

ЦИТАТА

«Мы продолжаем активное дорожное строительство в городе. Можайка и Кутузовский проспект – одни из самых загруженных магистралей. И чтобы разгрузить их, мы строим сразу два дублёра – северный и южный».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

**В 2019 ГОДУ
ПОЯВИЛИСЬ**

3

**СОБАЧЬИ
ПЛОЩАДКИ**

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

С НАЧАЛА ГОДА
ПО ПРОГРАММЕ
«МОЙ РАЙОН»
Благоустроили

4

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯ

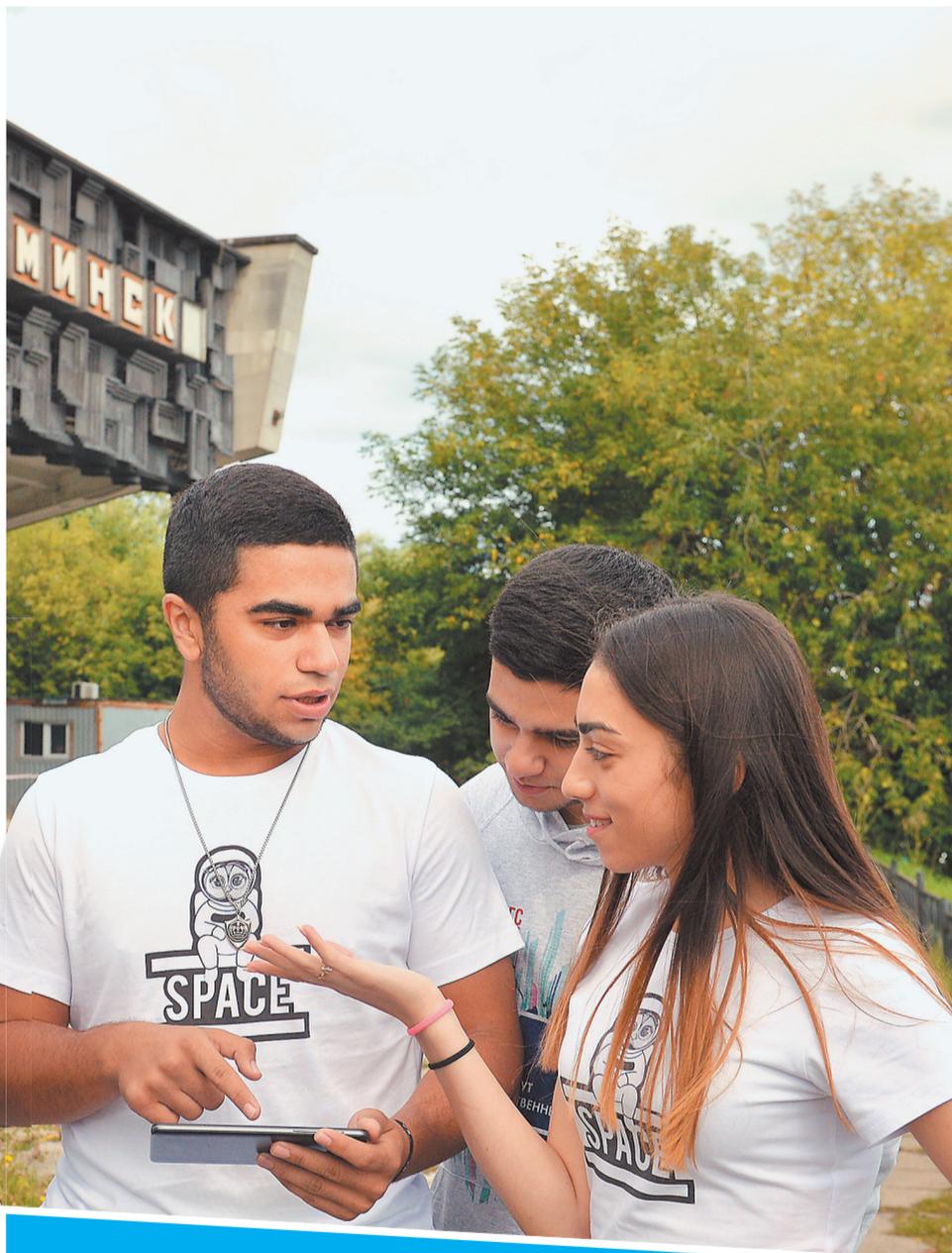


Школьники из Можайского создали проект превращения старого заброшенного здания в современный культурный центр.

ЗА ЛЕТО В РАЙОНЕ
ПРИВЕЛИ
В ПОРЯДОК

20

ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК



РЯДОМ С ДОМОМ

**МЫ ПРИДУМАЛИ НОВЫЙ
«МИНСК»**

ШКОЛЬНИКИ РАЗРАБОТАЛИ
ПРОЕКТ, КОТОРЫЙ ВЕРНЁТ
ЗАБРОШЕННОМУ ЗДАНИЮ
ЖИЗНЬ

С. 5

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

Когда в районе
появится «свое»
метро?



С. 3

Фото: Эдуард Кудрявицкий
Фото: АГН «Москва»

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

В овраге открыта новая
спортивная площадка



С. 4

Фото: Эдуард Кудрявицкий

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

Пенсионеры района
танцуют зумбу



С. 6

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Южный дублёр «поедет» в 2020 году

Через Можайский район пройдёт новая вылетная магистраль Москвы



Фото: mos.ru

Всё транспортное строительство в столице строго контролируется профильными департаментами, надзорными органами и лично мэром.

Быстрые шоссе нужны всем районам

Москва растёт и развивается, и современному мегаполису нужны современные дороги. Инженеры проектируют новые шоссе, которые ведут из центра города за его пределы. Вылетные магистрали полезны жителям всех районов, через которые лежит их путь. Например, из Можайского можно будет быстро добраться и в Подмосковье, и в обратную сторону – до ТТК.

Мэр Москвы Сергей Собянин побывал на стройке такой магистрали – южного дублёра Кутузовского проспекта, который в 2020 году соединит центр столицы с научно-технологическим инновационным комплексом «Сколково».

«Мы продолжаем активное дорожное строительство в городе. Можайка и Кутузовский проспект – одни из самых за-

груженных магистралей. И чтобы разгрузить их, мы строим сразу два дублёра – северный и южный. Южный дублёр Кутузовского проспекта протянется от МКАД до Третьего транспортного кольца. Ранее мы реконструировали улицу Генерала Дорохова, сейчас обновляется развязка на МКАД, готов проектируемый проезд до Мосфильмовской, и сейчас от этой точки тянем магистраль к Третьему транспортному кольцу», – сказал Сергей Собянин. Протяжённость магистрали – 11 километров. На шоссе будет по шесть полос для движения в каждом направлении.

Вдоль магистрали разобьют газоны

Транспортная развязка на Минской улице станет самым крупным дорожным объектом новой вылетной магистрали. Кроме того, будут построены съезды к новым жилым кварта-

лам вдоль реки Раменки и мосты через реку Сетунь.

Сейчас возводится участок дублёра от Минской улицы до Аминьевского шоссе, вдоль железной дороги Киевского направления. На участке будут шесть эстакад, два моста и путепровод, запланированы два под-

земных пешеходных перехода (в районе развязки с Минской улицей и у съезда с Мосфильмовской), оборудованные лифтами.

«Предстоит построить множество сложных инженерных сооружений, в том числе переходы через улицы и дорогу. Работы разбили на два этапа.



Движение станет свободнее: на Можайском шоссе, Аминьевском шоссе, Мосфильмовской улице, Кутузовском проспекте



Фото: mos.ru

Автомобили отделят от жилых массивов не только шумозащитными экранами, но и зелёным щитом. Вдоль трассы по программе «Мой район» разобьют газоны, высадят клёны, берёзы, липы, ивы, розы и сирень.

шена, оставшиеся участки будут введены в эксплуатацию в течение этого и следующего годов. Строительство идёт по графику. По данному строительному комплексу Москвы, первый участок южного дублёра Кутузовского проспекта готов на 52%.

Второй участок пройдёт от Минской улицы до Третьего транспортного кольца вдоль путей Киевского направления Московской железной дороги. Он построен на 25%.

«Буквально считаю дни до открытия дублёра! Я живу на Рябиновой улице, а мои родители – на Веерной, в соседнем Очакове-Матвеевском. Новая магистраль будет очень удобна для меня – долечу до родителей на машине буквально за считанные минуты. Конечно, и раньше расстояние было не слишком большим, можно было добраться по улице Генерала Дорохова, но частенько приходилось стоять в пробках, а теперь, надеюсь, эта проблема исчезнет», – рассказал житель Рябиновой улицы Михаил Степнов.



Южный дублёр Кутузовского проспекта станет 24-й вылетной магистралью в мегаполисе. С её открытием появится прямая связь Третьего транспортного кольца с МКАД, Южной рокадой, Северо-Западной хордой, Мосфильмовской улицей.

Гораздо проще станет добираться до инновационного центра «Сколково», будущего пересадочного узла «Аминьевское шоссе», железнодорожной станции Матвеевская, но что самое главное для жителей Можайского – до всех улиц нашего района.

Создание удобной транспортной инфраструктуры – важное направление программы «Мой район».

Уверен, что в ближайшие два года дублёр будет достроен», – отметил глава города.

Для удобства местных жителей дорогу от домов будут отделять шумозащитные экраны. Вдоль трассы разобьют газоны, высадят клёны, берёзы, липы, ивы, розы и сирень. Ожидается, что новая вылетная магистраль разгрузит Кутузовский и Мичуринский проспекты, Аминьевское и Можайское шоссе, а также Мосфильмовскую улицу.

Строительство идёт по графику

Побывав на объекте, мэр Москвы убедился, что значительная часть работ уже завер-

Кирилл Сомов

Как изменится Можайка?

Глава управы Рустем Шакиров ответил на вопросы жителей

Жители Можайского района задают вопросы на «горячую линию» газеты «Мой район». На самые актуальные из них мы попросили ответить главу управы Можайского района Рустема Шакирова.

– На детской площадке по адресу: Сколковское шоссе, д. 7, испорчено резиновое покрытие и вытащены из земли скамейки и урны. В таком виде площадка уже более двух недель! Когда будет ремонт?

Алёна Абрамова

– Там сейчас идёт благоустройство, а точнее – пока проходит подготовка к работам. Этот двор запланировано обновить одновременно с несколькими другими, расположенными неподалёку. Сейчас во всех них снимают устаревшее оборудование. Потом всё оно одновременно будет заменено на новое, также параллельно должно быть уложено новое покрытие. До 31 августа площадки во всех дворах будут приведены в порядок по максимуму. Говоря официальным языком, там будет проведено комплексное благоустройство.

Конечно, параллельно в рамках программы «Мой район» проходили работы по благоустройству на пруду по ул. Кутузова. Там они уже закончены, и теперь все силы будут брошены на дворы района. Обещая, до конца лета мы точно успеем всё отремонтировать.

Транспортный вопрос

– Что строят на платформе Сетунь? Там появится очередная магазин?

Валентина Романова

– Никакого нового магазина там не будет. Это реконструкция в рамках Первого московского центрального диаметра. Работы проводит не управа, а РЖД. Сейчас там идёт ремонт – платформу приведут в порядок, придадут ей современный вид, сделают её комфортной, чтобы пассажиры не испытывали



К концу лета работы по благоустройству парков и дворов района должны быть закончены.

Фото: Павел Горбатко

никаких неудобств в ожидании транспорта. Ещё там сейчас строят новый надземный переход и шумозащитный экран, как на Московском центральном кольце, чтобы жителей окрестных домов не тревожили звуки проходящих поездов.

Кстати, улицы, прилегающие к платформам Сетунь и Рабочий посёлок, скоро ждёт реконструкция. Речь идёт о Барвихинской и Говорова. Департамент капитального ремонта уже вскрыл дорожное полотно и занимается ремонтом водосточков – так что жители этих улиц скоро забудут о подтоплениях, которые до этого регулярно случались после сильных дождей. Ради этого придётся потерпеть временные неудобства.

– Когда в районе будет «своё» метро? Даже если откроется наконец обещанная станция «Давыдково», нам всё равно придётся ездить до неё на автобусах. Может, планируется строительство других станций?

Елена Кротова

– К 2021 году в районе появятся станции «Давыдково» и «Можайская». Да, они действительно будут проходить по краю района, и прокладки других станций в планах пока нет. Однако данная проблема властям известна и понятна, поэтому вполне возможно, что через несколько лет проблема будет решена.

Справедливости ради, у нас в районе есть железная дорога. На территории района находятся три станции, которые находятся в пешей доступности от жилья большей части жителей района, – Рабочий посёлок, Сетунь и Кунцево. А потому дорога до Белорусского вокзала из нашего района занимает полчаса или даже меньше.

Вопросы в воздухе

– Со стороны Можайского шоссе часто доносится запах сероводорода. Есть ли повод для беспокойства?

Алексей Писарев

– Я видел, что люди пишут об этом в социальных сетях, но ни разу ни в Можайском, ни в Матвеевском, где я живу,

«Качество жизни москвичей оценивают сами москвичи».

Сергей Собянин, «Москва 24»

запаха сероводорода не ощущал. Более того, ни одной жалобе ни разу не нашлось подтверждения.

О возможности возникновения такой проблемы можно было бы говорить, если бы в Можайском были промзоны, производственные предприятия – словом, источники загрязнения воздуха. Но в нашем районе промзон нет, это вообще очень зелёная местность. Со стороны Аминьевского шоссе район закрывает долина реки Сетунь, которая является естественным и довольно весомым барьером для всевозможных загрязнений.

Если кто-то из жителей стал свидетелем противоправных действий, из-за которых в районе распространяется неприятный запах, – не молчите, сообщайте об этом в управу, меры будут предприняты незамедлительно. Иначе всё это так и останется на уровне обсуждения в социальных сетях.

– У школы № 1400 сделали площадку для собак. Планируется ли открытие других собачьих площадок в районе?

Ульяна Рощина

– Площадка, о которой идёт речь, появилась в рамках благоустройства оврага на ул. Кутузова, которое проводилось по программе «Мой район».

А недавно реконструировали площадку по адресу: Ращупкина, д. 16, так что всех собачников мы призываем «проинспектировать» её вместе со своими четвероногими друзьями.

В планах обновление площадки на Барвихинской улице. Потерпеть осталось совсем немного – объект сдадут к 31 августа.

Напомню, что площадки предназначены для дрессировки собак, а не для выгула. Если неприятность всё же произошла во время тренировки, то следует убрать за своим питомцем.

Наталья Лужнова

Территорию вокруг ОАО «ВИЛС» благоустроят

В столице в рамках программы «Мой район» началось благоустройство территорий, прилегающих к промышленным и научным объектам.

Всего в порядок будет приведено 6 объектов. Один из них – ОАО «ВИЛС» – расположен в Можайском. На этом предприятии производят изделия из специальных сплавов и ведутся разработки новых технологий.

«Сейчас дороги к промышленным предприятиям находятся в неудовлетворительном состоянии: плохое покрытие, старые и неудобные тротуары, недостаточно освещения, нет павильонов общественного транспорта», – отметили представители пресс-службы Департамента капитального ремонта города Москвы.

Старт работ уже дан – идёт демонтаж тротуаров и покрытия проезжей части, а также бордюрного камня. Специалисты начали прокладку кабельной линии. «На территориях предприятий также планируется установка скамеек и прочих малых архитектурных форм, информационных стел. А ещё там разобьют газоны и выполнят озеленение», – добавили в пресс-службе Департамента капитального ремонта.

Возле объектов благоустройства планируется установить новые остановочные павильоны и реорганизовать парковочное пространство. Окончание работ запланировано на сентябрь.

В целом в 2019 году планируется улучшить пешеходную и транспортную доступность 31 предприятия города. Три объекта будет приведено в порядок в рамках интеграции со станциями МЦК «Лихоборы», «Верхние Котлы» и «Стрешнево», ещё восемь войдут в проекты благоустройства территорий, прилегающих к станциям метро. Три объекта приведут в порядок вместе с территориями, прилегающими к МЦД-1.

В районе заменят два остановочных павильона

Две остановки в районе ждёт обновление. Об этом корреспонденту газеты «Мой район» сообщили в управе Можайского района. Устаревшие морально и технически павильоны заменят на новые и современные. Замена запланирована для остановочных павильонов «Рябиновая улица» и «Запорожская улица».

Новые павильоны будут выполнены в едином стиле «Московского транспорта», в бело-голубых тонах. Они будут оборудованы всем, что обеспечит пассажирам безопасность и комфорт в ожидании транспорта: камерами видеонаблюдения, USB-портами для подзарядки гаджетов и даже беспроводным Wi-Fi. Под большим удобным козырьком можно будет укрыться от дождя, снега или солнца. А название остановки будет нанесено прямо на павильон большими, видными издали буквами. Рядом с остановками будут установлены урны.

Все элементы корпуса павильона будут сделаны из антивандальных материалов. Кстати, лавочка, предназначенная для ожидания транспорта, будет разделена специальными поручнями – это помешает маргиналам устроиться там на ночлег. Всё это предназначено для комфорта жителей – ведь это важный приоритет программы «Мой район».

Старые конструкции на данный момент демонтированы. А работы по установке новых павильонов будут завершены до конца августа.

ФОТОФАКТ



Беловежский пруд с высоты птичьего полёта. Фото сделано пользователем a.n.d.r.i.a.n.o и опубликовано в группе Можайского района (vk.com/mozhajka). А какие достопримечательности района знаете вы? Делитесь фотографиями в паблике!

Есть проблема? Поможем! Звоните:

+7 (495) 646 57 57

Спорт в овраге

**Пруд на улице Кутузова
обзавёлся новой
спортплощадкой**

Пруд на ул. Кутузова после благоустройства, проведённого в рамках масштабной городской программы «Мой район», стал одной из точек притяжения для желающих отдохнуть жителей Можайского района. Сейчас бывший овраг, как его называют местные жители, на деле превратился в ухоженный парк, где каждый найдёт себе развлечение по душе. Для любителей пеших прогулок и катания на велосипедах проложили тропиночную сеть. Для любителей пассивного отдыха установили лежаки. Детей ждут детские площадки. На территории парка можно наблюдать за флорой и фауной: здесь разбили клумбы, а на пруду поселилось утиное семейство.

А недавно в парке была установлена спортивная площадка. Её проект был разработан с учётом мнения местных жителей. Корреспондент газеты «Мой район» отправился на ме-



На новую площадку приходят целыми семьями – там есть тренажёры как для взрослых, так и для детей.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

сто, чтобы выяснить, все ли пожелания горожан были учтены.

Папа, посади!

Возможность бесплатно позаниматься спортом на свежем воздухе привлекает многих, поэтому на площадку приходят целыми семьями. Для детей здесь организован специальный тренировочный комплекс с кольцами, канатной сеткой и скамьей для тренировки прессы. Угодить самым юным жителям Можайского точно удалось – малышня и дети постарше всё время тянут родителей к комплексу, крича:



«Папа, посади!» **Вадим Сцыба, житель Можайского района** и отец трёх дочерей, рассказал, что о новой

площадке думает он и его семья: «Дочери готовы ходить сюда хоть каждый день – всем им очень нравится площадка. Конечно, их особенно привле-

кает детский уголок, но старшая дочь присматривается и ко взрослым тренажёрам. Правда, пока она может заниматься только на эллипсоиде – для остальных не хватает роста. Очень радует качество площадки: дело в том, что я занимаюсь монтажом спортивного оборудования и знаю всех производителей. Для нашей площадки выбрали качественные тренажёры, такие точно прослужат долго даже при интенсивном использовании».

За безопасность юных спортсменов можно не переживать: на площадке нет ни одного острого угла, все крепежи утеплены, а под ногами – мягкое резиновое покрытие, которое пружинит при ударе. Все снаряды тщательно зафиксированы.

Тренировки для всех

Про взрослых тоже не забыли – они приходят на новую площадку не реже, чем юные

жители района. Им площадка заменяет полноценный спортзал – надо только захватить с собой бутылочку воды и полотенце.

«Нам сделали просто отличную площадку. Я хожу сюда с внуком – ему очень нравится детский комплекс, а сама я не упускаю возможности позаниматься на взрослых тренажёрах. Очень удачно получилось – во время прогулки можно проработать все группы мышц. Только вот брусьев не хватает: на них можно делать



много разных упражнений, прорабатывать всю верхнюю половину тела», – поделился мнением **житель Можайского района Анатолий Крылов**.

Начать занятия можно на эллипсоиде – это полноценная кардиотренировка, которая поможет разогреть всё тело. Дальше хорошо перейти к си-

Все направления городской жизни должны складываться в один показатель – здоровье человека.

Сергей Собянин,
«Москва 24»

ловым упражнениям – различным жимам с весами. Кстати, на новой площадке вес можно отрегулировать в зависимости от своего уровня подготовки.

На площадке занимаются мужчины и женщины разных возрастов. Около снарядов – дружелюбная атмосфера. Более опытные спортсмены дают советы новичкам, показывают правильную технику упражнений. Так что тем, кто только планирует начать заниматься спортом, нечего стесняться – соседи всегда поддержат их словом и делом.

Напомним, что возможность заниматься спортом бесплатно и в шаговой доступности от дома – один из важных приоритетов программы «Мой район».

Виктор Круликовский

Есть новости?
Расскажите нам!
Звоните:
+7 (495) 646 57 57

Можно ли жарить шашлыки на территории района?

Шашлыки любят все, даже вегетарианцы не откажутся от картошки или овощей на углях. Поэтому пикниковые зоны так востребованы москвичами. Но в Можайском районе сейчас подобной площадки нет. Нужна ли она, необходимо ли предусмотреть её в будущем в рамках программы «Мой район»? Об этом жители района поговорили в паблике «Можайский» (vk.com/mozhajka).

Первые несколько пользователей однозначно сказали: площадка нужна очень. Однако у них тут



Жарить шашлыки в неполюженном месте запрещено. Нарушителей ждёт штраф в размере от 3000 до 5000 рублей.

Фото: Александр Авилов УГН «Москва»

же нашлись оппоненты, уверенные, что такой проблемы вовсе нет. Например, соседка **Татьяна Чернятнева** написала: «На Сетуньке в районе Рябиновой улицы и в сторону Дорогобужской круглый год делают шашлыки. Беседок там не так много, но достаточно места, чтобы комфортно разместиться».

Официальный запрет

Однако ей тут же возразила участница сообщества **Светлана**: «Мы недавно там гуляли и видели, как сотрудники МЧС штрафовали нарушителей и устанавливали таблички с информацией о запрете разведения огня. Нынче это пикниковая зона, можно прийти с готовой едой и съесть её там, а вот жарить ничего нельзя».

И это правда, в долине Сетуни действительно разрешено есть только готовую еду.

Это подтвердил **глава управы Можайского района Рустем Шакиров**: «Площадок, на которых было бы разрешено жарить шашлыки, в районе действительно нет. Последствия нарушения запрета для физических лиц – штраф в размере от 3 до 5 тысяч рублей. Чтобы не попасть в такую неприятную ситуацию, готовить еду на углях следует только в специально оборудованной зоне: там должен быть информационный щит, лопата, ведро и ящик с песком, мусорный контейнер и специальная ёмкость для сбора углей».

Так что, видимо, работы по созданию пожаробезопасной зоны – в недалёком будущем района.

Каким спортом вы занимаетесь на свежем воздухе?

Жители Можайского занимаются спортом не только на уличных площадках. Хотите принять участие в следующем опросе? Вступайте в группу района в соцсети ВКонтакте – vk.com/mozhajka.



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района Можайский.

ФОТОФАКТ



А на Вяземской улице поселились воронята! Фото опубликовано в группе района ВКонтакте (vk.com/mozhajka). Если у вас есть оригинальные снимки района, присылайте их в этот паблик. Автор фото: Дмитрий Серебряков.

«Минск» будет возрождён?

Школьники из Можайского разработали проект, который позволит дать заброшенному зданию вторую жизнь



Фото: Эдуард Кудрявицкий

Здание на пересечении ул. Толбухина и Можайского шоссе, в котором раньше находился кинотеатр «Минск», стоит заброшенным уже многие годы. Старожилы помнят, что в советские годы там можно было посмотреть все премьеры, а время перед сеансом приятно провести в кафе-мороженом на первом этаже. Но сейчас кинотеатр получил шанс на новую жизнь: ученики школы № 384 разработали проект, который в случае реализации сделает «Минск» одной из точек притяжения жителей района.

Над проектом работали восемь десятиклассников – Полина Алексеева, Рахил Ахмедзаде, Кенан Гасанов, Левон Дарбинян, Карина Киндеева, Анна Морозова, Лилит Оганнисян и Сарвар Ходжаев. Действенную помощь в разработке идеи оказали представители РАНХиГС. Ребята прошли курсы при академии, в рамках которых и проходил конкурс проектов.

Тему ребятам подсказала их учительница. Но до этого происходил этап предварительных работ. Ребята взялись за дело обстоятельно: для начала опросили своих сверстников и выявили проблемы молодёжного сообщества.

«У ребят нашего возраста часто нет стремления к саморазвитию, они воспринимают культуру как должное, не считают, что быть культурным – модно», – отметила в разговоре с корреспондентом газеты «Мой район» **Лилит Оганнисян**.

Возвращение исторического предназначения

Способ возвращения интереса молодёжи к культуре, по мнению разработчиков проекта, довольно прост: нужен культурный центр, точка притя-

жения, которая станет площадкой для развития молодёжи. Культура должна стать модной, привлекательной и интересной, а подрастающему поколению нужны примеры для подражания. Для создания такого центра конкретно в Можайском идеально подойдёт «Минск» – просторное здание, до которого удобно добраться из каждого уголка района.

«Наш проект культурного центра, который называется Space, можно даже считать возвращением исторического предназначения кинотеатру. До закрытия это здание служило не только площадкой для кинопоказов, но и местом для проведения районных праздников», – рассказали ребята.

Креативный подход

Ребята спроектировали эдакий молодёжный город – комфортное место для каждого

жителя района. А индивидуальности пространству придаст целый ряд новаторских решений. Самым ярким из них является библиотека.

«Обычная библиотека – это хорошо, но этим уже никого не удивить. Мы хотим сделать ещё и электронную – на стене будет размещено множество штрихкодов, на которые посетители будут наводить свои гаджеты и скачивать книги. А ещё мы запустим буккроссинг – поставим шкаф, где любой сможет оставить прочитанные книги и забрать те, которые понравились», – сказали школьники. Там же поставят удобные кресла и пуфы – чтобы каждый посетитель мог выбрать удобное место для чтения или работы. А рядом с библиотекой расположится кафетерий.

Проект предусматривает и выставочное пространство. Залы на первом и втором этажах идеально подойдут для этой

Создание условий для разнообразного досуга всех жителей – важная составляющая программы «Мой район».

цели – открытое пространство можно легко трансформировать, поэтому эти помещения можно будет использовать для выставок любых форматов.

Проект школьников занял первое место в конкурсе РАНХиГС. Теперь их ждут не только сувениры, но и серьёзный приз.

«Нам подарили много приятных сувениров – фирменные толстовки, ручки, блокноты, но самый главный подарок – это скидка на обучение в РАНХиГС», – улыбается **Левон Дарбинян**.

Ребята надеются, что их проект заметят и помогут воплотить в жизнь. Пока они ищут инвесторов и прорабатывают план как можно более детально.

Инга Шварц

В районе открыта школа молодых родителей

Молодым родителям часто не хватает опыта для правильного ухода за ребёнком. Освоить все хитрости они смогут в школе молодых родителей в филиале № 2 детской поликлиники № 30 на ул. Толбухина. Каждую неделю там проходят занятия. Родителей на них ждут вместе с новым членом семьи: теоретические навыки, полученные на занятии,

можно закрепить на практике под присмотром медиков.

Потенциальным ученикам также советуется захватить блокнот и ручку – информации будет много, лучше делать записи. Родителям объяснят, в чём заключаются особенности периода младенчества, как избежать инфекционных заболеваний, как правильно соблюдать

нормы гигиены, как помочь малышу во время колик и прорезывания зубов.

Массаж и гимнастику – важные аспекты физического развития младенца – тоже не обойдут вниманием. Опытный педиатр расскажет, почему необходимо уделять внимание физическому развитию ребёнка, и научит мам и пап делать массаж дома самостоятельно. Как наладить грудное вскармливание, почему смесь – это не страшно, какой продукт выбрать для начала прикорма, как избежать аллергии – обо всём этом расскажут на занятиях. Не стоит стесняться спрашивать – педиатр ответит на все вопросы. Ещё одна тема, которая всегда интересует молодых мам, – это рацион малыша после завершения грудного вскармливания. Врач расскажет, как сформировать правильные пищевые привычки и избавиться от избирательности в еде.

Кстати, медики сходятся во мнении – если отец ребёнка имеет возможность присутствовать на занятиях, однозначно стоит взять его с собой. Занятия по уходу за малышом помогут мужчине осознать свой новый статус и включиться в отцовство.

Кто-то недоумевает – зачем ходить на очные курсы, если вся информация

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

есть в Интернете? И зря! На самом деле информация во Всемирной паутине разрозненная, противоречивая и часто идёт вразрез с официальными рекомендациями. Поэтому такие курсы помогают предупредить ряд типичных ошибок молодых родителей. Это также поможет избежать прессинга со стороны старших родственников, которые с огромным удовольствием транслируют свой «дедовский» опыт, который, увы, иногда может даже навредить малышу, какими бы благими ни были намерения новоиспечённых бабушек.

Занятия в поликлинике отвечают международным стандартам – нормам Всемирной организации здравоохранения, а значит, всем современным требованиям медицинской науки.

ГБУЗ «ДГП № 30 ДЗМ», филиал № 2, находится по адресу: ул. Толбухина, д. 14. Занятия проходят по вторникам, с 10.00 до 11.00. Новоиспечённых родителей ждут в кабинете № 21.

Ирина Павлова



На «уроке» медики расскажут всё, чтобы малыш вырос здоровым.

Фото: Сергей Киселёв АГН «Москва»



Зумба особенно полюбилась пенсионеркам из Можайского: на занятиях аншлаг.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

В ритме зумбы

Пенсионерки района осваивают танцевальные па

Переступаю порог зала, где проводятся занятия зумбой в рамках проекта «Московское долголетие», и словно попадаю на латиноамериканский праздник. Зажигательные ритмы румбы, реггетона и самбы, яркие костюмы, весёлые крики и улыбки – всё это скорее напоминает карнавал в Бразилии, чем рядовое спортивное занятие. Говорю об этом участницам тренировки и в ответ слышу: «Конечно, это и есть главная идея».

Вместо скучного фитнеса

Зумба – это танцевальная фитнес-программа, которую придумал колумбийский хореограф и танцор Альберто Перес. Всё решила случайно: как-то раз преподаватель забыл диск с привычной музыкой для занятий, поэтому ему пришлось включить тот, который обычно слушал в машине. Это оказались песни, под которые танцуют самбу. Талантливый хореограф не растерялся, сымпровизировал и добавил в тренировку танцевальные элементы. Занятие прошло на ура. Альберто решил сделать такие тренировки отдельным видом спорта и дал им название «зумба».

Сегодня зумба нашла поклонников во всех уголках мира, в том числе в Можайском районе столицы. Пенсионеры усердно занимаются ею и жалуют только об одном – что не присоединились к занятиям раньше.

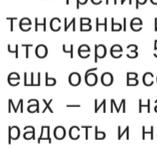
«Я занимаюсь уже месяц, и я просто влюблена в зумбу! Она помогла мне восполнить недостаток движения, от которого я так страдала. Ну и конечно, снова чувствую себя



Рыбакова.

Эй, девчонки!

Музыка, под которую занимаются женщины, очень весёлая и зажигательная – не пуститься в пляс просто невозможно! Конечно, это влияет на настроение – участницы отмечают, что они стали больше улыбаться и смотреть на жизнь с оптимизмом. А такое отношение к жизни влияет и на социальные связи –



жительница района Татьяна Олышка рассказала корреспонденту газеты «Мой район», как легко в группе найти новых подруг:

– Тренировки настолько интенсивные и зажигательные, что через 5 минут забываешь обо всех своих проблемах – им на смену приходят радость и наслаждение. Мне кажется, это испытывают все присутствующие, поэтому мы начинаем общаться и смеяться – вот и круг знакомств расширяется.

В группе занимаются участницы с разным уровнем подготовки – кто-то уже до автоматизма выучил движения и жаждет попробовать что-то новенькое, а некоторые ещё только осваивают необходимые па и связки. Но это не так важно: самое главное – получить необходимую дозу физической нагрузки, развеять скуку и снова почувствовать себя молодой.

«Я наконец-то чувствую себя в тонусе! Сидеть дома – ужасно скучно, раньше я даже чувствовала, как с каждым днём становлюсь больной. А сейчас мне хорошо, я словно вернулась в молодость – тогда я то-

Сегодня уже несколько сотен тысяч людей занимаются в кружках «Московского долголетия», и, конечно, программа влияет положительно на психологическое и физическое здоровье.

Сергей Собянин,
«Москва 24»



же занималась танцами», – рассказала **жительница Можайского Валентина Гришина**.

Группу ведут два тренера – **Кермен Бадмаева** и её помощница. Кермен – педагог по зумбе с огромным стажем, она начала свою карьеру ещё в 2002 году.

«С «Московским долголетием» я с самого старта проекта, – говорит Кермен, – и до сих пор это является моей настоящей отдушиной. Это невероятный шквал положительных эмоций – люди старшего возраста непосредственные, как дети, и они дают невероятную отдачу, поэтому я заряжаюсь на занятиях так же, как и они. А ещё многие отмечают, как хорошо они стали себя чувствовать, перестали болеть суставы, появилась бодрость. Это по-настоящему здорово!»

Одно из направлений работы программы «Мой район» – создание добрососедских отношений между жителями. Любительницам зумбы это удалось!

Инга Шварц

Йога для ума и тела

Йога – это не только полезный для здоровья вид физической активности, но и очень эффективная духовная практика. Это хорошо известно участницам «Московского долголетия» из Можайского района. На занятиях йогой, на которых побывала корреспондент газеты «Мой район», царит такая доброжелательная атмосфера, что к ним так и хочется присоединиться. Чувствуется, что женщины сумели обрести лад с собой и с окружающим миром.

Занятия проходят в зале библиотеки № 198 имени Б. Л. Пастернака по адресу: ул. Беловежская, д. 53, корп. 2. Дамы впархивали в зал и сразу прониклись общей лёгкой атмосферой: они уже успели подружиться и явно были рады встрече.

Жительница Можайского Ольга Цимбак занимается уже полгода – и очень довольна результатом: «Я стала гораздо лучше себя чувствовать! Йога помогла развить гибкость, которой мне всегда не хватало. Кстати, меня очень поддерживают дети – они сказали, что я молодец, что хожу на занятия, а не кисну дома».

А для некоторых участниц йога не заканчивается общей тренировкой, а стала уже серьёзной частью жизни.



«Хожу на йогу уже 3 месяца, говорит **жительница района Галина Голикова**. – И мне так нравится, что я даже включила асаны в ежедневный распорядок дня, выполняю их каждое утро. Это помогло не только улучшить здоровье, но и изменить свои взгляды – теперь равняюсь на индийских мудрецов».

Участницы кружка знают: йога действительно помогает достичь гармонии тела и духа, учит расслабляться и помогает

Разнообразный досуг жителей – важная составляющая программы «Мой район».

привести в порядок все сферы жизни. Не зря это учение на его родине, в Индии, называют дисциплиной ума и тела. А ещё все без исключения говорят о том, что им очень повезло с тренером: с пенсионерками занимается **опытный инструктор Карина Белова**.

«Мне очень нравится работать с этой возрастной группой – женщины здесь уже опытные, мудрые, – поделилась перед началом занятий Карина своим мнением. – Ины-



Некоторые пенсионерки так полюбили йогу, что сделали её частью своей жизни. Они тренируются даже дома.

ми словами, они ходят на йогу не потому, что это модно, а потому, что им это действительно нравится. Я стараюсь создавать на занятиях душевную атмосферу, ведь для женщин это очень важно».

Напомним, что развитие точек притяжения в шаговой доступности от дома – важная составляющая программы «Мой район».

Ирина Квотова

ФОТОФАКТ



А из нашего окошка видно радуги немножко! Кадр опубликован в группе ВКонтакте «Можайский» (vk.com/mozhajka), куда вы можете также присылать свои фотографии района. Автор фото: Татьяна Никонова.

Расскажите нам о своем хобби! Звоните:
 +7 (495) 646 57 57

Открыт музей Черенкова

В школе № 384 хранят память о знаменитом выпускнике

В школе № 384 на Беловежской улице открылся мемориал памяти звезды советского и российского футбола – футболиста Фёдора Черенкова. Много лет назад футболист окончил именно эту школу.

Торжественное открытие мемориала стало грандиозным событием – в школе собрались друзья и члены семьи футболиста, а также приехал особый гость – легендарный советский нападающий Никита Симонян. Все присутствующие тепло вспоминали своего товарища и горячо благодарили представителей школы за отличную идею.

«Это даже не мемориал в привычном его понимании, – рассказал принявшему участие в мероприятии корреспонденту газеты «Мой район» директор школы № 384 Илья Морозов, – а мини-музей. В нашем распоряжении есть личные вещи и документы Черенкова. Собирает коллекцию помогли дочь футболиста и его друзья. Мы хотим не только увековечить память знаменитого выпускника нашей школы, но и показать нашим школьникам хороший пример для подражания. Ведь Черенков был таким же, как они, мальчишкой из соседнего двора, который сумел прославиться на весь мир».

В школе создана своя футбольная команда под руководством тренера Тимофея Морозова. Ребята тренируются четыре раза в неделю. Такая серьезная подготовка не раз помогала им одерживать победы. В день открытия мемориала школьники сыграли с командой «Спартак». Именно за этот клуб отыграл большую часть карьеры Черенков. Борьба была напряжённой и закончилась со счётом 7:1 в пользу «Спартака». Но гол школьником был финальным, а значит, они могли сыграть и с меньшим разрывом, просто долго принаравливались к сопернику. «Моя главная цель – сделать так, чтобы ребят заметили и в дальнейшем они могли стать игроками серьезных клубов, – рассказывает тренер. – Подростки у нас тренируются так же интенсивно, как и взрослые. Они уже достигли определённых успехов – на межрайонных турнирах всегда берут призовые места».



Директор школы № 384 Илья Морозов



На открытие мемориала пришли друзья и родственники знаменитого спортсмена.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

«Я занимаюсь футболом уже четыре года, – рассказал один из участников школьной футбольной команды Максим Косинов. – Стать футболистом – моя главная мечта в жизни, и школьная команда очень помогает мне в этом. Я чувствую, как развиваюсь, и учусь играть действительно хорошо. Меня вдохновили Роналдиньо и Месси и, конечно же, наш Фёдор Черенков – у него была невероятная техника владения мячом, такое просто не может не впечатлить».

По итогам матча два лучших игрока из обеих команд получили книгу журналиста Игоря Рабинера, посвящённую Черенкову: у «Спартака» им стал Леонид Васильев, у школы № 384 – Илья Афиногенов.

«Я занимаюсь футболом уже четыре года, – рассказал один из участников школьной футбольной команды Максим Косинов. – Стать футболистом – моя главная мечта в жизни, и школьная команда очень помогает мне в этом. Я чувствую, как развиваюсь, и учусь играть действительно хорошо. Меня вдохновили Роналдиньо и Месси и, конечно же, наш Фёдор Черенков – у него была невероятная техника владения мячом, такое просто не может не впечатлить».



Один из участников школьной футбольной команды Максим Косинов

Анна Полетаева

Есть новости? Расскажите нам! Звоните:
+7 (495) 646 57 57

Спорт для всех возрастов

Сертифицированный фитнес-тренер, мастер спорта по лёгкой атлетике Александр Ярошенко ведёт занятия скандинавской ходьбой у пенсионеров Можайского района. Он рассказал корреспонденту газеты «Мой район» о своём спортивном опыте и планах, которые мечтает реализовать вместе с «Московским долголетием».

Язык Тролля и норвежские пенсионеры

«Я познакомился со скандинавской ходьбой в 2005 году, – говорит Александр, – во время путешествия по Норвегии. В этой стране есть место под названием Язык Тролля – горизонтальный выступ на горе Сьеггедаль. Загвоздка в том, что туда можно добраться только пешком. Я путешествовал вместе с друзьями-спортсменами, поэтому мы подготовились и пошли. Путь нелёгкий – 18 километров по пересечённой местности. Когда мы преодолели около трети пути, нас обогнала группа местных пенсионеров с палками в руках, самому молодому из которых точно было за семьде-

сят. Они шли смеясь и болтая, и казалось, что им совершенно нетяжело. А мы уже шли с трудом. Подходя к цели, мы снова повстречали тех пенсионеров – они уже возвращались назад, и на их лицах всё так же не было и следа усталости. Тогда-то я и заинтересовался: что это за чудесные палки и как пожилым людям удалось обогнать молодых спортсменов?»

С тех пор Александр начал интересоваться скандинавской ходьбой. Занялся сам, освоив технику, а когда в Москве начал действовать проект «Московское долголетие», вызвался преподавать пенсионерам.



Скандинавская ходьба подходит для всех возрастов.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Основа долголетия

Александр уверен: спорт – это основа долголетия, но отметить вековой юбилей не получится без понимания, как работает тело. Поэтому у него есть особый подход к ведению своих занятий.

«Я убеждён, что в каждой группе должно быть не более 15 человек. Только так получится уделить внимание всем», – говорит Александр.

Кроме постановки правильной техники, дыхания и темпа Александр учит своих подопечных правильно восстанавливаться после занятий, следить за питанием, подбирать оптимальный график тренировок. По словам тренера, основная проблема пенсионеров – непонимание принципов работы организма.

«К сожалению, пенсионеры склонны себя перегружать. Например, некоторые идут сначала в спортзал, потом на гимнастику, а после ещё и заглядывают на йогу или танцы. А после их ждёт неделя отдыха, ведь они убеждены,

что получили достаточную нагрузку. Это неправильно – лучше заниматься спортом понемногу, но каждый день», – дал совет тренер.

Мечты и амбиции

Александр не только профессиональный тренер, но ещё и очень амбициозный человек. Он горит желанием осуществить свою мечту. «Я мечтаю организовать в рамках программы «Московское долголетие» цикл лекций. У меня много друзей в сфере здоровья, спорта, правильного образа жизни, соблюдения правил ЗОЖ. И я мог бы уговорить их поделиться своим опытом с Можайскими пенсионерами. Как я уже говорил, люди старшего возраста мало что знают о нуждах своего организма. Между тем только грамотный и комплексный подход может сделать москвичей долгожителями, и я очень хотел бы помочь им в этом», – поделился Александр.

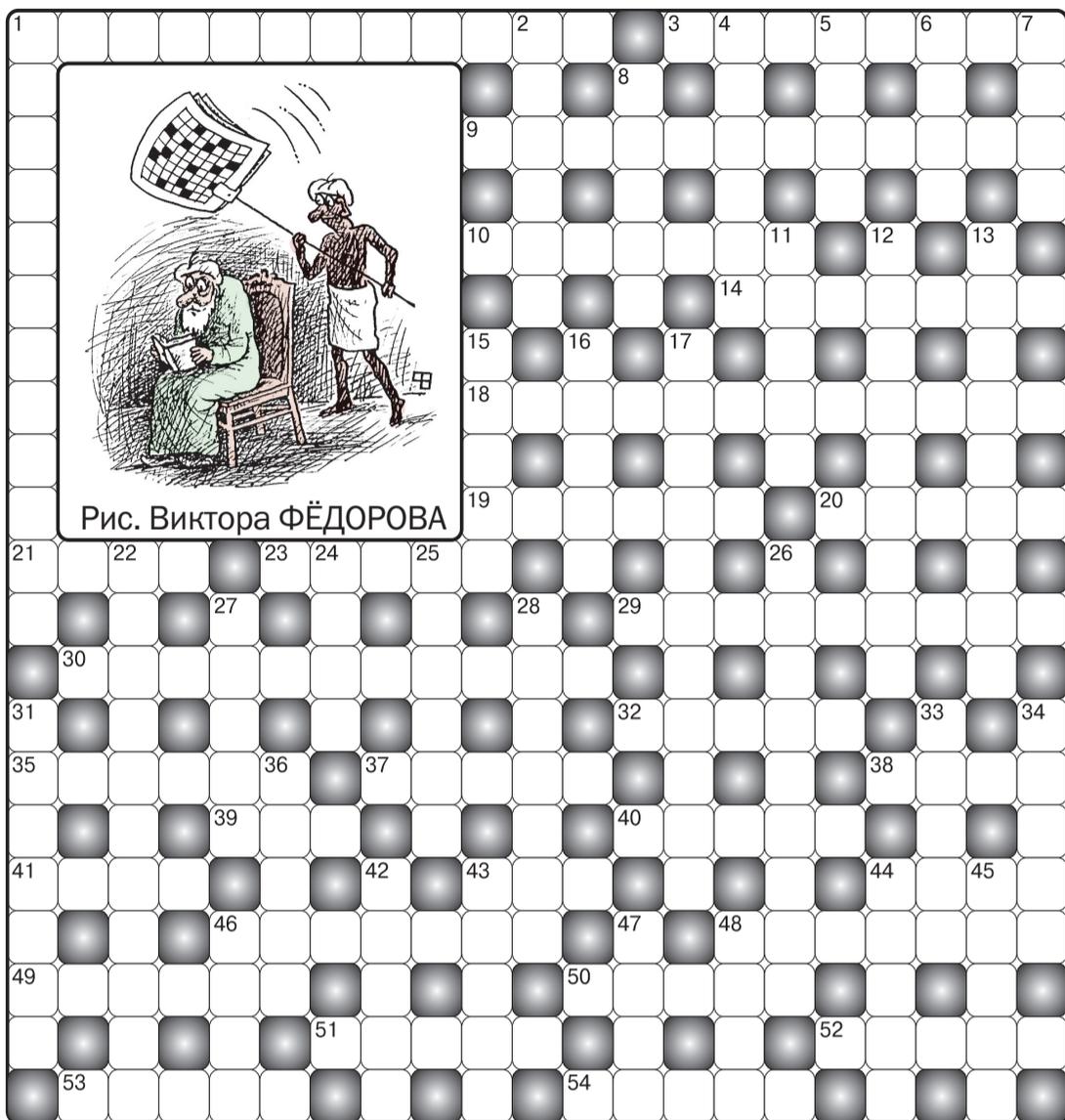
Возможность заниматься спортом в шаговой доступности от дома – важный приоритет программы «Мой район». Записаться на занятия в рамках проекта «Московское долголетие» можно в районном центре социального обслуживания, по адресу: ул. Гришина, д. 8, корп. 3.

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

Виктор Круликовский

Кроссворд

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



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Нервная система» политики. 3. Какую «скульптуру» у румын традиционно принято украшать гирляндами чеснока, чтобы «избавить всю семью от инфекции»? 9. «Щитовидный» врач. 10. Хоккей на траве у канадцев. 14. «Новостная лента» Интернета. 18. Травоядный. 19. Кто оглашал джунгли человеческим голосом? 20. Кто придумал сыщика Ниро Вульфа? 21. Член мультяшного отряда Спасателей. 23. Что прежде заменяло калькулятор? 29. Бриллиантовые серьги с подвесками. 30. «Когда я впервые увидела Сашу, то поняла, что в наши отношения с Игорем вкралась...». 32. Герои мистической драмы «Зелёная миля» за глаза прозвали электрический стул

«Старушка...». 35. Шлифовальное зерно. 37. Закуска под чашку. 38. Сербский хоровод. 39. Тронный. 40. Борьба за низкую калорийность. 41. Реакция на щекотку. 43. Что входит в паз? 44. «У жирафа вышла ... замуж за бизона». 46. Любимый крымский курорт русского императора Александра II. 48. Куда может не вписаться автомобилист? 49. Какой антидепрессант погубил Зигмунда Фрейда? 50. Трус из «Самогонщиков», бывший в реальной жизни убеждённым трезвенником. 51. «Река в конце пути». 52. Единственное состояние, в котором могут дышать ящерицы. 53. В каком издательстве вышла первая книга рассказов Михаила Зощенко? 54. Бухгалтерский шмон.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Грех Отелло. 2. Любимый напиток русских символистов. 4. Табу для рыбалки. 5. Крокодил с Чебурашкой. 6. Кого обнаружила Красная Шапочка в постели своей бабушки? 7. Американский кроссовер. 8. Какое сословие рулило во времена Ивана Грозного? 11. Драка дворян. 12. «Остров затонувшей цивилизации». 13. Какая страна стала инициатором создания ОПЕК? 15. Чем очень часто «перед девушкой извиняются»? 16. Певец и композитор... Николаев. 17. Кто из классиков русской музыки жил с семьёй на вилле Коко Шанель? 22. Творец кумиров. 24. Служитель Сатаны. 25. «Фарш» для сырников. 26. С каким легендарным полководцем связано кодовое название военной операции, в ходе которой наша армия

освободила территорию Белоруссии от гитлеровских захватчиков? 27. Колдовское злодеяние. 28. «По долинам и по взгорьям шла ... вперёд». 31. Бесполой стиль. 33. Регион, кормящий соседей. 34. Ковбойский револьвер. 36. «Мурлыкающий кот и горящий ... делают зиму приятной». 42. За что платят по счётчику? 43. Ремесло портнихи. 44. Французский классик Стендаль уверен, что «всякий разумный ... наносит обиду». 45. Английская деревушка с коттеджем, где провела последние годы жизни мировая романистка Джейн Остин. 46. «Не идёт пока ... на облака». 47. С кем пытался флиртовать Корбен Даллас? 48. Американский путешественник, заменивший палатки и спальные мешки на ледяные иглу.

Судoku

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

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
 1. Журналистика. 2. Снеговик. 3. Эндокринолог. 4. Лягушонок. 5. Статуя. 6. Бетарианец. 7. Твистер. 8. Травоядец. 9. Лягушонок. 10. Лягушонок. 11. Драка дворян. 12. «Остров затонувшей цивилизации». 13. Какая страна стала инициатором создания ОПЕК? 15. Чем очень часто «перед девушкой извиняются»? 16. Певец и композитор... Николаев. 17. Кто из классиков русской музыки жил с семьёй на вилле Коко Шанель? 22. Творец кумиров. 24. Служитель Сатаны. 25. «Фарш» для сырников. 26. С каким легендарным полководцем связано кодовое название военной операции, в ходе которой наша армия

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

Ипоттека

5%

КВАРТИРЫ В МОСКВЕ

495 432 67 74

РЕКЛАМА. 214-ФЗ. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101». ИПОТЕКУ С ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКОЙ 5% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ПРИ СТРАХОВАНИИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ. ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №3349. МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС ОТ 50%. СРОК КРЕДИТОВАНИЯ ДО 5 ЛЕТ.