

Ирина Иванова: дворы 1-го микрорайона ждет благоустройство

Победителей зимнего первенства по футболу наградила Владимир Чирин

Ирина Свиридова: какие витамины надо пить весной для бодрости



Жители Московского написали бестселлер о сыщиках 19 века

важно

2

актуально

здоровье

4

6

калейдоскоп

8

# МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 9 (325)  
18.03.2023

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве



Дорожник Андрей Лукьянов руководит коллективом в сто человек



## ЖКХ держится на людях



13 марта на главной площади Московского прошел смотр коммунальной техники

19 марта отмечается День работников бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства.

Жилищно-коммунальное хозяйство – одна из самых сложных отраслей экономики нашей страны. Наш уют и комфорт обеспечивают слесари, сантехники, водопроводчики, газовщики, дворники, дорожные рабочие, работники ателье, домов быта, прокатов, химчисток, автосалонов, парикмахеры и другие работники ЖКХ и сферы бытовых услуг. За уборку снега, ухоженные газоны и многое другое отвечают работники дорожного хозяйства. Андрей Лукьянов, директор дорожно-эксплуатационной организации «Стройкомплект» Московского, – один из тех, кто обеспечивает своевременный ремонт дорог, их чистоту, порядок. Андрей получил высшее образование по управлению в сфере жилищно-коммунального хозяйства и маркетингу. И прошел свой профессиональный



Работники ЖКХ обеспечивают комфорт горожан

путь от грузчика в коммунальной колоне на мусорной технике, затем был мастером дорожной службы, начальником участка и, наконец, стал директором. Работает в сфере ЖКХ с 2007 года, руководит коллективом из более чем 100 человек.

– В последнее время люди стали гораздо более требовательными к представителям рабочих профессий: слесарям, сантехникам, в том числе и к дорожникам, – рассказывает Андрей Лукьянов. – Дорожные службы стараются

оперативно реагировать на происшествия и капризы нашей нестабильной московской погоды.

Стала «виртуознее» и сама коммунальная техника. Если раньше использовались неповоротливые тракторы минского завода (МТЗ) и коммунальная уборочная машина на шасси ЗИЛ, то сейчас на улицах Московского можно увидеть самые современные машины. Мощные и производительные тракторы, малогабаритные компактные машины сочлененного типа, которые могут поворачиваться буквально на месте, и даже телескопический погрузчик. Он имеет большой вылет стрелы для погрузки и перемещения снега.

– У нас, дорожников, не бывает выходных, – делится наш собеседник. – Наш рабочий день никогда не заканчивается, ведь может случиться все что угодно и когда угодно. Первое место по созданию проблем на дорогах занимают водители каршеринга, они ухитряются въезжать в заграждения, столбы и заборы. На втором месте таксисты. Мы стараемся оперативно устранять любые дорожные проблемы. Кстати, у нас существует и свой отдельный праздник, День работников дорожного хозяйства – третье воскресенье октября. И даже есть песня «Марш дорожников», которую исполнял Олег Газманов. Мы трудимся, чтобы в Московском все дороги и улицы, а также прилегающие территории, были ухоженными.

Ирина КЛИМЕНКО  
Фото Виктора ХАБАРОВА

## Из ПМГП ДОРОГИ

### без пробок

В Московском изменится схема движения.



Глава поселения Владимир Чирин

Жители Первого Московского города-парка в час пик вынужены тратить время в пробках. В ближайшее время ситуация должна улучшиться – на перекрестке улиц Атласова и Москвитина изменится схема движения.

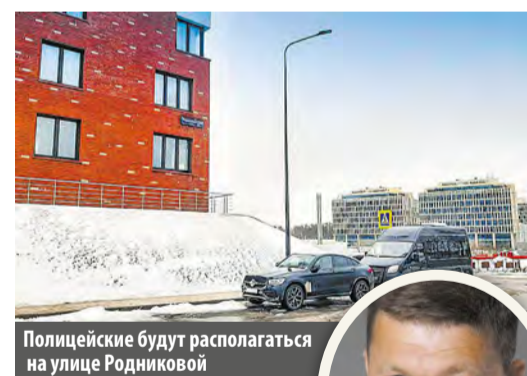
– Проект организации дорожного движения предусматривает корректировку дорожной разметки, благодаря которой появится дополнительная полоса движения, что позволит обеспечить выезд с улицы Москвитина в сторону Атласова во всех направлениях. Сейчас же из-за того, что левая полоса предназначена для потоков, идущих прямо и налево, не хватает времени цикла светофора для полноценного пропуска всех автомобилей, что зачастую приводит к нарушению ПДД со стороны автомобилистов, – рассказал глава поселения Владимир Чирин.

Дорожные работы специалисты проведут в весенне-летний период.

Юлия ГОНЧАРОВА

## БЕЗОПАСНОСТЬ

### В Румянцеве откроется пункт полиции



Полицейские будут располагаться на улице Родниковой



Депутат Андрей Долгодворов

Правоохранителям выделили помещение под новый участковый пункт полиции в Московском.

Новый пункт будет обслуживать жителей двух микрорайонов, ЖК «Позитив» и «Румянцево-Парк».

«Решение об этом приняли депутаты Совета депутатов на заседании, которое состоялось в декабре 2022 года. Пункт будет располагаться по адресу: поселение Московский, ул. Родниковая, д. 30 корп. 1. Его площадь составляет более 110 квадратных метров. В настоящее время помещение для сотрудников правоохранительных органов приобретено. Следующим шагом является подготовка необходимой документации для дальнейшего проведения ремонта и оснащения всем необходимым», – рассказал депутат Совета депутатов поселения Московский Андрей Долгодворов.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото автора и Виктора ХАБАРОВА





## Очаково и другие станции МЦД-4

Сергей Собянин рассказал о 14 пригородных вокзалах, которые введут в эксплуатацию на Московских центральных диаметрах в 2023 году.

Новые станции наземного метро – это комфорт и безопасность пассажиров, улучшение транспортной доступности сложившихся районов и возможности для развития прилегающих территорий.

«2 марта открыли пригородный вокзал Очаково МЦД-4 (Калужского направления МЖД) – один из 14 вокзалов, строительство и реконструкцию которых планируем завершить в 2023 году», – отметил мэр Москвы.

В 2023 году в составе перспективного МЦД-4, ближайшего к Московскому, откроют еще несколько новых станций. Это пригородный вокзал Ольгино между станциями Железнодорожная и Кучино в Подмосковье и Поклонная. Она строится с нуля и заменит расположенную в 600 метрах старую станцию Москва-Сортировочная. Новая станция станет частью ТПУ с пересадками на Солнцевскую и Арбатско-Покровскую линии метро.

«Пригородный вокзал Поклонная улучшит транспортное обслуживание более 78 тысяч человек. Кроме того, появится новый маршрут поездов к мемориальному комплексу на Поклонной горе», – рассказал Сергей Собянин.

Еще одна новая станция – Кутузовская. Ее строят на новой соединительной железнодорожной ветви. Там будет две платформы с навесами на всю длину и надземный вестибюль с шестью эскалаторами и лифтами.

На Кутузовской создадут комфортное бесшовное пространство с современной инфраструктурой. Пассажиры смогут выбирать варианты пересадок между Московским центральным кольцом (МЦК), метро и наземным транспортом.

В Пресненском районе появится станция МЦД-4 Тестовская. Она улучшит транспортную доступность Москва-Сити – крупнейшего делового района столицы. С нее будет открываться панорамный вид на небоскребы и Москву-реку. В перспективе здесь появится пересадка на станцию Тестовская МЦД-1.

По материалам [mos.ru](https://mos.ru)

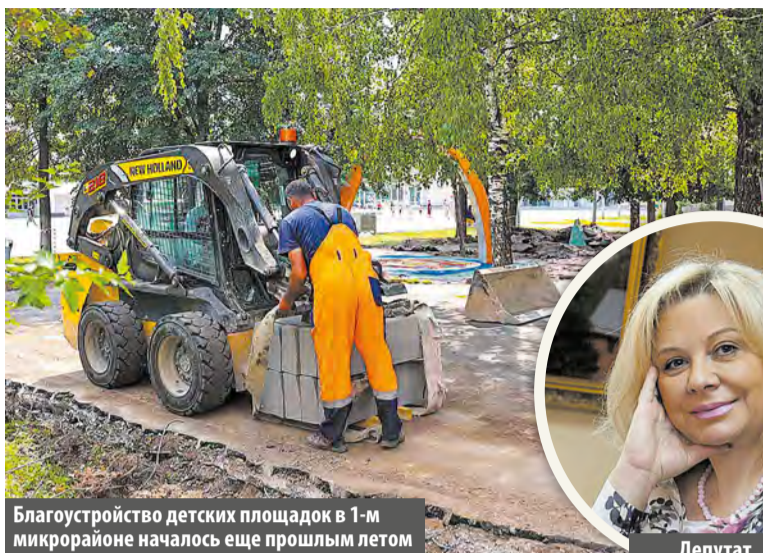
## Город похорошеет к весне

Весной во дворах 1-го микрорайона Московского пройдет масштабное благоустройство. Где и какие работы будут проводиться, узнал «МС».

Планируется ремонт асфальтобетонного покрытия проезжей части, ремонт тротуаров, ремонт покрытия детских площадок, замена малых архитектурных форм, – рассказал начальник отдела по благоустройству и содержанию территории Максим Голубев.

Решение о проведении благоустройства дворовых территорий в 1-м микрорайоне было принято Советом депутатов поселения Московский.

– Перечень работ для каждого дома сформирован индивидуально. На территориях проведут ремонт внутривортовых проездов и тротуаров с заменой асфальтового покрытия и бордюрного



Благоустройство детских площадок в 1-м микрорайоне началось еще прошлым летом

камня, восстановление газонов, ремонт детских площадок с заменой малых архитектурных форм, оборудования и травмобезопасного покрытия, – отметила депутат Совета депутатов Московско-

го Ирина Иванова.

Ремонт тротуаров пройдет у домов №№24, 33-35 и 40-41. Ремонт тротуаров и дорожного полотна проведут у домов №5а, №30 корп. 1 и корп. 2. Также запланировано

благоустройство детских площадок у домов №№7, 23г, 24, 30 корп. 1, 31, 35, 40 и 41.

Кроме того, депутаты Московского – Ирина Иванова, Андрей Антонов, Ольга Смирнова и Михаил Арбатов, совместно со специалистами администрации поселения, – провели встречи

с жителями домов для сбора предложений. Так, среди пожеланий по благоустройству – опилка

деревьев и формовка кустарников, нанесение разметки парковочного пространства и ряд других предложений.

Как уточнили в администрации поселения, в настоящее время определен подрядчик на выполнение благоустройства. Работы начнутся в весенне-летний период с наступлением благоприятных погодных условий.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА



Депутат Ирина Иванова

## Богата годами и друзьями

НАШИ ВЕТЕРАНЫ

13 марта жительница Московского Клавдия Васильевна Сперанская отметила свой 95-й день рождения.



Клавдия Васильевна была рада гостям

В понедельник утром к юбиляру отправились с подарками депутат Совета депутатов поселения Андрей Антонов, представители администрации, соцзащиты и Совета ветеранов Московского. Первой ветерана сердечно поздравила глава администрации Дания Андрецова:

– Клавдия Васильевна, вы ведь помните, я уже не раз была у вас в гостях, и сегодня вы такая же молодая, красивая, энергичная и солнечная, спасибо вам, что вы у нас есть. Каждая встреча с вами дает нам неиссякаемый заряд бодрости и оптимизма!

Клавдия Сперанская получила памятные подарки от президента РФ, Совета депутатов, администрации и Совета ветеранов поселения Московский. На поздравления женщина ответила шутками и стихами собственного сочинения.

– Я рада, что на улице снова весна и я могу ее видеть и чувствовать, – улыбалась ветеран. – Мой секрет долголетия – это друзья. Я богата годами и друзьями. Вот и сегодня дорогие люди и соседи по дому празднуют вместе со мной.

Ирина КЛИМЕНКО  
Фото Александра КОРНЕЕВА

## На защите интересов покупателей

СРЕДА ОБИТАНИЯ

В преддверии Всемирного дня защиты прав потребителей 15 марта специалисты столичного Управления Роспотребнадзора провели выездные консультации в Московском.

Как не дать себя обмануть недобросовестным продавцам, о правилах покупки в интернете и о том, что нужно помнить при приемке квартиры в новостройке, жители Московского могли узнать у специалистов столичного Роспотребнадзора. Выездные консультации прошли в торговом центре «Новомосковский» – 10 марта, и в центре «Мои документы» в 3-м микрорайоне – 13 марта.

По словам специалистов, чаще всего москвичи обращаются с вопросами о порядке возврата денежных средств и товарах ненадлежащего качества. Помимо этого, среди проблем покупателей – нарушения в сфере онлайн-торговли. – В первую очередь перед заключением договора купли-продажи необходимо изучить сайт продавца. Узнать информацию о нем: ИНН, ОГРН, юридический адрес, возможность обратной связи и полную информацию о товаре. При помощи ИНН продавца можно проверить по налоговой базе. Узнать, действительно ли он зарегистрирован или предприятие уже ликвидировано. Также необходимо ознакомиться с отзывами потребителей о сайте – и только после этого делать покупку, – рассказала «МС» заместитель начальника территориального отдела управления Роспотребнадзора по г. Москве в ТИАО Елена Кирьянова.



Роспотребнадзор вас слушает

Если покупатель уже понял, что его обманули, в первую очередь необходимо предъявить продавцу письменную претензию. Если в досудебном порядке разрешить ситуацию не удалось, следует обратиться в Роспотребнадзор. Сделать это можно на официальном сайте ведомства: [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru). Также можно обратиться по телефону горячей линии Роспотребнадзора: +7 (495) 539-36-96. Кроме того, на портале потребителя города Москвы [prav.mos.ru](http://prav.mos.ru) собрано много полезной информации и представлены образцы досудебных претензий.

Выездные консультации Управления Роспотребнадзора по г. Москве в рамках Всемирного дня прав потребителей прошли во всех округах столицы.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Александра КОРНЕЕВА

## Серебряный значок БКЛ

КОЛЛЕКЦИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ

До конца апреля в столице продлится акция по раздаче серебряных значков в честь открытия Большой кольцевой линии метро. Об этом сообщили в пресс-службе Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры.

«Мэр Москвы Сергей Собянин поручил подготовить подарки для пассажиров в честь запуска Большой кольцевой линии. К нам поступило большое количество обращений от горожан с просьбой продлить конкурс по раздаче серебряных значков. Приглашаю наших пассажиров участвовать в акции, чтобы у них остались

приятные воспоминания о запуске Большого кольца», – заявил глава московского Дептранса Максим Ликсутов.

Чтобы получить памятный значок, необходимо зарегистрироваться в приложении «Метро Москвы» и под-

ключиться к сервису оплаты по биометрии. После этого нужно оплатить минимум одну поездку по лицу на любой станции БКЛ и заполнить форму по ссылке: <https://mosmetro.ru/bkl>.

По данным ведомства, на получение значков пассажиры прислали уже 8 тысяч заявок. После обработки всех данных призы отправят «Почтой России».

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Дептранса





# Лучшие игроки получили кубки

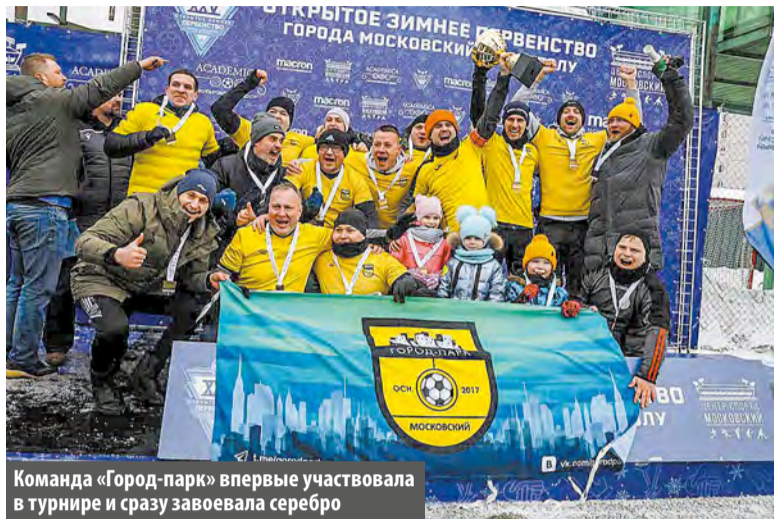
11 марта на поле Центра Спорта «Московский» завершилось 25-ое зимнее первенство поселения по футболу.

Второй год подряд первое место в «золотом плей-офф» завоевали соседи – команда «Внуковское». Команда «Интер» из Московского, которая лидировала на протяжении всего турнира, в последнем, 8-м туре, проиграла команде «Росич Пингвинз» и в итоге заняла второе место в турнирной таблице. Третье место в «золотом плей-офф» – у команды «Росич Пингвинз».

– Конечно, обидно, – признается игрок команды «Интер» Валерий Калаур. – Но ничего страшного, будет следующий сезон. В прошлом году мы заняли третье место, в этом – второе. Так что тенденция хорошая. В следующем году, надеюсь, займем первое место.

– Это очень сильный турнир, хорошие команды, серьезное соперничество. Мы уже давно участвуем в этом турнире, нам нравится его организация. Все супер! – поделился капитан команды «Внуковское» Павел Терещенко.

Открытое зимнее первенство по футболу проходило в Московском с середины января. Участники встречались на поле каждую



Команда «Город-парк» впервые участвовала в турнире и сразу завоевала серебро



Болельщики «Росич Пингвинз»

субботу, независимо от погодных условий. Всего в турнире участвовали 12 любительских команд из поселений Московский, Внуковское, Воскресенское и Филимонковское. Впервые в этом году заявила команда «Город-парк». Она стартовала очень успешно, завоевав первое место в «серебряном плей-офф».

В награждении лучших игроков и команд приняли участие глава поселения Московский, генеральный директор Центра Спорта «Московский» Владимир Чирин и чемпион России по футболу Руслан Пименов.



Награды победителям вручал глава поселения Владимир Чирин

– Спасибо, что вы есть! Долгих лет спортивной жизни. У нас есть выигравшие, но нет проигравших, – отметил Владимир Чирин на награждении.

– Спасибо, что пригласили на юбилейное торжество. 25 лет – очень крутая цифра. Болейте за футбол, играйте в футбол, и чтобы без травм! – поздравил игроков Руслан Пименов.

В этом юбилейном году организаторы учредили новый приз – «Легенда футбола города Московский», который достался самому возрастному участнику турнира, 62-летнему Валерию Чубукову. А также личными кубками отметили игроков, которые принимают участие в турнире с момента его основания.

## Итоги 25-го зимнего первенства поселения Московский по футболу

### «Золотой плей-офф»:

- 1 место: «Внуковское» (Внуковское)
- 2 место: «Интер» (Московский)
- 3 место: «Росич Пингвинз» (Московский)

### «Серебряный плей-офф»:

- 1 место: «Город-парк» (Московский)
- 2 место: «Нордикс» (Московский)
- 3 место: «Спартак» (Московский)

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

# Поздравляли прекрасную половину

В Центре московского долголетия «Московский» состоялся концерт «Музыка весны», посвященный милым дамам.



Депутат Совета депутатов поселения Михаил Арбатов с руководителем вокального ансамбля «Ивушка Московская» Татьяной Половой

Зал Центра еле вместил в себя всех желающих – столько в Московском активных, молодых душой и телом людей «серебряного» возраста. К гостям праздника «Музыка весны» присоединился депутат Совета депутатов поселения Московский Михаил Арбатов.

Он выразил слова признательности женщинам, пожелал им здоровья, счастья и творческих успехов. А также вручил благодарственные письма активисткам клубных формирований центра долголетия.



Начинающий певец Эдуард Овезов

– Дорогие женщины, несравненные, красивые, будьте всегда молоды душой, всегда бодры, веселы и неотразимы, – обратился Михаил Анатольевич перед награждением к прекрасной половине зала. – Без вас мы не представляем свою жизнь!

В ЦМД «Московский» существует масса клубов: танцы, хор, йога и многие другие. Их участники подготовили к концерту вокально-хореографическую программу. На сцене танцевали вальс и «латино», пели хором и сольно, читали стихи, играли на гитаре и баяне. Для некоторых артистов это был дебют.

– Примерно в 35 лет я начал писать стихи, – рассказал «МС» исполнитель Эдуард Овезов. – И вот сейчас запел. В феврале прошлого года купил гитару, записался в ЦМД на хор, чтобы научиться правильно петь, и начал сочинять уже песни. Очень рад, что есть такой центр, который позволяет нам реализовывать себя. Благодаря ему я нахожусь в среде интеллектуальных и творческих людей.

Вечер прошел в дружеской, приятной обстановке. Гостям оставалось только удивляться, какие таланты есть в нашем Московском.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

## ПРАЗДНИК

## ПРОИСШЕСТВИЕ

# Каршеринг не рулит

Подростки на каршеринговой машине 12 марта протаранили мачту городского освещения в Граде Московском, а на Внуковском шоссе водитель в арендованном автомобиле въехал в фонарный столб.



К счастью, юные водитель и пассажир остались живы

В Московском произошло ДТП с участием несовершеннолетнего водителя, сообщили в администрации поселения.

Авария случилась на улице Георгиевской неподалеку от дома №8.

«При выяснении обстоятельств стало известно о том, что автомобиль был арендован с использованием чужого аккаунта каршеринга, а за рулем в момент ДТП оказался несовершеннолетний водитель 2006 года рождения. Не справившись с управлением, он столкнулся с мачтой городского освещения. В результате ДТП водитель и его пассажир 2007 года рождения получили травмы и были госпитализированы», – рассказали в администрации поселения.

В настоящее время прокуратурой округа ведется проверка по факту дорожно-транспортного происшествия с участием несовершеннолетних.

В тот же день утром еще одна авария с участием водителя каршеринга случилась на Внуковском шоссе.

«Произошло столкновение легкового автомобиля (каршеринг) с мачтой освещения, машина перевернулась. Пострадал один человек. Его извлекли (из машины – авт.) до прибытия аварийно-спасательного подразделения», – сообщили «МС» в пресс-службе Управления по ТиНАО ГУ МЧС России по г. Москве.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото из соцсетей



Прекрасная половина клуба с наградами

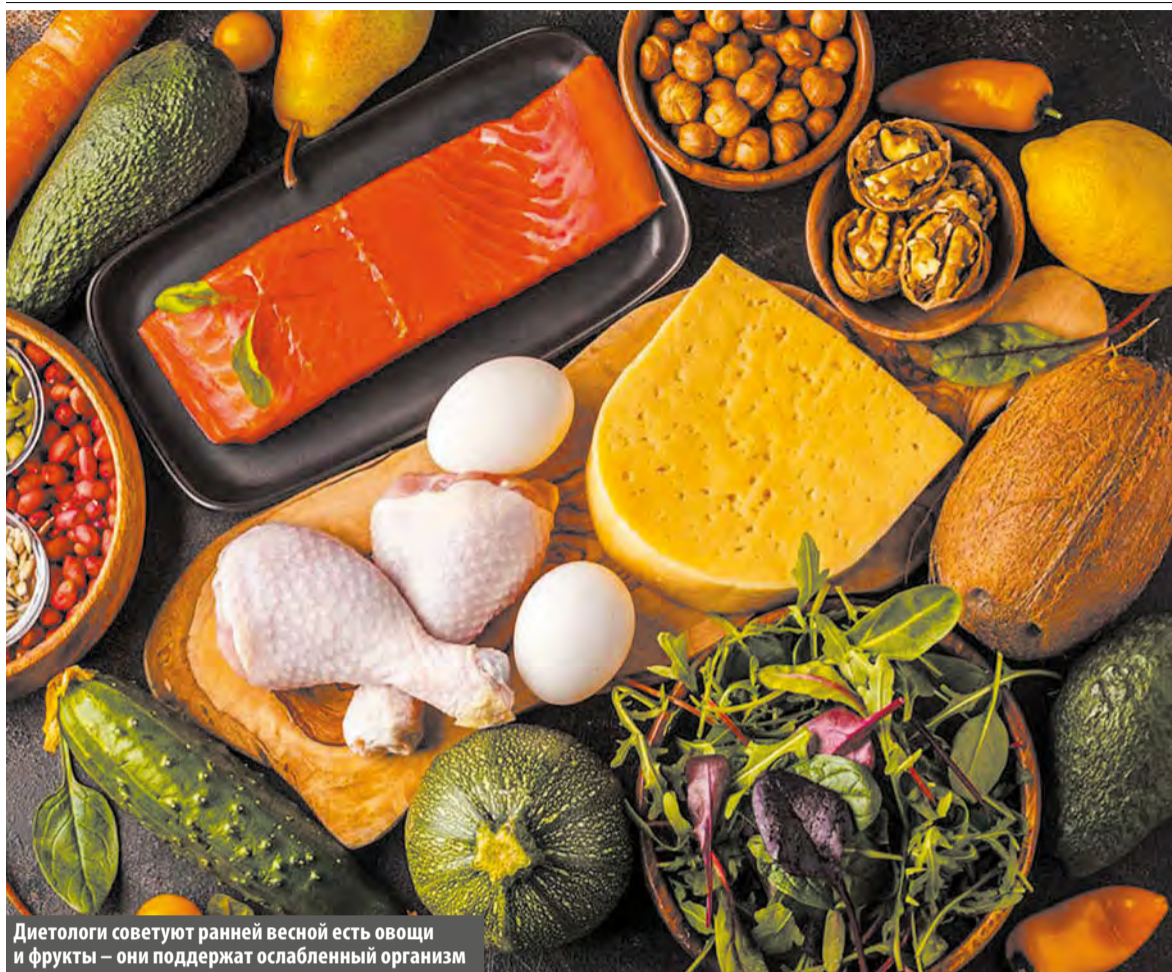


Гостей ждали праздничные сувениры



Романтический парный танец





Диетологи советуют ранней весной есть овощи и фрукты – они поддержат ослабленный организм

# Витамины для бодрости

Как избежать нехватки полезных веществ в организме и почему это особенно актуально весной, «МС» рассказала заместитель главного врача по медицинской части городской больницы г. Московского ДЗМ, кандидат медицинских наук Ирина Свиридова.



Наш эксперт Ирина Свиридова

По словам медика, авитаминоз – это полное отсутствие в организме одного или нескольких витаминов. Когда же речь идет о весеннем дефиците полезных веществ, чаще всего имеется в виду гиповитаминоз. Без правильного лечения он может привести к развитию тяжелой формы витаминной недостаточности и другим негативным последствиям для здоровья.

– При длительном недостатке витамина А развиваются размягчение и потеря прозрачности оболочки глаза, образование бельма и, как следствие, полная потеря зрения. При дефиците витамина В1 – периферические неврологические расстройства. При длительном отсутствии витамина В2 возникают нарушения кроветворения (гипохромная анемия) и нервной системы. Поэтому при первых тревожных симптомах важно не откладывать визит к врачу, – предупреждает Ирина Свиридова.

## Четыре причины гиповитаминоза

Возникает гиповитаминоз при плохом усвоении, повышенном расходе или недостаточном поступлении витаминов из пищи.

– Во-первых, зимой и весной в наших широтах не растут сезонные овощи и фрукты, их привозят из других стран. Из-за длительной транспортировки и хранения они теряют часть своих полезных свойств, – объясняет доктор. – Во-вторых, зимой мы недополучаем витамин D, который вырабатывается в нашем организме под прямыми солнечными лучами. К тому же весной обостряются ОРВИ. Чтобы восстановиться, организм начинает расходовать витамины активнее. Кроме того, причиной гиповитаминоза может стать и чрезмерное употребление алкоголя, который разрушает некоторые группы витаминов в организме. Ну и, наконец, с приходом весны все мы, а особенно женская часть

общества, начинаем бороться с лишним весом. Ограничиваем приемы пищи, а тем самым и поступление в организм полезных веществ. Поэтому главный принцип предупреждения авитаминоза и гиповитаминоза – это сбалансированное питание весной. Весенняя диета должна обязательно содержать весь набор белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

## Выявить болезнь поможет диспансеризация

Симптомы при выраженных гиповитаминозах достаточно специфичны и, по словам медика, успешно выявляются на ежегодной диспансеризации. Так, общий анализ крови может рассказать о дефиците витамина В12 или низком уровне гемоглобина – следствии недостатка железа. На недостаток других витаминов врачу укажут симптомы, присущие каждому виду гиповитаминоза. Общие признаки, которые могут сигнализировать, что организму не хватает полезных веществ, – повышенная утомляемость или слабость, снижение аппетита, нарушения сна, функции желудочно-кишечного тракта, нервной системы.

## Где искать полезную еду

Чтобы получать больше витаминов с пищей, предпочтение лучше отдавать продуктам с наименьшей степенью промышленной обработки и очистки. Это нерафинированные растительные масла, выпечка из цельнозерновой муки, нешлифованный рис. Вместо колбасных изделий лучше выбрать мясо и птицу, а сладкие творожки заменить на цельный творог.

– Выбирайте квашеные, а не маринованные овощи, – советует Ирина Свиридова. – Именно в них, благодаря естественной ферментации, витамины сохраняются лучше, в то время как в укусных маринадах они практически отсутствуют. Чтобы в продуктах остались витамины, термическая обработка должна быть минимальной. Например, рыбу можно готовить на пару. Фрукты и овощи по возможности лучше употреблять сырыми. Кроме того, весной особенно важно следить за разнообразием рациона и стараться не употреблять одни и те же блюда больше двух-трех раз в неделю.

При выборе овощей и фруктов необходимо обратить внимание на их внешний вид, запах, цвет и плотность. Если у плода отсутствует приятный, характерный для него запах, скорее всего, он был собран неспелым. Не стоит покупать испорченные овощи и фрукты, даже при хорошей скидке. Подгнивший или тронутый плесенью плод принесет организму больше вреда, чем пользы.

## Волшебная пилюля

Восполнить недостаток витаминов в организме весной можно и при помощи витаминных комплексов из аптеки. Обратить внимание, предупреждает наш эксперт, следует на то, что сегодня в аптеках продаются как витамины, являющиеся лекарственными препаратами, так и БАДы. Первые проходят лабораторные испыта-

ния, содержат активные компоненты в терапевтических (фиксированных) дозах и являются синтетическими заменителями натуральных витаминов. В изготовлении БАДов же часто используются вещества натурального происхождения, но полезные вещества обычно представлены в дозах субтерапевтических – недостаточных для лечебного эффекта.

**Главный принцип предупреждения авитаминоза – сбалансированное питание. Весенняя диета должна обязательно содержать весь набор белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов**

– При выборе витаминного комплекса также нужно помнить, что не все элементы хорошо сочетаются друг с другом. Например, нет смысла пить железо вместе с кальцием. В этом случае лучше выбрать двухкомпонентные витамины, которые можно принимать дважды в день: утром и вечером. Перед приемом каких-либо витаминных комплексов или БАДов необходимо проконсультироваться с врачом, – объясняет врач.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Владимира НИКОЛАЕВА  
и из личного архива Ирины СВИРИДОВОЙ

## ДОМАШНИЙ ТЕСТ

# Проверьте себя

Для каждого вида гиповитаминоза свойственны характерные симптомы. Как выявить и компенсировать дефицит витаминов, рассказывает эксперт.

### Дефицит витамина А

Глаза страдают от сухости, хуже адаптируются к темноте. Наблюдается высыхание, шелушение и утолщение кожи, снижение иммунной защиты организма.

**Компенсирuem:** фрукты и овощи желтого и оранжевого цвета. Помните, что морковь лучше усваивается с кальцием (молочными продуктами).

### Железо

Слабость и утомляемость, одышка, бледность кожи, головокружение, онемение, похолодание конечностей, учащенное сердцебиение, ломкость ногтей, выпадение волос, желание употреблять мел, глину, лед, трещины в уголках рта.

**Компенсирuem:** отварная говядина – 200 г в день.

### Витамины группы В

**В1** Повышенная возбудимость, чувство усталости, нарушение сна, концентрации, функций кишечника.

**В2** Бледность кожи, болезненные трещины в уголках губ, покраснение глаз, нечеткое зрение при ярком свете, воспаление слизистых ротовой полости, языка.

**В3** Слабость, быстрая утомляемость, нарушение чувствительности конечностей, тошнота, запоры, диарея, ярко-красный язык, склонность к инфекционным заболеваниям.

**В5** Повышенная возбудимость, беспокойство, нарушение сна, учащенное сердцебиение

при напряжении, чувство онемения и покалывания в руках и ногах, мышечная слабость.

**В12** Общая слабость, быстрая утомляемость, бледность, одышка, учащенное сердцебиение, головокружение, шум в ушах.

**Компенсирuem:** дрожжи, хлебобулочные изделия, мука грубого помола.

### Витамины группы В6

Повышенная возбудимость, мышечная слабость, вялость, сезонные изменения на различных участках кожи, нарушение функции центральной нервной системы. Изредка дефицит вызывает судороги.

**Компенсирuem:** яичные желтки, печенька, картофель, шпинат, орехи.

### Витамин С

Общая слабость и быстрая утомляемость, раздражительность. Кровоточивость десен, долгое заживление ран, боль в мышцах и суставах, частые простудные заболевания.

**Компенсирuem:** черная смородина, томаты, клюква, шпинат.

### Витамин D

Слабость, снижение аппетита, перепады настроения, боль в костях, ломкость костей, переломы, мышечная слабость, частые инфекционные заболевания.

**Компенсирuem:** говяжья и свиная печень, куриные яйца, молочные продукты, жирная рыба.



# Ребенок высоких достижений

Рядом с нами – в соседнем дворе или в соседнем подъезде – часто живут неординарные люди. Ученик математического класса школы №2120 Владислав Корнев с улицы Бианки в свои семь с плюсом уже установил несколько российских и мировых спортивных рекордов.

## Начало спортивного пути

Мама Юлия Корнева рассказывает: «Развивать ребенка в спорте я решила во время беременности. Сама ходила на аквааэробику, хотелось, чтобы и сынишка плавал. Это единственный вид спорта, которым ребенок может заниматься с самого рождения. Когда мы впервые отправились в бассейн для новорожденных, Владиславу было всего 10 дней.

Юный спортсмен дополняет: «Примерно с трех лет я начал понимать, что что-то сам осознанно делаю, а не мама за меня все решает. Бассейн мне до сих пор очень нравится, я хожу туда шесть раз в неделю: проплываю около 2 км за тренировку. Два раза в неделю у меня гимнастика, еще занимаюсь любимым китайским и английским языками. Хочу попросить у мамы еще и немецкий. Увлекаюсь робототехникой, музыкой. А самое любимое – это конный спорт раз в неделю по выходным. Лошади такие прикольные!».

## Книги рекордов

Первый рекорд Владислава звучит так: «Совершил самый длинный заплыв в категории «дети» (1 год), зарегистрированная дистанция – 8,6 метра». Это мировое достижение вписано в реестр рекордов России. На идею зафиксировать спортивные успехи сына родителей натолкнула инструктор по грудничковому плаванию. Когда Владиславу был всего год, он оказался единственным в группе, кто в принципе преодолевал некоторое расстояние в воде. Данные для регистрации результата снимали на видео. Пришлось натягивать рулетку вдоль бассейна и несколько раз переснимать заплыв, чтобы было четко видно дистанцию от старта до финиша, а юный спортсмен постоянно был в кадре.

8 июня 2021 года в возрасте 5 лет Владислав установил мировой рекорд, проплыв 50 метров за 50,58 секунды. Затем стал самым молодым пловцом, выполнившим норматив третьего юношеского разряда в плавании на 50 метров вольным стилем: в возрасте 5 лет



Гимнастикой Владислав занимается дважды в неделю



Баттерфляй – любимый стиль юного спортсмена



9 месяцев показал результат 55,17 секунды. Об этом говорит почетная грамота от «Книги рекордов России». Кстати, любимый стиль плавания нашего рекордсмена – вовсе не кроль, а технически сложный и наиболее утомительный баттерфляй.

В конце декабря прошлого года Владислав сдал норматив второго юношеского разряда. Сейчас в комнате юного вундеркинда множество медалей, грамот и наград, полученных на соревнованиях по плаванию и гимнастике.

## Первые шаги в профессии

Отличные результаты ребенка в учебе и спорте – отрада для родителей и повод для гордости. Но нет ли в этом погони за рекордами ради самих рекордов? Юлия Корнева отвечает: «У Владислава несколько занятий, мы не зациклены на чем-то одном. У него много вариантов развития: и гимнастика, и иностранные языки, сейчас пошел в художественную школу, рисовать ему нравится. Но есть спорт ради общего укрепления здоровья, и есть – ради результатов. Плавание для нас – это как раз о результатах. С самого начала тренеры отмечали у сына отличные физические данные для этого вида спорта».

Отметил достижения юного жителя Московского и депутат Совета депутатов поселения Московский, директор МБУ «Бассейн «Московский» Сергей Лебедев.

– Поздравляю Владислава с достижением столь высоких результатов! Также хочу поздравить



Герой с мамой Юлией Корневой



Директор бассейна и депутат Сергей Лебедев

первым тренером юного Владислава. Горжусь нашими спортсменами и желаю новых побед! – подчеркнул Сергей Лебедев.

## Жаль, что сутки не бесконечны

Ради высоких достижений сына всей семье приходится многим жертвовать. Юлия признается, что сама не успевает заниматься спортом. Раньше играла в настольный теннис, сейчас нет времени даже дойти до спортивного зала. Утром сын в школе, родители на работе, а вечером тренировки и внешкольные занятия. Прежде играли с сыном в шахматы, сейчас и на это нет ни секунды свободной. После некоторых тренировок Владислава забирает бабушка, это отличная помощь работающим родителям мальчика. Но не только жесткое расписание – плата за высокие результаты. Например, Владиславу нельзя кататься на коньках, так как его голеностоп должен оставаться подвижным и эластичным. Плавание с гимнастикой сочетаются отлично, а вот с фигурным катанием – нет.

И все-таки семья позволяет себе иногда «дать слабину» и уехать на недолгие каникулы, чтобы отдохнуть без тренировок и секунд-домеров.

Ирина КЛИМЕНКО  
Фото Виктора ХАБАРОВА



Гимнастикой Владик занимается с тренером Еленой Дружининой



Тренер по плаванию Станислав Автух гордится своим учеником



РЕКЛАМА





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

СУББОТА, 25 МАРТА

18:55 «Десять негрятят» [16+] Культура

Десять человек, незнакомых друг с другом, приезжают на Негритянский остров. В комнате каждого висит считалочка, а в гостиной стоит поднос с фарфоровыми фигурками. Постепенно фигурки начинают пропадать, а гостей по очереди кто-то убивает...



#### Художественные фильмы и сериалы

- 08:25 «Тайна золотой горы» [12+] Культура  
10:00 «Улица полна неожиданностей» [12+] ТВЦ  
11:55 «Одиноким предоставляется общежитие» [12+] ТВЦ  
13:05 «Паром для двоих» [12+] Россия 1  
13:20 «Отчаянные аферистки» [12+] СТС  
15:35 «Няньки» [12+] СТС  
16:25 «Подранки» [12+] Культура  
17:35 «Тихая гавань» [12+] ТВЦ  
19:50 «Человек-муравей» [16+] Рен-ТВ  
22:00 «Лига выдающихся джентльменов» [16+] Рен-ТВ  
22:50 «Бахубали: Начало» [12+] СТС

#### Спорт на Матч-ТВ

- 08:40 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. 30 км. Трансляция из Тюмени. Прямая трансляция [12+]  
10:55 Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Суперлига. «Синара» (Екатеринбург) – КИПФ (Москва). Прямая трансляция [12+]  
12:55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. Алалия Владикавказ – Рубин (Казань). Прямая трансляция [12+]  
15:00 Хоккей. Фонбет Чемпионат

КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция [12+]  
16:45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция [12+]  
21:00 «Время надежды» [12+] Россия 1

Наивные студентки-подруги Надя и Ольга мечтают о счастье. С ними учится скромный отличник Егор, влюбленный в Надю с детства. Однажды Егор набирается смелости и делает девушке предложение. И вот с этого момента начинаются все их проблемы...



20:00 Смешанные единоборства. URAL FC. Вячеслав Дацки против Джеронимо Дос Сантоса. Трансляция из Самары. Прямая трансляция [16+]  
23:30 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Финалы. Трансляция из Индии [16+]  
00:35 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. 30 км. Трансляция из Тюмени [12+]

#### Документальные фильмы и научно-популярные программы

11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ  
12:15 «По закону военного времени» [16+] Первый канал

12:30 «Земля людей. Негидальцы. Сила трилистника» [12+] Культура

13:00 «Черные дыры. Белые пятна» [12+] Культура  
14:15 «Карибские острова. Архипелаг звуков и красок» [12+] Культура  
15:05 «Рассказы из русской истории. XVIII век» [12+] Культура  
15:25 «Документальный проект» [16+] Рен-ТВ  
16:55 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ

18:00 «Возвращение в Ивановку» [12+] Культура  
21:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым [16+] ТВЦ  
23:00 Клуб «Шаболовка, 37». Артисты театра «Ленком» [12+] Культура

21:05 «Другой Говорухин» [16+] Культура  
Станислав Говорухин. Это имя было на слуху, а сам он – на виду, и как политик, и как режиссер. Но при этом в любых ситуациях он сохранял маску супергероя, прибывшего из неведомых миров, то ли из любопытства, то ли ради нашего спасения.

15:20 «Игры разумов» [12+] НТВ

В новом телешоу в гости к знатокам будут приходить актеры, танцоры, спортсмены и другие звезды – чтобы на равных сразиться в «разумной» битве. Почему на равных? Потому что в каждой игре будут вопросы, связанные с профессией или хобби гостя.



#### Детское время

07:05 М/ф «Синюшкин колодец» [0+] Культура  
07:30 М/с «Отель у овечек» [0+] СТС  
07:31 М/ф «По щучьему велению» [0+] Культура  
07:58 М/ф «Котенок по имени Гав» [0+] Культура  
17:25 М/ф «Кунг-фу Панда» [6+] СТС  
19:15 М/ф «Кунг-фу Панда 2» [6+] СТС  
21:00 М/ф «Пес-самурай и город кошек» [6+] СТС

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:20 «Поедем, поедим!» [12+] НТВ  
09:00 «Умницы и умники» [12+] Первый канал

09:25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1  
09:30 «Модные игры» [12+] ТНТ  
10:00 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС  
10:10 «Суперниндзя» [12+] СТС  
10:15 «ПроУют» [12+] Первый канал  
10:20 «Главная дорога» [12+] НТВ  
11:00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым [12+] НТВ  
11:45 «Петровка, 38» [12+] ТВЦ  
12:00 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1  
13:00 «Модный Vs народный» [12+] НТВ  
14:20 «Своя игра» [12+] НТВ  
17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ  
17:25 «Михаил Задорнов. От первого лица» [12+] Первый канал  
18:00 «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1  
19:00 «Центральное телевидение» [12+] НТВ  
20:20 «Страна талантов» [12+] НТВ  
21:00 «Музыкальная интуиция» [16+] ТНТ  
21:35 «Клуб Веселых и Находчивых. Высшая лига» [16+] Первый канал  
23:00 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ  
00:50 «Квартирник НТВ у Маргулиса. Юбилей Валерия Сюткина» [12+] НТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 МАРТА

19:00 «Душа» [12+] СТС

Пианисту Джо Гарднеру выпадает шанс выступить вместе с легендарной саксофонисткой. Но один неверный шаг – и душа Джо уже несется за пределы нашего мира, в удивительное место, где души обретают характер и таланты перед отправкой на Землю.



#### Художественные фильмы и сериалы

- 11:50 «Приступить к ликвидации» [16+] ТВЦ  
12:15 «Тот мужчина, та женщина» [12+] Россия 1  
12:45 «Хеллбой: Герой из пекла» [16+] Рен-ТВ  
13:05 «Три орешка для Золушки» [12+] СТС  
14:05 «Портрет на фоне хора» [12+] Культура  
14:55 «Золушка» [12+] СТС  
16:05 «Вальс Бостон» [12+] ТВЦ  
17:00 «Суррогаты» [16+] Рен-ТВ  
18:00 «Елена и капитан» [12+] ТВЦ  
20:10 «Объяснение в любви» [12+] Культура  
20:50 «Человек-муравей и Оса» [12+] Рен-ТВ  
22:50 «Мажоры на мели» [16+] ТНТ

#### Спорт на Матч-ТВ

- 11:40 Король ринга. Николай Королев [16+]  
13:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА-Локомотив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция [12+]  
16:45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция [12+]  
19:55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. «Балтика» (Калининградская область) – «КА-

МАЗ» (Набережные Челны). Прямая трансляция [12+]  
23:00 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Финалы. Трансляция из Индии  
00:05 Журнал Лиги чемпионов [16+]

21:30 «Призраки Замоскворечья» [12+] ТВЦ  
Благополучная жизнь замоскворецкого вип-ателье рушится в одночасье. Его хозяйка оказывается втянутой в загадочную историю: из примерочной исчезает портфель важной клиентки, потом пропадает она сама. Инцидент расследует Лев Астраханский.



00:35 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. 50 км. Трансляция из Тюмени [12+]

#### Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:30 «Эксклюзив» [12+] ТВЦ  
12:25 «Невский Ковчег. Александр Колчак» [12+] Культура  
12:50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным [12+] Культура  
13:35 «Коллекция. Музей Соломона Гуггенхайма» [12+] Культура  
14:00 «Кто из вас без греха?» [12+] Первый канал

14:30 «Московская неделя» [12+] ТВЦ  
15:05 «Век СССР. Юг» [16+] Первый канал  
16:30 «Картина мира» с Михаилом Ковальчуком [12+] Культура  
17:00 «Специальный репортаж. Штурмовики» [16+] Первый канал  
17:10 «Первые в мире. Путь в недра. Турбобур Капелюшников» [12+] Культура  
17:30 «Пешком... Москва Китайгородская» [12+] Культура  
22:20 «Я не актера зрю, а бытия черты» [12+] Культура

#### Детское время

05:20 Мультфильмы [0+] СТС  
06:00 «Ералаш» [6+] СТС  
06:30 М/ф «Сестрички-привычки» [0+] Культура

19:00 «Рассекреченная история. Африка и мы» [12+] Культура  
В 1960-е годы имена африканских лидеров и события были известны в СССР так же хорошо, как то, что происходило в нашей стране. Антиколониальная борьба народов Африки поддерживалась советским правительством. Об этом – в документальном фильме.

18:00 «Новые русские сенсации» [16+] НТВ  
Откровенные интервью и встречи с близкими людьми звезд, с которыми разделяли годы, расстояния и бывшие обиды. Телезрители узнают неизвестные факты и повороты судьбы многих знаменитостей, их доходы, семейные тайны и «скелеты в шкафу».



07:00 М/с «Три кота» [0+] СТС  
07:15 М/ф «Доктор Айболит» [0+] Культура  
17:00 М/ф «Райя и последний дракон» [6+] СТС  
21:00 М/ф «Король Лев» [0+] СТС

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1  
09:00 «Рогов в деле» [12+] СТС  
09:20 «Мечталион» [12+] Первый канал  
09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1  
09:30 «Диалоги о животных. Ташкентский зоопарк» [12+] Культура  
09:40 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал

10:00 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС  
10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1  
10:15 «Жизнь других» [12+] Первый канал  
10:20 «Первая передача» [12+] НТВ  
10:30 «Наука и техника» [12+] Рен-ТВ  
11:00 «Чудо техники» [12+] НТВ  
11:10 «Повара на колесах» [12+] Первый канал  
11:30 «Большие перемены» [12+] Россия 1  
11:55 «Дачный ответ» [12+] НТВ  
12:15 «Видели видео?» [12+] Первый канал  
13:00 «НашПотребНадзор» [12+] НТВ  
15:00 «Смешите меня семеро!» [12+] ТВЦ  
16:30 «Песни от всей души» [12+] Россия 1  
17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ  
17:30 «Синяя Птица и друзья» [12+] Россия 1  
19:00 «Новые Звезды в Африке» [16+] ТНТ  
20:20 «Маска. Новый сезон» [12+] НТВ  
21:00 «Концерты» [16+] ТНТ  
22:35 «Что? Где? Когда?» Весенняя серия игр [12+] Первый канал  
23:40 «Звезды сошлись» [12+] НТВ



# Бесплатные развлечения Москвы



Куда пойти в столице на выставки, шоу, экскурсии – читайте в нашем обзоре

**Встреча с автором фэнтези-серии «Отсчёт» Марией Голобоковой**

25 марта  
в 15:00



В Библиотеке-читальне имени А.С. Пушкина автор Мария Голобокова расскажет о своем цикле «Отсчёт» и презентует вторую книгу из серии – «Топа». В «Отсчёте» индийская и азиатская мифологии органично сплелись в обрамлении темного фэнтези, создав самобытный авторский мир. Здесь в вихре интриг и загадок читатель встретит ярких, но неоднозначных героев. Автор расскажет, как создавался цикл, почему был выбран жанр темного фэнтези и каким образом плетутся те самые хитрые сюжеты, где ответы и вопросы ловко сменяют друг друга. [Регистрация по qr-коду](#)



Адрес: ул. Спартаковская, 9  
Метро: Бауманская

**Выставка «Дневник московской школьницы»**

19 марта  
с 12:00 до 20:00



В галерее актуального искусства Ruarts проходит выставка, которая представляет собой своеобразную карту памяти, основанную на дневниковых записях девочки из Москвы. Девочка по имени Ляля Купалова проживала в доме в Спиридоньевском переулке и училась в школе неподалеку. Ее личные дневники подробно рассказывают о событиях, происходивших с 1938 по 1945 год: школьных днях, начале военных действий, эвакуации в Ташкент, возвращении, а также всех трудностях, которые встречала Ляля на пути. Семейная история породила персональный проект Натальи Смолянской – дочери Ляли Купаловой. Выставка затрагивает самые разные темы: любовь, безопасность, незащищенность, одиночество и воспоминания.

Адрес: пер. 1-й Зачатьевский, 10  
Метро: Кропоткинская

**Корейский киноклуб**

21 и 29 марта  
в 19:00



В кинотеатре «Космос» покажут главные корейские фестивальные хиты последних лет. Среди них черная комедия «Паразиты» Пона Чжун Хо, семейная драма «Минари» Ли Исаака Чана (обе картины получили «Оскар» за лучший фильм) и детектив «Решение уйти» Пан Чхан Ука. [Узнать расписание сеансов можно на сайте «Москино» по qr-коду](#)



[сов можно на сайте «Москино» по qr-коду](#)

Адрес: пр-т Мира, 109  
Метро: ВДНХ

**Международная выставка кошек «Ежкий кот»**

25 – 26 марта  
с 11:00 до 18:00

В ТРЦ «Гагаринский» посетители увидят представителей разных пород – от большеухих девон-рексов до величественных мейн-кунов, от экзотических абиссинских кошек до красавцев сибирской породы.



Здесь можно пообщаться с заводчиками насчет содержания и воспитания животных. В программе – конкурсы, монопородные и специальные шоу. Все четвероногие участники посоревнуются за сказочный титул «Ежкий кот».

Адрес: ул. Вавилова, 3  
Метро: Ленинский проспект, Площадь Гагарина

**Проект «Экорежиссер»**

24 марта – 20 мая

В экоцентрах Мосприроды пройдет серия мастер-классов по мультипликации и конкурс экомультфильмов для детей и взрослых.

**Расписание мастер-классов:**

- 24 марта в 15:00 – экоцентр «Пчеловодство»
- 15 апреля в 11:00 – экоцентр «Пчеловодство»
- 26 апреля в 15:00 – экоцентр «Экошкола Кусково»

Участие по предварительной записи: экоцентр «Пчеловодство» 8 (495) 966-09-22 и «Экошкола Кусково» 8 (495) 370-07-50.



**Конкурс по созданию экомультфильмов**

Участникам предлагается придумать важный и интересный сюжет на тему сохранения мира природы и показать это в авторском мультфильме продолжительностью от 1 до 3 минут. Мультфильм может быть выполнен в плоскостной, объемной или смешанной технике. Готовый ролик нужно прислать на один из адресов электронной почты: epts\_pchelovodstvo@eco.mos.ru или еcokuskovo@eco.mos.ru.

Итоги конкурса будут объявлены до 20 мая 2023 года и опубликованы на официальных страницах в социальных сетях и на сайте Мосприроды.

Победители получат дипломы и сувениры.

Адрес экоцентра «Пчеловодство»: пр-т Мира, 119, павильон № 28 (ВДНХ).

Адрес экоцентра «Экошкола Кусково»: 3-я Музейная ул., 40, стр. 1

**Разговор о старинных книгах с хранителем**

25 марта  
в 18:00

В «Некрасовке» подготовили познавательный интерактив по миру старинных книг. Какая книга в библиотеке самая старая, как ухаживать за многовековыми экземплярами и можно ли их потрогать, а ещё – как часто можно встретить такие реликвии? Если вы задавались такими вопросами, то на лекции вам дадут ответы. Гости по-

говорят с хранителем о книгах в окружении книг, расширят кругозор и, возможно, отыщут пару единомышленников.



[Для участия нужно зарегистрироваться по qr-коду](#)

Адрес: ул. Бауманская, 58/25, стр. 14  
Метро: Бауманская

**Спектакль «Портрет»**

26 марта  
в 16:30

В Центре культуры и творчества «Нега» актеры Театра-студии «Старый Арбат» проведут театральный эксперимент на сцене, сыграв спектакль по мотивам произведения Николая Гоголя «Портрет».



История будет рождаться на глазах зрителей, а в отдельных моментах зрители даже смогут почувствовать себя полноправными участниками театрального действия. Оригинальный классический текст и смелые импровизации заставят задуматься над такой актуальной проблемой, как настоящее искусство и деньги: могут ли они существовать вместе, без противоречия? [Регистрация по qr-коду](#)



Адрес: Дмитровское шоссе, 33, стр. 5  
Метро: Петровско-Разумовская

**Экскурсия «От Ажурного дома до Центрального Московского ипподрома»**

22 марта  
в 12:00



Московский район Беговой располагается на территории некогда обширного Ходынского луга, простирившегося от Тверской заставы и до Щукино. Участники экскурсии узнают о способах борьбы с кухонным рабством; кем и по какому поводу был разработан рецепт печенья «Юбилейное»; кому рождение будущего чемпиона-скакуна стоило жизни; кого в Советской стране называли «римским папой»; кто скрывался под именем «Черный мастер»; кто такие «тототоники»; увидят столичную фабрику-кухню; конюшни Мантасева; дома «ажурный» и «сороконожка»; особняк Московского Скакового общества; ипподром и многое другое. [Регистрация по qr-коду](#)



Место встречи: площадь Тверская Застава, у памятника Горькому, метро «Белорусская» выход № 1

Эльвира ЯКУПОВА

## ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



- 23.03 Музыкальная программа «Хорошее настроение»  
в 14:00
- 24.03 Музыкальная программа «Дамский каприз»  
в 15:00
- 25.03 Социальный показ фильма «Белль и Себастьян: Новое поколение» (12+)  
в 12:00
- 25.03 Музыкальная программа «Задумчивый вечерок»  
в 14:30
- 25.03 «Народные традиции весны». Концерт из цикла встреч «Вечер у камина»  
в 16:00
- 26.03 Театрально-цирковое шоу «Ребята, давайте жить дружно!» (билеты от 800 до 1300 руб.)  
в 12:00

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

## БИБЛИОТЕКА №259



**22 марта**  
**БЕСЕДА «МУЗЫКА СЛОВА» КО ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ПОЭЗИИ (14+)** Поговорим о поэзии, познакомимся с поэтами нашего времени, новинками поэтических произведений. **Начало в 13:00**

**ИГРОВОЙ КЛУБ (6+)**  
Малыши и взрослые могут поиграть в интересные настольные игры, развивающие логическое мышление, навыки коммуникации, способствующие концентрации внимания, развитию памяти, да и просто поднимающие настроение! В игре много игр, но есть и полюбившиеся детям: «Тайга», «Сображарий», «Где что растет», «Поход в магазин». **Начало в 15:00**

**25 марта**  
**ЧЕМПИОНАТ ПО ЧТЕНИЮ ВСЛУХ С ЛИСТА «СТРАНИЦА 23»** среди подростков (Строго 14-17 лет). **Начало в 14:00**  
**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ (0+)**  
Запись обязательна через тел. библиотеки: +7 (499) 146-90-40 (доб. 259).

## ЦЕНТР СПОРТА «МОСКОВСКИЙ»



**19 марта**  
Спортивный праздник для жителей поселения Московский «Весенние забавы» среди семейных команд.  
**Начало в 11:00**  
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, физкультурно-спортивный комплекс ЦС «Московский».

## ЦЕНТР МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



**20 марта**  
В рамках проекта «Освой гаджет» сотрудники центра вместе с посетителями старшего возраста разбирают функции смартфонов, ноутбуков и планшетов. **Начало в 16:00**

**22 марта**  
Руководельниц приглашают на мастер-класс «Модные аксессуары своими руками». **Начало в 16:30**

**24 марта**  
Встреча клуба «Что? Где? Когда?» На викторине участники смогут применить все свои знания и опыт, отвечая на непростые вопросы. **Начало в 10:30**

Все мероприятия пройдут в Центре социального обслуживания «Московский» по адресу: г. Московский, 3-й микрорайон, д. 1А и 2А.  
Информация о центрах московского долголетия, список адресов, а также календарь активностей размещены на сайте столичного Департамента труда и социальной защиты населения в соответствующих разделах. Подробности по номеру телефона единой справочной службы: 8 (495) 870-44-44 и в социальных сетях.



# «В любой непонятной ситуации пиши книгу»

БИБЛИОТЕКА

ВОПРОСЫ К ЮРИСТУ

Жители Московского, семейная пара Виктория и Сергей Журавлевы, написали исторический детективный роман «Воролов», который недавно вошел в шорт-лист 3-го сезона литературного конкурса «Экранизация». Жюри рассмотрело почти 2,5 тысячи работ, присланных на конкурс, и выбрало 17 лучших произведений.



Супруги Журавлевы из Московского написали бестселлер про преступления и сыщиков 19 века

У историка и журналиста Виктории Журавлевой это уже вторая опубликованная книга. В 2019 году ее работа «История шифров» вошла в рейтинг «100 лучших новых книг для детей и подростков», составленный Центральной городской библиотекой имени А.П. Гайдара. Ее супруг, историк Сергей Журавлев, до этого выпускал только научные работы. Это его первая художественная книга, да еще и написанная в соавторстве с любимой женой.

– Во всем виновата пандемия! – смеется Виктория. – Во время самоизоляции мы шутили: в любой непонятной ситуации пиши роман. Так и получилось. Идея о совместной работе витала в воздухе довольно давно, а уж стать писателями – это и вовсе мечта детства, но в 2020 году для ее реализации наконец появилось время, причем в избытке. Считаю, что у нас с Сергеем сложился идеальный тандем. Я – человек,

который быстро начинает, но с большим трудом заканчивает. А ему, наоборот, сложнее взяться за проект, зато потом он успешно доводит его до конца.

– Мы упорительно писали роман вдвоем на одной кухне. Коммунабельно один персонаж, кому-то – другой. Мы обсуждали написанные друг другом отрывки, спорили, правили, – добавляет Сергей.

Книга написана в жанре исторического детектива. Действие романа разворачивается на просторах Российской империи конца XIX века – в старинной Москве, в Коврове, Костроме, Ярославле, а также в еще молодом Благовещенске, и сегодня стоящем на границе

с Китаем. Журавлевы создали в романе мир карет, паровозов, проволочного телеграфа и револьверов, мир военных и мир театра. Это роман-квест, в котором есть четверо подозреваемых и две потенциальные жертвы. По ходу действия читатель может угадывать, кто есть кто. А кого называли «вороловом» в XIX веке, он узнает сразу.

– В наши дни вором называют человека, присвоившего себе чужое имущество. А в допетровской России и позднее так называли обманщиков, бунтовщиков и мошенников. А вороловами, соответственно, – охотников на воров, или, как раньше называли, охотников за головами. Да-да, так сложилось, что понятие «охотник за головами» ассоциируется у нас с вестернами и эпохой освоения американского Дикого Запада во второй половине XIX века. Однако частные лица, сотрудничавшие с полицией и за деньги разыскивавшие опасных преступников, дабы затем передать их в руки закона, существовали и в других странах, в том числе и в Российской империи, – объясняет Виктория.

Главного героя романа зовут Петр Александрович Азаревич. Его фамилия взята из статьи в научном журнале, посвященной работе уголовного сыска в дореволюционной России. Об этих людях мало сведений, поскольку после революции 1917 года большая часть документов была уничтожена. В книге также есть прототипы исторических личностей.

– По условиям конкурса книга должна была подходить для экранизации. И у нас получился именно такой, кинематографичный роман. Костюмированные фильмы про другие эпохи сейчас очень востребованы, потому что люди хотят увидеть другой мир, отличный от их сегодняшнего. Грубо говоря, если они сами в этот момент хлопчут по хозяйству, они не хотят видеть то же на экране, – объясняет писатель.

Сейчас Журавлевы работают над продолжением «Воролова», а также готовят к публикации роман о купеческой Москве середины XIX века.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото из личного архива героев



Роман рассматривается для экранизации

## Москвичи на велосипедах

ФЕСТИВАЛИ

Традиционные столичные велофестивали пройдут в этом году 20 мая и 16 сентября, сообщает официальный портал мэра и правительства города. Жителей ждут новые форматы, интересные мероприятия и яркие стартовые горюшки.

«По поручению мэра Москвы в 2022 году в столицу вернулись знаменитые велофестивали. В 2023-м мы продолжим вносить вклад в развитие велосипедной культуры и здорового образа жизни и проведем два фестиваля – весенний и осенний. Приглашаем всех принять участие в городских праздниках», – отметил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов.

В прошлом году в столице прошло три масштабных велосипедных праздника. Общая протяженность маршрутов составила 65 километров. Участие в ежегодном весеннем велофестивале принимали и члены Молодежной палаты Московского. Они преодолели 16-километровый маршрут по Садовому кольцу менее чем за час.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Молодежной палаты Московского



Красочные велофестивали – одна из визитных карточек столицы

## Копейка рубль бережет



Наш эксперт – Наталья Корниенко

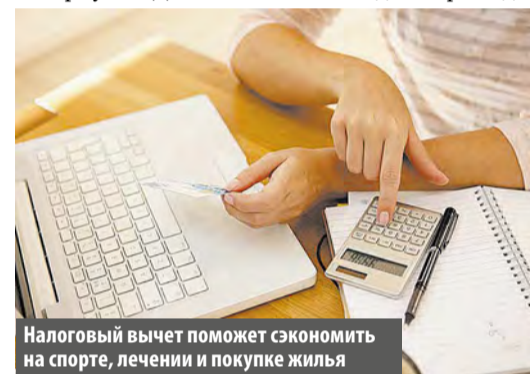
В течение года вы тратите деньги на разные покупки, но часть из них можно вернуть. За подробностями «МС» обратился к юристу-экономисту Наталье Корниенко.

### Что возвращаем?

**Налоговый вычет.** Он предоставляется государством за траты на социальные нужды, если вы трудоустроены официально или как самозанятый. Например, сдаете имущество, получаете дивиденды с инвестиций, работаете по договорам ГПХ и так далее, а работодатель (или вы сами) выплачивает с зарплаты подоходный налог – 13%.

### В какие сроки?

Вернуть НДФЛ можно за последние три года.



Налоговый вычет поможет сэкономить на спорте, лечении и покупке жилья

### Налоговые вычеты бывают:

#### Имущественными

Средства, которые можно вернуть при покупке готового или строящегося жилья или доли в нем. Это также может быть земельный участок с домом или под строительство. Возвращаются 13% с максимальной суммы 2 млн рублей – то есть 260 тысяч. Если же вы приобрели недвижимость в ипотеку, то помимо этого также можно получить НДФЛ с процентов, уплаченных банку. Максимум – 390 тысяч с 3 млн рублей.

#### Социальными

К ним относятся вычеты за обучение, лечение, благотворительность, пенсионные и страховые вычеты. Недавно к ним добавился и вычет «за спорт». То есть, если вы покупали абонемент в фитнес-клуб, часть уплаченных за него средств тоже можно вернуть.

За обучение и лечение возможно получить средства как за себя, так и за близких родственников. Например, за коммерческий детский сад, автошколу, курсы повышения квалификации и так далее. Требование одно – образовательное учреждение должно иметь лицензию. При этом вам нужно будет иметь чеки на руках и бумаги, подтверждающие родство. Лечение тоже может быть любое, даже установка брекетов.

Получить социальный НДФЛ можно с суммы до 120 тысяч рублей, то есть максимум – 15,6 тыс. рублей. Сюда входят все социальные траты за год, кроме расходов на благотворительность, обучение ребенка или дорогостоящее лечение. На ребенка можно оформить вычет за обучение максимум до 50 тысяч рублей, то есть 6,5 тыс. к возврату «на руки».

### Как получить налоговый вычет?

Через налоговую инспекцию или через работодателя. В первом случае это можно сделать в личном кабинете на сайте nalog.ru.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Подробно о процедуре возврата НДФЛ читайте в одном из следующих номеров «МС»