



№ 38 (305)
01.10.2022

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве

МОСКОВСКИЙ сегодня



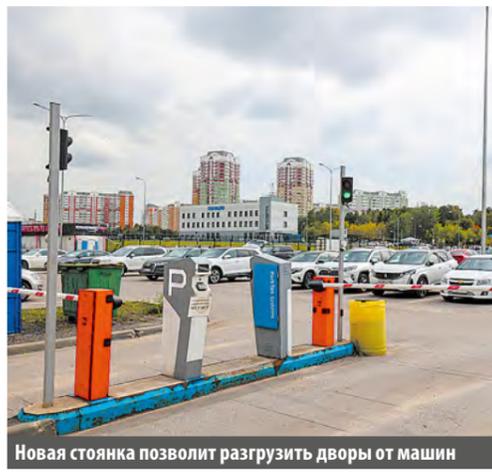
TRANСПОРТ В ПМГП – новая парковка

Автостоянка на 960 машино-мест заработала на улице Москвитина, напротив дома №7. Уже началась выдача пропусков для заезда на нее.

Открытие парковки с апреля ждали жители микрорайона Первый Московский город-парк. Чтобы присоединиться к счастливым обладателям машино-мест, необходимо обратиться в управляющую компанию «Сколково» или непосредственно к управляющему парковкой при въезде на нее. Сейчас составляются списки из желающих.

– Мы начали выдавать парковочные пропуска тем, кто записывался ранее, людям, которым не хватило места на площадке напротив дома №3, – прокомментировал управляющий парковкой Александр Степочкин.

Парковка по адресу Москвитина, д. 3, рассчитана на 790 мест. Пока территория единая, но вскоре стоянки разделят, чтобы не было путаницы среди автолюбителей. У каждой будет свой въезд и выезд.

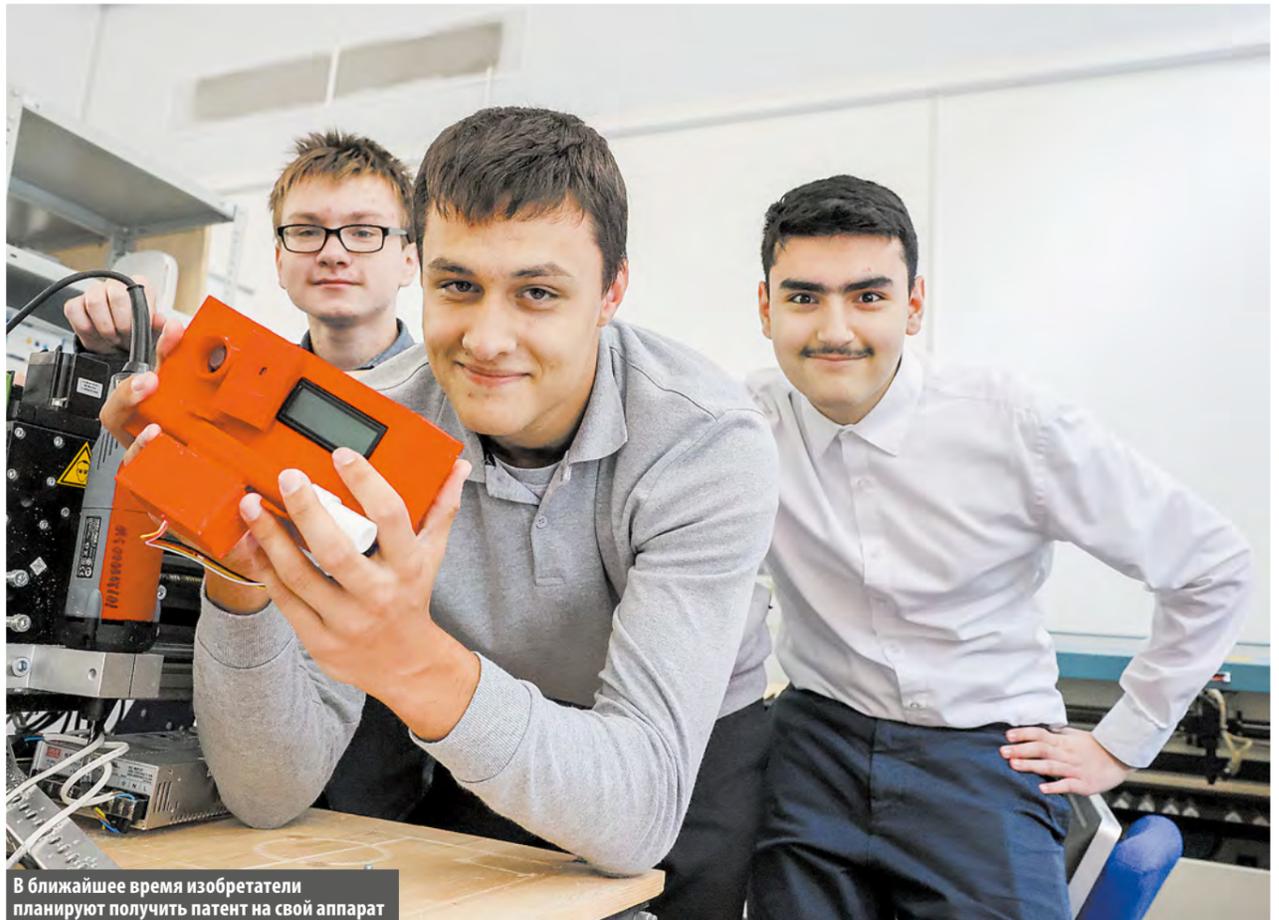


Новая стоянка позволит разгрузить дворы от машин

Кроме абонементов на постоянную стоянку, машину можно будет оставить по разовому парковочному билету, например, на сутки, приехав в гости к кому-нибудь из местных жителей.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Дышите на здоровье



В ближайшее время изобретатели планируют получить патент на свой аппарат

Старшеклассники школы №2065 создали уникальный прибор для измерения главных показателей здоровья легких.

Помните, как после перенесенного коронавируса врачи советовали надуть воздушные шары, чтобы оценить эффективность работы легких? Возможно, в недалеком будущем наряду с тонометром и градусником у нас дома появится еще и аппарат для измерения основных показателей, важных для работы органов дыхания: пульса, сатурации и жизненной емкости легких. Отечественную медицинскую новинку создали ученики 11-го

инженерного класса школы №2065 Александр Тимошенко, Вячеслав Примизенкин и Мансур Икрами. Руководителем проекта стал кандидат технических наук Виталий Лифар.

– Во время пандемии мы постоянно слышали из новостей, что врачей не хватает, больницы переполнены. Благодаря нашему аппарату, каждый человек сможет контролировать здоровье своих легких, не выходя из дома. Самодиагностика позволит вовремя

понять, что пора обратиться к врачу, – рассказал один из авторов «умного» прибора Александр Тимошенко.

Состоит медицинская новинка из сменного мундштука, дыхательной трубки, датчика, четырехпроводного шлейфа, а еще микроконтроллера и светодиода. Ребята сами произвели все необходимые расчеты, сконструировали аппарат и написали для него программу на языке C++. Корпус и часть деталей напечатаны на 3D-принтере, которым оборудован современный IT-полигон школы №2065.

Продолжение на стр. 4

Тюльпаны возвращаются

В Московском начались работы по подготовке городских цветников к зиме. Специалисты высадили первые тюльпаны на клумбах поселка Института полиомиелита и микрорайона Град Московский.

Чтобы успеть с посадкой тюльпанов до холодов, специалисты подрядных организаций приступили к работам еще на прошлой неделе: удалили отцветающие летние растения и подготовили почву для высадки луковичных.

Цветущие тюльпаны – символ нашего поселения, поэтому и в этом году в 21 клумбу Града Московский высадили более 15 тысяч луковиц тюльпанов – около 500 квадратных метров. В ближайшее время работы

по высадке луковиц пройдут во всех районах Московского.

– Тюльпаны разные, всех возможных цветов и оттенков. Мы уверены, что в следующем году наши клумбы будут ничуть не хуже, чем в предыдущих, а радовать жителей Московского они будут вплоть до конца весны и начала лета. Позднее им на смену мы высадим такие однолетние растения, как тагетис, петуния и бегония, – рассказала «МС» ведущий специалист отдела по благоустройству и содержанию территории ад-

министрации Московского Наталья Куманцова.

Ранее высадка прошла в поселке Института полиомиелита. После завершения работ цветники будут задекорированы древесной щепой, которая уберечь луковичные от холодов.

Всего на улицах поселения Московский специалисты планируют высадить более 100 тысяч тюльпанов.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Луковичные сажают в теплую погоду, чтобы успели прижиться до холодов

ГОРОД-САД

Новый сервис на страже прав москвичей

Сергей Собянин рассказал о новом городском сервисе – портале потребителя города Москвы.

В столице появился сервис для потребителей – prav.mos.ru, где представлены инструкции и шаблоны документов для самостоятельного отстаивания своих прав в случае их нарушений, а также другие полезные возможности. Об этом в своем блоге рассказал Сергей Собянин.



«Совместно с городским Управлением Роспотребнадзора мы открыли новый сервис – портал потребителя города Москвы. С его помощью горожане могут узнать о своих правах как покупателя или заказчика услуг, составить претензию в магазин или иск в суд, а также получить множество полезных бытовых советов», – отметил мэр Москвы.

Особенность нового портала и в том, что там не предлагают платные юридические услуги. Здесь можно найти тематические статьи, инструкции и видеоматериалы, которые могут помочь в разрешении возникших сложностей между продавцом и покупателем. Также есть возможность пройти обучение на онлайн-курсах.

Кроме того, на ресурсе представлена информация по конкретным вопросам. Например, что нужно знать о правилах обмена и возврата детских игрушек, каковы особенности покупки ювелирных изделий, как без риска приобрести билеты онлайн, заказать пластиковые окна и пользоваться электронными платежными системами. Горожанам объясняют, в каких случаях нужно обращаться в Роспотребнадзор, а в каких – в суд и как это правильно сделать.

«Одним из ключевых инструментов портала является «Электронный помощник» – конструктор типовых претензий и судебных исков по вопросам защиты прав потребителей. В общей сложности это более 70 шаблонов претензий продавцу и 40 исковых заявлений. Они содержат все необходимые правовые нормы, которые были нарушены в каждом конкретном случае», – заметил Сергей Собянин.

После того как пользователь заполнит необходимые поля, ему нужно будет скачать документ и направить в адрес продавца или в суд.

Новый портал стал частью единой московской экосистемы цифровых сервисов. Для регистрации достаточно иметь учетную запись на mos.ru.

По материалам mos.ru

Старшим и младшим

Два детских сада и школу введут в эксплуатацию до конца года в поселении Московский.

На обсуждении представили социальные проекты округа



В Москве прошло заседание рабочей группы «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» под руководством депутата Госдумы Дмитрия Саблина. В ходе совещания участники обсудили и строящиеся в поселении Московский сады и школы.

Рабочая группа была создана в 2021 году для содействия строительству детских садов, школ и больниц нашего округа. В состав группы вошли министры

правительства Москвы, префект ТиНАО Дмитрий Набокин, а также депутаты Мосгордумы и ведущие девелоперы столицы.

В ходе встречи участники рабочей группы обсудили сроки ввода в эксплуатацию 68 социальных объектов в Новой Москве. До конца 2022 года в ТиНАО будут введены 17 объектов. Так, в микрорайоне Град Московский завершится строительство детского сада на 350 мест. Кроме того, садик на 150 мест и школа на 350 мест появятся в ЖК «HomeCity».



В рабочую группу входит префект ТиНАО Дмитрий Набокин



По мнению Дмитрия Саблина, встречи рабочей группы помогают приблизить сроки сдачи объектов

«Решение о создании рабочей группы оправдало себя, потому что нам удается сдвигать сроки, ускорять процессы – делать все, чтобы жителям было комфортно в своем районе, имея «под рукой» все самое необходимое», – отметил депутат Госдумы Дмитрий Саблин.

За 16 месяцев деятельности рабочей группы «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» удалось ввести 31 социальный объект.

Николай ДУБИНИН
Фото из архива рабочей группы

Смена адреса без переезда

Центру Спорта «Московский» присвоен новый адрес.

В Росреестре появилась запись об изменении адреса Центра Спорта «Московский». Ранее на картах значился как 1-й микрорайон, 39, корпус 1. Теперь – 3-й микрорайон, земельный участок 21А.

– По информации Департамента городского имущества города Москвы, в сентябре был присвоен новый адрес Центру Спорта «Московский», – поделилась заместитель начальника отдела по вопросам

культуры, спорта и молодежной политики Ирина Елфимова.

В ближайшее время информация о новом адресе ЦСМ должна обновиться в поисковых системах и на картографических сервисах.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ

Бордюры понижают

В микрорайоне Татьяна Парк начались работы по понижению бордюрного камня в рамках мероприятий «Доступная среда».

Благоустройство проходит вдоль улицы Зеленая Горка в жилом комплексе «Татьянин Парк». Занижение тротуаров сделает дорожки удобными как для пешеходов, так и для родителей с колясками.

– После завершения работ тротуары станут более комфортными для маломобильных граждан. Очень важно, чтобы городская среда учитывала потребности всех наших жителей, – отметила ведущий специалист отдела по благоустройству и содержанию территории администрации Московского Наталья Куманцова.

Как сообщили в администрации, работы по понижению тротуаров завершатся в начале октября.

Помимо этого, на территории микрорайона пройдут работы по обустройству дополнительной пешеходной дорожки от дома №11 до ближайшего пешеходного перехода через улицу Татьяна Парк. Решение о необходимости проведения работ было принято благодаря инициативе Совета депутатов Московского на основании обращений жителей ЖК.

Дарья СОКОЛОВА
Фото администрации Московского



Скоро в микрорайоне появятся новые удобные тротуары



Погонять на самокате днем в Саларьево больше не получится

Постой, самокат

В Москве появились новые «медленные зоны» для прокатных электросамокатов. Изменения затронули 49 жилых кварталов по всей Москве. В Московском под ограничение скорости попадут любители прокатиться с ветерком на территории ЖК «Саларьево-Парк».

Максимальная скорость для самокатов в Саларьево-Парке теперь 15 километров в час, сообщает официальный телеграм-канал московского Дептранса. Подобные ограничения действуют в столичных парках и других зонах с большим количеством пешеходов. Теперь вместе с жилыми кварталами в городе таких «медленных зон» насчитывается 180.

«Вопрос безопасности движения находится на особом контроле Мэра Москвы Сергея Собянина. Вместе с операторами проката электросамокатов и застройщиками жилых кварталов мы вводим в Москве новые «медленные зоны» для проезда

на самокатах. Такой скоростной режим сделает безопаснее дворы. Я также прошу владельцев личных средств индивидуальной мобильности снижать скорость, так как большинство аварий, до 90 процентов, происходит именно с личными электросамокатами», – приводятся в сообщении слова заместителя мэра Москвы Максима Ликсутова.

Уточняется, что действовать новый скоростной режим будет каждый день с 7 утра до 12 ночи. В остальное время ездить на арендованных самокатах по-прежнему можно со скоростью до 25 километров в час.

Дарья СОКОЛОВА
Фото автора



Заявка на победу

Футболистки поселения Московский выиграли первый матч турнира на Кубок префекта округа.



Девушки радовались победе



Первое место в турнирной таблице Московский получил заслуженно

СПОРТ

Открытие турнира по женскому любительскому футболу на Кубок префекта ТиНАО прошло на стадионе Центра Спорта «Московский» 25 сентября.

На поле встретились четыре команды из поселений Московский, Кокошкино, Десеновское и городского округа Троицк. По результатам матча счет между командами Десеновского и Московского составил 2:3, Троицка и Кокошкино – 2:1.

В настоящий момент турнирная таблица выглядит следующим образом: 1-е место – Московский; 2-е место – Троицк; 3-е место – Десеновское; 4-е место – Кокошкино.

Следующий матч состоится 2 октября в 18:00. На поле ЦСМ встретятся те же самые команды: Московский против Троицка, Кокошкино против Десеновского.

Николай ДУБИНИН
Фото организаторов

10 ЛЕТ ТИНАО



Возможно, через несколько лет такая карта станет коллекционной

«Единый» юбилейный

Проездные билеты к десятилетнему юбилею округа появились в продаже во всех кассах и автоматах столичного метрополитена.

В новом дизайне можно приобрести проездные на одну и две поездки, сообщил официальный портал мэра и правительства Москвы.

«Начались продажи тематического проездного билета «Единый». Мы посвятили его 10-летию ТиНАО в составе Москвы. Продолжаем развивать транспортную инфраструктуру в этих округах. Наземный городской транспорт так-

же становится удобнее в Новой Москве – запущен удобный сервис «По пути». Кроме того, открыт электробусный парк «Красная Пахра», – рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов.

Тираж билетов, выпущенных в честь дня рождения ТиНАО, составил 200 тысяч экземпляров.

Дарья СОКОЛОВА
Фото mos.ru

Позаботьтесь о питомцах

В октябре на территории поселения Московский продолжится бесплатная выездная вакцинация домашних животных от бешенства.

Обезопасить своего питомца и сделать ему укол от бешенства можно в спецавтомобиле ветеринарной помощи у выезда из населенных пунктов.

Дежурить автомобиль будет 3 октября – в дерев-

не Мешково, 4 октября – в Лапшинке, 5 октября – в деревне Саларьево. В эти дни вакцинировать домашних животных ветеринары будут с 13:00 до 15:00.

Также в поселении Московский работает постоянный ветеринарный участок «Саларьево», куда можно обратиться за помощью и сделать прививку от бешенства. Клиника располагается в д. Саларьево, ул. Картмазовская, уч. 4. Участок работает ежедневно с 9:00 до 21:00.

Обратиться за дополнительной информацией и записаться на прием можно по номеру телефона: 8 (495) 849-30-38 или через портал mos.ru.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ

Стихия обрушила дуб

Сильный дождь и шквалистый ветер, от которых страдал Центральный регион на прошлой неделе, не обошли стороной и столицу.

Затронула стихия и Московский, к счастью, последствия непогоды не были разрушительными. Пострадало лишь несколько деревьев, среди которых и один дуб, перегородивший в лесопарковой зоне 1-го микрорайона асфальтовую дорожку к площадке для выгула собак.

Сотрудники ГБУ «Дирекция по обслуживанию территорий зеленого фонда ТиНАО города Москвы» почти сразу убрали рухнувший дуб, очистив проход для жителей.

– Мы оперативно реагируем на все последствия стихии и обращения жителей. Дерево распилили и вывезли, – прокомментировал зам. начальника организации Александр Фатеев.

Он обратился к жителям с просьбой обращать внимание на деревья, под которыми они паркуют свои автомобили, и не оставлять личный транспорт под сухостоем.



Упавший дуб в парке спилили оперативно

Для удаления сломанных или поврежденных деревьев можно обратиться в ГБУ «ДО ТЗФ ТиНАО» по телефону: 8 (495) 620-20-00 (доб. 20621).

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Огонь на крыше

24 сентября в Московском произошло возгорание в торговом центре на улице Никитина.



Горел торговый центр зрелищно, но недолго

В 15:06 в оперативную дежурную смену ЦУКС ГУ МЧС России по г. Москве поступило сообщение о возгорании ТЦ в Московском. Сотрудники пожарно-спасательного подразделения прибыли на место происшествия через 6 минут после вызова.

– Произошло возгорание жировых отложений в вентиляции на кровле ТЦ «Столица», на пло-

щади 1 кв. м. Пожар был ликвидирован огнеборцами при помощи подручных средств, – рассказали «МС» в пресс-службе Управления по ТиНАО ГУ МЧС России по г. Москве.

В результате происшествия никто не пострадал, а здание без повреждений функционирует в прежнем режиме.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ
Фото Московский NEWS

ПОЖАР

ЧП

Учитель, спасибо за труд!

5 октября как в России, так и во всем мире педагоги отмечают свой профессиональный праздник

Учителя – люди, которые сопровождают нас большой отрезок жизни, а потом и наших детей. О современных реалиях школьного образования «МС» побеседовал с заместителем директора по вопросам воспитания и социализации ГБОУ Школа №2065, депутатом Совета депутатов поселения Московский Константином Урсеговым.

Из школы – в профессию

– Константин Борисович, какие задачи стоят сегодня перед школой?

– Задач большое количество, но выделить можно – обеспечение качественного образования школьников, использование индивидуального подхода в образовательном процессе, учет интересов детей, их склонностей к тому или иному виду деятельности, помощь в развитии их талантов, профориентация. И, конечно, прежде всего образовательный процесс должен быть безопасным.

– В чем разница между учебой сегодня и десять лет назад?

– Школа сегодня – это современная инфраструктура и материально-техническая база для организации образовательного процесса. Для ребят создаются широкие образовательные возможности, причем не только в самой школе, но и в микрорайоне, и в городе в целом. Например, ресурс МЭШ и оборудование, с использованием которого сейчас учатся дети, позволяет выходить за рамки привычных форматов проведения уроков. Это не просто тетрадки и учебники, но и визуализация изучения предмета. Опыты и эксперименты на уроках естественно-научных дисциплин можно проводить с применением компьютерных технологий и многое другое. Образование стало более разнообразным. Если ребенок болеет и пропускает учебные занятия в школе, то он имеет возможность изучать темы дистанционно, не отставая от программы.

Сделан акцент на профориентацию детей начиная с младших классов и дошкольных групп. Уже с юного возраста ребята могут принимать участие в чемпионате «Мастерята», демонстрируя свои умения и навыки.

– Какие предпрофессиональные классы есть в вашем учебном заведении?

– Кадетский класс, инженерный, IT-класс, педагогический, медицинский и медиакласс. В нашей школе их большое количество, и у ребят есть выбор.

– Иногда взрослые люди не знают, чего хотят, и меняют профессию несколько раз в жизни, а тут дети... Не рано ли выбирать специальность?



Константин Урсегов успевает работать педагогом и помогать жителям в качестве депутата

– Изменилась жизнь, сейчас дети «взрослеют» раньше. Если мы, будучи школьниками, задумывались о будущем в 9–10-м классе, то теперь ребята уже в 5–6-м начинают понимать, чего они хотят. Они начинают соревноваться в профильных чемпионатах, конкурсах, олимпиадах, участвуют в профориентационных проектах «Билет в будущее», «Профессиональное обучение без границ» и др.

При выпуске из школы ребята уже обладают определенным перечнем умений и навыков, компетенциями для того, чтобы не «пропасть» во взрослой жизни и быть уверенными в будущем.

«Школа должна прививать правильные ценности»

– Да, современные дети развиты не по годам и на все имеют свое мнение. Сложно ли их воспитывать?

– Воспитание – одно из ключевых направлений деятельности школы. Наша задача привить детям культуру, донести до них общепринятые базовые ценности и принципы. Любовь к Родине, уважение к старшим и сверстникам, культура общения, бережное отношение к труду взрослых, к имуществу и так далее. В воспи-

тательном процессе крайне важно взаимодействие школы и семьи.

Воспитание детей, с учетом нынешних реалий, сложный и довольно творческий процесс. Если раньше нас воспитывала «улица», то сейчас многое завязано на интернете. Нам необходимо прививать детям культуру общения и поведения в сети, научить их соблюдать информационную гигиену. Меняются форматы, подходы, инструменты, которые применяют учителя.

– Уже много лет в школе существует музей боевой славы 70-й



Школьники делают первые шаги в будущей профессии

Верхнеднепровской ордена Суворова II степени стрелковой дивизии, он интересен современным подросткам?

– Могу смело сказать, что каждый ученик школы хоть раз там побывал. В музее регулярно обновляются экспонаты, организовываются тематические выставки, проводятся памятные недели и уроки, круглые столы и конференции, проходят встречи с ветеранами. Таким образом, дети вовлекаются в изучение истории. Они участвуют в работе поискового отряда, в патронатных акциях и многом другом. Наша задача поддерживать их интерес доступными для ребят способами.

В основе всего – грамотный тайм-менеджмент

– До сих пор мужчины в школе редкость. Как получилось, что вы стали учителем?

– Мне всегда нравился урок физической культуры в школе, всегда хотел быть на месте учителя. В 11-м классе я стал призером Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, поступил в ведущий спортивный вуз страны, окончил его с красным дипломом. Начиная профессиональную деятельность педагогом дополнительного образования, потом стал учителем физической культуры, дальше – заместителем директора. В течение всего периода работы в школе обучаюсь на курсах повышения квалификации и развиваю свои компетенции, всегда стараюсь узнавать что-то новое.

– Как удается совмещать учебу, работу и депутатскую нагрузку?

– Использую тайм-менеджмент. Уделяю большое внимание планированию, всегда выстраиваю график. Я четко знаю, что и когда буду делать.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Музей боевой славы 70-й Верхнеднепровской ордена Суворова II степени стрелковой дивизии знаком каждому ученику



Высокие технологии дети изучают в специально оборудованных классах

Дышите на здоровье

Начало на стр. 1

Разработка медицинского девайса – первый опыт подобной командной работы у юных ученых.

– С самого начала мы договорились, что я занимаюсь программированием, Мансур – моделью прибора, а Слава – подготовкой документов к конференции. Тем не менее четкого распределения обязанностей у нас не было. Например, когда у меня возникли сложности с переключением функций между двумя основными датчиками, которые измеряют объем выдыхаемого воздуха, пульс и уровень кислорода в крови, на помощь мне пришел Мансур. Ему удалось эту идею реализовать, – говорит Александр Тимошенко.



Ученики школы №2065 продолжают работу над изобретением в этом году

Размеры у спирометра вполне компактные: 25 x 13 x 10 сантиметров – чуть больше обычной книжки. Но авторы проекта подчеркивают: красная коробочка – корпус пластиковый, и в ближайшее время школьники планируют продолжить работу над видом и функционалом портативного аппарата.

– Наш спирометр прост в использовании, но в будущем мы хотели бы сделать его еще более эргономичным. Таким, чтобы его можно было удобно держать и переносить. Также мы собираемся добавить пару функций, – поделился планами Александр. – Во-первых, это запоминание предыдущего результата исследований, чтобы каждый человек мог отслеживать свое состояние в динамике. Во-вторых, мы плани-

руем добавить возможность пользователю вносить в прибор свой вес и рост. Наиболее точные результаты спирометр дает, когда показатели сопоставляются с нормативами ВОЗ, а они отличаются для людей разной комплекции.

Если говорить об аналогах, то их у портативного спирометра совсем немного. Габариты у этих импортных аппаратов, как правило, больше, а стоимость – значительно выше.

Легкий и компактный, он подойдет не только для домашнего использования, но и будет удобен спортсменам, а также людям, увлекающимся горным туризмом.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Диетолог дает советы нашим читателям

Витамины на дне чашки

Осень – самое время для горячего чая. Вдвойне хорошо, если вкусный напиток еще и принесет пользу организму. О том, какие нужные витамины и макроэлементы могут прятаться в обычном чае, «МС» рассказала врач-диетолог с 25-летним стажем Ирина Рыль.

Облепиховый ройбуш

- Вода – 1 литр;
- Чай ройбуш – 1 ст. ложка;
- Облепиха – 150 граммов;
- Апельсин – 1 шт.

Залейте чай кипятком и дайте ему настояться 5–7 минут. Разомните облепиху, добавьте к ней сок половинки апельсина. Вторую половину нарежьте ломтиками, добавьте в чай вместе с облепиховым пюре и апельсиновым соком.

Мнение диетолога:

Ройбуш, или красный чай, снижает сахар в крови. Содержит большое количество противовоспалительных и антиоксидантных веществ. Способствует снижению артериального давления, а также является источником цинка и флавоноидов, полезных для иммунитета. Облепиха богата витаминами А, С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Е, РР, Н. При этом витамина С в ней намного больше, чем в цитрусовых. Большое количество антиоксидантов-каротиноидов помогает бороться со свободными радикалами, предупреждая преждевременное старение и онкологию. Облепиха укрепляет сосудистые стенки и нормализует свертываемость крови, а значит, подходит для профилактики тромбозов, инсультов и инфарктов.

А еще ягоды облепихи запускают выработку гормона удовольствия – серотонина. Этот чай не содержит кофеина и отлично подойдет как вечерний напиток при усталости и головной боли.



Иван-чай с малиной

- Вода – 0,8 литра;
- Иван-чай сушеный – 2 ст. ложки;
- Малина свежая, сушеная или замороженная;
- Листья малины свежие или сушеные – 3–4 шт.

Подготовьте малину. Если ягоды заморожены, они должны оттаять до комнатной температуры. Иван-чай и листья малины поместите в термос и залейте водой температуры около 90 градусов. Добавьте ягоды и настаивайте напиток 10–15 минут.

Мнение диетолога:

Иван-чай, или кипрей, содержит витамины группы В, железо, медь, фосфор, калий, кальций. Благодаря наличию бета-ситостерина напиток нормализует уровень хо-



лестерина, благотворно влияет на обмен липидов и гормональную систему. Иван-чай способствует усвоению железа и содержит его в своем составе, а потому полезен людям с анемией. Хорошо помогает при токсикозе беременных.

Малина богата витаминами А и С, а также микроэлементами и флавоноидами. Благодаря высокой концентрации витамина С и салициловой кислоты обладает противовоспалительным и потогонным действием. Это помогает быстро снизить температуру при ОРВИ. За счет содержания эллаговой кислоты способствует профилактике онкологии и снижает артериальное давление.



А можно ли подсластить?

«Любые сахарозаменители мешают нам нормально воспринимать вкус продуктов. А еще поднимают уровень гормона лептина, который отвечает за чувство голода и насыщения. Если вы хотите снизить вес, нужно отвыкнуть от вкуса сладкого и привыкнуть к натуральному вкусу продуктов. А уберечься от срывов помогут чаи с различными добавками и специями», – рассказала диетолог корреспонденту «Московский сегодня».

Мятный зеленый

- Вода – 1 литр;
- Чай зеленый листовый – 2 ст. ложки;
- Лайм – 1 шт.;
- Мята свежая – 4 веточки.

Заварите зеленый чай водой температуры около 80 градусов. На мелкой терке натрите цедру лайма. Добавьте к чаю цедру и веточки мяты, дайте напитку настояться 7–10 минут. Подавать такой чай можно как горячим, так и охлажденным.

Мнение диетолога:

Полезные свойства мяты объясняются прежде всего наличием эфирного масла ментола. Он обладает противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами. Мята богата витаминами А, С, группы В. Помогает при лечении головных болей и нервном напряжении. В мяте содержится аргинин – аминокислота, улучшающая кровообращение в головном мозге и уменьшающая спазмы сосудов.



Смородина и базилик

- Вода – 0,8 литра;
- Черная смородина – 150 граммов;
- Листья смородины – 3–4 шт.;
- Базилик фиолетовый свежий – 3 веточки;
- Половинка лайма.

Отделите листья базилика от веточек и слегка их помните. Добавьте смородиновые листья, размятые ягоды смородины и цедру лайма. Залейте горячей, около 80 градусов, водой и дайте настояться 5–7 минут. Разлейте чай по чашкам, добавьте в каждую дольку лайма.

Мнение диетолога:

Черная смородина – прекрасный источник витамина С. Ее для обеспечения организма суточной дозой этого витамина достаточно съесть всего 20 граммов, а сохраняется он даже при заморозке ягоды! Кроме того, смородина богата витамином А. Он замедляет старение, поддерживает остроту зрения, служит противовирусным от радиационного облучения и вредоносного действия никотина. Входящий в состав смородины рутин укрепляет сосудистую стенку и профилактирует атеросклероз. Витамины В₁, В₂, В₃, В₆ полезны для нервной системы. А еще в смородине много пектина. Это прекрасный сорбент, который выводит из организма токсины, соли тяжелых металлов и снижает холестерин.

В состав этого чая входят также и листья смородины, которые по лечебным свойствам не уступают ягодам. Они богаты фитонцидами, эфирами, дубильными веществами, в них содержится много витамина С и других полезных веществ. Смородиновые листья обладают жаропонижающим, дезинфицирующим, тонизирующим, мочегонным действием.

Но есть и противопоказания. Большое количество ягод, съеденных за один раз, может вызвать послабление стула. Из-за высокого содержания кислоты смородина противопоказана для людей с язвой, гастритом и панкреатитом.



Каркаде с гранатом

- Вода – 0,8 литра;
- Чай каркаде – 2 ст. ложки;
- Гранат средний – 1 шт.;
- Половинка лимона.

Лепестки каркаде залейте водой около 90 градусов и оставьте завариваться в течение 5–7 минут. Почистите гранат. Аккуратно разомните зерна, чтобы получить сок. Перелейте гранатовый сок к чаю каркаде.



Мнение диетолога:

Каркаде содержит комплекс витаминов – А, С, РР и группы В, что способствует укреплению стенок сосудов. Калий, натрий и магний в его составе помогают утолить жажду в жару, восполняя электролиты и поддерживая кислотно-щелочной баланс организма. Эти же свойства каркаде помогают избавиться от интоксикации при кишечных инфекциях, а также отравлениях и похмелье.

За счет высокого содержания витаминов и микроэлементов такой чай поможет справиться с хронической усталостью и стрессами. Помните: горячий напиток повышает давление, а холодный – понижает.

Имбирный чай с куркумой

- Вода – 1 литр;
- Чай черный листовый – 1 ст. ложка;
- Куркума – 1 ч. ложка;
- Корица – 1 палочка;
- Имбирь свежий – 3–4 кружочка;
- Половинка лимона.

Вскипятите воду. В заварочный чайник положите куркуму, чай и мелко порубленный имбирь, залейте все горячей водой не выше 90 градусов. Добавьте сок половинки лимона и дайте напитку настояться в течение 7–10 минут. Перед подачей хорошо перемешайте.

Мнение диетолога:

Вещество куркумин, который содержит этот чай, не просто полезно, а даже необходимо для человеческого организма. Оно «сортирует» жиры, позволяя усваиваться только полезным. Куркума повышает эластичность связок и суставов за счет стимуляции выработки аминокислот, необходимых для синтеза коллагена.

Имбирь ускоряет обмен веществ. Входящее в его состав вещество гингерол способствует снижению веса. Еще имбирь улучшает пищеварение, устраняет метеоризм и вздутие.



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

СУББОТА, 1 ОКТЯБРЯ

17.20 «Холоп» [16+] TNT
Гриша заигрался в красивую жизнь, и теперь ему грозит тюрьма. Отец-олигарх вместе с другом-психологом придумывают проект по исправлению мажора. В заброшенной деревне воссоздается атмосфера России XIX века, а Грише в ней отведена роль холопа.



Художественные фильмы и сериалы

08.25 «Мой ангел» [12+] ТВЦ
09.15 «Путь» [16+] Матч-ТВ
10.35 «Красный джаз» [12+] ТВЦ
10.45 «Немухинские музыканты» [12+] Культура
11.50 Т/с «Бомба» [12+] Россия 1
12.20 «Путь домой» [12+] СТС
13.30 «Соколова подозревает всех» [12+] ТВЦ
15.00 «Берегись автомобиля» [12+] Первый канал
18.00 «Капитан Марвел» [16+] Рен-ТВ
20.05 «Три тополя на Плющихе» [12+] Культура
20.30 «Мстители. Эра Альтрона» [16+] Рен-ТВ
23.25 «Легенда о зеленом рыцаре» [16+] Рен-ТВ

Спорт на Матч-ТВ

11.40 Футбол. «МЕЛБЕТ – Первая Лига». Прямая трансляция. «Уфа» – «Балтика» (Калининград) [12+]
13.55 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция. «Оренбург» – «Сочи» [12+]
16.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция. «Авангард» (Омск) – «Сибирь» (Новосибирская область) [12+]

16.00 «Не обмани» [16+] ТВЦ
У Людмилы погибает сын Владимир. Перед смертью он рассказывает матери о том, что у него есть внебрачная дочь, которой Владимир хочет оставить все свое имущество. Людмила начинает поиски внучки и узнает много нового о жизни погибшего сына...



Художественные фильмы и сериалы

07.55 «Вера больше не верит в романтику» [12+] ТВЦ
09.15 «Ноль-седьмой» меняет курс» [12+] Матч-ТВ
10.55 «Двое: я и моя тень» [12+] СТС
11.15 «Фартовый» [16+] Матч-ТВ
13.00 «Лара Крофт» [16+] Рен-ТВ
13.40 Т/с «Бомба» [12+] Россия 1
14.25 «Зов предков» [12+] СТС
14.35 «Убойная сила» [12+] Первый канал
14.50 «Красавчик Антонио» [12+] Культура
15.10 «Капитан Марвел» [12+] Рен-ТВ
17.50 «Мстители. Эра Альтрона» [12+] Рен-ТВ
21.40 «Кукловод» [12+] ТВЦ
23.20 «Сокровища Амазонки» [16+] СТС

Спорт на Матч-ТВ

06.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США. Л. Хант – К. Генри [16+]
16.25 Регби. PARI Чемпионат России. Прямая трансляция. «Динамо» (Москва) – «Красный Яр» (Красноярск) [12+]
18.55 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция. «Ахмат» (Грозный) – «Динамо» (Москва) [12+]

18.55 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция. «Интер» – «Рома» [12+]

21.00 «Встречная полоса» [12+] Россия 1
Муж Любы – Игорь – попадает в больницу. Врачи отдают женщине мобильный телефон супруга, и тут на экране всплывает сообщение от любовницы Игоря. Измена мужа становится потрясением для Любы, и все же она продолжает навещать Игоря в больнице...



21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция. «Эмполи» – «Милан» [12+]
23.45 Футбол. Южноамериканский Кубок. Финал. Прямая трансляция из Аргентины. «Сан-Паулу» (Бразилия) – «Индепендьенте дель Валье» (Эквадор) [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ
11.50 «Земля людей. Калмыки. Линия горизонта» [12+] Культура
12.20 «Эрмитаж» [12+] Культура
12.50 «Черные дыры. Белые пятна» [12+] Культура
13.10 «Здравствуй и прощай». К 95-летию со дня рожде-

ния Олега Ефремова [12+] Первый канал
13.30 «Великие мифы. Одиссея. Путешествие в Царство мертвых» [12+] Культура
14.00 «Страна птиц. Возвращение сокола» [12+] Культура
14.30 «СОВБЕЗ» [16+] Рен-ТВ
14.40 «Рассказы из русской истории» [12+] Культура
15.30 «Документальный спецпроект» [16+] Рен-ТВ

17.00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ
17.45 «Искатели. Исчезнувший сервис Фаберже» [12+] Культура
18.20 «Непобедимый Донбасс» [16+] Первый канал
18.35 «Куда идет джаз?» 100 лет российскому джазу [12+] Культура

20.10 Оригинальное музыкальное шоу «Аватар» [12+] НТВ
Технологии виртуальной реальности воплотят на сцене удивительных персонажей: от героев сказок до фантастических пришельцев. От реальных участников – голос, движения и эмоции, по которым жюри предстоит угадывать, кто скрывается за аватарами.



13.00 «Секрет на миллион». Алла Данько [16+] НТВ
Она может поставить банки, засолить огурцы и перебрать коробку передач. Она – диктор центрального телевидения! Алла Данько расскажет, почему разочаровалась в мужчинах, о своей сбежавшей невестке и серьезном испытании, выпавшем на долю ее семьи.



19.25 «Хроники смутного времени». 95 лет со дня рождения Олега Ефремова [12+] Культура
22.00 «Право знать!» [12+] ТВЦ
23.00 Клуб «Шаболовка, 37». 100 лет российскому джазу. Анастасия Иванова и Варвара Ревнюк [12+] Культура

Детское время

06.05 М/с «Фиксики» [0+] СТС
06.45 М/с «Три кота» [0+] СТС
07.05 М/ф «Приключения волшебного глобуса, или Продалки ведьмы» [0+] Культура
07.30 М/ф «Отель «У овечек» [0+] СТС
09.00 М/ф «Спорт Тоша» [0+] Матч-ТВ
16.05 А/ф «Тайная жизнь домашних животных» [6+] СТС

17.45 А/ф «Тайная жизнь домашних животных – 2» [16+] СТС
19.25 М/ф «Гринч» [6+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08.20 «Поедем, поедим!» [12+] НТВ
08.25 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС
08.35 «По секрету всему свету» [12+] Россия 1
09.00 «Умницы и умники» [12+] Первый канал
09.20 «Едим дома» [12+] НТВ
10.00 «Звезды в Африке» [16+] TNT
10.15 «ПроУют» [12+] Первый канал
11.10 «Поехали!» [12+] Первый канал
12.00 «Квартирный вопрос» [12+] НТВ
12.15 «Амурский тигр. Хозяин тайги» [12+] Первый канал
15.00 «Своя игра» [12+] НТВ
16.20 «Следствие вели...» [16+] НТВ
18.00 «Привет, Андрей!» [16+] Россия 1
19.30 «Новая битва экстрасенсов» [16+] TNT
21.00 «Новые танцы» [12+] TNT
21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига [12+] Первый канал
23.00 «Ты не поверишь!» [16+] НТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 ОКТЯБРЯ

13.30 «Москва резиновая» [12+] ТВЦ
14.15 «Элементы» с Александром Боровским. Метро в наши дни» [12+] Культура
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком. Наследие Петровской эпохи» [12+] Культура
17.10 «Пешком... Москва кольцевая» [12+] Культура
18.35 «Романтика романса. 75 лет Леониду Серебренникову» [12+] Культура
19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским [12+] Культура



21.00 «Джуманджи: Новый уровень» [16+] СТС
Чтобы спасти одного из приятелей, остальным приходится вернуться в игру. Но правила уже изменились... Чтобы выжить, друзьям предстоит отправиться в путешествие по самым неизведанным и таинственным уголкам планеты, в которые их заведет игра.

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09.35 «Здоровый смысл» [12+] ТВЦ
10.05 «Знак качества. Субпродукты» [12+] ТВЦ
10.30 «Наука и техника» [12+] Рен-ТВ
10.45 «Большие и маленькие» [12+] Культура
10.55 «Страна чудес. Ульяновск» [12+] ТВЦ
12.50 «Либретто. Й. Байер. «Фея кукол» [12+] Культура
13.05 «Невский ковчег. Теория невозможного. Евгений Боткин» [12+] Культура

21.35 Гала-концерт к 100-летию российского джаза. Трансляция из Большого театра [12+] Культура

16.45 «Левчик и Вовчик. Полвека дружбы» [12+] Первый канал
Лев Лещенко и Владимир Винокур, или, как они сами себя называют, Вовчик и Левчик, отмечают удивительный юбилей на двоих – 50 лет дружбы. Вместе с народными артистами шутками и весельем этот праздник отмечают их близкие, друзья и коллеги.



15.00 «Юмористический концерт. Классный час» [12+] ТВЦ
Яркий микс веселых номеров в исполнении лучших мастеров жанра. Юмористические интермедии на темы школы, университета, учебы представят Сергей Дроботенко, Евгений Петросян, Михаил Белов, Анна Серпенева, Виталий Ленский, Олег Тарасов и другие.



23.55 «Самые шокирующие гипотезы» [16+] Рен-ТВ

Детское время

06.00 «Ералаш» [6+] СТС
06.05 М/с «Фиксики» [0+] СТС
06.25 Мультфильмы [0+] СТС
06.45 М/с «Три кота» [0+] СТС
07.00 М/с «Смешарики» [0+] TNT
07.30 М/с «Царевны» [0+] СТС
09.00 М/ф «Спорт Тоша» [0+] Матч-ТВ

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» [12+] Россия 1
09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым [12+] Первый канал
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1

09.30 «Знаете ли вы, что?» [12+] Рен-ТВ
10.00 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС
10.10 «Сто к одному» [12+] Россия 1
10.15 «Жизнь своих» [12+] Первый канал
10.20 «Первая передача» [12+] НТВ
11.00 «Чудо техники» [12+] НТВ
11.10 «Повара на колесах» [12+] Первый канал
11.50 «Праздничный концерт» [12+] Россия 1
12.15 «Видели видео?» [12+] Первый канал
13.00 «НашПотребНадзор» [12+] НТВ
16.20 «Следствие вели...» [16+] НТВ
18.45 «Голос 60+». Новый сезон. Финал [12+] Первый канал
19.00 «Звезды в Африке» [16+] TNT
20.20 «Ты супер!» Новый сезон [16+] НТВ
21.00 «Лучшие на TNT» [16+] TNT
22.00 «Москва. Кремль. Путин» [16+] Россия 1
22.35 «Что? Где? Когда?» Осенняя серия игр [12+] Первый канал
23.00 «Звезды сошлись» [12+] НТВ
23.45 «ArtMasters». Церемония награждения в Большом театре [12+] Первый канал
00.00 «Битва экстрасенсов» [16+] TNT

Есть куда
сходить

Бесплатные развлечения Москвы

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

Выставка-ярмарка для беременных и новорожденных

1–2 октября
10:00–18:00



В выставочном пространстве отеля «Holiday Inn. Сокольники» соберутся более 50 брендов с полезными и модными товарами для малышей и их родителей, которые будут продаваться по специальным ценам. Здесь можно найти все, что связано с рождением и развитием ребенка: коляски, автокресла, кроватки, стульчики, манежи, текстиль, косметику, подгузники и многое другое, что пригодится после выписки. Специалисты помогут сравнить товары и определиться с выбором. Также на ярмарке врачи «СМ-Клиники» выступят с познавательными лекциями по педиатрии. На площадке созданы комфортные условия для беременных и малышей, в том числе лаунж-зона. Для посещения ярмарки организаторы просят зарегистрироваться <https://mybabyko.ru>.

Адрес: ул.

Русаковская, 24

Метро: Сокольники

Выставка «Самат. Симфония света»

1–2 октября
10:00–20:00



Фотограф Самат стремится донести до зрителя цветовую палитру, созданную природой. «Последний самурай» аналоговой фотографии представит пейзажи Дальнего Востока и Русского Севера, созданные с помощью техники ручной печати.

Самат добрался до труднодоступных уголков России, путешествуя в доме на колесах. Его главная цель – показать природу такой, какая она есть, без фильтров и цифровых обработок.

Адрес: Центральный зал Союза художников России, ул. Крымский Вал, 10

Метро: Парк культуры

Занятия по научно-популярной журналистике для подростков

1 октября
15:00



Политехнический музей приглашает подростков на бесплатные занятия. Желающие могут присоединиться к редакции журнала «55.37» и создать выпуск, посвященный истории семей, а помогут им профессионалы в области генеалогических исследований. Юные корреспонденты попробуют самостоятельно найти информацию о предках, узнают, каким образом составляется генеалогическое древо и к каким источни-

кам следует обращаться, если хочешь отыскать незнакомых дальних родственников.

Адрес: пространство «Проекта Жизнь», Кузнецкий Мост, 6/3, стр. 3

Метро: Кузнецкий Мост

Карусель народных игр

1 октября
15:00–18:00



В образовательном комплексе «Воробьевы горы» пройдет интерактив, посвященный народным играм, в которые можно играть и дома, и в школе на перемене. Участники познакомятся с разнообразием народной игровой культуры и научатся интересным играм. Необходима предварительная регистрация <https://vorobievgyory-events.timepad.ru>.

Адрес: Дворец детского (юношеского) творчества, ул. Косыгина, 17

Метро: Университет, Воробьевы горы

Лекция на выставке «Девять муз. Возвращение памяти»

2 октября
16:00

Экспозиция занимает два зала. В первом рассказывается о музееонах, святилищах муз, которые стали прообразом современных музеев. Второй зал посвящен самим музам. Скульптурные репродукции и макеты, особая атмосфера, которая создается благодаря свету и музыке, позволяют не только узнать о музях, но и словно бы ощутить их присутствие. Запись на сайте <https://acropolis.org.ru>.



Адрес: КЦ «Новый Акрополь» на Сретенке, Большой Сухаревский пер., 16

Метро: Сухаревская, Цветной бульвар

Музей «Биотех»

1–2 октября
12:00–20:00

Музей находится на ВДНХ, в павильоне №30. Экспозиция наглядно рассказывает про создание вакцин, сити-фермы, био-реактора. В музее можно потрогать новые материалы, произведенные с использованием биотехнологий, увидеть муку из кузнечиков, грибной сыр, мясо из пробирки, разобраться, как происходит процесс разложения пластика в природных условиях и с применением биотехнологических методов, понаблюдать за светящимися растениями и многое другое.



Адрес: пр-т Мира, 119

Метро: ВДНХ

Театральная акция «В первом ряду»

1 октября
12:00–16:00



Всероссийская просветительская акция расскажет, какие тайны хранит в себе театральное закулисье. Гостей ждет встреча с художественным руководителем Драмтеатра им. С.Л. Штейна и лекция об истории театра, мастер-классы «Актерское мастерство», «Сценическое движение» и лекция «Прогулка по КЦ ЗИЛ». Регистрация <https://www.znaniurussia.ru>.

Адрес: ул. Восточная, 4, корп. 1

Метро: Автозаводская

Турнир для любителей шахмат

1 октября
14:00



В «Московском доме книги» шахматный турнир проведет команда Центра интеллектуальной культуры и спорта «Каисса», а также на турнире представит свою будущую книгу «Настольная книга учителя шахмат» мастер ФИДЕ по шахматам Эльвира Уманская. Регистрация <https://docs.google.com>.

Адрес: ул. Новый Арбат, 8, арт-пространство «Книгомания», 2-й этаж

Метро: Арбатская

Экскурсия «Вокруг да около Воронцова Поля»

2 октября
14:00



Живописная местность на высоком правобережье реки Яузы поблизости от устья Москвы-реки привлекала видных людей Московского княжества уже с XIV века: здесь размещались владения Дмитрия Донского, Иоанна III, Василия III. При царе Алексее Михайловиче на этой возвышенности стояли стрелецкие полки Стрелкалова и Воробина, селились иноземные торговые «гости». Отсюда второе наименование местности – Гостиная гора. В последней четверти XIX столетия здесь образовалась немецкая слобода.

В ходе экскурсии вы узнаете о храмах, возникших «под сосенками», где сохранились следы от немецких бомбардировок, где в Москве можно было заказать такси, о домах с кадучеями, атлантами, кошками, ромашками и их владельцах; увиди-

те необычную Ильинскую церковь, лютеранскую больницу, усадьбу Капцовых, особняки на бывшей Вогау-штрассе, посольство Республики Индия и многое другое. Регистрация <https://poulitcam.ru>.

Адрес: место встречи – метро

«Чкаловская», выход № 6

Эльвира ЯКУПОВА



ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



5.10 Открытие 34-го
в 18:00 творческого сезона

6.10 Тематическая программа «Хорошее
в 14:00 настроение»

8.10 Социальный показ мультфильма
в 12:00 «Мия и я: Легенда Сентопии» (6+)

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

ЦЕНТР СПОРТА «МОСКОВСКИЙ»



1-2 октября

Первенство Москвы по футболу среди команд спортивных школ. Первая лига: ФК «Росич» – ФК «Строгино» – Рублёво: 2005–2012 г.р.

Начало в 9:00

г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21А, стадион ЦС «Московский».

2 октября

Кубок префекта ТиНАО по женскому любительскому футболу.

Начало в 18:00

г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21А, стадион ЦС «Московский».

Кубок поселения Московский по настольному теннису среди детей.

Начало в 10:00

г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, Физкультурно-спортивный комплекс ЦС «Московский».

6 октября

Чемпионат Москвы по футболу среди команд ЛФК. Дивизион «Б»: ФК «Росич» – ФК «Сокол».

Начало в 16:00

г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21А, стадион ЦС «Московский».

ЦЕНТР МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



2 октября

Открытая литературная встреча клуба «Живой родник», посвященная творчеству поэта и писателя Владимира Наумовича Михановского. Начало в 14:00.

5 октября

Мастер-класс «Модные аксессуары своими руками». Рукоделие для души – это способ провести время с пользой, избавиться от стресса, обрести гармонию, украсить дом и создать подарки для близких. Начало в 15:00.

6 октября

Программа «Освой гаджет». Сотрудники Центра помогут вам лучше освоить телефоны, планшеты, ноутбуки и научиться пользоваться всеми их функциями. Начало в 15:00.

Все мероприятия пройдут в ЦСО «Московский», расположенном по адресу: г. Московский, 3-й микрорайон, д.1А

Единая справочная служба столичного Департамента труда и социальной защиты населения: 8 (495) 870-44-44.

Хотите
знать больше
о жизни
Московского?



Самые свежие новости
в телеграм-канале
администрации поселения
Московский @adm_moskovsky

ВОПРОС-ОТВЕТ

Откуда запах?

В сентябре жители «Румянцево-Парка» обсуждали в соцсетях странный химический запах, который появился на паркинге и в подъезде дома на Родниковой улице.



В доме на Родниковой проводились ремонтные работы

За информацией корреспонденты «МС» обратились к специалистам администрации Московского, а те – в управляющую компанию, и попросили объяснить, в чем причина появления химического запаха.

«Сообщаем, что в период с 12.09.2022 по 16.09.2022 года на подземном этаже дома №30, корп. 1, по ул. Родниковая, поселение Московский в г. Москве производились гарантийные работы по окрашиванию помещения вводно-распределительного устройства», – сообщили представители УК «Четыре Солнца».

Как уточнили в администрации, все помещения были проветрены и на настоящий момент запах в них отсутствует.

По вопросам обслуживания многоквартирного дома жители могут обращаться в управляющую компанию по телефону: 8 (495) 230-01-31.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ

Фото Виктора ХАБАРОВА

ЭТО ПОБЕДА

«Росичи» – чемпионы Москвы

Футболисты Московского победили команду «ФШМ» и впервые стали обладателями почетного трофея в финальном матче Кубка Москвы среди любительских футбольных клубов, который прошел 24 сентября на стадионе «Лужники».



Спортсмены празднуют победу

Несмотря на непростую игру, плохую погоду и тот факт, что во второй половине матча команда играла в меньшинстве, спортсменам Московского все же удалось одержать победу.

По итогу игры счет составил 1:0 в пользу ФК «Росич».

«Победа в Кубке Москвы – это не просто очередная рубеза, это настоящее эпохальное событие для «Росича». И лично для меня тоже. Когда я сам играл, затем был вторым тренером и наставником вратарей, мне все никак не удавалось выиграть этот трофей. И вот мы этого добились. Все очень довольны. Поздравляю ребят, весь тренерский штаб, руководство клуба, всех, кто приложил к этому руку, – все проделали большую работу и заслужили эту победу», – отметил главный тренер ФК «Росич» Сергей Мачула.

Николай ДУБИНИН

Фото пресс-службы ФК «Росич»

Восточные сказки

ШОУ НАЧИНАЕТСЯ

«Дамский каприз» открыл новый сезон представлением «Сокровищница древних легенд». Автор и ведущая Юлия Олек напоминала зрителям известные мифы: о древнегреческой Эвридике, гусляре Садко, о Марке Антонии и Клеопатре, индийские легенды о любви и другие предания.

Рассказы ведущей чередовались с вокальными номерами. В «Дамском капризе» выступили не только любимые жителями звезды Дворца культуры «Московский»: заслуженный артист России Сергей Каяцкий и заслуженная артистка Мордовии Вера Каяцкая, рок-исполнитель Павел Буценко. Приглашают на сцену и новые таланты. Например, активистка Центра московского долголетия «Московский», общественный советник и активный житель поселения Людмила Козина исполнила восточный танец под песню «Джими, Джими» из кинофильма «Танцор диско».

– Индийские фильмы – это же наша молодость. Помню, как бежали к телевизору и зачарованно смотрели на Зиту и Гиту, – смеется Людмила Александровна.

Четыре года назад она только начала изучать восточные танцы. Сейчас сама обучает танцам в ЦМД «Московский»



Юлия Олек поведала зрителям о богатстве восточного эпоса



и выступает на мероприятиях, в том числе на «Дамских капризах». Другой участник, Александр Макаров, тоже начал заниматься творчеством только после выхода на пенсию.

Сейчас же пишет стихи, музыку и выступает как автор-исполнитель. Артист убежден, что его творчество может вдохновить зрителей открыть в себе новые таланты.

– «Дамскому капризу» в мае исполнилось пять лет. За это время мы провели около 50 программ. Изначально



Загадочная Шахерезада – общественный советник Людмила Козина

это творческое объединение артистов, но постепенно и наши зрители стали выходить на сцену. Например, Анна Егянц, которая прекрасно декламирует, была нашей зрительницей, но как-то предложила прочитать стихи. С тех пор мы приглашаем ее на наши программы в качестве артистки. И таких историй много, – рассказала ведущая программы Юлия Олек.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Восточные мотивы нашлись и в песенном репертуаре Веры Каяцкой

Осветительные приборы и люди в белых халатах: так снимали фильм в ДК



Камера, мотор!

24 сентября в ДК прошли съемки фильма «1993». Режиссером-постановщиком стал Александр Велединский, известный по фильму «Географ глобус пропил», а одну из ролей играет Сергей Безруков.

В картине рассказывается о непростом для страны постсоветском периоде 1993 года. Главный герой – инженер Виктор Брянцев. В СССР Виктор работал на космос, но теперь ему приходится выстраивать свою жизнь заново.

Как рассказал «МС» продюсер подготовки кинообъектов ООО «Киноагентство ВаллеРич продакшн» Максим Катков, наш Дворец культуры был выбран, потому что в фойе сохранились витражи и прекрасная архитектура советской эпохи, которые стали идеальными декорациями для съемок фильма.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ
Фото Михаила АНИСИМОВАМОСКОВСКИЙ
сегодняУчредитель: Администрация поселения Московский в городе Москве
Главный редактор: Постников С.С.

Адрес редакции:

108811, г. Москва, г. Московский, микрорайон 1-й, д. 23а.

Телефон: 8 (495) 841-81-47, 8 (495) 841-90-16 (редакция).

E-mail: mostoday@bk.ru

Издатель: МБУ «Мосмедиа» 108811 г. Москва, г. Московский, микрорайон 1-й, д. 39/1

Свидетельство о регистрации:

ПИ № ТУ50-02059 от 13.08.2014

Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу

Отпечатано

в филиале ОАО ПФОП «Волоколамская типография»

Адрес: 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, дом 9. Номер заказа: № 3286-22

Подписано в печать:

по графику и фактически

28.09.2022 в 17:00

Тираж 37 000 экземпляров

Распространяется

БЕСПЛАТНО