

Въезд в Град станет удобнее	Школьники изучают искусственный интеллект	Чем могут навредить горячие батареи		Рецепт домашней квашеной капусты
важно	2 образование	4 здоровье	5	6 приятного аппетита 8

# МОСКОВСКИЙ

## сегодня

№ 41 (357) 10.11.2023  
Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве

## Веселые каникулы

1 ноября на сцене Дворца культуры «Московский» прошел традиционный фестиваль. В гости в наше поселение приехали школьники со всей Новой Москвы.



Окружной праздник «Ура, у нас каникулы!» проводится каждый год в дни осенних каникул. Творческие коллективы из различных ДК и культурных центров Новой Москвы показали номера в вокальном, хореографическом и театральном жанрах. Всего в фестивале участвовали 14 культурных учреждений, а в программе было более 50 номеров. По традиции, фестиваль открывали театральная студия «Игра» и «Студия Юного актера» Дворца культуры «Московский».

– Это не конкурс, а фестиваль, здесь нет жюри, не распределяются места, – рассказала директор ДК Ирина Иванова. – Солнышко на лице появляет-



ся все реже. Всем хочется чего-то теплого, яркого. И фестиваль – это тот самый момент, когда все дети нашего ТиНАО сплотились и подарили частичку своего таланта друг другу, обменялись приятными эмоциями.

– У нас детки не просто танцуют, но и играют, обыгрывают каждый номер, каждое движение, – рассказала руководитель театра пластики и танца «Мира» из поселения Первомайское Юлия Елагина. – Спасибо большое Дворцу культуры «Московский», что дали возможность выступить на своей сцене. Мы, кстати, здесь уже не первый год, и нам очень нравится.

Фестиваль «Ура, у нас каникулы!» проводился уже девятый раз, и с каждым годом количество участников растет, охватывая не только Новую Москву, но и районы «старой» Москвы. Дети подарили себе и зрителям более двух часов творчества и хорошего настроения, а также провели каникулы с пользой.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Александра КОРНЕЕВА

### ОПРОС ЖИТЕЛЕЙ

## Выбираем спортивное оборудование

2 ноября на официальном сайте администрации стартовал новый опрос.

Развитию физической культуры и спорта в поселении Московский уделяется большое внимание – проводятся спортивные мероприятия различных уровней, реализуются проекты, появляются новые спортивные площадки, а о спортивных успехах наших жителей говорит множество наград.



Площадку для воркаута оборудовали в этом году у дома № 35



Депутат Мосгордумы Александр Козлов

Работа в данном направлении ведется на постоянной основе, как администрацией и Советом депутатов, так и органами исполнительной власти города Москвы. В адрес депутата Московской городской Думы Александра Козлова поступило обращение от жителей с просьбой организовать на территории города Московский площадку для силовых видов спорта.

Специалисты определили наиболее подходящее место для размещения такой площадки – у дома № 12 в 1-м микрорайоне Московского. После чего на сайте администрации запустили опрос, где предложили жителям выбрать один из вариантов наполнения площадки.

Принять участие в опросе и выбрать спортивные снаряды для силовых тренировок можно до 13 ноября по ссылке [www.adm-moskovsky.ru/opros/](http://www.adm-moskovsky.ru/opros/)



Владимир НИКОЛАЕВ  
Фото автора

## Завершается ремонт газовых труб в домах

После обновления систем снабжения специалисты газовики обойдут квартиры и проверят коммуникации.

Проводятся работы по приведению внутридомового газового хозяйства в соответствие с современными нормами и правилами безопасности. Всего ремонт затронул 16 домов. В трех из них работы были завершены в конце 2022 – начале 2023 года. Новая газовая об-

водка появилась в домах №№ 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 25, 26, 27, 28, 35, 40 и в доме № 5 в районе Института Полиомиелита, – сообщил начальник отдела по работе с жилищным фондом администрации поселения Иван Суздалев. – Замена газового оборудования продолжается в доме №4 района Института Полиомиелита.

График отключения газа для устройства стоек системы газоснабжения будет утвержден после завершения этапа обвязки МКД. Пре-

жде чем запустить газ по новеньким трубам, специалисты АО «Мосгаз» обязаны обойти все квартиры и провести технический осмотр внутриквартирного газового оборудования. Так что впустить газовика к себе – в интересах жителей, ведь так подключение пройдет быстрее и сидеть без газа долго не придется.

Специалист обязан иметь при себе удостоверение, а также быть одетым в спецодежду темно-синего цвета со светоотражающими полосками и надписью «МОСГАЗ» на спине.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА



Работы у дома № 25

### ЖКХ





### Электродепо «Столбово» в ТиНАО достроят в 2024 году

Крупнейший транспортный узел будет обслуживать поезды Сокольнической и Троицкой линий метро. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

«В деревне Столбово (поселении Сосенском) развернута стройка. Здесь возводится новое мощное электродепо. Его общая площадь превысит 100 тысяч квадратных метров. Будут работать более тысячи человек. Депо будет обслуживать сразу две линии: Сокольническую и строящуюся Троицкую. Оно позволит в два раза увеличить количество поездов в южной части Сокольнической ветки и, конечно, обеспечить нормальное функционирование новой Троицкой линии метро. Основные работы должны быть закончены в конце следующего года», – отметил Сергей Собянин во время осмотра строящегося электродепо. Сокольническая – первая линия метро, построенная в Москве. С момента открытия в 1935 году ее длина увеличилась почти в четыре раза. Только за последние 10 лет ветку продлили на семь станций, или 18,3 километра.

Сейчас Сокольническая линия – одна из самых протяженных в столичном метрополитене. Она состоит из 26 станций, а ее длина составляет 41,3 километра. Ежедневно веткой пользуются около 700 тысяч пассажиров.

«Красная ветка – одна из самых протяженных в столице. С момента запуска она выросла почти в четыре раза, только за последние 10 лет здесь открыли семь станций. Депо позволит вдвое увеличить количество поездов в южной части Сокольнической ветки. Сократится время ожидания, поездки станут еще комфортнее», – написал Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

Депо «Столбово» будет расположено в ТиНАО на территории поселения Сосенское, между Ивановским прудом и жилым комплексом, с южной стороны строящейся автомагистрали Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе. Его планируется ввести в эксплуатацию в 2024 году. На территории 15,8 гектара планируется построить около 40 зданий и сооружений общей площадью около 100 тысяч квадратных метров, включая отстойно-ремонтный корпус на 33 канавы с камерой мойки составов, мотодепо с ремонтно-строительным участком, инженерный корпус, диагностический пост (комплекс с системой автоматического обмера колесных пар на ходу), административно-бытовой корпус и другие объекты.

По материалам mos.ru

## Въезд в Град станет удобнее

В микрорайоне появятся новые знаки и парковки.

На улицах Града Московского на прошлой неделе начались работы по благоустройству дороги от Валуевского шоссе до улицы Солнечной. Проект организации дорожного движения утвержден Дептрансом города Москвы и «МосТрансПроектом».

В результате проведенных работ увеличится пропускная спо-



собность участка дороги, он станет более безопасным, как для водителей, так и для пешеходов.



– На этом участке будет приведена к нормативам ширина проезжей части, организованы технические тротуары, – рассказал депутат Совета депутатов поселе-

МЕНЯЕМСЯ К ЛУЧШЕМУ



Депутат Сергей Лебедев контролирует ход работ

ния Московский Сергей Лебедев.

Кроме того, вместо хаотичной несанкционированной парковки, которая есть сейчас, здесь появится упорядоченное парковочное пространство. Для удобства пешеходов сделают дополнительный переход.

На участке нанесут новую дорожную разметку и установят соответствующие знаки. Все работы планируется завершить к концу ноября.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

На площади перед ДК «Московский» прошла консервация одного из любимых летних развлечений жителей.

Пешеходный фонтан – место притяжения на главной площади. Накануне холодов бригада рабочих отправила аттракцион в «зимнюю спячку».

– Мы произвели слив воды из чаши, насосов и трубопроводов, отключили электропитание, – рассказал корреспонденту «Московский сегодня» руководивший работами инженер-гидротехник Михаил Никитин. – Перед тем как закрыть фонтан щитами, мы попутно делаем диагностику, отмечая для себя, что нужно будет сделать весной, прежде чем фонтан вновь заработает. В принципе, фонтан по ходу сезона проверяется постоянно, каждые две недели. Порой выясняется: могут быть забиты форсунки мелкими ветвями деревьев, а самая часто встречающаяся проблема, с которой приходится сталкиваться после зимнего периода, – деформация решеток.



Рабочие бережно закрыли решетки щитами, чтобы они не деформировались в холода



Консервация фонтанов ежегодно проводится в октябре, перед наступлением заморозков, в зависимости от погодных условий. А сезон работы фонтанов в столице начнется в конце апреля – начале мая.

Инесса РАСКАЗОВА  
Фото Артура ШЛЯХОВА

## Дорогу до Киевского шоссе осветили

Завершились работы по установке и подключению фонарей в деревне Мешково.



Теперь до автобусов на Киевке стало ходить комфортно даже поздним вечером

В этом году на территории поселения Московский проведены масштабные работы по благоустройству. В том числе, по просьбе жителей деревни

Мешково, сделано освещение дороги к Киевскому шоссе.

«Теперь дорога, ведущая в сторону деревни при съезде с Киевского шоссе, освещена несколь-

БЛАГОУСТРОЙСТВО

кими десятками фонарей, благодаря которым стало комфортнее не только автомобилистам, но и пешеходам, которые идут от остановки общественного транспорта до своих домов», – рассказала депутат Совета депутатов поселения Московский Ольга Смирнова.

Она отметила, что ранее данный участок дороги протяженностью более 200 метров не был должным образом освещен, на что обращали внимание жители деревни. В этом году в летний период были проведены работы по установке необходимых опор освещения, которые были подключены к сети электропитания. И вот буквально несколько дней назад фонари стали освещать оставшуюся часть дороги – и здесь стало гораздо комфортнее и безопаснее.

Как сообщили в администрации поселения, работа в данном направлении будет продолжена.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

ЖИВЕМ В НОВОЙ МОСКВЕ

## Микрорайон растет

Застройщик Первого Московского города-парка подвел итоги за октябрь.

В здании школы на территории 10 фазы, рассчитанной на 1100 мест, продолжают работы по кладке стен из кирпича и газобетонных блоков. На завершающей стадии кровельных и фасадных работ находится детский сад на 350 мест.



По информации застройщика, завершается укладка асфальтобетонного покрытия на дороге, которая обеспечит дополнительный выезд на Киевское шоссе с улицы Филатов Луг и от жилых домов, расположенных вдоль Проектируемого проезда № 7030. Кроме того, строительные работы в ПМГП ведутся в 3 и 4 корпусах 11 фазы, в 1 и 2 корпусах фазы 7.1 и в корпусах 1 и 2 фазы 9.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото компании-застройщика

ТРАНСПОРТ

## На экспрессе за продуктами

Новый маршрут проложили до «Фуд Сити» – автобус с179 из Саларьева



Теперь у жителей появилась возможность покупать продукты оптом и немного дешевле. С 4 ноября начал работу новый экспресс-маршрут с179 от «Фуд Сити» до метро «Саларьево» и «Тёплый Стан».

Экспресс-автобусы будут ходить ежедневно без остановок между «Фуд Сити» и метро каждые 20 минут с 6 до 21 часа. Для удобства пассажиров-покупателей остановку в «Фуд Сити» сделали между 15 и 16 входами торгового центра.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Александра КОРНЕЕВА

## Двойная остановка

С 11 ноября автобусы 863 в обе стороны пойдут по Радужной улице.

«Автобусы будут разворачиваться на новом кольце после остановки «Микрорайон Град Московский». На Солнечной улице пользуйтесь маршрутами 446 и 881», – сообщает телеграм-канал столичного Дептранса.

Кроме того, с 11 ноября остановка «Град Московский» для автобусов 878, 879 и с162 будет работать в обе стороны. А автобусы 128, 166 и 870 в обе стороны будут подъезжать ко входу метро «Пыхтино».

Дарья СОКОЛОВА



## С гала-концерта – на «Осенний бал»

Во Дворце культуры «Московский» чествовали лауреатов фестиваля «Таланты Московского».

В один вечер в ДК прошло сразу два праздника – гала-концерт «Талантов» и традиционный «Осенний бал».

Конкурс на звание самых креативных и талантливых проходил весной этого года. На гала-концерте танцоры и вокалисты-любители – обладатели Гран-при и лауреаты – получили заслуженные дипломы и ценные при-

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!



### Заслуженная награда

Коллектив Дворца культуры «Московский» получил почетную грамоту Московской городской Думы. 27 октября на торжественной церемонии в Московском парламенте центре директор ДК Ирина Иванова получила ее из рук председателя Мосгордумы Алексея Шапошника. Поздравляем коллектив ДК с заслуженной наградой!



зы. Церемонию награждения провели депутат Совета депутатов поселения, директор ДК, председатель оргкомитета фестиваля Ирина Иванова и продюсер, клипмейкер, член жюри фестиваля Вячеслав Ворон.

– Мы очень рады, что с каждым годом конкурс «Таланты Московского» становится все более популярным, – сказала Ирина Алексеевна корреспондентам «МС». – В этом году было как никогда много заявок на участие от коллективов и солистов, живущих в поселении Московский. Хочу отметить, что конкурсанти оценивает заслуженное жюри: профессиональные певцы, музыканты и хореографы.

Фестиваль «Таланты Московского» проходил уже пятый раз – и из-за большого количества конкурсанти был разделен



на два этапа. Обладатель Гран-при в номинации «Вокал», студия «SoundsCher», участвовала в конкурсе несколько раз, но впервые ребята получили высшую награду.

– В первом туре мы выступали с песней «Сторонушка», прошли дальше, и вот сейчас выступаем здесь, на гала-концерте. Думаю, что покорили жюри своей эмоциональностью и смыслом песни, – рассказала участница коллектива Анастасия Юрочкина.

Среди призеров оказались давно сложившиеся коллективы, которые участвуют в «Талантах Московского» не первый год. Учащаяся школы № 2120 Катя Захарова сама придумала себе номер, отрепетировала, выступила и стала лауреатом 3-й степени в номинации «хореография».

– Этот номер означает мои эмоции. У меня просто иногда бывает веселый год, а иногда очень трудный. И чтобы совладать с эмо-

### ТАНЦУЮТ ВСЕ



циями, я ставлю себе номера. В «Талантах» участвовала впервые и была приятно удивлена, услышав свое имя среди призеров, – рассказала Екатерина.

А сразу после гала-концерта в большом зале ДК прошел «Осенний бал» – театрализованная концертная программа с участием творческих коллективов ДК и приглашенных артистов.

Светлана ГАВРИЛОВА

Фото Александра КОРНЕЕВА



Согласно сложившейся традиции, глава поселения Владимир Чирин тепло поприветствовал участников-гиревиков: «Сегодня на наших соревнованиях выступает свыше шестидесяти спортсменов! Очень приятно, что гиревой спорт развивается, обретает популярность. На наши соревнования приезжают гиревики не только из Московской области, но и из других регионов России. На мой взгляд, секрет обаяния гиревого спорта заключается в том, что работа с гириями на помосте, регулярные тренировки способствуют развитию замечательных качеств: выдержки, смелости, уверенности в себе и в своих силах – и позволяют приобщиться к здоровому образу жизни. Искренне желаю успеха всем участникам Кубка поселения Московский! У нас никто не останется без награды и подарка: памятные медали мы вручаем всем участникам без исключения».

Грамоты для гиревиков заполняла и подписывала Татьяна Добровольская, ко-

## «ГИРИ ИЗМЕНИЛИ МОЮ ЖИЗНЬ»

Кубок поселения Московский по гиревому спорту, посвященный Дню народного единства, прошел в физкультурно-спортивном комплексе ЦСМ в воскресенье. За награды боролись взрослые – мужчины и женщины, молодежь и ветераны.



торую можно назвать живой легендой гиревого спорта в Московском. Потому что этот вид спорта здесь начинался именно с нее!

«Я не выбирала гиревой спорт, он сам меня выбрал, – рассказывает Татьяна. – Я вообще-то очень активная спортсменка, и представляла Московский на соревнованиях в самых разных видах спорта: велокросс, легкая атлетика, плавание, лыжи, скандинавская ходьба и даже... армрестлинг!

И вот однажды так получилось, что для выступления на окружных соревнованиях в рамках Спартакиады «Спорт для всех» нужно было сформировать команду. И я откликнулась, поехала, выступила. Мы заняли первое место, и с тех пор у Мо-

### БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ

сковского в гиревом спорте только первые места. Много ли у меня наград? Муж шутит, что для моих кубков нужна дополнительная квартира...».

На Кубке Московского женщины состязались в рывке в трех весовых категориях (первая – до 58 кг, вторая – до 63, и третья – свыше 63 кг), мужчины – в 5 (73 кг, 85, 95, свыше 95 кг) и ветераны, старше 50 лет).

История каждого гиревика уникальна. Кто-то приходит в гиревой спорт в возрасте старше 40 лет. Например, Ирина Горынкина, представлявшая на Кубке Московского команду ЦСМ, признается:

«Получилось так, что я привела в секцию ЦСМ своего сына. У сына инвалидность, и тренироваться он мог только под моим присмотром. Поначалу я просто сидела в зале, а потом подумала: «Почему бы и мне не попробовать?». Так я начала тренироваться – и для меня открылся целый мир. На соревнованиях – потрясающая атмосфера, замечательное общение. Совершенно однозначно: гири полностью изменили мою жизнь, мое самочувствие!».

Инееса РАССКАЗОВА

Фото Александра КОРНЕЕВА



# Гуманитариям вход разрешен

Школьники изучают системы искусственного интеллекта на оборудовании университетского уровня.

В новом корпусе школы № 2094 стартовала уникальная программа дополнительного образования для ребят 8-11 классов. Первая пилотная группа из 27 учеников IT-классов уже приступила к занятиям.

Всего в этом году планируется набрать 3-4 группы. В общей сложности обучение по инновационной программе, разработанной школой «Летово» при поддержке компании ПИК, смогут проходить до 100 детей в год. При этом присоединиться к ней смогут не только «технари», но и «естествонаучники» и даже гуманитарии: искусственный



Ученики школы № 2094 смогут создавать аппараты, управляемые искусственным интеллектом

интеллект сегодня востребован в самых разных областях.

Основной модуль курса связан с использованием искусственного интеллекта в задачах компьютерного зрения. Обучение проходит на передовом оборудовании. Это технический набор с миниатюрными машинами и квадрокоптерами, оснащенными камерами и датчиками месторасположения.

– Дети все это программируют на языке «Python». Выстраивают маршрут автомобилей. Делают так, чтобы те сами останавливались на светофорах, если горит красный свет. То же самое с коптерами: они сами определяют приближение к стене или к другой поверхности, останавливаются и подадут сигнал, – объясняет куратор программы «Лаборатории: ПИК х

Летово» в школе № 2094 Андрей Чугунов.

Умные самоуправляемые машины – одно из самых новых и востребованных направлений IT-области. Так, 20 октября первое беспилотное такси появилось в Сочи. Это третья по счету попытка вывести беспилотный транспорт на российские дороги.

В курс новой программы школы № 2094 добавлены и инженерно-технические модули, включающие обучение работе на 3D-принтерах. Для того, чтобы освоить печать на них, машины нужно уметь обслуживать: собирать, разбирать, настраивать. А для самой печати – иметь навыки работы в профессиональных программах.

«В рамках обучения делается упор на создание проектов и участие в конкурсах и научно-практических конференциях, которые дают дополнительные баллы при поступлении в вуз, – отметил куратор программы. – Оборудование, представленное у нас, соответствует тому, которое можно встретить в современных технических вузах. Это значит, что ученикам, которые готовят проекты, не придется ехать в университеты, чтобы воспользоваться их лабораториями. К тому же ребята, которые хотят связать свою жизнь с IT, и обучающиеся в данной программе, смогут начать собирать портфолио для работы уже в школе.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото компании ПИК

# В гостях у дедушки Чуковского

28 и 29 октября в доме-музее детского писателя в Перedelкино проходил фестиваль «10 сосновых шишек».



Чудо-дерево, на котором «растут» башмачки



творчество, – объяснила актриса. – Это самое бесценное, что у нас есть, – книга, особенно детская книга. И если есть возможность пушкинское слово донести детям, я всегда с радостью иду на такие мероприятия. Тем более – на сегодняшнее, в Перedelкино, в лесу, на даче Корнея Ивановича.

– Дети все это программируют на языке «Python». Выстраивают маршрут автомобилей. Делают так, чтобы те сами останавливались на светофорах, если горит красный свет. То же самое с коптерами: они сами определяют приближение к стене или к другой поверхности, останавливаются и подадут сигнал, – объясняет куратор программы «Лаборатории: ПИК х



В этом году еще и юбилей у сказки «Мойдодыр». Она написана Чуковским ровно 100 лет назад благодаря его младшей дочери Мурочке. Однажды, когда девочка не хотела мыться, отец уговаривал ее насмешливым стихотворением. Так и появились на свет знаменитые строки.

– «Мойдодыр» – это такое приучение детей к гигиеническим навыкам. Я работаю в детском саду и часто использую строчки из него. Мойдодыр – очень добрый персонаж для наших деток, и они его не боятся, – поделилась гостья фестиваля Роза Мудункаева.

Целый день можно было путешествовать по «владениям» Чуковского, перемещаясь с одной площадки на другую. Но фестиваль оказался не только о Чуковском, но и вообще о детской литературе. Здесь можно было познакомиться с современными детскими писателями и их книгами.

– Идеология фестиваля простая. Мы немножко потеряли нашего детского писателя.

Но он есть, – объяснил директор Объединения культурных центров ТиНАО Валерий Попов. – Мы хотим культивировать эту отрасль. Чтобы у детей были не только Гарри Поттер, иностранные сказки, но и наши детские писатели. У нас свой менталитет, мы любим свои сказки. Поэтому считаем, что данный фестиваль очень полезен для наших детей, родителей, бабушек и дедушек.

За два дня фестиваль Чуковского посетили более 2 тысяч гостей.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

Два дня на территории писательской дачи и в расположенной по соседству библиотеке, открытой еще самим Корнеем Чуковским, проходили детские спектакли, показы мультфильмов, выставки уникальных книг, творческие встречи с современными детскими авторами, конкурсы декламации стихов и многое другое.

Традицию устраивать посиделки у костра на поляне за домом зародил еще сам дедушка Корней 67 лет назад. С тех пор ей стараются не изменять (исключение – пандемия) – и устраивать большой праздник детской литературы два раза в год: осенью и весной. Символическая плата за вход на такие «костры Чуковского», как и при жизни писателя, – 10 сосновых шишек. Ими и разжигают костер, вокруг которого в конце мероприятия все танцуют и водят хороводы. Основные участники фестиваля – дети и их родители. Ребята



Ведущая – актриса Екатерина Гусева

приезжают сюда из всех районов Москвы, целыми детсадовскими группами и школьными классами.

На полянке за домом дедушки Корнея стояла небольшая уютная сцена, на которой происходили основные действия. Зрители сидели на длинных лавочках, защищенных большим навесом от осадков и ветра. Это были самые снежные и холодные дни октября, но, по словам заслуженной артистки России Екатерины Гусевой, все могли согреться поэзией. Актриса открыла фестиваль музыкально-литературной композицией «Сказки Пушкина».



Выставка детских работ на территории музея

Под аккомпанемент оркестра она читала строки из сказок Александра Сергеевича и декламировала стихи.

– Как известно, Корней Иванович с ранних лет очень любил поэта Пушкина. Сказки Александра Сергеевича повлияли на его





АКТИВИСТЫ

## Учитель – звучит гордо

Педагоги-ветераны обменялись опытом.

В помещении Совета ветеранов в ДК 27 октября состоялась рабочая встреча членов Совета ветеранов педагогического труда с коллегами из ТиНАО. На мероприятии они обсудили проделанную работу за последний год, поделились планами, обменялись опытом.



Гости в Совете ветеранов Московского

На правах хозяйки встречу открыла председатель Совета ветеранов Московского Валентина Корнеева.

– Коллектив педагогов принимает активное участие в деятельности Совета ветеранов Московского, мы очень рады, когда они присутствуют на наших заседаниях, – отметила Валентина Ивановна. – Мне хочется, чтобы подобные встречи с представителями из ТиНАО у нас проходили на регулярной основе, поскольку мы делаем одно общее дело. Никто не должен быть забыт, и ничто не должно быть забыто. Я имею в виду не только тех, кто воевал, я говорю о людях, которые ушли на пенсию и оказались без внимания, в одиночестве и без забот. Наша задача – помочь им. Большую поддержку в этом вопросе нам оказывает администрация поселения Московский, многие наши инициативы находят поддержку и реализуются на практике.



Встреча прошла за чаепитием

С большим отчетом перед собравшимися выступила член Совета педагогов-ветеранов Людмила Мещерякова. В нем речь шла о проектах, в которых сегодня участвуют вышедшие на пенсию учителя, об их деятельности, о помощи, которую они получают.



Валентина Корнеева (справа) и Людмила Мещерякова

Например, это обучение современным технологиям, которое проводят члены Молодежной палаты поселения в рамках проекта «В ногу со временем». Подробно об этой работе гостям рассказала начальник отдела по социальным вопросам администрации поселения Московский Венера Мурзакаева.



Ветераны-педагоги обсудили все актуальные вопросы

По совету коллег из округа, были решены и организационные вопросы. Людмилу Алексеевну Мещерякову избрали и утвердили на должность председателя Совета ветеранов педагогического труда путем голосования, а также закрепили актив организации. Эти решения были зафиксированы официальным протоколом.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА



Батареи согревают нас, но дают «побочный эффект»

## Сезон «засухи»

Осенью и зимой многие люди испытывают неприятные ощущения из-за сухости кожи. По словам медиков, проблема гораздо шире.

Сухой воздух дома и на работе может вызвать недомогание и даже обострение хронических заболеваний. Как этого избежать, рассказал врач-отоларинголог Городской больницы г. Московский ДЗМ Денис Васюков.

### Скрытая угроза

По словам специалиста, оптимальная влажность воздуха – 40-60% при температуре 18-24 °С. Это наиболее комфортная среда для слизистой верхних дыхательных путей и взрослых, и детей. Поддержание домашнего микроклимата особенно актуально для людей с респираторными проблемами или аллергиями. В первую очередь от длительного нахождения в комнате с сухим воздухом страдают дыхательная и пищеварительная системы, глаза и кожа.

Еще одна неочевидная опасность, которая поджидает обладателей пересушенных слизистых, – высокий риск подхватить сезонную простуду.

«На слизистой оболочке носа работает мукоцилиарный клиренс (МКК) – это процесс, при котором микроскопические волоски (цилии) и слизь в носовых ходах удаляют микроорганизмы, пыль и другие частицы из носовой полости, – объясняет врач. – Сухой воздух может оказывать негативное влияние на этот процесс, так как он вызывает сухость и раздражение слизистой оболочки носа, что может привести к повышенному риску заражения и развития различных заболеваний верхних дыхательных путей (ОРЗ). Поэтому важно поддерживать оптимальный уровень влажности в помещении для нормального функционирования МКК и общего здоровья. При достаточной влажности в помещении можно снизить риск заражения и поддержать здоровье дыхательной системы».

### Измеряем и увлажняем

Чтобы контролировать показатели температуры и влажности воздуха, лучше иметь дома специальные приборы.

Они помогут определить, когда необходимо использовать увлажнитель или проветрить помещение.

Увлажнители бывают обычными – традиционными, паровыми или ультразвуковыми. По информации крупнейших российских ритейлеров бытовой техники, все три типа подходят для поддержания комфортной влажности воздуха. Отличаются приборы принципом действия, скоростью работы и энергопотреблением. Самый экономичный, но не самый быстрый, – увлажнитель традиционный. Он всасывает воздух из комнаты и проводит его через картридж: очищенный и увлажненный воздух возвращается в помещение.



Врач-отоларинголог Денис Васюков

Паровой увлажнитель работает по принципу кипящей кастрюли и насыщает воздух влагой быстрее. Из минусов – накипь и образование конденсата вблизи устройства.

Самые современные и популярные на рынке – ультразвуковые увлажнители – воздействуют на воду высокими частотами, превращая ее в прохладный пар.

«При выборе прибора необходимо обращать внимание на его функционал, в том числе на какой объем помещения он рассчитан и как он работает,

ЗДОРОВЬЕ

## НА ЗАМЕТКУ

Долгое нахождение в комнате с сухим воздухом может привести к различным последствиям для организма, таким как:

- 1. Сухость кожи и слизистых оболочек:** при длительном нахождении в сухом помещении кожа может стать сухой, шелушиться и раздражаться. Также сухой воздух может вызвать сухость и раздражение глаз, носа и горла.
- 2. Проблемы с дыхательной системой:** сухой воздух может раздражать слизистые оболочки дыхательных путей, что может привести к частым приступам кашля, затрудненному дыханию и даже развитию астмы.
- 3. Ухудшение зрения:** при длительном нахождении в сухом помещении может происходить быстрое испарение слезной жидкости, что может привести к сухости и раздражению глаз. Это может привести к ухудшению зрения и появлению различных заболеваний глаз.
- 4. Проблемы с пищеварением:** сухой воздух может вызывать сухость в полости рта, что может привести к нарушению процесса пищеварения и развитию проблем с желудком и кишечником.

при этом соблюдая все рекомендации по его обслуживанию. Иначе его эффективность будет снижена, и он может принести больше вреда, чем пользы», – советует доктор Денис Васюков.

Кроме того, увлажнения воздуха можно добиться посредством регулярной влажной уборки или по старинке: при помощи влажных полотенец или сосудов с водой на батареях. Также бороться с сухостью воздуха помогут домашние растения и регулярное проветривание.

### Проветриваем с осторожностью

Тем не менее важно помнить, что и сквозняки при проветривании помещения могут быть опасны для здоровья. Особенно это касается людей с ослабленным иммунитетом или проблемами с дыхательной системой.

«Сильный протяжный воздух может вызвать раздражение слизистой оболочки носа и горла, а также способствовать распространению инфекций. Однако, если сквозняки не слишком сильные и не длительные, они обычно не представляют серьезной угрозы для здоровья. Важно правильно проветривать помещения, чтобы избежать сквозняков, и не находиться под прямым потоком воздуха во время сна или отдыха. Также можно использовать специальные средства для регулирования потока воздуха, например, специальные экраны или занавески», – отметил врач.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Владимира НИКОЛАЕВА  
и из архива врача

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

## Три правила для сияющей кожи

С приходом холодов наша кожа начинает испытывать большие трудности. Как сохранить красоту осенью и зимой, рассказала заместитель главного врача Городской больницы г. Московский, депутат Совета депутатов Ирина Свиридова.

- 1. Помимо поддержания оптимального уровня влажности в помещении, следует правильно выбирать косметику. Лучше отказаться от агрессивных очищающих средств и предпочесть более нежные гели и пенки, которые не пересушивают. Также важно использовать увлажняющие и питательные**

крема, которые помогут сохранить естественный баланс кожи.

**2. Не забывайте о защите от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Даже зимой они могут быть достаточно агрессивными, поэтому наносите солнцезащитный крем каждый раз перед выходом на улицу.**

- 3. Не забывайте пить достаточное количество воды, чтобы поддерживать уровень увлажненности изнутри.**

Работа о внешности в сухой зимний период требует некоторых усилий, но она обязательно окупится здоровой, увлажненной и сияющей кожей!







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

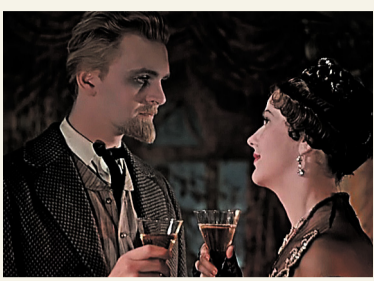
СУББОТА, 18 НОЯБРЯ

20:00

«Идиот»

[12+] Культура

Экранизация культового романа Достоевского. Князь Мышкин, пройдя курс лечения в одном из санаториев Швейцарии, возвращается в Россию. В поместье он знакомится с Настасьей Филипповной – женщиной, которая навсегда пленит его воображение.



#### Художественные фильмы и сериалы

- 09:00 «Порус» [12+] Культура  
11:00 «Отряд особого назначения» [16+] Культура  
13:10 «Ширли-Мырли» [12+] Первый канал  
14:45 «Загадка на двоих. Февральская сирень» [16+] ТВЦ  
15:50 «Республика ШКИД» [12+] Культура  
17:20 «Одна тень на двоих» [16+] ТВЦ  
19:00 «Флешбэк» [16+] Рен-ТВ  
23:15 «Трезвый водитель» [16+] СТС  
00:00 «Полицейская история» [16+] ТНТ

#### Спорт на Матч-ТВ

- 09:05 Биатлон. Кубок Международной Лиги. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Ханты-Мансийска. Прямая трансляция [12+]  
11:20 Биатлон. Кубок Международной Лиги. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Ханты-Мансийска. Прямая трансляция [12+]  
12:40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир. Обзор [12+]  
14:25 Волейбол. Чемпионат России. Раг Суперлига. Мужчины. «Локомотив» (Но-

сибирск) – «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция [12+]  
17:15 Футбол. Vetboom МКС 2023. «Динамо» (Москва) – «2Drots» (Москва). Прямая трансляция [12+]

21:00

«С чистого листа»

[12+] Россия 1

После расставания с женихом Даша устраивается на работу к психотерапевту Михаилу Литовченко. Однажды на девушку нападают неизвестные, после чего она теряет память. Когда приходит в себя, ей говорят, что она – Ирина Литовченко, жена Михаила.



- 19:55 Футбол. Winline суперигра. «Нефтчи» (Азербайджан) – «Зенит» (Россия). Прямая трансляция [12+]  
22:35 01:00 Смешанные единоборства. UFC. Брендан Аллен против Пола Крейга. Трансляция из США. Прямая трансляция [16+]

#### Документальные фильмы и научно-популярные программы

- 11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ  
11:45 «Смешите меня семеро!» [12+] ТВЦ  
12:15 «Человеческий фактор. Дом

- для зайца» [12+] Культура  
12:50 «Москва резиновая» [12+] ТВЦ  
13:30 «Все краски мира» [12+] Культура  
14:25 «Рассказы из русской истории. XVIII век» [12+] Культура  
15:10 «Нобелевские победы российской науки. Лев Ландау» [12+] Культура  
17:00 «Документальный проект» [16+] Рен-ТВ  
17:35 «Большая опера» [12+] Культура  
18:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ

- 21:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым [16+] ТВЦ  
22:05 «Право знать!» [16+] ТВЦ  
23:00 «Клуб «Шаболовка, 37» [12+] Культура  
15:35 М/ф «Ледниковый период-3: Эра динозавров» [0+] СТС  
Мамонты Мэнни и Элли готовят статью родителям. На фоне всеобщего помешательства домашним уюту саблезубый тигр решает уйти, а ленивец Сид, наоборот, хочет завести свою семью. Друзья находят подземный мир, населенный динозаврами.

- 16:30 «Наше поколение-2023». Прямая трансляция [12+] НТВ  
Новый открытый конкурс, который в будущем в нашей стране станет аналогом «Детского Евровидения». На сцену поднимутся самые талантливые дети из разных городов России, чтобы показать свои творческие достижения на мировую аудиторию и победить.



- 23:30 «НКВД против Абвера. Операция «Монастырь» [16+] ТВЦ

#### Детское время

- 05:45 М/ф «UglyDolls. Куклы с характером» [0+] ТНТ  
06:00 «Ералаш» [6+] СТС  
07:05 М/ф «Загадочная планета» [0+] Культура  
07:10 М/ф «Том и Джерри» [0+] ТНТ  
08:45 М/ф «Команда Матч» [0+] Матч-ТВ  
17:25 М/ф «Ледниковый период 4: Континентальный дрейф» [0+] СТС

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

- 08:00 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС



16:55

«Титаник»

[16+] СТС

Розе Доусон-Калверт – 101 год. Она узнает, что в затонувшем корабле «Титаник» нашли портрет девушки. Экспедиция ищет легендарный бриллиант «Сердце океана», и Роза сообщает охотникам за сокровищами, что она – та самая девушка с портрета.



#### Художественные фильмы и сериалы

- 09:30 «Парижанка» [12+] ТВЦ  
10:45 «Свадьба» [12+] Культура  
11:05 «Мама будет против» [12+] СТС  
11:50 «Пираты XX века» [16+] ТВЦ  
12:50 «Без тебя» [12+] Россия 1  
14:40 «Коммандо» [16+] Рен-ТВ  
16:35 «Джунгли» [12+] Рен-ТВ  
18:50 «Игра теней» [16+] Рен-ТВ  
20:25 «Звезда пленительного счастья» [12+] Культура  
22:30 «Дверь в прошлое» [16+] ТВЦ  
23:25 «Затерянный город Z» [16+] СТС

#### Спорт на Матч-ТВ

- 09:05 Биатлон. Кубок Международной Лиги. Гонка преследования. Мужчины. Трансляция из Ханты-Мансийска. Прямая трансляция [12+]  
11:20 Биатлон. Кубок Международной Лиги. Гонка преследования. Женщины. Трансляция из Ханты-Мансийска. Прямая трансляция [12+]  
13:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) – «Автодор» (Саратов). Прямая трансляция [12+]  
16:50 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир. Сербия – Болгария. Прямая трансляция [12+]

- 19:00 Футбол. Лига ставок Лига Легенд. «Локомотив» (Москва) – ЦСКА. Прямая трансляция [12+]  
01:30 Гандбол. Чемпионат России. OЛIMПBET Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) – «Звезда» (Звенигород) [12+]

15:50

«Русские тайны.

Последнее предсказание Ванги»

[16+] ТВЦ

Что бы в мире ни случилось – катастрофы, войны, или смерть известных людей – эти события кто-нибудь обязательно свяжет с именем Ванги. Но откровения болгарской ясновидящей – не вымысел. Фильм расскажет, какие из ее пророчеств уже сбылись.



#### Документальные фильмы и научно-популярные программы

- 10:05 «Родное лицо. Татьяна Пельтцер» [12+] Культура  
11:50 «Неизвестные маршруты России. Иркутская область» [12+] Культура  
12:35 «Невский Ковчег. Теория невозможного» [12+] Культура  
13:35 «Алексей Баталов. Человек без недостатков» [12+] ТВЦ  
14:15 «План генерала Ватутина» [12+] Культура  
14:30 «Московская неделя» [12+] ТВЦ

- 15:00 «Дорогие товарищи. Заговор против Хрущева» [16+] ТВЦ  
17:15 «Пешком... Красная Пресня» [12+] Культура  
18:45 «Острова. Алексей Баталов» [12+] Культура  
23:00 «Институт Склифосовского. Век милосердия» [16+] Первый канал  
23:05 «Балет «Прозрение» [12+] Культура

#### Детское время

- 06:00 «Ералаш» [6+] СТС  
06:30 М/ф «Не люблю – не слушаю» [0+] Культура  
06:45 М/ф «Архангельские новеллы» [0+] Культура

- 07:05 М/ф «Волшебное кольцо» [0+] Культура  
13:15 М/ф «Большое путешествие. Специальная доставка» [0+] СТС  
15:05 М/ф «Ледниковый период: Столкновение неизбежно» [0+] СТС

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

- 08:10 «Здоровье» [12+] Первый канал  
08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 19 НОЯБРЯ

- 19:00 «Перепой звезду» [12+] Первый канал

В каждом выпуске шоу принимают участие звезды эстрады и люди разных профессий. Первый куплет песни исполняет непрофессионал, второй поет звезда, а финал – дуэтом. Жюри решает, кто справился с песней лучше – артист или непрофессионал.



- 09:00 «Рогов в деле» [12+] СТС  
09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1  
09:30 «Битва пикников» [12+] ТНТ  
10:15 «Играем свадьбу!» [12+] Первый канал  
10:20 «Первая передача» [12+] НТВ  
10:30 «Уральские умельцы» [12+] СТС  
11:00 «Чудо техники» [12+] НТВ  
11:05 «Жизнь других» [12+] Первый канал  
11:30 «Неизвестная история» [12+] Рен-ТВ  
11:50 «Большие перемены» [12+] Россия 1

- 12:00 «Дачный ответ» [12+] НТВ  
12:15 «Повара на колесах» [12+] Первый канал  
13:10 «Видели видео?» [12+] Первый канал  
14:05 «Однажды...» [12+] НТВ  
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ  
16:00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» [16+] ТНТ  
18:30 «Новые Звезды» в Африке [16+] ТНТ  
20:20 Шоу «Аватар» [12+] НТВ  
21:00 «Лига городов» [16+] ТНТ  
23:00 «Звезды сошлись» [12+] НТВ  
23:55 «Самые шокирующие гипотезы» [16+] Рен-ТВ

## ВАКАНСИЯ

Администрация поселения Московский приглашает специалиста на должность инспектора военно-учетного стола

#### Условия:

- социальный пакет;
- 5-дневная рабочая неделя;
- служебный транспорт для осуществления обязанностей;
- отпуск 28 календарных дней.

#### Требования:

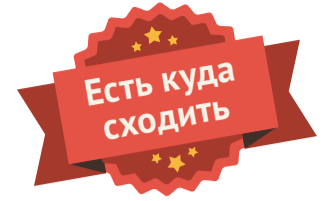
- возраст от 18 до 55;
- грамотная речь;
- предпочтителен опыт работы в военном комиссариате, мобилиционном органе;
- отсутствие судимостей.

По вопросам трудоустройства необходимо обращаться по номеру телефона: +7 (495) 424-66-20 или по электронной почте: [vus@adm-moskovsky.ru](mailto:vus@adm-moskovsky.ru)



# Бесплатные развлечения Москвы

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



**ArtLife Fest 2023**  
До 17 ноября  
с 10:00 до 22:00



В Манеже состоится Международный интерактивный фестиваль современного искусства. В программе выставка работ российских и зарубежных художников, где представлено 200 картин от 43 художников из 16 стран мира; арт-квест по экспозиции и произведения искусства с технологией дополненной реальности; лекторий и творческие встречи с художниками фестиваля, групповые экскурсии с профессиональными гидами. А также экскурсии на русском жестовом языке, с тифлокомментированием, оснащённая тактильными макетами и станциями экспозиция. **Бесплатные билеты по ссылке.**

Адрес: Манежная пл., 1  
Метро: «Библиотека им. Ленина»

**Благотворительная барахолка**

12 ноября  
с 12:00 до 20:00

В отеле «Балчуг Kempinski Москва» будут представлены обувь, платья, верхняя одежда, аксессуары и целое изобилие уникальностей от известных брендов и других модников. Традиционно благотворительную барахолку поддерживают известные музыканты, актёры, спортсмены и другие селебрити. Это хорошая возможность не только обновить гардероб, но и поддержать фонды «Вера» и «Дом с маяком», которые помогают неизлечимо больным людям.

Адрес: ул. Балчуг, 1  
Метро: «Боровицкая», «Александровский Сад»

**Выставка «Глубокие воды»**

12 ноября  
с 11:00 до 20:00



В галерее «Триумф» представлена персональная экспозиция Юлии Федотовой, состоящая из 27 работ. Произведения объединяют сильная рефлексия и поиск внутренней гармонии.

В центре выставки – одноимённая скульптура мастера. Молодой монах лежит на мостике и смотрит в глубины вод, ища в них отражение своего внутреннего мира. Творчество художницы основано на традициях реализма.

Адрес: ул. Ильинка, 3/8, стр. 5  
Метро: «Площадь Революции»

**Выставка «Что такое дизайн?»**

До 28 января, вт., ср., вс. с 10:00 до 18:00, чт.-сб. с 10:00 до 21:00

Проект в Новой Третьяковке состоит из 11 разделов-сфер, среди которых – фэшн, промышленный, гейм-, графический, интерьерный и другие виды дизайна. О них рассказывают известные дизайнеры из России, в том числе представители школы Urcock, электро-

театра «Станиславский», «Студии Артемия Лебедева» и не только. Все герои сняты для проекта видео. Посетители познакомятся не только с работами, но и этапами их создания: чертежами, эскизами. В рамках выставки проходят бесплатные экскурсии, лекции, встречи с дизайнерами, мастер-классы.

Адрес: ул. Крымский Вал, 10  
Метро: «Октябрьская», «Парк Культуры», «Полянка»

**Занятия в Музее военной формы**



– «Театральное искусство»  
14, 17, 21, 24 и 28 ноября в 14:30

Под руководством актрисы Ольги Лавровой ребята обучатся художественной игре и художественному чтению, разным видам сценического мастерства, основам театральной культуры. **Регистрация**

– «Художественная скульптура»  
17 и 24 ноября в 16:30

В программе – основы лепки, набросок фигуры человека, декоративное изображение человека и барельеф, орнаментный рельеф и многое другое. **Регистрация**

– Школа юного экскурсовода  
16, 23 и 30 ноября в 15:30

Участники проекта изучат самые интересные и ключевые моменты в военной истории России. **Регистрация**

– Курс практических лекций для детей «Журналистика»  
15, 22 и 29 ноября в 15:00

Ребята почувствуют себя настоящими корреспондентами, редакторами и блогерами, научатся писать тексты в разных жанрах, грамотно работать с информацией, создавать видеоролики. **Регистрация**

– «Военная миниатюра»  
15, 22 и 29 ноября в 15:00

Участники детально изучат форму русских пехотинцев, кавалеристов и артиллеристов, казаков и егерей, кавалергардов и драгунов, а также особенности и элементы российской военной формы начала XIX века. **Регистрация**

Адрес: ул. Большая Никитская, 46/17, стр. 1  
Метро: «Баррикадная»

**Московская музейная неделя**

13-19 ноября, весь день



Музеи и выставочные залы, подведомственные столичному Депар-

таменту культуры, работают бесплатно каждую третью неделю месяца. В течение семи дней у одного музея есть один день со свободным входом. К примеру, в среду без билета можно попасть в девять музеев, а в воскресенье – в 14. **Подробное расписание на официальном сайте акции**



**Фестиваль для будущих и молодых мам «МамаПати Мода»**

24 ноября  
с 11:00 до 18:00

Каждая посетительница в Event Hall «Даниловский» сможет поучаствовать в модных показах одежды для будущих и кормящих мам. Также пройдёт арт-показ «Счастливые животики» для беременных, можно будет примерить красивый семейный образ вместе с малышом и посетить мастер-классы от стилистов.



На сцене состоится праздничная шоу-программа, где выступят детские музыкальные коллективы и хор поющих мам. Праздник дополняют фотоконкурсы, розыгрыши и другие активности, а запечатлеть эмоции гости смогут в креативных фотозонах. **Получить приглашение можно на сайте**

Адрес: ул. Дубининская, 71  
Метро: «Тульская»

**Экскурсия «В гости к чайным королям»**

14 ноября  
в 15:00



Одних только специализированных чайных магазинов в Москве в начале 20 века было более 100. Наши предки знали толк в этом напитке, и каждый социальный слой пил чай по-своему.

Участники экскурсии узнают: как «ханский лист» помог царю Алексею Михайловичу исцелиться; чем кантонский чай отличается от кяхтинского; как русские и китайские купцы обманывали друг друга; кто такие «чайники», «чайницы» и «чаерезы»; какой чай самый дорогостоящий; увидят: усадьбу Тургеневых-Боткиных, парк Горку, большую Сибирскую гостиницу, магазин фарфора М.С. Кузнецова, Чайный домик, дом Высоцкого и многое другое. **Регистрация**

Место встречи: площадь Ильинские ворота, у памятника-часовни героям Плевны, метро «Китай-город», выход № 4

Эльвира ЯКУПОВА

Хотите  
знать больше  
о жизни  
Московского?



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

**ДВОРЕЦ  
КУЛЬТУРЫ**



«Особое творчество».  
11-18 ноября  
Выставка работ участников объединения социальной направленности «РАСкрытые двери».

11.11 в 12:00  
Бесплатный показ мультфильма «Дозор джунглей: Кругосветка» (6+)

11.11 в 14:30  
Музыкальная программа «Задуманный вечерок», посвящённая Дню народного единства

11.11 в 16:00  
Мастер-класс «Успех публичных выступлений». Актриса, тренер по речи, голосу и публичным выступлениям Елизавета Газина расскажет о том, как овладеть телом, речью и голосом, откуда взять «новые» слова, как избавиться от слов-паразитов и как «оживить» любую рассказываемую историю. Регистрация по телефону: +7 903 273-91-43.

12.11 в 18:00  
Спектакль «Одинокая насмешница» о жизни Фаины Раневской (билеты от 1300 до 3200 руб. на сайте [dkmsk.ru](http://dkmsk.ru))

16.11 в 14:00  
Музыкальная программа «Хорошее настроение»

17.11 в 15:00  
Музыкальная программа «Дамский каприз», посвящённая Дню матери

Примечание: в афише возможны изменения. Уточнить дату и время проведения мероприятия можно по телефону +7 (495) 841-89-94. Адрес: г. Московский, 1-й мкр. дом 49. Вход свободный.

**БИБЛИОТЕКА  
№ 259**



14 ноября  
ИГРОВОЙ КЛУБ (6+)

Играем в настольные игры. Начало в 15:00.

18 ноября  
ВСТРЕЧА С ДЕТСКОЙ ПИСАТЕЛЬНИЦЕЙ  
ЕКАТЕРИНОЙ МАТЮШКИНОЙ (6+)  
Начало в 14:00.

**ЦЕНТР  
МОСКОВСКОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ**



14 ноября

Встреча с врачом в рамках проекта «Школа здоровья». На лекции слушатели узнают о причинах и рисках падений среди пожилых людей в помещении и на улице, а также о механизмах оказания первой помощи при падениях и травмах. Начало в 15:00.

15 ноября

Совет ветеранов поселения Московский организует встречу с ветераном Великой Отечественной войны, тружеником тыла Тамарой Ивановной Приваловой. Начало в 15:00.

16 ноября

На занятии по гимнастике можно научиться упражнениям для восстановления позвоночника и поддержания его в здоровом состоянии. Начало в 15:00.

Все мероприятия пройдут в Центре московского долголетия «Московский» по адресу: г. Московский, ул. Солнечная, д. 1.

**Бассейн  
«Московский»**



25 ноября

Спортивные соревнования по плаванию «Водные старты» среди семейных команд под лозунгом «Московский – территория здорового и спортивного образа жизни». Для участия необходим медицинский допуск. Заявки принимаются по электронной почте [basseinmoskovski@mail.ru](mailto:basseinmoskovski@mail.ru) в срок до 24.11.2023

Начало в 10:00  
Адрес: г. Московский, мкр. 1, д.39Б



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ОКНО В ПРИРОДУ

## Капуста «Все по три»

Осенью хозяйки квасят капусту. И делают это не только в России, но и в других странах. Продукт это международный, а к нам, как считается, пришел из Китая.

Домохозяйки передают рецепты и хитрости приготовления из поколения в поколение. Мы же вам предлагаем способ от нашего кулинарного эксперта Юлии Троян, который называется: «Все по три».

– Вам потребуется: кочан капусты, весом в три килограмма, три моркови среднего размера, три столовых ложки соли, столько же сахара и трехлитровая банка, – рассказывает Юлия.

По словам эксперта, в идеале капуста должна быть срезана после заморозков и храниться не более двух-трех дней.

Капусту надо нашинковать, морковь – натереть на крупную терку. Перемешать овощи, тщательно их помять руками, плотно уложить смесь в банку, залить холодной водой и оставить на 30 минут. Затем слить воду в кастрюлю, добавить в нее соль, размешать и обратно залить в банку.

– Обратите внимание, соль должна быть крупного помола и ни в коем случае не йодированной, – отмечает Юлия Троян. – Банку нужно поставить в миску и оставить при комнатной температуре на три дня. Ежедневно смесь надо протыкать сверху, чтобы выпустить из нее воздух. А выливающийся в миску при брожении раствор добавлять обратно в банку.

По истечении трех дней необходимо слить весь соленый раствор и добавить в него сахар. Тщательно размешать, чтобы он полностью растворился. Залить приготовленным солено-сладким раствором капусту и убрать банку в холодильник. Пробовать готовый продукт можно через 12 часов. Храниться квашеная капуста может до 10 месяцев.

– Рубленая капуста, с добавлением моркови, яблок, брусники и клюквы – это восточно-европейский специалитет, – рассказывает кулинарный эксперт. – На Балканах квасят чистую капусту, без добавок. А немцы, у которых это национальное блюдо, используют листья капусты целиком, добавляя к ним тмин.

Квашеная капуста вкусна как сама по себе, так и в составе различных блюд. Например, щи, пироги, вареники, бигос, винегрет и другие.



– О пользе квашеной капусты можно рассказывать долго, – говорит Юлия. – Известно, что она обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, обезболивающим, бактерицидным, антиканцерогенным действием. В ней содержатся витамин С – незаменимый для поддержания иммунитета в зимнее время, витамин К, а также витаминные группы В (В1, В2, В3, В6, В12), а также целый ряд минеральных веществ, таких как калий, натрий, кальций, железо, фосфор, сера, кремний, цинк, бор и медь.

Это диетический продукт, поскольку содержит минимум калорий. Его можно есть даже диабетикам и детям с трех лет. Но все же злоупотреблять им не стоит – 100-200 граммов в день.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА



Пернатые жители 3-го микрорайона

## Голубь синице не товарищ

12 ноября вот уже несколько лет отмечают Синичкин день по инициативе Союза охраны птиц России. Московский орнитолог – о том, как забота человека может спасти пернатых в период холодов.

Столичные голуби – настоящие патриоты. На зиму в теплые края не улетают, ведь им и здесь неплохо:

«Если в суровые зимы некоторые птицы могут мигрировать южнее, то для синиц это не характерно. Они очень сильно зависят от человека. В холода норуют за чердаки, греются около вентиляционных шахт метро. В городе кормовая база голубей зимой куда не девается, а когда птица сыта, холод ей нипочем, – рассказала орнитолог Союза охраны птиц России Елена Чернова.

Кормить птиц в холода, по словам специалиста, нужно обязательно, но о голубях беспокоиться не стоит. Москвичей, желающих их подкармливать, значительно больше, чем это полезно для популяции.

«Голуби имеют одно нехорошее свойство: они доста-

точно уязвимы к болезням, – предупреждает орнитолог. – Когда где-то устраивают большую подкормку с образованием крупных стай – более 30 птиц – это может привести к болезням. Всего одна затесавшаяся больная особь заражает всю стаю. В зимний период это приводит к массовой гибели

птиц. К тому же большие стаи наносят вред городской инфраструктуре – помет разбедает стены зданий и карнизы.



Синичкина столовая на улице Бианки

А вот для мелких воробьиных подкормка зимой крайне важна. Синицы на мусорных свалках кормиться не будут, им необходим подходящий корм: несоленое сало, просо, цельный овес, нежареные семечки, семена льна и ячменя. Кормушки лучше делать небольшими, с расчетом на птичью мелочь: голубь съедает много, так что синице уже может и не хватить. А без прикорма, по словам орнитолога, в среднюю по холодам зиму к весне выживают лишь две птицы из десяти.

Подкармливать пернатых нужно уже сейчас, начиная с конца октября, когда температура снижается, а земля промерзает.

«Ключевое правило тут: если вы начали кормить птиц, не бросайте это дело на полпути, кормите их до того, пока не сойдет снег, – говорит Елена Чернова. – Птицы привыкают к кормушке и начинают на вас надеяться. Если вы птиц прикормили и бросили, а на улице ударили холода, им может просто не хватить сил улететь и найти корм где-то еще».

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Сергея СОЗДАТЕЛЕВА  
и Виктора ХАБАРОВА

## То ли дождь, то ли снег

ПРИЧУДЫ ПОГОДЫ

В конце октября и начале ноября жители Московского столкнулись, кажется, со всеми видами осадков, какие только существуют в природе.

Помимо привычного снега и снега вперемешку с дождем, были и необычные виды осадков: замерзающий туман, переохлажденный дождь и крупа. Как объясняют метеорологи, сначала в атмосфере формируются капельки тумана, а потом при отрицательной температуре они превращаются в мелкие-мелкие льдинки.

Ледяной дождь же случается, когда в атмосфере происходит так называемая

температурная инверсия. То есть на высоте еще плюсовая температура, а в приземном слое воздуха уже ниже ноля. Капли дождя в итоге превращаются в ледяные шарики, внутри которых остаётся немного воды. Они падают, разбиваются, вода вытекает и немедленно застывает. Так образуются гололед на дорогах и ледяная корка на машинах, деревьях и других поверхностях.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

