



# МОСКОВСКИЙ

## сегодня

№ 35 (351)  
22.09.2023

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве



# Беговое братство

17 сентября бегуны из нашего поселения приняли участие в Московском марафоне.

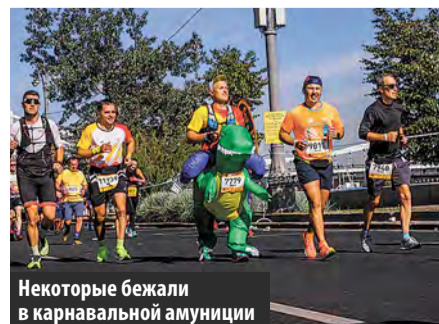
Любителям бега предлагалось две дистанции на выбор: 10 километров и классическая, марафонская – 42 км 195 м. Каждый записывался на ту дистанцию, которая соответствовала уровню подготовки. Основной костяк бегунов из нашего поселения составили представители общественных объединений, пропагандирующих здоровый образ жизни: «МосковскийНаЗОЖ» и «5 верст»

Своими впечатлениями от участия в легендарном марафонском забеге поделилась жительница Московского Таисия Лукина, мама пятерых детей, инженер по профессии, пробежавшая марафон впервые в жизни:

– Я это сделала! – признается Таисия.



Группа поддержки – родственники



Некоторые бежали в карнавальной амуниции

– Ощущения просто непередаваемые. Конечно, это непросто. Моя знакомая потратила три года, прежде чем ей покорилась эта «высота». Марафон – колоссальное преодоление себя. Но тут многое должно совпасть. Прежде всего, человек должен ощущать, что бег – его естественное состояние, приносящее радость. Мы заметно меняемся, начиная бегать. Обычно первой мотивацией служит желание похудеть. Но затем, погружаясь в этот увлекательный процесс, уже ловишь себя на том, что хочется худеть, чтобы хорошо бегать.

Очень помогла поддержка семьи, друзей, знакомых. Мои близкие люди стояли на специальной «точке» для болельщиков в Новой Москве, и их поддержка была очень существенной!

Всех участников забегов – и марафонского, и на 10 км – награждают памятными медалями. Для Ирины Грень, пробежавшей 10 километров, завоеванная ею медаль тоже очень дорога.

– Покупая слот на участие, я немного сомневалась: «А я смогу? У меня получится?». Сейчас так счастлива, что получилось! Мне все очень понравилось: прекрасная организация, позитивная, праздничная атмосфера, трасса интересная. Самым сложным ее участком был подъем к зданию МИД. Я занимаюсь бегом 3 года. Сначала бегала сама по себе. Мне нравился сам процесс, ведь бег не только помогает поддержи-



Бег не только помогает похудеть, но и дарит позитивные эмоции



Бегуны получили памятные медали

вать себя в хорошей форме, но и позволяет сбросить накопившуюся негативную энергию, замечательно «разгружает» голову, очищая от грустных мыслей. Но потом я решила вступить в один из беговых клубов в Филатовом Лугу. И в последние полгода занималась уже с тренером в группе. Это совершенно другое дело, когда ты работаешь по плану, в соответствии с методиками. Тренироваться в компании намного приятнее. В беговых клубах теплое, дружелюбное сообщество... Мы бегаем по субботам в 9 утра, и присоединиться к нам может любой желающий.

Июлия РАСКАЗОВА  
Фото Александра КОРНЕЕВА

## В центре Чумакова создали новую вакцину

НАУКА

Научное предприятие Московского разработало уникальный препарат «ПолиовакСин». Первые поставки его в клиники страны уже начались.

Эта первая российская инактивированная вакцина от полиомиелита. Для ее разработки в 2015 году в Центре Чумакова была создана группа из молодых ученых, которые работали под руководством опытных ученых: кандидата медицинских наук, руководителя направления по качеству и инновационным разработкам Александры Синюгиной и академика РАН, генерального директора Айдары Ишмухаметова.

– Важнейшей задачей нашей работы являлась разработка технологии полного цикла производства отечественной инактивированной вакцины для профилактики полиомиелита, – рассказал «МС» депутат Совета депутатов поселения Московский, первый заместитель генерального директора Центра Чумакова Алексей Афонин. – Разработка велась с использованием аттенуированных (искусственно модифицированных, ослабленных в инфекционной агрессивности – прим. ред.) штаммов Сэбина, что способствовало повышению безопасности процесса производства и применения.



Работа в лабораториях научного центра

Новая вакцина действует на организм мягче и эффективнее, чем «классическая», созданная основателем центра Михаилом Чумаковым. Доклинические испытания препарата проводились в лабораториях предприятия, а клинические – в медицинских центрах Санкт-Петербурга, Перми и Новосибирска. В течение двух лет «ПолиовакСин» испытывали на сотнях добровольцев в возрасте 18-60 лет, а также с участием детей.

– Полученные данные подтвердили высокую переносимость, высокий профиль безопасности и выраженные иммуногенные свойства вакцины «ПолиовакСин» в сравнении с зарубежным аналогом «Имовакс Полио», – подытожил Алексей Афонин. – Наша вакцина обеспечивает сильную защиту детей в возрасте 3 месяцев от всех типов полиовируса.

Россия стала третьей страной в мире, которой удалось наладить промышленное производство подобной вакцины.

В 2023 году запланировано производство около 2 млн доз «ПолиовакСина».



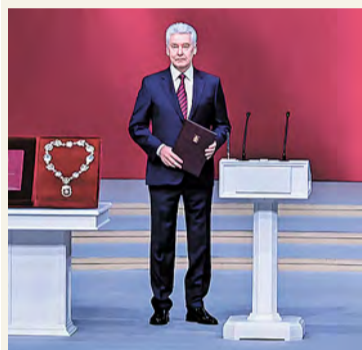
Депутат Алексей Афонин

Лариса ВАСИЛЬЕВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

## Сергей Собянин вступил в должность мэра Москвы

Во время церемонии инаугурации Сергей Собянин принес присягу и получил должностной знак.

Председатель Московской городской избирательной комиссии Ольга Кириллова вручила Сергею Собянину удостоверение об избрании и знак мэра Москвы – медальон на цепи, в центре которого изображен покровитель города – Георгий Победоносец, поражающий копьём змея.



Со вступлением в должность Сергея Собянина поздравил Президент России Владимир Путин. «На прошедших выборах за вас отдали голоса более чем 75 процентов избирателей. Такой высокий уровень доверия убедительно доказывает широкую поддержку москвичей, их одобрение ваших инициатив, планов и, в первую очередь, результатов работы», – подчеркнул Президент России.

По его словам, одним из главных достижений за последние годы стала прорывная модернизация транспортной системы, в том числе развитие общественного транспорта. В городе последовательно создается комфортная среда, делается все необходимое для работы, инноваций, творчества и досуга жителей. Сегодня Москва ощутимо опережает многие мировые столицы.

«Москва укрепляет свои позиции как мощный научный, промышленный центр России. Активно развиваются индустрии будущего, включая робототехнику, приборостроение, выпуск новых материалов. Приобретают современный облик школы, поликлиники, больницы. Позитивные перемены активно идут во всей социальной сфере», – уточнил Владимир Путин.

«Столица, и в этом ее особая роль, задает практики и стандарты, которые всегда интересны и полезны для всех территорий нашей страны», – сказал Президент России.

Сергей Собянин поблагодарил Владимира Путина и москвичей за высокую оценку его работы и пообещал не останавливаться на достигнутом и продолжить развитие столицы, чтобы сделать ее комфортной для каждого жителя.

«Город – это та реальность, которую мы вместе с вами должны менять в лучшую сторону. Делать так, чтобы мы гордились своим городом, любили свой город, потому что это наша судьба, потому что это наша Москва, потому что это наша столица», – заключил Сергей Собянин.

По материалам mos.ru



Новая универсальная спортивная площадка



Современные детские городки



Спуск для маломобильных групп граждан

## Современные площадки и дворовые проезды

В Московском завершилось комплексное благоустройство микрорайона Института Полиомиелита.

Восёлке полностью обновили асфальтобетонное покрытие дворов и дворовых проездов микрорайона, разбили газоны, оборудовали бордюры, установили новые урны и скамейки.

– В настоящее время все работы по комплексному благоустройству в посёлке Института Полиомиелита полностью завершены. В последнюю очередь специалисты выполнили укладку асфальтобетонного покрытия



Депутаты Совета депутатов поселения Московский Сергей Лебедев, Алексей Афонин и Андрей Долгодворов вместе с жителями на приемке работ по комплексному благоустройству поселка Института Полиомиелита

на въезде и выезде в микрорайон, оборудовали парковочные места, нанесли дорожную разметку и об-

новили дорожки в прилегающей к дому № 5 лесопарковой зоне, – рассказал депутат Совета депута-

У дома № 5 укладывают зелёный газон

тов поселения Московский Сергей Лебедев.

Также в рамках благоустройства в посёлке появились новые спортивные и игровые площадки. На них установлено современное оборудование, отвечающее всем правилам и нормам безопасности. Например, мягкое покрытие толщиной два сантиметра, которое снижает риск травматизма. Кроме того, там, где это было необходимо, на детских площадках появились комфортные спуски с перилами.

Всего за четыре месяца работы специалисты благоустроили более 20 тысяч квадратных метров территории, полностью обновив внешний вид во дворах посёлка Института Полиомиелита.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Инессы РАСКАЗОВОЙ  
и Александра КОРНЕЕВА

## Ставят барьеры и лесенки

Благоустройство площадки для дрессировки собак в Саларьево подошло к завершению.

Специалисты подрядной организации приступили к установке оборудования на новой площадке, расположенной вблизи жилого комплекса «Саларьево-Парк». «Завершились работы по установке оборудования. Здесь появились барьеры разной высоты, лестница-балансир и другие виды малых

архитектурных форм», – рассказал курирующий площадку в Саларьево депутат Совета депутатов поселения Михаил Арбатов.

Теперь жители Саларьево-Парка могут выгуливать своих домашних питомцев на новой обустроенной площадке.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Виктор ХАБАРОВА



Депутат Михаил Арбатов

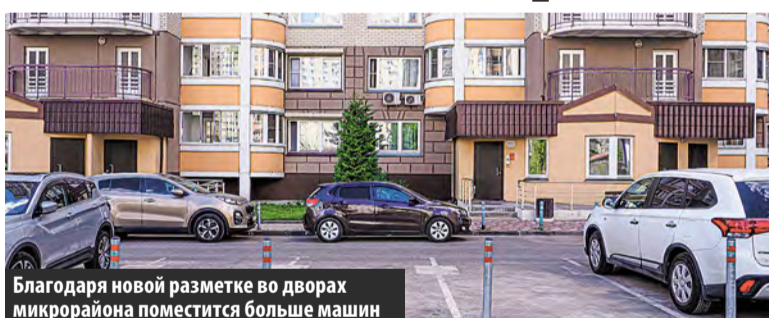


Питомцы рады новым тренажёрам

СРЕДА ОБИТАНИЯ

## Улицы в ПМГП стали шире

БЛАГОУСТРОЙСТВО



Благодаря новой разметке во дворах микрорайона поместится больше машин

В микрорайоне Первый Московский город-парк увеличилось количество парковочных мест.

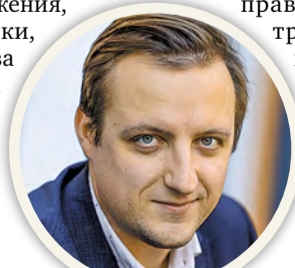
Согласно проекту организации дорожного движения, на улицах Бианки, Москвитина и Лаптева была изменена схема парковок вдоль проезжей части. На месте разметки для параллельной парковки теперь появилась «елочка».

– Всем известно, что в ПМГП непростая ситуация с парковкой. Было найдено решение, как ее улучшить. Расположение автомобилей «под углом» позволило орга-

низовать дополнительные парковочные места, – отмечает депутат Совета депутатов поселения Московский Андрей Антонов.

Кроме того, сузили разделительные полосы разметки направления потоков транспорта по центру проезжей части. Также изменена схема движения на перекрестке улиц Агласова и Москвитина. Теперь вместо двух полос движения стало три – для каждой свое направление. Это позволит разгрузить «проблемный» светофор на выезде из микрорайона.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Александра КОРНЕЕВА



Депутат Андрей Антонов

## Санитарная вырубка сухостоя

ЭКОЛОГИЯ

Рядом с поселком Института Полиомиелита и в парке 3-го микрорайона работает бригада лесорубов.

О том, почему спил деревьев периодически необходим, «МС» рассказал мастер на лесосеке ГБУ ДО ТЗФ ТИ-НАО Андрей Ухарский.

– Мы убираем сухостой, – говорит Андрей Анатольевич. – Моя бригада занимается этим по Новой Москве. После поступления заявки, касающейся сухостоя или веровала (деревьев, находящихся в аварийном состоянии либо поваленных порывами ветра – прим. авт.), на место выезжает специальная инженерная служба, осматривает территорию. Красной краской помечают аварийные, сухостойные стволы, им присваивают порядковые номера. Координаты этих стволов и их описание наносятся на специальную карту. Вся документация передается в Департамент природопользования и охраны окружающей среды города Москвы. После проверки документов выдается разрешение



Лесорубы за работой

на спил. Мы получаем порубочный билет и приступаем к работе. Все это делается во имя безопасности жителей. Падение веток с аварийного дерева может травмировать случайного прохожего. Мы работаем для того, чтобы такое не могло произойти.

Инесса РАСКАЗОВА  
Фото автора

# Прикоснуться к Поднебесной

Школа № 2065 вышла на международный уровень



Китайская делегация встретилась с педагогами Московского

Образовательное учреждение подписало соглашение о сотрудничестве с учебным заведением Китайской Народной Республики. Культурно-образовательный обмен начался с визита в Московский делегации из КНР.

Россия и Китай сотрудничают давно и успешно. В марте этого года с государственным визитом столицу посещал генеральный секретарь Коммунистической партии Китая и Председатель Китайской Народной Республики Си Цзиньпин. В школе № 2065 уверены: в перспективе связи Рос-

сии и Китая будут только укрепляться, поэтому подписанное сегодня соглашение – большой вклад в будущее. Российская и китайская школы намерены обмениваться опытом в организации образовательного процесса, проводить совместные мероприятия и содействовать изучению языков.

– Интерес к изучению китайского языка есть, мы получаем запросы от наших детей и их родителей, – говорит заместитель директора школы № 2065 Константин Урсегов. – Заключенное соглашение со школой с углубленным изучением иностранных языков Мэнда города Ляочэн Китайской Народной Республики поможет нашим детям не только изучать язык с его носителями, но и даст возможность поближе познакомиться с богатой культурой Китая.

Первый дружеский визит в Московский нанесли директор и административная команда школы. До церемонии подписания соглашения гостям показали образовательную площадку Ш-3 Школы № 2065 в 3-м микрорайоне: позна-

комили с образовательным пространством, посетили уникальные школьные музеи «Русская изба» и «Музей боевой славы 70-й Верхнеднепровской ордена Суворова II степени стрелковой дивизии».

– Китайский народ сам по себе очень любознательный. И если мы обычно оцениваем все только глазами: подходим и рассматриваем, – то им важно ко всему прикоснуться, – объяснил Константин Урсегов. – Когда мы проводили экскурсию по школе, коллегам из Китая было интересно буквально все: потрогать экспонаты в школьных музеях, прикоснуться к оформленным композициям в рекреациях школы и даже к полу, на котором у нас размечены зоны динамических активностей. Интерес был очень живой и искренний.

В ближайшее время в обеих школах-партнерах начнутся совместно организованные занятия. Непростой для изучения русский язык дети из Китая будут осваивать под руководством опытных московских педагогов. Для ребят из школы № 2065 проводить занятия будут учителя-носители языка из КНР.

В перспективе администрации обеих школ надеются, что изучать язык и культуру двух держав российские и китайские школьники смогут не только на занятиях, но и в рамках двусторонних международных визитов. Так что, вероятно, совсем скоро возможность прикоснуться к Поднебесной получат и школьники из Московского.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото школы № 2065



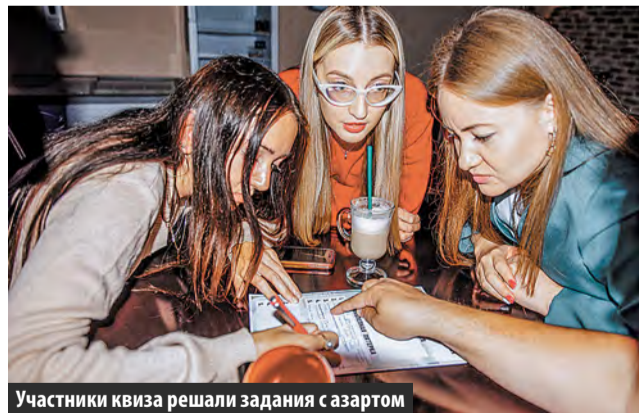
Директор школы № 2065 Наталия Файдюк заключает договор с представителем школы «Мэнда» из города Ляочэн



На интеллектуальную игру в ДК собралось много желающих

## Квизы возвращаются

После летнего перерыва в ДК «Московский» открыли новый сезон интеллектуально-развлекательных игр «Brain Battle».



Участники квиза решали задания с азартом

Они проходят в формате квизов – вопросы-ответы на разные темы. Как всегда в эрудиции и смекалке состязались четыре команды по пять человек. Команды сыграли несколько раундов, сложность вопросов росла постепенно. Для разминки участникам задавали во-

просы из школьной программы по биологии, истории, обществознанию, географии, а к финалу они дошли до уровня известной телевизионной игры «Что? Где? Когда?»

– Такие интеллектуальные игры в нашем ДК проводим уже несколько лет по четыре раза в год. Те-

### ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

му подбираем под сезон. В этот раз она была связана с осенью, началом нового учебного года, – пояснила директор ДК, депутат Совета депутатов поселения Ирина Иванова. – У нас есть как постоянные участники, заядлые игроки, так и новички, которые успешно вписываются в существующие команды. Людям нужна разгрузка, в том числе интеллектуальная. Такие мероприятия позволяют прокачать эрудицию, познакомиться и интересно провести время.

– У меня была своя команда, но сегодня друзья не смогли прийти. К счастью, быстро нашлись люди, легкие на подъем. И вот мы в одной команде. Как-то же нужно отвлекаться от будней? Я лично всегда играю не ради выигрыша, а чтобы просто хорошо провести время, – поделилась капитан одной из команд Виктория Покалина.

Каждый участник победившей команды получил теплые пледы, которые добавят уюта в прохладные осенние вечера. Следующая игра состоится уже перед Новым годом. Подобные мероприятия организаторы анонсируют в телеграм-канале Suetim Team Moskovskiy. Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Семена КРИВЕНКО



Депутат Ирина Иванова

## Осенняя дискотека

20 сентября в Центре московского долголетия «Московский» открыли танцевальный сезон.

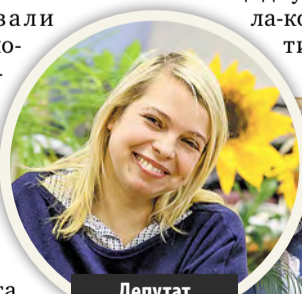


В Московский приехали танцевальные клубы из других ЦМД

Для участия в гала-концерте «Музыка осени» в Московский приехали танцевальные клубы из разных столичных центров московского долголетия.

Они показали свои лучшие номера: от современного до латиноамериканского танца, солные и парные. По словам депутата Совета депутатов поселения, руководителя ЦМД «Московский» Лидии Абашиной, для них большая честь принимать у себя лучшие танцевальные клубы центров московского долголетия со всего города.

– К нам приехали танцевальные клубы со всей Москвы! Очень приятно, что Ассоциация клубов центров московского долголетия выбрала именно нашу площадку для такого гала-концерта, – отметила Лидия Абашина.



Депутат Лидия Абашина



В ЦМД «Московский» работают пять танцевальных клубов

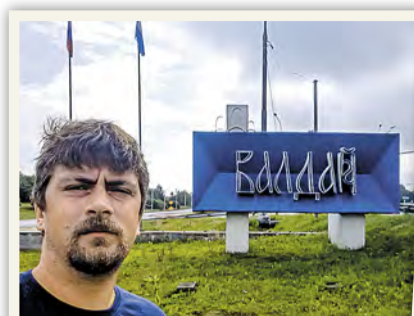
### ТАНЦУЮТ ВСЕ!

Ведущей вечера стала лидер клуба «Микс дэнс» ЦМД «Московский», член Ассоциации Людмила Козина. Для бывшего учителя литературы много и красиво говорить – привычно. Номер, поставленный Козиной, открыл гала-концерт. Четыре дамы танцевали под песню «Се ля ви», создав на сцене образы изысканных французенок. В качестве ярких акцентов они использовали ярко-красные береты, перчатки и зонтики.

– Наши образы даже важнее танцевальных движений. Главное – уметь себя преподнести, – смеется Людмила Козина.

В Центре московского долголетия «Московский» работают пять танцевальных клубов. Здесь можно освоить вальс, латиноамериканский, бално-исторический и современный танцы.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Александра КОРНЕЕВА



Путешественник делал селфи у каждого населенного пункта на маршруте



27 сентября отмечается Всемирный день туризма. Незадолго до этого энтузиаст из Московского установил мировой рекорд.

Педагог-организатор школы № 2120, координатор по развитию образовательного туризма в ТиНАО Андрей Задураев за 17 дней прошел пешком от Москвы до Санкт-Петербурга, преодолев 700 километров. Рекорд был зафиксирован в Реестре рекордов РФ и Международном агентстве регистрации рекордов Inter Record.

Теперь в электронном архиве у Андрея Задураева есть внушительная папка «от ЦКАДА до КАДА», где собраны фотографии с каждого дня маршрута. На них путешественник на фоне указателей разных населенных пунктов, военных мемориалов, стел, живописных деревенских пейзажей и автомобильных трасс. По словам Андрея, планируя маршрут, он хотел, чтобы в памяти остались не только деревья и кусты, но и различные местные достопримечательности. А рекорд он ставить не планировал.

– Я 20 лет занимаюсь туризмом, мне просто было любопытно, смогу я пройти или нет? Но уже на маршруте мне посыпались сообщения от знакомых, которые уговаривали подать заявку в «Реестр рекордов России». В какой-то момент я пошел у них на поводу. Спросил у организаторов «Реестра», они приняли заявку, поставив условие, что я буду отправлять им фотоматериалы и треки маршрутов, – рассказал путешественник.

Свой поход Задураев замыслил еще несколько лет назад, но только этим летом нашлись свободное время и возможности. Кроме того, он приурочил его к кра-

## Путешествие из Москвы в Петербург



Учитель из школы № 2120 сначала шел лесными тропами, потом решил держаться ближе к цивилизации



сивой дате – 320-летию Санкт-Петербурга. 28 июня путешественник отправился в путь, взяв с собой облегченную палатку, рюкзак, коврик, газовую горелку и другие походные принадлежности. До Твери его маршрут пролегал по лесам, но после его пришлось скорректировать.

– Километров за 10 до Твери я ушел в охотхозяйство, где встретил оленей. Тогда я понял, что если дальше буду идти по лесам, могу встретить кого-то посерьезнее,

и решил ретироваться на автомобильные дороги, – смеется Задураев. – Кроме того, в Твери мне пришлось купить трекинговые палки, чтобы снизить нагрузку на колени. Далее мой маршрут проходил по так называемой «государевой дороге», которой пользовались еще в имперские времена. Она идет от Твери до Торжка, после я шел по Старой Ленинградке.

Каждый день путешественник был на маршруте с 6 утра до 22 часов вечера, каждый час на 10 минут останавливаясь на пере-

дышку. Остановку также приходилось делать, чтобы поесть в попутных кафе или столовых, а также пополнить припасы снежков в магазинах или на заправках. У него всегда был с собой запас в 1,5-2 литра воды. Хотя технически и морально Андрей был готов к ночевкам в палатке, по пути следования всегда находились гостиницы или хостелы, где можно было переночевать.

– Я, конечно, по максимуму спланировал, где буду останавливаться на ночевку. Но всегда

надо делать поправки на региональную специфику. Гостиница может быть обозначена на карте, а по факту ее там нет. Встречал и такое, что с гостиницей можно связаться только по телефону, который висит у нее возле входа. Участок маршрута от Клина до Твери оказался одним из самых сложных. После пройденных 80 километров была только одна мысль: зайти в гостиницу и сразу упасть в кровать. Перепады Валдайской возвышенности тоже дались нелегко. Первую часть маршрута часто возникали мысли: не вернуться ли обратно? Но я себя уговаривал, что рано сдаваться. Но все-таки дошел до Валдая – экватора путешествия – и включилось банальное упрямство: раз половину прошел, значит и вторую пройдешь.

Путешественник отмечает, что в процессе подготовки к маршруту допустил несколько ошибок. На момент выхода его рюкзак весил около 40 килограммов, в нем было много продуктов для перекуса, которые легко можно было приобрести по дороге. Также вполне можно было обойтись без щепотницы, так как в большинстве регионов летом запрещено разводить открытый огонь. Аптечка почти не пригодилась, активно использовались только пластырь и йод.

За время похода Андрей потерял около 15 килограммов, зато, по его словам, приобрел ощущение самодостаточности. В течение 17 дней маршрута педагог осмыслил многие вопросы и принял важные жизненные решения. Так что путешествие оказалось отчасти – в будущее.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Андрея ЗАДУРАЕВА

## Памяти ветерана

13 сентября 2023 года на 101 году перестало биться сердце Героя Социалистического Труда, ветерана Великой Отечественной войны Равкиной Прасковьи Ивановны.

Ушла из жизни жительница нашего поселения Прасковья Ивановна Равкина. Всю свою жизнь она посвятила труду и воспитанию подрастающего поколения. Вся ее жизнь – бесконечная преданность выбранному делу и служению людям. Она всегда была отзывчивым, чутким и неравнодушным к чужим проблемам. Повседневное общение с Прасковьей Ивановной приносило не только позитив, радость и заряд энергии, но и помогало каждому обогатиться ценным опытом, которого было у нее огромное коли-



чество и которым она щедро делилась со всеми желающими.

В разные годы Прасковья Ивановна работала главным агрономом в совхозах Мордовской АССР и Сахалинской области. Равкина П.И. избиралась депутатом Вер-

ховного совета Мордовской АССР, была делегатом 19 и 21 съездов КПСС.

Прасковья Ивановна являлась Героем Социалистического Труда, ветераном ВОВ (тружеником тыла). За заслуги перед Отечеством была награждена орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и множеством медалей. В центре поселка Атяшево (Мордовия) на Аллее Славы установлен бюст П.И. Равкиной.

Прасковья Ивановна останется в памяти родных, близких и друзей как добропорядочный и отзывчивый человек. Светлая память об этом энергичном и жизнерадостном человеке навсегда останется в наших сердцах, а ее имя – в истории нашего поселения! Выражаем искренние слова соболезнования и сочувствия родным и близким, всем, кто знал и любил Прасковью Ивановну. Вечная ей память...

## НЕКРОЛОГ

## Паспорт станет электронным

Президент России Владимир Путин подписал указ о создании цифрового паспорта.

Согласно документу, россияне получат возможность пользоваться электронным удостоверением личности через портал «Госуслуги» в случаях, которые определит правительство.

В Минцифры уточнили, что «Госуслуги» не заменят обычные

бумажные документы. Оригинал паспорта сохранит свой статус даже при наличии цифровой копии.

«Мобильное приложение «Госуслуги» можно будет использовать вместо бумажных документов – удостоверений, выписок, справок, свидетельств, паспорта – только в отдельных бытовых случаях», – сообщили в Telegram-канале ведомства.

Дарья СОКОЛОВА

## РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В № 34 газеты в материале «От Передельцев – к городу Московский» были неправильно указаны имена героинь: Юлии Балицкой и ее бабушки, бывшей работницы библиотеки № 259 Раисы Васильевны Манешиной.

Приносим искренние извинения.  
Редакция газеты «Московский сегодня»

# В тепле и в моде

Осень – время утепляться. Семь остроактуальных в этом сезоне вариантов верхней одежды для «МС» подобрала блогер, модный стилист Мария Шеди.

## Что по цвету?

- **Viva Magenta** – красно-малиновый оттенок, который институт Pantone назвал главным цветом 2023 года. Идеально вписывается в осенний сезон и способен добавить яркий акцент в любой образ.
  - **Насыщенный синий**, который популярен уже несколько сезонов. Прекрасно смотрится на стеганых куртках.
  - **Яркий и сочный зеленый**, который хорошо выглядит как в пальтовых тканях, так и в куртках-косухах.
- Мария Шеди: «Все три цвета отлично сочетаются между собой, поэтому если вы любите яркость, не бойтесь комбинировать красное пальто и зеленый шарф».



Стилист Мария Шеди



## Тренч

Знаменитый английский плащ сегодня очень популярен и, по словам стилиста, уже является имиджевым элементом гардероба. От классического бежевого варианта лучше отказаться – слишком часто встречается на улице. Лучше выбрать тренч другого светлого оттенка, черный, из лакированной кожи либо остановиться на ярком оттенке одного из цветов года. Антитренд – приталенный тренч и длина миди. В моде оверсайз и макси: чем длиннее и больше, тем лучше. Очень необычно смотрится на тренче техника сшитых вместе двух разных материалов. Например, когда одна половинка бежевая, а другая молочная. Это интересно и свежо, а еще создает эффект переработанной одежды.



## Косуха

Элемент верхней одежды, который надолго «прописался» среди трендов. В этом сезоне особенно актуальны косухи с отделкой бахромой и модели из цветной кожи, а также заклепки, молнии и металлические элементы. Куртка-косуха может быть как укороченной, так и удлиненной, из эко- или натуральной кожи. Главное – помнить, что в моде оверсайз.



## Дутая куртка

Легкая, удобная и компактная. Лучше всего смотрится однотонный минималистичный вариант. Короткая подойдет для автолюбителей, а для прогулок стоит выбрать куртку подлиннее.



## Бомбер

Добавляет спортивности в повседневный гардероб, но нужно уметь правильно сочетать с обувью. Лучше всего смотрится с челси либо с другими ботинками на плоском ходу. А вот с каблучком уже не надеешь. Желательно выбирать не слишком простую модель: стеганый, из интересной ткани или в стиле «колледж» с нашивками и полосками.



## Пальто

Не покупайте узкие, приталенные и короткие модели, это – антитренд. Лучше всего обратить внимание на пальто прямого кроя, пальто-кокон либо пальто-халат. Оно должно быть свободным, чтобы под него помещался объемный свитер. Воротник в моде классический английский пиджачного типа. А еще пальто – та вещь, на которую стоит потратиться, ведь оно покупается раз и на несколько лет. Выбирайте базовые спокойные цвета и длину макси. Такое пальто будет актуально несколько лет подряд. Идеальный материал – шерсть или кашемир. Чтобы вещь грела, их в составе должно быть не менее 50-80 процентов.

## Пальто-пиджак

Еще один «притворщик» в мире верхней одежды. Это пальто, которое выглядит как объемный пиджак. Как и многие любимые нами элементы одежды, пришло к нам из мужского гардероба. Впишется как в классический, так и в современный образ. Главное – детали.



## Куртка-рубашка

Стеганая из любой курточной ткани, а еще из кожи, денима или шерсти. Она выглядит как обычная удлиненная рубашка, но из теплого плотного материала, которому нипочем злые осенние ветры.



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

19:00 «Телохранитель киллера» [16+] Рен-ТВ

Он – телохранитель мирового уровня и охраняет киллера, которого мечтает убить. Но работа есть работа: смертельные враги в прошлом, они вынуждены объединиться, чтобы выжить. Однако их методы настолько различны, что выживание под вопросом.



#### Художественные фильмы и сериалы

09:35 «Детектив на все руки. Девичьи секреты» [12+] ТВЦ  
10:15 «Ширк зажигает огни» [12+] Культура  
13:10 «Бег» [12+] Первый канал  
13:55 «Такси» [16+] СТС  
14:50 «Возраст счастья» [12+] ТВЦ  
15:40 «Такси 2» [16+] СТС  
17:20 «Ледяное сердце Северины» [12+] ТВЦ  
20:25 «Рокировка в длинную сторону» [12+] Культура  
23:10 «Три икса: Мирное господство» [16+] СТС  
23:35 «Рыцари справедливости» [16+] Рен-ТВ  
00:00 «Самый лучший день» [16+] ТНТ

#### Спорт на Матч-ТВ

06:00 Смешанные единоборства. Опе FC. Трансляция из Сингапура. Прямая трансляция [16+]  
09:40 Старые знакомые [12+]  
10:00 Самый лучший тренер в мире – Павел Федорыч Садырин! [12+]  
11:25 Дзюдо. Fonbet Чемпионат России. Трансляция из Кемерово. Прямая трансляция [12+]  
13:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань)–Локомотив

16:40 «Призрак на двоих» [16+] ТВЦ

Вера повезло с мужем, который мог бы стать предметом зависти Веринных подруг, если бы они у нее были. Но мир крутится вокруг Дениса, его желаний, его интересов. Ради любимого Вера даже бросила институт. Но неожиданно супруг уходит к другой...



#### Художественные фильмы и сериалы

09:30 «Везучая» [12+] ТВЦ  
11:15 «День ангела» [12+] Культура  
13:00 «Оккупация» [16+] Рен-ТВ  
13:45 «Самая любимая» [12+] Россия 1  
14:20 «Покровские ворота» [12+] Первый канал  
14:50 «Красавчик Антонио» [12+] Культура  
18:00 «Инопланетное вторжение: Битва за Лос-Анджелес» [16+] Рен-ТВ  
19:10 «Лысый нянька: Спецзадание» [12+] СТС  
21:05 «Поехавшая» [16+] СТС  
22:30 «Цвет липы» [12+] ТВЦ  
23:25 «Трезвый водитель» [16+] СТС  
00:00 «Родные» [16+] ТНТ

#### Спорт на Матч-ТВ

09:25 Регби. PARI Чемпионат России. «Красный Яр» (Красноярск) – «Химик» (Дзержинск). Прямая трансляция [12+]  
11:25 Футбол. Суперлига. Женщины. ЦСКА – «Локомотив» (Москва). Прямая трансляция [12+]  
13:45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Факел» (Воронеж) – «Сочи». Прямая трансляция [12+]

тив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция [12+]  
15:55 Футбол. Чемпионат Италии. «Лечче» – «Наполи». Прямая трансляция [12+]

21:00 «Бладшот» [16+] СТС

Смертельно раненного солдата Рэя воскрешают с помощью нанотехнологий. Бессмертие, сила и выносливость делают из него суперсолдата Бладшота. Контролируя тело Рэя, влияют на его разум и воспоминания. Но герой идет на все, чтобы выяснить правду.



18:00 Бокс. Международная матчевая встреча. Россия – Таджикистан. Трансляция из Набережных Челнов. Прямая трансляция [16+]  
19:25 Футбол. Чемпионат Германии. «Лейпциг» – «Бавария». Прямая трансляция [12+]  
21:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Салернитана» – «Интер». Прямая трансляция [12+]

#### Документальные фильмы и научно-популярные программы

11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ  
11:30 «Эрмитаж» [12+] Культура  
11:55 «Земля людей. Тофалары. Живая тайга» [12+] Культура

12:25 «Эпоха Дмитрия Лихачева, рассказанная им самим» [12+] Культура

12:55 «Черные дыры. Белые пятна» [12+] Культура

13:35 «Лазурная обитель. Островное пространство» [12+] Культура

14:25 «Рассказы из русской истории. XVIII век» [12+] Культура

15:20 «Нобелевские победы российской науки» [12+] Культура

16:05 «Большие и маленькие» [12+] Культура

18:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ

18:20 «Михаил Задорнов: вся жизнь» [12+] Первый канал

22:05 «Право знать!» [16+] ТВЦ

23:20 «Движение вверх» [12+] Россия 1

17:00 «Человек века. Юрий Любимов» [12+] Первый канал  
Великий режиссер Любимов бросил в топку своего экспериментального театра не только актеров, зрителей, чиновников, цензоров, министров, но и ветошь социалистических идей, удавку большевистских мифов, выплывая свободного человека.



13:10 «Попутчик» [12+] НТВ

Новое захватывающее реалити-шоу. Маршрут определяется с помощью счастливого случая: попутчик выбирает одно из печеней с предсказаниями, предложенных ведущим Тимуром Родригезом, где будет названа страна и города, куда они вместе отправятся.



#### Детское время

05:20 Мультфильмы [0+] СТС  
06:00 «Ералаш» [6+] СТС  
07:00 М/с «Три кота» [0+] СТС  
07:05 М/ф «Мечта маленького ослика» [0+] Культура  
07:15 М/ф «Росомаха и лисица» [0+] Культура  
07:25 М/ф «Варежка» [0+] Культура  
07:30 М/ф «Детектив Финник» [0+] СТС  
11:55 М/ф «Как приручить дракона» [0+] СТС

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:00 Шоу «Уральских пельменей» [12+] СТС  
08:20 «Поедем, поедим!» [12+] НТВ  
08:35 «По секрету всему свету» [12+] Россия 1

СУББОТА, 30 СЕНТЯБРЯ

09:00 «Умницы и умники» [12+] Первый канал

09:20 «Едим Дома» [12+] НТВ

09:25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1

10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1

10:20 «Главная дорога» [12+] НТВ

11:05 «ПроУют» [12+] Первый канал

11:50 «В кругу друзей» [12+] Россия 1

12:00 «Квартирный вопрос» [12+] НТВ

12:50 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1

14:20 «Игры разумов» [12+] НТВ

14:50 «Юморина» [12+] Россия 1

15:00 «Совбез» [16+] Рен-ТВ

16:30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» [16+] ТНТ

17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ

17:50 «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1

19:10 «Эксклюзив» [12+] Первый канал

20:00 «Кто хочет стать миллионером?» [12+] Первый канал

20:20 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ

21:20 Большой праздничный концерт «Россия – Донбасс – Новороссия». Трансляция с Красной площади [12+] Россия 1

23:00 «Женский Стендап» [16+] ТНТ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 ОКТЯБРЯ

возможного» [12+] Культура

14:20 «Элементы» с Ираидой Ботт [12+] Культура

15:50 «Следствие ведет КГБ. Роман с камнями» [16+] ТВЦ

16:25 «Три минуты тишины» [12+] Культура

17:05 «Специальное расследование. Кто взорвал Северные потоки?» [16+] Первый канал

17:10 «Пешком... Сокольники» [12+] Культура

18:30 «Романтика ромansa» [12+] Культура

19:00 «Три аккорда. Финал» [12+] Первый канал

Финал проекта, где популярные артисты исполняют хиты разных жанров в собственной интерпретации. Жюри, в которое входят мэтры российской музыки, оценивает каждый номер, а оценки суммируются. Кто в итоге победит, смотрите в этом выпуске.



шебного глобуса, или Проделки ведьмы» [0+] Культура

07:00 М/с «Отель у овец» [0+] СТС

07:30 М/ф «Детектив Финник» [0+] СТС

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

06:45 «Играй, гармонь любимая!» [12+] Первый канал

08:00 «Здоровье» [12+] Первый канал

08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1

09:00 «Рогов в городе» [12+] СТС

09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1

09:30 «Битва пикников» [12+] ТНТ

09:40 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал

10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1

16:25 Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Суперлига. КИРФ (Москва) – «Газпром-Югра» (Югорск). Прямая трансляция [12+]

20:20 «Шан-Чи и легенда десяти колец» [16+] Рен-ТВ

Шан-Чи достиг небывалых высот в боевых искусствах, но выбрал не ту жизнь, которую готовил для него отец. Работая парковщиком в Сан-Франциско, Шан-Чи сталкивается с призраками прошлого и оказывается втянут в водоворот фантастических событий.



18:45 Футбол. Мир Российская Премьер-Лига. «Ахмат» (Грозный) – «Динамо» (Москва). Прямая трансляция [12+]

21:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Рома» – «Фрозиноне». Прямая трансляция [12+]

#### Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:00 «Здоровый смысл» [12+] ТВЦ

10:35 «Острова. Николай Крючков» [12+] Культура

11:45 «Наша смешная жизнь» [12+] ТВЦ

12:30 «Неизвестные маршруты России» [12+] Культура

13:10 «Невский Ковчег. Теория не-

22:00 «1993 год. Перелом» [16+] Россия 1

#### Детское время

05:20 Мультфильмы [0+] СТС

06:00 «Ералаш» [6+] СТС

06:30 М/ф «Приключения вол-

18:30 «Новые Звезды в Африке» [16+] ТНТ

В звездный лагерь заселятся комики Михаил Стогниенко, Жена Исхандарова и Елена Борщева, блогеры Жена Ершов и Вита Чиковани, певец Влад Топалов, актеры Александр Пташенчук, Юлия Топольницкая и Оскар Кучера, олимпийский чемпион Вик Уайлд...



10:15 «Жизнь своих» [12+] Первый канал

10:20 «Первая передача» [12+] НТВ

11:00 «Чудо техники» [12+] НТВ

11:10 «Повара на колесах» [12+] Первый канал

11:50 Праздничный концерт [12+] Россия 1

12:00 «Дачный ответ» [12+] НТВ

12:15 «Видели видео?» [12+] Первый канал

13:00 «НашПотребНадзор» [12+] НТВ

14:05 «Однажды...» [12+] НТВ

15:00 «Своя игра» [12+] НТВ

16:20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным [12+] НТВ

16:50 «Песни от всей души» [12+] Россия 1

17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ

18:00 «Новые русские сенсации» [12+] НТВ

20:20 «Ты супер!» Суперсезон [12+] НТВ

21:00 «Лига городов» [16+] ТНТ

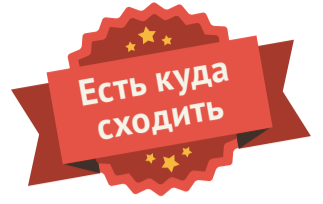
21:30 «Москва. Кремль. Путин» [16+] Россия 1

22:35 «Что? Где? Когда?» [12+] Первый канал

23:00 «Звезды сошлись» [12+] НТВ

23:45 ArtMasters. Церемония награждения в Большом театре [12+] Первый канал

# Бесплатные развлечения Москвы



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

## Выставка «Визуальный поворот»

до 27 сентября  
с 20:00 до 20:30



Останкинская башня впервые стала площадкой для современного искусства – на её медиафасаде показывают работы художников, созданные при помощи искусственного интеллекта.

Выставку подготовили резиденты открытой креативной платформы Простор от VK при участии Generative Gallery. При создании работ все авторы использовали возможности искусственного интеллекта. Куратором выставки стала Наталья Фукс, обладательница Международной премии имени Сергея Курёхина.

Адрес: ул. Академика Королёва, 15, к. 2  
Метро: «ВДНХ», «Тимирязевская»

## Выставка «Обе белые»

До 15 октября, вт.–вс.  
с 12:00 до 20:00



В галерее pop/off/art представлено трёхчастное высказывание Владимира Потапова, поднимающее вопрос восприятия истории и рефлексии над настоящим. В выставку вошли новые работы мастера – холсты из «Белой серии», а также объекты из жёлтой бумаги из «Чёрной».

Название проекта – отсылка к психологическому эксперименту, который проводили в СССР. Его результаты позволили оценить, как влияние большинства формирует позицию других людей.

Адрес: пер. 4-й Сыромятнический, 1, стр. 6  
Метро: «Курская», «Чкаловская»

## Выставка Романовых

до 22 октября  
с 12:00 до 18:00, пн-вт. – выходные



В Выставочном зале федеральных архивов открылась экспозиция, посвящённая жизни российской императрицы Марии Фёдоровны Романовой – супруги императора Александра III и матери последнего российского императора Николая II.

Основная часть – документальные архивные экспонаты: личные и официальные письма императрицы, дневники, описи имущества, редкие фотографии и рисунки Марии Фёдоровны.

При входе необходимо предъявить паспорт.  
Адрес: Большая Пироговская, 17, стр. 1  
Метро: «Парк культуры»

## Кинолекторий «Анна Каренина»

27 сентября  
в 15:00

В «Доме Гоголя» зрителям покажут классическую экранизацию «Анны Карениной» Кларенса Брауна, впервые вышедшую

на экраны в 1935 году. Роль главной героини блестяще исполнила Грета Гарбо, выдающаяся актриса первой половины XX века.



Представит картину заведующая научно-методическим отделом «Дома Гоголя» Светлана Панченко. [Регистрация](#)

Адрес: бул. Никитский, 7А  
Метро: «Арбатская»

## Книжный своп

1 октября  
в 14:00



В павильоне «Рабочий и колхозница» встреча книжного клуба начнётся с обмена книгами, который стартует в 13:00. С 14:00 до 17:00 гости будут обсуждать роман «Часы» Майкла Киннингема и пьесу «Лисистрата» Аристофана. После встречи состоится небольшая вечеринка с безалкогольными напитками, сэндвичами на гриле и приятной музыкой.

Адрес: просп. Мира, 123Б  
Метро: «ВДНХ»

## Концерт группы «Ещё»

29 сентября  
в 20:00



Группу «Ещё» под предводительством Романа Рыкалова можно встретить и на московских улицах, и на сцене бара «Концерт». В их репертуар входят как российские и иностранные хиты в формате «Живая дискотека», так и не менее крепкие авторские песни.

Адрес: ул. Пятницкая, 6/1, стр. 1  
Метро: «Курская», «Чкаловская»

## Маркет «4 сезона»

7-8 октября  
с 12:00 до 20:00



В малом зале Artplay вас ждут тысячи уникальных вещей от мастеров со всей страны: дизайнерская одежда, оригинальные шарфы и шапки, красивые обложки для документов и билетов, необычные украшения, натуральная косметика, забавные открытки и постеры, уютные мелочи, ловцы снов, изделия из кожи и многое другое.

Адрес: ул. Нижняя Сыромятническая, 10  
Метро: «Курская», «Чкаловская»

## Фестиваль Абхазии

24 сентября  
с 13:00 до 22:00

В Саду Эрмитаж пройдет фестиваль Абхазии. В программе: кинопоказ, лекции, танцы, мастер-классы, шахматный турнир, стрельба из лука, ярмарка и большой концерт.



Гости попробуют блюда абхазской кухни и кофе, приготовленный по рецептам кофейен набережной Сухума, выучат несколько слов на абхазском языке, побываю на традиционной свадьбе и посетят тренировку по кавказской йоге.

Адрес: ул. Каретный ряд, 3  
Метро: «Чеховская», «Тверская», «Пушкинская»

## Фестиваль-ярмарка «Роскошный сад»

24 сентября  
с 12:00 до 19:00



В культурном центре «Дом» можно будет пообщаться, приобрести саженцы, семена, домашние растения, а также принять участие в обмене растениями.

Гости смогут полюбоваться образами, созданными московскими художниками, а также купить керамику и украшения с цветами. Кроме того, состоятся лекции о сортах роз, модный показ одежды с растительными орнаментами, выступления нутрициологов и ароматерапевтов и многое другое. [Регистрация](#)

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

## Экскурсия «Симонова обитель – несокрушимый Москвы хранитель»

28 сентября  
в 13:00



Участники экскурсии узнают, кто был основателем обители и какие святые были выходцами из Симонова монастыря; версии происхождения названия обители и его самой мощной башни; какую роль в истории монастыря сыграла повесть Карамзина; где находилась самая высокая колокольня Москвы, «бросившая вызов» Ивану Великому; как сложились судьбы людей, имеющих отношение к снесению монастыря, и многое другое.

[Регистрация](#)  
Место встречи: у выхода № 3 метро «Автозаводская»

Эльвира ЯКУПОВА

## ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



23.09 Концерт из цикла встреч  
в 16:00 «Вечер у камина»

28.09 Концерт, посвящённый открытию  
в 18:00 35-го творческого сезона Дворца культуры «Московский»

30.09 «Романса сладостные звуки». Концерт академического хора  
в 14:30 «С песней по жизни»

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»



24 сентября Кубок поселения Московский по игре в дартс среди детей под лозунгом «Мы – поколение 30Ж».

Начало в 10:00  
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, физкультурно-спортивный комплекс ЦС «Московский».

Кубок поселения Московский по игре в дартс среди взрослых.

Начало в 11:30  
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, физкультурно-спортивный комплекс ЦС «Московский».

28 сентября Спортивный праздник, посвященный Дню пожилого человека среди лиц пенсионного возраста под лозунгом «Мои года – мое богатство!»

Начало в 10:00  
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, физкультурно-спортивный комплекс ЦС «Московский» (без предварительной регистрации).

1 октября Первенство поселения Московский по настольному теннису среди детей под лозунгом «Спорт – против наркотиков» – (предварительная регистрация участников осуществляется по телефону +7 (977) 461-52-11 до 16.00 30 сентября 2023 г.).

Начало в 10:00  
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, физкультурно-спортивный комплекс ЦС «Московский».

## ЦЕНТР МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



23 сентября Лекция специалиста-технолога молочной промышленности Оксаны Викторовны Перевртовой. Специалист расскажет о производстве творога, сыра, сметаны и других кисломолочных продуктов. Начало в 12:00.

24 сентября В танцевальном клубе «Настроение» москвичи старшего поколения смогут научиться танцевать вместе с лидером клуба Натальей Галан. Не нужно уметь профессионально танцевать, достаточно иметь хорошее настроение и улыбаться! Начало в 12:00.

25 сентября Встреча танцевального клуба «Микс дэнс». Занятия построены на элементах различных танцевальных направлений, где каждый найдет свой стиль и освоит его вместе с другими участниками. Начало в 11:00.

28 сентября В клубе по игре в шахматы и шашки «Золотая пешка» участники развивают внимание, интеллект и логическое мышление. Занятия дадут хороший результат, если тренироваться регулярно, а также уделять время получению теоретических знаний. Начало в 13:00.

29 сентября Творческая встреча проекта «Золотая жила», где у москвичей старшего поколения появится возможность познакомиться с интересными людьми нашего района, а также заявить о себе и своём таланте. Начало в 14:00.

Все мероприятия пройдут в Центре московского долголетия «Московский» по адресу: г. Московский, ул. Солнечная, д. 1. Информация о центрах московского долголетия, список адресов, а также календарь активностей размещены на официальном сайте мэра Москвы. Подробности по номеру телефона единой справочной службы Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы: 8(495)870-44-44 и в социальных сетях центров.

САМ СЕБЕ ДОКТОР

## О чём говорят пухлые щёки

После беспечных отпускных дней многие люди обнаруживают прибавку в весе. Первым худеет и полнеет лицо. Врач рассказал читателям «МС», о каких проблемах в организме могут сигнализировать округлившиеся черты лица.



По словам Даниила Бобкова, ведущего специалиста сети клиник «Семейная», особенности жиротложения зачастую обусловлены генетикой, поэтому у одного человека при весе 130 кг лицо может оставаться худым, в то время как у другого даже при 40 кг будут круглые щеки.

Увеличение размеров щек или округлившийся подбородок могут быть следствием каких-то проблем в организме, но наиболее частая причина этому – общая прибавка веса, который откладывается в том числе и на лице, – объясняет депутат Совета депутатов поселения Московский, заместитель главного врача больницы Московского Ирина Свиридова. – Также не стоит забывать о перераспределении жира на лице с возрастом, ведь в процессе старения подкожно-жировая клетчатка также подвергается изменениям.

Однако увеличение размеров лица может быть и проявлением ряда заболеваний.

**1** Гиперкортицизм, или синдром Кушинга. Заболевание обусловлено избытком в крови гормона стресса кортизола, чаще всего вследствие объемного образования надпочечников или гипофиза. Помимо прибавки веса в области лица, которое становится «лунообразным», его симптомами являются покраснение щек, полнеющий живот с появлением широких багровых растяжек, похудение рук и ног. Также может повышаться артериальное давление и снижаться иммунитет.

**2** Акромегалия. Данная патология обусловлена продуцирующей гормон роста опухолью гипофиза. Характеризуется укрупнением черт лица с увеличением нижней челюсти, носа и ушей, а также кистей и стоп.

**3** Гипотиреоз. Как правило, является следствием снижения работы щитовидной железы и проявляется отеком лица, особенно в области под глазами и на скулах, побледнением кожи, выраженной слабостью, сонливостью, чувством озноба, плаксивостью.

**4** Тиреотоксикоз. Вызывается, наоборот, избыточной работой щитовидной железы. Может проявляться отеком век при общем снижении веса и похудении лица, отчего глаза кажутся больше, часто немного нависают. Также сопровождается потливостью, раздражительностью, дрожью в руках и учащенным сердцебиением.

**5** Хронические заболевания почек. Проявляются в первую очередь отеками под глазами, мягкими на ощупь, более выраженными в утренние часы. Из других симптомов – учащение или урежение мочеиспускания, отеки других частей тела.

**6** Заболевания сердечно-сосудистой системы. Проявляются отеками лица, особенно к вечеру, а также повышенным давлением, одышкой или нарушением ритма сердца.

Если обнаружили у себя какой-то из перечисленных симптомов – не откладывайте визит к врачу для постановки точного диагноза и назначения схемы лечения.

Эльвира ЯКУПОВА  
Фото Владимира НИКОЛАЕВА



Музей космонавтики – главная достопримечательность Калуги

## Многоликий город на берегу Оки

Прекрасным маршрутом выходного дня для жителей Московского станет путешествие в Калугу.

Поездка интересна для взрослых и детей, поклонников истории, театра, литературы и космоса. Вы увидите купеческие усадьбы прошлых столетий, старинные храмы и другие памятники архитектуры. Несколько лет назад город был включен в расширенный список городов Золотого кольца.



Палаты старообрядца Макарова

Узнать историю в Калужском объединенном музее-заповеднике. Датой основания города считается 1371 год, когда он впервые упоминается в письменных источниках. Однако историки считают, что это поселение на Оке появилось гораздо раньше. Следующее упоминание о нем содержится в духовной грамоте Дмитрия Донского 1389 года, где он завещает города «Колугу и Рошчу» своему сыну Андрею в Можайское княжество. В дальнейшем это владение московских князей и их наследников. Однако сами калужане имели мятежный нрав и не всегда были готовы подчиняться централизованной власти. Здесь с радостью приняли отряды Лжедмитрия I, затем Ивана Болотникова, а потом уж и Лжедмитрия II. Во время экскурсии по залам музея вы сможете узнать еще много интересного.

Стать ближе к небу, посетив первый в мире – и крупнейший в России – музей космонавтики. Он был основан на родине Константина Циолковского – основоположника теоретической космонавтики – в 1967 году. Первый камень в фундамент здания заложил Юрий Гагарин. Экспозиция му-



Церковь Космы и Дамиана

зея очень обширна: от общей истории воздухоплавания, авиации до образцов техники будущего; от дирижаблей и самолетов до ракет и эфирных поселений. Здесь находятся подлинный экземпляр ракетно-космического комплекса «Восток» и макет базового блока орбитальной



Циолковский и Королев



Спускаемый аппарат СССР

### ИЗМЕНИЛСЯ АДРЕС ПРИЕМА КОРРЕСПОНДЕНЦИИ В АДМИНИСТРАЦИЮ ПОСЕЛЕНИЯ МОСКОВСКИЙ.

С 20 сентября подать заявление в письменном виде, в том числе на получение выписок, справок и других документов, а также получить ответ на обращение на бумажном носителе можно по новому адресу: г. Московский, 1 микрорайон, д. 23Д, стр.1.

#### ГРАФИК ПРИЕМА КОРРЕСПОНДЕНЦИИ:

Понедельник – Четверг с 09:00 до 18:00  
Пятница с 09:00 до 16:45  
Перерыв с 13:00 до 13:45  
Суббота, Воскресенье – выходные дни.

ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО РОССИИ

ной станции «Мир», которые открыты для посещения. Здесь же можно побывать в планетарии.

Сфотографироваться на фоне Большого каменного моста. Это старейший в России виадук, который поддерживают 15 каменных арок. Его длина почти 160 метров, а высота – 20. Как и большинство сооружений XVIII столетия в Калуге, этот мост был спроектирован главным архитектором Петром Никитиным.

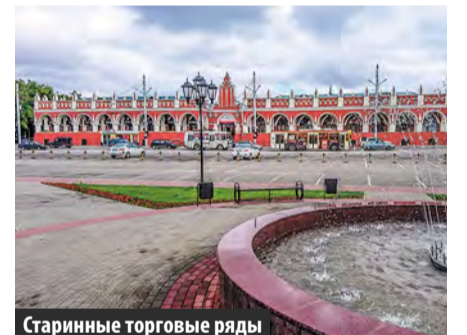
Приобщиться к искусству на спектакле в Калужском областном драматическом театре. Сейчас он расположен в здании XX века, построенном в стиле «классицизм», но существует с 1777 года, являясь одним из старейших в стране.



Драмтеатр

Любителям живописи рекомендуем расположенный в городской усадьбе Билибинных-Чистоклетовых музей изобразительных искусств. В его коллекции более 10 тысяч картин, скульптур, графики и предметов декоративно-прикладного творчества. Здесь экспонируются работы Айвазовского, Васнецова, Левитана, Ярошенко и других.

Прогуляться по Театральной улице – аналогу московского Арбата. Самые примечательные памятники на ней: знак Нулевого километра; Циолковский с его любимым велосипедом; денежный мешок, который туристы натирают для финансового благополучия; девушка с зонтиком.



Старинные торговые ряды

Купить сувениры в Гостином дворе, который занимает целый квартал Калуги. Он был построен на рубеже XVIII–XIX веков и выглядит очень масштабно по сравнению с подобными сооружениями в других городах, поскольку имеет 14 корпусов. Часть из них построена в стиле «классицизм», другая – имеет мотивы барокко и готики, а фасады некоторых напоминают здания допетровских времен. Помимо кафе и магазинов, во внутреннем пространстве Гостиного двора работает ярмарка мастеров.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Владимира НИКОЛАЕВА

Хотите  
знать больше  
о жизни  
Московского?



Заходите на наш сайт  
[www.moskovsky-today.ru](http://www.moskovsky-today.ru)

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: № 3308-23

Подписано в печать:  
по графику и фактически  
20.09.2023 в 17:00  
Тираж 40 000 экземпляров  
Распространяется  
БЕСПЛАТНО