

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

# МОЙ район

БАСМАННЫЙ  
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ  
ВЫПУСК

28.09.2019

№7 / 265

12+

## Цитата

### Сергей Собянин

В 2019 году реализация программы «Мой район» вошла в активную фазу. Ее сверхзадача — создать комфортные условия для жизни во всех районах и поселениях столицы. При этом комфорт должен быть на максимально высоком уровне



Ревизор Ограду на улице Нижняя Красносельская оперативно починили

4

## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



## Благоустройство



17 навигационных стел разместили в театральном квартале

3

# Километры оптимизма

6

Начать вести здоровый образ жизни никогда не поздно. Главное — сделать первый шаг, потом — второй, третий... Тренер по скандинавской ходьбе Валентина Огарева помогает в этом каждому желающему



5

## Опрос

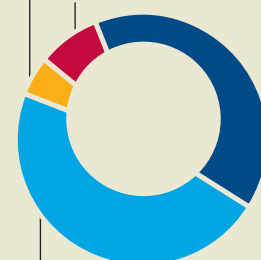
Жители выбрали самую красивую церковь (%)

5

Храм Иакова Заведеева в Яковоагостольском переулке

8

Церковь Воскресения Слоущего в Барашах в Барашевском переулке



40

Храм Великомученика Никиты на Старой Басманной улице

47

Богоявленский собор на Спартаковской улице

Голосование проходило в сообществе района vk.com/basmos

## Программа

### Развитие лучевой службы

По программе «Мой район» модернизируют больницы и поликлиники. В лечебных учреждениях начали вводить новый стандарт оснащённости аппаратами диагностики

2

## Любопытно

### Главный марафон России

прошел по центральным улицам столицы. В забеге приняли участие около 35 тысяч человек

7

Возрасту вопреки Старшее поколение учит английский язык по сериалам

7



## Результаты станут гораздо точнее



**Игорь Трусов**

Исполняющий обязанности главного врача городской поликлиники № 46

Переоборудование поликлиник улучшит качество профилактических медицинских осмотров, диагностики и лечения. Благодаря более современной технике возрастет степень выявляемости заболеваний на ранних этапах, повысится точность постановки диагнозов. Представим ситуацию: у пациента выявлена пневмония. Мы делаем снимок, назначаем лечение. А на контрольном обследовании можем не заметить того, что болезнь не ушла окончательно, ведь на старых аппаратах разрешающая

### Реплика

способность ниже, чем на цифровых. После модернизации такие случаи будут практически исключены. Снимки, которые начнут делать на новом оборудовании, гораздо точнее. Сократится и время проведения исследований, увеличится пропускная способность: больше не нужно будет тратить пленку, проявлять ее, а пациентам — ждать результатов. А еще медики смогут в режиме реального времени работать с изображением, получать консультации экспертов через использование единого радиологического сервера.

### Справка

Повышение уровня медобслуживания в поликлиниках по месту жительства — важная часть комплексной программы «Мой район».

# Развиваем лучевую диагностику

**Доступная каждому медицина — важное направление программы «Мой район». В ближайшие годы возможности для лучевой диагностики в поликлиниках выйдут на качественно иной уровень. Пройти такое обследование можно будет в шаговой доступности от дома.**

Еще в 2010 году, чтобы сделать рентген в поликлинике, нужно было записаться недели за две. Томографы можно было найти только в избранных больницах. В поликлиниках таких аппаратов не было совсем. Очередь на компьютерную томографию занимала около месяца, а на магнитно-резонансную практически никто даже не рассчитывал. Было необходимо развивать службу лучевой диагностики. Начать решили с закупки техники — ангиографов, КТ, МРТ, рентгеновских аппаратов. Сегодня в больницах и поликлиниках Москвы работают более 4000 врачей, специализирующихся на лучевой диагностике. Эта служба крайне востребована в городе. Томография стала обычной процедурой. Время ожидания сократилось до недели.

### Современное оборудование

Но власти города на этом не останавливаются. Те аппараты, которые устанавливали восемь лет назад, постепенно изнашиваются, а технологии в этой области улучшаются. Поэтому было решено модернизировать лучевую службу. В поликлиниках будут заменять устаревшие технологии, а главное — вводить новый стандарт оснащения аппаратами диагностики. Все главные здания поликлиник оснастят цифровыми рентгеновскими аппаратами, маммографами, КТ, МРТ и денситометрами. — Мы в свое время закупили современное оборудование в большом объеме и для стационарного звена, и для амбулаторного. Но уже прошло семь-восемь лет, и часть его необходимо заменить. Часть оборудования нужно докупить — оно должно соответствовать новому стандарту. Этому стандарту должна соответствовать и вся филиальная сеть, и головные отделения, — рассказал мэр Москвы Сергей Собянин на сайте MOS.RU. Проходить процедуры можно будет быстро и комфортно. Аппараты будут широ-



1



2

Рентгенолог Вилли Новиков (на переднем плане) показывает мэру Москвы Сергею Собянину и директору Научно-практического центра диагностики и телемедицинских технологий Сергею Морозову, как работает оборудование (1). Модернизация затронет все поликлиники города (2)

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Владимир Серихин**

Посетитель поликлиники № 46

Конечно, всем нам иногда приходится посещать поликлиники, чтобы проверить состояние своего здоровья. К примеру, надо проходить различные обследования. И если по состоянию здоровья мне необходимо будет проверить с помощью аппаратов лучевой диагностики, то я буду рад сделать это на новом оборудовании и без ожидания в длинных очередях.



**Павел Юстер**

Посетитель поликлиники № 46

Я не очень часто посещаю поликлинику, обычно прихожу сюда, сопровождая своих старших родственников. Тем не менее считаю, что обновление и совершенствование службы лучевой диагностики — очень хорошая новость. Любое современное оборудование в медицинских учреждениях города — всегда только плюс. Думаю, это нужно нашим поликлиникам.

кими — диаметр туннеля составит 70 сантиметров. А для малышей установят оборудование с «детским» дизайном, чтобы ребята не боялись.

### Курс на цифровизацию

В Москве завершат цифровизацию службы лучевой

### Программа

диагностики. Для этого к Единому радиологическому информационному сервису подключат более тысячи томографов и рентгеновских аппаратов. В об-

лаке будут храниться исследования, архив цифровых снимков. У централизованного хранения результатов обследований в электронном виде есть ряд преимуществ. Во-первых, пациентам не придется несколько раз проходить одинаковые обследования. Врач сможет ознакомиться с результатами старых исследований. Во-вторых, переход к цифровизации лучевой службы сократит очереди на КТ и МРТ, поскольку ЕРИС позволяет видеть занятость аппаратов в онлайн-режиме и грамотно распределять пациентов. — И самое главное — с помощью ЕРИС врачи могут

оперативно получить «второе мнение» — онлайн-консультации более опытных коллег. Тем самым снижается число ошибок и некорректных диагнозов, — добавил Сергей Собянин. Работы по развитию лучевой службы по всему городу планируют реализовать за два-три года. Скоро здравоохранение во всех уголках столицы будет соответствовать высоким стандартам, а горожане смогут получать полный спектр медицинских услуг рядом с домом. Именно на это направлена программа «Мой район» — создание комфортных условий жизни в каждом районе Москвы.

**Ирина Фурсова**



## Эксперты выбрали идеи по улучшению сервиса

Более 11 тысяч человек приняли участие в обсуждении краудсорсинг-проекта «Электронный дом». Они подали около двух тысяч идей, как улучшить работу этого сервиса жилищного самоуправления, который создан на площадке «Активный гражданин».

### «Электронный дом» помогает проводить



Опросы среди жителей домов, собственников и нанимателей помещений



Информирование по самым разным темам касательно своего дома



Общие собрания собственников жилья в заочной форме, чтобы решить вопросы

### Как это работает

Проводить опрос или собрание могут собственники квартир, зарегистрированные в них жильцы, управляющие организации, ТСЖ и Фонд капитального ремонта



1 Заполните форму и выберите дату начала голосования не ранее 14 дней от даты подачи заявки в разделе «Электронный дом» на сайте ag.mos.ru или в приложении



2 Опрос или публикация появляется у всех заинтересованных пользователей, они могут выбрать нужный ответ или оставить комментарий



3 Через пять рабочих дней после завершения голосования инициатор может обратиться к администратору для получения протокола с сопроводительным письмом



4 В течение 10 дней инициатору нужно предоставить протокол и письмо в свою управляющую организацию для передачи в Мосжилинспекцию

342

финальные идеи по улучшению работы платформы отобраны экспертами и взяты в реализацию



Для участия в опросах и собраниях нужны личный кабинет в проекте «Активный гражданин» ag.mos.ru, компьютер или смартфон

## Уникальные фонари украсили улицы

В рамках программы «Мой район» столица преобразуется. Не обошли стороной и наш район. Например, обновили театральный квартал. Теперь гулять здесь стало намного приятнее.

### Благоустройство

Людмила Старикова живет в доме в Лялине переулке. За происшедшими в районе изменениями она всегда следила.

— Приятно видеть, что все вокруг становится еще лучше. Например, идти пешком по расширенным тротуарам стало намного комфортнее. Еще я вожу автомобиль, так что могу отметить и качественный асфальт на проезжей части. Конечно, когда на дорогах ведутся ремонтные работы, это не всегда удобно. Но ведь благоустройство — временная мера, стоит немного потерпеть, — говорит Людмила. Гулять по улицам Чаплыгина, Макаренко, Жуковско-го и переулкам Огородная Слобода, Большому и Малому Харитоньевским и Козловскому действительно приятно. Пешеходные зоны здесь выложили гранитной плиткой, на проезжей части обновили асфальт. Вдоль улиц поставили новые аккуратные знаки дорожного движения, 237 фонарей и 17 навигационных стел — даже ночью тут не заблудишься.

Кстати, приборы освещения в театральном квартале теперь особенные. Специально для наших улиц изго-



Вероника Варенцова

Больше всего Людмиле Стариковой понравилось то, что для пешеходов расширили тротуары

товили фонари на два метра ниже привычных. Такие миниатюрные опоры освещения будут работать не менее

### ТРИ НОВЫЕ ДЕТСКИЕ ПЛОЩАДКИ УСТАНОВИЛИ ДЛЯ ЮНЫХ ЖИТЕЛЕЙ

эффективно. А сами фонарные столбы украшены декоративными элементами. Еще в театральном квартале уложили больше пяти тысяч квадратных метров газона.

Для юных жителей нашего района установили три новые детские площадки. В рамках благоустройства в порядок привели двор рядом с театром Олега Табакова и территорию около Грибоедовского Дворца бракосочетаний.

Результаты проведения работ оценил мэр Москвы Сергей Собянин.

— У нас театральный город, и все театры должны быть обустроены с точки зрения общественного пространства, да и сами должны быть приведены в порядок, что мы с вами и сделали. Здесь территория очень интересная, историческая, — подчеркнул он во время посещения квартала.

Вероника Варенцова

## Кирпичную кладку ярко-желтого здания восстановят

В доме № 19, строение 2, на улице Жуковского проведут масштабные работы. Тут заменят коммуникации и покрасят фасад.

Жительница Екатерина Голубева заметила, как этим летом в Басманном районе изменились многие дворы. Их благоустроили по программе «Мой район». При реализации проектов уникальность территорий старались сохранить. Это, по словам Екатерины, важно. Она хотела бы, чтобы при капитальном ремонте дома на Жуковского его исторический облик не изменился.

— Если здание отреставрируют так же хорошо, как обновили улицы около не-



Вероника Варенцова

Трехэтажному дому уже более 130 лет (1). Екатерина Голубева и ее сын Миша (2)

го, то будет отлично. Дом станет радовать и жильцов, и проходящих мимо, — считает Екатерина.

Ярко-желтому зданию более 130 лет. В нем запланировали вос-

становить кирпичную кладку стен и подвала. Ограждения кровли и систему водостока заменят. Отреставрируют и ступени лестниц, и выход на крышу.

Вероника Варенцова

### Ремонт

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Басманный  
28.09.2019 № 7 / 265

## Движение ограничат до конца ноября

Схема проезда изменится на Семеновской набережной. Водителей просят заранее планировать маршрут.

До конца ноября ограничат движение по одной полосе на участке Семеновской набережной от дома № 1, строение 7, до дома № 1, строение 5. Изменение связано со строительством метро. Кроме того, с 31 ноября 2019 года по 20 февраля 2020 года ограничат движение по двум полосам на Семеновской набереж-

### Дороги

ной от дома № 1, строение 3, до дома № 3/1, строение 17. Для сохранения существующего количества полос создадут специальные уширения. Столичная ГИБДД просит водителей обращать внимание на временные дорожные указатели.

Нелли Казарян

### Кстати

Сохранение исторических объектов является одним из приоритетных направлений столичной программы «Мой район». При разработке проектов реконструкции учитывают мнения жителей.



Вероника Варенцова





## Установка счетчиков

Для размещения в квартире счетчиков электроэнергии обязательно обратитесь к специалистам. **Первый шаг** — выберите любую фирму, которая занимается установкой оборудования.

**Второй** — уточните в управляющей компании или на сайте dom.mos.ru, какая энергосбытовая или энергоснабжающая организация обслуживает ваш дом. После монтажа пригласите ее специалиста для опломбирования счетчика.

**Третий** — не забывайте вовремя передавать показания.

## Старший лейтенант любит играть в хоккей

**Участковый уполномоченный полиции Басманного района Сергей Ряполов служит в органах внутренних дел уже семь лет.**

Начинал он работать в патрульно-постовой службе метрополитена, где приходилось следить за порядком в подземном транспорте. А в 2014 году приступил к обязанностям участкового. Сейчас он следит за правопорядком в 27 домах, в которых проживает 3923 человека.

— Самое главное в нашей работе — быть отзывчивым и помогать людям в любой ситуации, — рассказывает Сергей Геннадьевич.

Это он и делает каждый день. Например, летом произошло три случая, когда в кафе посетителей отравили клофелином и грабили. Старший лейтенант просмотрел камеры видеонаблюдения и установил, что преступления совершил один и тот же человек. Вскоре злоумышленника задержали. В столице он совершил почти четыре десятка преступлений. На виновного завели уголовное дело по статье «Разбой».

— А недавно ко мне обратился ветеран Великой Оте-

### Личное дело



**Сергей Ряполов**

Участковый уполномоченный полиции Басманного района  
■ 54 преступника задержано за время службы

### Опорный пункт:

1-й Басманный переулок, 12

**Прием:** с понедельника по пятницу — с 16:00 до 18:00

**(999) 010-54-22**

Телефон для жалоб на работу участкового

**(499) 261-41-41**

чественной войны, которого ограбили после посещения банка, расположенного на проспекте Мира, — рассказывает участковый. — В силу своего возраста по-

терпевший не запомнил детали преступления. Но было известно, что после того, как он сел в такси, у него пропали деньги.

Старший лейтенант Ряполов опросил более 60 банковских работников, просмотрел камеры видеонаблюдения и установил, что потерпевший сел в иномарку. Водитель воспользовался слабостью пассажира и отвез его в Останкино, где обокрал и уехал. Но через некоторое время виновный был задержан и на него завели уголовное дело.

Кстати, в этом году Сергей Ряполов победил в городском конкурсе «Лучший участковый пункта полиции 2019 года». А в состязании «Народный участковый 2019 года» занял второе место по Центральному административному округу.

В свободное время полицейский любит заниматься спортом. Ему нравится играть в хоккей. Благодаря программе «Мой район» возможностей тренироваться около дома стало больше, ведь во дворах и парках оборудуют спортивные площадки с современными тренажерами. А еще со своей женой и двумя детьми по выходным Сергей Ряполов ходит в Сад имени Баумана.

**Андрей Обьедков**

### Обратите внимание

Страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС) — документ, необходимый каждому. Раньше, чтобы получить его, нужно было потратить много времени. Сегодня процедура получения СНИЛС значительно упростилась.

## Новая услуга появилась в центре «Мои документы»

Теперь получить СНИЛС можно во всех офисах МФЦ. В нашем районе центр «Мои документы» находится по адресу: Центросоюзный переулок, дом № 13, строение 3.

Чтобы получить СНИЛС, с собой нужно взять паспорт, а детям до 14 лет — свидетельство о рождении. Страховой номер присваивают в день обращения. Он выдается человеку один раз. Номер счета уникальный. На него поступают все взносы работодателей, которые необходимы для формирования пенсии.

Также в системе пенсионного страхования содержится информация о стаже сотрудника, на основе которой затем назначают выплаты. Заявитель может получить как электронное, так и бумажное уведомление с указанием страхового номера.

Центр «Мои документы» работает каждый день с 8:00 до 20:00. Получить услугу можно в любое удобное время.

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

## Забор во дворе оперативно отремонтировали

В редакцию нашей газеты обратились жители с жалобой на поломку ограды палисадника, который расположен рядом со зданием № 45/17 на улице Нижняя Красносельская.

### Ревизор

Жительница Наталья Кирпичева обратила внимание на испорченный забор. Дело в том, что он отломился на стыке и стал болтаться. К тому же сломанные детали стучат, когда дует сильный ветер.

— Особенно это доставляет дискомфорт людям, которые проживают на нижних этажах, — рассказала Наталья Кирпичева. Еще женщина волновалась, что на территорию будут за-



Сотрудник «Жилищника» Руслан Колматов починил изгородь в тот же день, когда пришло обращение

ходить прохожие и топтать траву. Поэтому жительница просила помочь в решении данной проблемы.

Корреспондент выяснил, что вопросами благоустройства придомовой территории занимается управляющая компания

«Жилищник». А контроль за ее работой осуществляют представители отдела жилищно-коммунального хозяйства районной управы. Просьбу жителей корреспондент направил туда. В управе на обращение оперативно отреагировали.

В этот же день специалисты занялись ремонтом ограды. Корреспондент выехал на место, чтобы проверить, как идет работа. Сотрудник «Жилищника» Руслан Колматов успел сварить ограду. После завершения работы он приступил к уборке территории.

— Ограду палисадника рядом с домом № 45/17 на улице Нижняя Красносельская отремонтировали за короткие сроки, — сообщила начальник отдела по вопросам жилищно-коммунального хозяйства, благоустройства и транспорта Екатерина Хохлова. — Мы всегда внимательно относимся к обращениям жителей.

Вопросы благоустройства дворов теперь решаются и в рамках программы «Мой район». При реализации ее проектов учитывают мнения горожан.

**Андрей Обьедков**

### Цифра



**20**  
дворов благоустроено в 2019 году по программе «Мой район»

### Кроме того

**Куда обратиться, если в доме отключили электричество (495) 681-73-67** — диспетчерская Департамента ЖКХ Москвы; **(495) 539-53-53** — единый диспетчерский центр.

Отправить заявку можно и через мобильное приложение «Госуслуги Москвы». В разделе «Единый диспетчерский центр» заполните обязательные поля. Статус заявки будет отображаться в приложении.



Эту страницу мы делаем вместе с вами, дорогие читатели. Здесь вы становитесь корреспондентами. Делитесь своими проблемами, идеями, впечатлениями и яркими кадрами, рассказывайте о том, как работает программа «Мой район» у вас по соседству. Присылайте свои сюжеты на [basmanny@vtm.ru](mailto:basmanny@vtm.ru)

**Виктория Малышкина**  
Улица Чаплыгина

Заходя во двор на улице Чаплыгина, где находится театр Олега Табакова, чувствуешь себя участником беседы трех драматургов: Александра Володина, Александра Вампилова и Викто-



ра Розова. Памятник появился тут в марте 2007 года, а о нем до сих пор знают немногие жители района. О чем же разговаривают драматурги? Может, рождается очередной сценарий? Фото прислала в редакцию наша читательница Виктория Малышкина.

**Юлия Новикова**  
Улица Старая Басманная

Как легко создать праздничное настроение? Просто возьмите в руки связку воздушных шариков! Всеобщее внимание вам тоже обеспечено! Ведь так интересно, кому же достанутся такие красивые надувные сердечки.

А может, героиня фотографии Юлия Новикова, которая и прислала нам в редакцию снимок, отпустит шарики в небо, чтобы они летели и радовали детей? Фото, кстати, сделано в Саду имени Баумана, где и так царит праздничная атмосфера, особенно около сцены-ракушки. Тут всегда гуляют дети и танцуют под музыку артистов, регулярно выступающих в парке.



## На контроле

**Екатерина Новокшионова**  
Улица Покровка

Во дворе дома № 27, строение 1, на улице Покровка специалисты ремонтировали коммуникации. После завершения работ на тротуаре образовалась яма. Асфальт в ней постоянно проседает, поверхность получается неровная, можно споткнуться. Около ямы есть небольшой участок газона, вокруг него раньше было ограждение. На время проведения работ по замене труб его демонтировали. Но обратно не вернули. Пожалуйста, установите забор и отремонтируйте асфальтовое покрытие.

### Ответили в управе:

По указанному адресу выполнены работы по ремонту асфальтобетонного покрытия. Кроме того, восстановлено ограждение.

**Дмитрий Зудин**  
Улица Старая Басманная

В доме № 38/2, строение 3, на Старой Басманной улице наблюдается неисправность освещения. Дело в том, что в подбезде № 3 по какой-то причине свет вовремя не включается. Хотя после 20:00 без него трудно комфортно передвигаться. Пожалуйста, восстановите своевременное освещение подъезда.

### Ответили в управе:

По указанному адресу выполнены все необходимые работы. Специалисты заменили лампы. Освещение восстановлено.

## Фот-так!

**Михаил Куревич**  
Площадь Курского вокзала



Когда-то выход со станции метро «Чкаловская» был скучным, не отличимым ни от какой другой платформы. Несколько лет назад тут расписали стены и посвятили рисунки Герою Советского Союза Валерию Чкалову. Числа на этих граффити рассказывают о первом беспосадочном перелете через Северный полюс. Всего 63 часа и 16 минут провел в небе Чкалов со своим экипажем. А фото в редакцию прислал Михаил Куревич.

**basmanniy**  
«Инстаграм»

Пользователь социальной сети «Инстаграм» под ником vasya\_flippen поделился на страничке basmanniy ([instagram.com/basmanniy](https://www.instagram.com/basmanniy)) милейшим снимком своего четвероногого любимца, которого, судя по фото, очень манит запах пиццы! Интересно, поделился ли автор картинку вкусной едой с песиком? Ведь это особое удовольствие — после прогулки с питомцем посидеть на лавочке, устроить перекус и разделить трапезу со своим хвостатым другом.



**«Басманный крут»**  
«ВКонтакте»

В группе «Басманный крут» ([vk.com/basmos](https://vk.com/basmos)) в социальной сети «ВКонтакте» выложили пост о том, какие изменения произойдут с заброшенным депо около станции метро «Курская». Пока что в нем только проводят тематические фотосессии и снимают клипы, но после ремонта там появится термальный бассейн! Не каждый район может похвастаться таким местом для «принятия ванн»! Еще в старом депо обустраивают зону для коворкинга, офисов и киноплощадки. Без уютных и атмосферных кафе и ресторанов тоже не обойдется. Вот так по программе «Мой район» заброшенные здания превращаются в культурно-образовательные объекты.

мой район

5

РАЙОННЫЙ  
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Басманный  
28.09.2019 № 7 / 265

## Так просто



### Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. В холодильнике завяла зелень? Не беда. Возьмите миску, налейте туда литр воды, добавьте одну столовую ложку уксуса и замочите в этом растворе пучок.
2. Чтобы быстро почистить чеснок, положите зубчик на разделочную доску и надавите на него ножом с широким лезвием. Шелуха легко отделится.



3. Чтобы вещи всегда приятно пахли, положите в шкаф несколько кусочков ароматного мыла.
4. Не можете избавиться от соляных разводов на кожаной обуви? Смешайте стакан воды и ложку уксуса и протрите ботинки раствором.
5. Чтобы пластиковые контейнеры не приобретали неприятный запах при хранении, положите в них щепотку соли.

**«Басманный крут»**  
«Фейсбук»

Наши дворы продолжают становиться красивыми, уютными и современными! Например, работы проведут на улице Радио у дома № 10, строение 9, и на Новорязанской у домов № 32 и 36. Об этом рассказали в группе «Басманный крут» ([facebook.com/basmanniy](https://www.facebook.com/basmanniy)) в социальной сети «Фейсбук».

Редактор полосы  
Анна Синицына



**Начать вести здоровый образ жизни никогда не поздно. Главное — сделать первый шаг, потом — второй, третий... И вот уже одышка не беспокоит, мышцы приходят в тонус, а настроение с утра не унылое, а под стать золотой осени — солнечное. Не верите? Побывайте в Саду имени Н. Баумана и попробуйте догнать бодрствующих скандинавской ходьбой участников программы «Московское долголетие».**

Нам, признаться, это едва удалось. Стройная колонна из 30 человек движется по аллее с очень серьезной скоростью. А инструктор Международной федерации Original Nordic Walking и Клуба скандинав-

## НУЖНО ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ И СКАЗАТЬ: «У МЕНЯ НА ЖИЗНЬ БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ»

ской ходьбы «Пойдем ходить!» Валентина Огарева еще и подстегивает:

— Подтягиваемся! И не отстают, держат темп! Несмотря на то что средний возраст ее подопечных — 70 плюс.

— В наших группах есть и те, кому уже 80 исполнилось, — говорит Валентина. — А я стараюсь помочь им поддержать здоровье.

### Проверено на себе

Не секрет, что с возрастом начинают беспокоить разные болячки. Можно сдать, но лучше — взять себя в руки и сказать: «Стоп, у меня на жизнь большие планы», считает Валентина. — В школе я занималась спортом, лыжи — мой конек, — рассказывает она. Но однажды, прыгая в высоту, Валя серьезно повредила колено. Со спортом

пришлось расстаться. После школы поступила в Институт экономики, получив в нем специальность инженера-конструктора. Так и говорит о себе: «Я — технар!» Родились дети, сын и дочь, Валентина устроилась работать в РЖД, окончила отделение организации и управления движения на железнодорожном транспорте Московского университета путей сообщения.

— А когда мне исполнилось 53 года, я попала под сокращение, — говорит она. — Дало о себе знать и больное колено, я стала набирать вес. По ступенькам уже не могла подниматься. Сдаваться не в правилах этой удивительной женщины. Совершенно случайно она узнала об эффективности скандинавской, или нордической, ходьбы для укрепления здоровья.

— И дочь подарила мне палки, — вспоминает Валентина. — Но сначала их просто выгуливала, и результата никакого не было. И я записалась на занятия, которые в Сокольниках проводила инструктор клуба «Пойдем ходить!» Елена Озерницкая. И дело пошло на лад: исчезли лишние килограммы, стало легче двигаться. А Валентина решила: надо

помогать другим! Закончила курсы инструкторов, потом изучила методику еще и в Национальном институте биомедицины и в пи-

### Роль личности

терском Университете физкультуры и спорта имени П. Лесгафта.

— Я продолжаю учиться, чтобы знать и учитывать все тонкости, — объясняет она. — У разных школ стараюсь взять на заметку лучшее.

Она начинает работать тренером скандинавской

ходьбы: в Сокольниках, Кузьминках... А когда в столице стартовала программа «Московское долголетие», Валентину Огареву пригласили проводить занятия для ее участников, проживающих в Басманном районе.

### Танцуют все!

По словам Валентины, группы, занятия для которых она проводит в Саду имени Н. Баумана, постоянно пополняются новичками.

— Зимой у нас до 100 человек в группе было, палок не хватало! — говорит она. С палками для сканди-

навской ходьбы, кстати, пенсионерам помог клуб «Пойдем ходить!» Так что «инструмента» для занятий хватает на всех.

— Сначала — обязательная разминка, упражнения, отработывающие технику ходьбы, — объясняет тренер. — Потом проходим порядка двух километров, это занимает около 20 минут. После этого — «заминка», то есть упражнения на растяжку уже разогретых мышц.

А в конце — зажигательный танец! Не удивляйтесь. Валентина включает очень забавную музыку, и «скандинавы», как они себя сами называют, дружно пританцовывают возле эстрады.

— Позитив необходим, — говорит Валентина. — У каждого свои проблемы, недуги. И я делаю все, чтобы поднять приходившим на занятия людям настроение.

### «Бауманские нордики»

Так забавно и ласково назвала Валентина группу в соцсетях для самых своих активных и энергичных подопечных. Для них Валентина придумала особые программы.

— В прошлом году мы прошли «Дорогу в Лавру», — рассказывает она. — Встречались по воскресеньям и этапами шли в Сергиев Посад. Стартовали с нулевого километра, в самом центре столицы. В первый день дошли до Ботанического сада, оттуда в следующее воскресенье путь продолжили. Так и прошли все 120 километров.

— Мы идем в любую погоду, — рассказывает тренер. — Километров по семь-восемь, не больше. В этом году мы начали путь «Зеленое кольцо Москвы» — идем по паркам и лесным зонам города. А вообще мы часто проводим вместе свободное время. Дни рождения отмечаем, праздники. На Масленицу столько всяких угощений сюда, в Сад, принесли! Из Подмосковья все лето своим «нордикам» кабачки привозила. У нас очень сплоченная группа. Их всех обожаю! И люди отвечают ей тем же. Не успели закончиться занятия, как нас обступили подопечные тренера.

— У меня были серьезные проблемы со здоровьем, — говорит Зинаида Черноголова. — А как стала заниматься скандинавской ходьбой, почувствовала себя много лучше. Безгранично благодарна Валентине! А та каждому, пришедшему к ней, дарит улыбку. И весело призывает: — Подтягивайтесь!

Наталья Покровская



Инструктор по скандинавской ходьбе Валентина Огарева всегда старается поднять настроение приходившим на ее занятия людям

### Старшему поколению

В столице реализуется большое количество проектов, цель которых — забота о представителях старшего поколения. Одна из задач программы «Мой район» — помочь москвичам «серебряного» возраста укрепить здоровье, получить новые знания. В шаговой доступности для жителей организуются занятия по самым востребованным направлениям: спортивные секции, творческие лаборатории, кружки и клубы по интересам.



У каждого района должно быть свое сердце — пространство, куда можно прийти, чтобы пообщаться и хорошо провести время. Ведь мы любим свой дом не только за комфорт, но и за особую атмосферу. Создание таких мест и стало одной из задач программы «Мой район».

## Пробежать по красивым уголкам города

**Главный марафон России прошел по центральным улицам столицы. Участники не боялись ни дождя, ни ветра и преодолели дистанции в 10 и 42,2 километра.**

Для главного массового события спортсменам пришлось не только физические навыки, но и морально-волевые качества. Уникальную возможность пробежать по центру столицы житель Басманного района Ярослав Моисеичев использует во второй раз. Специально к марафону он не готовился.

Бегом он занимается круглый год.

— Сначала я думал о том, чтобы достичь лучшего результата среди участников. Но когда мышцы немного ослабли, то понял, что важно добежать до финиша. Сходить с дистанции я не соби-

рания, Нидерландов, Франции и других стран. Было много участников и из наших городов: Курска, Ростова-на-Дону, Архангельска и других. Но москвичей, конечно, было больше всех. Всего в мероприятии участвовали 35 тысяч человек.

В рамках программы «Мой район» в городе открываются спортивные центры, ремонтируются стадионы и тренажеры во дворах и парках. А значит, у москвичей появляется все больше возможностей вести здоровый образ жизни и тренироваться недалеко от дома.

**Павел Воробьев**

### Любопытно

рался. На финише испытал удовлетворение от выполненной задачи, — рассказывает Ярослав Моисеичев. В рамках Московского марафона свои силы продемонстрировали бегуны из Гре-



Ярослав Моисеичев тренируется круглый год, но, по его словам, осилить маршрут было не так просто

Игорь Генералов

мой район

7

ПОЛЕЗНОЕ  
ВРЕМЯ

Мой район. Басманный  
28.09.2019 № 7 / 265

## Родители малышей выбрали саженцы

**Осенью в столичных лесопарках высадят 2300 деревьев в честь малышей, которые появились на свет в 2019 году. Самым популярным растением у родителей стала липа.**

### Сезон

Проект «Наше дерево» стартовал в Москве 15 апреля. Жителям предложили отпраздновать рождение ребенка участием в экологической акции.

На портале мэра Москвы (MOS.RU) горожане могли выбрать парк и породу растения. Для того чтобы присоединиться к высадке, заявку нужно было подать до 31 июля. Как оказалось, наиболее популярным деревом стала липа. Пользователи портала зарезервировали 804 саженца. Около 190 желающих зарегистрировались уже на будущий год. Присоединиться к акции могут и жители нашего района.

**Александра Морозова**

## ЧАСТНОСТИ

Реклама

### Недвижимость

- Аг-во «СТОЛИЧНОЕ». Т. 8 (499) 677-49-39
- Выкуп кв-р, участки. Восстановим док-ты. Т. (916) 676-15-60

### Юридические услуги

**БЕСПЛАТНАЯ**  
юридическая поддержка  
граждан г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ДЕЖУРНОГО  
ЮРИСТА**

Реклама

**ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!  
БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.  
8 (495) 136-76-26  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

### Транспортные услуги

- Квартирные переезды. Анатолий Дмитриевич. Т. (495) 642-38-29
- Перевозки. Т. 8 (926) 203-98-39

### Коллекционирование

**Старину  
Куплю**

(коллекции, книги,  
иконы, картины и др.)

**8 (495) 997-85-59  
8 (916) 240-09-81**

**Наталья**

- Куплю, значки, часы, статуэтки, фарфор, книги до 50 г., иконы, картины, монеты, серебро, бронзу, портсигары, фотоаппаратуру, игрушки СССР, елочные игрушки, вазы, посуду, японский магнитофон. Т. (925) 835-80-33
- Купим книги. Т. (495) 961-36-02
- Куплю книги. Т. (915) 171-71-02

**Размещение рекламы  
(499) 557-04-04  
доб. 132, 158**

## Посмотреть сериал и выучить английский

**В здании по адресу: улица Старая Басманная, дом № 15, строение 3, при входе в Сад имени Баумана старшее поколение на иностранном языке обсуждает развитие сюжета детективного фильма! Такие занятия проходят в рамках проекта «Московское долголетие».**



Участница программы  
**Наталья Бабаева**

Несмотря на веселую атмосферу на уроках, участники кружка с тетрадями и ручками сидят за партами и внимательно слушают педагога. Вот и Наталья Бабаева изучала иностранный язык в школе и институте, а сейчас пришла расширить свои знания.

— Я недавно хожу в эту группу, выбрала ее из-за преподавателя. Кимиша Делей — носитель английского языка. Думаю, полученные от нее знания пригодятся мне в путешествиях. А еще я помогаю с уроками по английскому языку своим внукам, — рассказывает Наталья.

Кимиша в программу обучения включила просмотр и обсуждение сериалов на иностранном.

— Я выбираю такие фильмы, которые понравились бы участникам. Им интересно и смотреть их, и потом обсуждать, — комментирует Кимиша.

На занятии старшее поколение говорит больше преподавателя. Кимиша только указывает на ошибки, помогает их исправить.

### Возрасту вопреки

С 1 октября стартует новый сезон программы. Еезначительно расширят. Например, этой зимой впервые откроют секции по катанию на лыжах и коньках. Также будут учить гольфу, фехтованию, бильярду и стрельбе.

**Вероника Варенцова**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ОРГАНИЗАТОР ООО «ПВЦ», Тел: (499) 559-99-26, E-MAIL: MP-EXPO@YANDEX.RU, ЭКСПОНИКА.РФ, ОГРН 5157746157872, 111033, ТАМОЖЕННЫЙ ПР., 6, СТР.3, 210

ВСЕРОССИЙСКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

0+

**ПО ЗАВЕТУ КНЯЗЯ  
ДАНИИЛА**

**5-10 ОКТЯБРЯ 2019**

**КВЦ «СОКОЛЬНИКИ» ПАВИЛЬОН №4**

ПРОЕЗД ДО СТ. МЕТРО СОКОЛЬНИКИ, 5-9 ОКТЯБРЯ С 11.00 ДО 19.00 10 ОКТЯБРЯ С 11.00 ДО 16.00



@PRAVOSLAVIE\_EXPO



@PRAVOSLAV\_EXPO





**ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ПРОЕКТ С НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫМ ОБЪЕДИНЕНИЕМ**

# ВИВАТОН

На прямой связи с читателями — академик семи академий мира, генеральный директор НПО «Виватон» Александр Савелов-Дерябин.



## ЛИШНИЙ ВЕС

*Ко мне часто обращаются молодые люди 25 – 30 лет, которых беспокоит проблема лишнего веса. Девушки мечтают весить как супермодели, самоотверженно считают калории, стараются ограничивать себя. Но рано или поздно срываются, не справляются с чувством голода, бегут к холодильнику и наедаются перед сном... И вес возвращается. Так можно ли похудеть, не изнуряя себя диетами и не голодая?*



Во-первых, обязательно приобретите и изучите брошюру «Продлите молодость свою, или Путь к совершенству», по которой я живу сам. Советую сделать анализ по волосам или ногтям на микроэлементный состав. Для проживающих не в Москве — можно прислать материал для анализа по почте. Приобретите у нас в магазине очищающий снабжающий комплекс растительных препаратов и фильтр для воды «Снежинка». Обязательно запишитесь на консультации, которые я провожу как лично, так и по телефону. Я расскажу вам, что делать, а дальше будем наблюдать динамику.



## МОЛОДОСТЬ КОЖИ

*После сорока приходится прикладывать все больше усилий для поддержания молодости кожи лица, особенно женщинам. Но часто дорогостоящие и разрекламированные средства по уходу вместо положительного эффекта приносят разочарование, не работают. Также дамы нередко стараются менять кремы каждые полгода-год, опасаясь эффекта привыкания. Что им можно посоветовать?*



Очень рекомендую использовать косметическое желе «Виватон» — оно сужает поры, дарит лицу свежесть, уменьшает проявление капиллярных сосудов. При стягивании кожи данное средство следует использовать с увлажняющим кремом «Виватон». Секрет эффекта косметического желе в использовании природного экстракта, экстрагированного из большого количества растений. Регулярный массаж с использованием желе «Виватон» устраняет косметические дефекты и заметно омолаживает. Для получения максимального эффекта от использования желе я бы также посоветовал посетить нашего косметолога и получить рекомендации по правильному уходу за кожей лица в домашних условиях. Для улучшения обменных процессов и общего тонуса рекомендую приобрести наш очищающе-снабжающий комплекс.



## ПРО КАБЛУКИ

*Наши женщины, чтобы всегда выглядеть привлекательно, стараются ходить на каблуках, и у них рано или поздно начинают болеть ноги. Ко мне часто обращаются с просьбой дать рекомендации от болей в ногах и отеков.*



Хорошо известно, что боли в ногах — это первые предвестники варикозного расширения вен. И длительное ношение обуви на каблуках, про шпильки уж и не говорю, только усугубляют ситуацию. Соответственно мой совет — не злоупотреблять каблуками, а также использовать гель для ног «Виватон», он снимает отеки и состояние перегрева. Гель наносим на стопы и обрабатываем каждый палец, сильно проминая, поднимаясь от стопы до коленей и выше. Используем препарат в большом количестве, вплоть до половины флакона. Особенно тщательно, до боли, проминаем стопы и коленные суставы. Тем, у кого есть серьезные проблемы со здоровьем, рекомендуется наносить средство для пробы в малом количестве, постепенно увеличивая его использование. Страдающим аллергией и сахарным диабетом применять гель можно только после консультации со специалистом. Кроме того, рекомендую приобрести желе с пектином.

Ждем ваши вопросы на электронную почту: [vivaton-vopros@yandex.ru](mailto:vivaton-vopros@yandex.ru).  
Тема письма:  
«Вопрос для А. Савелова-Дерябина»

Запись на консультацию по телефонам:

**8 (495) 691-55-55**  
**8 800 775-92-82, 8 (495) 637-51-08**

119034, г. Москва, Пречистенский пер., 12. Пн.-Вс: 9:00 — 21:00. 000 «НПО «Виватон».  
ОГРН 1187746588688. Лицензия № ЛО-77-01-017740 выдана Деп. здравоохранения г. Москвы. Реклама

интернет-магазин:  
[kupivivaton.ru](http://kupivivaton.ru)

**VIVATON.RU**

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА