

ЦИТАТА

«Многие районные площадки становятся не менее популярными, чем центральные. Такое распределение мероприятий по различным районам, создание там качественных активностей, конечно, очень важно».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

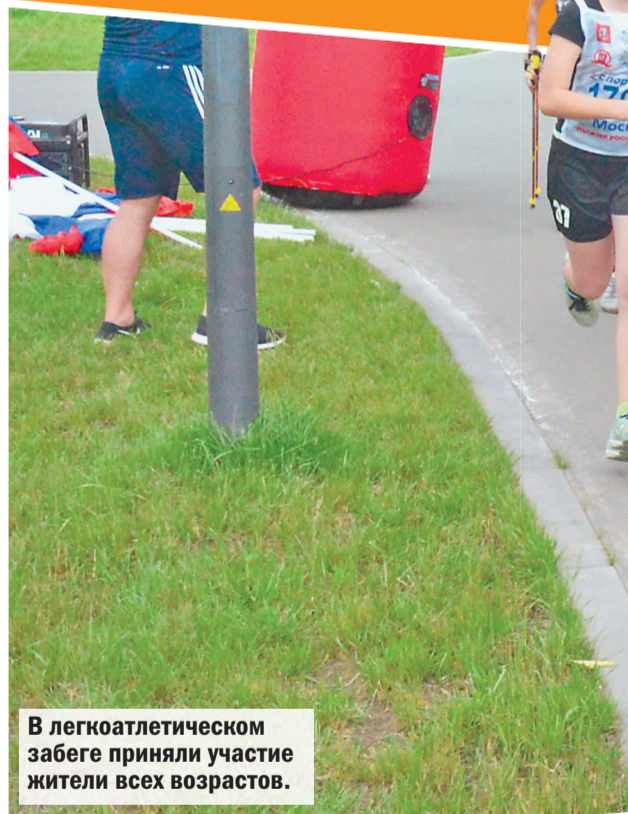
ШКОЛУ НА
550
МЕСТ
ПОСТРОЯТ
В РАЙОНЕ

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОГРАММЕ «МОЙ РАЙОН» ПОСТРОЯТ НА УЛ. ГРИНА, ВЛ. 1, КОРП. 3



В легкоатлетическом забеге приняли участие жители всех возрастов.

В РАЙОНЕ РАБОТАЮТ

4

БАХЧЕВЫХ РАЗВАЛА



СРЕДА ОБИТАНИЯ
**СПОРТ ВО ВСЕХ
ПРОЯВЛЕНИЯХ**

ЖИТЕЛИ РАЙОНА
ПОУЧАСТВОВАЛИ
В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ
ЗАБЕГЕ

С. 5

Фото: Сергей Зоничев

фото: mos.ru

фото: Сергей Зоничев

фото: Эдуард Кудрявицкий

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

В Бутове запустили
новый ночной
автобусный маршрут



С. 4

РЯДОМ С ДОМОМ

День Государственного
флага РФ отметили
концертом



С. 5

РАЙОН В ЛИЦАХ

Певица Ольга Шультайс
рассказывает о жизни
в районе



С. 7

«Цветочный джем» в Бутове

Спектакли, мастер-классы и выступления артистов ждут жителей на бульваре Дмитрия Донского



24 и 25 августа на фестивальной площадке для юных бутувчан показали театральные представления.

Фото: Арсений Костерин

Городской фестиваль ландшафтного дизайна «Цветочный джем», стартовавший 22 августа, охватил всю Москву. В Северном Бутове площадка развернулась на бульваре Дмитрия Донского, вл. 11. Создание условий для разнообразного досуга всех жителей – важная составляющая программы «Мой район». Вместе с жителями Северного Бутова на фестивальной площадке побывал корреспондент «Моего района».

Специальная программа

С 22 по 25 августа в честь Дня Государственного флага перед публикой выступили модерн-фолк-группа «Русален» с музыкальной программой «Родная сторона», Государственный академический русский народ-

ный ансамбль «Россия», кавер-группа WHAT`S UP и вокально-инструментальная группа REFOLK.

А юные жители 24 и 25 августа посетили фестиваль кукольного театра. Свои работы представили театр «Коленкорь», Рязанский государственный областной театр кукол и Екатеринбургский театр кукол.

Жительница района Марина Саркисян вместе с дочкой Кариной любит смотреть красочные представления: «Площадка находится рядом с метро – это удобно. Организаторы всегда вывешивают расписание, чтобы мы заранее знали о концертах и спектаклях».

«Сейчас вместе с дочкой посмотрели спектакль «Красная Шапочка», нам очень понрави-

лось. Актёры отлично спели, дети с восторгом смотрели и слушали, иногда даже подпевали. Мне как взрослому человеку было интересно. На площадке все мероприятия организованы на должном уровне. Мы живём в районе Южное Бутово, но постоянно приезжаем к соседям,

чтобы посетить фестивали или другие праздники», – рассказала посетительница фестиваля **Елена Пириверзина**.

Что ожидает бутувчан?

Площадка «Московские сезоны» стала местом притя-

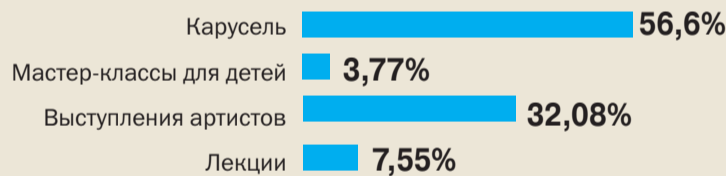
жения для бутувчан. «Многие районные площадки становятся не менее популярными, чем центральные. Распределение мероприятий по различным районам, создание там качественных активностей очень важно», – подчеркнул мэр Москвы **Сергей Собянин**.

Любой желающий сможет бесплатно посетить кулинарную школу «Сладкая кухня», где мастера научат готовить летние сладости: мармелад из сливы или айвы, необычное варенье со специями, лёгкий десерт из киви. После каждого занятия – дегустация. Кроме этого, в «Мозаичной студии» посетители создадут панно в стиле поп-арт.

Площадка фестиваля будут работать по 8 сентября с 11.00 до 21.00, а в выходные и праздничные дни – с 10.00 до 22.00.

Маргарита Титова

Что вам больше всего нравится на фестивальной площадке?



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, в группе района (vk.com/utovo).

МФЦ на ул. Куликовской отметил день рождения

Система многофункциональных центров «Мои документы» 22 августа отметила день рождения. В этот день МФЦ района Северное Бутово (ул. Куликовская, д. 6) подготовил небольшую развлекательную программу для посетителей всех возрастов.

«Мы предлагаем родителям оставить своих малышей в детском уголке. Здесь специалисты центра вместе с ребятами рисуют, клеят наклейки, делают оригами. Кроме этого, есть большой экран, где показывают мультики и сказки, которые дети с удовольствием смотрят», – объясняет администратор-помощник центра **Алексей**

Савельев. – А взрослые, участвуя в конкурсах, могут получить памятные призы. Это небольшие браслеты, магниты на холодильник, наклейки для мобильного телефона – всё с символикой МФЦ. Для этого посетителям достаточно ответить на вопросы «Правда – неправда», рассказать о добрых делах, которые заявитель сделал в этот день, и нарисовать поздравления в честь дня рождения центров».

Мнениями о мероприятии и работе центра с корреспондентом газеты «Мой район» поделились посетители офиса «Мои доку-менты».

«Обслуживание происходит быстро, сотрудники по каждому вопросу подробно консультируют. Им хочется пожелать сил и терпения с нами, – смеётся посетительница **Евгения Волынская**. – Здорово, что занимаются с детьми, показывают мультики».

Быстрый доступ ко всем услугам в одном месте – часть концепции программы «Мой район».

Центр «Мои документы» района Северное Бутово начал работу 23 августа, а 26 августа состоялось его официальное открытие с участием мэра Москвы.

Фото: Сергей Зоничев



Сотрудники центра вместе с детьми рисуют и делают оригами.

ФОТОФАКТ



Жители стараются запечатлеть краски уходящих летних вечеров. Гуляя, они делают снимки родного района. Своими фотозарисовками вы можете поделиться в соцсети ВКонтакте (vk.com/utovo), куда этот кадр прислал Руслан Файзуллин.



На площадке приступили к установке конструкций детского городка.
Фото: Юрий Трубников

Малыши на прогулке

Современный детский городок с искусственным газоном появится на территории детского сада

Современные детские и спортивные площадки во дворах многоквартирных домов и социальных объектов – один из приоритетов программы «Мой район». Такая площадка с обновлённым детским городком и безопасным покрытием появится на территории детского сада по адресу: ул. Ратная, д. 8Б, рядом со школой № 1613.

Прошлой осенью с инициативой реконструкции площадки выступила группа родителей, чьи дети посещают сад.

Сейчас специалисты ведут работы по благоустройству в рамках городской программы мэра «Мой район». Снача-

ла они демонтировали старые конструкции, очистили территорию, затем приступили к замене асфальтобетонного покрытия и бортового камня. Теперь здесь будут интересные объекты для детских игр, уложат искусственный газон с системой дренажа. Поэтому после дождя у детей не намокнет обувь.



«Многие малыши большую часть времени проводят в детском саду, поэтому нам, родителям, важно видеть безопасным и ухоженным не только здание, но и площадки, которые есть на территории. Заинтересовать детей сейчас очень трудно. Думаю, новый красочный городок и качели привлекут их внимание. С сентября и мы планируем отдать ребёнка в сад на ул. Ратной,

д. 8Б. Поэтому хочется побыстрее увидеть результат работ», – рассказала молодая мама **Анжелика Обрамчук**.

«Сейчас практически на всех новых детских площадках района искусственный газон. Верное решение! Я изначально голосовала именно за такое покрытие. Дети маленькие и постоянно в движении, поэтому от падений никто не застрахован. А карусели и горки давно нужно было заменить. В проекте очень интересная конструкция городка, детвора будет довольна», – рассказала жительница



Светлана Пирогова. Работы в полном объёме специалисты планируют завершить до 1 сентября этого года.

Маргарита Титова

Готовимся к школе вместе

Жители района помогут нуждающимся семьям собрать детей в школу в рамках ежегодной городской акции «Семья помогает семье: готовимся к школе!». Она проходит с 23 по 30 августа в центре социальной помощи семье и детям «Гелиос» (филиал «Северное Бутово») по адресу: ул. Коктебельская, д. 8.

«Мы принимаем всё необходимое для подготовки к новому учебному году для ребят от 6 до 17 лет. Это могут быть одежда, обувь, канцелярские принадлежности, книги, ранцы, спортивный инвентарь. После завершения акции, 30 августа, специалисты центра сделают наборы – портфели – из того, что удалось собрать. В первую очередь раздаём их самым нуждающимся семьям», – пояснили сотрудники центра.



Фото: Валерий Христофоров

Канцтовары и учебники получают нуждающиеся дети района.

Инициатива жителей, их идеи и проекты – основа программы «Мой район».

Акция проходит не только в самом центре, но и за его пределами. Волонтёры собирали канцтовары и одежду для нуждающихся рядом с ТЦ «Круг» по адресу: ул. Старокачаловская, д. 5А.

Школа № 2114 ведёт набор в кадетский класс

В районе Северное Бутово набор в кадетский класс ведёт школа № 2114 по адресу: бул. Дмитрия Донского, д. 14А. Набор идёт в рамках проекта «Кадетский класс в московской школе».

Педагоги приглашают к обучению будущих семиклассников. Для зачисления потребуются результаты промежуточной аттестации по русскому языку, математике, физической культуре. Кроме того, у ребят не должно быть ограничений по состоянию здоровья для занятий военно-прикладными видами спорта. Финальный этап для зачисления в класс – собеседование. Для записи на встречу нужно отправить письмо на эл. адрес: 2114@edu.mos.ru. Необходимо указать ФИО учащегося, класс, ФИО одного из родителей и контактный телефон.

Работать с кадетами будет офицер-воспитатель. Он будет следить за расписанием дня кадет, их интеллектуальным и нравственным развитием.

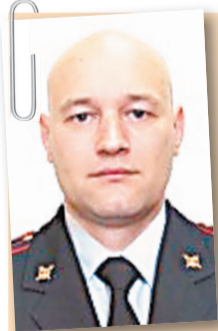
Обучение в рамках проекта «Кадетский класс в московской школе» включает в себя углублённое изучение математики, русского языка, литературы, истории, физической культуры. Также выстроена система дополнительного образования, в которую входят программы по истории России, основам военной службы, бальным танцам, общей физической подготовке; организованы тематические выезды и участие в профильных конкурсах и олимпиадах.

Фото: архив ГБОУ «Школа № 2114»



Кадеты школы № 2114 на построении.

Знакомьтесь: участковый



ДОСЬЕ

ЛАГУТКИН ЮРИЙ ЮРЬЕВИЧ,

майор полиции, старший участковый уполномоченный.

Адрес опорного пункта:

ул. Куликовская, д. 7.

Приём: среда, пятница, с 18.00 до 20.00.

Телефон +7 (999) 010-68-17.

Майор полиции Юрий Лагуткин работает на своём участке уже 4 года. Чаще всего жители обращаются к участковому из-за потери документов, повреждённых машин на парковке и нарушения тишины. А вот на курьезных в подъезде стали жаловаться реже. «Потому что в своё время активно занимался профилактикой. На самых непонятливых составлял административные протоколы,

люди наконец-то осознали, что нарушать себе дорожку, и, видимо, стали курить в своих квартирах».

На новых площадках меньше правонарушений

Юрий Лагуткин отмечает, что криминогенная ситуация

в районе заметно изменилась после проведения благоустройства по программе «Мой район». «Новые детские площадки сделали, кусты лишние убрали, нормальное освещение. И мы теперь без проблем по купольным камерам видим каждую площадку: кто и зачем там сидит. Не поверите, меньше стали неосознательные граждане на детских площадках собираться выпивать», – признаётся участковый.

Купольные камеры относятся к системе видеонаблюдения «Безопасный город». Благодаря им можно посмотреть, откуда и куда приехал правонарушитель. По номерам можно проследить маршрут личного автомобиля, такси или общественного транспорта. Именно эти возможности системы видеонаблюдения пригодились недавно участковому в работе: автомобиль заправился на АЗС, не расплатился и уехал. «Благодаря камерам с

коллегами из ГИБДД отследили машину и задержали водителя. Он будет привлечён к уголовной ответственности и, безусловно, оплатит полученный бензин. Оно того стоило?! – спрашивает майор Лагуткин. – Так же и кражи из магазинов раскрываем».

Профилактика прежде всего

Правда, в случае с мошенниками и предприимчивыми коммерсантами, которые навязывают гражданам свои услуги по завышенной цене, камеры не всегда помогают справиться. «В начале года по подъездам ходили, устанавливали водосчётчики. С людьми созваниваются, уговаривают на установку, приезжают, дают договор подписать, а потом только устанавливают. Человек не сразу понимает, что его обманули и цену завысили в разы.

Но тут мы бессильны – расторгнуть такой договор можно только в суде. Поэтому ходим, предупреждаем, особенно пожилых жителей района, что не надо пускать в квартиры таких «коммерсантов» и тем более подписывать непонятно какие бумаги», – рассказывает майор. Он уверен, что главная его задача – профилактика. И чем лучше он объяснит людям действия мошенников, тем меньше они своих денег отдадут аферистам. Сейчас он во время обхода участка не только раздаёт жителям визитки, но и напоминает про телефонных мошенников, которые под видом работников банка выведывают все данные банковских карт. «Я всегда говорю людям, чтобы звонили по любым вопросам, не стеснялись. Мы, участковые, всегда рады помочь и просто советом, и выйти на адрес, проверить информацию», – говорит участковый.



Продавец Ильгам демонстрирует полосатый плод весом в 10 кг.

Арбузно-дынный сезон

Фото: Сергей Зоничев

На территории района работают четыре бахчевых развала

Август и сентябрь – время, когда пора полакомиться спелыми и вкусными арбузами и дынями.

Ароматные плоды можно приобрести на бахчевых развалах. В районе Северное Бутово они расположены по адресам: бул. Дмитрия Донского, д. 10; ул. Знаменские Садки, вл. 1; ул. Грина, вл. 15, и ул. Старобитцевская, д. 19, корп. 1. Официальный сезон продлится до 1 октября.

Корреспондент газеты «Мой район» узнал, откуда приехали сочные ягоды к москвичам и какие сорта поступили в продажу.

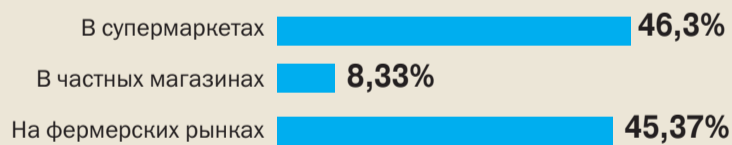
«Арбузы у нас на точке из Дагестана, – рассказывает продавец бахчевого развала на ул. Знаменские Садки Ильгам. – Сейчас продаём арбузы сорта «Кримсон Свит», другие – «Холодок» и «Продюсер» – будут в первые недели сентября. Поэтому до октября москвичи успеют их

попробовать. Дыни круглые, жёлтые сорта «Колхозница» везём в столицу из Астрахани, а один из лучших сортов дынь – «Торпеда» – доставляем из Узбекистана. Покупают хорошо оба сорта, но по аромату «Торпеда» выигрывает. Сегодня привезли 20,5 т товара. За 3–4 дня всё уйдёт. Сначала стараемся продать все арбузы и дыни, а потом только завозить новую партию, чтобы они были свежими и сочными».

Организация торговых точек рядом с домом – важная составляющая программы «Мой район». Власти внимательно следят, чтобы сезонная торговля была такой же безопасной, как и привычные магазины: каждый продавец должен работать в форме, с санитарной книжкой и разрешением на торговлю. Любой покупатель вправе попросить предъявить сертификаты качества товара и информацию о юридическом лице.

Где вы предпочитаете покупать дыни и арбузы?

Август – сентябрь – сезон арбузов и дынь.



Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, в группе района (vk.com/utovo).

Проголосовали 108 человек.

Домик для пернатых установили на Салтыковском пруду

Фото: Сергей Зоничев



Утки могут переждать непогоду в новом домике.

Один из самых экологически чистых районов в столице – Северное Бутово. Здесь стараются создать уют и комфорт не только для людей, но и для животных, птиц. Так, специально для пернатых обитателей Салтыковского пруда обустроили новый домик. Бутовчане любят наблюдать за местными утками и подкармливать их.

«Вместе с сыном любим гулять по району. Часто наш маршрут проходит через Салтыковский пруд. Он всегда чистый, поэтому утки так полюбили его. Они вальяжно плавают, совсем не боятся людей, даже охотно подплывают к берегу. Новый домик – это забота о птицах. Он им очень нужен. Рядом с прудом для малышек есть хорошая площадка, а для мамочек – скамейки. Любим приходить отдохнуть на Салтыковский», – поделилась мнением жительница района Ксения Желаева.

Кроме этого, для безопасности посетителей вдоль пруда установили забор. Все работы проведены по программе «Мой район».

В Бутове появился новый ночной автобусный маршрут

В ночь с 4 на 5 августа запустили новый ночной автобусный маршрут Н8 «Метро «Китай-город» – Остафьевская улица». Он связывает центр Москвы с районом Северное Бутово. Благодаря этому горожане могут добраться в поздний час до дома. Автобусы маршрута Н8 следуют с остановками: «Площадь Яузские Ворота», станции метро «Новокузнецкая», «Павелецкая», «Тульская», «Нагатинская», «Чертановская», «Улица Академика Янгеля», «Аннино», «Бульвар Дмитрия Донского». Кроме этого, можно доехать до станций Бутовской линии «Улица Скобелевская» и «Бульвар Адмирала Ушакова».

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

«Новый маршрут Н8 проходит по одним из самых востребованных городских направлений вдоль Серпуховско-Тимирязевской линии метро. У жителей ещё семи районов Москвы появилась возможность пользоваться удобным

Фото: mos.ru



Новые ночные маршруты автобусов помогут жителям добраться из центра города домой в позднее время суток.

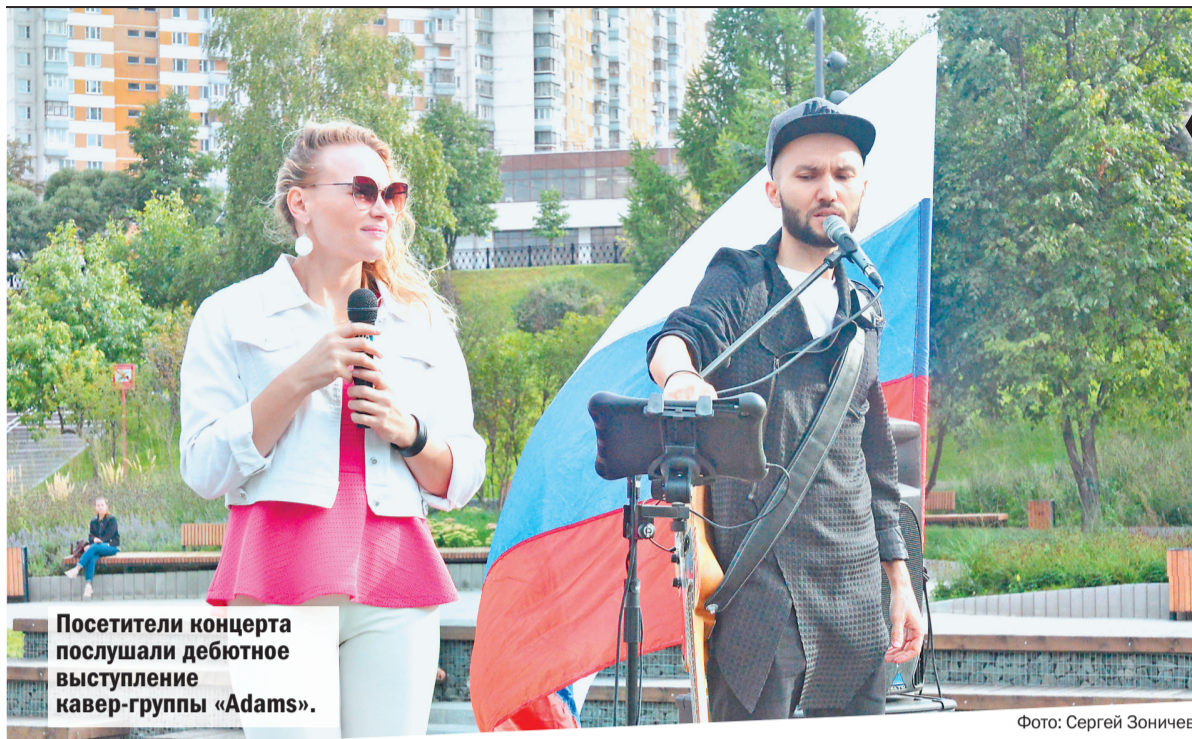
городским транспортом вне зависимости от времени суток», – рассказал заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов.

«Полезность от новых ночных маршрутов, безусловно, есть. Например, для тех, у кого ненормированный график работы, данные маршруты облегчают путь домой. А в выходные дни можно без спешки прогуляться по вечернему центру столицы», – считает житель района Северное Бутово Руслан Файзуллин.

ФОТОФАКТ



Августовский день в пойме реки Битца. Фото сделала жительница района @koishybaevazhanna. Больше атмосферных снимков в районном паблике (vk.com/utovo). Подписывайтесь и следите за обновлениями!



«Флаг моей России»

Концертную программу в честь Дня Государственного флага организовали в пойме реки Битцы

Посетители концерта послушали дебютное выступление кавер-группы «Adams».

Фото: Сергей Зоничев

350-летие российского триколора жители Северного Бутова отметили концертом «Флаг моей России» в пойме реки Битца. Здесь, между ул. Знаменские Сады и ул. Ратной, выступили музыкальные коллективы центра культуры и досуга «Эврика-Бутово», а для юных жителей провели мастер-классы.

Организация качественного отдыха в городе – важная часть программы «Мой район».

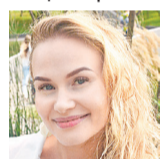
«Сегодня жителей района будут радовать своим репертуаром инструментальная студия «White_drum» под руководством Василия Абаева, студия «Deer Inside» и педагог по брейк-дансу Мак-

сим Моисеенко, кавер-группа Adams. Кроме этого, студия современного изобразительного искусства Go-Art нашего центра предлагает зрителям поучаствовать в мастер-классах и попробовать себя в направлениях «Живопись», «Скульптура», «Композиция», – рассказывает директор Центра культуры и досуга Марина Кошкина. – И студия «Волшебный фетр» создаёт художественно-эстетические подделки вместе с нашими гостями».



Корреспондент газеты «Мой район» пообщалась с участниками и гостями мероприятия.

«Мой муж Рустам музыкант, он играет на гитаре, поёт. Сама я чуть более двух лет назад стала выступать на сцене. Вместе мы исполняем кавер-версии популярных песен российских и зарубежных поп-исполнителей. Сегодня состоится наше первое выступление в рамках сотрудничества с центром «Эврика-Бутово», думаю, всё сложится и зрители получат заряд отличного настроения. Площадка здесь такая зелёная, красивая», – поделилась участница кавер-группы Adams Елена Мирсалимова.



«Уже в который раз отмечаем для себя отличную площадку, чистый воздух и хорошо подготовленную программу мероприятий. Одна дочка сразу же убежала на мастер-классы, вторая вместе со мной слушает выступления музыкантов. Устроили приятный вечер в середине рабочей недели».

Благодаря соцсетям Анастасия Руднева узнаёт о мероприятиях, которые проходят в районе, и посещает их вместе с детьми: «Уже в который раз отмечаем для себя отличную площадку, чистый воздух и хорошо подготовленную программу мероприятий. Одна дочка сразу же убежала на мастер-классы, вторая вместе со мной слушает выступления музыкантов. Устроили приятный вечер в середине рабочей недели».



«В Северном Бутове живу не так давно, но уже успела побывать на нескольких концертах в пойме реки Битцы. Специально в свой выходной пришла, чтобы отдохнуть на свежем воздухе и послушать музыку. Казалось бы, небольшой район, а сколько всего для отды-

ха можно найти. Рада была пере-ехать сюда», – рассказала жительница района Валентина Макешина. Тамара Солнцева



КСТАТИ

2 сентября на площадке рядом с ТЦ «Круг» состоится презентация новых студий и кружков центра культуры и досуга «Эврика-Бутово». А действующие студии представят свои лучшие номера на гала-концерте.

Бутовчан, желающих найти увлечение по душе, приглашают на презентацию. Начало в 14.00.

В завершение мероприятия ожидается фаер-шоу.

В библиотеке № 193 провели акцию «Ночь кино»

24 августа, в субботу, библиотека № 193 впервые приняла участие во всероссийской акции «Ночь кино». Для посетителей организовали лекцию и показ фильмов разных жанров.

«Абсолютно бесплатно любой желающий может прийти в библиотеку и приятно провести время. Сегодня мы показываем две комедии: в 18.00 начнётся фильм режиссёра Евгения Бедарева «Домовой», а в 20.00 гости увидят картину «Полицейский с Рублёвки. Новогодний беспредел» в постановке Ильи Куликова. Параллельно в соседнем зале в 20.00 будет идти драма режиссёра Андрея Волгина «Балканский рубеж», – рассказала сотрудница библиотеки Ольга Демченко.

Открыла «Ночь кино» ознакомительная лекция. Зрителям подробно рассказали об акции,

Фото: Арсений Костерин



Первыми посетители библиотеки увидели фильм «Домовой» в рамках городской акции «Ночь кино».

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

которая за четыре года стала традиционным культурным событием. Также гости узнали историю создания фильма «Домовой». Посетителям рассказали интересные факты со съёмочной площадки и показали фрагменты видеоподготовки с актёрами, которые сыграли в картине.

«Эту библиотеку посещаем всей семьёй. Дочка и сын часто приходят на мастер-классы, встречи с писателями, новогодние представления. Кино пришли смотреть впервые, хотя об этой акции уже слышали. Теперь нам нужно лишь перейти дорогу от дома, и мы уже смотрим весёлую комедию. За организацию разноплановых мероприятий спасибо всем сотрудникам библиотеки № 193», – поделилась мнением посетительница Ирина Спирина.



ПЕШЕХОДНАЯ ЭКСКУРСИЯ

В субботу, **7 сентября**, библиотека № 193 приглашает жителей старше 12 лет на бесплатную экскурсию по району Северное Бутово «Большая история». Начало в 12.00 по адресу: ул. Грина, д. 11. Это станет отправной точкой прогулки, которая охватит все знаковые места в районе. Экскурсовод подробно расскажет о появлении библиотеки № 193. Затем вместе с участниками, следуя по маршруту, поговорит о становлении района, его истории и достопримечательностях, появлении реки Битцы. Мероприятие продлится 1,5–2 часа.

В пойме Битцы прошёл легкоатлетический забег

Более 40 человек собралось 22 августа в пойме реки Битцы, чтобы принять участие в легкоатлетическом забеге, который организовал центр физической культуры и спорта «Спорт-Бутово». Мероприятие было приурочено к празднованию Дня Государственного флага.

«Погода сегодня немного капризничала, но мероприятие всё равно состоялось», – рассказывает заместитель директора центра Юлия Лебедева. – Длина трассы составила 1 км. Спортсменам предстояло пробежать по периметру поймы. А на финише их ждали дипломы и медали. Всегда рады новым лицам, с удовольствием ждём бутовчан на наших спортивных мероприятиях».

Кроме этого, в честь Дня флага «Спорт-Бутово» организовал утреннюю фитнес-зарядку и мастер-класс по футболу.

Фото: Сергей Зоничев



В забеге на дистанцию 1 км приняли участие 40 человек.

Скандинавская ходьба вместо лекарства

Программа «Московское долголетие» открыла для пенсионеров новые виды спорта

Городская программа «Московское долголетие» помогает столичным жителям старшего поколения не только раскрыть таланты, но и поправить здоровье. «Мой район» знакомит с самыми яркими историями участников проекта.



Жительница района Северное Бутово Анна Леонидовна Аловян в 61 год отлично выглядит, ведёт активный образ жизни. Программа больше года назад открыла для неё скандинавскую ходьбу, которая стала главным занятием пенсионерки.

«По воле судьбы...»

– Началось всё с моего заболевания – остеохондроза шейного отдела позвоночника, – рассказывает Анна Леонидовна. – Одолевали головные боли. Врачи предлагали операцию, но мне хотелось найти альтернативный вариант. Тогда доктор порекомендовал заняться ходьбой – 10 тыс. шагов в день. Я согласилась. Начала в умеренном темпе гулять в парках,

скверах района по 5–7 км каждый день. Позже мне позвонили сотрудники ЦСО и рассказали о проекте «Московское долголетие», который предлагает город. В центре подробно рассказали о программе, из всех предложенных активностей я выбрала скандинавскую ходьбу. Мне нужно движение, я не люблю сидеть на одном месте. 6 сентября 2018 года состоялось моё первое занятие скандинавской ходьбой. С этого дня я просто влюбилась в эту активность. Нашей группе достался отличный инструктор. Молодой парень по имени Евгений – квалифицированный специалист и доброй души человек. Он контролирует каждого из нас, подсказывает, корректно направляет, указывая на ошибки. После первого занятия появился эмоциональный подъём, улучшилось настроение, появился блеск в глазах.

Техника упражнений

– Как и в любом другом виде спорта, каждое занятие мы начинаем с разминки. В первую очередь «запускаем» все системы организма. Начинаем с ма-



Каждое занятие по скандинавской ходьбе начинается с разминки. Анна Леонидовна уже выучила все упражнения.

Фото: Юрий Трубников

«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»

кушки, а заканчиваем упражнениями на ступни. Инструктор использует особую методику, так как всем участникам от 55 до 90 лет, поэтому упражнения щадящие. Дальше стартуем по маршруту. Особое внимание уделяем дыханию: при небольших нагрузках достаточно носового дыхания, а при интенсивных можно дышать и ртом. Евгений контролирует, отслеживает нашу технику, регулирует движения рук. Сейчас он уже хорошо знаком с особенностями каждого из нас. Ходить начинаем по асфальто-бетонному покрытию, а затем переходим на грунт. В нашем лесопарке есть всё необходимое для занятий. После марш-

рута мы возвращаемся к месту сбора и делаем заминку: нужно несколько раз глубоко вздохнуть и снова выполнить упражнения на растяжку мышц бёдер, спины, икр. Так выглядит часовое занятие по скандинавской ходьбе. Домой приходишь – глоток воды, и ты снова бодрая, готова браться за любое дело.

Заслуга ходьбы

– Самое важное – я отказалась от всех препаратов. Шея, мышцы, весь скелет отлично работают. Сейчас я физически активна и мобильна – это заслуга ходьбы. Пройдя 2,5 км на занятии, я чувствую себя просто отлично.

31 августа планирую принять участие в фестивале скандинавской ходьбы, который пройдёт на стадионе «Лужники». Очень интересно посмотреть, как ходят мои ровесники из других районов, обменяться с ними опытом, послушать реальные истории о чудесном влиянии скандинавской ходьбы.

Юлия Вакуленко



Фото: Арсений Костерин

Развивающие мастер-классы войдут в программу мероприятий 7 и 8 сентября.

Поздравим город с днём рождения

7 и 8 сентября москвичи отпразднуют День города. На этот раз главными темами мероприятий станут Год театра и 80-летний юбилей ВДНХ. Жителей района Северное Бутово приглашают на фестивальную площадку по адресу: бул. Дмитрия Донского, вл. 11, где пройдут спектакли для юных бутовчан, спортивные и музыкальные мастер-классы для всей семьи, выступления артистов.

8 сентября с 10.00 до 18.00 в рамках фестиваля «Цветочный джем» состоится конкурс

любительских цветников. Победителей определяют путём голосования. Всех участников ждут памятные подарки. Кроме того, в этот же день наградят победителей конкурса фестиваля в номинации «Летние сады Москвы».

Создание условий для хобби и творчества людей всех возрастов – одно из направлений масштабной городской программы «Мой район».

На улице Грина появится культурно-досуговый центр

На территории микрорайона 7В района Северное Бутово планируют построить многофункциональный культурно-досуговый центр. Трёхэтажное здание площадью около 10 тыс. кв. метров будет расположено по адресу: ул. Грина, вл. 1, корп. 3.

«Площадь земельного участка, рассматриваемого под строительство, составляет порядка 0,65 га. Здесь предполагается возведение трёхэтажного здания с подземным этажом. Высота объекта не превысит 20 м. Окончательный состав помещений будет определён на стадии проектирования», – сообщили в пресс-службе пред-

седателя Комитета по архитектуре и градостроительству Москвы Юлианы Княжевской.

В районной группе социальной сети ВКонтакте (vk.com/utovo) жители с интересом восприняли новость о строительстве центра, предвкушая увидеть проект.

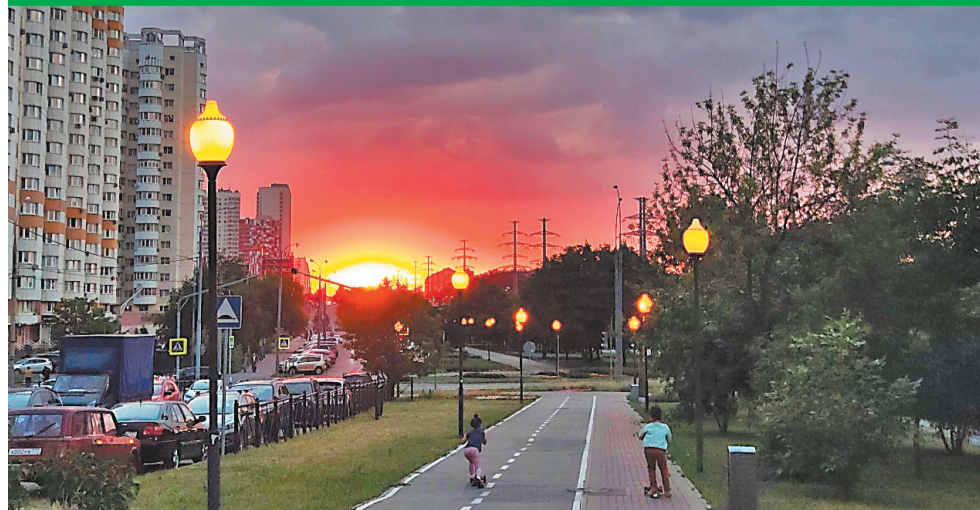
«Круто – круто – круто!» – радуется житель района Максим Гаврилов.

«Это там, где сейчас жуткий котлован уже много лет? Было бы очень здорово!» – отмечает Анастасия Епишева.

«Хотим посмотреть проект», – пишет Любовь Де.

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

ФОТОФАКТ



Огни и летний закат Северного Бутово. Автор фото Александра Козлова. Больше фотозарисовок можно найти в районном паблике (vk.com/utovo). Подписывайтесь и следите за обновлениями!

«Сбылись все наши мечты о доме»

Певица Ольга Шультайс (V'OLGA) – о плюсах жизни молодой семьи на улице Старокачаловской



«В Северном Бутове сбылись все наши мечты о доме – зелёные массивы рядом, водоём рядом, подземная парковка», – рассказывает певица Ольга Шультайс.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Певица Ольга Шультайс, которую молодая публика хорошо знает под псевдонимом V'OLGA с её хитами «Ловила», «До утра», «Переборол», «Где бы ты ни был», вскоре после рождения дочери Анюты купила квартиру на ул. Старокачаловской.

Детские пикники у дома

– Ольга, после рождения дочки вы переехали в Северное Бутово с Тверской...

– Причин множество. Во-первых, сюда переехали две мои подруги, у которых маленькие дети, и рассказывали какие-то волшебные истории про свой район, про красоту, про зелень. Пожив в центре некоторое время, я вдруг поняла, что после рождения дочери Ани мне хочется для прогулок с ребёнком больших тенистых парков, зелёных просторов, уединения, тишины, даже водоёма рядом. И вот на Старокачаловской мы нашли всё то, что нам нужно. Мы с дочкой обожаем прогулки, кормим уток, играем у фонтана

рядом с домом, устраиваем маленькие пикники на лужайках. Стараемся как можно больше бывать на свежем воздухе. И Северное Бутово подходит для прогулок как нельзя лучше.

Фото: Эдуард Кудрявицкий



«У нас во дворе чудная детская площадка, где продумано всё до мелочей», – рассказывает певица.

Практически в каждом дворе есть детские площадки, где всё продумано до мелочей. Что ещё нужно для семейного счастья?

Во-вторых, в Северном Бутове есть прекрасная возможность заниматься спортом. Я предпочитаю занятия на свежем воздухе. Утром сажусь на велосипед, проезжаю приличное расстояние, чтобы сжечь накопившиеся дома калории. Дорожки классные. Занимаюсь йогой прямо в парке поблизости, где по определённым дням есть группы для любителей. Наша преподавательница Людмила тоже мама двоих маленьких сыновей, поэтому практику строит исходя из того, что молодой матери, скорее всего, нужно не разогреться и пропотеть, а, наоборот, успокоиться, отвлечься от домашней круговерти, которая чаще всего сопутствует декрету. Многие женщины даже приходят на йогу с колясками. Дитё спит, а мама стоит во врикшасане – позе дерева – в окружении деревьев (смеётся).

Потом пьём чай из термосов, разговариваем. Многие в Бутове бегают по утрам, занимаются на уличных площадках на тренажёрах или скандинавской ходьбой, ходят с бутылочками воды. Это так здорово!

Мама-певица

– Но почему вас это удивляет?

– Я даже не предполагала, что в Москве так много сторонников здорового образа жизни! Или, может, все они собрались тут?

В-третьих, если говорить о плюсах: Северное Бутово – самодостаточный район, никуда выезжать не надо для выхода «в люди». У нас есть кинотеатры, рестораны, экопарки поблизости, много развлечений для всех возрастов. В-четвёртых, после жизни в Германии – я родом из Ашхабада, а после окончания школы переехала в Берлин – для меня одним из важных критериев выбора места жизни была чистота. Мне очень нравится, что у нас в Бутове идеально убрано. Ко всему перечисленному могу добавить, что в квартире хорошая звукоизоляция, ребёнок не просыпается ночью от посторонних шумов. И ещё у нас хорошие дороги. Моя работа требует мобильности, поездок на съёмки и в студию, поэтому хорошая транспортная доступность района была для меня очень важна. В доме хорошая подземная парковка. В общем, маме-автомобилистке не надо ломать голову, как добраться до центра города, где поставить машину.

– Многие плюсы Северного Бутово, которые вы назвали, связаны с жизнью молодой семьи с детьми. Трудно совмещать карьеру и материнство?

– Сейчас уже нет. Анята стала более самостоятельной, ездит со мной на студию и даже участвует в записи новых песен! (Смеётся.) А вот сразу после её рождения оказалось непросто совмещать материнство и творчество. Дочка сильно нуждалась во мне, мне хотелось отдаваться ребёнку на сто процентов. Наверное,

мне нужен был перерыв. За это время у меня появились новые идеи, одна из которых ребрендинг: раньше я называлась певицей V'OLGA, теперь решила взять настоящее имя – Ольга Шультайс. Теперь V'OLGA можно будет увидеть только в клипах, много раз входивших в топ



Фото: Эдуард Кудрявицкий

«Я не встречала более идеальных мест для прогулок, чем в Бутове», – говорит Ольга.



Фото: Эдуард Кудрявицкий

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

«На Старокачаловской мы нашли всё, что нам было нужно. Обожаем гулять в парках у дома, ходить с дочкой на пикники, играть у фонтана», – делится исполнительница.

В вашем доме поселился замечательный сосед? Мы расскажем о нем нашим читателям.
 ☎ +7 (495) 646-57-57

Ольга Шаблинская

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

Кроссворд

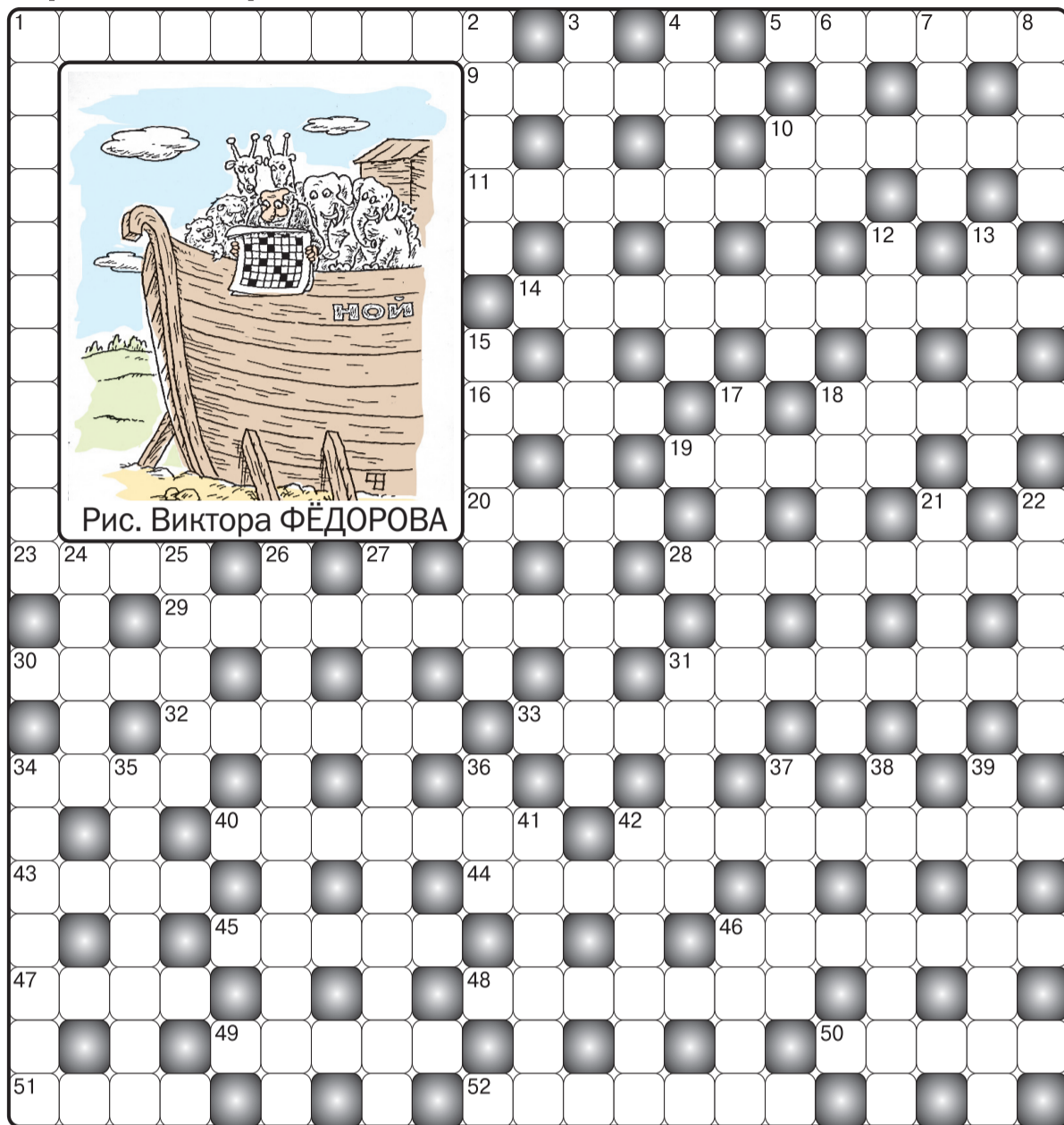


Рис. Виктора ФЭДОРОВА

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Где лечат «Нарзаном» из природных источников? 5. Звено в цепи событий. 9. Сойка-пересмешница из фильма «Голодные игры». 10. Из чего делали ванны для патрициев? 11. Сам не летает и другим не даёт. 14. Способ проверить теорию. 16. Величественная ... 18. Мировой парфюмерный бренд. 19. Удалой стрелец у Леонида Филатова. 20. Тропический плод, чей сок слывёт чуть ли не лучшим антиоксидантом. 23. Накопитель младенцев. 28. Сплочённость «идущих вместе». 29. Доктор нашего горла. 30. Звуковой аут. 31. Немецкая корчма. 32. «Собачий скворечник». 33. «С большого перепуга». 34. Карточная прима. 40. Спортивный пиджак. 42. Детский писатель, частенько позировавший для картин Ильи Репина. 43. Желе, чтобы волосы укладывать. 44. Судьба в античном стиле. 45. «Ну, погоди, ещё не ..., ещё не ясно ничего». 46. Какой диагноз категорически избегает яркого света и резких звуков?

47. Назойливая. 48. Какой спектакль без смеха смотреть невозможно? 49. Кокосовая слива. 50. Английский эстрадный идол с персональной звездой на Аллее Славы в Голливуде. 51. «Кто хочет поймать рыбу, должен забросить ...» (восточная мудрость). 52. Африканская страна из шпионского боевика «Миссия невыполнима: Племя изгоев».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Массовая замена» ночным горшкам. 2. Лютя «украинской национальности». 3. «Овация для преступника». 4. Контра, проморгавшая Штирлица. 6. Крымский Чаир. 7. Мороженница с царственным размахом. 8. «Неумно!». 10. «Запорожец» от «Ниссан». 12. «Яичный альянс с молоком». 13. «Душа земель русских» из мультфильма «Три богатыря. Ход конём». 15. Финансист культурного проекта. 17. Кто руководил секретной операцией Третьего рейха по изготовлению фальшивой валюты? 18. Овощательная ... в суде. 21. Щелчок по носу для того, кто

обратился с решительным требованием. 22. Музыкальный китч. 24. Фрукт, расширяющий коронарные сосуды, предупреждая образование тромба. 25. Куница, способная убить дикобраза. 26. Кто, спроектировав могучий купол главного флорентийского собора, навсегда вписал своё имя в историю мировой архитектуры? 27. Какая звезда нашего кино впервые вышла замуж за Максима Дунаевского? 31. Кто выступал в паре с дирижёром Сергеем Жилиным на шоу «Две звезды»? 34. Сочинский курорт с музеем чая. 35. Из чего прежде делали чаши, «помогавшие понимать язык зверей»? 36. Кто общается приказным тоном? 37. «Подлинник для бедных». 38. Перл шутника. 39. На чём играет герой криминальной драмы «Талантливый мистер Рипли»? 41. «Ничто так не вредит репутации, как недоделанная ...». 42. Объект коллекционирования для Джонни Деппа. 46. Духи пророка Мухаммеда.

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

«АиФ-Москва» № 6 (176), 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 № 328086. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 30. 08. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mfm@aif.ru.

Судоку

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кишелевск. 2. Миссия невыполнима. 3. Миссия невыполнима. 4. Лестало. 5. Мухомор. 6. Парк. 7. Зима. 8. Дурь. 9. Микра. 10. Омлет. 11. Князь. 12. Снонор. 13. Кобза. 14. Безнаказанность. 15. Гестало. 16. Лампа. 17. Гейдрих. 18. Комната. 19. Отказ. 20. Порча. 21. Слива. 22. Мляка. 23. Мляка. 24. Фрукт. 25. Мляка. 26. Куница. 27. Андрейченко. 28. Ларинтово. 29. Тирш. 30. Тирш. 31. Виртахаус. 32. Конура. 33. Страх. 34. Дамма. 35. Чукковский. 36. Ферб. 37. Ферб. 38. Ферб. 39. Ферб. 40. Ферб. 41. Ферб. 42. Ферб. 43. Ферб. 44. Ферб. 45. Ферб. 46. Ферб. 47. Ферб. 48. Ферб. 49. Ферб. 50. Ферб. 51. Ферб. 52. Ферб.

**Читайте ТОЛЬКО
в еженедельнике
«Аргументы и факты»**

- ? Какие болезни «вызывает» сидячий образ жизни?
- ? Где живут внуки Горбачёва и Ельцина?
- ? Почему Россия испытывает дефицит соли?

Ответы на эти и другие вопросы читайте в еженедельнике «Аргументы и факты»

Спрашивайте
в киосках вашего
района



Реклама 16+