

Для здоровья, общения и хорошего настроения!

В РАЙОНЕ ОТКРЫЛАСЬ СПОРТИВНО-ДОСУГОВАЯ КОМНАТА

В Верх-Исетский район в феврале 2020 года прирос еще одним социально значимым объектом: на базе Центра общественных организаций Верх-Исетского района (улица Московская, 25 а) открылась спортивно-досуговая комната. Активисты-общественники теперь могут заниматься здесь разными видами спорта. Проект реализован на средства субсидий, предоставляемых из бюджета муниципального образования «город Екатеринбург» победителям конкурса социально значимых проектов среди некоммерческих организаций.



Особенность новой комнаты – многофункциональность. На 25 квадратных метрах можно заниматься более чем 10 видами спорта!

Основу составляют тренажеры: беговая дорожка, занятия на которой помогают поддержать мышцы в тонусе, а также восстановить опорно-двигательный аппарат после травм различной тяжести и операций; эллиптические тренажеры – симбиоз велотренажера, беговой дорожки и степпера – укрепляющие сердце, сосуды и легкие без нагрузки на позвоночник; большая группа механических тренажеров и спортивных снарядов, которые развивают и стимулируют различные группы мышц. В их числе – диски здоровья, ручные и ножные эспандеры. Разумеется, есть в арсенале хула-хупы, скакалки, мячи для фитнеса и гимнастические коврики.

Особое внимание уделено системе су-джок, воздействующей на определенные биологически активные точки кистей и стопы.

Закуплены кольцеброс, мини-боулинг и набор для суперпопулярной игры французских (и не только) пенсионеров – петанк. Также в наличии палки для скандинавской ходьбы – планируется проведение занятий в парке XXII Партсъезда.

Организованы два поста для дартса, который пользуется у общественников большой популярностью – у команды ветеранов спорта теперь появилась своя тренировочная база. Не обошли стороной и интеллектуальные виды спорта, ведь шашки и шахматы являются обязательной дисциплиной в проводимых в районе и городе спартакиадах.

В новом пространстве будут проходить дни здоровья с участием специалистов по лечебной физкультуре, а также соревнования по отдельным видам спорта.

Напомним, Центр общественных организаций Верх-Исетского района работает на базе некоммерческого партнерства «Поддержки



местного самоуправления и гражданских инициатив». В 2019 году партнерство представило на городской конкурс проект спортивно-досуговой комнаты, и он вошел в список победителей. Субсидия получена по направлению «Создание условий для организации досуга и проведение культурно-досуговых мероприятий для людей пожилого возраста, поддержка ветеранского движения».

На церемонии открытия спортивно-досуговой комнаты глава Администрации Верх-Исетского района Андрей Морозов поблагодарил всех, кто работал над воплощением этого проекта в тесном сотрудничестве с Администрацией района, и напомнил, что в октябре 2019 года в Верх-Исетском районе на улице Крауля завершено благоустройство зеленой зоны. Здесь оборудована площадка с уличными тренажерами для пожилых людей, на которых можно проходить реабилитацию после инсульта.

– Чем больше мы создаем таких уголков для жителей района, тем более здоровый образ жизни они будут вести! – отметил Андрей Михайлович.

На открытии присутствовали также депутат Екатеринбургской городской Думы Сергей Мелехин и депутат Законодательного Собрания Свердловской области Анатолий Никифоров. От депутатского корпуса Центр получил в подарок телевизор для просмотра обучающих фильмов о здоровом образе жизни.

КОЛОНКА ГЛАВЫ

Глава Администрации Верх-Исетского района Андрей Морозов:

– Общественные организации играют важную роль в нашем районе и городе, воплощая в жизнь социально значимые проекты. Понимая это, Администрация Верх-Исетского района традиционно уделяет большое внимание взаимодействию с общественными объединениями, оказанию им методической и организационной помощи.

Местом, притягивающим социально активных верхисетцев, стал в 2006 году Центр общественных организаций Верх-Исетского района. Его главная задача – объединение и поддержка общественных организаций района. Здесь есть рабочие кабинеты, актовый зал, библиотека. А комнаты для занятий спортом до недавнего времени не было. Администрация района помогла некоммерческому партнерству подготовить проект «Второе дыхание» для участия в конкурсе, и вот результат!

На сегодняшний день в Центре располагается 20 общественных организаций и объединений, деятельность которых направлена на поддержку ветеранов, увековечение памяти погибших воинов, помощь тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации, информационно-разъяснительную работу с населением и организацию социально значимой деятельности на территории района.

В 2011–2012 годах в Центре был проведен капитальный ремонт. Ежегодно районная Администрация совместно с НП «Поддержки местного самоуправления и гражданских инициатив» организует здесь тематические мероприятия, посвященные памятным датам истории России, знаковым датам для самих общественных организаций, Дню пожилого человека и другим праздникам.

Очень рад, что у наших активистов-общественников появилось пространство для занятий разными видами спорта и продвижения ценностей здорового образа жизни! Совместные занятия, как известно, более эффективны, чем занятия в одиночку. Плюс это дополнительная возможность для общения, которого порой так не хватает.



Новый арт-объект

В микрорайоне Академический, рядом со школой № 23 (улица Павла Шаманова, 54), торжественно открыли памятник атому, который размещен на вершине символа, посвященного российскому движению студенческих строительных отрядов.

По словам председателя УРО РАН, доктора химических наук Валерия Чарушина, новый арт-объект символизирует научное будущее микрорайона.

Празднование Дня науки продолжилось в стенах самой большой школы Верх-Исетского района, где ученые прочитали старшеклассникам интересные лекции.

Еще одна площадка для семейного отдыха!

Новая детская площадка открылась в сквере около дома по улице Татищева, 77 в Верх-Исетском районе. Она представляет собой полосу препятствий (брусья, турники, сетка, которые соединены между собой). На новом объекте юные верхисетцы могут выполнять упражнения на силу, ловкость и координацию движений.

Проект воплощен в жизнь благодаря грантовой программе «Стальное дерево», которая реализуется в регионе при финансовой поддержке социального партнера НЛМК – благотворительного фонда «Милосердие». Спортивный комплекс построен по современным стандартам с высокими требованиями к безопасности.

По случаю открытия на детской площадке состоялся праздник, организованный Администрацией



Детская площадка в сквере на улице Татищева.

Верх-Исетского района и компанией ВИЗ-Сталь. Дети вместе с родителями с удовольствием преодолевали полосу препятствий.

– Мы рады, что такой прекрасный объект появился на территории Верх-Исетского района! И надеемся, что он станет популярным местом для семейного отдыха жите-

лей близлежащих домов, – приветствовала собравшихся заместитель главы Администрации Верх-Исетского района Светлана Белобородова.

Администрация Верх-Исетского района планирует продолжить сотрудничество с предприятием, чтобы реализовывать новые общественно полезные проекты.

Как преобразится сквер Авета Тертеряна?

Общественный совет одобрил эскизный проект благоустройства сквера имени Авета Тертеряна, расположенного в Верх-Исетском районе напротив дома № 93 на улице Шаумяна.

Заказчиком проекта благоустройства выступила Администрация Верх-Исетского района. Работы планируется начать уже в 2020 году, а закончить в 2021-м.

Имя известного армянского и советского композитора, народного артиста СССР и Армении, который имел тесные творческие связи с Уральской государственной консерваторией имени М. П. Мусоргского, появилось у сквера только в прошлом году.

Авет Рубенович получил широкое признание как композитор в 1980-х годах, когда его новаторские симфонии, отмеченные философской нетрадиционностью мышления и глубоким национальным колоритом,

Входная зона



стали исполнять дирижеры Геннадий Рождественский, Александр Лазарев, Джансуг Кахидзе, Роберт Сатаванский.

Работая в столице Урала, Авет Тертерян внес большой вклад в развитие уральской культуры и оставил яркий след в музыкальной жизни нашего города. Отмечая заслуги музыканта, Свердловская филармония в свое время провела несколько фестивалей, посвященных его творчеству.

Разработчики проекта не обошли стороной музыкальную тему. На входе в сквер предполагается установить мемориальный камень с барельефом Авета Тертеряна. Музыкальное направление задают амфитеатр, антивандальные уличные музыкальные инструменты (ксилофон, барабаны, звуковые трубы Tumbos), оригинальная арка с «музыкой ветра».

Если раньше жители окрестных домов жалова-

лись на отсутствие в сквере зон отдыха, спортивных и детских площадок, велодорожек, нехватку скамеек, то новый эскизный проект предлагает все это в изобилии.

Разработчики постарались создать комфортную среду для каждой группы населения. Кроме спортивной площадки и двух детских с большим разнообразием комплексов, предусмотрена также зона тихого отдыха с креслами и столами. Среди привычных лавочек – шезлонги. Также планируется обустроить сенсорную дорожку с фактурным покрытием для массажа стоп.

И конечно, в сквере высадят новые древесные растения, кустарники и цветы. Все это с сохранением существующих деревьев.

По информации Администрации города Екатеринбурга, эскизный проект принят за основу для разработки дальнейшей проектной документации.

С жезлом, но не сотрудник ГИБДД

Дружинники Верх-Исетского района продолжают обеспечивать общественный порядок на улицах города. В ноябрьском выпуске «Одной седьмой» мы запустили проект, посвященный отрядам, которые входят в Добровольную народную дружину Верх-Исетского района. Сегодня речь пойдет о специализированном отряде по профилактике безопасности дорожного движения ООО «ВИЗ-Сталь».

Полосатый жезл – незаменимый атрибут в работе Николая Полевова, но он не сотрудник ГИБДД. Вот уже 40 лет Николай Владимирович служит в специализированном отряде по безопасности дорожного движения ООО «ВИЗ-Сталь», который состоит сегодня из 37 бойцов, и примерно 30 лет является его руководителем.

– Я полжизни проработал на Верх-Исетском заводе, который в 1998 году, как известно, разделился на две компании: ООО «ВИЗ-Сталь» и ОАО «ВИЗ». «Автодружина» появилась здесь еще в 1970-х годах, поскольку на тот момент предприятия уже располагало большим количеством транспорта. Причем в каждом цеху был свой отряд. Я, тогда еще водитель, тоже вошел в число дружинников, – вспоминает Николай Полевова.

Считалось, что профессиональные водители могут оказать реальную помощь сотрудникам госавтоинспекции. В задачу «автодружинников» входила профилактическая работа с пешеходами и автолюбителями. Добровольцы дежурили вместе с сотрудниками ГАИ на перекрестках и следили за соблюдением участниками дорожного движения ПДД.

В 2017 году Николай Владимирович вышел на пенсию (последние годы он трудился в должности начальника автотранспортного участка), устроился инженером по безопасности дорожного движения в мини-футбольный клуб «Синара» и ФК «Урал», но связь с заводом не потерял. Он до

сих пор выходит на дежурство в качестве добровольного помощника сотрудников ГИБДД.

– Функционал у нас несколько поменялся, – продолжает Николай Полевова. – Отряд по профилактике безопасности дорожного движения сейчас работает пре-



Представители отряда ООО «ВИЗ-Сталь» Сергей Лебедев и Андрей Ревенко на дежурстве.

имущественно с пешеходами. Дружинники выходят на пешеходные переходы, расположенные, как правило, вблизи образовательных учреждений, и следят за соблюдением правил дорожного движения. С нарушителями проводятся беседы.

На территории района действует несколько отрядов по профилактике безопасности дорожного движения, входящих в состав Добровольной народной дружины Верх-Исетского района. Только в 2019 году «автодружинники» провели беседы примерно с 600 нарушителями. Большинство из них – школьники.

Задействуют бойцов специализированных отрядов и в дни проведения массовых мероприятий. В числе их задач – ограничение движения транспорта, направление водителей в объезд ограниченного периметра и контроль за безопасностью.

– Как и многие другие, во время ЧМ-2018 мы несли службу на территории, прилегающей к стадиону «Екатеринбург-Арена». В один из игровых дней я заступил на дежурство в 12:00. В 13:00 заметил подозрительный автомобиль – он был брошен на перекрестке улиц

подозрительный объект, – привел один из случаев Николай Владимирович.

Члены отряда по профилактике безопасности дорожного движения нередко выступают и в роли охранников общественного порядка, следят за безопасностью населения в дни выборов; на торжественных линейках, посвященных Дню знаний; последних звонках; спортивных мероприятиях (в частности, «Лыжные России»), на мероприятиях в честь празднования Дня Победы, Дня защиты детей и других важных дат.

– Я человек старой закалки и верю, что наша деятельность приносит пользу, – говорит Николай Полевова. – Как минимум вид человека с жезлом дисциплинирует участников дорожного движения: и пешеходов, и водителей. Но безопасность на дороге – комплексная работа. Чтобы изменить ситуацию к лучшему, нужно, прежде всего, чаще проводить профилактические беседы в школах.

Этим, как ожидается, будет заниматься особый отряд в составе дружинников из числа студентов УРГЮУ.

НА ЗАМЕТКУ

Стать дружинником может любой житель Екатеринбурга, достигший 18 лет и не имеющий судимости.

Желающим вступить в ряды ДНД необходимо обратиться в отдел административных органов Администрации Верх-Исетского района (улица Московская, 27, к. 400, тел. 371-39-40).

НАША СПРАВКА

На сегодняшний день в ДНД Верх-Исетского района насчитывается 23 отряда: 7 отрядов по охране общественного порядка, 2 студенческих отряда охраны правопорядка, 1 патрульно-казначий отряд, 9 специализированных отрядов по профилактике безопасности дорожного движения и 4 придомовых отряда.

КСТАТИ

За умелое руководство местной общественной организацией «Добровольная народная дружина Верх-Исетского района города Екатеринбурга», активное участие в оказании помощи органам внутренних дел в обеспечении правопорядка и общественного порядка на территории Верх-Исетского района и города Екатеринбурга благодарственным письмом врио началь-

Награда за активную работу

ника Управления МВД России по городу Екатеринбургу награжден командир Добровольной народной дружины Верх-Исетского района Илья Биянов.

Кроме того, благодарственное письмо Администрации города Екатеринбурга за активную работу по обеспечению общественного порядка и безопасности граждан получил Николай Полевова – командир спе-

циализированного отряда по профилактике безопасности дорожного движения «ВИЗ-Сталь» ДНД Верх-Исетского района.

Благодарственные письма были вручены на совещании по подведению итогов совместной работы за 2019 год территориальных отделов полиции и районных народных дружин, которое прошло в Управлении МВД России по городу Екатеринбургу.

ПРОКУРОР РАЗЪЯСНЯЕТ

В августе мы запустили рубрику «Прокурор разъясняет», чтобы наши читатели всегда были в курсе законодательных новшеств и общих рекомендаций, которые помогут защитить себя и своих близких от негативных явлений.

Чем опасен снюс?

Отвечает помощник прокурора Верх-Исетского района г. Екатеринбурга Александр Дегтярев:

– Снюс – новый «модный» аналог сигарет среди молодых людей и подростков. Но «аналог» не значит «менее вредный».

Снюс – это табачное изделие, предназначенное для рассасывания. И оно очень коварно!

Потребители таких смесей получают более внушительную разовую дозу никотина в сравнении с ку-

рильщиками. Сеанс рассасывания снюса длится 5–10 минут. За это время в организм поступает от 20 мг токсизирующего вещества. Для сравнения: в ходе выкуривания крепкой сигареты «порция» никотина составляет не более 1,5 мг. Итог потребления снюса – быстрое формирование привычки. Зависимость развивается практически молниеносно, и отказаться от рассасывания табака становится нелегко.

Все подростки, которые начали свой табачный стаж со снюса, в течение четырех лет начинают курить сигареты.

Употребление снюса почти в 100% случаев приводит к появлению неопухолевых поражений слизистой рта. Она постоянно подвергается раздражению, и клет-

ки прекращают нормально функционировать и развиваться. Особенно опасен снюс для лиц до 18 лет. Он вызывает быстрое ороговение слизистой рта даже после месяца приема сосательного табака. Это ее состояние является предраковым.

В снюсе выявляется до 28 канцерогенов. Это никель, нитрозамины, радиоактивный полоний-210. Они чрезвычайно опасны и повышают вероятность развития рака щек, десен и внутренней поверхности губ в 40 раз. По данным исследований, из-за приема снюса риск развития рака поджелудочной в США возрос на 40%, а в Норвегии – до 67%! Снюс может также способствовать развитию рака молочной железы у женщин до 55 лет.

Прием сосательного табака во время беременности негативно отражается на развитии плода и может вызывать преждевременные роды.

Никотин, попадающий в кровь, способствует спазмированию и сужению сосудов. Такое их состояние повышает риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, атеросклероза и инсульта. Пристрастившиеся к снюсу люди страдают от нарушения аппетита и расстройства работы органов пищеварения.

Если табак держать во рту дольше 20–30 минут, вероятно сильная интоксикация организма с непредвиденными последствиями, вплоть до летального исхода. Кроме того, сосательный табак существенно вредит зубам.

ЗДОРОВЬЕ

ЦГБ № 2 приглашает жителей района в школы здоровья

Реалии современного мира таковы, что людям, страдающим тем или иным хроническим заболеванием, иногда недостаточно только принимать назначенные врачом медикаменты. Зачастую для выздоровления требуется изменить образ жизни. Но во время одного или даже нескольких приемов врач банально не успевает дать пациенту полную информацию, ответить на все его вопросы и выстроить индивидуальный план выздоровления. В таких случаях на помощь приходят школы здоровья.

В Центральной городской больнице № 2, обслуживающей взрослое население Верх-Исетского района, в настоящее время действуют три школы – для пациентов с артериальной гипертензией (каждый четверг с 13:00 до 14:00), для желающих бросить курить (по средам с 19:00 до 20:00) и по снижению избыточной массы тела (по вторникам с 14:00 до 15:00).



Как рассказали в учреждении, занятия проводятся по предварительной записи (в рабочие дни с 8:00 до 19:00 по телефону 389-89-11) абсолютно бесплатно.

В школе пациентам дадут достоверную информацию о заболевании, его течении, последствиях, расскажут о необходимых мерах по лечению и подскажут действенные методы по облегчению состояния.

Пациенты ЦГБ № 2, дополнительно оформившие карту здорового образа

жизни, в будние дни могут посещать занятия лечебной физкультурой.

График занятий:

**понедельник с 10:00 до 19:00,
вторник с 9:00 до 15:30,
среда с 10:00 до 19:00,
четверг с 9:00 до 15:30,
пятница с 9:00 до 15:30.**

Предварительная запись в рабочие дни с 8:00 до 19:00 по адресу: улица Московская, 2, кабинет 52, телефон: 389-89-11 (при себе иметь паспорт и полис).

ВНИМАНИЕ!

Во всех поликлиниках ЦГБ № 2 с целью повышения эффективности выявления оконзоболеваний на ранних стадиях открылись кабинеты ранней диагностики.

Прием врача включает в себя анкетирование, осмотр кожных покровов и слизистых, взятие мазков у женщин и пр. Полученные данные позволят медицинским работникам определить степень риска развития оконзоболеваний и в случае возникновения подозрения на развитие новообразования направить пациента на более углубленное обследование.

Только за два месяца работы через кабинеты ранней диагностики прошли 1706 человек. У 246 пациентов выявлены хронические заболевания, диагностировано 52 предопухолевых заболевания и 1 онкология.

Позаботьтесь о своем здоровье!