ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

ЁЛОЧНЫЙ БАЗАР ОТКРОЕТСЯ

20

ДЕКАБРЯ

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

шлагбаум во дворе?

Как установить

ДРГУМЕНТЫ ИФАКТЫ

скорость передвижения и новый уровень комфорта. И солидная экономия на стоимости проезда за счёт бесплатных пересадок на метро».
Сергей Собянин, мэр Москвы

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Наземное метро – это новая

ЦИТАТА

(495) 646-57-57

В РАЙОНЕ ОТКРОЮТ

17

КАТКОВ

во дворах



Рядом с домом Травматолог Але

Травматолог Александр Ивашкин – о том, как избежать зимних травм



точки притяжения

В «Орионе» малышей учат основам музыки



несколько необычных качелей, скалодромы и даже тарзанки.

На новых площадках появились

ШКОЛЬНИКИ РАЙОНА ЗАВОЕВАЛИ

5 медалей на международной олимпиаде РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

И СПОРТ, И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

В АКАДЕМИЧЕСКОМ ОБУСТРОИЛИ ЕЩЁ 6 ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК ПО ПРОГРАММЕ «МОЙ РАЙОН»

C. 4

СРЕДА ОБИТАНИЯ



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

Время новых скоростей

МЦД сделает проще и дешевле передвижение по столичному региону

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 Москвы, 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

МЦД-1 «Белорусско-Савёловский»

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

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 пас./год)		
МЦД-1	42,9	
(Одинцово – Лобня)	,	
МЦД-2	48.6	
(Нахабино – Подольск)	-10,0	
Итого за I этап	91,5	

Благодаря первым двум маршрутам МЦД общественный транспорт станет доступ-

нее для 4 млн жителей Москвы и Московской области, в поездах появится свыше 900 тыс. новых пассажирских мест в сутки. Теперь не надо будет 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 стоить такая поездка будет значительно дешевле, чем на обычной при-

городной 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. ед. в сутки, а объём выбросов вредных веществ в атмосферу — на 14 тыс. тонн в год.

Экономим время и деньги

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

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)

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.

Диаметры поделены на три 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.

Но самое главное – сократится время, которое пассажиры тратят на дорогу. С появлением МЦД у пассажиров появляются

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



Интервалы движения: **5-8 мин.**

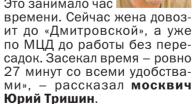


Бесплатные пересадки на метро и МЦК

альтернативные, так называемые хордовые маршруты.

«Лично я рад открытию МЦД. Живу около метро «Марьина Роща», а на работу к 8 утра нужно быть на «Волоколамской». Я — технолог на производстве, и у нас с опозданиями строго. Раньше мне нужно было ехать до «Трубной», переходить на «Цветной бульвар» серой ветки, затем сделать ещё

одну пересадку с «Боровицкой» на «Арбатскую» и ехать до «Волоколамской». Это занимало час



Также Московские центральные диаметры имеют колоссальное транспортное значение: благодаря первым двум маршрутам скоростной транспорт появится в тех районах столицы, где на сегодняшний день нет станций метро: это Северный, Дмитровский, Восточное Дегунино, Можайский и Щербинка.

Общественный транспорт в приоритете

По маршрутам МЦД пущены городские поезда нового поколения «Иволга», разработанные

и собранные в Твери. По уровню удобства для пассажиров и техническим решениям «Иволга» соответствует лучшим зарубежным аналогам, а по отдельным параметрам даже превосходит их. Они оборудованы всеми элементами современного пассажирского сервиса – USBрозетками для зарядки гаджетов, Wi-Fi, удобными информационными табло, туалетами, а также приспособлены для путешествий маломобильных граждан. «Иволга» полностью оправдывает своё название поезд как бы летит над землёй без раздражающего шума и вибрации, мгновенно разгоняется и максимально плавно останав-

Фото: Алексей Дружинин/РИА Новости

Жители многих европейских городов давно уже 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 три 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 человек, 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. «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».



Подольск

Первые Московские центральные диаметры



Глава управы отвечает на вопросы жителей

На самые актуальные вопросы жителей, поступившие на «горячую линию» газеты «Мой район», отвечает

глава управы района Академический Эльвира Шигабетдинова.

Где посадить, а где срубить?

- В доме 2 по ул. Винокурова ветки тополя лезут прямо в окна нижних этажей. Можно ли их обрезать?

Раиса Степановна Козлова

Да, эту просьбу жителей мы скоро исполним. От Департамента природопользования и охраны окружающей среды города Москвы уже получена разрешительная документация. Работы будут выполнены этой зимой силами ГБУ «Жилищник района Академический».

- Большая просьба посадить деревья около метро «Профсоюзная». Ольга Михайловна Смирнова

Поясню читательнице, что работы по посадке древеснокустарниковой растительности выполняются в соответствии с заранее сформированной и утверждённой программой. В программе на 2019-2020 годы высадка деревьев на указанной территории не была запланирована. Однако мы постараемся учесть просьбу в будущем.

Как найти парковку?

- С парковками нынче беда, ставить негде вообще, шлагбаумы стоят везде, во дворах как не хватало мест, так и не хватает, стало только хуже. Можно ли решить проблему?

Анатолий Чигин

– Работы по устройству дополнительных парковочных мест на дворовых территориях Академического района выполняются ГБУ «Жилищник района Академический». Это делается в рамках комплексного благоустройства по **программе** «Мой район» и обязательно по предварительному согласованию с жителями. Управа может рассмотреть обращение жителей и принять решение расширить парковку.

Что касается шлагбаумов, антипарковочных столбиков и прочих ограждающих устройств на придомовых территориях, то такие работы осуществляются, опять же, по решению общего собрания собственников многоквартирного дома и согласовываются Советом депутатов муниципального округа Академический.

Дорожки починили

- На улице Новочерёмушкинская напротив дома 16 на бульваре в середине ноября уложили асфальт, а 3 декабря уже опять начали ломать. Как так? Когда будет нормальный асфальт?

Валерий - Проводились переделки асфальта там, где он был уложен недостаточно качественно. Поэтому могу успокоить читателя, что в настоящее время асфальтобетонное покрытие по указанному адресу приведено в порядок.

Есть вопросы? Пишите нам info@aif.ru **7** +7 (495) 646 <u>57</u> 57

Лучшие физики учатся в школе № 1534

Команда юных физиков из школы № 1534 завоевала 5 медалей на VII Международной олимпиаде по экспериментальной физике, которая прошла в Белоруссии.

Соревновались больше 50 команд. Старшеклассники школы № 1534 увезли домой одно «золото», одно «серебро» и три «бронзы».

В числе нескольких золотых медалистов, набравших самые высокие баллы, ученик школы Максим Зимин. По итогам Инженерной лиги ребята заняли второе место в командном зачёте.



В индивидуальном зачёте ребят 1 «золото», 1 «серебро» и 3 «бронзы».

Где покатаемся на коньках?

В Академическом районе начнут работать 16 катков. Сами коробки готовы, осталось дождаться минусовых температур, чтобы залить лёд. Покататься на коньках можно будет во дворах по следующим адресам:

- ул. Б. Черёмушкинская, д. 40, корп. 3; д. 2, корп. 1 и корп. 5;
- ул. Дм. Ульянова, д. 28;
- ул. Новочерёмушкинская, д. 24, корп. 1;
- ул. Гримау, д. 3, корп. 2;
- ул. Ивана Бабушкина, д. 18, корп. 2; ул. Кржижановско-

го, д. 8, корп. 2, и д. 3, корп. 1;

• ул. Винокурова, д. 12, корп. 5 и корп. 2; ул. Вавилова, д. 17 и д. 35, корп. 1;

 ул. Профсоюзная, д. 8, корп. 2; д. 11/11 и д. 26/44.

А на Шверника, д. 9, корп. 5, ждём открытия катка с искусственным льдом, который также будет бесплатным.

Создание условий для спорта и активного проведения досуга - одна из важных задач программы «Мой район».



В районе откроются целых 16 катков.

Авто на тротуаре: наказать нельзя помиловать

Вечером в будни многие жители района наблюдают такую картину: припаркованные на тротуарах, у входа в подъезды машины мешают проходу пешеходов, родителей с колясками. Надо ли к ним применять меры? И какие?

Мнения участников группы ВКонтакте «Академический» (vk.com/akademi4) разделились. Одни уверены, что переубедить недобросовестных водителей по-хорошему не получится. «Нужно, чтобы эвакуатор всех забирал – и по 5 тыс. штрафа. А парковки только платные. И так весь город и дворы в автомобилях», - считает пользователь районной соцсети Илья Кузнецов. Пётр Серебряков относится к проблеме более философски: «Такое во всех дворах, эвакуаторов не хватит». Другой участник группы, Марина Барышева, высказывается за устройство новых парковочных мест и установку ограждений: «Во-первых, нужно дать людям возможность парковаться по-другому, нужны дополнительные паркинги. А вовторых, отделить пешеходную зону столбами. Мы так сделали у подъезда. Теперь все в равном положении, паркуются у подъезда только для раз-

Шамиль Ахметьянов предлагает не обращать внимания на неправильно припаркованные машины и не тратить собственные нервы: «Здоровее будете!» А вот пользователь **Terry Tar** считает, что так паркуются только ленивые и безответственные, при желании место для машины найти можно. «С коляской пройти нереально, - пишет молодая мама. – Да, нет парковок, знаю, но это не выход. Я сама на машине, лучше в километре найду нормальное место, но так не встану». «Да,

парковаться негде, но это всё равно не даёт права бросать машину на тротуаре



С соседями вполне можно договориться

или на газоне», - согласна Катерина Игнатьева.

Однако есть и такие, кто ленивых горе-парковщиков защищает. «Вроде бы во дворе пешеход может где угодно ходить. В чём проблема обойти-то?» удивляется пользователь Анатолий **Чигин.** «Ещё 30 лет назад мой отец так свою «копейку» парковал», - написал Anton Lebedev.

Анастасия Дымка призывает водителей и пешеходов уважать друг друга и соблюдать всё-таки Правила дорожного движения либо... устанавливать столбики.

В любом случае мирный выход всегда найти можно: поговорить с владельцем неправильно припаркованной машины, принять решение установить шлагбаумы и антипарковочные столбики или не обращать внимания на мешающие авто.

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ



И спорт, и развлечения

В Академическом районе обустроили ещё шесть детских площадок

Где покататься на тарзанке?

Фото: Юлия Замятина

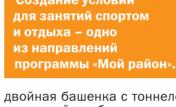
В Академическом благоустроили ещё шесть детских площадок по **программе** «Мой район».

Например, во дворе дома 12, корпус 1, по Большой Черёмушкинской на площадке уложили покрытие из натуральной древесной коры (такое же покрытие сделано ещё на Винокурова, 16), установили новые

лавочки, урны, качели и прочие детские комплексы, а также высадили сирень и спирею. Старая площадка давно требовала обновления, и дети из соседних домов предпочитали гулять в других дворах.

Малыши, живущие в доме 13/12 на Профсоюзной и соседних, теперь смогут развлекаться на тарзанке. Здесь появился также небольшой спорткомплекс со шведской стенкой, турниками и доской

Создание условий для упражнений на пресс, и отдыха - одно из направлений



двойная башенка с тоннелем и лесенкой, необычные качели-«гнездо» и новая песочница.

Любимые малышами горки с тоннелями поставили также во дворах на Большой Черёмушкинской, д. 18, корп. 1, 2, Новочерёмушкинской, д. 24, и Винокурова, 16. Во всех дворах, кроме этого, проведено дополнительное озеленение. Помимо привычной сирени и клёна возле площадок весной распустятся черноплодная рябина, рябинник, гортензии, девичий виноград и калина. На дорожках возле площадок обновили асфальт.

Изюминкой площадки на Кедрова, 3, стали необычное покрытие из гальки, игровая башня «Медуза», башня с монорельсом, а любители спорта наверняка оценят тренажёры для паркура и воркаута. Весной жителей порадуют своими цветами высаженные здесь декоративная яблоня и сирень.

Каждый день на новую площадку

Детскую площадку на Дмитрия Ульянова, 36, теперь отличают «ледниковые» валуны, игровой комплекс «Замок» и 3D-ограждение.

«Очень люблю со старшим братом гулять на новых площадках, возле нашего дома их теперь ещё больше – каждый день можно побегать на новой. Особенно нравятся спортивные тренажёры и качели», - рассказала жительница района 9-летняя Оля.

В следующем году благоустройство в районе продолжится. А пока на портале «Активный гражданин» можно проголосовать за то, как лучше благоустраивать зоны отдыха, а также какое оборудование выбрать для освещения общественных городских пространств. Например, есть возможность выбрать современный дизайн беседок, качелей (скажем, с навесом или в виде гамака), шезлонгов, парковой мебели, фонарей, вид зарядных устройств, велопарковок и даже урн для мусора. При голосовании нужно обязательно отметить, в каком районе живёт человек. Выбор большинства жителей будет учитываться при подготовке проектов благоустройства в рамках программы «Мой район» в 2020 году.

Новые качели и горки

не будут в любую погоду.

с тоннелями пустовать явно

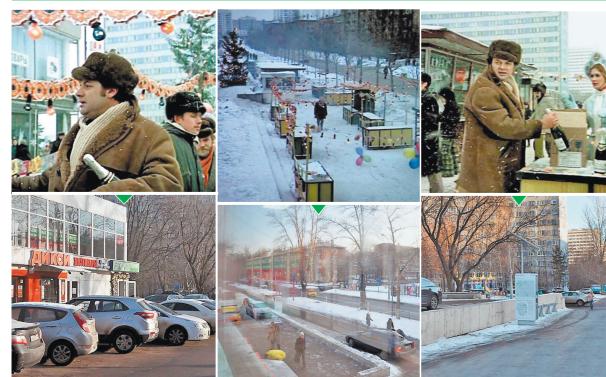
Фото: Юлия Замятина

Анна Петрова



Площадка на Кедрова всегда была любима местными детишками, обновлённая, она станет местом притяжения всей окрестной

ФОТОФАКТ



Нет новогоднего настроения? Его решил поднять соседям участник паблика «Академический» (facebook.com/akademicheskiy) с ником IPAAT, сделав фотогалерею «Было/стало» по местам съёмок фильма «Ирония судьбы, или С лёгким паром!» на Шверника.

Где взять ёлку к Новому году?

Базовый компонент **программы «Мой район»** – комфорт и создание удобных бытовой, торговой инфраструктур. Как рассказали газете «Мой район» в управе, с 20 декабря в Академическом районе откроется ёлочный базар по адресу: проспект 60 лет Октября, вл. 29-31/18, корп. 1

Пункты продажи живых ёлок, которые оформят в едином стиле, будут работать ежедневно до 31 декабря включительно. Стоит обратить внимание, что у продавца обязательно должны быть договор с префектурой, прайс-лист, книга жалоб и предложений, мерная линейка и упаковочный материал.

А ещё ёлку к Новому году с 20 декабря можно самостоятельно срубить в подмосковных питомниках в Виноградове и Дмитрове.

Какие зимние виды спорта и развлечений вы

Готовы ли вы открыть сезон зимних видов спорта? Что вам больше по душе? Об этом спросили жителей в районном паблике.



Любовь родилась в походе

Супруги Смирновы из Академического района отметили «золотую» свадь

Студенты

в коммуналке

Этой осенью семья Павла и Ольги Смирновых отметила «золотую» свадьбу. Расписались, ещё будучи студентами института. «Поначалу друг друга не замечали, – вспоминает Ольга Константиновна. – А потом как-то пошли с ребятами из нашей группы зимой в поход – 10 км туда и столько же обратно на лыжах, с ночёвкой. Павел хорошо на лыжах ходил, а я постоянно отставала. Он мне вызвался помогать. Потом помог согреться у костра... Видимо, тогда искра между нами и проскочила. Начали встречаться. А через год поженились. Нам ребятаоднокурсники стихи сочинили: «Поженились Оля с Пашей, вот теперь у нас пойдёт...» - и пели, аккомпанируя под гитару». Ей было 19, ему – 20. «Впереди у нас, будущих инженеров, были очень широкие перспективы, так что создавать семью так рано не боялись», - отмечает Павел Николаевич.

Молодожёнам повезло – родители помогли с отдельным жильём. «Полгода мы прожили с родителями мужа, - рассказывает Ольга Смирнова. – Папа супруга был подполковником, встал на очередь на улучшение жилищных условий. И тут освободились две комнаты в коммуналке в старинном деревянном доме в центре Москвы, в Скорняжном переулке. Какой у нас был паркет! Дубовый, в виде роз, с лепестками разного цвета. И лепнина на потолке. В выходные бегали в кинотеатр «Форум». Для студентов мы устроились просто великолепно! У нас были чудесные соседи - интеллигентнейшая женщина, которая жила с мамой и дочкой. Наш сын в коммуналке родился, начинал ходить. Через 3 года дом снесли. Дали квартиру в пятиэтажке. Я там даже спать сначала не могла. Мне казалось, что на меня потолок давит. Ну представьте: был потолок 3,5 м, а стал 2,5 м».

Их чувства несколько раз подвергались проверке на прочность. Первая долгая разлука ещё перед свадьбой случилась в 1969 году. «Мы собрались

Бережное отношение к исторической памяти, сохранение истории района и его жителей один из принципов программы «Мой район».



на летних каникулах на Средний Урал, сплавляться на плоту по горным речкам. Это тот район, где группа Дятлова погибла. Мы были буквально на соседней сопке, - рассказывает Павел Николаевич. – А Оля с нами не пошла. И слава богу...»

Студенты чуть было не повторили трагическую судьбу «дятловцев», погибших в 1959-м. С той лишь разницей, что роковой могла стать водная, и не снежная стихия. Во время сплавления по реке перевернулся плот. Люди едва остались живы, но почти все вещи, в том числе продукты, утонули. «Когда через пять дней к жилым местам подошли, нас отбуксировали до места, откуда можно было самолётом улететь в Москву, - говорит Павел Николаевич. – Должны были вернуться 1 сентября, к началу учёбы. А получилось только 3-го». «Я тогда очень разволновалась, - говорит Ольга Константиновна. – Паша не приходит в институт – день, два... Позвонила родителям, но они тогда тоже ничего не знали. Наконец вернулся, исхудавший, ведь несколько дней почти без еды пробирались».

Вторая долгая разлука произошла сразу после свадьбы, когда Павла отправили на 3 месяца в военный лагерь на сборы.

120 дней в океане

Наконец, в третий раз расстаться – аж на 4 месяца – пришлось уже в 1990 году. В составе исследовательской группы Акустического института Павел Николаевич отправился в научную экспедицию в Тихий океан от Владивостока до Сингапура. Учёные исследовали, как распространяется звук в океане, эти открытия потом легли в основу разработки гидроакустической техники, а также компьютерных моделей акустических полей.

К слову, сам Павел Николаевич участвовал во многих исследованиях, имеет авторские свидетельства на разработки.

«Для меня это вообще был первый выезд за границу, говорит он. - Помню, в Южной Корее нас встретили очень дружелюбно. Очень понравилось в Сингапуре. После заходов в порты полтора месяца провели в открытом море на исследовательском корабле «Академик Борис Константинов».

В начале 90-х потеряли работу. «Мы остались ни с чем, денег не было вообще, - говорит Ольга Константиновна. – Я пошла оператором в Мосэнерго, там и проработала до пенсии. Муж и сейчас работает, занимается программированием ультразвуковых приборов». «Это чтобы мозги не загнивали», - замечает Павел Николаевич.

Как только объявили о занятиях «Московского долголетия», Ольга Константиновна записалась одной из первых. Ходит на зумбу, тренировки по общей физической подготовке, скандинавскую ходьбу. А ещё Смирновы любят путешествовать. В этом году исполнили свою мечту, отправившись в морской круиз по Скандинавским странам. У них пятеро внуков и правнук.

«Золотую» свадьбу отметили сначала вдвоём. «Мы в этот день долго гуляли. Мне супруг подарил великолепный букет жёлтых хризантем. А потом нас в числе других пар пригласили на празднование в концертный зал «Россия» в «Лужниках». Был чудеснейший концерт с известными актёрами», - говорит Ольга Константиновна.

Как прожить вместе полвека и сохранить семью? «Уважать друга друга и уметь уступать, признавать свои ошибки», - делится секретом семейного счастья Ольга Константиновна.

Юлия Борта

Как уберечься от зимних травм?

Зима в столице капризна и непостоянна: то снег, то оттепель и сразу гололёд. Как уберечься от травм в зимний период, рассказал завотделением травматологии ГКБ № 64 им. Виноградова, профессор, доктор медицинских наук Александр Ивашкин.



- Александр Иванович, в чём особенности зимнего травматизма?

- Действительно, в травматологии есть понятие «периоды сезонного травматизма», которые часто совпадают с праздниками либо днями, когда погода резко меняется и дороги становятся скользкими. Любопытная деталь: как правило, в первый день гололёда пострадавших ненамного больше, а вот на второй-третий день их число увеличивается в разы. Видимо, сначала люди осторожничают, а потом теряют бдительность и начинают падать. Профилактика простая – правильная обувь. Понятно, что если человек идёт по льду в модельной обуви на высоком каблуке, со скользкой подошвой, то вероятность упасть гораздо больше. Часто получают травмы автомобилисты, которые в лёгкой обуви пытаются добежать до подъезда.

Отдельная проблема – травмы у пожилых людей. С возрастом снижается качество костной ткани, к тому же люди хуже двигаются, хуже видят, падают и получают достаточно тяжёлые переломы.

– Сейчас есть много препаратов, витаминных комплексов, которые якобы могут восстановить и укрепить костную ткань.

 Я бы не рекомендовал принимать их без назначения врача. Ведь причина ухудшения здоровья может быть в другом, а вовсе не в недостатке кальция в организме. Если у вас возникли подозрения по поводу остеопороза, нужно обратиться к специалистам, которые проведут необходимые исследования и назначат препараты. Иначе вы себе просто навредите. Даже по тем переломам, которые произошли у пациента, можно понять, есть ли проблемы. Перелом лучевой кости в типичном месте, шейки бедра, позвоночника на фоне даже небольшой нагрузки – это признаки того, что состояние костной ткани не очень хорошее. Обычно такие проблемы возникают у мужчин после 60 лет, у женщин примерно после 50-55, когда наступает менопауза.

– Как правильно оказать первую помощь, если человек поскользнулся и не может встать?

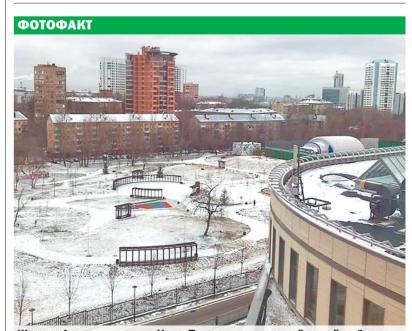
- В первую очередь надо вызвать скорую, потому что иногда вреда от неквалифицированной помощи больше, чем от получен-

Качественная и доступная медицинская помощь - важная составляющая программы «Мой район».

ной травмы. Служба скорой помощи в Москве работает хорошо, и больной будет быстро доставлен по месту, где ему окажут специализированную квалифицированную помощь. Конечно, если человек оказался после падения на проезжей части, нужно переместить его с дороги (предварительно убедившись, что оказание помощи безопасно для вас самих). Явные признаки перелома – это деформация конечности. Но не надо пытаться выпрямить ногу, вы скорее проколете обломками кости кожу и только увеличите страдания

Активно продают фейерверки. Как тут не пострадать?

– Это другая разновидность травм. Обычно начинается всё с фразы «А я могу вот так...». После этого возникают проблемы. Чаще всего неосторожные любители фейерверков пытаются проверить, почему устройство не сработало, заглядывают внутрь и получают ожоги лица. Либо некачественное изделие взрывается в руке, приводя к травме кисти. К сожалению, бывают даже случаи, когда в состоянии сильного алкогольного опьянения спичечный коробок выбрасывают, а петарду кладут в карман. Профилактика здесь банальна – включать здравый смысл и не пить.



Житель Академического Иван Попов прислал в районный паблик фотографию с видом из своего окна. А что видно у вас? Делитесь лучшими снимками с соседями в паблике «Академический» (facebook.com/akademicheskiy).

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ



Родители сперва

стесняются выполнять задания вместе со своими детьми, а потом втягиваются

и делают это с удовольствием.

Музыка с мамой и папой

В центре «Орион» проходят музыкальные занятия для детей и родителей

С музыкой растём

Занятие для малышей в центре спорта и досуга «Орион» (ул. Винокурова, д. 12, корп. 5), как и урок в школе, начинается со звонка. «Колокольчик поёт, нас на музыку зовёт», - пропевает педагог музыкальное приглашение, звонит в колокольчик и отдаёт его малышам. Дети передают его друг дружке, чтобы каждый мог позвонить и тем самым поприветствовать всех участников занятия студии «Метр с кепкой».

Дети водят хоровод, разминаются и стучат по бубну в такт песенке. Затем педагог раздаёт малышам тряпичные домики, в котором «живут» 7 игрушек. Каждая из них обозначает одну ноту: домик - до, репка - ре, мишка - ми, фонарик – фа, солнышко – соль, лягушка – ля, синичка – си. Так проще запомнить гамму.

В основе занятий студии лежит программа Екатерины Железновой «Музыка с мамой» - дети выполняют задания вместе с родителями. Причём взрослые – это активные участники занятий, а не просто сопровождающие для своих детей. «В первую очередь эта программа помогает детям социализироваться, общаться со своими сверстниками, - говорит руководитель студии Ок-



сана Кирюхина. – И основой этого развития является музыка. Когда ребёнок рождается, первое, что он слышит, - это мамин голос, песни, колыбельные. Это его среда. Вот и здесь через привычный способ общения малыш узнаёт что-то новое».

Программа рассчитана на детей от 1 года до 4 лет. Развитие через музыку происходит по принципу «от простого к сложному», курс включает в себя 4 ступени. «Дети с самого начала учат нотки в игровой форме, знакомятся с музыкальными инструментами шумовыми и металлофоном. Потом постепенно переходят на синтезатор, - рассказывает Оксана Ивановна. – На четвёртой ступени дети разучивают музыкальные сказки, в которых они поют и играют роли. Для тех, кто хочет двигаться дальше, это подготовка к музыкальной школе. А если у родителей нет таких планов, это общее музыкальное развитие, которое очень полезно ребёнку».

Фото: Юлия Замятина

Примерно с 3 лет дети могут заниматься только с педагогом, без помощи близких. Впрочем, всё зависит от желания самих участников. «Эти музыкальные занятия не имеют ничего общего с занятиями в детском саду», - отмечает педагог студии.

Участники студии «Метр с кепкой» выполняют много логоритмических упражнений, в которых сочетаются движения и произношение, пропевание звуков и песенок. По словам Оксаны Кирюхиной, это помогает развивать речь у детей. «Логопеды всегда направляют к нам детей 3-4 лет с задержкой речи, - говорит руководитель студии. - На занятиях с логопедом происходит напряжённая работа один на один с педагогом. А наша программа - это ненавязчивый инструмент, который даёт результат через игру».

Зачем заниматься?

В процессе занятий дети узнают основы нотной грамоты, учатся общаться с другими малышами и даже развивают артистические способности. «Родители малышей, с которыми я занималась, говорят, что на праздниках в детских садах их дети - звёзды. Они играют главные роли, читают стихи, поют песни, не боятся выступать перед публикой и выражать своё мнение, - подмечает Оксана Ивановна. - После выполнения упражнения в группе я прошу каждого выйти и самому что-то исполнить, сделать».

Руководитель студии отмечает, что в последнее время детей на занятия стали приводить их папы. «И я очень благодарна им. Были папы, которые зажимались, пытались отсидеться в углу, но на наших занятиях это невозможно, – рассказывает Оксана Ивановна. – Через 2-3 урока папа раскрепощается и становится полноценным участником процесса».

Занятия студии «Метр с кепкой» проходят один раз в неделю - по понедельникам. Пока в центре действуют две группы,

но Оксана Ивановна планирует набрать третью. Возможность получить хорошее образование для каждого ребёнка, вне зависимости от места проживания, это базовый принцип комплексной программы «Мой район». Выбор проектов для детей будет расширяться.

«Мы с дочкой занимаемся в студии второй месяц, и нам очень нравится преподаватель. Она замечательно ведёт занятия - сама вовлечена в процесс и детей вовлекает, - делится мама маленькой Ксюши и жительница Академическо**го Эльмира Сафарова.** – Я искренне думала, что для Ксюши 45 минут будет много, но она с удовольствием занимается всё это время. Больше всего ей нравится ходить по нотной дорожке и водить хороводы с педагогом. Ну и конечно, маракасы и бубны - это наше самое любимое». Полина Зотова

Досуговые мероприятия для жителей всех возрастов - важная составляющая программы «Мой район».

В Дарвиновском музее будут загадывать зимние головоломки

Дарвиновский музей (ул. Вавилова, д. 57) приглашает посетить образовательную программу на выставке «Жизнь среди снега и льда»,

которая открылась 2 декабря. В экспозиции представлены фотоснимки обитателей самых заснеженных мест нашей пла-Арктики и Антарктики.

Дарвиновский музей приглашает на обучающие игры.

Зима там длится почти 10 месяцев, и даже летом можно **УВИДЕТЬ СНЕГ.**

Организаторы подготовили для посетителей выставки занимательные игры и головоломки: загадки «Животные в снегах», конкурс «Ледяные вопросы», пазл «Кочевник против охотника», игры «Север - Юг» и «Путешествие пингвина». Программа рассчитана на детей от 4 лет.

Ознакомиться с экспозицией и поиграть в игры можно в рабочее время музея: по вторникам, средам, пятницам, субботам и воскресеньям - с 10.00 до 18.00, по четвергам с 13.00 до 21.00.

Создание условий для разнообразного досуга всех житеё лей - важная составляющая [₿] программы «Мой район».



Вид на ул. Дмитрия Ульянова. А у вас сохранились архивные фото района? Делитесь ими в паблике «Академический» (facebook.com/akademicheskiy).

На одной волне с районом

Актёр Эдуард Айткулов - о добрососедстве и доме в широком понятии слова

Мы продолжаем серию публикаций о наших известных жителях. Актёр Эдуард Айткулов известен зрителям по сериалам и фильмам «Развод», «Ложь во спасение», «Практика», «След» и др. А театралы знают его как артиста Московского губернского театра под руководством Сергея Безрукова, где Айткулов занят в таких спектаклях, как «Алиса в Стране чудес», «Кентервильское привидение», «Свадьба Кречинского», «Соловей» и др.

Также наш житель - участник популярного музыкального проекта «Романтика романса» на телеканале «Культура».

Эдуард Айткулов прогулялся с корреспондентом газеты «Мой район» по любимому Академическому.

«Все линии сюжета»

– Эдуард, Академический даже по одному названию очень интеллигентный район. Какие у вас сложились отношения с местами, с соседями?

- Много лет назад я обосновался здесь, недалеко от станции метро «Профсоюзная». И этим выбором остался невероятно доволен. Рядом с домом обнаружились прекрасные библиотеки, скверы для прогулок, а соседи по району оказались приятными, интеллигентными и приветливыми людьми.

То, что нас окружает, на мой взгляд, серьёзно влияет на наше мироощущение, наше мышление, а порой и наши убеждения. Мы ведь перенимаем привычки своих друзей, строим предложения и шутим на «одной волне» с нашими коллегами и соседями, становясь похожими друг на друга в тех или иных качествах и манерах. Поэтому действительно важно осознавать, с кем ты ведёшь дружбу, с кем и о чём общаешься, кем себя окружаешь. Как говорит знаменитая пословица: «Покажи мне своего друга – я скажу, кто ты». Это законы психологии.

Важный пункт в формировании человека занимает и место твоего обитания. Твоего дома! Конечно, гуляя по чистому скверу, встречаясь глазами с улыбчивыми людьми в Академическом, я ощущаю себя комфортно и позитивно.

- Да, я вас хорошо понимаю. Сама жила в этом районе, и ощущения всегда были именно такие – домашние...

- Абсолютно верно. После переезда я ощутил уют нашего двора. В нём есть аллея, ведущая к двум дворовым стадионам. Зимой минимум один из них становится катком. Летом подростки гоняют в футбол. Во всём этом – уютные, живые оттенки жизни. Отрадно, что эта домашняя атмосфера сохраняется в районе. Детвора сидит не только у компьютера или телевизора, но и участвует в активных играх. А в это время их бабушки и дедушки сидят рядом на лавочках. У нас всё это именно так в районе.

– Эдуард, вы снялись уже в 20 популярных картинах. А представьте себя актёром сериала про жизнь Академического. Какими были бы его

– Так, давайте исходить из натуры. (Улыбается.) Поскольку в районе очень уютные жилые кварталы, логично было бы здесь снимать сцены, связанные с домом, семьёй, добрососедством. А что касается героев, то пусть это будут семьи научных сотрудников, поскольку район Академический звание своё полностью подтверждает – у нас более 30 научно-исследовательских институтов. Это была бы история про место, куда хочется возвращаться, и о близких людях, которые всегда рядом. А линии сюжета здесь могут быть самыми разными. Но все будут звучать в позитивном, добром ключе и способствовать объединению людей в хороших стремлениях.

Кстати, насчёт кино – только уже реального. У меня был в нашем районе забавный случай, связанный с работой. Мы снимали проект для телевидения «Ложь во спасение». Меня утвердили на роль следователя, молодого и противоречивого персонажа – Алёши. Моим главным партнёром стал талантливый актёр и приятный человек - Владимир Жеребцов. Так вот, накануне одного из съёмочных дней ассистент по актёрам сообщает место дислокации съёмок, куда необходимо подъехать актёру. Оказалось, это место - через несколько дворов от моего дома!

– Подфартило, в общем!

- Это, конечно, для меня стало приятной неожиданностью! Так быстро я ещё никогда на съёмочную площадку не добирался. (Смеётся.) И, поскольку рядом живу, мне захотелось принести из дома угощения на площадку. Приготовил дома манты и принёс в обед коллегам. Съели с большим удовольствием. Надо сказать, я тот съёмочный период вспоминаю с большим теплом. Команда у нас была дружная. позитивная и неравнодушная к своему делу. Это очень важно в работе. И плюс к этому такой приятный бонус – съёмки считай что дома!

Кстати, в районе Профсоюзной я много раз замечал съёмочные группы, у нас часто проходят съёмки кинофильмов.

«Живём в мире»

– А сейчас где играете?

- Репетирую новый и играю текущие спектакли в Губерн-



The state of the s

Парки района - любимое

место отдыха актёра.

показывая, как надо играть. В последнее время пробую себя в жанре озвучивания и экспериментирую с записью песен. В декабре премьера песни на татарском языке «Зимняя мечеть» (слова Р. Абянова, музыка А. Хамзина) в моём испол-

Сергей Витальевич легко пере-

воплощается в разных персона-

жей и демонстрирует это нам,

Также пробуем с ребятамиколлегами работать над проектом в формате скетчей.

- Последний вопрос - об отдыхе. Какие места любимые в районе, где отдыхаете душой?

- Продуктовые магазины около дома, как ни странно это прозвучит! (Смеётся.) Но, когда заходишь куда-то едва ли не ежедневно, становишься в некотором смысле своим для продавцов и кассиров. Тебя рады видеть, приветствовать, и это взаимно... И, конечно, я люблю наши парки, где гуляет весь район. Если задуматься, то вокруг меня в Академическом люди разных национальностей и профессий, с разными жизненными историями и ритмами жизни, намерениями и переживаниями... И здорово, что, несмотря на наши отличия, мы являемся добрыми соседями друг для друга. Это действительно очень важно для меня. Ведь наш дом - это не только квартирные метры... Это в том числе подъезд, улица, район. И от того, как мы будем относиться к своему дому, зависит и наше общее будущее.

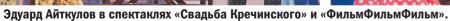
> Ольга Шаблинская Фото: архив Э. Айткулова

Знаете героя района? Мы расскажем о нём нашим читателям. Звоните:

2 +7 (495) 646 57 57









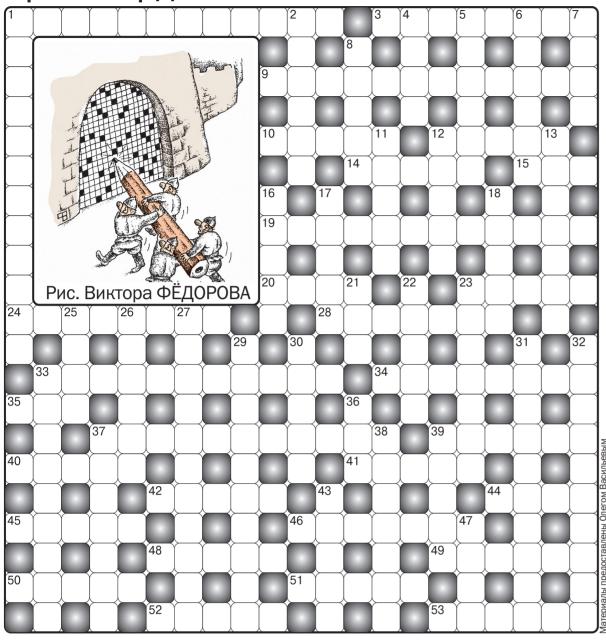


НА ДОСУГЕ

МОИ С РОМО В РО

Кроссворд

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



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	

50. Tenct. 51. Tocte. 52. Canat. 53. Tasanb.

10 BEPTNKAIN: 1. Wyphannornwa. 2. Bnacte. 4. Ponb. 5. 386nnk. 6. Jleikhnk. 7. Takt. 8.

110 BEPTNKAIN: 11. Wyphannornwa. 2. Bnacte. 4. Ponb. 5. 386nnk. 6. Jleikhnk. 21. Ton. 22.

121. Tintoh. 12. Brighh. 13. Toonsho. 16. Cenct. 17. Acket. 18. Kanniv. 21. Ton. 22.

122. Toonorek. 25. Takh. 26. Pamaec. 27. Maxa6xapata. 29. Ahtinhyahka. 30. Ckoth.

31. Enghyk. 43. Noxog. 47. Jabp.

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. Путовица. 35. Сон. 37. Безбилетник. 39. Пошляк. 40. Казус. 41. Табак. 42. Харчо. 44. Бобр. 45. Ссора. 46. Исрафил. 48. Дауни. 49. Качели.

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

3 '8 «АиФ-Москва» № 10 (298), 2019 7 'Т Главный редактор «АиФ-Москва» 6 '9 Е. Ю. Бычкова. Ведущие редакторы: 7 'A. Буравчикова, Ю. С. Тутина. Учредитель, издатель — АО-Аргументы и факты».

Адрес реданции и издателя: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42. Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

массовых коммуникациям 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 ОАО «Владимирская офсетная типография», 600036, г. Владимир, ул. Благонравова, д. З. Заказ № 328159. Тираж 1.223 163. Дата выхода в свет 13. 12. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросма распространения

Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы — mrn@aif.ru.

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 при-

шивается, 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».

ELIFO



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

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

КАК ВЕРНУТЬ ВСЕ ЗУБЫ ЗА ОДИН ДЕНЬ

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

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 де-

ятельности 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 Всена-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

Москва, Нахимовский просп., 56 **8-495-120-23-70**

Лицензия на осуществление мед. деятельности № ЛО-77-01-012700 от 22.07.2016 выдана партаментом здравоохранения г. Москвы. На правах рекламы

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА