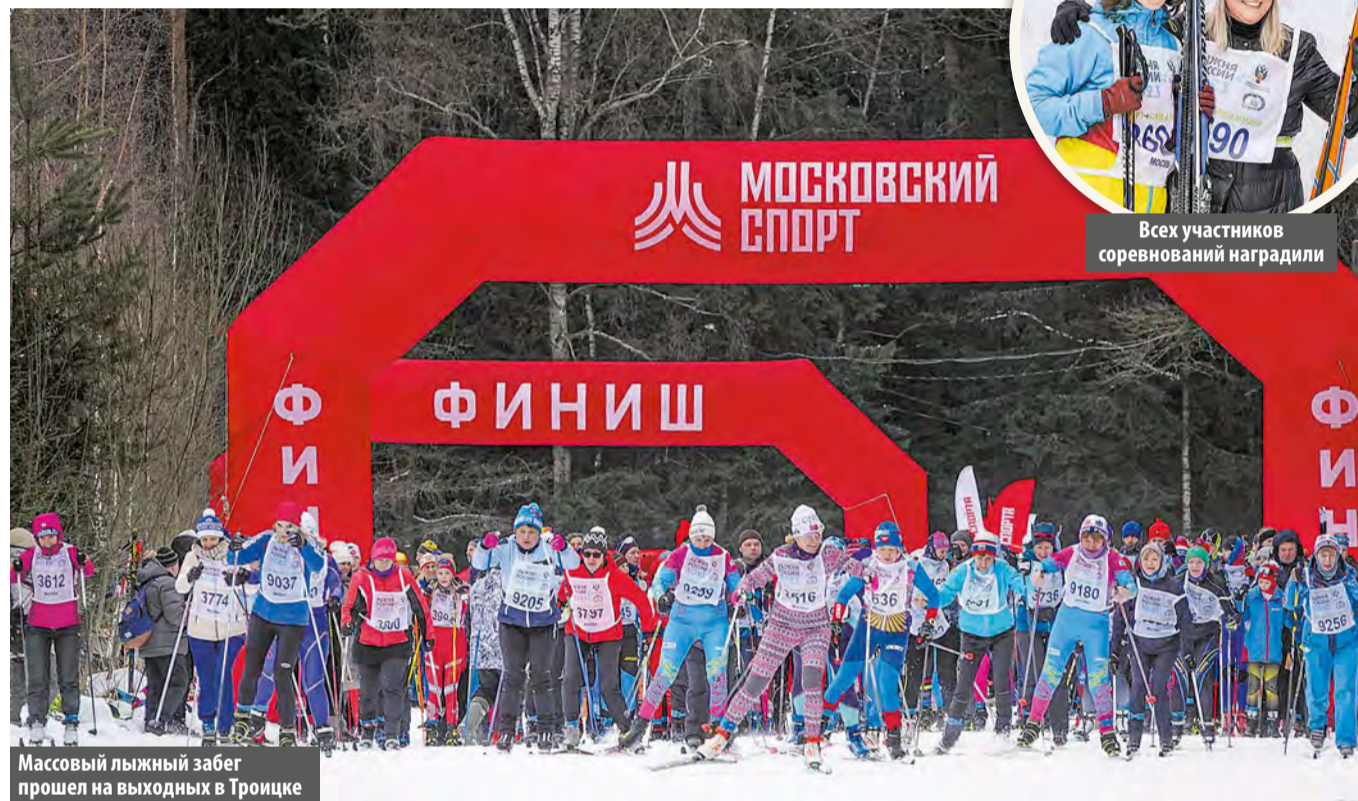


МОСКОВСКИЙ

сегодня

№ 6 (322)
18.02.2023Информационно-аналитическая
газета поселения Московский
в городе Москве

Дайте лыжню!

Массовый лыжный забег
прошел на выходных в Троицке

11 февраля на спортивно-оздоровительной базе «Лесная» в Троицке прошла Всероссийская массовая гонка «Лыжня России – 2023» для жителей ТиНАО. Спортсмены из Московского приняли активное участие в этих ежегодных зимних соревнованиях.

«Лыжня России» объединяет профессиональных спортсменов и любителей лыжного спорта по всей стране. Суммарно в гонке участвуют свыше полумиллиона человек из более чем 70 регионов страны.

Погода в день соревнований в Москве выдалась на редкость удачная: накануне прошел снег, а днем было солнечно. В Троицке поклонники беговых лыж преодолели дистанции 1, 3, 5 и 10 километров, в зависимости от возраста и пола. Первыми на старт километровой гонки вышли дети. Ведущий объявил, что на лыжню вышли более 700 жителей ТиНАО.

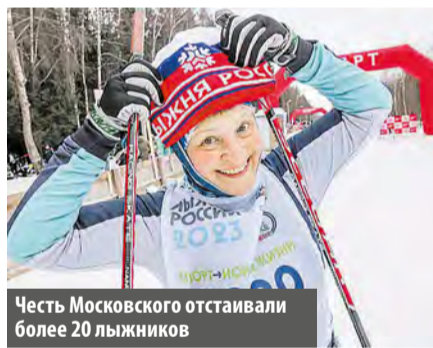
– В соревнованиях приняли участие и жители поселения Московский, начиная от малышей и заканчивая людьми

преклонного возраста, – прокомментировала методист ЦСМ Юлия Протопопова, которая тоже участвовала в забеге вместе с сыном. – Наш самый юный участник – 2016 года рождения.

Многие приехали целыми семьями, с детьми и друзьями, воспользовавшись случаем провести отличный выходной день на природе. Под веселую музыку спортсмены разогревались и готовились к старту, а после забега все желающие могли подкрепиться «солдатской» кашей и ароматным горячим чаем.

Все участники лыжных гонок получили памятные грамоты и фирменные шапочки, а также заряд бодрости и хорошего настроения.

Ирина КЛИМЕНКО
Фото Виктора ХАБАРОВА

Всех участников
соревнований наградилиЧсть Московского отстаивали
более 20 лыжников

Самому младшему лыжнику Московского – 6 лет

ГОРОДСКАЯ ТОПОНИМИКА

Улицу назвали в честь ученого- энергетика

В Московском появилась улица Петра Непорожного. Новое название получила часть Проектируемого проезда №6492, расположенного вблизи ЖК «Позитив» и «Румянцево-Парк».



Улица Непорожного соединяет два новых ЖК поселения

Как сообщили в администрации поселения, вопрос о присвоении нового названия улице был рассмотрен и одобрен Городской межведомственной комиссией по наименованию территориальных единиц, улиц и других объектов города. После решение о переименовании Проектируемого проезда №6492 в улицу Петра Непорожного было принято Советом депутатов поселения Московский.

– Новое название улицы глубоко символично. Петр Степанович Непорожный занимал должность министра энергетики и электрификации СССР с 1962 по 1985 год. Крупнейший энергетик страны, доктор технических наук, он внес огромный вклад в развитие мировой энергетики. Под руководством нашего советского ученого были построены крупнейшие атомные и гидроэлектростанции, усовершенствованы системы энергоснабжения по всему земному шару. Название новой дороги в Московском выбрано потому, что именно здесь, в нашем поселении, сегодня располагается новый диспетчерский центр, обеспечивающий работу столичной энергосистемы, – рассказал глава поселения Московский Владимир Чирин.

Новое название объекта транспортной инфраструктуры можно будет увидеть на картах столицы после завершения процедуры внесения в Общегородской классификатор улиц Москвы.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Камеры проверят и обновят

В Московском начались работы по модернизации камер наружного видеонаблюдения.



В 2023 году по всему поселению будет проходить замена и модернизация камер видеонаблюдения.

– С 2016 года в соответствии с распоряжением Правительства Москвы о государственной программе «Безопасный город» в Московском были установлены такие камеры, – рассказал начальник отдела по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Московского Антон Тетерев.

В настоящий момент идет процесс проверки существующих видеокамер. В ходе этого этапа работ выявляются камеры и оборудование, которые подлежат замене или модернизации. В первую очередь специалисты планируют создать центр управления, в который будет стекаться и где будет архивироваться вся информация со всех камер видеонаблюдения. Сейчас эта информация приходит в Единую диспетчерскую службу поселения. При этом также существует и за-

воение (дублирование) видеокамер, так как часть видеоборудования была установлена Департаментом информационных технологий (ДИТ) Москвы. В частности, камеры на спортивных, детских и контейнерных площадках.

– Сегодня в поселении Московский работает около 372 камер. Срок их службы составляет примерно 5–6 лет, так как под влиянием погодных условий и сами видеокамеры, и технические средства обеспечения их работы приходят в негодность и требуют ремонта или замены, – уточ-

нил Антон Тетерев. – К тому же и технический прогресс не стоит на месте, появляются новые типы камер. В первую очередь видеокамеры будут направлены на наиболее значимые объекты и на дорожно-транспортную сеть. Такое видеоборудование помогает работникам правоохранительных органов предотвращать и раскрывать преступления и правонарушения и тем самым обеспечивать правопорядок и безопасность жителей поселения.

Ирина КЛИМЕНКО
Фото Виктора ХАБАРОВА

Сергей Собянин вручил награды молодым ученым Москвы

Лауреатами премий стали 90 молодых ученых. В их числе трое сотрудников Центра Чумакова из поселения Московский.



Анастасия Пиняева и Сергей Собянин

День российской науки молодые ученые получили премии Правительства Москвы за 2022 год. Сергей Собянин поздравил лауреатов с праздником и заслуженными наградами.

От коллектива молодых ученых Центра Чумакова высокую награду из рук мэра столицы получила Анастасия Пиняева, начальник управления разработки и внедрения инновационных и полупромышленных технологий. Группа из трех молодых сотрудников Центра – Анастасии Пиняевой, Анастасии Ковпак и Виктора Волока – отмечена «За разработку, промышленное производство и клинические испытания вакцины «КовиВак» для профилактики COVID-19».

«В этом году на каждую премию приходилось более 20 претендентов, и это была нелегкая борьба, но вы выиграли достойно. С этим вас с удовольствием поздравляю. Очень важно, что ваши темы очень тесно переплетаются с нуждами страны, нашего города, начиная от таких направлений, как медицина, технология, информационные технологии, математика, биология – самые востребованные сегодня направления. Сегодня это вопросы независимости нашей страны, ее безопасности и во многом будущего. То, что вы делаете, очень важно для Москвы и России», – отметил мэр Москвы.

Конкурс на соискание премий Правительства Москвы молодым ученым проводится с 2013 года. Они ежегодно присуждаются за достижение выдающихся результатов фундаментальных и прикладных научных исследований в области естественных, технических, медицинских и гуманитарных наук, за разработку и внедрение новых технологий, техники, приборов, оборудования, материалов и веществ, содействующих повышению эффективности деятельности в реальном секторе экономики и социальной сфере города Москвы.

За время проведения конкурса награды были удостоены 604 молодых ученых. По итогам 2022 года лауреатами стали 90 молодых ученых, чьи разработки и исследования уже успели себя зарекомендовать на практике.

По материалам mos.ru
Фото Виктора ХАБАРОВА

Куклы о правилах дорожного движения

9 февраля на базе дошкольного корпуса «Татьянин Парк» школы №1000 прошло открытие городского проекта «ПДД-театр! Дети – детям».

Главная идея проекта в том, чтобы через увлекательные театрализованные постановки рассказывать дошкольникам и младшим школьникам о правилах дорожного движения и безопасном передвижении по городу. На торжественном открытии кукольный спектакль детям из старшей дошкольной группы показали сотрудники Госавтоинспекции. В дальнейшем управлять куклами обучатся сами школьники и будут показывать спектакли своим младшим друзьям.

– Наш образовательный комплекс не случайно выбран для старта этого проекта, – отметила директор школы №1000 Наталья Муреева. – В прошлом году наши ребята из отряда «Юные инспекторы дорожного движения» заняли второе место на Всерос-



Дети в игровой форме узнали много полезной информации

сийском слете «Безопасное колесо», в рамках которого школьники из 85 регионов соревновались на знание правил дорожного движения.

Она отметила, что в школе постоянно проходят занятия, на которых дети знакомятся с правилами безопасного передвижения по городу, в том числе на велоси-



педах и самокатах. У них есть специальный городок, где, используя переносные знаки дорожного движения, зебру, дети осваивают правила дорожного движения. В теплое время года они занимаются на улице, а в холодное – осваивают теорию в классах и готовят творческие номера по теме «ПДД».

– Проект очень полезен для детей дошкольного возраста, потому что такие мини-спектакли показывают, как безопасно передвигаться в таком мегаполисе, как Москва. Они будут смотреть и применять это на практике, – отметил на открытии замначальника отдела пропаганды безопасности дорожного движения и взаимодействия со СМИ Управления Госавтоинспекции города Москвы Максим Галушко. На следующем этапе проекта все московские школы получат комплект кукол, фонограммы и сценарии для постановки спектаклей на своих площадках.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Александра КОРНЕЕВА

Школьникам рассказали про ЗОЖ

Депутат и Молодежная палата провели в Саларьево акцию «Вместе против наркотиков».



Депутат Совета депутатов поселения Михаил Арбатов с Молодежной палатой призывают к здоровому образу жизни

Чтобы объяснить школьникам и их родителям «что такое хорошо и что такое плохо», члены Молодежной палаты вместе с депутатом Совета депутатов поселения Михаилом Арбатовым и представителем школы №2094 Лидией Хуторненко в рамках рабо-

ты антинаркотической комиссии администрации Московского провели профилактическую беседу в Саларьево-Парке.

– Сегодня мы рассказали детям и взрослым о вреде курения и употребления наркотических средств, а также об ответственности,

которая может последовать за этими действиями, – рассказала член МП Виктория Усачева.

Волонтеры выбрали время, когда дети возвращаются из школы, многих встречают родители. Им были вручены профилактические листовки и буклеты.

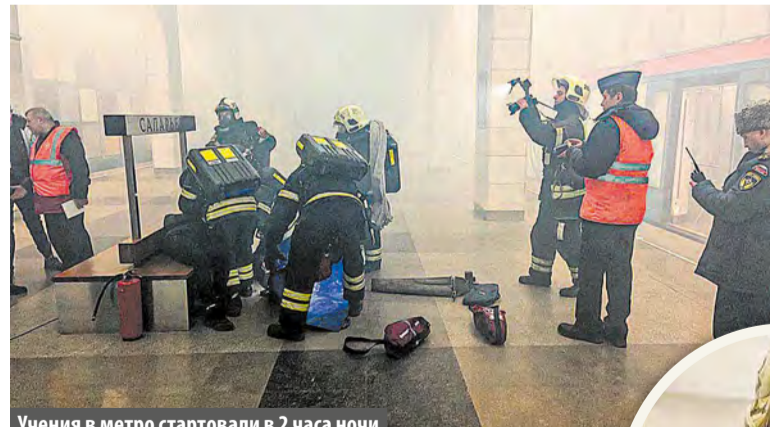
– На смену обычным сигаретам пришли каальяны, вейпы, электронные устройства, которые стали модными среди подростков, – прокомментировал Михаил Арбатов. – А курение – первый шаг к употреблению наркотических средств. Детям нужно рассказывать о вреде никотина и наркотиков, подавать личный положительный пример, привлекать к спорту.

Большинство ребят утверждали, что сами они ведут здоровый образ жизни, но с готовностью брали дополнительные буклеты, чтобы передать своим друзьям и помочь им отказаться от вредных привычек. Подобные профилактические мероприятия регулярно проводятся на территории Московского.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Метро «Саларьево» в безопасности

В Московском прошли пожарно-тактические учения



Учения в метро стартовали в 2 часа ночи

В целях отработки действий по тушению пожара на объектах метрополитена и взаимодействию пожарно-спасательных подразделений с городскими структурами 15 февраля на станции метро «Саларьево» прошли пожарно-тактические учения. Тренировка состоялась в ночное время, что позволило избежать затруднений на общественном транспорте в обычные часы работы.

Как рассказали в Управлении МЧС по Троицкому и Новомосковскому округу, в учениях приняли участие пожарные и спасатели 120, 45, 57, 66, 54-й пожарно-спасательных частей ФПС по городу Москве, 301, 303, 304, 206-го пожарно-спасательных отрядов ГКУ «Пожарно-спасательного центра» Департамента ГОЧСиПБ, медики, сотрудники УВД, АО «Мосводоканал», Комплекса городского хозяйства Москвы, представители префектуры ТиНАО, администрации поселения Московский и другие.

Внимание на учениях было уделено организации взаимодействия пожарно-спасательных подразделений со всеми службами жизнеобеспечения при ликвидации последствий на метрополитене. По сценарию, произошел перебой и замыкание электрокабеля, ведущего к контактному рельсу. В результате чего возник пожар, о котором дежурный по станции сообщил в экстренные службы.



Огнеборцы спасли всех «пассажиров»

Спасатели, оценив обстановку, присвоили ранг возгорания: «Пожар №2». Они эвакуировали «пассажиров» и «сотрудников метрополитена» с платформы и приступили к тушению, которым руководил экстренно развернутый оперативный штаб во главе с начальником гарнизона пожарной охраны ТиНАО Алексеем Люзаковым. Условный пожар был локализован и ликвидирован в кратчайший срок.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото пресс-службы МЧС

В микрорайоне скоро появятся поликлиника, школа, детский сад и еще одна парковка на 300 мест. Об этом «МС» рассказал руководитель проекта «Первый Московский город-парк» Алексей Слесь.

– Алексей Юрьевич, у жителей много вопросов по самой новой, 10-й фазе ПМГП, которая сейчас активно заселяется. Когда в ней построят школу, детский сад? Будет ли обещанная поликлиника?

– По школе и садику процесс пошел. Разрешение на строительство получено, подрядчик выбран, подготовка к строительству уже ведется. Детский сад будет на 350 мест, школа на 1100, они, как и все соцобъекты в микрорайоне, после окончания строительства будут переданы городу. Объекты планируется сдать в 2024 году. По поликлинике есть хорошие новости. В декабре мы наконец получили согласование медико-технологического задания. Оно несколько раз пересматривалось, требования к строительству медицинских объектов меняются, и, конечно же, стараемся сразу предусмотреть быстроменяющиеся факторы, которые могут повлиять на поставку медицинского оборудования. Поликлиника будет детско-взрослой на 750

ПМГП полностью достроят к 2029 году



Алексей Слесь на интервью с корреспондентами «МС»

посещений в смену. Этим летом мы должны получить разрешение на строительство, осенью начать процедуру определения подрядчика. И до конца года выйти на площадку. Такие объекты в среднем строятся около двух лет.

– А что с парковочными местами?

– Здесь уже есть один многоуровневый паркинг, скоро приступаем к строительству второго, на 300 мест, подрядчик уже выбран. Начинаем в этом году и в планах получить ввод в течение года.

– Какие планы по дальнейшему строительству в микрорайоне?

– Сейчас активно строятся жилые дома в 7-й и 11-й фазах. Соцобъекты в них поставлены в график. Например, в 7-й фазе будет школа на 1650 мест и детский сад на 350.

– Когда проект «Город-парк» будет полностью завершен?

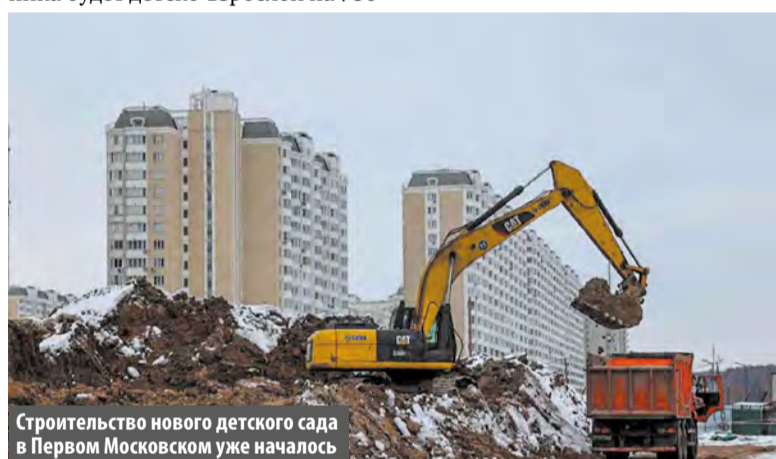
– Ориентировочно до 2028–2029 годов. К этому моменту здесь будут проживать порядка 35 тысяч человек. Замечу, что наш проект достаточно консервативный. Сейчас на рынке недвижимости тенденция делать больше малогабаритных квартир, студий и плотность застройки повышать. Соответственно, плотность населения в таких районах выше. Мы же строим одно-, двух-, трех- и четырехкомнатные квартиры. Стараемся создать комфортное для жизни пространство.

– В связи с будущим вводом новых фаз и, соответственно, ростом населения будет ли меняться дорожная сеть в микрорайоне?

– Главная артерия микрорайона – улица от Киевского шоссе до Радужной. Первые два этапа уже почти выполнены – есть полноценный выезд на Киевское шоссе с улицы Никитина. Из-за строительства школы искусств и ограждения строительной площадки сейчас один участок – от дома Никитина, 12, до Никитина, 20, – имеет одну полосу для движения. В дальнейшем здесь будет полноценное двустороннее движение, улица районного значения с пешеходной зоной и освещением. И сейчас мы приступили к строительству участка от пересечения улицы Филатов Луг и Проектируемого проезда №7030. На протяжении всей дороги будут установлены павильоны ожидания автобусов. Перед Новым годом мы установили две остановки рядом с 10-й фазой. В марте поставим павильон на остановке «Бианки, 13».

Сейчас необходимо подготовить основания для будущих остановок, пока обустроить их мешали погодные условия. Но в марте работы будут успешно завершены.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Строительство нового детского сада в Первом Московском уже началось



ПМГП – один из самых уютных и цветущих микрорайонов поселения

Сегодня – ученики, завтра – ученые

8 февраля – в День российской науки – в школе №1000 «Татьянин Парк» состоялось торжественное закрытие научно-практической конференции обучающихся «Наукоград1000». Почетные грамоты получили 77 учеников, принявших участие в этой конференции.

Некоторое время назад ученики школы получили задание подготовить исследовательские работы. Так они должны были подготовиться к будущим дипломам, которые пишут и защищают все выпускники.

Темы для своих исследований школьники выбрали самые разнообразные: математика, механика, космос, транспорт, экология, секреты приготовления пищи, здоровье человека и многое другое.

На торжественном закрытии конференции «Наукоград1000» участников сердечно приветствовала директор школы Наталья Муреева. Талантливых школьников награждал первый заместитель директора Центра Чумакова Алексей Афонин. Он вручил почетную грамоту ученице 6-го «Л» класса школы №1000, 12-летней Александре Ходыкиной, которая подготовила работу по теме «Биотехнология», и пригласила юное дарование посетить Центр и ознакомиться с производством вакцин.



Мероприятие открылось с торжественного выноса знамени

«Я хочу стать врачом, поэтому очень глубоко интересуюсь биологией, – поделилась планами Александра. – Мой проект посвящен фотосинтезу. Когда по-настоящему интересешься чем-то, то работать даже весело. Еще люблю сериалы на медицинские темы, смотрю «Склифосовского».

Так что я уже выбрала свой профессиональный путь». Руководитель корпуса «Татьянин Парк» школы №1000 Сергей Шульпин обратился к школьникам: «За вами – будущее науки. Я был удивлен, что около половины проектов было подготовлено учениками начальной школы. Желаю всем



Сергей Шульпин, Алексей Афонин, Наталья Муреева и будущий врач – 12-летняя Саша Ходыкина



Преподаватели, участвовавшие в проекте «Наукоград»

новых открытий, не бросать свои идеи и проекты, а пытаться развивать их дальше. Спасибо всем – ученикам, педагогам и родителям!»

Торжественная церемония сопровождалась музыкальными

и танцевальными номерами учеников школы и рассказами о российских ученых и их великих открытиях.

Ирина КЛИМЕНКО
Фото Виктора ХАБАРОВА

Человек в культуре

– Лидия, расскажите, как вы попали в социальную сферу?

– Вся моя карьера до центра московского долголетия так или иначе была связана с культурой. Я работала в Дарвиновском музее, администратором отдела координации и планирования концертной деятельности в концертном зале «Зарядье».

– По себе в культуре не скучаете?

– Наверное, нет, потому что я и сейчас ей занимаюсь. Мой опыт дает возможность организовывать мероприятия здесь, в ЦМД. Концерты учеников нашей прекрасной ДШИ, каких-то приглашенных артистов. Мы сотрудничаем с разными музыкантами. Например, с Еленой Герман и ее проектом «Музыка в особняках», с музыкальной школой Ипполитова-Иванова.

К тому же социальная и культурная сферы во многом схожи. Наша основная задача – приносить людям пользу, дать возможность развиваться, дарить радость и тепло. Поэтому, когда в 2019 году мне выпал шанс поработать в ЦМД, я согласилась без каких-либо сомнений. Здесь все сделано с такой любовью к жителям, что быть частью команды проекта невероятно приятно.

«Мы объединяем Москву – старую и новую»

– Как открывался ЦМД «Московский»?

– Наш центр на Радужной должен был открыться в начале 2020 года, но из-за пандемии все немного затянулось. Во время этой вынужденной паузы мне удалось поработать с проектом «Московское долголетие» и с центрами социального обслуживания. Понять, как работает система социальной защиты и в округе, и в самом Московском.

Я успела побывать во всех открытых центрах. Это был большой обмен опытом. Когда мы открывали центр тут, в Московском, то использовали лучшие практики коллег.

– Сегодня ваши занятия проходят в здании ЦСО в 3-м микрорайоне. Почему?

– Это временно, мы в процессе переезда. Ждем открытия нового здания на Солнечной улице, которое будет еще лучше, чем прежнее. Надеюсь, что все случится совсем скоро. В этом году точно!

– Пока ждете, ездите в гости в другие центры московского долголетия?

– Конечно! Центры московского долголетия – это единая система, одна команда и одна структура. Основной принцип ЦМД – доступность. Это значит, что нашим жителям будут рады абсолютно в любом центре Москвы. У нас даже есть бесплатные автобусы «Маршрут к долголетию», которые связывают разные районы. То есть человек может поехать в любой центр любого района Москвы и там принять участие в мероприятии, посетить любой клуб. Например, наши творческие танцевальные и вокальные коллективы «гастролируют» по всем московским ЦМД. Лидер клуба психологии Лилия Буль организовала занятия в ЦМД «Ломоносовский». А Наталья Галан



Лидия Абашина: «На работу как на праздник»



С мамой и бабушкой

«На пенсии начну танцевать»

«МС» продолжает знакомить читателей с самыми интересными жителями нашего города. О своей работе в Центре московского долголетия «Московский» рассказала его руководитель Лидия Абашина.

ДОСЬЕ «МС»

Имя: Абашина Лидия Павловна

Возраст: 35

Среда обитания: в Московском работает с 2020 года

Семья: муж Александр, мама Инна и бабушка Лидия

Профессия: руководитель центра московского долголетия

Хобби: театр, чтение

Любимые книги: русская классика,

Виктор Гюго «Отверженные»

Любимый театральный режиссер:

Юрий Бутусов

Девиз по жизни: «Делай людей счастливыми»

ведет там зумбу. «Маршрут к долголетию» объединяет Новую Москву со всей столицей.

Нас уже 1000!

– А помните, как жители Московского встретили только что открывшийся ЦМД?

– На момент открытия у нас было пять клубов. Сегодня – 50. Жителям нужно было время, чтобы привыкнуть к новому формату.



С мужем Александром в пустыне Астраханской области



93-летняя посетительница ЦМД «Московский» Тамара Лыгина

Мы ведь не просто центр досуга, куда люди приходят, чтобы их развлекали. ЦМД – место, где можно проявить себя, раскрыть свои способности, научить кого-то тому, что ты умеешь, и самому поучиться у другого человека. В июне будет два года, как мы работаем, и все это время мы получаем замечательные отзывы. Часто люди думают: если вышел на пенсию, о самореализации уже думать поздно. А у нас можно осуществить свою мечту, заняться любимым делом. И подобного проекта нет нигде в мире, только в Москве.

Кстати, у нас недавно был «юбилей» – тысячный участник. Сей-

час у нас 1030 посетителей, и это только зарегистрированных, ведь прийти в ЦМД можно и без заполнения анкеты, просто предъявив паспорт.

– Сколько лет вашим активностям?

– От 55 и до бесконечности. Самому возрастному – Тамаре Макаровне Лыгиной – 93 года. Она ездит на экскурсии, посещает мероприятия, рисует, вышивает (у нее своя особая техника). Картины невероятно красивые – произведения искусства! Учиться рисовать маслом Тамара Макаровна начала в 92 года.

«Нужно уметь забывать о себе»

– Я заметила, что к вам все посетители обращаются по имени-отчеству – Лидия Павловна, и никак иначе...

– Честно, не знаю почему. (Смеется.) Я всегда представляю Лидия Абашина, но в коллективе у нас очень уважительное, трепетное отношение друг к другу, и, наверное, посетители это тоже подхватили.

– К вам в центр люди приходят учиться чему-то новому. А как думаете, вы, работая здесь, чему-нибудь у посетителей научились?

– Даже не знаю, с чего начать. Доброте, пониманию, поддержке, заботе. Наверное, это всегда во мне было, потому что человек, в котором таких качеств нет, не смог бы здесь работать. Но, общаясь с людьми старшего возраста, ты немножко забываешь о себе. В хорошем смысле. Исчезают какая-то мнительность, заикленность на себе, которой все люди сейчас очень подвержены. Ты учишься думать о других, а этого качества в мире очень не хватает.

Часто люди думают: если вышел на пенсию, о самореализации уже думать поздно. А у нас можно осуществить свою мечту, заняться любимым делом. И подобного проекта нет нигде в мире, только в Москве

– А выгорание от постоянной работы с людьми вам знакомо?

– Мы постоянно проходим курсы по стрессоустойчивости и учимся противостоять профвыгоранию. Для сотрудников социальной сферы самый большой удар – когда ты отдаешь работе всего себя, а на тебя пишут жалобу. Это надо уметь переживать, прорабатывать. Как и все люди, мы иногда грустим, это нормально. Но если ты не ставишь себя во главу угла и самое важное в твоей жизни – другие люди, это и правда очень помогает.

– Что вас больше всего вдохновляет в работе?

– Люди. Я вот смотрю на Тамару Макаровну и понимаю, что хочу быть такой же энергичной и деятельной, как она.

– Как считаете, выйдя на пенсию, вы сами придете в центр московского долголетия?

– Обязательно! И я уверена, что к тому времени они уже станут частью нашей обыденной жизни. Думаю, я открою клуб танцев. Очень хочется начать танцевать, но все не успеваю. А на пенсии как раз время появится!

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Аптечка на кухне



В феврале многие болеют, поэтому сегодня готовим не только вкусные, но и целебные блюда, которые помогут активно противостоять разным инфекциям. Об этом – кулинарный обозреватель «Московский сегодня» кандидат медицинских наук Юлия Троян.

Все перечисленные рецепты издавна использовались у разных народов для лечения простуды и гриппа. Например, куриный бульон – самое древнее вкусное лекарство, известное еще со времен Авиценны. Его раздавали в бутылках в госпиталях во время Первой мировой войны, а в нескольких национальных кухнях вообще именуют ни много ни мало, как «пенициллин».

Но все-таки, несмотря на серьезную проверку временем, надо помнить, что упомянутые снадобья приводят к кратковременному облегчению симптомов (кашель, першение, боль в горле) и не исключают прием противовоспалительных и антибактериальных препаратов. «Вкусные лекарства» могут поддержать пациента в самом начале болезни. Но если не наступило улучшение самочувствия, более того, если оно ухудшилось, необходимо обратиться к врачу.

РЕЦЕПТЫ ОТ ПРОСТУДЫ



Жженный сахар с молоком

Упрощенный вариант предыдущего снадобья, помогающий при изнуряющем кашле. При использовании лекарства из сахара помните – оно противопоказано при диабете.

Понадобится: сахар белый – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – маленький кусочек.

Готовим. Чайную ложку сахара пересыпать в столовую и нагреть непосредственно над пламенем горелки (в посуде с тефлоновым покрытием при использовании электроплиты) до золотисто-коричневого цвета. Сахарный песок не должен гореть в ходе приготовления. Пережженный сахар смешать с теплым молоком, добавить сливочное масло. Выпить в один прием. Лекарственные снадобья, в приготовлении которых используется молоко, нельзя заготавливать впрок и хранить.

Куриный бульон

Не зря его часто дают заболевшим и ослабленным людям. Бульон богат витаминами, аминокислотами, белками, способствует уменьшению воспалительных процессов, помогает очистить организм от токсинов и тяжелых металлов, борется с обезвоживанием. Кроме того, первое блюдо из курицы легко усваивается организмом, переваривается довольно быстро, что помогает ослабленному больному экономить силы. Если есть подозрения, что птицефабрика или фермер не соблюдал санитарные нормы и птица содержит в себе большое количество антибиотиков, для подстраховки можно слить первый бульон через 30 минут после нача-

ла варки, долить воды и поставить курицу вариться заново.

Понадобится: курица – 1 тушка (1 кг), морковь – 1 шт., сельдерей (корень) – 100 г, репчатый лук – 1 шт., петрушка – 3–5 веточек, лавровый лист – 2 шт., соль, перец – по вкусу.

Готовим. Курицу разрезать на четыре части, промыть и залить холодной водой на 3 см выше тушки (2,5–3 л), довести до кипения на маленьком огне – это может занять около часа. Вымыть и очистить овощи. Крупно порезать. Чем медленнее кипение, тем прозрачнее будет наш бульон. Аккуратно снять с поверхности пену.

Как только бульон начнет закипать, положить все ово-



щи, приправы и соль. Неплотно закрыть кастрюлю крышкой и продолжать варить на медленном огне до готовности около 1,5–2 часов.

Для прозрачности лучше готовый бульон процедить через марлю. Имейте в виду, что добавление воды во время варки значительно ухудшает вкус конечного продукта. Для гурманов можно

добавить чеснок, парочку целых шампиньонов в самом начале варки или столовую ложку сушеных белых грибов в конце, предварительно размолотых в пудру. Можно украсить вареным яйцом. Кусочек нарезанного корня имбиря и/или столовая ложка кокосового масла придадут бульону азиатскую нотку.

Домашние леденцы

В период простуд, когда нас нередко беспокоит сухой кашель и першение в горле, на помощь приходит «вкусное лекарство». По этому принципу сделаны многие средства от боли в горле, но это мы можем приготовить своими руками. Детям давать лечебные леденцы лучше с 3-летнего возраста.

Понадобится: сахар белый – 1 стакан, сок 1/4 лимона, мед – 1 ст. л., вода – 1/2 стакана, смесь* или любой компонент сухих лекарственных трав (шалфей, чабрец, мать-и-мачеха, ромашка, мята) – 2 ст. л.

Готовим. Травяной сбор залить кипятком и прогреть на слабом огне 15–20 минут. Дать остыть и процедить. В кастрюлю с толстым дном всыпать сахар, добавить к нему 2 ст. л. травяного отвара, хорошо перемешать. Сахар должен быть равномерно увлажнен. Поставить кастрюльку на сильный огонь. В полностью растворившийся сахар добавить сок лимона и мед. Постоянно помешивая, довести смесь до кипения, убавить огонь и продолжать варить до вязкости сиропа.

Теперь проверяем на готовность: надо капнуть несколько капель на блюдце и дать остыть. Если смесь остается липкой, продолжить варить, необходимо, чтобы она застыла в карамельку. Готовую массу выкладываем чайной ложкой на силиконовый коврик, оставляя расстояние между каплями сиропа, или разливаем на 1/3 объема

в формочки для льда.

Дать полностью остыть, пересыпать сахарной пудрой и крахмалом. Хранить в сухом прохладном месте.



*Самый удобный способ – купить в аптеке грудной сбор из лекарственных трав или использовать чай в пакетиках с соответствующими ингредиентами.



Банановый коктейль

Он хорошо согревает, смягчает горло и богат витаминами. Рецепт дан в расчете на одну порцию.

Понадобится: банан – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л.

Готовим. Вымыть и очистить банан. Размять до однородной массы. Вскипятить молоко. Добавить к банановой массе кипящее молоко и сахар. Размешать. Пить в горячем виде два раза в день маленькими глотками.

Будьте здоровы!



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 ФЕВРАЛЯ

18:00 «Джентльмены» [16+] Рен-ТВ
Выпускник Оксфорда придумал нелегальную схему обогащения, используя поместья обедневшей английской аристократии. Но когда он решает продать свой бизнес клану миллиардеров, на его пути встают не менее обаятельные, но жесткие джентльмены.



Художественные фильмы и сериалы

07:35 «Суворов» [12+] Культура
09:35 «Жених из Майами» [12+] ТВЦ
10:35 «Эскадрон гусар летучих» [12+] Культура
12:45 «В чужом краю» [12+] Россия 1
13:00 «Афоня» [12+] НТВ
14:00 «По законам военного времени» [16+] Первый канал
16:40 «Храм» [12+] Культура
17:05 «Вперед» [12+] СТС
18:40 «Сладкая месть» [12+] ТВЦ
22:30 «Хаос» [16+] Рен-ТВ
23:10 «Жюль и Джим» [12+] Культура
23:35 «Прибытие» [16+] СТС
00:00 «Каникулы» [16+] ТНТ

Спорт на Матч-ТВ

10:40 Лыжные гонки. «Чемпионские высоты». Скиатлон. Женщины. Трансляция из Архангельской области. Прямая трансляция [12+]
12:00 II Зимние международные спортивные игры «Дети Азии». Церемония открытия. Трансляция из Кемерово. Прямая трансляция [12+]
14:25 Футбол. FONBET Кубок России. 1/4 финала. «Волга» (Ульяновск) – «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция [12+]

16:55 Мини-футбол. СпортмастерPRO. Финал 4-х. 1/2 финала. «Синара» (Екатеринбург) – «Норильский Никель» (Норильск). Трансляция из Екатеринбург. Прямая трансляция [12+]

21:00 «Восьмой участок» [12+] Россия 1
Инна Лосева – талантливая нейрохирург, но ей не удается спасти своего мужа. После потери она уже не может оперировать и устраивается терапевтом в районную поликлинику. Ей достается «проклятый» участок, от которого отказываются все врачи.



20:00 Смешанные единоборства. АСА. Имран Букуев против Курбана Гаджиева. Трансляция из Грозного. Прямая трансляция [16+]

01:25 Биатлон. Раги Чемпионат России. Суперперсыют. Женщины. Трансляция из Ижевска [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

10:05 «Земля людей. Энцы. Разговор с огнем» [12+] Культура
11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ

22:15 «Русский шансон. Фартовые песни» [16+] ТВЦ
23:40 «Секс-бомбы со стажем» [16+] ТВЦ

20:00 «Янковский» [12+] Культура
Этот фильм не биография актера и не обзор ролей. Хотя это все есть: драматичная судьба, неизвестные факты. Но главным его даром было не лицедейство: Янковский талантливо влюблял в себя людей. Этот фильм – признание в любви к Янковскому.

22:15 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ
Шикарные особняки и тайный бизнес звезд – на чем они зарабатывают свои миллионы? Новые романы и закрытые свадьбы – как живут семьи знаменитых артистов? Домашние питомцы и отдых в экзотических странах – чем увлекаются кумиры всей страны?



Детское время

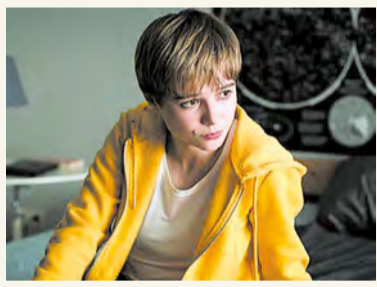
05:30 М/с «Пес и кот» [0+] СТС
06:00 «Ералаш» [6+] СТС
06:05 М/с «Фиксики» [0+] СТС
06:25 Мультфильмы [0+] СТС
06:30 М/ф «Рикки-Тикки-Тави» [0+] Культура
06:45 М/с «Три кота» [0+] СТС
07:00 М/ф «Три толстяка» [0+] Культура
07:30 М/с «Отель у овечек» [0+] СТС
08:00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» [0+] СТС
13:05 М/ф «Детектив Финник» [0+] СТС
13:40 М/ф «Кошей. Начало» [6+] СТС
15:35 М/ф «Кошей. Похититель невест» [6+] СТС
19:05 «Лука» [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 «Бьюти баттл» [16+] ТНТ
09:25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1
10:00 «Суперниндзя» [12+] СТС
10:20 «Главная дорога» [12+] НТВ
11:10 «Поехали!» [12+] Первый канал
11:40 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1
12:00 «Квартирный вопрос» [12+] НТВ
14:30 «Совбез» [16+] Рен-ТВ
14:45 Юмористический концерт. «Уполномочены рассмешишь!» [12+] ТВЦ
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ
17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ
18:00 «Привет, Андрей!» [16+] Россия 1
19:00 «Центральное телевидение» [12+] НТВ
23:00 «Женский стендап» [16+] ТНТ
00:00 «Квартирник НТВ у Маргулиса. Вадяра Блюз» [16+] НТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 ФЕВРАЛЯ

17:40 «Отель «Феникс»» [16+] ТВЦ
Лера просыпается в гостинице и видит, как ее безжизненное тело лежит в ванной. Зовет на помощь, но никто ее не замечает. Скоро тело Леры вылавливают из карьера. Она убита, но все еще ходит среди живых. И несколько человек могут ее видеть.



Художественные фильмы и сериалы

09:10 «Не послать ли нам... гонца?» [12+] ТВЦ
10:35 «Свой среди чужих, чужой среди своих» [16+] Культура
11:05 «Берегись автомобиля» [12+] ТВЦ
12:45 «В чужом краю» [12+] Россия 1
13:00 «Стукач» [16+] Рен-ТВ
15:20 «Мальчик-дельфин» [12+] СТС
17:10 «Механик» [16+] Рен-ТВ
17:50 «Все везде и сразу» [16+] ТНТ
18:50 «Механик: Воскрешение» [16+] Рен-ТВ
19:00 «Камуфляж и шпионаж» [16+] СТС
21:00 «Исход: Цари и боги» [16+] СТС
23:25 «Городской ковбой» [12+] Культура

Спорт на Матч-ТВ

09:40 Биатлон. Раги Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Ижевска. Прямая трансляция [12+]
10:45 «Биатлон» с Дмитрием Губерниевым [12+]
11:50 Биатлон. Раги Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Ижевска. Прямая трансляция [12+]

13:10 Лыжные гонки. «Чемпионские высоты». Командный спринт. Трансляция из Архангельской области. Прямая трансляция [12+]

20:40 «Анна» [16+] ТНТ
Фильм-триллер Люка Бессона. Анна – девушка-загадка. Еще недавно она была обычной моделью из Москвы, но теперь на короткой ноге с элитой. И никто не догадывается, что за сногшибательной красотой скрываются навыки смертоносной наемницы.



14:25 Футбол. FONBET Кубок России. 1/4 финала. «Уфа» – «Ахмат» (Грозный). Прямая трансляция [12+]

16:55 Мини-футбол. СпортмастерPRO – Кубок России. Финал 4-х. Финал. Трансляция Екатеринбург. Прямая трансляция [12+]
19:25 Футбол. Чемпионат Германии. Бавария – Унион. Прямая трансляция [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:20 «Тайны старого чердака» [12+] Культура
10:30 «Наука и техника» [12+] Рен-ТВ

12:10 «Свой среди чужих, чужой среди своих». По всем законам нашего тяжелого времени» [16+] Культура
12:55 «Назад в СССР» [12+] ТВЦ
13:05 «Невский Ковчег. Теория невозможного» [12+] Культура
13:35 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным [12+] Культура
13:40 «Кабачок» эпохи застоя [16+] ТВЦ
16:50 «Закат американской империи. Европа» [16+] Первый канал

18:00 «Песни от всей души» [12+] Россия 1
В гостях у Андрея Малахова за одним большим столом соберутся таланты-самородки. В теплой дружеской обстановке они расскажут о своих мечтах, семьях, детях. А в перерывах между душевными разговорами исполнят любимые народные песни и хиты.



Детское время

06:05 М/с «Фиксики» [0+] СТС
06:30 М/ф «Приключения домовенка» [0+] Культура
07:18 М/ф «Возвращение домовенка» [0+] Культура
07:30 М/с «Царевны» [0+] СТС
10:00 М/ф «Монстры на каникулах» [6+] СТС
11:00 М/ф «Финник» [6+] ТНТ
11:45 М/ф «Монстры на каникулах 2» [6+] СТС
13:25 М/ф «Монстры на каникулах 3: Море зовет» [6+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1
09:20 «Мечталлион» [12+] Первый канал

09:00 «Рогов+» [16+] СТС
Модельер Александр Рогов преобразует внешний вид участниц передачи, а Елена Летучая проводит ревизию их квартиры. Ведущие обсуждают историю героини и решают, как помочь ей попрощаться с давними проблемами. И получить шанс на новую жизнь.



09:30 «Знаете ли вы, что?» [12+] Рен-ТВ
09:40 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал
09:55 «Диалоги о животных. Ташкентский зоопарк» [12+] Культура
10:20 «Первая передача» [12+] НТВ
11:10 «Повара на колесах» [12+] Первый канал
11:30 «Неизвестная история» [16+] Рен-ТВ
11:40 «Большие перемены» [12+] Россия 1
12:15 «Видели видео?» [12+] Первый канал
13:00 «НашПотребНадзор» [12+] НТВ
13:50 «Бомба. Наши в Лос-Аламосе» [16+] Первый канал
14:45 «Смешите меня семеро!» [12+] ТВЦ
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ
16:20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным [16+] НТВ
19:00 «Три аккорда» [12+] Первый канал
20:20 «Маска. Новый сезон» [12+] НТВ
22:40 «Воскресный вечер» с Владимиром Соловьевым [16+] Россия 1
23:00 «Где логика?» [16+] ТНТ

Бесплатные развлечения Москвы

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

День защитника Отечества

23 февраля
в течение дня

В Музее Победы и его филиалах 23 февраля вход для мужчин бесплатный. Также защитников ждет праздничная программа в интерактивном Музее Г.О.Р.А., где представлена крупнейшая выставка военной техники и вооружения Второй мировой войны под открытым небом.



Программа праздника:

- 13:00–14:00 – Концерт военно-патриотической песни. Место проведения: Авиационная локация.
 - 13:00–16:00 – Выставка моделей танков мастерской «Танковый Завод №13». Желающие могут познакомиться с радиоуправляемыми моделями танков в масштабе 1:16, вертолетов и миром интерактивного моделирования. Место проведения: Танковая локация.
 - 14:00–15:00 – Мастер-класс по разборке-сборке оружия. Место проведения: Авиационная локация.
 - 15:00–15:30 – Конкурс «Бег в мешках». Место проведения: Авиационная локация.
 - 13:00–16:00 – Военно-патриотическая игра «Танкбол», сражение на мини-танках. Место проведения: Авиационная локация.
 - 14:00–16:00 – Турнир «Меткий стрелок» (по стрельбе из пневматических винтовок). Место проведения: Авиационная локация. Бесплатный билет не включает посещение экспозиций «Подвиг Народа» и «Битва за Москву. Первая Победа!», а также экскурсионное обслуживание.
- Адрес: парк Победы, вход на пересечении аллея Памяти и Артиллеристов
Метро: Парк Победы

Индийский маркет и фуд-корт

17–19 февраля
с 12:00 до 20:00



В пространстве «Басманный двор» можно купить украшения, сделанные потомственными индийскими ремесленниками, интересную одежду, сувениры; оценить популярные сладости и научиться готовить по-индийски на кулинарных мастер-классах. На маркет приходят за новинками аюрведической косметики, товарами для здоровья, украшениями с натуральными камнями, теплыми палантинами и даже мебелью. На базаре широкий выбор благовоний, парфюма, аромасел, домашнего текстиля и аксессуаров. Для гостей будет звучать живая музыка.

Адрес: ул. Бауманская, 15
Метро: Бауманская

Концерт группы «Бурлеск Оркестр»

22 февраля
в 20:00

В баре «Концерт» «Бурлеск Оркестр» приглашает провести вечер в формате веселого капустника.

Группа работает в жанре симпатичной рок-клоунады. Впрочем, музыка у трио, в состав которого входят гитарист, контрабасист и барабанщик, получается вовсе не клоунская, а вполне «взрослая» и любо-

пытная. Команда представит как известные хиты в оригинальных аранжировках, так и авторский материал.



Адрес: ул. Пятницкая, б/1, стр. 1
Метро: Курская, Чкаловская

Маркет «4 сезона»

18–19 февраля
с 12:00 до 20:00

В Центре дизайна Artplay соберутся талантливые дизайнеры, мастера хендмейда и авторские бренды, чтобы представить свои оригинальные работы. На мероприятии вас ждут тысячи уникальных вещей от 150 мастеров со всей страны, а на фуд-корте – ароматные напитки, экопродукты, сытные домашние обеды и полезные закуски.



Адрес: ул. Нижняя Сыромятническая, 10, стр. 3
Метро: Курская, Чкаловская

Спектакли для детей

23 и 25 февраля

В павильоне «Рабочий и колхозница» на ВДНХ можно посмотреть бесплатные спектакли.

• 23 февраля в 18:00 – спектакль «Петрушка»

Создатели спектакля – Анатолий Архипов и Лариса Балеевских – одни из первых петрушечников, которые стали восстанавливать эту традицию в 1990-х гг. Благодаря им был написан роман Дины Рубиной «Синдром Петрушки». [Регистрация](#)



• 25 февраля в 12:00 – «Масленица»

Представление по мотивам народных лубочных картинок и текстов. В спектакле много музыки, песен и смеха. Представление знакомит зрителей с тем, как широко и ярко отмечался этот замечательный праздник, а также создает красочную атмосферу широкой ярмарки с высокими горками, каруселями и театром Петрушки. [Регистрация](#)

Адрес: пр-т Мира, 119
Метро: ВДНХ

Широкая Масленица

26 февраля
с 12:00 до 15:00

Во дворе Музея Москвы состоится большой праздник с танцами, переодеваниями, совместным созданием уникального арт-объекта, уличным спектаклем, музыкой и финальным шумным и красочным шествием.



Расписание мероприятий:

- 12:00–13:30 Игровое Отопление и Овеснение
- 12:00–14:30 Лаборатория костюма и создания весны
- 13:30–14:30 Спектакль «Ярмарка»
- 14:30–15:00 Торжественное костюмированное шествие с песнями, танцами и бумажными фейерверками вокруг Весны.

Адрес: Зубовский бульвар, 2
Метро: Парк культуры

Фестиваль «Love is»

18, 19, 23 и 25–26 февраля
с 15:00 до 18:00

В Центральном детском магазине на Лубянке пройдут мастер-классы, выставка, фотозоны, аквагим, флешмоб, конкурсы и розыгрыш подарков. В историческом пространстве главного атриума появились арт-объекты в форме гигантских сердец, посвященные известному бренду Love is, тематическая ярмарка, красочные фотозоны и уникальная выставка коллекционных стикеров с персонажами любимой многими поколениями жвачки.



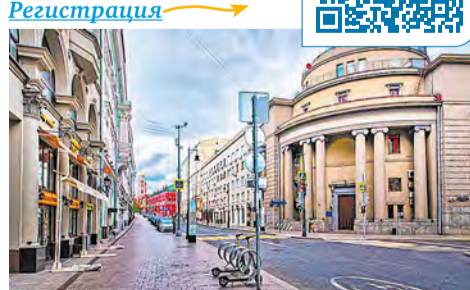
Также здесь есть большое цветущее дерево, символизирующее приход весны. Главное событие – шуточная регистрация брака на фоне гигантского сердца. Пары смогут сделать яркие фотографии со свадебной буталфорией и получить «свидетельства» о наличии второй половинки.

Адрес: Театральная пр-д, 5/1
Метро: Лубянка, Кузнецкий Мост

Экскурсия «Петровка. Как Москва превратилась в столицу»

23 февраля
в 13:30

В XX веке здесь был легендарный МУР, сейчас располагается МВД РФ, а в старину на этой улице находились главные торговые магазины Москвы: Петровский пассаж, «Мюр и Мерилиз» и мелкие магазинчики, модные лавки, рестораны и трактиры. Участники экскурсии узнают, как Петровка сделала Москву столицей, что писал Маяковский про Петровский пассаж, где находился аукцион из произведения «12 стульев»; увидят первое железобетонное здание в Москве, где снимались фильмы «Служебный роман» и «Гараж», любимое место советских фарцовщиков, множество построек знаменитого Матвея Казакова и многое другое. [Регистрация](#)



Адрес: место встречи – Театральная площадь, у фонтана, метро «Театральная», выход №9

Эльвира ЯКУПОВА



ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ

- 20.02 в 17:00 «Песни родной страны». Мастер-класс по вокалу от Эльвиры Гладковой
- 21.02 в 14:30 Тематическая программа ко Дню защитника Отечества
- 25.02 в 12:00 и в 16:00 «Масленица. Проводы русской зимы». Театрализованные представления (Вход по пригласительным билетам)
- с 01.03 по 31.03 Выставка рисунков «Мой Дворец», посвященная 35-летию Дворца культуры «Московский»
- с 02.03 по 16.03 Выставка рисунков «Моя милая мама», посвященная Международному женскому дню 8 Марта
- 02.03 в 14:00 Музыкальная программа «Хорошее настроение»

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»

18, 19 февраля

Кубок поселения Московский по футболу 2023.
Начало в 10:00
г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21-А, стадион ЦС «Московский».

19 февраля

Кубок поселения Московский по шахматам среди детей, посвященный Дню защитника Отечества.
Начало в 11:00
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, физкультурно-спортивный комплекс ЦС «Московский».

22, 23 февраля

XII открытое Первенство поселения Московский по хоккею с шайбой среди мужских команд 2023.
Начало в 20:30
г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21-А, стадион ЦС «Московский».

25 февраля

XXV открытое зимнее Первенство поселения Московский по футболу 2023, 6-й тур.
Начало в 10:00
г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21-А, стадион ЦС «Московский».

26 февраля

Кубок поселения Московский по шашкам среди взрослых, посвященный Дню защитника Отечества.
Начало в 11:00
Предварительная регистрация по телефону 8-905-522-71-13 до 12:00 24 февраля
г. Московский, мкр. 1, д. 41А, физкультурно-спортивный комплекс ЦС «Московский».

БИБЛИОТЕКА №259

25 февраля
14:00 Веселая Масленица (0+)

ЦЕНТР МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

19 февраля

Встречу клуба «Психологические игры» проведет столичный психолог и нутрициолог. Участники получат возможность разобраться в запутанных жизненных ситуациях и получить грамотный совет. **Начало в 14:00**

20 февраля

Клуб «Восточные танцы» организует занятия, на которых участники смогут погрузиться в мир музыки, изучить пластичные движения, улучшить координацию и осанку. **Начало в 11:00**

24 февраля

Встреча клуба «Что? Где? Когда?» На викторине участники применят все свои знания и опыт, отвечая на непростые вопросы. **Начало в 15:00**

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. Календарь обновляется каждую неделю. Подробности по номеру телефона единой справочной службы: 8 (495) 870-44-44 и в социальных сетях.

КУЛЬТУРА

Зима позвала
на балТрадиционный сезонный концерт
прошел 9 февраля в ДК «Московский».

Открыли «Зимний бал» воспитанники ведущего творческого коллектива ДК «Студии Юного Актера», представив зрителям свою интерпретацию сказки «Золушка». Эстафету подхватили гости нашего поселения – участники студии балета Софии Романовой из поселения Воскресенское с танцем «Снежинок».

Фрагмент
сказки «Золушка»

В концерте приняли участие: ансамбль танца «Россиянка», кружок «История этнической музыки», хореографический коллектив «Серебряный дождь», эстрадный коллектив «Поколение NEXT» и его солистка Василиса Лабызнава, танцевальный коллектив «Кнопки», ансамбль народного танца «Сударушка», ансамбль танца «Вихрица» (ДШИ г. Московский), певица Ольга Васильева и певец Сергей Мерзликин.

– Большое спасибо всем артистам, принявшим участие в «Зимнем бале», – сказала директор ДК «Московский», депутат Совета депутатов поселения Ирина Иванова. – Они подарили нам всем яркий и волшебный праздник и прекрасные эмоции.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото ДК «Московский»

Азбука
для детей
и родителей

9 февраля в библиотеке Московского Ирина Хабарова представила свою книгу «Паучок Филимоша».

Автор рассказывает: «Писать я люблю и делаю это давно. Эта книга возникла как некий ответ на засилье электронных гаджетов. Ведь просто смотреть на экран – не требует от детей особого труда. Моя книга позволяет в веселой, игровой форме познакомиться детишек с буквами алфавита. Вообще игра – это самое важное при обучении ребенка чему-то сложному. С детьми надо играть и их надо хвалить. В книге есть элементы раскраски, что позволяет развивать мелкую моторику и творческие способности малышей. Замечательные рисунки – заслуга молодой художницы Вики Нечаевой. Книга адресована родителям, чьим детям примерно 3,5–4 года».



Ирина Хабарова с юными читателями

Во время презентации были даны методические рекомендации по работе с книгой, а юные участники мероприятия под руководством Ирины с удовольствием выучили пару первых букв алфавита.

Ирина КЛИМЕНКО
Фото Виктора ХАБАРОВА

Одна собака –
хорошо, а три – лучшеОт непогоды питомцев Артема защищают
шапки и теплые комбинезоны

Как домашние питомцы помогают нам сохранить здоровье и найти новых знакомых, узнал «МС».

О том, что хвостатые друзья – это не только хлопоты, но и польза, люди знают давно и повсюду. Например, в других странах 22 февраля отмечается День прогулки с собаками. Появившийся в середине XX века, сперва праздник был лишь данью

новой модной профессии – выгульщик собак. Сегодня это повод напомнить людям, ведущим малоподвижный образ жизни, что прогулка с четвероногим любимцем может стать полноценной физической активностью. Неспешные променады помогут набрать те самые, рекомендованные ВОЗ 150 минут минимальной аэробной активности в неделю. Ну а если подключить к процессу немного фантазии, например пробежаться в парке вместе с пи-



Эту веселую семью из Мешкова с тремя собаками корреспонденты «МС» встретили у Шалаяпинского родника

Студеный день –
шубу надень

17 февраля отмечался народный праздник Никола Студеный.

В православии – это день святого Николая Студийского. Однако у русских людей непривычное название константинопольского монастыря не прижилось, и его заменили на более понятное. Дело в том, что 17 февраля почти всегда стоит сильный мороз. По приметам этого дня люди судили о погоде на март. Если туман держится высоко – будет ясно и морозно, опускается на землю – к оттепели и снегу. О снегопадах свидетельствуют и опущенные ветки елок.

В лесу на Николу начинаются свадьбы волков, но поскольку у нас эти хищники не водятся, в выходные самое время совершить прогулку по еще заснеженным паркам Московского.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Жители Московского катаются на велосипедах даже зимой

ДРУЗЬЯ ЧЕЛОВЕКА



Бруно



Мальвина



Лина

томцем, это и вовсе станет альтернативой спортзалу.

Житель 1-го микрорайона Московского Артем Гурин гуляет во дворе своего дома сразу с тремя питомцами: чихуахуа Линой, Малей и Бруней. Чтобы такая мелочь не разбежалась кто куда, приходится постараться. Каждая прогулка превращается в тренировку на скорость, ловкость и быстроту реакции.

– Началось все с одной собаки, а потом мы приютили остальных – спасли, когда от них отказались прежние хозяева, – рассказал Артем. – С тех пор так и живут у нас втроем.

Артема мы встретили через дорогу от нашей редакции и убедились: собака – еще и отличный повод начать общение. Так что если вы давно мечтали узнать своих соседей – просто расспросите их о домашних любимцах, и новые знакомства обеспечены.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

МОСКОВСКИЙ
сегодня

Учредитель: 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: № 0241-23

Подписано в печать:
по графику и фактически
15.02.2023 в 17:00
Тираж 40 000 экземпляров
Распространяется
БЕСПЛАТНО