

В новый год вступаем с новыми законами

Изобрели лекарство от коронавируса

Каникулы в Московском: а мы такие зажигаем



Говорят звезды: гороскоп на 2022-й

важно

2

актуально

3

наш город

5

6

тайное и явное

8

МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 1 (268)
14.01.2022

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве



В прорубь за здоровьем

С 18 на 19 января православные жители Московского будут праздновать Крещение Господне. В эту ночь можно окунуться в прорубь, и вода, по поверьям, обладает исцеляющими свойствами. Но есть люди, которые ныряют в ледяную воду постоянно. Накануне праздника с моржами сходили окунуться корреспонденты «МС».

Много лет в Московском поддерживается традиция купания в проруби в крещенскую ночь. Для желающих окунуться созданы максимально комфортные условия: купель с удобным заходом в воду, горячий чай и подстраховка в виде медиков и спасателей. Все-таки окунание в ледяную воду – довольно экстремальное для организма мероприятие, особенно если заниматься этим только раз в год. Другое дело – моржи,

для которых купание в ледяной воде – образ жизни. В Ульяновском лесопарке, недалеко от Шалыпинского родника за деревней Мешково они устроили себе всесезонную купель, на которой и в будни, и в выходные часто можно увидеть закаляющихся.

Семейная пара, участники Клуба моржей Серебряного бора Дмитрий и Полина Гневко специально приехали сюда с другого конца Москвы. Они называют себя моржами-туристами,

которые постоянно ищут новые места для купания. И им не сложно проехать больше двух часов на машине ради нескольких минут эндорфинов. Супруги припарковали автомобиль на окраине деревни Мешково и направились в глубь лесопарка. С ними на санках двухлетний сын Дима. Он в силу малого возраста пока не моржует, но супруги уверены, что, насмотревшись на родителей, позже к ним присоединится.

Продолжение на стр. 4

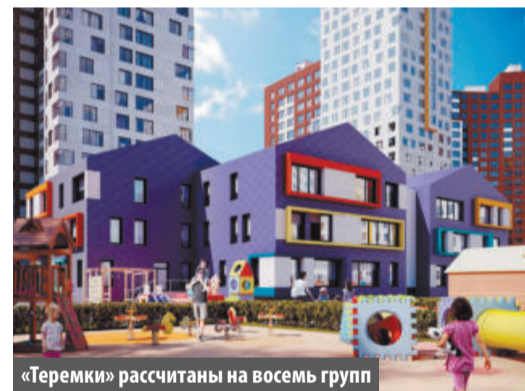
СРЕДА ОБИТАНИЯ

В поселении построили детский сад

В жилом комплексе «Румянцево-Парк» завершено строительство детского сада на 200 мест.

Яркие трехэтажные здания напоминают волшебные теремки со скатными кровлями. По информации компании-застройщика, общая площадь детского сада – более 2700 кв. м.

В здании оборудованы пищеблок, методические и медицинские кабинеты, помещения служебно-бытового назначения, зал для музыкальных занятий и детских утренников, физкультурный зал, кабинеты для психолога и логопеда, отдельная кружковая для различных активностей малышей.



«Теремки» рассчитаны на восемь групп

Дошкольному образовательному учреждению уже присвоен адрес: ул. Родниковая, д. 32, стр. 4. После получения разрешения на ввод в эксплуатацию и передачи объекта в собственность Москвы детский сад будет входить в образовательный комплекс школы №2094.

Анастасия КИБАНОВА
Фото застройщика

Подарили СКАЗКУ

Цикл рождественских представлений для детей и их родителей провели в поселении во время новогодних каникул. Мероприятия прошли с 3 по 7 января во всех микрорайонах Московского.



Рождественские представления подготовила администрация Московского совместно с Дворцом культуры «Московский». Гостей празд-

ника приветствовали депутаты нашего поселения.

Организаторы мероприятия подарили ребятам и их родителям настоящую новогоднюю сказку.

В праздничной программе гости водили хороводы со Снегурочкой, по традиции звали Дедушку Мороза, спасали Новый год от Бабы-яги, защищали зайца от волка и многое другое. Родители не отставали от детей – вместе с ними кружились в танцах и с азартом водили хороводы у нарядных елей.

Продолжение на стр. 5

ЭХ, РАЗГУЛЯЙ!



Сергей Собянин открыл новую станцию на МЦД-4

Новый городской вокзал Матвеевская Киевского направления Московской железной дороги – в перспективе четвертый Московский центральный диаметр – открыт после реконструкции.

Мэр Москвы назвал 2021 год одним из самых плодотворных в плане сотрудничества с «Российскими железными дорогами».

«Огромное количество работ выполнено за этот период: построены новые дополнительные железнодорожные пути, тепловышки, эстакады в рамках строительства и реконструкции инфраструктуры для открытия МЦД-3 и МЦД-4. Построено и реконструировано восемь подобных современных вокзалов. По сути, это полноценные вокзалы, которые по своему уровню комфорта не уступают станциям метрополитена», – сказал Сергей Собянин.

В следующем году работа продолжится, планируется ввести в эксплуатацию еще 10 станций такого уровня. Мэр добавил, что в мире такие проекты делаются десятилетиями, а Москва реализует их за три-четыре года.

Станция Матвеевская расположена на границе районов Очаково-Матвеевское и Раменки, между станциями Аминьевская и Поклонная Киевского направления МЖД (будущего МЦД-4).

К декабрю 2021 года на месте старой станции построили современный городской вокзал. Две новые платформы оснащены навесами на всю длину для защиты пассажиров от дождя и снега. Выйти к платформам можно через современный терминал с тремя кассами, информационными табло, автоматами по продаже билетов, турникетной линейкой, туалетными комнатами и крытым надземным переходом. Станция оборудована эскалаторами и пассажирскими лифтами, а также одной кассой, расположенной невысоко для удобства маломобильных граждан.

Чтобы обеспечить комфорт пассажиров даже в холодное время года, на вокзале предусмотрены тепловые завесы и инфракрасные обогреватели.

Доехать от Матвеевской до Киевского вокзала можно за 10–12 минут, а пересадка на Большое центральное кольцо (станция Аминьевская) займет около двух минут. После открытия станции Минская (между Матвеевской и Поклонной) в 2022 году пассажиры также смогут пересечь на Солнцевскую линию метро.

По материалам сайта mos.ru

В интересах жителей

Накануне Нового года депутат Совета депутатов поселения Ольга Смирнова встретилась с жителями 3-го микрорайона для обсуждения комплексного благоустройства территории вокруг домов №17, 18, 19, 20.

Горожан волнует состояние детских площадок во дворах, проблемы своевременной уборки и вывоза мусора, работа управляющей компании.

По словам председателя совета дома №19 Галины Владимировны, им бы хотелось видеть возле подъездов больше зелени: деревьев и кустарников. Кроме того, не хватает площадки для занятий на свежем воздухе для школьников. А су-



ществующие лесенки и качели для самых маленьких нуждаются в реконструкции.

Ольга Мечеславовна внимательно выслушала все пожелания собравшихся, ответила на их вопросы. Она пообещала, что, как только погодные условия будут позволять, на территории 3-го микрорайона будут проведены соответствующие улучшения и ремонтные работы. Сорта же деревьев и кустарников, которые будут посажены вокруг домов, жители смогут выбрать сами.

По итогам встречи депутат Ольга Смирнова договорилась с жителями, что они опросят своих соседей и передадут их пожелания народному избраннику для дальнейшей эффективной работы.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото автора

Что год грядущий нам готовит

В 2022-м россияне ждут и новые законы, тарифы и правила, которые коснутся пенсионеров, автомобилистов, любителей фитнеса, и не только.

НОВЫЙ ГОД – НОВЫЙ МРОТ

С 1 января минимальный размер оплаты труда вырос до 13 890 рублей в месяц. По данным официального портала нижней палаты российского парламента, ранее он составлял 12 792 рубля.

Выросла и величина прожиточного минимума. В целом по России на душу населения теперь она составляет 12 654 рубля, для трудоспособного населения – 13 793 рубля, для пенсионеров – 10 882 рубля, для детей – 12 274 рубля.

ВЫРОСЛА СТОИМОСТЬ ПРОЕЗДА

Со 2 января в московском транспорте увеличилась стоимость некоторых тарифов. Так, разовая поездка по «Единому» билету выросла на один рубль (с 60 рублей до 61 рубля), а стоимость безлимитных билетов на 30 и 90 дней возросла на 5,1 и 5,2 процента. Без изменений осталась стоимость проезда по Face Pay (46 рублей), а также билета на 365 дней (19 500 рублей) и проездного на 3 месяца на метро, МЦК, МЦД и наземный транспорт (1245 и 810 рублей) для студентов, школьников, ординаторов и аспирантов.

ПЕНСИИ ПРОИНДЕКСИРУЮТ

С 1 января 2022 года на 5,9 процента проиндексированы страховые пенсии неработающих пенсионеров. Данная индексация была заложена в бюджет Пенсионного фонда России на 2022–2024 годы. В ходе заседания правительства 12 января президент России

Владимир Путин поручил проиндексировать пенсии на 8,6 процента, то есть выше текущего уровня инфляции.

Кроме того, страховые и социальные пенсии по инвалидности, а также пенсии, по предложению органов службы занятости, теперь будут назначаться в беззаявительном порядке. Не нужно писать заявление также и на социальные доплаты к пенсии, например до уровня прожиточного минимума, уточняет пресс-служба нижней палаты Госдумы.

ВЫРАСТУТ ВЫПЛАТЫ НА ДЕТЕЙ

В этом году вступают в силу нормы, согласно которым материнский капитал будет индексироваться по фактической, а не по прогнозной инфляции. Это значит, что его размер будет ежегодно пересматриваться 1 февраля, сообщает официальный портал Госдумы.

По данным ведомства, увеличится и число семей, которые смогут получать ежемесячную выплату на первого и второго ребенка до трех лет. Также вырастет и сам размер пособия. Он будет равен прожиточному минимуму для детей на тот год, когда семья обратилась за выплатой.

АЛИМЕНТЫ В ПОЛНОМ РАЗМЕРЕ

С 10 января вступили в силу изменения в Кодекс об административных правонарушениях и Уголовный кодекс. Теперь административная ответственность будет грозить не только за отказ платить алименты на детей или нетрудоспособных родите-

лей, но и за их частичную неуплату. А в случае если нарушение будет совершено неоднократно, неплательщика подвергнут уголовному наказанию – исправительным или принудительным работам на срок до одного года, аресту на срок до трех месяцев либо лишению свободы на срок до одного года.

ПРЕВЫСИЛ СКОРОСТЬ – В ТЮРЬМУ

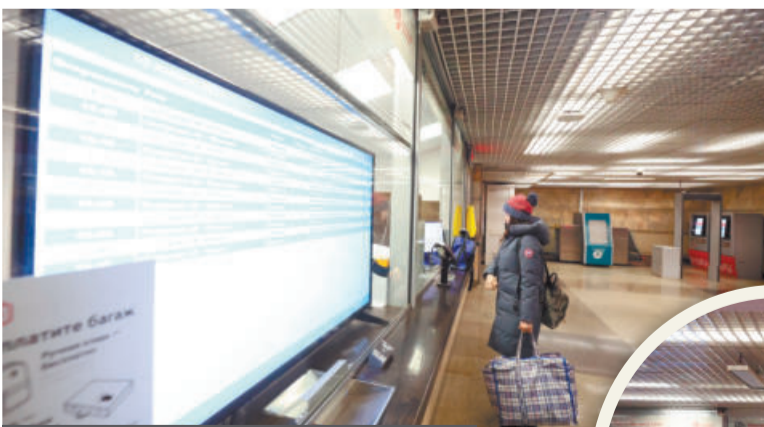
10 января в силу вступил Федеральный закон №458-ФЗ от 30.12.2021, предусматривающий штраф до 500 тыс. рублей или лишение свободы сроком до трех лет для водителей, вторично превышающих скорость более чем на 60 км/ч, и любителей выехать «на встречку». Соответствующий документ опубликован на официальном портале правовой информации.

Кроме того, до двух лет колонии могут получить пойманные за рулем водители, лишенные права управлять транспортным средством.

СПОРТИВНАЯ АРИФМЕТИКА

Еще один повод записаться в спортзал появится у россиян в начале этого года. Теперь государство может вернуть налоговый вычет на физкультурно-оздоровительные услуги. Таким образом, стоимость абонементов в фитнес-клубы, спортивные секции, а также персональных тренировок и посещения бассейна может снизиться на 13%. Для оформления вычета понадобится договор на оказание услуг или его копия, а также кассовые чеки. Подать документы в налоговую на оформление вычета можно будет начиная с 2023 года.

Дарья СОКОЛОВА



Так выглядят новые междугородние кассы в метро

Отправиться в другой город или даже страну теперь стало гораздо проще. Пункты продажи билетов на междугородние автобусы открылись на выходе станции «Саларьево». Новая услуга позволит

пассажирам сэкономить время на покупку проездных документов и избежать лишних очередей.

Из метро в Витебск и Винницу

В Саларьево открылись дополнительные кассы на станции метрополитена.

В «Саларьево» кассы расположены прямо на выходе из подземки к автовокзалу. Отсюда ежедневно уходят рейсы, перевозящие сотни людей не только в разные города России, но и в другие страны: Украину, Белоруссию и Молдавию.

Как сообщили в пресс-службе Департамента транспорта

и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы, в последнее время пассажиропоток на международном автовокзале «Саларьево» заметно вырос, что потребовало открытия новых пунктов продажи билетов. На станции метро будет работать пять касс.

В ведомстве также напомнили, что купить билеты на междугородние автобусы можно на онлайн-сервисах и в кассах автовокзалов.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

«Тройка» на удаленке

В автобусах Московского теперь можно записать деньги на универсальную проездную карту или заплатить за билет телефоном.



Теперь для пополнения проездного не обязательно спускаться в метро – можно сделать это в автобусе

С нового года вступают нововведения для тех, кто пользуется общественным транспортом. Один сервис позволяет удаленно пополнить карту «Тройка» в автобусе, а другой – оплачивать проезд касанием смартфона.

Раньше, для того чтобы пополнить «Тройку», требовалось попасть на одну из станций метро. Там нужно было выстоять очередь в кассе или активировать удаленное пополнение, приложив проездной к желтому кружочку. Для жителей Новой Москвы, где автобусов много, а станций метро – как раз наоборот, это было совсем неудобно. Именно поэтому ТиНАО стал площадкой для тестирования новой системы: с 20 декабря сразу на 90 автобусных маршрутах можно удаленно записать деньги на «Тройку». В Московском сервис работает на маршрутах автобусов №866, 870, 876, 878, 879,

189, 272, 32, 507.

Удаленно пополнить карту «Тройка» можно через мобильные приложения «Метро Москвы» и «Московский транспорт» или на сайте Московского транспорта. После этого в салоне автобуса нажать на кнопку справа на валидаторе. Держите карту у валидатора, пока на экране не отразится подтверждение.

По словам заместителя мэра Москвы по вопросам транспорта Максима Ликсутова, в дальнейшем сервис удаленного пополнения «Тройки» на валидаторах заработает во всех автобусах, троллейбусах, трамваях и электробусах по всей Москве.

– Мэр Москвы поставил задачу запустить такой сервис на всех городских маршрутах. До конца

января записать билет на «Тройку» можно будет на валидаторах любого столичного наземного транспорта, – отметил заммэра.

Удаленной активации проездного на валидаторе есть прекрасная альтернатива – виртуальная «Тройка». Столичный Департамент транспорта запустил ее 16 декабря. Оплачивать проезд в метро и на общественном транспорте теперь можно одним касанием смартфона, приложив его к турникету или валидатору.

– Мы тестировали этот сервис с августа, – отметила директор по платежным сервисам Московского метрополитена Жанна Ермолина. – За первые пять часов им воспользовалась тысяча человек, все же по виртуальной «Тройке» оплатили больше 160 тысяч поездок.

Новый сервис предназначен только для платформы Android. В Google Play нужно скачать приложение «Метро Москвы», создать в нем личный кабинет, войти в раздел «Добавить карту», нажать на поле «Виртуальная «Тройка», а потом – «Выпустить виртуальную «Тройку». Выбираем тип билета и способ оплаты. Сервис работает с двумя платежными системами: Samsung Pay и Google Pay. В конце добавляем виртуальную «Тройку» в кошелек одной из этих систем.

Правда, через новый сервис пока можно купить только Единый билет на 30, 90 или 365 дней. Но в дальнейшем разработчики обещали добавить тариф «Кошелек», чтобы пополнять проездной можно было на любую сумму.

Эльвира ЯКУПОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА
и mos.ru

ЭКОЛОГИЯ

Елочка, не гори

В столице проходит экологическая акция «Елочный круговорот». Сдать на переработку живую ель, пихту или сосну москвичи смогут до 20 февраля.

Пункт приема и переработки елей в поселке Ульяновского лесопарка, который располагается на территории нашего поселения, – самый большой в Москве. Как сообщили в Мосприроде, в прошлом году здесь переработали более трети всех деревьев, собранных программой «Елочный круговорот» в столице. Собранные деревья перерабатывают в щепу, которую используют для подсыпки в вольерных комплексах животных и для создания экологических троп во всех районах города.

По правилам приносить деревья в пункты приема нужно без мишуры и других украшений. Металлические элементы могут повредить дробильную машину,



Жители Московского уже начали сдавать отслужившие домашние ели

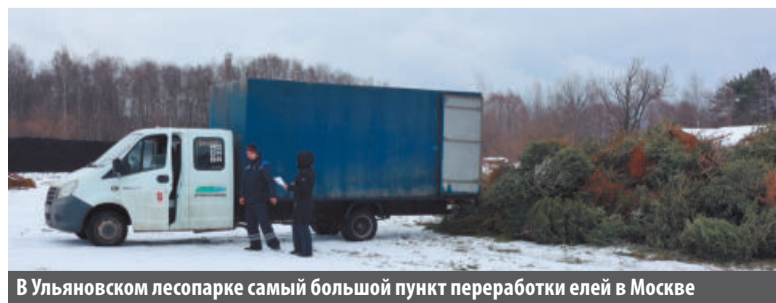
а пластиковый «дождик» – навредить здоровью животных или экологии парков.

Акция «Елочный круговорот» в Москве проводится с 2016 года. По данным официального портала мэра и правительства столицы, в прошлом сезоне москвичи принесли в пункты приема более 44,5 тысячи деревьев.

«Свыше 22 процентов от этого количества сдали их в те пункты, которые выбрали пользователи «Активного гражданина» в аналогичном голосовании», – говорится в сообщении.

Помимо площадки в Ульяновском лесопарке, круглосуточные пункты приема также работают в Первом Московском городском парке на улице Никитина у дома №20 и на улице Саларьевской у дома №12, с 1. В Граде Московском на улице Радужной, вблизи контейнерной площадки у дома №6, а также в 3-м микрорайоне, на парковке слева от дома №21. Жителям ЖК «Татьянин Парк» сдать елочку будет удобнее на улице Богданова у дома №2.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



В Ульяновском лесопарке самый большой пункт переработки елей в Москве

ТРАНСПОРТ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

«Медицинский уголок» МФЦ вышел в лидеры

Более 9 тысяч человек в нашем поселении бесплатно проверили свое здоровье в 2021 году.

Корреспондент «МС»
Анастасия Кибанова
на обследовании
в «Уголке здоровья»



Москвичи давно оценили удобство Центров госуслуг «Мои документы», где в одном месте быстро оформляют все справки и официальные бумаги. А в прошлом году в 69 МФЦ были оборудованы современными медицинскими диагностическими комплексами. В Московском такой возможностью воспользовались более девяти тысяч человек. По оказанию услуги наш МФЦ вышел в лидеры по Москве.

– Медицинский комплекс пользуется спросом у наших посетителей, – рассказал руководитель центра «Мои документы» поселения Московский Алексей Усков. – Узнать о состоянии орга-

низма можно за несколько минут. В день в среднем приходили от 30 до 45 человек. У нас открылись обширные возможности по обследованиям показателей, которые влияют на здоровье.

В программу проверки входят: определение состава тела, уровень насыщения крови кислородом, анализ выдыхаемого воздуха, измерение артериального давления, частоты пульса и температуры. Исходя из результатов, «пациенты» МФЦ видят, к какому медицинскому специалисту им следует обратиться. Результаты обследования сохраняются в электронной медицинской карте посетителя.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

МЕДИЦИНА



Наконец-то придумали лекарство от коронавируса!

Новый «МИР»

В России зарегистрировали препарат для лечения коронавируса «МИР 19», разработанный Федеральным медико-биологическим агентством. Об этом сообщили в пресс-службе ведомства.

«22 декабря 2021 года Минздрав России зарегистрировал препарат для лечения новой коронавирусной инфекции «МИР 19», разработанный по поручению руководителя ФМБА России Вероники Скворцовой в ФГБУ «ГНЦ Институт Иммунологии» ФМБА России», – говорится в сообщении.

В настоящий момент «МИР 19» прошел две фазы клинических исследований. Название препарата расшифровывается как «малая интерферирующая РНК». По словам производителя, его действие основано на применении микроРНК, блокирующих те сайты РНК-вируса, которые отвечают за копирование молекулы вируса.

«В ходе клинических исследований была доказана безопасность и эффективность препарата «МИР 19». Что касается безопасности – препарат не оказывает влияния на организм человека, мишенью является именно вирус, в связи с этим не было установлено раз-

вития побочных реакций у пациентов. При изучении эффективности препарат исследовался в стационаре в «красной зоне», у пациентов со средней степенью тяжести COVID-19, где была доказана эффективность препарата в сравнении со стандартной терапией», – уточняет пресс-служба ФМБА России.

Как отметила глава ведомства Вероника Скворцова в эфире канала «Россия 24», исследования показали, что снижение вирусной нагрузки у больных коронавирусом заметно после первого применения препарата.

Согласно инструкции, опубликованной в Государственном реестре лекарственных средств, «МИР 19» предназначен для лечения пациентов в возрасте 18–65 лет. Препарат будет использоваться в виде ингаляции через медицинские небулайзеры в условиях стационара.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Федерального медико-биологического агентства

Начало на стр. 1

Мороз минус 15. Снег хрустит под ногами, солнце слепит глаза. Вековые деревья укрыты мягкими снежными шубками. Полина не устаёт восхищаться: в настоящую зимнюю сказку попала!

– После такого язык не повернется назвать наш Серебряный Бор лесом. Это так – парк, – смеется она.

Купель находится почти сразу за Шаляпинским родником, огорожена деревянным забором. Видимо, моржи не хотят смущать своими купаниями непосвященных. Но заборчик нужен не только для этого. На него приделаны крючки для одежды, рамки под объявления и ниша для иконы. Рядом стоят ведра для обливания, лежат кусок утеплителя и туристический коврик, на которые можно встать после проруби.

– Главное правило моржа – быстро снять одежду и развесить ее в нужной последовательности, чтобы можно было быстро одеться после проруби, – замечает Дмитрий. Супруги надевают купальники и быстро спускаются в купель по деревянной лестнице. И вот они уже по пояс в воде. Несколько раз окунаются с головой, успевают попозировать нашему фотокорреспонденту не спеша и с удовольствием, как будто принимают горячую ванну. Дмитрий-младший все это время наблюдает за родителями из санок.

– Здесь очень комфортные условия: ветра нет, глубина хорошая, дно приятное и родник теплый. Думаю, 7 градусов тепла есть, можно греться, – оценивает Дмитрий.

Шаляпинский родник – любимое место моржей поселения



Где окунуться на Крещение

В Московском праздничные купания по традиции пройдут на пруду «Чайка». Здесь для верующих будет оборудована комфортная купель. С 23 часов 18 января до 3:00 19 января в поселке Ульяновского лесопарка, недалеко от храма иконы Божией Матери «Неувядаемый цвет», будет организовано дежурство медицинских работников и пройдет праздничная служба.

Двухлетний Дима вырастет моржом, уверены родители

ного ритуала. Он любил попариться с приятелями после лыжных забегов, а после прыгнуть в холодную купель.

– Я всегда считал, что у моржей есть теплый домик, из которого они стартуют и купаются. Но когда познакомился с Полиной, понял, что теплый домик бывает не всегда, – смеется он. Сейчас Дмитрий запросто может проплыть в ледяной воде и 100 метров, и больше, без какой-либо специальной подготовки.

Опытные моржи Гневоко советуют тем, кто только начинает моржевать, всегда брать с собой полотенце, теплый халат, удобные тапочки, горячий чай в термосе. Даже опытным моржам во время купания нужны компаньоны для подстраховки.

– Только моржи по-настоящему знают и любят тепло, – замечает Полина. – Важно, чтобы после купания тело само согрелось – надо походить, побегать, помахать руками. Минимум искусственного отопления и, конечно, никакого алкоголя! Кстати, когда я только начала заниматься моржеванием, думала, что я одна такая. Но когда стала копать глубже, узнала о разных клубах, видах моржевания, познакомилась с другими моржами, поняла, что нас очень много. Мне теперь кажется, что весь мир состоит из одних моржей! Мы редко бодем и всегда на позитиве.

Уходя с купели, супруги поблагодарили родник за теплый прием. И сказали, что, несмотря на расстояние, обязательно придут сюда еще раз.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

В прорубь за здоровьем



Дмитрий и Полина: в Московском мы попали в настоящую зимнюю сказку

– Я нарушила главное правило моржей. Где мой второй носок? – смеется Полина.

Супруги одеваются, наливают из термоса чай и рассказывают, как начали моржевать.

– Как, наверное, у многих моржей, у меня все началось с Крещения. Окунулась в прорубь один раз – понравилось, на следующий год повторила. А потом подумала: если это так здорово, зачем ждать следующего Крещения? – рассказывает свою историю Полина.

За десять лет моржевания девушка прошла разные стадии: от моржа-лабочника, который окунается там, где придется, до клубного моржа.

– Состоять в клубе, с одной стороны, очень классно. У нас устраиваются открытия сезона, моржи из разных клубов приезжают друг к другу в гости, общаются. С другой стороны, когда ты привязан к клубу – это определенная доля ответственности, ты должен выбрать какую-то дисциплину и ее поддерживать, например плавать в проруби километр. Сейчас я больше купаюсь для удовольствия, чтобы поддерживать себя в тонусе. А когда это происходит в таком окружении, то становится духовным общением с природой.

Для Дмитрия, которые увлекается лыжами, раньше купания в ледяной воде были частью бан-

Как подготовиться к зимнему нырянию

Виктор Тараскин, заведующий терапевтическим отделением городской больницы города Московский:

Доказательной базы о пользе моржевания не существует. С позиции медицины полезность такого вида оздоровления организма не исследовалась. Все основано на субъективных ощущениях купающихся, которые рассказывают об избавлении от болезней и других чудесах, которые с ними происходили. Сложилось мнение, что при систематическом купании в холодной воде тренируется иммунная защита организма, укрепляется сосудистая система. Человек становится менее подвержен простудным заболеваниям, в частности вирусным. Иногда врачи могут пореко-

мендовать пациентам с вегетативной дисфункцией контрастный душ или ванны, но это целая методика, которую нужно уметь грамотно применять.

И это не раз в год собрался с духом и занырнул, а должно быть понимание, для чего человек это делает и какого ждет результата. Тем, кто решил впервые искупаться на Крещение, я бы посоветовал начать с подготовки. Например, дома попробовать обтирать руки и ноги прохладной водой. Если организм реагирует нормально, потом можно погрузиться в прохладную ванну. Но однозначно не советую



СОВЕТЫ ВРАЧА

делать это людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, бронхиальной астмой, болезнями почек, ревматологическими заболеваниями, в постинсультном периоде. Это стресс для организма, который может привести к обострению хронических заболеваний. Если человек отважился искупаться на Крещение, после ритуала надо сразу вытереться насухо и надеть сухое белье, выпить горячего чая, посидеть в теплом помещении. Эти простые вещи должны быть соблюдены.

«Моржую уже 30 лет»

Фотограф «МС» Виктор Хабаров рассказал, почему зимнее плавание затягивает и какую пользу приносит лично ему.



Окунуться в прорубь я начал от стресса – тогда была очень нервная работа. Взял за правило каждое утро заезжать в Серебряный Бор, сначала разогреться на пробежке в три километра, а потом залезать в ледяную купель. И сразу все стрессы как рукой сняло: стал ходить довольный, улыбаться. Мало того, улучшилось здоровье: все эти годы не болею ни гриппом, ни ОРЗ. Прорубь – лучшая прививка. (Смеется.) Сейчас любимая прорубь у меня в Красной Пахре, там, в деревне Страдань, есть незамерзающий родник с часовней. Но, если нет возможности доехать туда, обливаюсь ледяной водой во дворе дома.

Подарили сказку

Начало на стр. 1

От лица администрации и Совета депутатов поселения Московский хочу поздравить вас с замечательными праздниками, с Новым годом и Рождеством, пожелать каждой семье здоровья, удачи, любви, чтобы в каждом доме были уют и достаток. С праздником вас, дорогие жители, – обратился к собравшимся депутат Совета депутатов Андрей Долгодворов на шоу в 3-м микрорайоне.

– Мы узнали об этом рождественском мероприятии в воскресной школе. Очень классно, что для детей устраивают такие массовые праздники – это же возвращение традиций, обычаев и гуляний, пусть не колядки, но все-таки, – рассказала жительница 3-го микрорайона Екатерина Цыганова. – Также здорово, что придумали такую программу, где родители участвуют вместе с детьми. Поддержка семейных ценностей – самое главное. Нам очень понравилось.

А шестилетней Валентине Ворончихиной из 1-го микрорайона больше всего запомнились детские конкурсы.

– Мы делились на две команды и участвовали в танцевальном баттле: мальчики против девочек, – рассказала Валя.

Ее мама Анастасия Кузьмичева добавила, что на таком мероприятии они побывали впервые.

– Нам понравились все герои, которые были задействованы в сказке, – призналась женщина. – А больше всего запомнился концерт – атмосфера просто невероятная.



ЭХ, РАЗГУЛЯЙ!



– Очень радостно, что такие праздники проводятся, – рассказала депутат Совета депутатов Ирина Иванова. – Здорово, что в мероприятиях принимали участие и дети, и родители. Это объединяет людей – праздник для маленьких и взрослых. Несмотря на холодную погоду, во все ми-

крорайоны Московского пришло очень много людей, а мы получили большое количество положительных отзывов.

7 января в завершение праздничной программы на главной площади зажгли хор народной песни «Околица» и ансамбль народной песни «Любо-Мило». Все присутствующие танцевали и подпевали любимым исполнителям.

Каникулы удались

Накануне новогодних праздников наш город превратился в зимнюю сказку. Рассказываем, как в Московском прошли конец декабря и первая половина января.

цы Хабарова и в 1-м микрорайоне у дома №21. Горящие огнями лампочек сказочные деревья, световые арки, пингвины и новогодние шары украсили улицы и бульвары города.

5 января. Рекордная метель

В этот день в столице началась метель, которая потом продолжилась 9 и 10 января. Синоптики утверждают, что такого не было с 1942 года – высота сугробов в некоторых местах достигала почти полметра. Это добавило хлопот коммунальным службам, но зато и принесло радость детворе, ко-



Максим Мельниченко. – Рождество – один из главных христианских праздников. В этот день мы чувствуем рождение во плоти Господа Иисуса Христа.

Каждый из нас должен принести свои дары – чистоту сердец и твердость веры. Чудеса, которые происходят в эту ночь, длятся вечно.

7 января. «Зимние забавы»

Десятки взрослых и детей собрались 7 января на катке на стадионе Центра Спорта, чтобы себя показать и на других посмотреть. В поселении прошел спортивный праздник «Зимние забавы» – соревнования среди семейных команд. Под побуждающие крики и аплодисменты друзей и соседей проходили

участники команд полосу препятствий, передавая эстафету друг другу. Самым маленьким устоять на льду помогли поддерживающие стойки в виде пингвинов, а вот для взрослых послаблений не было. Заключительный этап – прохождение задания, сцепившись «паровозиком», – вот где команды смогли показать сплоченность и взаимовыручку.

Победителями среди семей с детьми 4–5 лет стали: 1-е место – Рахимовы, 2-е место – Пеленевы; в возрастной группе 6–8 лет: 1-е место – Оливетские, 2-е место – Ракутины, 3-е место – Труновы; в категории 9–12 лет: 1-е место – Оливетские, 2-е место – Селзневые, 3-е место – Михайловы.

На награждении детям вручили сладкие подарки, а победителям в своих категориях – кубки, медали и грамоты.

Дарья СОКОЛОВА,
Юлия ГОНЧАРОВА,
Анастасия КИБАНОВА,
Лариса ВАСИЛЬЕВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Декабрь–январь. Украшения, елки, инсталляции

Первые новогодние украшения в Московском стали появляться еще в начале декабря, а уже к середине месяца город засиял в огнях иллюминации. Создавали праздничное настроение жителям Московского не только сказочные герои – олень в упряжке Снежной королевы в ПМГП, три снеговиков-музыкантов на главной площади города и избушка Бабы-яги, но и традиционные символы нашей страны. Медведи, белые полярные и золотые из искрящейся мишуры, разбросались по микрорайонам Московского. Встретить их можно было и у Говоровского леса, и у Дворца культуры, и в 3-м микрорайоне у школы №2065. А вокруг главной елки города плясали изящные балерины.

Световых инсталляций тоже было немало. Разноцветные светящиеся цветы словно выросли на снежных клумбах вдоль ули-



которая смогла кататься на лыжах, санках и лепить снеговиков.

6–7 января. Рождественские службы

Торжественные службы на Рождество прошли в храме Святителя Тихона в 1-м микрорайоне Московского, в храме святого благоверного князя Андрея Боголюбского в 3-м микрорайоне, храме Рождества Пресвятой Богородицы в Говорове, храме святого великомученика Георгия на улице Радужной, храме иконы Божией Матери «Неувядаемый цвет» в поселке Ульяновского лесопарка.

– Около 300 прихожан встретили Рождество Христово на праздничном богослужении в нашем храме, – рассказал настоятель храма Святителя Тихона иерей





Редакция газеты «Московский сегодня» подготовила небольшой обзор наиболее интересных, на наш взгляд, телепередач и фильмов, которые можно будет посмотреть в уик-энд.

СУББОТА, 15 ЯНВАРЯ

17.20 «Перл-Харбор» [16+] Рен-ТВ
Вторая мировая война. Друзья Рэйф и Дэнни – летчики. У Рэйфа роман с медсестрой Эвелин, но служба зовет его в Англию. Вскоре приходит весть о гибели Рэйфа. Друг и девушка находят утешение в объятиях друг друга, но Рэйф возвращается в часть.



Художественные фильмы и сериалы

08.05 «Заяц над бездной» [12+] ТВЦ
10.35 «Семь нянек» [12+] Культура
11.20 «Пятый элемент» [16+] STS
13.40 «Бумажный самолетик» [12+] Россия 1
13.55 «Такси» [16+] STS
15.40 «Такси-2» [16+] STS
19.10 «День города» [16+] TNT
19.20 «Исполнение желаний» [12+] Культура
22.55 «Сваха» [16+] Культура
23.25 «Оверлорд» [16+] Рен-ТВ
00.00 «Бен-Гур» [16+] TNT
01.30 «Клетка» [16+] Рен-ТВ

Спорт на Матч-ТВ

08.55 «Дакар-2022» [12+]
09.55 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. 75 км. Прямая трансляция из Италии [12+]
13.50 Хоккей. Фонбет Матч Звезд КХЛ 2022 г. Трансляция из Челябинска [12+]
14.55 Лыжные гонки. Кубок мира. Мужчины. 15 км. Прямая трансляция из Франции [12+]
16.30 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция из Германии [12+]
18.15 Лыжные гонки. Кубок мира. Женщины. 10 км. Трансляция из Франции [12+]

16.20 «Гренландия» [16+] TNT
Огромная комета мчится к Земле. Конец света кажется неизбежным. Единственное безопасное место – бункер в далекой Гренландии. Джон, его жена и их сын отправляются в опасное путешествие, которое осложняется паникой обезумевших людей.



Художественные фильмы и сериалы

08.00 «Зимняя вишня» [12+] ТВЦ
08.55 «Космический джем» [6+] Матч-ТВ
09.25 «Такси-3» [16+] STS
10.05 «Гранатовый браслет» [12+] Культура
11.05 «Такси-4» [16+] STS
11.45 «Сицилианская защита» [16+] ТВЦ
13.10 «ЗАГС» [12+] Россия 1
12.55 «Ночь в музее» [12+] STS
14.30 «Середина ночи» [12+] Культура
15.25 «Годзилла» [16+] Рен-ТВ
17.55 «День независимости» [16+] Рен-ТВ
18.40 «Разлом Сан-Андреас» [16+] TNT
20.40 «День независимости: Возрождение» [16+] Рен-ТВ
21.25 «Озноб» [12+] ТВЦ
23.00 «Обитель зла. Последняя глава» [16+] STS
00.00 «Дед Мазаев и Зайцевы» [16+] НТВ

Спорт на Матч-ТВ

10.45 Хоккей. Фонбет Матч Звезд КХЛ 2022 г. Прямая трансляция из Челябинска [12+]
13.45 Лыжные гонки. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция из Франции [12+]
14.40 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Жен-

19.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Салернитана» – «Лацио». Прямая трансляция [12+]

21.00 «Вирази судьбы» [12+] Россия 1
Судьба Лизы казалась ровной, как дорога через степь, и такой же серой: детский дом, училище, раннее замужество. Все изменилось, когда девушка узнала, что она дочь богатого бизнесмена Виктора Лозовского. Но ее счастье длится недолго...



22.25 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия – Норвегия. Прямая трансляция из Словакии [12+]

00.50 Санний спорт. Кубок мира. Трансляция из Германии [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

10.15 К юбилею Константина Хабенского. «Люди, которых я люблю» [16+] Первый канал
11.45 «Острова. Валерий Фрид» [12+] Культура
12.05 «Военная тайна» [16+] Рен-ТВ
12.30 «Дом ученых». Андрей Зорин [12+] Культура
13.00 «Зимняя сказка для зверей» [6+] Культура
13.55 Международный фестиваль «Цирк будущего» [6+] Культура



щины. Прямая трансляция из Германии [12+]

16.35 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция из Германии [12+]

20.10 «Географ глобус пропил» [16+] Культура
Молодой биолог Виктор Служкин от безденежья работает учителем географии в школе. Он борется, а потом и дружит с учениками, ведет десятиклассников в поход – сплавиться по реке. Еще он пытается ужиться с женой и воспитывает маленькую дочку.



17.25 Лыжные гонки. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция из Франции [12+]

18.35 Смешанные единоборства. UFC. Гига Чикадзе против Келвина Каттара. Трансляция из США [16+]

19.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Рома» – «Кальяри». Прямая трансляция [12+]

22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Аталанта» – «Интер». Прямая трансляция

23.45 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. ЦСКА (Россия) – «Вайперс» (Норвегия) [12+]

14.05 «Тайна подземелья: как найти клад?» [16+] Рен-ТВ

15.10 «Засекреченные списки. Большие, но бесполезные: размер имеет значение?» [16+] Рен-ТВ

17.00 «Раймонд Паулс. «Сыграй, маэстро, жизнь свою...» [12+] Культура

18.55 Д/с «Отцы и дети» [12+] Культура

21.00 «Пласидо Доминго приглашает...» [12+] Культура



00.00 «Прощание. Пятилетка похорон» [16+] ТВЦ

00.50 «Дикие деньги» [16+] ТВЦ

Детское время

06.00 «Ералаш» [6+] STS
06.05 М/с «Фиксики» [0+] STS
06.25 М/ф «Зай и Чик» [0+] STS
06.35 М/ф «Ежик в тумане» [0+] STS

14.10 Ко дню рождения Раймонда Паулса. Юбилейный вечер [12+] Первый канал
Алла Пугачева, Валерий Леонтьев, Лайма Вайкуле, Александр Малинин, Григорий Лепс, Ирина Аллегрова, Филипп Киркоров, Ани Лорак, Сергей Лазарев, звезды «Голоса» исполнят песни маэстро в сопровождении оркестра под управлением Сергея Жилина.



19.25 «Новогодний Суперстар!» [16+] НТВ

В грандиозный финал шоу – музыкального эксперимента прошли четыре артиста: Шура, Авраам Руссо, Анастасия и Виктор Салтыков. Звезды смогли выбрать для исполнения все, что душе угодно, и устроить себе и зрителям «праздник непослушания».



06.45 М/с «Три кота» [0+] STS

07.05 Мультфильм [0+] Культура

07.35 М/с «Драконы. Защитники Олуха» [0+] STS

08.00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» [0+] STS

09.25 М/ф «Снежные дорожки» [0+] Матч-ТВ

09.35 М/ф «Шайбу! Шайбу!» [6+] Матч-ТВ

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08.25 Шоу «Уральских пельменей» [16+] STS

08.35 «По секрету всему свету» [12+] Россия 1

09.00 «Умницы и умники» [12+] Первый канал

09.25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1

10.00 «Самый вкусный день» [12+] ТВЦ

10.10 «Сто к одному» [12+] Россия 1

10.20 «Главная дорога» [16+] НТВ

10.50 «Битва экстрасенсов» [16+] TNT

11.00 «Живая еда с Сергеем Малозёмовым» [12+] НТВ

11.20 «Видели видео?» [6+] Первый канал

11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» [16+] Россия 1

12.00 «Квартирный вопрос» [12+] НТВ

12.35 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1

13.05 «СОВБЕЗ» [16+] Рен-ТВ

16.25 «Кто хочет стать миллионером?» [12+] Первый канал

17.45 «Маэстро. Раймонд Паулс. Творческий вечер в Театре эстрады» [12+] Культура

18.00 «Привет, Андрей!» [16+] Россия 1

21.00 «Постскриптум» [16+] ТВЦ

22.00 «Квартирник НТВ у Маргулиса. Новогодний андеграунд» [16+] НТВ

23.45 К юбилею Константина Хабенского. «Ночной Дозор» [16+] Первый канал

01.35 «Новогодняя сказка для взрослых» [16+] НТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 16 ЯНВАРЯ

Документальные фильмы и научно-популярные программы

10.00 «Актерские драмы» [16+] ТВЦ
10.50 «Страна чудес» [12+] ТВЦ
11.35 «Письма из провинции». Республика Тыва [12+] Культура
12.05 «Возвращение сокола» [12+] Культура
12.45 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного. Николай Миклухо-Маклай» [12+] Культура
13.15 «Игра в бисер» [12+] Культура
13.40 «Москва резиновая» [16+] ТВЦ
13.55 Д/с «Архи-важно» [12+] Культура

22.00 К юбилею Константина Хабенского. «Дневной Дозор» [16+] Первый канал
К 50-летию артиста покажут фэнтези о борьбе темных и светлых сил, где Хабенский сыграл «белого мага с темным прошлым» Антона Городецкого. В других ролях – Жанна Фриске, Владимир Меньшов, Мария Порошина, Валерий Золотухин, Алексей Чадов.



17.05 «Пешком...» Москва Барановского [12+] Культура

17.35 «Людмила Семеняка. Линия жизни» [12+] Культура

18.30 «Романтика романса» [12+] Культура

22.10 Опера «Аида» [12+] Культура

23.55 «Военная тайна» [16+] Рен-ТВ

Детское время

06.00 «Ералаш» [6+] STS

06.05 М/с «Фиксики» [0+] STS

06.30 Мультфильм [6+] Культура

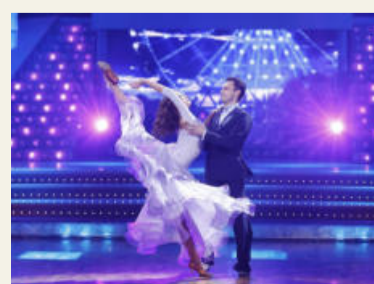
19.10 М/ф «Семейка Адамс» [6+] STS

Развлекательные передачи. Ток-шоу

06.55 «Играй, гармонь любимая!» [12+] Первый канал

17.20 «Танцы со звездами» [12+] Россия 1

В новом году на паркет выйдут актеры Дмитрий Харатьян, Мария Миронова, Александра Ребенок, Марина Зудина, Валерий Николаев и Анатолий Белый, певец и блогер Ваня Дмитриенко и стендап-комик Владимир Маркони. Ведущий шоу – Андрей Малахов.



07.15 «Устами младенца» [12+] Россия 1

07.40 «Часовой» [12+] Первый канал

08.10 «Здоровье» [16+] Первый канал

08.35 «Когда все дома» [12+] Россия 1

09.20 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал

09.30 «Битва экстрасенсов» [16+] TNT

10.15 «Жизнь других» [12+] Первый канал

11.00 «Чудо техники» [12+] НТВ

11.15 «Видели видео?» [6+] Первый канал

11.30 «Парад юмора» [16+] Россия 1

11.50 «Дачный ответ» [12+] НТВ

13.00 «НашПотребНадзор» [16+] НТВ

14.00 «Детский КВН» [6+] Первый канал

15.15 «Геннадий Хазанов. Без антракта» [16+] Первый канал

16.20 «Следствие вели...» [16+] НТВ

17.35 «Две звезды. Отцы и дети» [12+] Первый канал

19.25 «Лучше всех!» [12+] Первый канал

23.00 «TALK» [16+] TNT

01.40 «Наедине со всеми» [16+] Первый канал

Есть куда
сходить

Бесплатные развлечения столицы

Куда пойти в ближайшие выходные в Москве – читайте в нашем обзоре

Антикварный маркет «Блошинка»

15–16 января
12:00–19:00



Здесь соберутся около ста проектов и частных коллекций, которые привезут российский и зарубежный антикварный фарфор, предметы интерьера, посуду, старинные веера, вышивки и кружева, изделия из серебра, бронзы, стекла и многое другое.

На маркете можно приобрести книги, виниловые пластинки, открытки, посуду, игрушки и предметы быта.

Адрес: КЦ «ДОМ», Большой Овчинниковский пер., 24, стр. 4
Метро: Новокузнецкая

Выставка Force majeure

15–16 января
13:00–20:00



Работы звезд современного русского искусства от начала 1990-х до 2021 года: живопись, графика, скульптура, объект, видео.

Состав сборной: Никита Алексеев, Константин Звездочётов, группировка ЗИП, Ирина Корина, Игорь Макаревич, Владислав Мамышев-Монро, Катя Муромцева, Виктор Пивоваров, Александр Повзнер, Айдан Салахова, «Синий суп».

Адрес: XL Галерея, 4-й Сыромятницкий пер., 1, стр. 8
Метро: Чкаловская, Курская

Концерт группы «Костры»

15 января
20:00



Первый за долгое время акустический концерт группы «Костры». Шутки-прибаутки, ламповые истории из жизни и гитарная музыка. Ожидается презентация новых песен.

Адрес: бар Drunk Punk, Нижний Сусальный пер., 5, стр. 2
Метро: Курская

Выставка «Думаю: прочь»

15–16 января
12:00–20:00



Новый проект московского дуэта Ольги и Олега Татаринцевых. В творчестве художники часто обращаются к темам философии, этики, истории, рассуждают над со-

циально-политической проблематикой. За основу проекта Татаринцевых взята переписка философов 1925–1975 годов, переработанная в дружелюбную. Пространство галереи станет тотальной инсталляцией, раскрывающей отдельные моменты биографии Хайдеггера и Арендт. Проект будет включать в себя живопись, графику, скульптуру, видео и перформанс.

Адрес: галерея pop/off/art, 4-й Сыромятницкий пер., 1, стр. 6
Метро: Курская, Чкаловская

Лекция «Послевоенный дизайн в СССР»

15 января
16:00



Послевоенный дизайн начинается с Парада Победы. Экономике после Второй мировой надо было поднимать, и на производстве появляется должность художника-конструктора, который призван решать задачи быстро и экономично. Дизайн становится частью государственной политики. В архитектуре в период хрущевской оттепели декоративные элементы сталинского ампира сменяются на сдержанный модернизм.

Посещение лекции возможно только при наличии QR-кода. Регистрация на сайте <https://ndpc.timepad.ru/event/1845772>

Адрес: КЦ «ЗИЛ», ул. Восточная, 4, к. 1
Метро: Автозаводская

Мастер-класс по ораторскому мастерству

16 января
15:00



Участники мастер-класса будут развивать эмоциональный интеллект, поработают над уверенностью при публичных выступлениях и умением доносить свои идеи в неагрессивном формате. Будет много практики и полезная информация.

Регистрация на сайте <https://mariya-dambis.timepad.ru/event/1886468>

Адрес: библиотека № 15 имени В.О. Ключевского, Большой Факельный пер., 3, стр. 2
Метро: Марксистская

Фестиваль зимних развлечений

15–16 января
10:00–20:00

На территории музейного комплекса «Дорога памяти» в парке «Патриот» заработал фестиваль зимних развлечений «Зимняя сказка». Здесь открыт бесплатный каток с прокатом коньков, самый большой в Подмоскovie тюбинговый спуск, проводятся игры с хаски и катание на упряжке. Также можно прокатиться на упряжке оленей, русской тройке и на квадроциклах.

Прокат коньков – бесплатный (они выдаются под залог, который затем возвращается).

Кроме того, на железнодорожной станции парка «Патриот» можно посетить передвижной музей «Поезд Победы». Его



пассажир сможет «пройти» долгую дорогу войны, которая, по задумке авторов, начинается с весны 1941-го и заканчивается победным маем 1945-го.

Регистрация по ссылке <https://поездпобеды.рф/registration>. Все взрослые посетители должны иметь действующий QR-код.

Адрес: Парк «Патриот», Одинцовский р-н, 55-й км трассы М-1 (Минское шоссе)

Международный зимний фестиваль «Снег и Лед»

15–16 января
11:00–21:00



В парке Горького стартовал международный зимний фестиваль. Команды из России, Белоруссии, Италии, Финляндии, Узбекистана уже трудятся над созданием своих скульптур. Все желающие могут наблюдать за процессом. На площадке проводят мастер-классы.

Всего на Пушкинской набережной возведут 30 масштабных композиций из снега и льда, которые оформят разноцветной подсветкой.

Адрес: Крымский Вал, 9
Метро: Парк культуры

Открытие лыжно-биатлонной трассы в «Лужниках»

15–16 января
10:00–22:00

«Лужники» открывают первую лыжно-биатлонную трассу. Каждый желающий может активно провести время на трассе, взять напрокат инвентарь, посетить мастер-классы по лыжным гонкам и биатлону от известных спортсменов. Те, у кого нет своего снаряжения, могут взять лыжи, бо-



тинки и палки в пункте проката, расположенном рядом с трассой. Здесь можно будет арендовать оружие для тренировки по биатлону с инструктором.

Зарегистрироваться можно на официальном сайте <https://ski-biathlon.moscow.sport>

Адрес: Лужнецкая наб., 24
Метро: Спортивная

Фотопрогулка «Зима в городе»

15 января
14:00

Школа фотографии OPEN FOTO предлагает пройтись по дворикам и переулкам старой Москвы в компании фотографов и фотолюбителей и посмотреть на окружающий мир в прицел фотокамеры.

Фотопрогулку возглавит Евгений Колков, профессиональный фотограф с 25-лет-

ним стажем. Он обратит ваше внимание на интересные ракурсы, даст рекомендации по съемке и ответит на вопросы.

Регистрация на сайте <https://open-foto.ru/winter-in-moscow>.



Адрес: место встречи – метро «Чистые пруды», «Тургеневская», «Сретенский бульвар», у памятника Шухову

Индийский маркет и фуд-корт «Delhi базар»

15–16 января
12:00–20:00

На дизайн-заводе «Флакон» соберутся продавцы индийских товаров, а повара представят блюда национальной кухни. Праздничное настроение гостям создадут музыканты. Гости маркета найдут на прилавках аюрведическую косметику, товары для красоты и здоровья, изготовленные по старинным технологиям. На ярмарке можно будет подобрать и хорошо известные индийские товары, и что-то необычное. Также все желающие смогут посетить кулинарные мастер-классы.



Адрес: ул. Большая Новодмитровская, 36
Метро: Дмитровская

Эльвира ЯКУПОВА

АФИША ДК «МОСКОВСКИЙ»



18.01 Развлекательная программа
в 14:30 «Задумчивый вечерок»

19.01 Тематическая программа,
в 14:00 посвященная Дню снятия
блокады Ленинграда

21.01 Развлекательная программа
в 15:00 «Дамский каприз»

Примечание: в афише возможны изменения. Уточнить дату и время проведения мероприятия можно по телефону +7 (495) 841-89-94. Вход на мероприятия свободный. Обязательно наличие средств индивидуальной защиты (маска).

СПОРТИВНАЯ АФИША



15 января

XXIV открытое зимнее
Первенство поселения Московский
по футболу 2022 г. (2-й тур).
Начало соревнований в 10:00
г. Московский, 1-й микрорайон,
стадион «Московский» (поле №2).

22 января

XXIV открытое зимнее
Первенство поселения Московский
по футболу 2022 г. (3-й тур).
Начало соревнований в 10:00
г. Московский, 1-й микрорайон,
стадион «Московский» (поле №2).

Гороскоп на 2022 год

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК

Российские и зарубежные астрологи в один голос утверждают, что нынешний год будет значительно легче, чем два предыдущих. Не будет ни кризисов, ни войн, а пандемия пойдет на спад. Что же ждет каждый из знаков зодиака?



Овен

(21 марта – 20 апреля)
Для представителей этой огненной стихии год обеща-

ет быть щедрым и продуктивным. Их ждут успехи на работе, прибыль и стремительный карьерный рост. Правда, придется радикально пересмотреть свои планы и подход к решению спорных ситуаций, чтобы гарантированно поймать удачу за хвост. Ваши лучшие помощники в 2022-м – ближайшее окружение. Звезды советуют больше доверять людям, в том числе родным. Семья станет для Овнов надежной опорой и поддержкой.



Лев

(24 июля – 23 августа)
Царственные Львы окажутся в своей стихии – будут властвовать

и блистать. У них уже есть план по завоеванию мира или хотя бы небольшой его части, этим они и займутся начиная с весны. Рекомендуются больше отдыхать, не покорять все вершины одновременно, прислушиваться к мнению родственников. Один в поле не воин – поддержка окружения сработает на успех. На личном фронте затишье, если не начать целенаправленно уделять время любимым людям.



Стрелец

(23 ноября – 21 декабря)
2022 год обещает долгожданный покой и отдых. Звезды советуют

все внимание направить на саморазвитие. Новые знания, обучение создадут прочный фундамент для дальнейшего социального и материального роста. Относитесь бережнее к здоровью, больше гуляйте и высыпайтесь, избегайте от мутных людей из прошлого, с которыми ваши пути давно разошлись. В семейной жизни пришло время «потянуть одеяло на себя» – обозначить половине свои интересы.



Телец

(21 апреля – 21 мая)
«Кто не рискует, тот не пьет шампанское» – ваш девиз на предстоящий год. Смело идите вперед, от-

ставляйте собственные интересы, ничего не бойтесь – и весь мир окажется у ваших ног. В 2022-м можно ставить перед собой самые амбициозные задачи. Например, спортсмены могут побить новый рекорд, предприниматели – расширить бизнес, влюбленные – создать счастливую семью. Возможна смена деятельности, когда хобби вдруг начнет приносить основной доход.



Дева

(24 августа – 23 сентября)
Звезды советуют проявить осторожность – семь раз отмерить, прежде чем действовать. В этом случае любые перемены будут благоприятными.

В 2022 году представители знака легко могут сменить сферу деятельности, если для этого подготовлена прочная материальная база. Смятение в жизнь стабильных и трудолюбивых Дев может внести неожиданный флирт. Присмотритесь к партнеру внимательнее, возможно, он останется в вашем окружении на долгие годы.



Козерог

(22 декабря – 20 января)
Представителей знака ждет упорный труд для улучшения благо-

состояния. С этого пути их сбить могут неожиданные романтические увлечения летом. Не разбрасывайте свои силы, на всех пассиях их не хватит. Выберите физическую нагрузку на свой вкус, чтобы в течение года вернуться в идеальную форму. Звезды во всем советуют принимать нестандартные решения и отказаться от привычных консервативных и приятных для Козерогов схем.



Близнецы

(22 мая – 21 июня)
В начале года представители воздушного знака как будто впадут

в спячку – будут мирно плыть по течению. Зато, как только потеплеет, они активно начнут наверстывать упущенное время и возможности. Звезды говорят, что только «экологичные» методы подходят для достижения поставленных целей. Не стоит к ним идти «по головам» других людей. Особое внимание стоит уделить личной жизни. Одиноким Близнецов с весны до осени ждет судьбоносная встреча.



Весы

(24 сентября – 23 октября)
Романтичные непоседы-Весы будут больше

других знаков зодиака радоваться постепенному открытию границ с другими странами. Это даст им возможность поехать в долгожданное путешествие. В дороге возможны приятные и не очень приключения – проявите осмотрительность при знакомствах. Звезды будут весь год держать представителей знака в тонусе – скучать им не придется. В личной жизни предстоит сделать важный стратегический выбор.



Водолей

(21 января – 19 февраля)
В 2022 году представителей знака ждет много приятных неожиданностей, приключений, встреч, общения

с интересными людьми, перемен в личной жизни. Весь год Водолеи будут блистать, очаровывая своими талантами, обаянием и знаниями новых поклонников. Успешной окажется и материальная сфера: благосостояние улучшится, появятся новые источники дохода. Планируйте летний отпуск уже сейчас – он окажется одним из лучших в вашей жизни.



Рак

(22 июня – 23 июля)
Для Раков важнее всего «погода в доме». Здесь они будут черпать силы

и вдохновение. Избегайте прямых конфликтов с родственниками – лучшей тактикой будет «пятиться назад». А вот в деловых вопросах, наоборот, надо проявить твердость. В этом случае к концу года представителей знака ждет прибыль и заслуженное признание коллег. В целом 2022-й не принесет Ракам каких-то кардинальных перемен – хороший, стабильный год.



Скорпион

(24 октября – 22 ноября)
Это ваш год. Он будет непростым, но, преодолев трудности, к ноябрю-декабрю 2022-го Скорпионы будут радоваться собственным достижениям.

Для этого придется серьезно потрудиться и оказаться в нужное время в нужном месте, чтобы воспользоваться благосклонностью вышестоящих людей. На личном фронте кипят страсти. Впрочем, никакие влюбленности, случившиеся у Скорпионов в этом году, к серьезным переменам не приведут.

Загадать желание

Новая точка притяжения появилась на въезде в город, на пересечении улицы Атласова и 1-го бульвара 1-го микрорайона.



МЕСТО СИЛЫ

Вечерами красочные цифры «2022» сияют разноцветными огнями и поднимают настроение даже самым отъявленным пессимистам.

Здесь получают красивые новогодние селфи – жители Московского сразу это оценили.

«Хочу выложить в соцсети новую январскую аватарку, – улыбается Регина Долина из ПМГП, позирующая на фоне инсталляции. – Ну и желание обязательно загадаю – в таком месте оно непременно сбудется».

Лариса ВАСИЛЬЕВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Как узнать свою судьбу

С Рождества до Крещения на Руси шли Святки – праздничные дни после Рождественского поста. Считалось, что в середине января на земле вечерами хозяйничают темные силы. В это время они охотно предсказывают людям их судьбу. Сегодня святочные гадания скорее дань моде или способ разнообразить досуг.



Совет классика

Крещенские гадания описаны во многих книгах. Например, в пятой главе «Евгения Онегина». Чтобы узнать имя будущего мужа, Татьяна выходит на улицу и спрашивает, как зовут первого встречного: «...Смотрит он // И отвечает: Агафон». Повторить ее эксперимент несложно и сегодня. Возможно, что Татьяна и угадала, ведь Пушкин далее в поэме нигде не называет ее супруга.

Вещий сон

Чтобы увидеть жениха во сне, собирают из прутиков мостик, кладут под подушку. Девушка, ложась спать, говорит: «Кто мой суженый, кто мой ряженый, тот переведет меня через мост». Прячут гребенку, прося будущего мужа зайти и сделать прическу. Зовут напоить водой, правда, перед этим рекомендуется поесть на ночь чего-нибудь соленого.

Гадание можно считать действенным, поскольку кто-то обязательно приснится. А большинство людей плохо запоминают сны, в памяти останется нечеткий силуэт.

Увидеть и не умереть

Одним из самых страшных гаданий считалось гадание на зеркалах. Этим предметам интэрьера приписывали мистические свойства. Их ставили напротив друг друга, между ними свечу, девушка накрывала стол и оставалась одна на всю ночь в темной комнате, вглядываясь в зеркальный коридор, чтобы увидеть жениха. Как только он появится, важно было задуть огонь, ведь в образе суженого являлся сам черт.

Спросить у книги

Этот способ предсказаний был популярен у барышень XIX века, не потерял свою актуальность и ныне. Надо взять книгу, загадать страницу и строку – и ответ готов.

Про любовь лучше гадать по лирике. Не хватает страстей? Берите драму. Выход из сложной жизненной ситуации можно найти в приключенческом романе.

Гадание с перспективой

По вечерам парни и девушки собирались в одной избе. С собой они приносили мелкие вещи, которые символизировали будущую жизнь. Их смешивали в глубокой миске с пшеном и доставали по очереди. Кольцо обещало скорую свадьбу, рубль сулил богатую жизнь, копейка – бедную. Сегодня можно организовать тематическую вечеринку для друзей. Предметы должны соответствовать нынешним реалиям. Кому-то достанется кредитка, другому – ключи от машины.

Как чудесный вымысел, гадания пережили века. Можно считать появление суженого в зеркале оптическим обманом, а сон результатом съеденной соли на ночь. Но ведь всегда хочется поднять таинственную завесу будущего, узнать, что тебя ждет.

Юлия ГОНЧАРОВА