ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ
МОЙ РАЙON
ХАМОВНИКИ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА | СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

28.09.2019
№ 7 / 261
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. Причем комфорт должен быть на максимально высоком уровне

Ревизор Асфальтовое покрытие на тротуаре вдоль улицы Плющиха заменят в октябре 4

Жизнь заиграла яркими красками

6

Художница Елена Гребнева вернулась к любимому хобби после выхода на пенсию. И сейчас пишет пейзажи и портреты животных

Алексей Орлов

5

Программа

Развитие лучевой службы

По программе «Мой район» модернизируют больницы и поликлиники. В лечебных учреждениях начали вводить новый стандарт оснащенности аппаратами диагностики 2

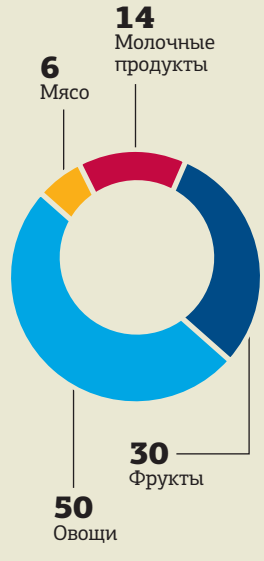
Любопытно

Главный марафон России

прошел по центральным улицам столицы. В забеге приняли участие около 35 тысяч человек 7

Опрос

Жители рассказали, что чаще всего покупают на ярмарке выходного дня (%)



Голосование проходило в сообществе района vk.com/xamovv

Возрасту вопреки Программа «Московское долголетие» поможет освоить гаджеты 7

Мой район. Хамовники
28.09.2019 № 7 / 261

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.

Владимир Новиков

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.

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

Дмитрий Черкасов

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

Курс на цифровизацию

В Москве завершат цифровизацию службы лучевой диагностики. Для этого к Единому радиологическому информационному сервису подключат более тысячи томографов и рентгеновских аппаратов. В облаке 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

Программа

Идем в ногу со временем и даже быстрее

Наталья Кузенкова
Главный врач городской поликлиники № 68

В филиале № 2 поликлиники № 68 на улице Плющиха в последнее время мы увеличили эффективность работы, внедрили новые методики исследования. А еще подключили наши аппараты к ЕРИС — Единой радиологической информационной системе. Это общегородская сеть, куда уже входят все поликлиники Москвы, а в ближайшее время к ней присоединятся и стационары. Это позволит создать единый цифровой контур лучевой диагностики и облегчит обмен результатами исследований.

Реплика

В ближайших планах унифицированное оснащение поликлиник новым оборудованием лучевой диагностики. В каждом филиале, где это возможно, появятся рентгеновские аппараты, маммографы, а в головных учреждениях — компьютерные и магнитно-резонансные томографы. Эти изменения повысили доступность лучевой диагностики. Кстати, по данному показателю мы обогнали большинство европейских стран. Это говорит о хорошем уровне медицинского обслуживания.

Справка

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

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Наталья Ершова
Посетительница филиала № 2 поликлиники № 68

Я полностью поддерживаю модернизацию и обновление нашей поликлиники. Здесь довольно чисто. Видно, что к вопросу стерильности подходят очень серьезно. Надеюсь, что благодаря новой аппаратуре, которую здесь установят, качество лечения в поликлинике улучшится, несмотря на то, что ощущается нехватка специалистов.

Михаил Иванов
Посетитель филиала № 2 поликлиники № 68

Могу сказать, что в целом поликлиника хорошая. Но иногда возникают некоторые сложности из-за нехватки персонала. А еще в физиотерапевтическом кабинете недостаточно оборудования. Поэтому внедрение новой медицинской аппаратуры необходимо. Хотелось бы верить, что установка оборудования пойдет на пользу поликлинике и поможет ее сотрудникам.

Мой район. Хамовники
28.09.2019 № 7 / 261

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

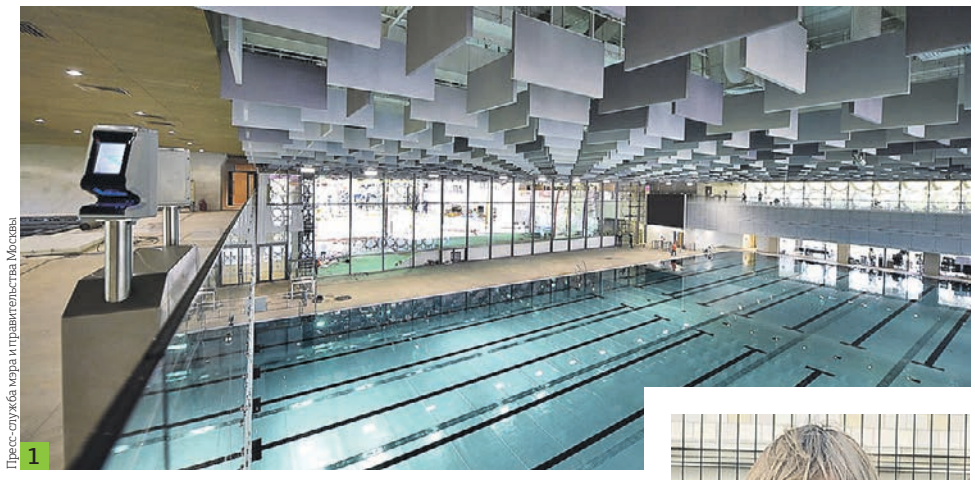
Проводить опрос или собрание могут собственники квартир, зарегистрированные в них жильцы, управляющие организации, ТСЖ и Фонд капитального ремонта

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

Водный комплекс откроется до конца года



Пресс-служба мэра и правительства Москвы

Дмитрий Черкасов

Некоторые бассейны будут с подогревом (1). Жительница Марина Макарова (2)

Плавательный центр на территории спортивного комплекса «Лужники» помнит не одно поколение москвичей. Здесь провели реконструкцию, и уже до конца 2019 года он начнет принимать своих первых посетителей.

Модернизация

Развитию спортивной инфраструктуры уделяют большое внимание в рамках программы «Мой район». Жители Хамовников станут главными посетителями бассейна — они смогут заниматься водными видами спорта в современных условиях рядом с домом.

Дворец сегодня — самый большой плавательный центр в России и Европе. До завершения работ по реконструкции он работает в тестовом режиме. Москвичка Марина Макарова помнит, каким комплекс был раньше.

— Здесь всегда был плавательный центр. Мне доводилось бывать внутри. Бассейн находился под открытым небом. Но уже довольно давно он простаивал без дела. Я рада, что его начали ремонтировать и что бережно относятся к прекрасной архитектуре, — сказала она.

Исторический облик здания сохранили. Фасад оформлен в песочных тонах, воссоздана колоннада. Здание украшают 12 барельефов, которые в точности повторяют панно. На них изображены спортсмены с кубками и лавровыми венками.

— По стилю комплекс напоминает старый, но в его бассейнах в полтора раза больше воды, больше будет посещаемость, — отметил мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра комплекса вместе с президентом России Владимиром Путиным.

ЗДЕСЬ МОЖНО БУДЕТ ОБУЧАТЬСЯ СЕРФИНГУ И ОТДЫХАТЬ В СПА-ЦЕНТРЕ

Плавательный комплекс будет многофункциональным. Здесь разместятся спа-центр, фитнес, кафе, гимнастический центр, боксерский клуб, аквапарк с девятью горками. Во дворце уже оборудовали бассейн с уклоном для имитации морской волны, где можно будет обучаться серфингу. Комплекс примечателен и тем, что в нем сделали крышу-трансформер, что позволит посетителям плавать под открытым небом даже зимой. Некоторые бассейны будут с подогревом воды до 35–36 градусов.

Дмитрий Черкасов

Время работы светофоров изменили

Продолжительность зеленого сигнала светофоров увеличили на 14 пешеходных переходах города.

Их перенастраивают на самых оживленных улицах — там, где есть школы, музеи, театры, торговые центры. Работу светофора оптимизировали и на переходе между Большой Пироговской улицей и переулком Хользунова.

— Пешеходам больше не приходится долго ждать зеленого сигнала — у них появляется больше времени на то, чтобы перейти улицу, — прокомментировал заместитель руководителя Центра организации дорожного движения Дмитрий Горшков.

Транспорт

Оптимизация работы светофора не повлияет на загруженность дорог.

Ирина Фурсова

Инженерные системы старинного здания обновят

Комплексные работы будут проводиться в доме дореволюционной постройки по адресу: Олсуфьевский переулок, дом № 2/4.

Дмитрий Черкасов

Анна Шик считает, что в многоквартирном доме давно пора заменить трубопроводы

В здании, построенном в 1912 году, изначально находился доходный дом. Но после революции его распределили под жилье. Долгое время здесь не проводилось масштабных работ. Анна Шик живет в этом доме давно и считает, что ремонт ему необходим.

— Хотя он находится в центре столицы, его внешний вид не соответствует статусу, — рассказала Анна Шик.— Думаю, дому действительно не помешает ремонт.

Ремонт

В здании планируют обновить трубопроводы, а также поменять полотенцесушители.

— Во время проведения капитального ремонта частично заменим системы электроснабжения, магистральные стояки квартир и общедомовое освещение, — пояснил председатель Москомэкспертизы Валерий Леонов.

Дмитрий Черкасов

Кстати

Создание качественной городской среды входит в приоритетные задачи программы «Мой район». При разработке проектов реконструкции и благоустройства учитывают мнения жителей.

ДЕЖУРНЫЙ ПО РАЙОНУ

Мой район. Хамовники
28.09.2019 № 7 / 261

Дельный совет

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.

Лейтенант уделяет время спорту

Инспектор по делам несовершеннолетних района Хамовники Игорь Гусаров работает в органах внутренних дел недавно — всего четыре года.

Решение пойти в полицию он принял во время службы в армии, куда его призвали после окончания юридического факультета университета.
— Меня распределили во внутренние войска. Занимался охраной общественного порядка во время массовых мероприятий, футбольных матчей и концертов, — рассказывает лейтенант полиции. — Я задерживал нарушителей и мелких хулиганов.
Кстати, за хорошую работу Гусарова наградили ведомственной медалью МВД «За охрану в обеспечении общественного порядка» и нагрудным знаком внутренних войск «За отличную службу» II степени.
Руководство части выдало юноше положительную характеристику, и он пришел работать в отделение по делам несовершеннолетних. Сейчас у него состоят на учете четверо несовершеннолетних и пятеро родителей. Лейтенант Гусаров отмечает, что московские школьники редко совершают преступления. В основном нарушают законодательство подростки из других регионов. Подростки из нашего района, по словам инспектора, состоят на учете в большинстве случаев за систематический пропуск учебных занятий и за распитие спиртного.

Личное дело

Игорь Гусаров
Инспектор по делам несовершеннолетних района Хамовники
■ 130 протоколов составлено в 2019 году

Опорный пункт:
Ул. Усачева, 62
Прием: понедельник-пятница — с 9:00 до 18:00
Телефон для связи
(495) 241-01-04

— Например, недавно в столицу на экскурсию приехали школьники из Иванова. У них закончились деньги, — говорит Игорь. — Они решили пойти «легким» путем — украсть велосипед из подъезда дома. Их задержали при попытке продать его. На них завели уголовное дело, а информацию о преступлении направили по месту жительства.
Маленькое количество состоящих на учете — показатель хорошей профилактической работы инспектора Гусарова. Он регулярно бывает в школах, читает лекции об ответственности за правонарушения.
— Как правило, наказание для подростков мягче, чем для взрослых, но постановка на учет и привлечение к ответственности могут сказаться на судьбе, — поясняет он.
Он отмечает, что отличной идеей стали бесплатные уличные тренажеры, установленные во дворах в рамках программы «Мой район». Ребята теперь не ходят по улицам без дела, занимаются спортом. В свободное время полицейский любит играть в футбол и ходить с сыном на стадион «Лужники».

Андрей Объедков

Асфальтовое покрытие на тротуаре заменят в октябре

Павел Воробьев

Проходу пешеходов мешают ямы. По словам Светланы Выжимовой, вечером здесь можно легко оступиться

В редакцию нашей газеты пришла жалоба жителей на неудовлетворительное состояние дорожки возле дома № 42 на улице Плющиха.

По этому адресу летом заменили бордюр, но на тротуаре остались некрасивые ямы и сколы. Из-за этого ходить здесь очень некомфортно, а в темное время суток даже опасно.
— По вечерам свет от фонарей приглушенный, запросто можно не заметить яму и оступиться, — рассказывает жительница Светлана Выжимова. — Еще тяжелее тем, кто здесь с колясками пытается пройти. Часто людям приходится ходить прямо по проезжей части вместе с машинами. Интересно, что на углу дома ямы давно засыпали гравием, а вдоль здания почему-то оставили.
Напомним, что в таких случаях нужно обращаться в управу или местное отделение «Жилищника». Другой вариант — написать жалобу на портале «Наш город Москва» (gorod.mos.ru).
Корреспондент нашей газеты связался с сотрудниками управляющей компании, которая занимается содержанием этой территории.

Ревизор

— По этому адресу наши рабочие полностью заменят асфальтовое покрытие на тротуаре, — сообщил первый заместитель директора «Жилищника» Захар Чиняев. — Ремонт планируем завершить не позднее 18 октября.

Павел Воробьев

khamovniki@vm.ru

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»

Сегодня получить СНИЛС можно во всех офисах МФЦ. В нашем районе многофункциональный центр «Мои документы» находится по адресу: Смоленский бульвар, дом № 24, строение 1.
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».

Цифра

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.

мой район
ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА | СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Учредитель и издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
Главный редактор А. И. Куприянов
Генеральный директор Георгий Рудницкий

Редакционная коллегия Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора), Александр Шарно (заместитель главного редактора), Александр Кострикова (арт-директор)
Шеф-редактор Александра Кирчанова
Дежурная бригада Ирина Аникина, Екатерина Серова, Анастасия Ассорова

Рекламная служба Тел. (499) 557-04-01 E-mail: reklama@vm.ru
Служба продвижения Тел. (499) 557-04-24, доб. 187 E-mail: pr@vm.ru
Служба распространения Тел. (499) 557-04-07
12+
Газета распространяется бесплатно

Контроль качества доставки Тел. (499) 557-04-00
Адрес редакции и издателя 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2 Тел. (499) 557-04-24 Факс: (499) 557-04-08 E-mail: edit@vm.ru

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Тираж 33 275 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77–62068 от 19 июня 2015 года.
Срок сдачи номера в печать 27.09.2019, 19:00. Дата выхода в свет: 28.09.2019. № 7 (261)

Отпечатано Филиал ОАО «ПФОП» «Волоколамская типография», 143600, Московская обл., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9

Если вам НЕ ПРИНОСЯТ ГАЗЕТУ «МОЙ РАЙОН», звоните **(499) 557-04-00**

Эту страницу мы делаем вместе с вами, дорогие читатели. Здесь вы становитесь корреспондентами. Делитесь своими проблемами, впечатлениями и кадрами, рассказывайте о том, как работает программа «Мой район» у вас по соседству. Присылайте свои сюжеты на khamovniki@vm.ru

«Хамовники | Кропоткинская Остоженка Пречистенка»
«ВКонтакте»

Скоро желто-оранжевый «ковер» укроет холодную осеннюю землю. Любители пошуршать опавшими листиками будут вовсю шаркать ногами. Пользователь под ником Samira_gamzz явно из таких людей. Она сделала фотографию сентябрьского «ковра» в нашем районе. Снимок опубликовали в паблике жителей района «Хамовники | Кропоткинская Остоженка Пречистенка» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/xamovv).

«Хамовники | Кропоткинская Остоженка Пречистенка»
«ВКонтакте»

Невероятная семейная идиллия запечатлена на фотографии пользователя o_trava: кот и собака застыли, задумчиво глядя в окно. Наверняка соскучились по хозяину: ну когда же он уже придет и приласкает, погладит и покормит? Сплоченная команда, как настоящие часовые: каждый наблюдает в своем направлении, строго разделяя дозорные обязанности. Фото выложили на просторах паблика «Хамовники | Кропоткинская Остоженка Пречистенка» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/xamovv). Такое единение между давними соперниками, кошкой и собакой, подает нам отличный пример: какими бы разными мы ни были, мы всегда можем жить в мире и понимании. Надо только найти общую цель! Увидев такую необычную звериную пару, задумайтесь, может, и вам есть с кем наладить отношения. Любовь — великая вещь, давайте дарить ее друг другу и братьям нашим меньшим.

На контроле

Михаил Саблуков
Улица 3-я Фрунзенская

В доме № 1 на 3-й Фрунзенской улице из подвала идет жуткий запах, который распространяется на весь подъезд. Страдают все жильцы! Проветривание никак не помогает. Связана проблема с канализацией или мусоропроводом — никто не знает точно. Прошу принять меры: провести дезинфекцию и устранить причину запаха как можно скорее, терпеть это больше нет сил.

Ответили в управе:
В подвальном помещении дома по указанному адресу была выполнена уборка с применением дезинфицирующих средств. Нарушений в работе инженерных систем не выявлено. Дверь в подвальное помещение закрыта и опечатана. Посторонний запах в подъезде отсутствует. Замечание устранили.

Анна Рудакова
Улица Усачева

Не убран строительный мусор, оставшийся после ремонта, между 6-м и 7-м этажами в доме № 40. Грязно и на 6-м этаже перед лифтом. Вот уже две недели подъезд все продолжает заполняться мусором. Убирать его никто не собирается. Следят за порядком только на 1-м этаже. Прошу принять меры по уборке мусора в подъезде.

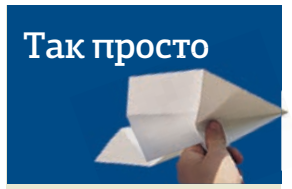
Ответили в управе:
В подъезде убран весь мусор и выполнена влажная уборка. Замечание устранено.

Фот-так!

«Любимые Хамовники»
«Фейсбук»

Благодаря современной фотографии с виду неприметные или не сочетающиеся городские ландшафты превращаются в настоящие произведения искусства. Зарево покрыло индустриальное полотно города, играя в отражениях стекол окружающих зданий. Фото чуда урбанистического пейзажа сделал пользователь Baldinslava, а группа «Любимые Хамовники» в соцсети «Фейсбук» (www.facebook.com/khamovnikee) выложила его на своей стене.

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.

«Любимые Хамовники»
«Фейсбук»

Спорт вдвойне полезен, если заниматься им на свежем воздухе. А катание на роликах — отдельное удовольствие, которое создаст хорошее настроение на весь день. Прекрасная hannafomenkova поделилась фотографией со своей спортивной прогулки в Хамовниках. Снимок опубликовали в группе жителей района «Любимые Хамовники» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/khamovnikee).

«Хамовники | Кропоткинская Остоженка Пречистенка»
«ВКонтакте»

С крыши спортивного комплекса «Лужники», который развивают в рамках программы «Мой район», теперь можно спуститься не совсем традиционным способом — по стальному канату при помощи специальных креплений! Новостью поделились в паблике «Хамовники | Кропоткинская Остоженка Пречистенка» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/xamovv). Длина уникального троллейного маршрута составила 207 метров. Спуститься можно всего за 25 секунд со скоростью 40 километров в час! Такой проект в Москве реализовали впервые. Интересно, много у нас в районе экстремалов, которые рискнут прокатиться?

«Хамовники | Кропоткинская Остоженка Пречистенка»
«ВКонтакте»

На Большой Пироговской улице открыли памятник Михаилу Булгакову. Некоторые удивились, узнав, что рядом стоит дом, где жил писатель.
— Век живи, век учись, — комментирует пост группы района в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/xamovv) Владимир Белоусов.

Редактор полосы
Анна Синицына

Мой район. Хамовники
28.09.2019 № 7 / 261

Расстраиваться по пустякам не стоит

Многокрасочная палитра — вокруг, в голове и в ее картинах... И все же Елена Гребнева со стороны не производит впечатления пенсионерки-художницы. Чего только стоят ее розовые вельветовые брюки! А изящные каблуки!..

Алексей Орлов

Художница Елена Гребнева пишет картины на разные темы (1). Ее работы, выполненные акварельными красками (2, 3, 4)

— Животных я очень люблю, но мне с ними нельзя находиться — аллергия, — жалуется на «трагедию» всей своей жизни Елена.
А я рассматриваю, присев с ней рядом, такие фантастические работы художницы — улыбающегося пса и озорного котяру. Они живые, характерные, готовые свернуться доверчивым клубком прямо у тебя в ногах или на коленях. Как ни странно, заниматься всерьез акварелью моя героиня начала, только когда вышла на пенсию. И опять я любуюсь — домиком, почти сказочным, из мазков-лепестков будто сотканным, и еще одной цветочной композицией… Я бы и эту и ту картины с удовольствием себе на стеночку повесила.

Училась характеру у Ирины Родниной

— На самом деле до 10-го класса я больше всего в жизни любила фигурное катание, — неожиданно узнаю от своей героини, когда ее милая экспозиция вся аккуратно складывается обратно в специальную папочку. — Вы даже не представляете, какая я была полная в детстве! А маме, да и мне тоже, очень нравилось фигурное катание. Людмила Белоусова и Олег Протопопов, Ирина Роднина были нашими кумирами. Глядя на Роднину, я мечтала о своей спортивной карьере. Но вначале меня взяли только в группу здоровья.
Тренеры хореографической школы заинтересовались упорной девочкой, как только она начала сбрасывать лишние килограммы. Тут же проявилась и природная гибкость юного дарования. Но Лена выбрала все-таки фигурное катание. Существенным стимулом к победе для нее стала первая настоящая любовь в десять лет — к собственному тренеру. Увы, у молодого человека была девушка. Как же Лена страдала от этого! И еще лучше старалась тренироваться.
— Хорошо, что жизнь моя была очень плотно заполнена всякими занятиями, времени на глупости не оставалось, — смеется Елена.
Кроме фигурного катания, она успевала посещать секцию баскетбола: невзирая на свой невысокий рост, виртуозно забрасывала мячи. Два дня в неделю активная спортсменка выделяла на художественную студию.
— Преподавала нам классическую школу замечательный педагог Александра Ивановна. На первых уроках мы рисовали носы, уши, яблоки, кувшины. Как положено, — вспоминает Елена Гребнева.
Но для нее это было всего лишь хобби. А с мечтой о большой ледяной арене моей собеседнице пришлось расстаться в 10-м классе.
— Врачи нашли у меня ревматизм сердца, после того как я перенесла ангину. Запретили мне мое фигурное катание, — с грустью признается Елена.
Ошибка в диагнозе выявилась много позже, когда девушка уже училась в Плехановском институте. Для лихих 1990-х, которые вскоре закрутили ее безудержным вихрем, она выбрала для себя самую правильную профессию — экономиста.

Круг интересов

Я МЕЧТАЛА О СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ, ЛЮБИЛА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Жизнь заиграла новыми красками

Елена Гребнева признается, что не умеет расстраиваться по пустякам.
— Еще в школе очень многих раздражала моя способность все превращать в фарс. На уроках рисования мне больше всего нравилось изображать мультсюжеты. Наверное, этот мой «несерьезный» нрав помог избежать больших неприятностей, — рассказывает Елена.
Не раз ей удавалось в самое нужное время забрать деньги из сомнительного проекта, уйти из фирмы перед тем, как она фактически сгорала.
Самая спокойная, благополучная полоса жизни началась у Елены Гребневой, когда она возглавила собственное аудиторское предприятие. Клиенты за консультацией авторитетного специалиста выстраивались в очередь и куда как загодя.
Но через 15 лет и эта сфера деятельности для нее оказалась исчерпанной. Изменилась ситуация на рынке. В 53 года Гребнева оказалась на пенсии. Работы под ее высокие требования не нашлось. Редкими консультациями она вполне научилась зарабатывать и на хлеб, и на масло, и даже, как говорится, на икорку. Но образовалась уйма свободного времени. С мужем моя героиня разбежалась давно, сын вырос, ушла мама, началась депрессия. Ни психологи, ни уход в эзотерику Елене не помогли. Тогда она вспомнила про свое любимое рисование. Постепенно творчество из домашних стен вывело ее в «большой свет», у нее появились друзья, педагоги. В том числе — в местном центре соцобслуживания, где уже собралась большая компания любителей изобразительного искусства. И жизнь буквально заиграла новыми красками.
— Мы даже в заграничные поездки выбираемся — на какие-нибудь заметные выставки, на громкие имена. Недавно я из Хорватии вернулась. Теперь в Австрию собираемся, Дюрера «навестить», — делится планами на ближайшее будущее моя героиня.

Наталья Науменко

Старшему поколению

Организация качественного отдыха и досуга для горожан «серебряного» возраста — важная часть городской программы «Мой район». Дома культуры, библиотеки, центры социального обслуживания предлагают различные занятия, кружки, секции по самым разным дисциплинам и творческим курсам. Сегодня каждый может найти себе хобби по вкусу и рядом с домом.

Мой район. Хамовники
28.09.2019 № 7 / 261

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».

Главное событие для самых активных

Главный забег России — Московский марафон — организовали в нашем городе. 35 тысяч участников из 85 стран покорили дистанции в 10 и 42 километра на выбор.

На территории спортивного комплекса «Лужники» собираются участники марафона. Среди них — житель нашего района Михаил Левин. За час до старта — в 8:00 — молодой человек получает номерок, переодевается в спортивную одежду и разминается, чтобы разогреться. Михаил начал серьезно и регулярно заниматься бегом девять месяцев назад. В марафоне он участвует уже второй раз.

— Я часто путешествую и люблю знакомиться с городами во время пробежки. Раньше это было не на профессиональном уровне, но потом я начал тренироваться по пять-шесть раз в неделю, один день оставлял на отдых. Так я подготовился к своему первому марафону в другом городе. Бегать я продолжаю, чаще на улице с друзьями. Хочу посмотреть, как изменился мой уровень подготовки после первого марафона, — говорит Михаил.

Любопытно

Маршрут забега пролегает по Садовому и Бульварному кольцам, через Крымский мост и под стенами Кремля. Спортсмены не только покоряют дистанции, но и любуются городом!

Некоторые марафонцы из Москвы признались, что тренировались в парках в скверах. Во многих из них сделали отличные площадки для воркаута в рамках программы «Мой район», так что поддерживать себя в форме теперь несложно.

Вероника Варенцова

Алексей Орлов

Михаил Левин считает, что подобные мероприятия становятся отличным поводом узнать город

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

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

Учимся пользоваться гаджетами

Представители старшего поколения разбираются, как работают мобильные устройства, на курсах «Московского долголетия».

Им рассказывают не только о самих устройствах, но и о технических характеристиках. Несмотря на то что смартфоны кажутся обыденной для многих вещью, на занятие пришла большая группа людей.

— Мы понимаем, что в наши дни без гаджетов не обойтись. Они упрощают жизнь и открывают новые возможности, — рассказала одна из участниц курса Наталья Павлушкина.

Темой сегодняшнего занятия было освоение мессенджеров — приложений для обмена сообщениями.

— Видите внизу строчку «введите текст»? Нажимайте на нее. Как только у вас появляется клавиатура, вы можете туда что-нибудь написать, — объясняет преподаватель Наталья Сафина.

— Ой, я нечаянно на микрофон нажала, — переживает Надежда Прямова.

— Ничего страшного, вы ничего не испортили, — утешает ее преподаватель.

Главный страх людей, которые плохо разбираются в смартфонах или компьютерах, — это начать нажимать на кнопки. Люди думают, что если нажмут не на ту кнопку, то все сломают. На занятиях они учатся преодолевать страх и чувствовать себя свободно в мире технологий.

Возрасту вопреки

Кстати, с 1 октября программа «Московского долголетия» будет заметно расширена и в нее впервые включат занятия зимними видами спорта.

Дмитрий Черкасов

Алексей Орлов

Участница программы Наталья Павлушкина

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. 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. ООО «НПО «Виватон».
ОГРН 1187746588688. Лицензия № ЛО-77-01-017740 выдана Деп. здравоохранения г. Москвы. Реклама

интернет-магазин: kupivivaton.ru

VIVATON.RU

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА