

МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 19 (286)
21.05.2022

Информационно-аналитическая
газета поселения Московский
в городе Москве



МЕНЯЕМСЯ К ЛУЧШЕМУ

Новые парковки и широкие улицы в ПМГП

В микрорайоне Первый город-парк на Никитина и Бианки продолжается благоустройство дворовых территорий. В рамках проекта во дворах расширяется проезжая часть для спецтехники.

На этих улицах очень узкие внутри-дворовые проезды. Из-за того, что автомобили паркуются с обеих сторон дороги, остается узкий «тоннель», по которому сложно проехать даже небольшой легковой машине. Это создает трудности не только жителям, но и спецслужбам: скорой помощи, пожарным. После расширения проезжей части на внутриворотовой территории 1-й и 6-й фаз микрорайона будет организовано одностороннее движение, – объясняет депутат Совета депутатов поселения Московский Сергей Лебедев.

Проезды расширяют на 1,5–3 метра, в зависимости от возможностей конкретного двора. Например, рядом с детскими площадками и окнами домов расширение меньше, на выездах – больше. Радиусы поворотов делаются более плавными.

– Весь газон в местах проведения работ мы рекультивируем, досеем и посадим новую растительность. Всего по проекту высадим около 500 штук новых деревьев и кустарников, – говорит представитель подрядчика Игорь Русу.



Работы на улице Бианки

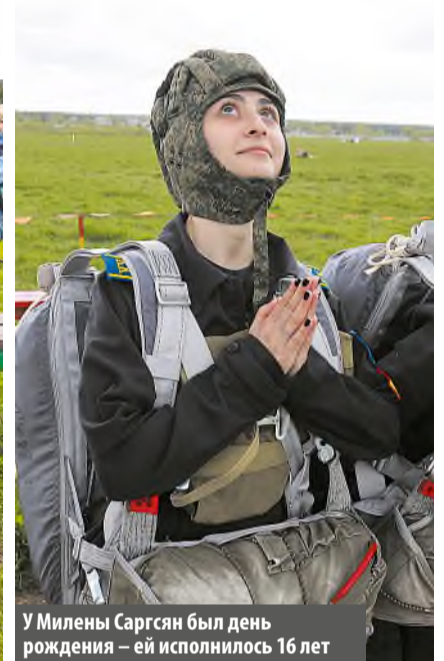
Работы начались еще в середине апреля. К этому моменту в стадии завершения следующие адреса: Никитина, 8, 10, 12, 14. Всего по проекту до 1 августа будет сделано 18 дворов.

Также благоустраивается бульвар протяженностью 800 метров от улицы Атласова до улицы Бианки. Устанавливаются новые ограждения, выкладываются пешеходные дорожки из брусчатки, позже установят скамейки и перголы. С обеих сторон дорожек кладут рулонный газон. На бульваре посадят рябину, клен, кизильник, калину.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Кадеты на старте улыбаются и поддерживают друг друга



У Милены Саргсян был день рождения – ей исполнилось 16 лет

Покорители неба

Кадеты и юнармейцы из Московского прыгнули с парашютом на подмосковном аэродроме Волосово.

На прошлых выходных, 14 и 15 мая, ребята осуществили свою давнюю мечту. К первому прыжку с парашютом ученики 8–11-х кадетских классов школы №2065 готовились четыре месяца. Ребята прошли 36 часов теории и три часа практики. На уроках разбирали, из чего состоит парашют, как открывать запасной и что делать в стрессовых ситуациях.

На аэродроме в Чеховском районе ученики прошли предполетный инструктаж. Кадеты повторили посадку в самолет, прыжок и тренировались занимать правильное положение для безопасного приземления. Ребятам выдали по два парашюта: основной и запасной, новые защитные шлемы. Экипировку помогали надевать инструкторы, проверяли, чтобы все было правильно закреплено.

Дальше молодежь отправили покорять небо. В небольшом самолете Ан-2 вместе с кадетами находился инструктор, который около открытой двери контролировал технику прыжков. Сам юные смельчаки напевали песню «Здравствуй, небо в облаках» и подбадривающе улыбались друг другу.

– Присутствовал небольшой мандраж, было немного страшно, – поделился с «МС» ученик 10-го класса школы №2065 Дмитрий Луцкий. – Прыгнуть сложно не физически, а психологически. Трудно сделать шаг, когда стоишь в открытой двери на вы-



С высоты 800 метров над землей все кажется красивым



Инструкторы и педагоги сделали все, чтобы посадка была мягкой

соте 800 метров. После прыжка первые секунды не понимаешь, что произошло, а только потом видишь, какая красота открывается внизу – лес, поле, дома.

К некоторым ученикам приехали взволнованные родители, которые хотели поддержать своих детей и убедиться в их безопасности.

– Мама сначала испугалась за меня, сильно переживала, – призналась

10-классница Ангелина Рогожан. – И была счастлива, когда все закончилось.

Ребята из Московского провели на аэродроме сутки. В субботу второй прыжок после обеда отменили из-за «нелетной погоды». В воскресенье многие захотели прыгнуть еще раз. «Почувствовали вкус неба и полета», – улыбаются ребята.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ
Фото Виктора ХАБАРОВА

Сергей Собянин принял решение об открытии 13 новых зон отдыха у воды

Подготовку мест отдыха к летнему сезону должны завершить до 25 мая.



В Москве к лету откроют 13 новых зон отдыха у воды, включая одну с возможностью купания. Соответствующее распоряжение на заседании Президиума Правительства Москвы подписал Сергей Собянин.

Таким образом, число мест отдыха у водоемов будет увеличено до 139, они будут расположены во всех административных округах города. Завершить их подготовку к летнему сезону должны до 25 мая.



Новые места отдыха появятся по следующим адресам:

- зона отдыха с купанием – Головинские пруды в усадьбе Михалково (1-й Лихачевский переулок, дома 6–8, САО);
- зона отдыха без купания – Нижнекаменский пруд в Крюкове (17-й микрорайон, ЗелАО);
- 11 мест массового отдыха: пруд в Ясном проезде (Южное Медведково, СВАО), сквер в Гольянове (у пересечения Алтайской и Уральской улиц, ВАО), Новокосинский парк (Салтыковская улица, напротив дома 29, ВАО), парк «Дубки» (улица Дубки, дом 6, САО), парк «Грачевка» (Клинская улица, дом 2, САО), сквер у кинотеатра «Баку» (улица Усиевича, дом 12, САО), парк «Ходынский пруд» (Ходынский бульвар, дом 1, САО), парк Северного речного вокзала (Ленинградское шоссе, дом 51, САО), русловый пруд на реке Трешне (деревня Юрово, поселение Кленовское, ТиНАО), русловый пруд на реке Каменке (деревня Елизарово, поселение Первомайское, ТиНАО), «Десна-ленд» на реке Десне (деревня Десна, поселение Десновское, ТиНАО).

В этих местах отдыха провели масштабные работы по экологической реабилитации и очистке водоемов, а также благоустройству территории, расположенной рядом.

По материалам mos.ru

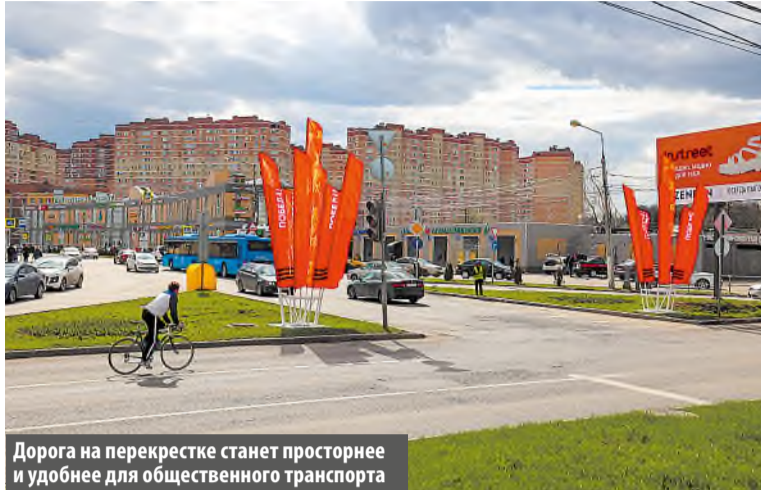
Перекресток расширят

Работы по реконструкции перекрестка на стыке улиц Академика Чумакова и Проектируемого проезда №5562 начнутся в ближайшее время.

Специалисты Центра организации дорожного движения разработали для 3-го микрорайона Московского проекта по расширению радиуса поворота направо в сторону улицы Атласова для лучшего прохождения общественного транспорта. Об этом рассказали в администрации поселения.

Также будет передвинут светофор, нанесена новая разметка, заменен бордюр и обустроены дорожные пандусы для малоподвижных людей.

– В весенне-летний период администрация проведет все необходимые и запланированные ме-



Дорога на перекрестке станет просторнее и удобнее для общественного транспорта

роприятия по реконструкции перекрестка Академика Чумакова и Проектируемого проезда №5562. Перемещение светофора будут осуществлять работники ЦОДД, – сообщила заместитель начальника отдела по градостроительной деятельности Елена Козлова.

В прошлом году на данном участке дороги специалисты провели ремонтные работы проезжей части, а также изменили схему дорожного движения на Проектируемом проезде №5562 от Валуевского шоссе. Теперь при въезде в 3-й микрорайон со стороны шоссе организовано двухполосное движение в каждую сторону и разрешен въезд всем транспортным средствам.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ
Фото Виктора ХАБАРОВА

В поселении заработает система «Магистраль»

Перемещаться по всему ТиНАО станет проще и удобнее

Вопрос транспортного снабжения в Московском остается одной из главных животрепещущих тем для обсуждения. Поселение стремительно растет, существующей системе маршрутов общественного транспорта требуется модернизация. В ближайшее время ситуация улучшится – на территории ТиНАО, в том числе в поселении Московский, будет введена сеть «Магистраль».

«Магистраль» – это новая городская сеть развития общественного транспорта, которая уже хорошо зарекомендовала себя в ЦАО и ЮАО. Реформу начали еще в 2016 году: автобусы, электробусы, трамваи объединяются в единую сеть взаимосвязанных маршрутов, которые актуализируются и обновляются с учетом развития города.

Основной принцип системы, важный для

жителей поселения, – это интервальное движение автобусов, чтобы они ходили так же регулярно, как и поезда метро, и ездили туда, куда на самом деле нужно людям. Что нас ждет? На первом этапе реорганизуют маршруты и увеличат периодичность следования общественного транспорта в Московском. Также планируется обустройство новых автобусных остановок, нанесение дорожной разметки, установка дорожных знаков и дополнительных светофорных секторов.

В настоящее время специалисты разрабатывают проект организации дорожного движения в поселении.

Юлия ГОНЧАРОВА

В Картмазове построят пожарное депо

Об этом сообщили в администрации поселения Московский.



С появлением депо в Московском огнеборцы приезжают на вызов за пять минут

В настоящее время в поселении Московский ведутся работы по строительству здания пожарного депо с учебно-тренировочным комплексом. В трехэтажном здании с подвалом расположится стоянка на шесть единиц техники с постом ежедневного технического обслуживания и мойкой. Также предусмотрена зона обслуживания пожарных рукавов.

– Очередной комплекс сооружений общей площадью более 5 тыс. кв. м появится в деревне Картмазово на улице Саларьевской, – рассказал депутат Совета депутатов поселения Московский Михаил Арбатов.

На первом этаже строения разместится помещение дежурной смены пожарной части и газодымозащитная служба, которая занимается тушением пожаров в не-

пригодной для дыхания среде. На втором этаже будут оборудованы помещения для сотрудников. Кроме того, в пожарной части появятся медицинский блок с кабинетом фельдшера и процедурной, тренажерный зал, комната психологической разгрузки.

Помимо здания депо, запланировано строительство комплекса для обучения и тренировок состава пожарной части: тепло- и дымокамера с пультом управления и учебные классы. Также будет сооружена тренировочная башня со скалодромом, установлен учебный пожарный гидрант и оборудована площадка с тренажерами и снарядами.

Завершение строительства нового пожарного депо запланировано в 2024 году.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Оборудуют необычные зебры

Новые приподнятые пешеходные переходы появятся в микрорайонах Первый Московский город-парк и у метро «Саларьево».

Соответствующее решение об обустройстве необычных пешеходных переходов на улице Саларьевской и Бианки принято на Окружной комиссии по безопасности дорожного движения ТиНАО. Из-за слишком близкого расположения светофоров на данном участке дороги невозможно положить обычный переход. Поэтому от деревни Саларьево в сторону метро и торгового центра расположится своеобразный «дорожный гибрид» – искусственная неровность, совмещенная с зеброй. Здесь же появятся дорожные знаки об ограничении скорости вместо 40 до 20 километров в час. В Первом Московском городе-парке около дома №13 через улицу Бианки также оборудуют новую приподнятую зебру. Однако там уже стоят все необходимые знаки дорожного движения, поэтому работы предстоит выполнить меньше.

– Мы планируем завершить благоустройство за летний период текущего года, – рассказала специалист отдела по благоустройству и содержанию территории администрации поселения Ольга Мошкарина. – На данный момент проводятся мероприятия по определению подрядчика на выполнение работ.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ
Фото Владимира НИКОЛАЕВА



Вот такие гибриды переходов и лежачих полицейских появятся в нашем городе

За здоровьем – в парк

В городских парках начал работу проект «Здоровая Москва». Корреспонденты «МС» посетили один из 46 павильонов и узнали, какие обследования можно пройти прямо на свежем воздухе.



нако заражаемость была невероятно высокой: за короткое время им переболело

ближайший к нашему поселению павильон проекта «Здоровая Москва» расположился у пруда в зоне отдыха «Мещерское». По словам медиков, в этом году основной акцент диспансеризации будет сделан на проведении углубленного обследования переболевших COVID-19.

– Последняя вспышка COVID-19, с которой мы столкнулись, – штамм «омикрон». Это заболевание с преимущественно легким течением не более семи дней. Од-

нако заражаемость была невероятно высокой: за короткое время им переболело больше людей, чем за все предыдущие волны COVID-19. Всем официально переболевшим через 60 дней после выздоровления придет СМС-оповещение с приглашением в павильон для диспансеризации, – рассказал заведующий филиалом городской поликлиники №212 врач-терапевт Петр Зубавин.

Всего за один час горожане смогут пройти более 10 исследований: сдать общий анализ крови,

После 40 лет каждый человек должен регулярно измерять давление

узнать уровень сахара и холестерина; сделать ЭКГ, УЗИ, измерить артериальное и внутриглазное давление; определить индекс массы тела на основании веса, роста и окружности талии; пройти скрининг на сахарный диабет; проверить состояние желудочно-кишечного тракта.

– Согласно статистике, перенесенная коронавирусная инфекция



Врачи в «Здоровой Москве» ждут пациентов



После 40 лет каждый человек должен регулярно измерять давление

может дать осложнения на многие системы организма, поэтому после выздоровления необходимо обязательно проверить такие показатели, как дыхательная функция, работа печени, свертываемость крови, – объясняет



В павильонах можно сдать анализы – их отправят в лаборатории

заведующая центром здоровья врач-терапевт Ольга Тройнина. – Например, с повышенным тромбообразованием может быть связано выпадение волос после коронавируса.

Основного наплыва пациентов медики ждут в июне. Анкеты-опросники и приглашения на обследования в павильоны «Здоровая Москва» на почту или телефон получают все, кто недавно перенес заболевание.

Помимо здоровья физического, позаботятся медики и о здоровье ментальном. В этом году, помимо основных специалистов, в некоторых павильонах проекта, в том числе и в Мещерском парке, будут дежурить врачи-психотерапевты.

– Кто-то плохо переносил необходимость самоизоляции в квартире, кому-то пришлось искать новую работу. Пациенты жалуются на тревожность, бессонницу, ощущение, что постоянно болеешь и никак не можешь поправиться, хотя объективно человек может быть уже здоров, – отметил Петр Зубавин.

Проверить эмоциональное здоровье недавно переболевшим COVID-19 москвичам предложат по необходимости – на основании данных, полученных из анкет-опросников.

Узнать адреса павильонов «Здоровая Москва» можно на сайте <https://mosgorzdrav.ru/zm>. Врачи ждут пациентов без записи с 8:00 до 20:00 часов без перерывов и выходных. При себе необходимо иметь паспорт, московский полис.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Из дома – без барьеров и ступенек

В 1-м микрорайоне оборудовали два дома для колясочников.

Москва, как и многие столицы мира, с каждым годом становится все более удобной для жизни людей с ограниченными возможностями. В поселении Московский также делается все возможное для создания комфортного проживания граждан. Недавно в домах №38 и 39 в 1-м микрорайоне установили подъемные конструкции для инвалидов-колясочников.

16 мая комиссия в составе депутата Совета депутатов поселения Андрея Антонова, председателя



Зоя Елисеева теперь сможет спуститься на прогулку и подняться домой самостоятельно

Совета ветеранов Валентины Корнеевой и сотрудников администрации Московского осмотрела новые механизмы, а также выслушала пожелания непосредственного пользователя – Зои Елисеевой.

– Конструкции установлены по просьбам маломобильных жителей нашего поселения, – прокомментировал депутат Андрей Антонов. – Когда строились эти дома, никто не думал, что в них будут жить инвалиды. Но в жизни бывает всякое, наша задача сделать ее удобной. В 1-м микрорайоне у нас много людей пожилого возраста, и мы стараемся сделать их жизнь комфортнее.

Чтобы подъемную платформу привести в действие, надо нажать

кнопку вызова диспетчера или воспользоваться инструкцией, которая размещена здесь же. Калитка открывается сама, пропускающая человека на коляске внутрь. Через пару минут он уже на месте. От лифтовой площадки до выхода теперь нуждающимся будет добраться гораздо проще. Двери же подъезда распахиваются автоматически, при помощи брелка, который уже висит на ключах у Зои Александровны.

– Я уже много лет на коляске, и если сама выйти-выехать еще могу, то вот обратно – нет, – делится проблемой Елисеева. – Приходится ждать мужа с работы, а он возвращается только вечером. Так и живем по расписанию. Но иногда домой надо срочно! В таких случаях каждый раз прошу о помощи соседей. Практически всегда мне помогают, а те-

перь, с новым лифтом, я буду сама себе хозяйка.

Для съезда и подъема колясок первые лестничные пролеты в домах №38 и 39 оборудованы металлическими полозьями. А подъемный механизм удобно расположен в углу.

– Зоя Александровна у нас хоть встать может, – комментирует Валентина Корнеева. – Но в этом же подъезде есть жители с ограниченными возможностями здоровья, которые совсем неподвижны. И для них эта платформа будет крайне необходима и полезна.

В ближайшее время подрядчик доведет до конца ряд работ с учетом пожеланий жителей, и подъемные конструкции будут приняты в эксплуатацию для дальнейшего пользования жителями.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото автора



Депутат Андрей Антонов и председатель Совета ветеранов Валентина Корнеева принимают подъемник

Разбили грядки среди асфальта

В центрах московского долголетия открыли новый сезон клуба «Мой сенсорный огород».



Поливать огород может любой желающий



Участники проекта «Мой сенсорный огород» открыли дачный сезон



В Московский приехали гости из 23 центров долголетия

Прошлым летом по инициативе ЦМД «Московский» в Граде появилась городская дача. Активисты разбили на летней веранде рядом с Центром огород, на котором выращивали цветы, овощи, зелень, а осенью собирали урожай. Уникальный проект был отмечен на конкурсе городских инициатив «Лица района». Планируется, что в новом сезоне участников станет еще больше, а ассортимент огородных культур – разнообразнее.

Открытие сезона получилось масштабным. В Московский приехали посетители 23 центров московского долголетия из разных

уголков столицы. Всем выделили горшки и рассаду, каждый участник посадил свое растение. Агрокомбинат «Московский» передал 60 саженцев. Такой большой компанией быстро высадили петунии, бархатцы, посеяли семена огурцов, редиса, зелени. В мероприятии приняли участие депутаты Совета депутатов поселения Московский Андрей Рассказчиков и Михаил Арбатов.

– Это очень хорошая инициатива, особенно сейчас, когда мно-



Депутаты Михаил Арбатов и Андрей Рассказчиков

гие уезжают на дачу, чтобы ухаживать за огородом. Здесь можно посадить свой огорок в городской черте. Насколько я знаю, на-

шу идею уже переняли в других районах Москвы, – сказал директор ЦСО «Московский» Андрей Рассказчиков.

– Я очень люблю сажать цветы. У меня, как говорится, легкая рука. Очень интересно, что из этого всего получится. Обязательно приеду еще! – пообещала посетительница Центра московского долголетия «Выхино» Алла Прохорова.

Встречи клуба «Мой сенсорный огород» проходят каждый четверг в 12 часов. Можно присоединиться к направлению и заниматься огородными посадками вместе с другими участниками. Но не обязательно. Как объяснила лидер клуба Антонина Макарова, каждый желающий может прийти на огород в любое время, прополоть траву, полить растения или просто понаблюдать, как они растут. Особенно это предложение понравится тем, у кого нет своих дач и огородов.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Проект «Подросток вне зависимости» продолжится в следующем учебном году, сообщила куратор проекта, начальник отдела по вопросам культуры, спорта и молодежной политики администрации поселения Московский Юлия Логинова.

Профилактика в деле

Проект был разработан администрацией и запущен в прошлом год на базе школы №2120 в целях профилактики наркомании среди подростков из группы риска. Сейчас в нем участвуют более 30 детей 7–10-х классов, состоящих на профилактическом учете в комиссии по делам несовершеннолетних или внутришкольном учете. Дети дважды в месяц посещают тренинги, которые проводит специалист Московского научно-практического центра наркологии Депздрава Москвы Алексей Матюшенко. На них они обучаются важным социальным навыкам: коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми. В малой группе по 4–6 человек разбирается ситуация каждого ребенка, что намного эффективнее лекций в большой аудитории.

– В малых группах можно обсудить индивидуальную ситуацию, это более глубокий контакт между тренером и участниками. Дети проговаривают свои конфликтные ситуации и получают обратную связь, каким образом они могли бы поступить более конструктивно для себя, – объясняет Алексей Матюшенко. – Это не только психотерапев-

тические техники, но и обучение конкретным навыкам.

– Мы увидели большой интерес к тренингам у самих подростков. И конфликтов между обучающимися стало намного меньше, и проявлений негативного поведения, поэтому очень рады, что принято решение продолжить проект, – говорит руководитель службы социального и психолого-педагогического сопровождения школы №2120 Юрий Синёв.

Сами подростки рассказывают об изменениях, которые с ними произошли. Девятиклассница Маша (имя изменено) научилась контролировать свои эмоции и спокойно реагировать на слова о ее внешности. Она стала менее агрессивна, улучшились отношения с одноклассниками и родителями, начала регулярно заниматься спортом. Восьмиклассник Ярослав (имя изменено) взялся за учебу и поставил себе цель получить хорошие оценки в аттестате за 9-й класс. И это не единственные примеры положительного воздействия проекта на подростков.

В целом подростки в рамках проводимой работы мотивируются на здоровый образ жизни, а самое главное – обучаются тем формам поведения, которые помогают сделать правильный, позитивный выбор.

Светлана ГАВРИЛОВА

Есть только миг между стартом и финишем. Именно он называется спорт

По инициативе Совета депутатов поселения Московский на стадионе школы 2065 в 1-м микрорайоне Московского прошел кросс в память депутата поселения Сергея Афанасьева. Корреспондент «МС» был в рядах болельщиков.

Сергея Афанасьева не стало в 2019 году. Он был не только депутатом поселения Московский, но и мастером спорта международного класса по легкой атлетике, чемпионом Советского Союза.

Самые маленькие спортсмены – от трех до семи лет – вновь бежали дистанцию в сто метров, дети от семи до 12 лет преодолевали трехсотметровку. Родители, бабушки и дедушки с нетерпением ждали их на финише.

Четырехлетний Данил под номером 71 уверенно обогнал соперника. По словам папы мальчика, это совсем неудивительно, ведь Даниа уже полгода ходит на футбол. Спортивная подготовка пригодилась и пятилетней Ульяне Зубковой, которая заняла первое место в своей категории среди девочек.

– Ульяна спортивная, ходит в секцию, делает зарядку, играет в «Городки», – говорит мама девочки Анастасия Зубкова. – А старшая дочка – человек творческий, больше любит рисование и бисероплетение.

Как это бывает у детей, поражения переживались нелегко: то и дело раздавались всхлипы тех, кого обогнали. «Ничего страшного, будет у тебя еще победы», – утешал моло-



Кросс в память Сергея Афанасьева в Московском проводится второй год подряд

дой папа своего малыша с номером 52 на спине. Поддержка родителей и конфеты от организаторов сделали свое дело, так что во время награждения все были счастливы одинаково и радовались за тех, кто стоял на пьедестале почета.

Жена чемпиона Елена Афанасьева рассказала, что кроссы в память Сергея Германовича проводятся не только в Московском, но и на родине депутата, в Чувашии.

– В будущем вместе с нашей администрацией и Центром Спорта «Московский» мы хотим проводить кросс и для взрослых тоже, – поделилась Елена Афанасьева. – Есть также планы пригласить к нам победителей соревнований из Чувашии, а нашим легкоатлетам побывать у них.

– Здесь сегодня нет проигравших, только победители. Мы видим, что в Московском подрастает прекрасная спортивная смена, – уверила заместитель начальника отдела по социальным вопросам и молодежной политике администрации поселения Юлия Логинова, вручая благодарственные грамоты чемпионке Европы Елене Афанасьева и мастеру спорта СССР Тамаре Яршкиной за вклад в развитие легкой атлетики в Московском.

Эльвира ЯКУПОВА
Фото автора

ТРУДОУСТРОЙСТВО



Найти работу и не сойти с ума

Поиски новой работы и карьерные перемены нередко становятся поводом для стресса. Чтобы узнать, как сохранить душевное равновесие в нестабильные периоды жизни, корреспонденты «МС» посетили марафон «Эмоциональный интеллект для трудоустройства» в специализированном центре занятости «Моя карьера».

Азарт или апатия, тревожность или гнев – в начале первого занятия участники анализируют чувства, испытанные ими в процессе поиска работы. Получить долгожданное приглашение на собеседование – радость или стресс от того, что придется выйти из зоны комфорта? А если все равно не примут, не лучше ли вовсе отказаться от поиска или снизить планку карьерных ожиданий? Размышляя о постигших нас неудачах, мы попадаем в ловушку собственных эмоций, объясняет ведущий эксперт центра «Моя карьера», бизнес-тренер Ольга Шмелева.

– Некоторые соискатели не могут определиться со сферой деятельности и переживают разочарование. Другие сталкиваются с отказами работодателей и бросят поиск, впадая в отчаяние. Тревожность и страхи блокируют наши силы и выбивают из ресурсного состояния. На занятиях

в центре мы учимся отслеживать внутренние переживания и установки, которые мешают нам найти хорошую работу, а заодно изучаем навыки борьбы с тревожностью и страхами, – рассказывает бизнес-тренер. – Анализировать свои эмоции помогает ведение дневника. И, конечно, мы разбираем техники, которые позволяют снизить уровень эмоций прямо сейчас и принять более конструктивные карьерные решения.

По словам специалиста, очень часто неуспех в поиске работы объясняется еще и тем, что мы боимся признать свои навыки и умения, расставить акценты на важных моментах в собственном бэкграунде. Страх показать себя некомпетентным снижает нашу конкурентоспособность на рынке.

– Ощущение, что мы не на 100 процентов соответствуем требованиям вакансии и поэтому на нее не стоит даже откликаться, на самом деле зачастую не более чем

страх, – уверена Ольга Шмелева. – Работодатель нередко указывает больший объем компетенций и обязанностей, чем потребуется на самом деле. К тому же недостающие навыки всегда можно освоить в процессе учебы.

Испытывая чувство тревоги или опасности, мы часто рисуем себе негативный вариант развития событий. Но насколько он реалистичен?

– В противовес ему придумайте альтернативную картину мира, такую, где все сложится для вас наилучшим образом, – советует бизнес-тренер. – Практика показывает, что реальность будет где-то посередине. Эмоциональный интеллект позволяет нам осознанно отслеживать свои и чужие эмоции, давать им имя и не попадаться в опасные эмоциональные ловушки.



Ведущий эксперт центра «Моя карьера», бизнес-тренер Ольга Шмелева

Как справиться с эмоциями

В первую очередь нужно понять, что испытывать их нормально. Не стоит делить эмоции на плохие и хорошие: все они важны и имеют право на выход и проживание. Справиться с захлестнувшей вас волной чувств помогут техники саморегуляции.

Моторные

● Интенсивно подвигайте челюстью вперед-назад 20 раз. Раздраженные корешки блуждающего нерва передадут сигнал в центральную нервную систему, и выброс гормона норадреналина, нейтрализующего стресс, поможет справиться с эмоциями.

● Распрямите и вытяните пальцы, сожмите и разомкните кулаки, мягко растяните суставы пальцев, сжимайте в ладони небольшой мяч... Гимнастика кистей и пальцев рук позволяет снизить парализующий эффект волнения, стимулирует работу речевого аппарата и повышает сообразительность.

● Пройдитесь быстрым шагом или попрыгайте. Любая физическая активность, вызывающая усиленное сердцебиение, снимает нервное напряжение.

Дыхательные

● Подышите медленно и глубоко, как дышат люди в состоянии спокойствия. Когда мы волнуемся, наше дыхание становится частым и поверхностным. Контроль за дыханием поможет организму вернуться в норму.

● Чередуйте дыхание носом и ртом.

● Зажмите правую ноздрю, вдохните и выдохните несколько раз через левую. Попеременное дыхание позволит «выдохнуть» мешающие нам эмоции.

Телесные

● Слезы помогают организму совершить эмоциональную разрядку. Прочитайте любимую книгу или пересмотрите фильм, который невозможно смотреть без слез. Эмоции выдуманных персонажей воспринимаются нашей психикой как собственные, а их проживание освобождает от накопившегося стресса.

● Танцы, бег, медитация, верховая езда и другие ритмичные занятия действуют на правое полушарие, где рождаются наши чувства и эмоции, и помогают успокоить мозг.

Музыка, ароматы и цвета

● Замечено, что спокойная классическая музыка снимает напряжение во время деловых переговоров, а школьники значительно быстрее усваивают с ней новый материал.

● Пение помогает расслабиться и почувствовать себя лучше. Выберите песню, которая вам нравится, и исполните ее а капелла или включите запись и подпойте любимому исполнителю.

● Запахи позволяют воскресить в памяти забытые переживания и эмоции. Вспомните, какие ароматы ассоциируются у вас с хорошими переживаниями? Например, хвоя и мандарины напоминают о празднике, а выпечка с ванилью у многих связана с ощущением уюта, тепла и радости.

● Используйте цвета, чтобы контролировать эмоции. Красный, оранжевый и желтый помогут настроить себя на активность. Голубой, синий и зеленый – цвета покоя и умиротворения.

Дарья СОКОЛОВА
Фото автора
и Владимира НИКОЛАЕВА

Самый умный мальчик столицы – из Московского

Десятиклассник школы №2065 Иван Журавлев расшифровал инопланетное послание и завоевал первое место в VII Междисциплинарной олимпиаде конвергентного образования. Он стал одним из двух победителей в Москве – лучшим по всем школьным предметам.

Междисциплинарная олимпиада конвергентного образования, в которой участвовал ученик медицинского класса школы №2065 Московского, проходила в столице с февраля этого года. Всего за первое место боролись 575 школьников – учеников предпрофессиональных классов. Все три тура олимпиады состояли из междисциплинарных заданий по химии, физике, биологии, информатике, географии, математике и иностранному языку. Для их решения требовались не только знания по предметам, но и нестандартное мышление.

Например, во втором туре десятиклассникам предстояло найти точку на планете Земля, зашиф-



Победить в междисциплинарной олимпиаде старшекласснику помог накопленный багаж знаний



Иван Журавлев планирует стать врачом, поэтому химию изучает на высоком уровне

рованную в инопланетном послании. Понять, что речь идет о Марианской впадине, могли только те, кто точно знал глубину океанического желоба и сумел найти

логику во взвешенной системе координат.

В финале – еще сложнее. В специальной лаборатории школьники измеряли солёность воды в ам-

ДАЕШЬ, МОЛОДЕЖЬ!

пулах из Байкала, Ладожского озера и Японского моря и определяли, из какого водоема был взят образец.

Учить что-то специально к олимпиаде, по словам десятиклассника, было уже некогда: участвовать в ней он решил всего за день до «часа икс». Победить помогли знания, полученные во время подготовки к другим интеллектуальным состязаниям.

Иван Журавлев является призером Московской олимпиады школьников по химии, Всероссийской Сеченовской олимпиады по биологии и химии, а также призером регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников.

– Победы в олимпиадах очень важны, – объясняет школьник. – Они дают дополнительные баллы для поступления, а в ведущих вузах страны конкуренция за бюджетное место сейчас очень и очень высокая.

Не дает расслабиться и серьезное направление будущего высшего образования. Поступать Иван Журавлев планирует на лечебное дело, хочет стать хирургом.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



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

СУББОТА, 21 МАЯ

18.15 «Загадка Фибоначчи» [12+] ТВЦ
«Ваш муж спит с вашей студенткой» – получает Ольга анонимку. Ольга – математик. Она легко вычисляет автора, и этого человека находят мертвым. Так начинается смертельная игра, каждый ход которой связан с одним из чисел ряда Фибоначчи...



Художественные фильмы и сериалы

08.10 «В последний раз прощаюсь» [12+] ТВЦ
09.30 «Маруся форева!» [12+] ТНТ
11.30 «Люди в черном» [16+] СТС
13.20 «Только о любви» [12+] Россия 1
15.15 «Дорогой мой человек» [12+] Первый канал
16.20 «Рубец» [12+] Культура
16.55 «Люди в черном: Интернэшнл» [16+] СТС
19.00 «Ральф против интернета» [12+] СТС
20.00 «Дэдпул» [16+] Рен-ТВ
22.35 «Чужой: Завет» [16+] Рен-ТВ
23.00 «Прекрасный ноябрь» [16+] Культура
23.15 «Мадам Парфюмер» [16+] Первый канал
00.25 «Матрица» [16+] ТНТ

Спорт на Матч-ТВ

06.00 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона мира по версии WBC. Трансляция из США. Н. Убаали – Н. Донэйр [16+]
06.35 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона мира по версиям WBA и IBF. Трансляция из США. Н. Иноуэ – М. Дасмаринас [16+]
09.20 Хоккей. Чемпионат мира. Трансляция из Финляндии. Казахстан – Словакия [12+]

16.45 «Шрам» [12+] ТВЦ
14 лет назад Аня вышла погулять с двухлетним малышом своих родственников. На нее напали, усыпили хлороформом, а ребенка украли. Прошли годы. Однажды Аня встречает женщину из прошлого с татуировкой на руке, которую она запомнила навсегда...



Художественные фильмы и сериалы

08.00 «Забудь меня, мама!» [12+] ТВЦ
09.00 «Золото дураков» [12+] Рен-ТВ
10.20 «Прощание славянки» [12+] Культура
10.45 «Похищение» [16+] Рен-ТВ
11.45 «Черный принц» [16+] ТВЦ
13.20 «Только о любви» [12+] Россия 1
15.15 «Зорге» [16+] Первый канал
16.00 «Жара» [16+] ТНТ
17.50 «Бабки» [12+] ТНТ
20.10 «Начало» [12+] Культура
21.00 «Первый мститель: Противостояние» [16+] СТС
23.50 «Александр» [16+] СТС
01.30 «Тихий омут» [16+] Россия 1

Спорт на Матч-ТВ

06.00 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона мира по версиям WBC, WBA, IBF и WBO. Трансляция из США. Дж. Тейлор – Х.К. Рамирес [16+]
08.00 Легкая атлетика. «Всероссийский полумарафон За-Бег.РФ». Прямая трансляция [12+]
12.30 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор [12+]
13.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Финал. Прямая трансляция [12+]

12.15 Хоккей. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Финляндии. США – Швеция [12+]
14.40 Классика бокса. Майк Тайсон. Лучшее [12+]

21.00 «Тот мужчина, та женщина» [12+] Россия 1
Дмитрий и Дарья и представить не могли, что мимолетное знакомство перевернет их жизни. Но Дарья быстро исчезла, и Дмитрий не знает, как ее найти. Он вынужден жениться на нелюбимой, но не может смириться, что упустил женщину своей жизни.



16.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Оп-лайн. Прямая трансляция [12+]
20.55 Футбол. Кубок Германии. Финал. Прямая трансляция. «Фрайбург» – «Лейпциг» [12+]
23.00 Смешанные единоборства. АСА. Прямая трансляция из Москвы. Э. Вартанян – А. Илунги [16+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

10.15 «Любовь Полищук. Последнее танго» [12+] Первый канал
11.20 «Больше, чем любовь. Глеб Панфилов и Инна Чурикова» [12+] Культура

12.00 «Королевство кенгуру на острове Роттнест» [12+] Культура
13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ
13.35 «Рассказы из русской истории» [12+] Культура
14.50 Концерт в Большом зале Московской консерватории. Солист и дирижер – Михаил Шехтман [12+] Культура
15.00 «Тайные рецепты неофициальной медицины» [12+] НТВ



15.30 «Документальный спецпроект» [16+] Рен-ТВ
17.00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ
20.00 «Большой джаз» [12+] Культура
22.00 «Агора» [12+] Культура

15.55 «Елизавета Федоровна. Осталась лишь одна молитва» [12+] Первый канал
Фильм о последних днях Великой княгини. Приведены отрывки расследования гибели Алапаевских мучеников. Знала ли она, что ей уготовано? И почему не попыталась избежать своей участи?



21.00 «Секрет на миллион». Ольга Шукшина [16+] НТВ
Младшая дочь Шукшиной раскрывает тайны знаменитой семьи. Почему она отправилась в дом престарелых? Что не поделила с родной сестрой? Как развела маму с пятым мужем Бари Алибасовым? Кого винит в крахе семьи? И у кого выманивает прощение?



Детское время

06.25 М/ф «Глаша и Кикимора» [6+] СТС
06.35 Мультфильмы [0+] СТС
06.45 М/с «Три кота» [0+] СТС
07.05 М/ф «Шалтай-Болтай», «Храбрый портняжка» [0+] Культура
07.30 М/с «Том и Джерри» [0+] СТС
08.00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» [0+] СТС
09.00 М/ф «Спорт Тоша» [0+] Матч-ТВ
09.05 М/ф «Стремянка и Макаронина» [0+] Матч-ТВ

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08.00 «О вкусной и здоровой пище» [12+] Рен-ТВ
08.35 «По секрету всему свету» [12+] Россия 1

09.00 «Битва пикников» [12+] ТНТ
10.00 «Уральские пельмени» [16+] СТС
10.20 «Главная дорога» [12+] НТВ
10.35 Юмористический концерт [12+] ТВЦ
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым [12+] НТВ
11.10 «Видели видео?» [12+] Первый канал
12.00 «Квартирный вопрос» [12+] НТВ
12.15 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1
13.05 «Однажды...» [12+] НТВ
14.00 «Своя игра» [12+] НТВ
14.30 «СОВБЕЗ» [16+] Рен-ТВ
16.20 «Следствие вели...» [16+] НТВ
18.00 «Привет, Андрей!» [16+] Россия 1
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым [12+] НТВ
19.55 «На самом деле» [12+] Первый канал
20.10 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ
21.35 «Сегодня вечером» [12+] Первый канал
22.00 «Право знать!» [12+] ТВЦ
23.00 «Холостяк» [16+] ТНТ
23.35 «Квартирник НТВ у Маргулиса». Концерт к 55-летию Гоши Куценко [16+] НТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 МАЯ

10.15 «Ванга. Пророчества» [16+] Первый канал
10.55 «Страна чудес. Адыгея» [12+] ТВЦ
12.25 «Невский ковчег. Теория невозможного. Михаил Дудин» [12+] Культура
12.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. Осип Мандельштам [12+] Культура
13.35 «Москва резиновая» [12+] ТВЦ
14.10 «Рихард Зорге. Подвиг разведчика» [16+] Первый канал
14.30 «Московская неделя» [12+] ТВЦ



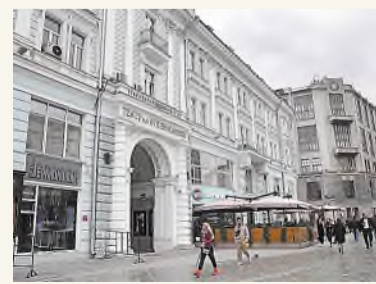
16.15 Хоккей. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Финляндии. Казахстан – Германия [12+]
18.45 Смешанные единоборства. UFC. Трансляция из США. Х. Холм – К. Виера [16+]
20.00 «Ford против Ferrari» [12+] Рен-ТВ
В 1960-х Генри Форд хочет сменить курс на производство более модных автомобилей. После попытки купить банкротства Ferrari американцы решают бросить вызов итальянским конкурентам и выиграть престижную гонку. Компания нанимает Кэррола Шэлби.

20.15 Хоккей. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Финляндии. Швеция – Норвегия [12+]
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция [12+]
00.35 Хоккей. Чемпионат мира. Трансляция из Финляндии. Великобритания – Латвия [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09.40 «Здоровый смысл» [12+] ТВЦ
10.10 «Знак качества. Кофе» [12+] ТВЦ

16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком. Генетика и биотехнологии» [12+] Культура
17.40 «Фарид Бикчантаев. В поисках свободы» [16+] Культура
17.10 «Пешком... Москва Ермоловой» [12+] Культура
Увлекательный маршрут не только по улицам, но и вглубь веков. На этот раз он посвящен драматической актрисе, которая более ста лет тому назад играла в Малом театре. Зрители посетят Театр Ермоловой, Малый театр и Российскую библиотеку искусств.



20.30 «Ты супер! 60+». Новый сезон [12+] НТВ
Второй сезон международного шоу. Его участники – люди в возрасте 60 и более лет, которые смогут раскрыть свой музыкальный талант и побороться за главный приз. В роли жюри выступают Ирина Дубцова, Стас Пьеха, Валерия и Ильдар Абдразаков.



19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским [12+] Культура
23.00 «Добров в эфире» [16+] Рен-ТВ
23.45 «Харджиев. Последний русский футурист» [12+] Первый канал

Детское время

06.00 «Ералаш» [6+] СТС
06.05 М/с «Фиксики» [0+] СТС
06.25 Мультфильмы [0+] СТС
06.35 М/ф «Петушок-Золотой гребешок» [6+] СТС
06.45 М/с «Три кота» [0+] СТС
07.30 М/с «Царевны» [0+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» [12+] Россия 1

08.55 «Здоровье» [12+] Первый канал
09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым» [12+] Россия 1
10.10 «Сто к одному» [12+] Россия 1
10.20 «Первая передача» [12+] НТВ
11.00 «Чудо техники» [12+] НТВ
11.15 «Видели видео?» [12+] Первый канал
11.40 «Диалоги о животных. Зоопарк Нижнего Новгорода «Лимпопо» [12+] Культура
12.00 «Дачный ответ» [12+] НТВ
12.15 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1
13.00 «НашПотребНадзор» [12+] НТВ
15.00 «Следствие вели...» [16+] НТВ
18.00 «Песни от всей души» [12+] Россия 1
19.00 «Звезды в Африке» [12+] ТНТ
22.00 «Москва. Кремль. Путин» [16+] Россия 1
22.35 «Что? Где? Когда?» Летняя серия игр [12+] Первый канал
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» [16+] Россия 1
23.00 «Звезды сошлись» [16+] НТВ
23.55 «Самые шокирующие гипотезы» [16+] Рен-ТВ
00.00 «Музыкальная интуиция» [12+] ТНТ

Есть куда
сходить

Бесплатные развлечения Москвы

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

Весенний велофестиваль

21 мая
12:00



В полдень на проспекте Сахарова (со стороны площади трех вокзалов) откроется стартовый городок велопробега, который будет работать до 16:00. Праздник начнется с конкурсов и развлекательной программы. Там же развернутся интерактивные зоны и фуд-корт. Велопробег начнется в 13:00. Колонна велосипедистов проследует по свободному от автомобилей Садовому кольцу. В фестивале могут принять участие все обладатели велосипедов, самокатов или роликов старше 16 лет (младше – только в сопровождении взрослых). Если своего инвентаря нет, можно воспользоваться услугами городского проката. Подробности и регистрация – на официальном сайте <https://cyclingrace.ru/race/24-maya-2020-goda/>
Адрес: пр-т Академика Сахарова
Метро: Сретенский бульвар, Красные Ворота, Сухареvская



Международный день музеев

21 мая
в течение дня
Программа мероприятий:
Музей сословий, 14:00
(ул. Волхонка, 13, стр. 2)



Мастер-класс «Как Петр I Россию переделал». Регистрация <https://galereya-ili-glazunova.timepad.ru/event/2030809/>
Пешеходный квест «От Сухареvской до Триумфальной», 17:00
 Участники познакомятся с историей магистралей и узнают о появлении Садовых улиц, разрушениях памятников архитектуры и других исторических событиях. Старт: пр-т Мира, 14, стр. 10. Регистрация <https://www.mos.ru/afisha/event/244334257>
Спектакли детского кукольного театра, 12:00
 В Доме Бурганова (Большой Афанасьевский пер., 16, стр. 9) пройдут два спектакля в исполнении детей и для детей по пьесе Ирины Токмаковой «Кукареку» и по сценарию Григория Остера «Ключки по закоулочкам». Регистрация <https://burganov.ru>
Экскурсия для детей «Быль и сказки о Тверской улице», 11:00



Участники прогуляются по небольшому отрезку Тверской улицы и познакомятся с историями некоторых старинных домов. Старт от Музея Н.А. Островского (ул. Тверская, 14). Регистрация <https://www.mos.ru/afisha/event/237345257/>



Музей Марины Цветаевой. «Дом необыкновенной судьбы», 15:00

Историю дома расскажут «голоса» дочери поэта Марина Цветаевой, маленькой Арпадны, заставшей в доме годы Гражданской войны, подростка Анатолия, в 1941 году дежурившего на крыше дома и тушившего «зажигалки», и других детей – героев и свидетелей жизни дома. Адрес: Борисоглебский пер., 6, стр. 1. Регистрация <https://dommuseum.ru>



Музей Мирека, 12:00

В Музее русской гармоник Альфреда Мирека гости познакомятся с историей гармоник, увидят самые редкие инструменты, исполнят любимые песни и задорные частушки под живой аккомпанемент. Адрес: ул. 2-я Тверская-Ямская, 18. Дополнительная информация по тел.: +7 (499) 251-67-30

Государственный музей А.С. Пушкина и его филиалы, 10:00–18:00



Программа мероприятий:

- 12:00 и 15:00 – «Пушкин Forever, или... будь заодно с гением!» Обзорная экскурсия по экспозиции «А.С. Пушкин и его эпоха» (Пречистенка, 12/2)
- 14:00 – Пешеходная экскурсия «Интервью с ампиром»
- 16:00 – Обзорная экскурсия по выставке «Друзья Пушкина»
- Дом-музей И.С. Тургенева** (Остоженка, 37/7)
 - 17:00 – Сборная экскурсия «У Тургеневых на Остоженке»
- Дом-музей В.Л. Пушкина** (Старая Басманная, 36)
 - 12:00 – Пешеходная экскурсия «Прогулка с Василием Львовичем Пушкиным по Басманной слободе»
 - 15:00 – Пешеходная экскурсия «Дворянские истории. От Басманной до Яузы»
- Мемориальная квартира Анныя Белого**



• 14:00 и 16:00 – «Андрей Белый: эпоха в зеркале судьбы». Регистрация <http://www.pushkinmuseum.ru/?q=event/den-istoricheskogo-i-kulturnogo-naslediya-programma-meropriyaty-21-maya>



Выставочные залы.

Мастер-классы

Галерея «Беляево»

(ул. Профсоюзная, 100)
 • 12:00–13:30 – мастер-класс «Домик мечты», 4+. Регистрация <https://gallery-belyaevov.timepad.ru/event/1946839/>



• 14:00–16:00 – мастер-класс «Магия голуболомок». 6+. Регистрация <https://gallery-belyaevov.timepad.ru/event/2001905/>



• мастер-класс «Коллаж», 6+. Регистрация <https://gallery-belyaevov.timepad.ru/event/2001915/>
Филиал галереи «Беляево»
 (ул. Академика Варги, 3)



• 14:00–15:00 – мастер-класс по керамике, 6+. Регистрация <https://gallery-belyaevov.timepad.ru/event/2001911/>



• 15:00–16:00 – мастер-класс «Скетчинг», 6+. Регистрация <https://gallery-belyaevov.timepad.ru/event/2009985/>



Галерея «Парк»:

15:00–16:00 – мастер-класс по валянию из шерсти, 6+. Регистрация <https://parkgallery.timepad.ru/event/2016737/>



Галерея «Краснохолмская»

(Краснохолмская наб., 1/15)



16:00–17:00 – мастер-класс по созданию апскайл-украшений из валяной шерсти и битой посуды, из шишек и кусочков ткани, 8+. Регистрация <https://galereya-krasnokholmskaya.timepad.ru/event/2002051/>

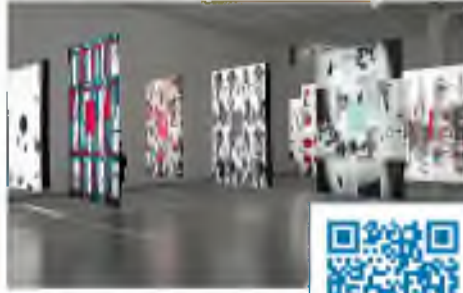


Галерея «Ростокино»

(ул. Ростокинская, д. 1)
 16:00–18:00 – Лекция об историческом наследии района Ростокино + арт-квест, 12+. Регистрация <https://rostokino-gallery.timepad.ru/event/1994354/>



Мультимедиа-арт-музей, 14:00–18:00



В биенале можно будет увидеть работы звезд современного искусства, таких как израильская художница Михал Ровнер, медиахудожник и режиссер Рефик Анадол, британские художники Stanza и Филип Колберт, дуэт Nonotak Studio, китайская художница Лу Ян и другие. Адрес: ул. Остоженка, 16. Регистрация <https://mam.timepad.ru/event/2030862/>



Эльвира ЯКУПОВА

День защиты детей

1 июня

12:00 – Входная группа «Говоровский лес» напротив СНТ «Зеленая горка»
 17:00 – 1 мкр-н, д. 49, площадь перед ДК «Московский»

2 июня

12:00 – ул. Родниковая, д. 9А, корп. 3 и 6, ЖК «Позитив»

3 июня

17:00 – детская площадка «Оригами», ЖК «Саларьево-парк»

4 июня

12:00 – ул. Картамазовские Пруды, д. 2, корп. 3, ЖК «Филатов Луг»

5 июня

16:00 – ул. Бианки, д. 7
 12:00 – 3 мкр-н, напротив дома 8
 16:00 – парк «Филатов Луг», детская площадка с аттракционом «Гарзанка»

АФИША ДК «МОСКОВСКИЙ»



24.05 Встреча клуба любителей русской культуры «Очарованный странник»
 24.05 II тур фестиваля «Таланты Московского»
 в 19:00

26.05 Развлекательная программа

в 14:00 «Хорошее настроение»

26.05 Концерт, посвященный закрытию творческого сезона

в 18:00

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

АФИША БИБЛИОТЕКИ №259



21 мая – День открытых дверей

10:00–10:45 Пробный урок «Литературной лаборатории»

12:00–13:00 Презентация кружков, клубов и предстоящих акции

14:00–15:00 «Веселая планета» – мастер-классы в технике «оригами»

15:00–16:00 Интерактивная беседа «От серьезного до смешного»

СПОРТИВНАЯ АФИША



21 мая

Кубок поселения Московский по футболу среди детских команд 2014 г. р.

Начало в 11:00

г. Московский, 1-й микрорайон, стадион «Московский».

28-29 мая

Спортивный праздник, посвященный Международному дню защиты детей и Дню молодежи.

Предварительная регистрация в срок до 26.05.2022 по тел. 8-919-728-94-34.

Шахматы: дети (7–17 лет).

28 мая в 14:00

г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, ФСК ЦСМ «Московский».

Веселые старты (семейные команды), стрельба из пневматической винтовки (папы), жульбак (дети), дартс (мамы).

29 мая в 10:00

г. Московский, 1-й микрорайон, стадион «Московский».

Шашки: дети (7–17 лет).

29 мая в 11:00

г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А, ФСК ЦСМ «Московский».

АФИША ЦМД «МОСКОВСКИЙ»



22 мая

Живая игра на баяне в исполнении баяниста Владимира Кудинова на встрече клуба «Баян – моя страсть».

Начало в 16:00

24 мая

Танцевальный клуб «Восточные танцы». Движение под музыку восстанавливает не только жизненные ритмы, но и омолаживает тело.

Начало в 12:00

27 мая

Открытая встреча нового клуба «Морской бой». Участники будут состязаться в знакомой с детства игре, проверяя свое стратегическое мышление и удачу!

Начало в 14:00

Все мероприятия пройдут по адресу г. Московский, ул. Радужная, д. 33.

КЛУБ ПО ИНТЕРЕСАМ

СПОРТ



Вяжет компьютерные игрушки

Рукодельница с дочкой Алисой

Жительница Града Московского Ксения Червова создала дома целую фабрику сказочных персонажей.

Вязать Ксения по примеру мамы начала еще в детстве, в 10 лет. Первым ее рукодельным произведением стали домашние носочки-тапочки, потом были шарфы, болеро. А вот с освоением плюшевой пряжи помогли YouTube, чат с рукодельницами и сильное желание.

«С плюшевыми пряжами приятнее работать, – говорит мастерица, – не остаются следы на руках, все мягкое, однако распушить игрушку лишней раз не сможешь: материал нежный, быстро изнашивается».

Главные ценители шедевров Ксении – муж Денис и 6-летняя дочь Алиса. Малышка еще и главный заказчик игрушек – от дочери мама узнает, что сейчас популярно среди ее ровесников. Так, Ксения связала персонажа из шумевшей компьютерной игры Among Us (онлайн-игра, в начале которой каждому тайно выдается роль предателя или члена экипажа. – Прим. ред.) и ба-



Плюшевая пряжа – нежный материал



Эти необычные существа – герои современных сказок

лаклаву с ушками для своей девочки.

«Мама вязала кому-то Хагги Вагги и Кисси Мисси (персонажи из компьютерной игры-страшилки Poppy Playtim. – Прим. ред.), я у нее попросила мне тоже такие сделать – они классные, мягкие, пушистые и на липучке», – рассказывает малышка корреспонденту «МС».

По профессии Ксения Червова – мастер маникюра, а игрушки вяжет для души в свободное от работы время. Иногда вяжет на заказ и продает, но дочка соглашается расстаться с игрушкой при условии, что мама свяжет ей точно такую же.

Этой зимой все создания рукодельницы отправились на благотворительность, а вырученные средства пошли на помощь детскому хоспису «Дом с маяком»: «Цену выставляли игрушкам сами организаторы, но общая сумма – почти миллион. Я оставила себе только снеговика, все остальное отдала. Пусть лучше мои игрушки принесут пользу, чем будут просто лежать».

По словам Ксении, вязание пряжей полезно для развития мелкой моторики, а еще оказывает успокоительный эффект и стимулирует появление интересных идей. «Хочется продолжать развиваться, – улыбается наша собеседница. – я вот тут еще увлеклась рисованием, осваиваю фотопшоп и пробую мастерить украшения из маникюрного гель-лака. Он легко поддается лепке, но с ним нужно подружиться. У меня уже есть гелевые серьги, и в целом неплохо получилось».

Алёна ТРУБЕЦКАЯ
Фото Виктора ХАБАРОВА

Впервые на клумбах

В цветниках 1-го микрорайона Московского распустились 2500 гиацинтов.

Гиацинты, как и остальные луковичные, мы посадили еще осенью. Раньше их в нашем поселении не сажали, так что это – новинка. Еще из нового в этом году – нарциссы. Они цветут в нескольких микрорайонах, – рассказала начальник участка благоустройства и озеленения Светлана Давидова.

Названием цветов обязан древнегреческому мифу о любимце Аполлона спартанском царевиче Гиацинте. Во время игры в метание диска олимпийский бог случайно попал юноше в висок и убил его. Из земли, где пролилась кровь, вырос прекрасный цветок.

Дарья СОКОЛОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА



Гиацинты – живое украшение Московского

ГОРОД-САД

Даешь стритбол!

Кубок поселения Московский прошел в Центре Спорта «Московский» 14 мая.



Победители на пьедестале

В Центре Спорта за призовые места состязались 10 команд в трех возрастных категориях: до 12, до 14 и до 16 лет. В основном все команды состояли из жителей Московского. На поле, помимо участников, присутствовали инструкторы по спорту ЦСМ, которые следили за соблюдением правил.

– Мероприятие проводится под лозунгом «Мы – поколение ЗОЖ». Такие акции необходимы для того, чтобы развивать культуру спорта среди молодежи и поддерживать детей в их начинаниях, – рассказал глава поселения Московский Владимир Чирин.

По окончании мероприятия команды-призеры были награждены кубками, грамотами и медалями, а всем остальным участникам раздали памятные призы от администрации поселения и Центра Спорта «Московский». Команды также получили белковое питание, чтобы восстановить силы после игр.

– Мы всегда участвуем в таких соревнованиях, это наша третья или даже четвертая победа подряд, – рассказал «МС» игрок победившей команды «Милуоки» Тигран Бабаян. – Надеемся, не последняя.

Алёна ТРУБЕЦКАЯ
Фото автора

ЭКОЛОГИЯ

«Вместе мы – сила!»

Акция «Чистый лес» в рамках проекта «МосковскийНаЗОЖ» прошла в парках Московского в субботу, 14 мая.



Столько мусора собрали активисты

Акция прошла в несколько заходов: в 10:00 и в 16:00 в парках 1-го и 3-го микрорайонов. Участникам выдали все необходимые инструменты – перчатки, грабли и мешки. В первой, утренней группе на уборку вышли 16 человек, собрали 21 мешок мусора.

– Самому приятно, когда гуляешь по чистому парку, – рассказал один из основателей проекта «МосковскийНаЗОЖ» Евгений Камышенко. – Такой богатый «урожай» мы собрали после майских пикников. Сегодня успели убрать самые дальние уголки леса в двух микрорайонах.

Это уже третья такая акция ребят. Сначала собрались в начале октября, потом в конце октября и сейчас решили возобновить процесс. Будут такие акции и в дальнейшем, уверен Евгений.

Анастасия ЗАКИРОВА
Фото автора

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: 1307-22

Подписано в печать:
по графику и фактически
18.05.2022 в 17:00
Тираж 37 000 экземпляров
Распространяется
БЕСПЛАТНО