

ЦИТАТА

«С 2019 года в рамках программы «Мой район» мы берём в работу целые микрорайоны и комплексно приводим в порядок дороги, детские площадки и остальную инфраструктуру».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

**СЪЕЗД
С ГЕНЕРАЛА
ДОРОХОВА
ЗАКРЫТ ДО**

**25
ОКТЯБРЯ**

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

**В ОЧАКОВО-
МАТВЕЕВСКОМ
ПО ПРОГРАММЕ
«МОЙ РАЙОН»
ВЫСАДЯТ**

280

КУСТАРНИКОВ

Учитель Светлана Пентегова 11 лет преподаёт в школе № 814.



РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

**«ВАЖНО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ
НАШЁЛ СЕБЯ В ЖИЗНИ»**

**УЧИТЕЛЬ ГЕОГРАФИИ
СВЕТЛАНА ПЕНТЕГОВА –
О ГЛАВНОМ В СВОЕЙ
ПРОФЕССИИ**

С. 4

фото: Павел Горбатько

РЯДОМ С ДОМОМ

**Пенсионеры района
побывали на лекции
о здоровом питании**

фото: Марина Круглякова



С. 5

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

**В районе откроют
школу мюзикла
для подростков**

фото: rmcdialog.ru



С. 6

РАЙОН В ЛИЦАХ

**Исполнитель Иван
Ильичёв – о своём
детстве в Очакове-
Матвеевском**

фото: архив И. Ильичёва



С. 7

В РАЙОНЕ

ДО 1

НОЯБРЯ

ПРОВЕДУТ

ОЗЕЛЕНЕНИЕ

Пошли гулять в парк!

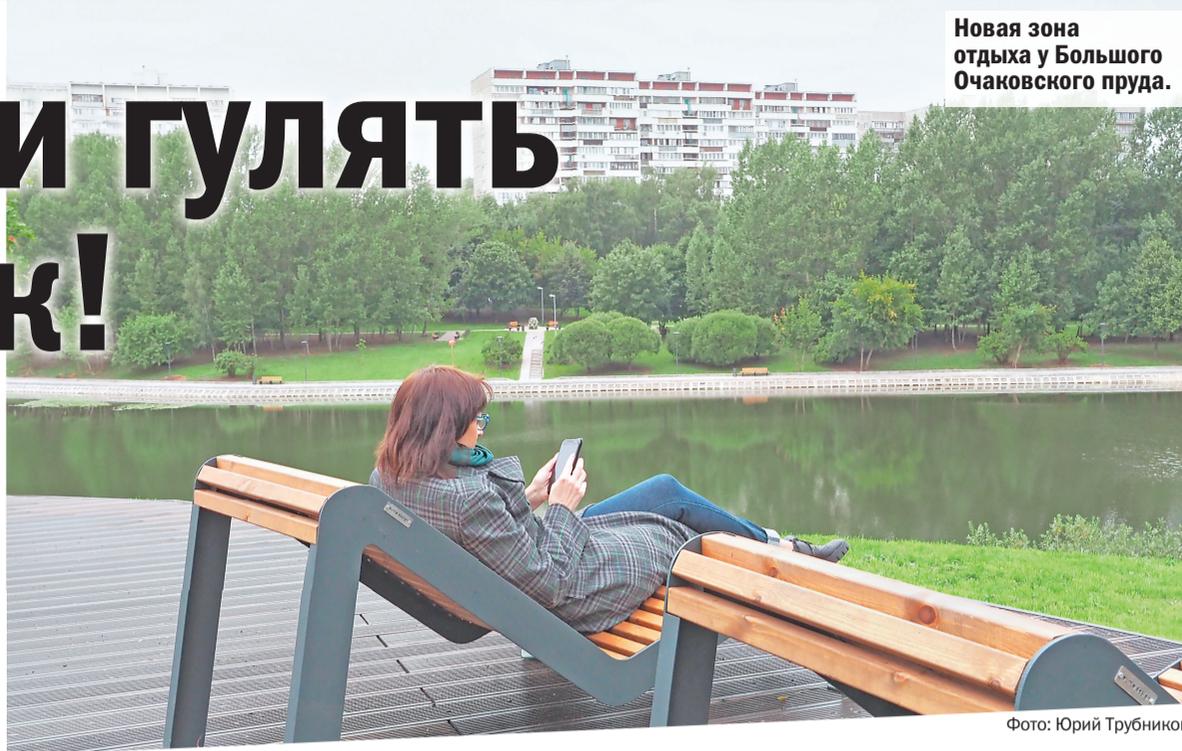
Благоустройство района завершается

Подводим итоги общегородские...

Осенью традиционно подвоятся итоги благоустройства за весь год.

«Правительство Москвы продолжает реализацию масштабной программы создания качественной городской среды, — сказал **мэр Москвы Сергей Собянин** на недавней встрече с горожанами. — Но если в прошлые годы благоустройство выполнялось на отдельных улицах или во дворах, то с 2019 года в рамках программы «Мой район» мы берём в работу целые микро-районы и комплексно приводим в порядок дороги, тротуары, пешеходные дорожки, детские и спортивные площадки, озеленение и всю остальную инфраструктуру».

Если говорить о столице в целом, то в этом году обновлены 60 улиц и 161 городской парк (или знаковый для района объект). А ещё 99 территорий около метро, дорог и платформ будущих МЦД. До холодов в Москве успели привести в порядок 2457 дво-



Новая зона
отдыха у Большого
Очаковского пруда.

Фото: Юрий Трубников

ров плюс 310 территорий школ и детских садов.

На октябрь оставлены ремонт фасадов и художественная подсветка на улицах. Скоро придёт время укрывать цветники и клумбы древесной щепой.

**...и местные,
но от этого не менее
важные**



А что было сделано в Очакове-Матвеевском? Когда мы проводили уличный бриллиант, почти все прохожие ментально говорили: «Пруд, конечно!»

«Большой Очаковский пруд является знакомым местом для района Очаково-

Матвеевское. Поэтому в этом году мы провели третий, завершающий этап комплексного благоустройства этой природной зоны. Надеюсь, местным жителям понравится», — сказал мэр столицы Сергей Собянин

во время последнего посещения этой зоны отдыха. По словам **Максима Григорьева**, который живёт в этом районе уже 20 лет, работы шли долго, но оно того стоило: «Сначала сделали подход со стороны Озёрной улицы, потом занимались беседками и спусками к реке Очаковке, ну а затем пришёл черёд самого пруда. Я с собакой там каждый день хожу, сам видел, как дно чистили и берег укрепляли. Потом уехал в командировку, возвращаюсь, а у нас уже смотровую площадку соорудили. Мне нравится, красиво вышло».

Это далеко не единственный адрес района, по которому шло благоустройство. Мы посетили одну из трёх школ, где в этом году приводили в порядок прилегающие территории. На спортивных площадках школы № 2025 (ул. Озёрная, д. 27, корп. 2) утром и днём проводятся физкультура и занятия секций, а ближе к вечеру и в выходные сюда приходят все желающие. Малыши катаются на велосипедах и самокатах, бабушки предпочитают сидеть

в беседках, ну а спортсмены чем только не занимаются. Кто бегает, а кто занимается на тренажёрах. Благодаря хорошему освещению здесь можно тренироваться, даже когда на улице совсем темно.

Ещё одно популярное место района — Озёрная улица, д. 23, корп. 1. Сюда каждый день приходят баскетболисты и волейболисты, любители силовых тренировок, фанаты футбола и теннисисты (в этом дворе нашлось место даже для корта). А вот скейтбордисты собираются по другому

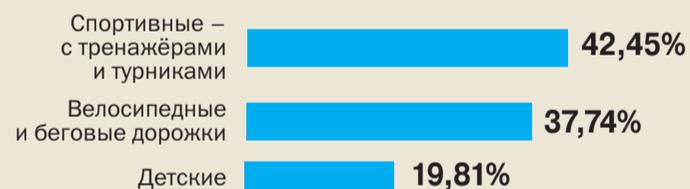
адресу. Теперь эта спортивная тусовка буквально поселилась на ул. Наташи Ковшовой, вл. 14. Раньше там был пустырь, а теперь компактный скейт-городок. Катаются здесь как новички, так и продвинутые товарищи. Кстати, совсем рядом находится хоккейная «коробка». По просьбам жителей её отремонтировали, протянули к ней новое освещение и привели в порядок раздевалки.

Наша прогулка закончилась возле нового сквера на ул. Веерной, д. 40, корп. 1. Вернее сказать, на спортивной площадке, о которой многие местные ещё даже не знают. А зря — она отлично подходит для самостоятельных занятий под открытым небом. Тут есть тренажёры и турники, а также другое спортивное оборудование. При желании можно составить такую интенсивную программу тренировки, что она будет покруче занятий с профессиональным тренером в фитнес-центре. Мы наблюдали за несколькими физкультурниками и искренне завидовали их целеустремлённости. Очень здорово, что москвичи перестали стесняться заниматься спортом на людях. На спортивных площадках района мы видели и пенсионеров, и школьников, и молодых мам, которые качали пресс, пока малыш спит в коляске. Это, наверное, самая классная мода — на здоровый образ жизни.

Егор Краев

Каких площадок не хватает в районе?

Недавно завершилось благоустройство скейт-парка на ул. Наташи Ковшовой, вл. 14. Какие ещё площадки нужно обустроить в районе, был задан вопрос участникам районного паблика.



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района — vk.com/o4ako.

Проголосовали 109 человек.

В районе стартовала акция «Миллион деревьев»



Фото: Сергей Зоничев

Новые деревья в октябре

Осенний этап акции «Миллион деревьев» стартовал в столице 23 сентября и продлится до конца октября. Это крупнейшая столичная программа по озеленению, которая действует с 2013 года. Благодаря ней наш город становится более зелёным — тысячи новых деревьев и кустарников появляются во дворах жилых домов и на территории социальных учреждений.

Выбери сам

Важно, что на ход акции могут повлиять сами москвичи: места для озеленения, как и сорта растений, можно выбрать, участвуя в тематическом голосовании на онлайн-платформе «Активный гражданин».

Инициативы, идеи и предложения жителей — основа программы «Мой район».

Акция проходит дважды в год — весной и осенью. Это наиболее благоприятное время для высадки растений.

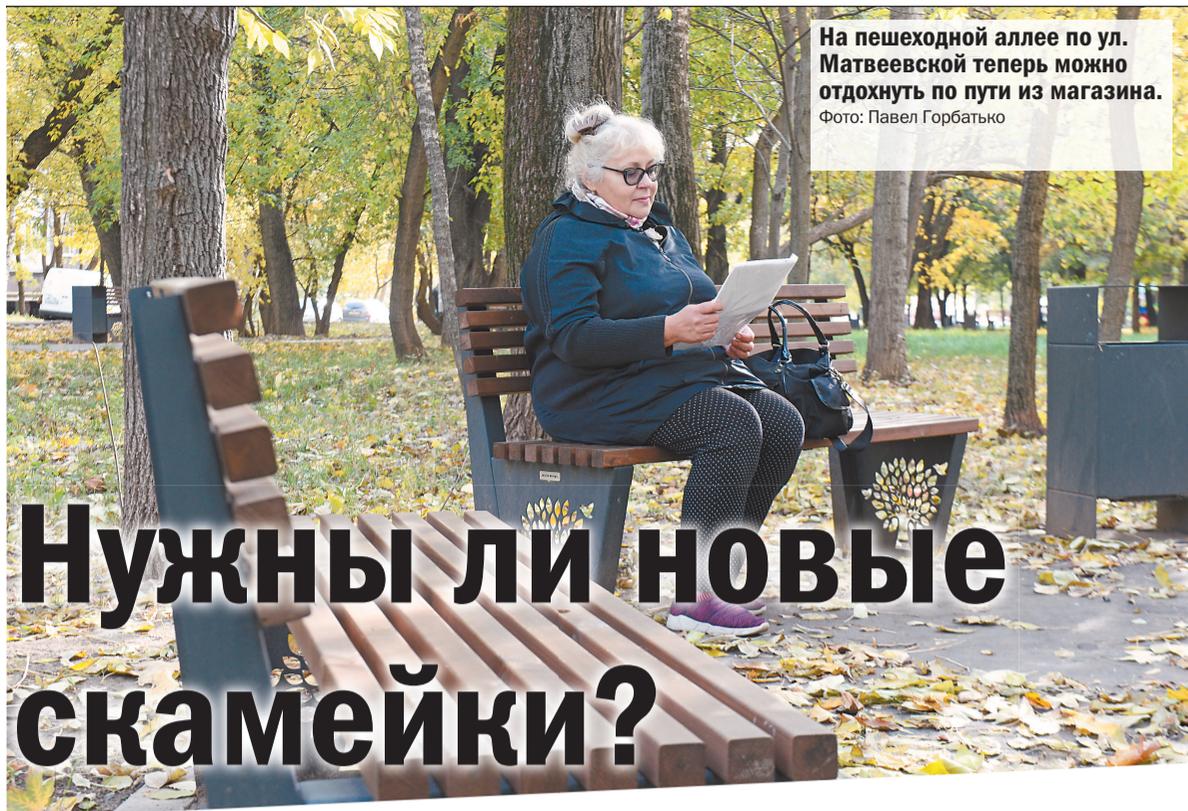
В Очакове-Матвеевском этой осенью высадят яблоню декоративную, клён красный, ель обыкновенную, липу и яблоню плодую — всего 30 деревьев. Также на территории района появятся 280 новых кустарников: кизильник блестящий, барбарис Тунберга и лапчатка кустарниковая. Она, кстати, стала самым популярным участником акции: по программе «Миллион деревьев» посадят 220 единиц растений этого вида.

Где будут сажать

В Очакове-Матвеевском озеленение проведут по адресам: ул. Веерная, д. 30, корп. 2 и 4; ул. Наташи Ковшовой, д. 29; ул. Нежинская, д. 15, корп. 3, д. 25; Очаковское шоссе, д. 8, корп. 1 и д. 19, корп. 2; ул. Старовольнская, д. 15, корп. 1–6.

Создание качественной городской среды рядом с домом — важная часть программы «Мой район».

В высадке деревьев участвовали сами жители района, высказавшие такое пожелание.



На пешеходной аллее по ул. Матвеевской теперь можно отдохнуть по пути из магазина.
Фото: Павел Горбатъко

Нужны ли новые скамейки?

Представители управы ответили на вопросы жителей

На «горячую линию» газеты «Мой район» поступают вопросы от жителей Очаково-Матвеевского. Мы выбрали самые актуальные и попросили ответить на них заместителя главы управы по жилищно-коммунальному хозяйству района Очаково-Матвеевское Сергея Щипанского.

Нужны ли ещё лавочки

– Хотелось бы, чтобы по ул. Матвеевской, по дороге к магазину, установили новые скамейки. Стоит ли в планах проведение таких работ?

Киселёва С. М.

– На прилегающих дворовых территориях по пути к магазину у подъездов многоквартирных домов установлены лавочки, где каждый житель района может присесть и отдохнуть. Кстати, по пути к магазину «Дикси» в 2018 году благоустроена пешеходная аллея по ул. Матвеевской – от д. 38 до д. 4, корп. 1., где также установлено до-

статочное количество лавочек. Если вам кажется, что их недостаточно, давайте этот вопрос будем обсуждать.

– **Планируются ли работы по озеленению на ул. Марии Поливановой?**

Людмила Дмитриевна
– Сейчас по программе «Мой район» разрабатывается проектно-сметная документация по благоустройству территории сквера по этой улице. В рамках проекта планируется высадить деревья и кустарники. Работы по благоустройству намечены на 2020–2021 годы.

Когда отремонтируют площадку

– **Детская площадка на ул. Большой Очаковской, д. 16, была в плохом состоянии. Планируется ли привести её в порядок?**

Светлана Ивановна Жеваева

– Это обращение поступало к нам ранее. По его итогам

мы провели благоустройство площадки и установили на ней малые архитектурные формы – детскую горку, песочницу, скамейки и урны. Так что сейчас площадка уже полностью готова принять маленьких жителей района.

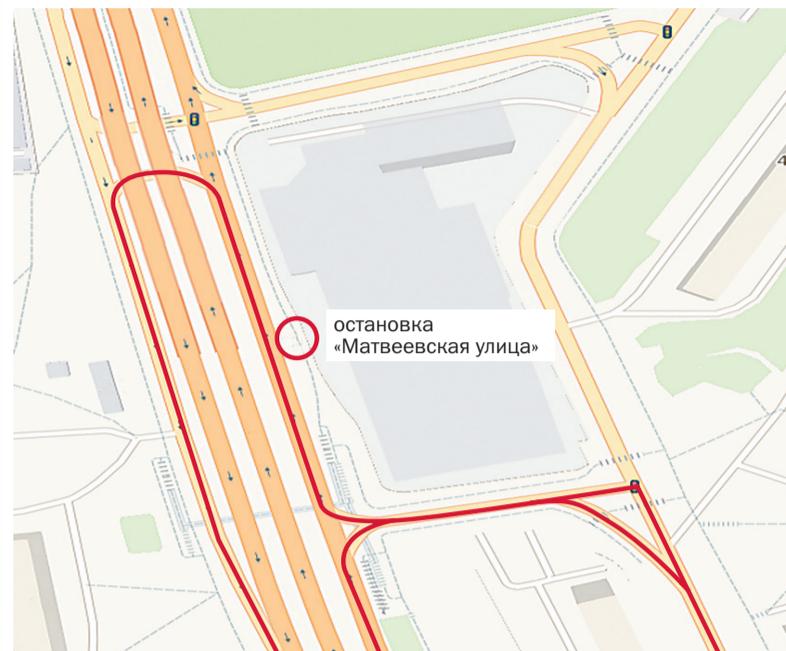
– **Проведут ли работы по озеленению на ул. Наташи Ковшовой?**

Людмила Дмитриевна
– В 2019 году по программе «Мой район» завершено благоустройство общественного пространства на улице Наташи Ковшовой. На этой территории высадили 29 деревьев и 134 кустарника. Также сейчас благоустраивается территория «Аллеи Славы», которая расположена между улицами Наташи Ковшовой и Большой Очаковской. Там тоже запланирована высадка деревьев и кустарников.

Полина Зотова

Есть вопросы? Пишите нам info@aif.ru
+7 (495) 646 57 57

Три маршрута автобуса изменят своё движение



С 5 октября на Аминьевском шоссе для маршрутов № 325, 329 и 519 вводится остановка «Матвеевская улица».

Съезд с улицы Генерала Дорохова закрыт

В связи со строительством транспортной развязки улицы Генерала Дорохова и МКАД на участке в Очаково-Матвеевском ограничили движение транспорта. До 25 октября перекрыли движение левоповоротного съезда при движении в область с улицы Генерала Дорохова на внешнюю сторону МКАД.

Реконструкция развязки позволит быстрее добираться в район со стороны области и от МКАД.

Перекрытие транспортного движения действует круглосуточно.

Развитие транспортной инфраструктуры Москвы – составляющая программы «Мой район».

Ограничения

Участок 1: Левоповоротный съезд с ул. Генерала Дорохова (при движении в область) на внешнюю сторону МКАД.

- С 5 сентября по 25 октября круглосуточно
- Полное перекрытие



По данным www.mos.ru
Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

«Звоните участковому в любых непонятных ситуациях»



ДОСЬЕ

ФЕДОТКИНА НАТАЛЬЯ ВАСИЛЬЕВНА,

майор полиции, начальник отделения участковых уполномоченных.

Адрес опорного пункта:

Очаковское ш., д. 24, стр. 1.

Приём: понедельник – с 11.00 до 13.00.

Телефон +7 (926) 607-71-36.

Майор полиции Наталья Федоткина работает начальником участковых с 2016 года. Под её началом трудятся 23 участковых. Она говорит, что в последнее время у участковых стало много жалоб со-

седей друг на друга. Причём не только на нарушение тишины, с помощью полиции пытаются поделить общественные метры, а то и вовсе выселить неудобных соседей. «Приходят и говорят: помоги-

те выселить соседей сверху. Конечно, это не в нашей компетенции, и решают такие вопросы в суде. Но мы всегда подсказываем юридические нюансы, – говорит майор. – Особенно в случае с пожилыми людьми, мы даём любые консультации. К пожилым бабушкам мы ходим лично. Берём списки и специально идём, рассказываем, например, о мошенниках».

Мошенники действительно предпочитают «работать» с более доверчивыми, пожилыми людьми. «Кем только не представляются! Мы объясняем пенсионерам, что в квитанциях прописано, до какого числа действуют их счётчики и что

не надо ничего менять. А то люди отдают свои «гробовые» деньги, которые копят годами, и потом это всё заканчивается в лучшем случае реанимацией, – говорит Наталья Федоткина. – Ещё иногда им звонят с рассказом о беде, в которую попал сын или внук, просят денег. Одна пенсионерка позвонила и рассказала о таком звонке участковому. Мы спустились посредника-таксиста, который за деньгами приехал. Не устаю повторять: звоните участковому в любых непонятных ситуациях. Не дозвонились, наберите мой мобильный. Я всегда найду возможность оперативно помочь. А мы рассчитываем

на помощь людей, которые не проходят равнодушно мимо какого-то правонарушения, а тут же сообщают нам».

И ещё майор Федоткина говорит, что сделать район безопасным и спокойным помогает программа «Мой район»: «Чем ярче Москва, тем безопаснее. Раньше в парках не было освещения. Идёт женщина – по голове ударили, сумку дёрнули, она и не увидела, кто это. Сейчас преступники просто боятся это делать. У нас Очаковские пруды облагородили: сделали дорожки, освещение, камеры есть. Раньше там было страшно ходить, а сейчас люди ночами спокойно гуляют».

«Побудить к добыванию знаний»

Учитель школы № 814 Светлана Пентегова – о подготовке детей к олимпиаде и о любимом предмете

5 октября в России отмечают День учителя. В преддверии праздника корреспондент «Моего района» поговорила с учителем географии школы № 814 Очаково-Матвеевского Светлана Пентеговой.

Светлана Михайловна 11 лет работает учителем географии в этой школе. На её педагогическом счету – призеры и победители Московской олимпиады школьников, Всероссийской олимпиады, обладатели 100-балльного результата по ЕГЭ и множество благодарных учеников.

В профессию по призванию

– **Светлана Михайловна, расскажите, как вы выбрали профессию учителя.**

– Это был осознанный шаг. Когда я училась в пятом классе, к нам пришла замечательная учительница географии – Арефьева Елена Васильевна. Мы постоянно ходили в походы. Она очень искренняя, позитивная, интересный собеседник. Её образ ассоциировался у меня

Создание условий для получения хорошего образования – одна из задач программы «Мой район»

с настоящим учителем. Мне всегда хотелось быть на неё похожей. Я о своём выборе профессии ни минуты не сожалела. И мои родители меня поддерживали.

– **У вас диплом учителя географии и биологии. Почему вы преподаёте один предмет?**

– Так получилось, что мне сначала дали преподавать географию и биологию как-то отошла на второй план. Но у нас все предметы смежные. Я широко использую эту область знаний, когда преподаю географию. Кроме того, я участвую в метапредметной олимпиаде «Московский учитель», которая предполагает выполнение заданий не по тому предмету, который преподаёшь. Я как раз выбираю биологию, и ещё мне интересна экономика. Успешно в ней выступаю и занимаю призовые места.

– **Как можно «заразить» географией школьников?**

– «Заразить» предметом нельзя, можно побудить ребёнка к добыванию знаний. Сейчас дети ждут, чтобы в них поверили. Это самое главное. Когда ты веришь в возможности ребёнка, который не вполне вписывается в нормы идеального ученика, всё получается. Много ребят, которые далеки от высоких оценок по другим предметам, по географии учатся на «отлично». Причём свои

«Новый учебный год будет ещё интереснее и сложнее. В этом году в школы и садики пойдёт рекордное количество детей: в Москве продолжается демографический бум».

Сергей Собянин

знания подтверждают на экзаменах. У меня на ОГЭ никогда троек не бывает. В прошлом году географию сдавали 20 девятиклассников, из них десять получили оценку «5» и десять – «4».

– **В каких олимпиадах участвуют ваши ученики?**

– В пятом классе мы участвуем в Московской олимпиаде школьников, которую проводит МГУ. Попадая в сам университет, дети очень вдохновляются. У меня есть примеры школьников, которые впоследствии стали студентами этого вуза. Моя выпускница Вика Потапова учится там в магистратуре, она была стобалльницей по ЕГЭ и участницей Московской олимпиады школьников. Сейчас она возглавляет Ассоциацию победителей олимпиад по гео-

Светлана Пентегова считает, что хороший педагог должен выстроить хорошие отношения с каждым ребёнком.



Фото: Павел Горбатко

графии. Вторая ученица – Александрова Авдотья – в этом году окончила 11-й класс, и ей посчастливилось стать призером Всероссийской олимпиады школьников в Казани. Это значимое событие в её жизни, в моей карьере и в жизни нашей школы. Сейчас Авдотья – студентка 1-го курса географического факультета МГУ.

– **В рамках программы «Мой район» образование в городе становится всё более современным. Вы это ощущаете?**

– Возможности для обучения детей сейчас просто колоссальные. Москва – это город возможностей, я очень рада, что работаю именно в столице. Ты одинок здесь не будешь никогда. Мы используем цифровую доску. Очень удобная система МЭШ.

В этом году я вновь стала классным руководителем 5-го класса. И наше знакомство мы начали с участия в олимпиаде «Музеи, парки, усадьбы» – уникального мероприятия, которое знакомит детей с Москвой. Первым объектом стала Поклонная гора в парке Победы.

Задача для учителя

– **Что вы считаете главным в работе учителя?**

– Главное, чтобы каждый из ребят нашёл себя в жизни. Конечно, проще обучать спо-

собных детей. Но гораздо интереснее видеть в призёрах олимпиады ребёнка, который по всем критериям не должен был там оказаться.

– **То есть, когда к вам приходит ребёнок с неочевидными способностями к учёбе, для вас это вызов?**

– В определённой степени. Ведь что такое олимпиадник? Это вовсе не обязательно школьник, который старательно учится и выполняет каждое домашнее задание. Это особенное видение мира, специфическое свойство организма, если хотите. Потому что олимпиадные задачи даже не все учителя могут решить. Увидеть такого ребёнка и привести его к заключительному этапу олимпиады – задача педагога. И тогда ребёнок выбирает себе профессию, связанную с географией.

– **Какими качествами должен, на ваш взгляд, обладать хороший педагог?**

– Главное – не быть занудой. Я помню слова своего преподавателя в университете: «Учите детей так, чтобы вас называли не географичками, а географичками». Первое для меня – не знания, а взаимоотношения с детьми. Когда выстроится взаимоотношения, всё остальное получится. Тогда ребёнок сделает всё, чтобы оправдать доверие учителя.

Полина Зотова

Как подготовиться к школе

По программе «Мой район» во всех районах Москвы внедряются лучшие разработки в сфере образования. Причём касается это и школьников, и детсадовцев. В школе № 814 с 1 октября начали работать группы «Адаптация к школьной жизни». Для обучения в них принимают детей, которые в следующем году пойдут в первый класс. «Эти группы работают в школе уже несколько лет. Они помогают ребёнку за год перейти от реалий дошкольного образования и адаптироваться к полноценному учебному процессу», – рассказала заместитель директора по учебно-воспитательной работе школы № 814 Светлана Михайлова. – Занятия проходят в классно-урочной системе».

Записать ребёнка в группу можно в одном из пяти учебных корпусов школы, по адресам: ул. Веерная, д. 5, корп. 2 и 3; ул. Матвеевская, д. 20, корп. 2; ул. Матвеевская, д. 34, корп. 2; ул. Веерная, д. 38, корп. 2. Также запись доступна в учебном корпусе Центра детского творчества

(ул. Веерная, д. 38, корп. 1) и на портале госуслуг Москвы mos.ru.

Курсы «Адаптация к школьной жизни» работают с октября по апрель. Занятия проходят дважды в неделю по вторникам и четвергам. «Начало в 16.30, когда старшие дошкольники освободились от занятий в своих образовательных учреждениях», – пояснила Светлана Александровна.

Курсы ведут учителя, которые сейчас обучают четвероклассников и в следующем году будут набирать новые первые классы. Это сделано неслучайно. За время курсов дети смогут привыкнуть к своему будущему учителю, а педагог – познакомиться с каждым ребёнком, узнать его способности и интересы. Также с детьми работают логопеды и психологи по развитию речи.

Для записи в группу необходимо предоставить заявление родителя или законного представителя, копию свидетельства о рождении и СНИЛС ребёнка, копию паспорта одного из родителей.

Фото: архив ГБОУ «Школа № 814»



На курсах ждут будущих первоклассников.

За внешней простотой движений скрывается древняя традиция, требующая определённой практики.



Волшебная гимнастика

Фото: Юрий Трубников

Пенсионеры осваивают древнюю китайскую практику

У участников проекта «Московское долголетие» в Очакове-Матвеевском появилась возможность заниматься древней китайской гимнастикой цигун. Организация условий для занятий спортом – одно из направлений программы «Мой район».

Летом тренировки проходили на открытых площадках, а в сентябре их перенесли в библиотеку № 218, которая расположена в знаменитом круглом доме (ул. Нежинская, д. 13). Корреспондент газеты «Мой район» побывала на занятии и пообщалась с тренерами и участниками.

Задействован весь организм

Пенсионеры выполняли комплекс «Тринадцать форм». Эта практика приемлема для людей старшего возраста и активно используется их сверстниками в Китае. Комплекс способствует восстановлению всего организма. При выполнении упражнений работают руки, шея, ноги, тазобедренный сустав.

Со стороны кажется, будто участники группы держат в руках меч. И неслучайно – в основу гимнастики цигун легли движения из боевых искусств.

Ведёт тренировки Елена Мащенко. В этом году она сдала экзамен в Ассоциации ушу в Китае на третий тан (уровень).

«Это действительно волшебная гимнастика. Обычно ею начинают заниматься люди, которые теряют силу, энергию, испытывают синдром хронической усталости, стресс», – говорит Елена Олеговна. – Это многовековая практика. Она включает в себя

полный комплекс восстановительных упражнений». Тренер отмечает, что цигун влияет на весь человеческий организм, в то время как разные виды спорта нацелены на развитие определённых навыков.

Специально для людей старшего возраста

Как пояснила Елена Олеговна, в тренировках с пожилыми людьми есть свои нюансы, у них больше заболеваний. С ними надо работать осторожнее, медленно и внимательно.

Действительно, не у всех сразу получается выполнить каждое движение. А у кого-то гимнастика вскрывает хронические болячки – боль в спине или руке, например. Тогда Елена Олеговна просит отдохнуть, даёт индивидуальные рекомендации, главная из которых – относиться к себе бережно.

«Я занимаюсь гимнастикой цигун с апреля, мне очень нравится. Это воодушевляет, появляется энергия, я стала активнее», – рассказывает **жительница района Надежда Аносова.** – У нас очень хороший преподаватель. Елена внимательная, отзывчивая».

Польза телу и душе

«Это общеоздоровляющая практика, которая восстанавливает психическое состояние, – человек пребывает в гармонии и хорошем настроении», – рассказала тренер. По её словам, в Китае цигун применяют в больницах как средство реабилитации, кроме того, гимнастикой занимаются люди

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

Сергей Собянин, «Москва 24»

разных возрастов для профилактики заболеваний.

«Я очень рада, что город обратил такое пристальное внимание на здоровье своих жителей. Перенять многовековой опыт, который даёт очень хорошие результаты, – это очень правильно», – считает Елена Олеговна. – Участники занятий чувствуют себя хорошо: приходит в норму давление, восстанавливается эластичность суставов».

«Я с удовольствием хожу на занятия. Со стороны кажется, что движения очень простые, но повторить их с первого раза получается у единиц», – делится **жительница Очакова-Матвеевского Наталья Львовна Суркова.** – Лена вдохновение придаёт, всегда хочется идти к ней на занятия».

Полина Зотова

«Я с удовольствием хожу на занятия. Со стороны кажется, что движения очень простые, но повторить их с первого раза получается у единиц», – делится **жительница Очакова-Матвеевского Наталья Львовна Суркова.** – Лена вдохновение придаёт, всегда хочется идти к ней на занятия».

А вы как проводите время? Звоните: +7 (495) 646 57 57

В районе открылся клуб «Здоровое похудение»

В сентябре в ТЦСО «Фили-Давыдково» (филиал «Очаково-Матвеевское») стартовала годичная программа «Здоровое похудение». Это клуб единомышленников, которые решили снизить вес и приобрести полезные пищевые привычки. Встречи в клубе

проходят дважды в неделю под руководством **консультанта по питанию в рамках проекта «Московское долголетие» Елизаветы Ванинской.**

Встреча, на которой побывал корреспондент газеты «Мой район», началась с проверки «домашнего задания». На предыдущем занятии лектор попросила каждого составить свой «список радостей». Туда можно внести всё, что доставляет удовольствие. Есть, правда, одно ограничение – еда в этом перечне не место. Общение с родными, шопинг, музыка, наведение порядка в доме, разговор по душам, массаж, баня, прогулка по лесу, экскурсии, театр – радостей в жизни «долголетов» оказалось немало. Такое задание автор лекции дала неспроста: часто мы «заедаем» ссору с родными или поднимаем себе настроение десертом. Такой метод не очень-то надёжный: проблемы не решаются, а лишние калории превращаются в дополнительную нагрузку для организма.

Далее пошёл разговор о рационе питания. Лектор рассказала о белковых продуктах – прежде всего это мясо, рыба и морепродукты. «Одна порция – это 30 г готового продукта. По размеру она равна спичечному коробку», – объясняет Елизавета Ванинская. Женщине нужно потреблять 6 белковых порций в день.

Диетолог порекомендовала постепенно отказываться от твёрдых сыров и переходить на творожные – не более 17% жирности. «Идеальный продукт для программы по снижению веса – творог 5%-ной жирности. Этот вид белка легко усваивается организмом», – подчеркнула диетолог.

Одна участница встречи в ответ пообещала в следующий раз поделиться рецептом домашнего сыра из молока и сметаны.

Фото: Марина Круглякова



Участники программы «Здоровое похудение» зачитали записи в своих дневниках питания и «списках радостей».

«У людей есть возможность без стресса прийти к своему здоровому весу. Я считаю, что формат клубных встреч – это находка. Это групповая терапия, а динамика группы очень помогает. Проблема ожирения усугубляет многие заболевания. И мы в первую очередь боремся именно с этим», – говорит Елизавета Ванинская. – Очень много внимания уделяется мотивации и поддержанию духа. Много работаем с позитивным отношением».

Создание условий для поддержания физического и психологического здоровья жителей входит в концепцию программы «Мой район».

Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?

Такой вопрос задали жителям в районном паблике. Ведь правильный образ жизни – залог крепкого здоровья.



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – vk.com/o4ako.

Проголосовали 112 человек.

Элегантный возраст

В центре «Диалог» отметили День пожилого человека

1 октября отмечают Международный день пожилого человека. В подростково-досуговом центре «Диалог» (ул. Матвеевская, д. 34, корп. 1) специально к этому празднику подготовили концертную программу.

Всегда на высоте

«Сегодня наши преподаватели и их воспитанники подарят вам свои поздравления. Среди выступающих есть представители элегантного возраста, которые всегда в форме, всегда весёлые, всегда на высоте», – поприветствовал гостей директор центра **Сергей Афанасьевич Новиков**.

Открыл концерт **гармонист Василий Мороков**. Кавказские мотивы, попури из рус-



Костюмы «восточные красавицы» из «Московского долголетия» сшили сами.

Фото: Александр Саверкин

ских и советских песен, танго – разнообразный репертуар музыканта публика приняла на ура. Зрители поддерживали выступление аплодисментами, кричали «Браво!», а кто-то в зале даже пустился в пляс.

Через поколения

Людей старшего возраста пришли поздравить совсем юные воспитанники центра.

Одна из них – участница **театральной студии Алина Пискун**. Девочка прочитала стихотворения «Идут белые снеги...» Евгения Евтушенко и «Ходит наша бабушка...».

А затем на сцену вышли участницы студии восточных танцев. Семь дам серебряного возраста в ярких костюмах, обшитых звенящими монетами, исполнили три номера: «Линда», танец «Разминка» и «В ритме Индии».

Занятия английским

Восточных танцовщиц на сцене сменили участники вокальной студии «Споёмте, друзья». Её участники исполнили песни «Снегопад» и «Калина красная».

Между номерами зрителям рассказали о новых направлениях занятий для пенсионеров. «У нас открывается новое направление – изучение англий-

Сотрудники «Диалога» информируют жителей Очакова-Матвеевского о занятиях для людей старшего возраста, которые проходят в центре. Кроме того, между «Диалогом» и районным центром соцобслуживания установилось тесное сотрудничество. «Любой может обратиться к нам или в ТЦСО, мы их регистрируем, спрашиваем об их интересах и включаем в соответствующие группы», – отметил директор учреждения.

А впереди – ёлки

«Это мероприятие, к которому мы готовились заранее. Для нас это важная точка отсчёта – ученики студии смогли продемонстрировать публике, чему они научились на занятиях», – пояснил Сергей Афанасьевич.

Он добавил, что теперь все студии приступят к подготовке новогоднего концерта, который обещает быть ещё более массовым и запоминающимся.

Евгений Артёмов

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

ского языка (ул. Матвеевская, д. 7). Если кто-то хочет заняться иностранным языком – что-то вспомнить, что-то новое узнать, – приходите, – сказала ведущая. – Прекрасный преподаватель **Соколова Виктория Викторовна**. У её учеников хорошие отзывы, всем нравятся её занятия».



Фото: Александр Саверкин

Участники концерта так зажигали, что публика порой готова была пуститься в пляс.

В «Диалоге» для подростков откроют школу мюзикла

Программа «Мой район» объединяет уникальные разработки в сфере образования, развития творческих возможностей. В подростково-молодёжном центре «Диалог» (ул. Матвеевская, д. 34, корп. 1) представители всех возрастов могут найти себе занятие по интересам. Набор

Фото: pmcdialog.ru



В «Диалоге» занимаются и годовалые жители района, и пенсионеры.

в группы ведётся постоянно. В центре открывается школа мюзикла для подростков. Там будут преподавать педагог по вокалу и фортепиано, театральный постановщик, хореограф.

Для самых маленьких – от 1 до 3 лет – работает группа «Счастливый малыш». В ней дети занимаются с мамой. Для детей с 3 лет проводят танцы и развивающие музыкальные занятия.

В районе очень популярен вокальный коллектив Kids Vox. Там занимаются маленькие дети, а также есть группа для взрослых – «Поющие мамы».

У ребят популярны секции футбола и хоккея. Зимой футболисты занимаются в зале школы № 814, а хоккеисты – на районном катке с искусственным льдом на ул. Наташи Ковшовой, вл. 14.

В рамках программы «Московское долголетие» проводятся занятия по английскому языку, рукоделию, латино-американским танцам, скандинавской ходьбе, йоге, фитнесу, цигун и вокалу.

Занятия проходят на ул. Нежинской, д. 34, корп. 1; ул. Матвеевской, д. 7; Очаковском ш., д. 8, корп. 4; ул. Наташи Ковшовой, д. 29.

В Очакове-Матвеевском «Золотая осень» пройдёт на Матвеевской, 2

2 октября стартовал гастрономический фестиваль «Золотая осень» – центральное событие цикла «Московские сезоны». В этот раз он будет посвящён инновациям в сельском хозяйстве. Мероприятия фестиваля пройдут на более чем 1,5 тыс. столичных площадок, в том числе на 96 ярмарках выходного дня и в 1386 сетевых магазинах. В нашем районе «Золотая осень» обоснуется на ул. Матвеевской, вл. 2. На этом месте появится средиземноморский портовый городок XIX века. Для жителей и гостей района организуют мастер-классы по штурманскому и судоводному делу. Кроме того, участники события смогут продемонстрировать свои навыки навигации по морским картам, освоить азбуку Морзе и приготовить блюда средиземноморской кухни.

Фестивальные площадки в будние дни будут работать с 11.00 до 21.00, а в выходные – с 10.00 до 22.00.

Участие в мероприятиях «Золотой осени» бесплатное. Фестиваль продлится до 13 октября, сообщается на официальном сайте мэра Москвы.

Создание новых мест для отдыха москвичей – одно из направлений программы «Мой район».

Долгое эхо на аллее Анны Герман

**Исполнитель Иван Ильичёв:
«Певица стала моей любовью в 6 лет.
И чувства с тех пор не изменились»**

В Очакове-Матвеевском с раннего детства живёт Иван Ильичёв – популярный исполнитель, выпустивший 5 сольных альбомов, писатель, биограф Анны Герман, автор более 10 книг о судьбе певицы, лауреат Международного фестиваля имени Анны Герман в Зелёна-Гуре в Польше. Также Иван – продюсер знаменитого музыкального проекта «Имена на все времена».

Иван Ильичёв рассказал корреспонденту газеты «Мой район» о районе своего детства и том, как в Очакове-Матвеевском появилась Аллея Анны Герман.

«Ну какая ж она польская?!» – сказал я»

– Иван, какие детские воспоминания у вас остались о жизни в районе?

– У нас был свой огород около платформы Матвеевской, куда мы с бабушкой ходили пропалывать морковь и свёклу.

В 80-е годы у многих жителей нашего района в оврагах были свои участки. Для меня Матвеевское – это зимы с катаниями на санках в овраге за железной дорогой. Это первые шашлыки из сосисок, которые мы записывали растворимым напитком «Юпи». Это купание в Сетуни, это первая любовь, это яблоневые сады, это многочисленные голубятни. Это любимая игра «Морской бой» в зале игровых автоматов в фойе кинотеатра «Планета». Мой район особенный для меня не только потому, что я тут родился и вырос, но ещё и потому, что именно здесь началась моя любовь к Анне Герман. В 6 лет в квартире моей бабушки Лиды на улице Веерной я нашёл пластинку. С обложки на меня смотрела удивительно красивая женщина. Бабушка сказала: «Обязательно послушай. Это польская певица с трагической судьбой». Помню своё недоумение: «Бабуль, ну какая ж она польская?! Она совсем по-русски выглядит, и лицо такое доброе, не трагическое». Песня на пластинке была «Белая черёмуха душистая».

Соседи у нас были очень музыкальные – этажом выше жила семья, составлявшая группу «Золотое кольцо», – Надежда Кадышева и её муж Александр Костюк. Их сын Григорий – мой ровесник, и у нас была одна няня на двоих – баба Нюра.

Когда я учился в школе № 914, все учителя и ученики знали, что моё увлечение – это музыка, а любимая певица – Анна Герман. И это в то время, когда мои одноклассники тащились от группы «Алиса» и Константина Кинчева. В среде моих сверстников слушать Аллу Пугачёву и Софию Ротару считалось верхом неприличия, но вот Анну Герман одноклассники почему-то



Иван Ильичёв в детском саду на новогоднем утреннике с мамой Натальей Александровной Ильичёвой и в 3-м классе в школе № 914.

уважали. Мне даже приносили вырезки из газет и журналов. Увлечение поддерживала моя классная руководительница, преподаватель литературы Алла Яковлевна Большакова. Она любила музыку и даже на своих уроках часто давала нам слушать классику. Впоследствии она приходила на мои концерты.

– Как родился в районе Клуб Анны Герман?

– В 1996 году родилась идея – организовать клуб поклонников Анны Герман. За помощью я обратился в районную библиотеку «Семейный круг» в Круглом доме. В тот же день на дверях появилось объявление: «Если у кого-то из читателей дома есть пластинки Анны Герман – приносите в дар клубу поклонников певицы». Люди отозвались, принесли редкие записи, которые легли в основу моей огромной – теперь – коллекции. Мне было всего 14 лет. Сейчас, спустя много лет, движение поклонников Анны Герман стало огромным.



«В Очакове-Матвеевском произошли главные события моей жизни», – говорит Иван Ильичёв, популярный исполнитель, писатель, биограф Анны Герман.



дией «Мелодия» Анна Качалина и Раиса Птичкина, вдова композитора Евгения Птичкина, автора знаменитой песни «Эхо любви». Пришло очень много жителей района. Всё вокруг цвело, а из динамика звучал божественный голос Анны.

Однажды я задумался: почему такое замечательное место не используется для мероприятий, связанных с творчеством певицы? С этой идеей я пришёл в подростково-молодёжный центр «Диалог». Так родился Первый районный фестиваль-конкурс песен имени Анны Герман. И вот в апреле 2019 года мы провели отборочный тур, на который было подано более 70 заявок. Это намного больше, чем мы ожидали. Участвовали и дети, и подростки, и взрослые, и профессионалы, и любители, границ не было. По итогам мы получили 20 прекрасных лауреатов и дипломантов конкурса. Они выступили 16 мая 2019 года на торжественном гала-концерте, который мы провели на центральной эстраде Сквера им. Анны Герман. А уж сколько пришло зрителей – казалось, что весь район! Анна Герман в тот день объединила все возрасты.

Всего на сегодняшний день в моём творческом багаже уже более 10 изданных книг об Анне Герман. И я планирую провести творческую встречу для моих земляков в родной библиотеке «Семейный круг» в Круглом доме.

Ольга Шаблинская
Фотографии из архива И. Ильичёва



На открытие сквера Анны Герман приезжала вся семья певицы – её мама Ирма Мартенс, муж Збигнев-Антоний Тухольский, сын Збигнев-Иварр Тухольский.

Рябина на Нежинской

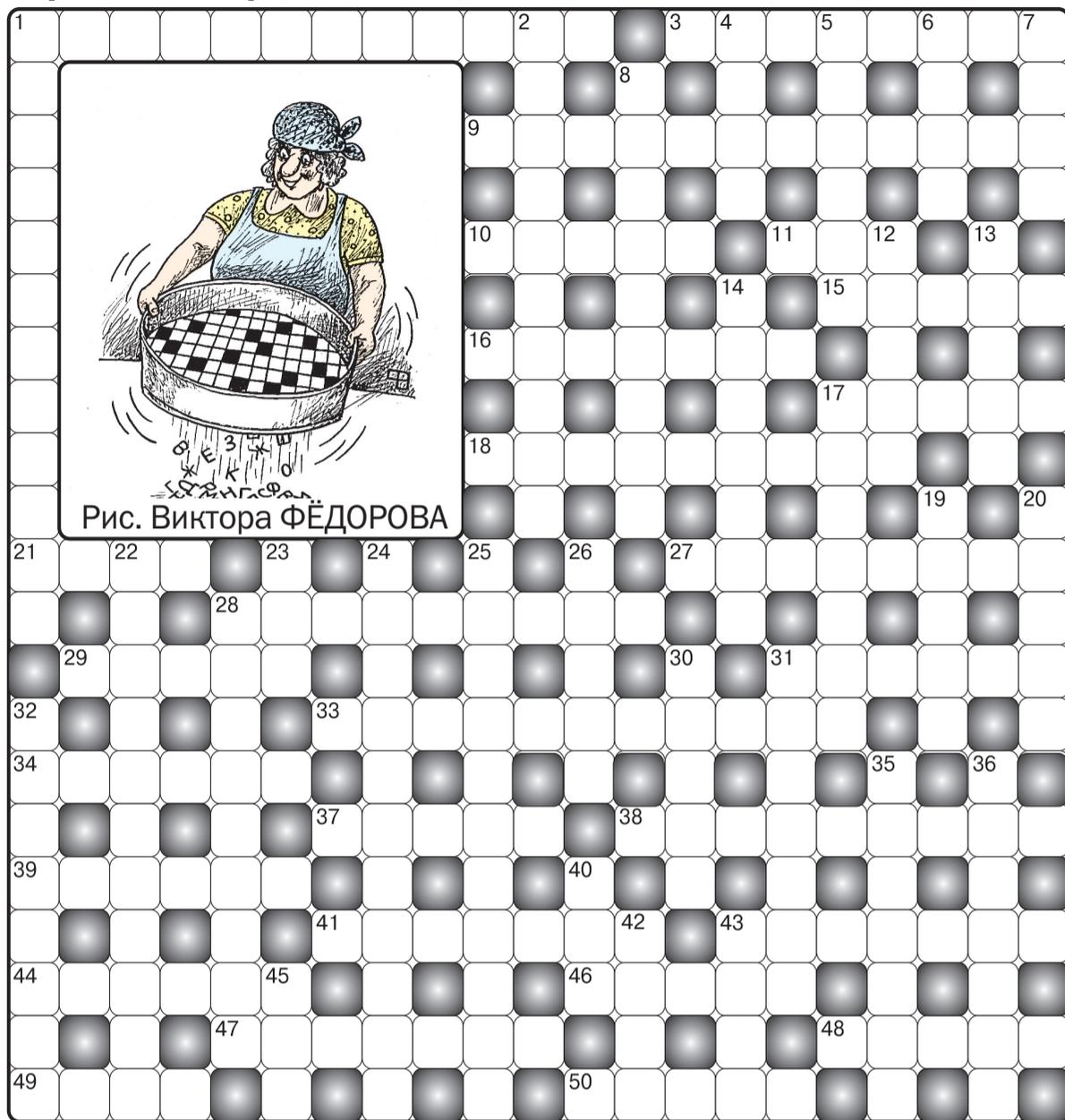
– А как появился в вашем районе Сквер им. Анны Герман?

– В 2003 году журналистка Елена Мартынюк написала для районного издания большую статью об Анне Герман. Затем она же подала запрос в префектуру ЗАО с просьбой предоставить возможность высадить в сквере на улице Нежинской рябиновую аллею и назвать её в честь всеми любимой польской певицы. Идея была поддержана. Ранней весной прибыл целый грузовик молодых рябиновых саженцев, которые мы высадили внутри нашего большого сквера. Когда деревья прижились, состоялось торжественное открытие Сквера им. Анны Герман. По этому случаю в Москву приехала вся семья Анны Герман – её мама Ирма Мартенс, её муж Збигнев-Антоний Тухольский, её сын Збигнев-Иварр Тухольский. Пришли близкие московские друзья певицы – редактор сту-

У каждого района Москвы своё лицо. Сохранить его – принцип программы «Мой район».

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

Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Юный бомж». 3. Какой город самый крупный в Заполярье? 9. «Главный киборг Голливуда». 10. Магический меч из романа «Цвет волшебства» Терри Пратчетта. 11. Комментатор экскурсии. 15. Какому сибирскому атаману поставили памятник в Тобольске? 16. «Моя девушка узнала, что у меня есть ... И, о ужас, сейчас они обе идут к моей жене!» 17. «Средство борьбы с преступностью» из культового боевика «13-й район». 18. Как звали отца Иосифа Сталина? 21. Популярный фруктовый афродизиак среди китайских императоров. 27. «Буревестник». 28. Кто балдеет от разных антраша? 29. Маленькие колбаски из Франции. 31. Диверсионная акция. 33. Антиоксидант из винограда. 34. «Московская страна». 37. Кто едет быстрее, чем думает? 38. «Раб своих диких прихотей». 39. «Маркиза ангелов» французского кино. 41. «Кружок да ящик», но притом «музыкант, певец, рассказчик». 43. Кто из

голливудских секс-символов живёт, согласуясь с принципами «одинокого рыцаря»? 44. «Чёрные дни» в экономике. 46. «Домашний туалет» для кошек. 47. Единственный из политбюро, кто поддержал сталинскую идею о бальзамировании Владимира Ленина после смерти. 48. Вино на дрожжах. 49. Любимая гимнастика Мадонны. 50. «Картофельный снэк», который чаще всего делают из соевой муки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лыжница при винтовке. 2. «Звёздный час» для вулканолога. 4. Куда пчела с добычей возвращается? 5. «Словесная точка зрения». 6. Песня «Лиловый ...» у Александра Вертинского. 7. Нобелевский лауреат по физике за 1903 г., считавший, что силы на науку нужно черпать в ежедневных занятиях спортом. 8. Ботинки скинхедов. 12. «Дурные души в себе носят семя собственных бед» (мировой классик). 13. Какую звезду недолюбливал Марчелло Мastroяни, предпочитающая Мэрилин Монро? 14. Капитанские

«бразды правления». 17. Единственное насекомое, способное поворачивать голову. 19. Кто из обитателей саванны уже через полчаса после рождения начинает ходить? 20. За чем сани из сказки про Емелю и волшебную щуку поехали в лес сами? 22. Спорт «на гребне волны». 23. Куда «грехи не пускают»? 24. Какую науку превзошёл добрый доктор Айболит? 25. Путь обратно. 26. Какой пистолет подарили Владимиру Маяковскому рабочие из Чикаго? 28. «Звонарь». 30. «Выпускница» из крана. 31. Очаровательная Одри Хепбёрн частенько повторяла, что «любовь не выпрашивают, это ... небес, которого может и не случиться». 32. Портретист Александра III. 35. «Бомбардировка» пулями. 36. Тканая картина. 40. Взятие ворот соперника. 42. Во что суши заворачивают? 43. Какая звезда снялась в клипе «Dancing In The Dark» от Брюса Спрингстина? 45. «И я пробралась в ... взглянуть на звёзды и потрогать лиру».

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

«АиФ-Москва» № 7 (220), 2019 (16+). Приложение. Главный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Бычкова. Ведущие редакторы: Д. А. Буравчикова, Ю. С. Тупина. Учредитель, издатель – АО «Аргументы и факты». Адрес редакции и издателя: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42. Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. ПИ № 77-14973. Главный редактор «АиФ» И. А. Черняк. Генеральный директор АО «Аргументы и факты» Р. Ю. Новиков. Служба рекламы «АиФ»: +7(495) 646-57-55. Отпечатано в ОАО «Владимирская офсетная типография», 600036, г. Владимир, ул. Благодравова, д. 3. Заказ № 328108. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 04. 10. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mn@aif.ru.

Судоку

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
 ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Крестовик. 3. Норильск. 9. Киберпанк. 10. Цвет волшебства. 11. Экскурсовод. 15. Ермак. 16. Цвет волшебства. 17. Айболит. 18. Сталин. 21. Ананас. 27. Буревестник. 28. Терри Пратчетт. 29. Колбаски. 31. Диверсионная операция. 33. Резвератрол. 34. Франция. 37. Формула-1. 38. Буревестник. 39. Маркиза ангелов. 41. Кружок да ящик. 43. Виктор Цой.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лыжница при винтовке. 2. Звёздный час. 4. Пчела. 5. Точка зрения. 6. Лиловый. 7. Роберт Шервуд. 8. Скинхеды. 12. Дурные души. 13. Марчелло Мastroяни. 14. Капитанские бразды правления. 17. Единственное насекомое, способное поворачивать голову. 19. Кто из обитателей саванны уже через полчаса после рождения начинает ходить? 20. За чем сани из сказки про Емелю и волшебную щуку поехали в лес сами? 22. Спорт «на гребне волны». 23. Куда «грехи не пускают»? 24. Какую науку превзошёл добрый доктор Айболит? 25. Путь обратно. 26. Какой пистолет подарили Владимиру Маяковскому рабочие из Чикаго? 28. «Звонарь». 30. «Выпускница» из крана. 31. Очаровательная Одри Хепбёрн частенько повторяла, что «любовь не выпрашивают, это ... небес, которого может и не случиться». 32. Портретист Александра III. 35. «Бомбардировка» пулями. 36. Тканая картина. 40. Взятие ворот соперника. 42. Во что суши заворачивают? 43. Какая звезда снялась в клипе «Dancing In The Dark» от Брюса Спрингстина? 45. «И я пробралась в ... взглянуть на звёзды и потрогать лиру».

ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ

Только для жителей
Москвы и МО

5 ОКТЯБРЯ 2019 г. с 10 до 16 ЧАСОВ

**Приходите,
мы ждём вас!**

Реклама 16+
пр-т Академика Сахарова

Мясницкий пр.

 Красные Ворота

Мясницкая ул.

Мясницкая, 42

Тургеневская

Чистые пруды

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ (ИФР) 63
 7 2 5 9 2 5 1 4 1 4 8 3 6 7 2
 7 5 9 2 5 1 4 8 3 6 7 2
 7 5 2 1 3 9 3 9 2 4 1 8 6 5
 7 7 5 1 9 3 6 4 2 8 4 7 9 8
 2 3 5 6 1 2 1 6 5 4 9 7 7 3 8
 5 8 3 6 7 1 9 4 2