер-класс по кёрлингу

Возраст в этом виде спорта не помеха. Играть могут и дети, и пенсионеры.

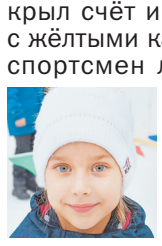
Фото: Эдуард Кудрявицкий

Шахматы на льду

В парке 50-летия Октября на «Катке Дружбы» прошёл мастер-класс по кёрлингу. Как управляться с камнями и щётками, рассказывала **профессиональный инструктор Софья Иванова.** «Задача каждой

команды – чтобы как можно больше камней её цвета оказалось ближе к центру «дома» – мишени в виде круга, – пояснила она. – Когда первый номер в команде бросает снаряд, два других выполняют свипинг. Это натирание льда щётками, чтобы разогнать камень, если он едет медленно».

Лёд для кёрлинга нужен специальный, многослойный, не как для фигурного катания, поэтому часть катка, предназначенную для игры, пришлось сначала подготовить. **Татьяна** пришла на мастер-класс с сыном и его другом. «Мы живём здесь недалеко, – пояснила женщина. – Пришли попробовать». Для игры разделились на две команды по три человека. Несмотря на кажущуюся простоту, сдвинуть гранитный камень с места и толкнуть в круг оказалось непросто, ведь вес его почти 20 кг. Первые снаряды до цели не долетели, несмотря на усиленную работу щётками. Зато сами кёрлингисты то и дело оказывались на скользком льду. (К слову, профессиональные спортсмены пользуются специальной обувью, причём один ботинок очень скользкий, а второй, наоборот, скользить не должен.) Наконец открыл счёт игрок из команды с жёлтыми камнями. Пожилой спортсмен ловко отправлял



тяжёлые камни прямо в «дом», и это позволило второй команде одержать победу в первой игре над «красными». «Я бы ещё хотела поиграть, – призналась **8-летняя Маша.** – Это так интересно! Особенно весело катать камни по льду».

Юниоры и сеньоры

Тем временем вокруг собиралось всё больше желающих поиграть. **Никита** с друзьями прочитал о предстоящем мастер-классе и пришёл с друзьями. «Я много лет назад один раз играл в кёрлинг, и мне понравилось, – рассказал молодой человек. – А тут бесплатный мастер-класс, почему не пойти? Люблю активные виды спорта. Это очень радует, что

город даёт такую возможность интересно проводить выходные. И познакомиться с непривычным, сравнительно новым для России видом спорта».

Играть в кёрлинг можно почти в любом возрасте. «Конечно, детям лучше начинать лет с 10–12, – отметила Софья Иванова, – ведь камни достаточно тяжёлые. Что касается взрослых, то ограничений нет, даже семидесятилетние могут участвовать. Капитану норвежской мужской сборной, которая недавно выступала на чемпионате, около 50 лет. Чем дольше ты занимаешься, тем лучше техника. Тот, кто тренировался лет 10–15, вообще считается у нас новичком».

Сама Софья пришла в кёрлинг семь лет назад случайно. «В кёрлинг-клуб меня привела подруга, – рассказала девушка. – Я попробовала, и мне так понравилось, что я осталась и вот тренируюсь до сих пор. Это очень увлекательно. И чем больше ты узнаёшь про кёрлинг, тем сильнее он тебя затягивает».

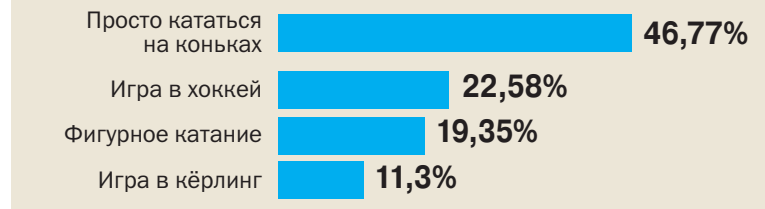
Мастер-классы по кёрлингу будут проходить на «Катке Дружбы» всю зиму не реже двух раз в месяц. Создание для жителей условий активного проведения досуга рядом с домом – одна из главных задач **программы «Мой район»**. Так что у тех, кто ещё не познакомился с этим необычным видом спорта, есть возможность научиться толкать камни по льду.

А если не влечёт кёрлинг, можно просто покататься на коньках. Тем более что каток бесплатный и работает каждый день с 10 до 22 часов. Есть тёплая раздевалка, прокат и заточка коньков, туалеты. В кафе можно выпить кофе и перекусить: в меню варёная кукуруза, картошка фри, хот-доги, круассаны. Кстати, лёд на катке искусственный, поэтому даже в плюсовую температуру он не растает.

Юлия Мишина

Какому виду спорта на льду вы хотели бы обучиться?

Катки с искусственным льдом уже вовсю работают, несмотря на далеко не зимнюю погоду. Чему вы больше всего хотели бы научиться? Об этом спросили жителей в районном паблике.



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

Выбираем ёлку с умом

20 декабря в Москве открываются ёлочные базары, которые будут работать до 31 декабря. Базовый компонент концепции **программы «Мой район»** – комфорт, и поэтому создание удобной бытовой и торговой инфраструктуры в шаговой доступности является значительной частью работы по программе. В районе Проспект Вернадского главный символ Нового года можно будет купить по адресу: Проспект Вернадского, д. 51, стр. 1, и д. 12. Как правильно выбирать ель для дома? Вот что советует **инженер Дмитровского питомника Талдомского района ГАУ МО Центрлесхоза Галина Хренова**:

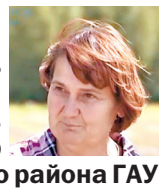


Фото: Павел Горбатько

Ёлку можно будет купить до позднего вечера 31 декабря.

1. Обратите внимание на хвою. Все иголки должны быть одинакового размера и цвета, распределены по веточке равномерно.
2. Сорвите несколько иголочек, потрите в руке, принюхайтесь. От них должен исходить запах хвои.
3. Если вы выбираете ёлку на улице, можно поднять её и ударить о землю комлем (толстым концом дерева). С хорошей ёлочкой ничего не произойдёт, а ёлка плохого качества сбросит после удара множество иголок.
4. Осмотрите сруб. У правильной ёлки он светлый, и на нём обязательно должна выступать смола.
5. И последнее: помните, что, для того чтобы вырастить двухметровую ёлочку, требуется 8–12 лет. Ухаживайте дома за зелёной красавицей, не забывайте доливать воду, иногда опрыскивайте веточки, тогда она будет радовать вас и вашу семью намного дольше.

КУДА ПОЙТИ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ?

Разнообразный досуг в шаговой доступности от дома – важная составляющая **программы «Мой район»**. В районе Проспект Вернадского подготовлена обширная развлекательная программа на предстоящие праздники. Куда пойти, выбирайте.

20 декабря, 18.00 – «Новогодний огонёк». Центр досуга семьи и молодёжи «Астра», ул. Удальцова, д. 23.

28 декабря, 11.30 – «Новогодние уличные гулянья». Площадка, ул. Удальцова, д. 3, корп. 5.

29 декабря, 12.00 – «Новогодние уличные гулянья». Площадка, просп. Вернадского, д. 42, корп. 1–2.

31 декабря, 22.00–3.00 – концерт, посвящённый празднованию Нового года, в парке 50-летия Октября – ул. Удальцова, д. 22.

7 января, 13.00–19.00 – концерт, посвящённый празднованию Рождества Христова, в парке 50-летия Октября – ул. Удальцова, д. 22.

11 января, 11.00 – праздничное мероприятие «Пришла Коляда – отворяйте ворота!» в рамках празднования Рождества Христова. Центр досуга семьи и молодёжи «Астра», ул. Удальцова, д. 23.

14 января, 16.00 – шахматный турнир «Шах и мат» – Центр досуга семьи и молодёжи «Астра», ул. Удальцова, д. 23.

Не следует целый день голодать в ожидании ночной обильной новогодней трапезы.
Фото: Валерий Христофоров

Новогодняя диета

Главный врач поликлиники № 8 Сергей Сафарян – о том, как не навредить здоровью в праздники

Как встретить новогодние праздники без вреда для здоровья? Советует **главный врач поликлиники № 8 Сергей Сафарян.**

Не надо доедать

– Сергей Левонович, что может привести к проблемам со здоровьем в праздники?

– Прежде всего это переедание, нарушение привычного режима питания и злоупотребление алкогольными напитками. Когда я работал в хирургии в стационаре, то 1 января обычно бывало затишье, а со 2–3-го числа обращались много пациентов с кровотечениями, непроходимостями, обострением холециститов и панкреатитов… Наши люди привыкли весь день перед празднованием готовить еду, при этом не есть, чтобы оставить всё к Новому году. Потом ближе к 12 ночи все собираются за столом. Полбеды, что нарушили режим, то есть не поели днём и навредили организму, так ведь и ночью снова навредили, так как он не приспособлен принимать большое количество пищи, – наши биологические часы настроены на сон и отдых. Обильная еда ещё и запивается газообразующими напитками типа шампанского, опять заедается… Причём сохраняется устоявшееся мнение, что обязательно на новогоднем столе должны быть оливье, селёдка под шубой, которая содержит огромное количество жирного майонеза, и прочие сытные закуски. Всё это солёное и жирное, естественно, заедается сладким. И на следующее утро всё по новой. Организм просто не выдерживает.

– Что посоветуете?

– Основное пожелание – постараться не сбиваться с привычного режима. Как питались всегда, так и питаться: скажем, утром каша, днём супчик и т. д. Не устраивать конец света на Новый год – достать всё из запасов и съесть, а потом ходить и мучиться. Если совсем не можете отказаться от традиционных оливье и селёдки под шубой, съешьте немного. Слишком активное разнообразие в еде тоже нехорошо. Лучше выбрать что-то одно – мясо или рыбу с овощами, один салат.

– А как питаться 1 января?

– Обычно люди впадают в две крайности: садятся на голодную диету, чтобы избавиться от того, что наели, или продолжают переедать. И то и другое плохо. Голодать вообще опасно. Организм должен получать достаточное количество белков, жиров и углеводов каждый день. Лучше есть по 6 раз в сутки понемногу и пить достаточно жидкости, причём желательно обычную воду.

И главное – не нужно на следующее утро доедать селёдку, оливье, холодец и т. д. Приготовьте меньше, если жалко выбрасывать. Если привыкли завтракать кашей, йогуртами, омлетом, то так и сделайте.

Без колбасы и оливье

– А что у вас обычно на новогоднем столе?

– Мы в нашей семье отходим от оливье и прочих майонезных салатов. Стараемся заменить их более лёгкими закусками типа бутербродов с икрой, красной рыбой, буженины. Обязательно много свежих овощей, зелени, сыры. Любим японские роллы, но готовим их сами. Можем и что-то другое национальное сделать из разных кухонь мира, главное, чтобы не было вредно. Ещё очень хорошо употреблять красную рыбу вместо мяса.

Создание условий для поддержания физического здоровья жителей входит в концепцию программы «Мой район».

Допустим, если вы любите холодец, то заливная рыба – отличная альтернатива и более полезная. Кстати, у нас в доме вообще нет колбасы и сосисок. Врачи считают: уж лучше маленький кусочек сала съесть, чем колбасу. На сладкое и в качестве десерта – сухофрукты, цукаты, орехи, фрукты.

– Сейчас рекламируют препараты, которые облегчают пищеварение.

– Хотя подобные лекарства можно купить без рецепта, рекомендовать их должен всё-таки врач, так как возможны побочные эффекты. Обратите внимание, что поликлиники открыты ежедневно и в праздники дежурный врач работает с 9 до 16 часов. Всегда можно в случае проблем прийти в поликлинику, вызвать врача на дом. Иногда пациенты начинают сами лечиться дома, думая, что поликлиника не работает, а 8–9 января их госпитализируют с тяжёлыми заболеваниями в стационар. Очень хочу пожелать не переедать и не забывать про физическую активность. Хотя бы просто погулять, походить. Сейчас в парках предлагается множество развлечений для детей и взрослых. Это отличная альтернатива сидению на диване за столом, у экранов ТВ и с гаджетами. С наступающим, дорогие друзья. Здоровья и счастья в Новом году!

Юлия Борта

Как вы относитесь к застолью в новогоднюю ночь?

Как вы планируете встречать Новый год? С традиционным оливье или без него? Эту тему обсудили участники районной группы в соцсетях.

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

Юные инженеры из школы № 324 победили в городском конкурсе

Ученики школы № 324 стали призёрами финала городского конкурса научно-технических проектов школьников «Инженерный старт-2019», прошедшего в выставочном центре «Технополис «Москва». Юные инженеры соревновались в трёх номинациях: «Владение технологией», «Наука, технология, искусство (Science-Art)» и «Проектирование». Ребятам нужно было сконструировать робота, модель или прототип своей разработки и защитить проект. Старшеклассники 324-й школы завоевали первое и второе места в номинациях «Владение технологией» и «Проектирование». Андрей Иваненко получил «золото» за презентацию проекта «Шасси погрузчика». Михаил Лапонов и Александр Логовик стали призёрами и получили второе место за работу «Фонтан Герона как наглядное пособие».

Каждый школьник Москвы должен иметь доступ к лучшим образовательным технологиям вне зависимости от места жительства. Это принцип программы «Мой район»

Фото: ГБОУ «Школа № 324»

Юные участники соревнования со своим наставником.

Мастера в спорте и в слове

Учащиеся центра образования и спорта «Москва-98» отличились сразу в двух областях – в спорте и ораторском мастерстве.

Воспитанницы секции по художественной гимнастике школы заняли пять первых мест и одно второе в Открытом кубке Ассоциации спортивных клубов России по художественной гимнастике. Высокие результаты продемонстрировали Медина Исхакова, Евдокия Ракчеева, Виктория Иванова, Варвара Алтынник, Мария Реховская и Варвара Гвоздовская. Подготовка к соревнованиям осуществлялась под руководством тренеров Светланы Сидоровой и Анны Галкиной.

А ученики 10-х классов заняли 3-е место в окружных дебатах «Мастер слова». Проект «Мастер слова» создан для начинающих политиков, которые хотят научиться грамотно и аргументированно отстаивать свою точку зрения. Проект состоит из двух частей – сначала участники обучаются вести дискуссию, затем оттачивают полученные навыки на политических дебатах. Так что юные парламентарии школы вполне смогут скоро пополнить ряды Молодёжного парламента при Мосгордуме.

Фото: ГБОУ ЦОиС «Москва-98»

Мастера слова из центра «Москва-98».

Необычный взгляд на историю

Жительница района Инесса Штурбина читает авторские лекции в центре соцобслуживания

Инесса Штурбина активно посещает занятия в «Московском долголетии», так как они позволяют держать себя в отличной форме и дольше не стареть.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Роковые пророчества

Жительница района Проспект Вернадского общественный советник управы Инесса Штурбина уже многим жителям известна своими необычными лекциями по истории, литературе, философии, которые она читает для всех желающих в территориальном центре социального обслуживания на ул. Лобачевского, д. 66А.

Информацию для своих выступлений Инесса Васильевна находит вовсе не в интернете, как сейчас принято, а в научной литературе. Поэтому в её сообщениях представлены в основном малоизвестные факты и гипотезы об исторических событиях, известных личностях, явлениях.

«Я начала читать популярные лекции ещё в конце 1970-х, когда работала в научном институте, где занималась подготовкой информации для ведущих специалистов, редактировала научные сборники, тогда и увлеклась поиском необычных фактов и их анализом, – рассказала Инесса Васильевна. – Потом 15 лет читала лекции в обществе «Знание». С 2005 года в качестве волонтёра читаю лекции в центре соцобслуживания».

Одни из самых популярных лекций Инессы Штурбиной – о поэтах и писателях. «Мой любимый поэт Михаил Лермонтов, я много занималась исследованием его биографии, – признаëтся автор. – Лев Николаевич Толстой сказал про него: если бы этот мальчик был жив, не понадобились бы ни я, ни Достоевский. Мало кто знает, что короткая трагическая судьба поэта позволила вычислить так называемые «лермонтовские циклы» в истории России. Судите сами. Лермонтов родился в 1814 году, а погиб в 1841-м. В 1914 году началась Первая мировая война, а в 1941-м – Великая Отечественная. В 1964 году, во время 150-летнего юбилея со дня рождения поэта, был снят с поста Хрущёв. Судьба Лермонтова для России очень значима и оставила отголоски в последующих событиях».

Поэт погиб в 27 лет. И вокруг его гибели тоже немало тайн. Например, Инессе Штурбиной удалось найти доказательства, что перед ссылкой на Кавказ, где он и погиб на дуэли, Лермонтов ходил в Петербурге к известной в то время гадалке Анне Филипповне Кирхгоф. «Он задал ей два вопроса: вернётся ли в Петербург и выйдет ли в отставку, – рассказывает Инесса Васильевна. – На что гадалка ответила: «В Петербурге тебе больше не бывать. А ты получишь такую отставку, после которой ни о чём просить не будешь».

К слову, к той же гадалке ходил и 20-летний Пушкин. И получил пророчество: «Будешь жить долго, но на 37-м году подвергнешься опасности – бойся белой головы или белой лошади». В итоге Пушкин отменил поездку в Польшу, где тогда стояла русская кавалерия на белых лошадях. Но, увы, судьба подстерегла его в виде блондина Дантеса».

Сейчас Инесса Васильевна готовит цикл лекций о пророчествах для России. «Меня всегда удивлял, например, такой факт: почему учение о коммунизме немца Карла Маркса прижилось в России? – продолжает Инесса Васильевна. – И выяснила вот что. Карл Маркс родился 5 мая 1818 года в городе Трире в Германии. В этот день случилось солнечное затмение. Однако лучше всего оно смотрелось не над Европой, а на востоке. Географически получилось полукружие, которое шло через русское Поволжье. А в Поволжье, в Симбирске, родились глава Временного правительства Керенский и Ленин. Дальше, если повернуть линию на юг, будет Грузия – родина Сталина».

«Моё достижение – сын и внуки»

А ещё Инесса Штурбина активная участница проекта «Московское долголетие», с удовольствием посещает занятия суставной и дыхательной гимнастикой. Концепция **программы «Мой район»** предполагает открытие всё новых кружков рядом с домом.

«У нас очень хороший преподаватель, Алексей Анатольевич Москаленко, – отмечает Инесса Васильевна. – Молодой, но очень тактичный, очень доходчиво всё объясняет. Люди просто воодушевлены такой заботой и вниманием».

На вопрос, что она считает самым главным достижением в жизни, Инесса Васильевна отвечает: сын и внуки. Сын получил в прошлом году звание «Заслуженный врач России», он хирург высшей категории, ветеран боевых действий. Всю жизнь работает в Главном клиническом госпитале МВД России. Старший внук пошёл по стопам отца, он тоже хирург, трудится в НИИ скорой помощи им. Склифосовского. Младший внук экономист.

На днях Инесса Васильевна отмечает 80-летний юбилей. Поддерживать себя в отличной форме ей помогают общественная работа, физическая активность и позитивный взгляд. «Мне очень нравятся наш район и люди, которые тут живут», – признаётся пенсионерка.

Екатерина Викторова

Для пенсионеров появились новые занятия

В территориальном центре социального обслуживания (ул. Лобачевского, д. 66А) появились новые занятия для пенсионеров.

1. По вторникам в 18.00 в актовом зале ТЦСО проводятся занятия по йоге. Ведёт их преподаватель из самой Индии Сунил Дихийа. У необычного инструктора множество впечатляющих званий и регалий. Он сертифицированный экзаменатор Индийской академии йоги, инспектор стандартов для школ и центров йоги в Фонде древней культуры и образования, приглашённый лектор в нескольких международных университетах и институтах йоги, йога-терапевт, признанный Всемирной организацией здравоохранения.

Сунил имеет несколько престижных наград, включая «Бхарат Йога Самрат» («Индийский король йоги»), вручённую Индийской йога-федерацией, премию «Чемпион встречи» от правительства Пондичерри и «Цвет университета в йоге» от Университета Дели. Так что, если хотите прикоснуться к индийской культуре и обучиться настоящей йоге, записывайтесь на занятия.

Создание условий для активного проведения досуга – важное направление программы «Мой район».

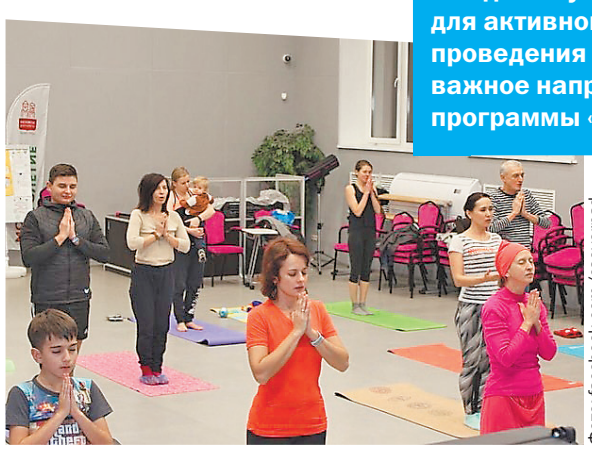


Фото: facebook.com/csovernad

Йога или коньки? Каждый может выбрать занятие по душе.

2. По вторникам и четвергам с 11.00 до 12.00 на катке в парке 50-летия Октября проходят тренировки по фигурному катанию с профессиональными тренерами. Новичков обучат держаться на льду. А те, кто уже уверенно двигается, смогут усовершенствовать свои навыки.

3. С нового года планируется запустить занятия по баскетболу, садоводству и Школу королевской осанки для женщин.

РЕТРОФОТО

Район не сразу строился. Вот таким фото поделился в районном паблике его участник Сергей Воробьёв. Сохранились в личных архивах похожие снимки? Делитесь ими на странице в Фейсбуке «Вернадка» (facebook.com/vernadkamoscow).

«Лучшая комедия снималась у нас»

Как в районе Проспект Вернадского снимался фильм «Джентльмены удачи»

Картина «Джентльмены удачи», многие сцены которой снимались в нашем районе, стала лидером кинопроката в 1972 г.

Сохранение истории района, его уникальности – одно из направлений программы «Мой район».

А вы знаете, что в нашем районе снималась одна из лучших советских комедий – «Джентльмены удачи» Александра Серого? Корреспондент газеты «Мой район» разузнал, по каким адресам в нашей округе следовала звёздная киногруппа.

«Украл, выпил – в тюрьму. Романтика!»

Фильм стал лидером советского кинопроката в 1972 году – его посмотрели свыше 65 миллионов зрителей – и сразу разошёлся на цитаты. «Нехороший человек?» – «Редиска», «Помогите! Хулиганы зрения лишают!», «Всё! Кина не будет. Электричество кончилось», «Это тебе не мелочь по карманам тырить», «Украл, выпил – в тюрьму. Украл, выпил – в тюрьму. Романтика!», «Кушать подано! Садитесь жрать, пожалуйста», «Не играть, не пить, не воровать… без меня». Забавные фразы из фильма и по сей день остаются крылатыми.

А вот у режиссёра самой смешной комедии начала 1970-х судьба была совсем невесёлая. Как-то его будущая жена Марина Акопова пришла в гости к знакомому архитектору, следом за ней пришёл Серый и, заметив на столе снятые наручные часы своей невесты, решил, что это свидетельство измены. Схватил молоток и ударил мужчину по голове. Архитектор выжил, но навсегда остался инвалидом.

«Из-за своего несдержанного ревнивого нрава Саша оказался в тюрьме, – рассказывал в интервью режиссёр Георгий Данелия. – Ему дали 8 лет, но вышел он досрочно, через 4 года, не имея ни денег, ни работы».

Серому много лет не давали снимать, а потом разрешили, но с соавтором.

Как Вицин стал Хмырём

Первой единолично снятой картиной в фильмографии Александра Серого стала лента «Джентльмены удачи».

Съёмки начались в декабре 1970 года. Окончательный сюжет фильма сегодня известен каждому зрителю. В Средней Азии трое преступников похищают золотой шлем Александра Македонского с места раскопок археологической экспедиции. Преступников поймали, но шлем не нашли. В Москве профессор-археолог Николай Георгиевич Мальцев (Эраст Гарин) в автобусе сталкивается с человеком, как две капли воды похожим на главаря – бандита Александра Александровича Белого по кличке Доцент. Им оказывается заведующий детским садом № 83 Евгений Иванович Трошкин (Евгений Леонов), добрейшей души человек.

Сотрудники милиции, используя сходство заведующего детсадом с Доцентом, уговаривают его участвовать в операции по поиску похищенного артефакта.

Переодетого Трошкина направляют в Среднюю Азию в одну из колоний. Там отбывают наказание соучастники Доцента – Фёдор Петрович Ермаков по кличке Косой (Савелий Крамаров) и Гаврила Петрович Шереметьев – Хмырь (Георгий Вицин). Сотрудники милиции готовят «побег» для троицы, однако происходит накладка, Трошкин и его спутники оказываются без одежды и денег в чужом городе. Кроме того, вместе с напарниками Доцента убегает ещё один заключённый – Василий Алибабаевич Али-Баба…

Трошкин работает в реальном детском саду

Многие сцены фильма сняты в районе Проспект Вернадского и его окрестностях – режиссёр картины жил в нашей округе и очень любил эти места.

«Джентльмены удачи» начинаются с того, что Трошкин выходит из дома, – живёт он на проспекте Вернадского, 49, в квартале между проспектом Вернадского, улицей Удальцова, Ленинским проспектом и улицей Лобачевского.

Герой отправляется на остановку «Школа» на улице Удальцова (неподалёку от д. 3, стр. 13) и садится в автобус № 89. К слову, транспорт с таким номером в нашем районе не ходил. Дальше по воле кинематографистов заведующий ездит по городу, приезжает на Ленинский проспект, там читает газету на стенде. А потом спускается в подземный переход и… идёт на работу в детский сад по адресу: ул. Удальцова, д. 31.

Жители округи, конечно, знают: от дома на проспекте Вернадского, 49, в котором жил Трошкин, до детсада (кстати, реального!) на Удальцова, 31, буквально 200 метров. Получается, на Ленинский проспект Трошкин по воле киношников ездил, чтобы ознакомиться с новой прессой.

Дом на Вернадского, 49, зрители снова увидят, когда воры отправятся на дело – «грабить» квартиру Трошкина. В это время «на шухере» у подъезда стоит Василий Алибабаевич, говорящий всем прохожим ставшую коронной фразу: «Эй, гражданина! Ты туда не ходи, ты сюда ходи, а то снег башка попадёт, совсем мёртвый будешь!»

Ну а Хмырь и Косой для прикрытия сгребают с крыши снег. С высоты перед нами открывается вид на квартал панельных пятиэтажек. Можно увидеть и детсад, где работал Трошкин.

А дальше опять происходит забавная для жителей нашего района пространственная нестыковка. Помните эпизод, когда Доцент с ворами убегают от дворничихи и встречают воспитанников Трошкина? Так вот, по воле кинематографистов бежали герои несколько километров до пересечения двух проспектов – Вернадского и Университетского. Учитывая близость детсада к дому Трошкина, остаётся только удивляться, почему воспитательница повела детей на прогулку так далеко… Но кино есть кино. Для создателей фильма главное – красивая картинка, а не географическая достоверность.

Надо сказать, что сегодня большая часть района Проспект Вернадского, где жил и работал главный герой «Джентльменов удачи», сильно изменилась. Высятся красивые жилые комплексы, построены прекрасные торговые центры, кинотеатры, отличные дороги. А вот детсад, которым «заведовал Леонов», действует и по сей день, сегодня он называется так: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1541». Учебный корпус № 3.

Кстати, до сих пор существует и 5-этажный 5-подъездный дом серии 1-515, где жил Трошкин. Но если бы герой Евгения Леонова на самом деле жил здесь, через некоторое время ему бы предстоял переезд в новую квартиру: пятиэтажка на проспекте Вернадского, 49, попала в программу реновации.

Ольга Шаблинская

Фото: киностудия «Мосфильм»

Незабвенные герои комедии «Джентльмены удачи»

Трошкин с Косым и Хмырём сбрасывают снег с крыши дома 49 на проспекте Вернадского

Герой садится в автобус на остановке «Школа» на улице Удальцова

Василий Алибабаевич предупреждает прохожих: «Туда не ходи – сюда ходи, снег башка попадёт»

МОЙ РАЙОН ПРОСПЕКТ ВЕРНАДСКОГО ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

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

Кроссворд

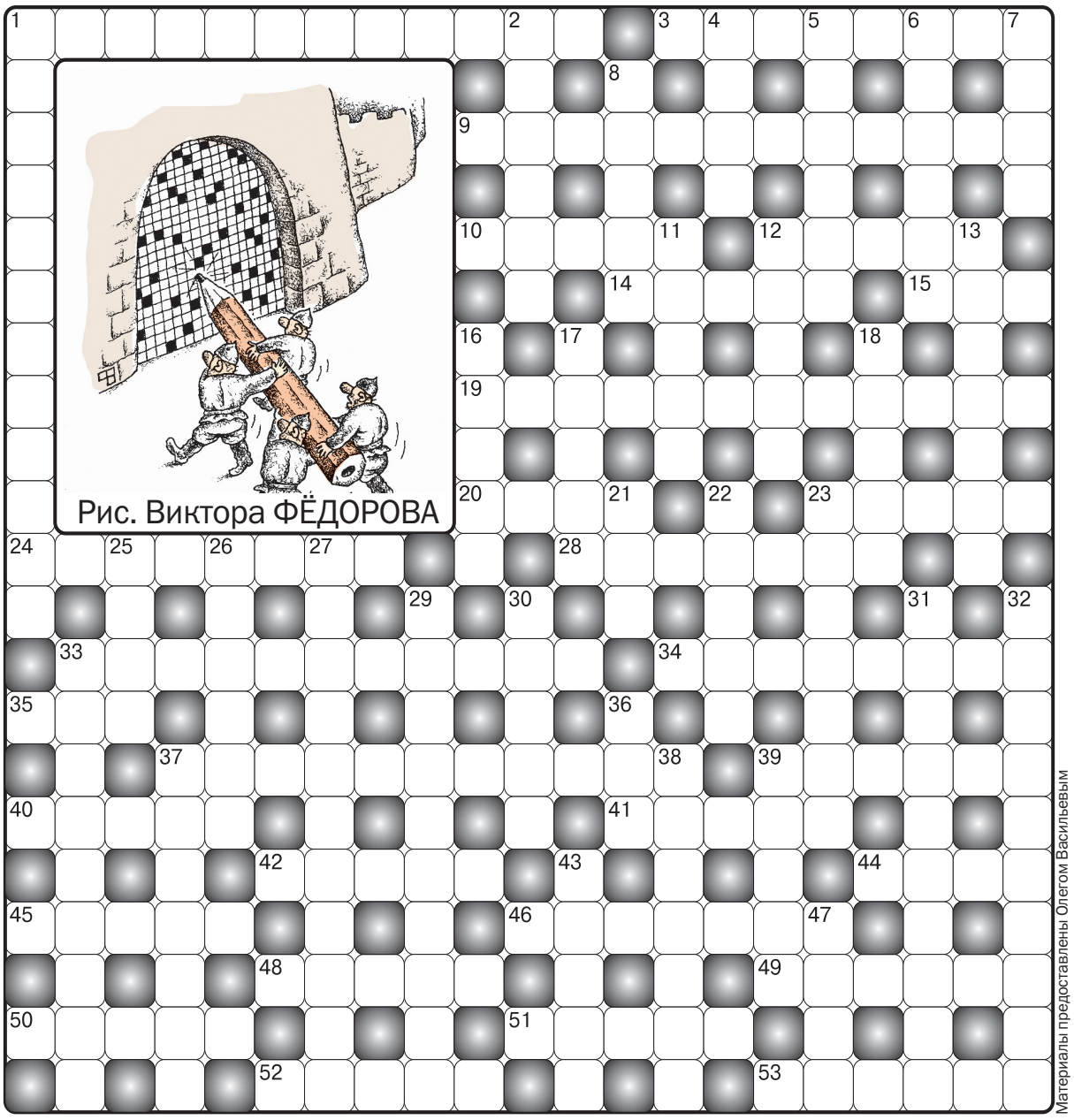


Рис. Виктора ФЁДОРОВА

Материалы предоставлены Олегом Васильевым

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Способ остаться вдовцом из УК. **3.** Каким камнем император Нерон лечил своё зрение? **9.** Французский модельер, чью первую вещь – куртку, сшитую из покрывала – носил легендарный Джон Леннон. **10.** С кем Джек Николсон закрутил роман на съёмках «Чертополоха»? **12.** «Посещение вежливости». **14.** Научное амплуа Александра Бородина. **15.** Информация для расшифровки. **19.** «Закуска для склероза». **20.** Слёзы зимы. **23.** Итальянский дипломат, зять Бенито Муссолини. **24.** Какая суматоха пришла к нам из тюркского языка? **28.** «Графский классик». **33.** Метод Всеволода Мейерхольда по подготовке актёров. **34.** Чтобы ... долго держалась на своём месте, нитку, которой она пришивается, протрите воском. **35.** «Бальзам природы» для Уильяма Шекспира. **37.** На какого зайца кондуктор охотится? **39.** «Эротический шутник» на людях. **40.** Повод для анекдота. **41.** За что Минздрав ругает Минсельхоз? **42.** Суп из ресторана кавказской кухни. **44.** «Лесоповальный» грызун. **45.** «Нервное окончание» разговора. **46.** Вестник страшного суда из ислама. **48.** Какой звёздный Роберт так и не женился на Саре Джессике Паркер? **49.** «Маятник» на детской площадке. **50.** Танец, вывихнувший лодыжки многим американцам. **51.** Заглянул на огонёк. **52.** «Не хватай ... руками, ложкой больше зачерпнёшь». **53.** «Святая чаша».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Профессиональная стезя героя комедии «Ромовый дневник». **2.** «При диктатуре ... ругают на кухне». **4.** Основа сценического образа. **5.** Какая птичка «никак не может согреться»? **6.** Какому бегуну без снега не обойтись? **7.** Деликатность в подходе. **8.** «Иногда две эпохи в искусстве разделяет всего лишь один ... художника». **11.** Какой змей опасен и без яда? **12.** Кто заработал трещину в ребре на съёмках фильма «Запасной игрок»? **13.** Пегая масть у лошадей. **16.** «Овация недовольства». **17.** Под каким псевдонимом академик Андрей Сахаров проходил в разработках КГБ? **18.** Один из двух важнейших металлов для нашей сердечной мышцы. **21.** Удар по самолюбию вратаря. **22.** «Ступенька» скалы. **23.** Прозвище святого старца, слывущего чуть ли не главным прототипом былинного богатыря Ильи Муромца. **25.** С какой пряностью нужно быть осторожным при повышенной кислотности? **26.** Фараон, упомянутый в комедии «Необычайные приключения Адель». **27.** Какая мировая эпическая поэма в восемь раз длиннее «Одиссеи» с «Илиадой», вместе взятых? **29.** Жительница страны, слывущей колыбелью парламента. **30.** Липучка упаковщика. **31.** Публичная ... . **32.** С каким родом связан лютый пёс у Артура Конан Дойла? **33.** Что копил в своих сундуках пушкинский Скупой рыцарь? **36.** Владелец зонтичных усов. **37.** Кто из спортсменов гоняет по льду? **38.** Реестр угодий. **39.** Шевелюра манекена. **43.** «Благоприятный ...». **47.** «Древо триумфа».

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ? ЗВОНИТЕ: +7 (495) 646-57-55

«АиФ-Москва» № 10 (311), 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 № 11709. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 20. 12. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mrn@aif.ru.

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

Судоку

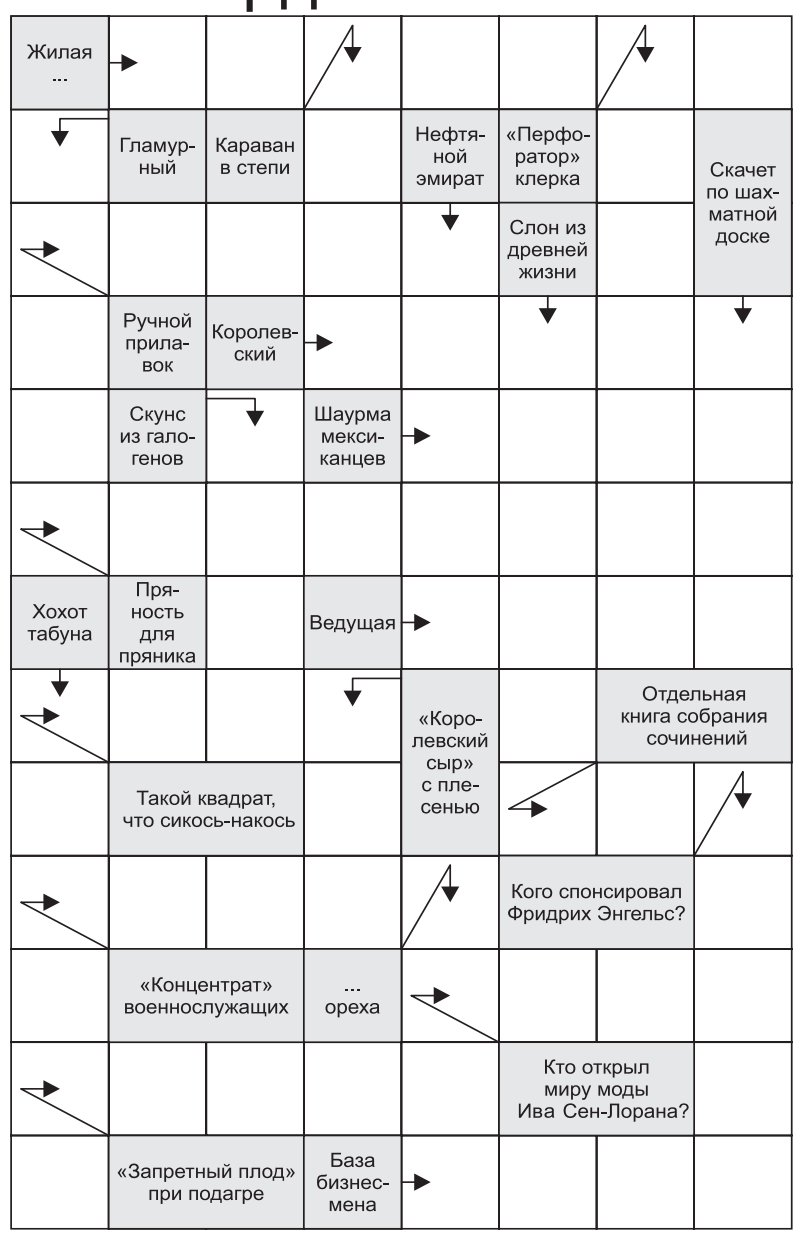
	1	4	2	6	8			3
6	7			3		4	8	
9		3	4					5
	4		1			7	5	
		9	8	5	3	6		
	6	5			2		3	
4					5	1		8
	5	1		7			2	6
2			3	8	1	5	4	

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Женоубийство. **3.** Хризолит. **9.** Кастельбажак. **10.** Стрип. **12.** Визит. **14.** Химик. **15.** Код. **19.** Воспоминание. **20.** Снег. **23.** Чиано. **24.** Кутерьма. **28.** Толстой. **33.** Биомеханика. **34.** Пуговица. **35.** Сон. **37.** Безбилетник. **39.** Пошляк. **40.** Казус. **41.** Табак. **42.** Харчо. **44.** Бобр. **45.** Ссора. **46.** Исрафил. **48.** Дауни. **49.** Качели. **50.** Твист. **51.** Гость. **52.** Салат. **53.** Грааль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Журналистика. **2.** Власть. **4.** Роль. **5.** Зяблик. **6.** Лыжник. **7.** Такт. **8.** Штрих. **11.** Питон. **12.** Вицин. **13.** Тобиано. **16.** Свист. **17.** Аскет. **18.** Калий. **21.** Гол. **22.** Уступ. **23.** Чоботок. **25.** Тмин. **26.** Рамзес. **27.** Махабхарата. **29.** Англичанка. **30.** Скотч. **31.** Библиотека. **32.** Баскервиль. **33.** Богатство. **36.** Кит. **37.** Буерист. **38.** Кадастр. **39.** Парик. **43.** Исход. **47.** Лавр.

Сканворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Площадь – Лоток – Замок – Тако – Кардамон – Роль – Ромб – Том – Армия – Диор – Инжир – Офис. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Блеск – Ржание – Бром – Обоз – Бри – Катар – Ядро – Мамонт – Дырокол – Конь – Маркс.