Новые меры поддержки семей с детьми	*Ученые стали орденоносцами*	*Абсолютно счастливый человек*	ТЕЛЕГИД 10–11 июля	*Бесплатные развлечения в столице*
важно 2	актуально 3	наши люди 5	6	афиша 7

МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 24 (243)
07.07.2021

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве

Юный изобретатель Денис Полупанов

Поехали!

Изобретатель для велосипеда: выпускник из Московского придумал полезное устройство, которое сделает дороги более безопасными

Потребность в некоторых вещах настолько очевидна, что, когда они наконец-то появляются, все задаются вопросом – а как мы вообще жили без этого раньше? Похоже, разработка выпускника школы №2065 Дениса Полупанова относится именно к таким изобретениям.

Денис придумал, разработал и сделал своими руками «Рюкзак безопасности» – универсальный автоматизированный сигнал поворота для велосипедистов. Прибор состоит из двух модулей, передатчика и приемника, соединенных беспроводной радиосвязью. Приемник встроен в матрицу со светодиодами, «рисующими» стрелочку вправо или влево, передатчик – с пультом, крепящимся на руль. Себестоимость продукта невысокая, деловой и, что немаловажно, социальный потенциал – огромный. Такая вещица способна сберечь участникам дорожного движения здоровье, а может быть, и жизнь.

– Мы с папой увлекаемся велосипедным спортом. Можем часами крутить педали, исколесили всю округу, – рассказывает Денис. – И, когда я начал выезжать на трассу, то столкнулся с реальной проблемой: как участник дорожного движения, я обязан своевременно информировать всех на дороге о своих намерениях. Но технически сделать это непросто: нужно отпускать руль, чтобы поднять руку. Есть опасность падения, риск, что такой сигнал не заметят. И мне пришло в голову сделать такое приспособление.

Продолжение на стр. 4

НАШ ОКРУГ

С Днем Новой Москвы!

Дмитрий Саблин предложил сделать 1 июля – дату основания Троицкого и Новомосковского округов официальным городским праздником. В канун дня рождения Новой Москвы Сергей Собянин и Дмитрий Саблин вместе с жителями оценили выполнение новых проектов развития социальной инфраструктуры округа.

Новая Москва сохраняет лидерство как территория опережающего развития качества жизни и комфортной среды – развития, ориентированного на внимание к интересам людей и их защиту. За девять лет с момента объединения с Москвой новые округа закрепили за собой статус лучшей территории по качеству развития.

Опыт округа становится образцом для городских и федеральных проектов. Об этом заявил мэр Москвы **Сергей Собянин**, осматривая вместе с депутатом Государственной думы **Дмитрием Саблиным** ход строительства образовательного комплекса «Формула» в ЖК «Белые ночи». Комплекс на 550 учеников с детским садом для 150 воспитанников готовится принять первых учеников уже 1 сентября.

«Многие такие школы в Новой Москве лучше, чем те классические школы, которые строились раньше, стандартные и уже устаревшие. В этих зданиях есть все новейшие решения школьного строительства. Благодарим инвесторов: они сами продумывают всевозможные интересные решения и архитектуру», – отметил Сергей Собянин.

Продолжение на 2 стр.

МЕНЯЕМСЯ К ЛУЧШЕМУ

В Московском сданы еще четыре дома

В новостройках ПМГП открыта запись на заселение

Москомстройинвест выдал разрешение на ввод в эксплуатацию четырех новых корпусов в ЖК «Первый Московский город-парк».

Ранее новым строениям 10-ой фазы застройки был присвоен адрес: улица Никитина, дом 11 корп. 5, 7, 8 и 9. 18 июня начата запись на заселение в новые квартиры.

– К заселению готовы 1 227 квартир. В трех корпусах предусмотрено по 199 квартир в каждом. В четвертом корпусе – 630 квартир, – сообщила председатель Москомстройинвеста Анастасия Пятова.

Новые дома – монолитные, с системой вентилируемых фасадов. Входы в подъезды сделаны на уровне земли, без перепада высот. На территории обустроены дворы без доступа машин, парковые зоны отдыха, а также построен многоуровневый паркинг на 300 машино-мест.

Как сообщил начальник отдела градостроительной деятельности администрации Московского Дмитрий Волков, в апреле этого года также был сдан дом в ЖК «Румянцево-парк» на 1 792 квартиры. Таким образом, в этом году в новые дома заселятся более трёх тысяч семей.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Во дворах оборудованы современные детские и спортивные площадки

МОСКОВСКИЙ сегодня

Сергей Собянин: Новый транспортный каркас формируется на десятилетия вперед

Новая транспортная система включает обширную дорожную сеть, метро и железнодорожную инфраструктуру. Развитие транспортно-пересадочных узлов и умной билетной системы позволит пассажирам с большим комфортом пользоваться всеми видами транспорта.

Москва создает новую транспортную систему, которая прослужит еще много десятилетий, рассказал Сергей Собянин на телеканале «Россия 24».

«Мощная новая транспортная система означает вообще новый этап в истории транспорта Москвы. Не на сегодня, на десятилетия вперед формируется новый транспортный каркас, новые хордовые магистрали, новая дорожная сеть. И все это соединяется в одну систему. Это важнейшие проекты», – сказал Мэр Москвы.

Последние 10 лет в городе ведется активное строительство метро, дорог и развязок, развивается железнодорожный транспорт. Сначала столица перенимала опыт зарубежных мегаполисов, но сегодня обогнала многие города по развитию транспортной инфраструктуры.

Москва в рекордные сроки открыла движение по Московскому центральному кольцу, создала два Московских центральных диаметра (МЦД). В планах на ближайшие годы – реализация крупнейших транспортных проектов, среди которых окончание строительства Большой кольцевой линии метро и первого участка новой Троицкой линии, продление веток метро до аэропорта Внуково и района Северный. В дополнение к двум первым диаметрам наземного метро будет открыт МЦД-3 Зеленоград – Раменское, большинство работ завершат на МЦД-4 Апрелевка – Железнодорожный.

Особое внимание уделяется созданию комфортных пересадок с одного вида транспорта на другой и удобной билетной системы.

«Мультимодальные пересадки: они тоже уникальны, когда объединяются все виды транспорта, – добавил Сергей Собянин. – Если раньше человек, который приезжал поездом пригородного сообщения, платил по тарифу один раз, потом пересаживался на метро – платил второй раз, то сегодня такая пересадка бесплатная. Это тоже важнейшая история. Поэтому мы видим, как динамично набирает обороты пассажиропоток».

По материалам сайта mos.ru

НАШ ОКРУГ

С Днем Новой Москвы!

Дмитрий Саблин предложил сделать 1 июля – дату основания Троицкого и Новомосковского округов официальным городским праздником. В канун дня рождения новой Москвы Сергей Собянин и Дмитрий Саблин вместе с жителями оценили выполнение новых проектов развития социальной инфраструктуры округа.

Начало на 1 стр.

Дмитрий Саблин, который представляет интересы избирателей Новомосковского округа №202 поздравил жителей ТиНАО с девятой годовщиной объединения с Москвой. Он предложил сделать 1 июля официальным городским событием, праздником – Днем Новой Москвы – и в следующем году торжественно отметить 10-летний юбилей новых округов:

«ТиНАО – это действительно особенная, уникальная территория. Мы должны использовать каждую возможность, чтобы обращать на это внимание, – отметил Саблин. – Это помогает, в том числе и защищать интересы жителей округа, делая его центром знаковых проектов, создавая самую современную, самую комфортную и качественную среду для жизни людей».

Депутат поддерживает и выступает за сохранение темпов и качества развития территории – в первую очередь, транспортного каркаса, метро и социальной инфраструктуры: «Нам удалось защитить все проекты развития. Ни в кризис, ни в пандемию не остановлена ни одна программа. Но мы на этом не остановились. Департамент транспорта Москвы и Максим Ликсутов поддержали наши идеи развивать по всей территории округа сеть велосипедных дорожек. Показывает хорошие результаты созданная нами в мае рабочая группа «Развитие ТиНАО: гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры». По результатам ее работы приняты решения ускорить начало строительства и ввод 20 школ и детских садов, среди которых комплекс «Формула», который мы осмотрели вместе с Сергеем Семеновичем Собяниным».

В числе этих проектов также детский сад на 200 воспитанников в ЖК «Румянцево парк» и школа в микрорайоне Град Московский на 1000 мест.

Благодаря усилиям рабочей группы удалось ускорить сроки их строительства: завершить строительство детсада планируется до конца года, а школу планируется открыть к сентябрю. Контроль за ходом строительства социальных объектов будет продолжен, чтобы были соблюдены ранее обещанные сроки.

Владимир НИКОЛАЕВ
Фото пресс-службы Дмитрия САБЛИНА

ОБЩЕСТВО

Под личную ответственность

Депутат Государственной думы Дмитрий Саблин провел в четверг, 1 июля, на Покровке, 47 первое в Москве межокружное объединенное партийное собрание.

Главной темой встречи партийного актива ТиНАО и пяти районов Запада Москвы стал Общественный договор с жителями округа. Документ закрепляет ответственность за исполнение поручений горожан.

Дмитрий Саблин предложил новый инструмент депутатской работы – Общественный договор, который закрепляет ответственность депутата за исполнение наказов горожан.

«Общественный договор – это прямой договор с москвичами. Его может подписать каждый житель округа. Это современный механизм волеизъявления граждан, их прямого участия в управлении властью. Это документ, в котором зафиксированы обязательства депутата Государственной думы РФ. Только исполнив каждый пункт, мы можем дать понять москвичам, что именно они управляют своим округом, своим районом, а в конечном счете городом и страной», – отметил Саблин.

Также перед собранием, на котором была сформирована программа Дмитрия Саблина по развитию округа, 29 июня на Покровке, 47 прошел круглый стол по актуальным вопросам развития транспортной инфраструктуры. На встрече Дмитрий Саблин обозначил вопросы, которые поступили к нему от жителей из 17 муниципальных образований. «Для роста качества жизни в развивающихся территориях Москвы особую роль играет своевременное решение проблем транспортной доступности. Развивая эффективные транспортные связи, продуманные на многие годы вперед, мы отвечаем на запросы большинства жителей. Таким образом мы защищаем качество наших проектов и будущее территории», – подчеркнул Дмитрий Саблин.

По итогам встречи Дептрансом Москвы приняты решения о реорганизации работы 27 автобусных маршрутов, которые проходят по территории ТиНАО и ЗАО, а также строительстве разворотных площадок и расширении дорог в восьми поселениях Новой Москвы.

Например, Департаментом транспорта сейчас прорабатывается вопрос по корректировке маршрутов, чтобы организовать работу общественного транспорта на новой строящейся автодороге от микрорайона Первый Московский город-парк до метро Филатов луг, протяженность которой составит 2,3 километра. Введение дороги в эксплуатацию планируется в сентябре 2021 года.

Одновременно с открытием дороги запланирован запуск маршрутов общественного транспорта, которые пройдут через 1-й и 3-й микрорайоны, а также микрорайон «Первый Московский город-парк» и позволят добираться до метро «Филатов Луг» за 5-10 минут минуя Киевское шоссе.

Владимир НИКОЛАЕВ

КОШЕЛЕК

Новые меры поддержки семей с детьми

Владимир Путин подписал указ о единовременной выплате семьям с детьми. Получить 10 тысяч рублей смогут родители детей в возрасте от 6 до 18 лет. Также в июле правительство расширило перечень ипотечных компенсаций для многодетных семей.

Согласно документу, опубликованному на официальном сайте Кремля, единовременная выплата для обеспечения социальной поддержки семьям, имеющим детей, будет произведена в августе-декабре этого года.

Выплачиваться средства будут «Одному из родителей (усыновителей, опекунов, попечителей) детей в возрасте от 6 до 18 лет, имеющих гражданство Российской Федерации (при условии достижения ребёнком возраста 6 лет не позднее 1 сентября 2021 г», – говорится в тексте указа.

Кроме того, получить разовую выплату в размере 10 000 рублей также смогут люди с инвалидностью и лица с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 до 23 лет, имеющие гражданство Российской Федерации и обучающимся по основным общеобразовательным программам, либо их родители или законные представители.

Обратиться в Пенсионный фонд получатели могут с 15 июля до 1 ноября 2021 года.

Напомним, выплатить по 10 000 рублей на всех школьников и будущих первоклашек глава государства предложил во время послания Федеральному собранию в апреле.

В начале июля правительство также одобрило дополнительные ипотечные компенсации для многодетных семей. Соответствующее постановление подписал премьер-министр РФ Михаил Мишустин.

Семьи с детьми получат выплаты и компенсации от государства

«Многодетные семьи смогут получить компенсацию для погашения ипотечных кредитов, взятых не только на покупку жилья, но и на его строительство», – сообщается в пояснительной записке к постановлению.

Раньше компенсацию можно было получить для погашения ипотеки на покупку квартиры, готового частного дома или участка под его строительство. Теперь у многодетных семей появится возможность получить компенсацию на кредиты под строительство собственного жилья или покупку недостроенного дома.

Дарья СОКОЛОВА

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Ученые стали орденоносцами

Сотрудников Института полиомиелита наградили орденами и медалями

В июне Президент РФ Владимир Путин подписал указ о награждении государственными наградами сотрудников Федерального научного центра исследований и разработки иммунобиологических препаратов им. М.П. Чумакова РАН.

Александра Синюгина за создание вакцины КовиВак удостоена ордена Пирогова

За активное участие в создании и производстве вакцины против возбудителя коронавирусной инфекции орденом Пирогова награждена руководитель направления по качеству и инновационным разработкам Центра Александра Синюгина. Руководитель направления по работе с регуляторными органами и продажам Екатерина Кордубан удостоена ордена Почета, еще шесть сотрудников Центра награждены медалями Луки Крымского за особые заслуги в здравоохранении.

Вакцина от новой коронавирусной инфекции «КовиВак», разработанная в Центре Чумакова, зарегистрирована в феврале этого года. В марте приступили к ее массовому производству, а с начала июня вакцину стали использовать в нескольких регионах России, в том числе в Москве. «КовиВак» сделана по классической технологии на основе инактивированного («убитого») цельного вируса SARS-CoV-2

– Конечно, очень приятно, что твой труд оценили и ты получил материальную награду, но люди нашей профессии работают не ради наград. Лучшая награда для меня и коллег – то, что мы помогаем людям, – сказала нашему изданию Александра Синюгина.

С самого начала эпидемии в России в Центре Чумакова работали над исследованием нависшей угрозы. Руководство Центра поставило задачу создать вакцину для защиты населения страны от нового вируса, обеспечив всем необходимым для проведения бесперебойной работы в период локдауна, когда остановились поставки, снабжение сырьем и материалами.

– Сами задачи были несложные, для нас привычные, а вот сроки их исполнения сокращены до минимума, – рассказывает Александра Синюгина. – Сначала было просто страшно, как и всем. Мы никогда еще не были в подобной ситуации. Жизнь поменялась для всех. Люди потеряли уверенность в стабильности, благополучии. Но лично меня от плохих мыслей спасала работа, много работы. Да и справляться со всеми трудностями помогают семья, друзья, коллеги. Это важно, когда знаешь, что ты не один. У нас постоянно такой режим работы, мы не останавливаемся на достигнутом. Руководство ставит задачи – обеспечение населения России отечественными вакцинами, мы делаем. Бывают поражения и неудачи в работе, но это только подталкивает наших специалистов продолжать исследования и добиваться результата.

За последние несколько лет Центр разработал ряд стратегически важных вакцин. Одна из них – инактивированная полиомиелитная вакцина на штаммах Сэбина – это прорыв и грандиозный успех отечественной вакцинологии. В скором времени она поступит в гражданский оборот и будет доступна для применения.

– У вакцинологов есть свой девиз – «Эффективно и безопасно», – продолжает Синюгина. – Для этого работает наш замечательный огромный Центр. А я горжусь тем, что работаю в таком коллективе!

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Наша справка

Орден Пирогова, названный в честь выдающегося ученого-хирурга Николая Пирогова, был учрежден 19 июня 2020 года на фоне развивающейся эпидемии коронавируса. Им награждают медиков и волонтеров за заслуги в борьбе с эпидемиями, ученых за разработку методов лечения и профилактики. Девиз ордена – «Милосердие, долг, самоотверженность».

ПАМЯТКА

Летний гид по безопасному купанию

Прочитайте внимательно и расскажите другим

Антон Тетерев

В жару тысячи горожан устремляются на отдых к водоемам. Но вода, помогающая получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье, не терпит беспечности. Последствия неправильного поведения могут быть очень тяжелыми. Начальник отдела по ГО ЧС и ПБ администрации поселения Московский Антон Тетерев напоминает нашим читателям правила безопасности, который должен знать каждый купальщик.

Свежий воздух, манящий плеск прозрачной воды и теплое солнце расслабляют, и могут вдобавок нарушить внимание и ослабить самоконтроль. Тем важнее четко уяснить основные правила купания в открытых водоемах, нарушать которые нельзя ни при каких обстоятельствах. Недопустимо:

- плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;
- нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна;
- заплывать за буйки и ограждения;
- приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
- хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде, подавать ложные сигналы тревоги.

Не стоит отправляться в водоем на голодный желудок. Избегайте употребления алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия и координацию движений, искажает восприятие реальности. Также нелишним будет напомнить, что не умеющим плавать или плавающим неуверенно, можно погружаться в воду только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра. На водных объектах, оборудованных вывеской «Купание запрещено» купаться действительно нельзя.

Пляж на пруду Чайка

За младших – особая ответственность

Большая ответственность ложится на взрослых, отдыхающих на водоеме с детьми. Их задача – обязательно провести инструктаж о правилах поведения на воде и последствиях их нарушения, используя понятные ребенку слова и понятия. Детям ни в коем случае нельзя купаться без надзора взрослых, в том числе на камерах, надувных матрасах, лодках. Научите детей:

- всегда делать легкую разминку перед тем, как войти в воду;
- входить в воду постепенно, убеждаясь, что температура пригодна для купания;
- не нырять вблизи других пловцов и в незнакомых местах, на недостаточной глубине;
- не находиться в прохладной воде более 6 минут.

На пляже и в открытом бассейне и дети, и взрослые должны быть в головных уборах – чтобы не перегреться.

Когда случилась беда

Если вы заметили, что кто-то из купающихся тонет, громко зовите на помощь, вызовите или попросите вызвать спасателей и «скорую помощь». Бросьте тонущему круг или длинную веревку. Если вы хорошо плаваете (только в этом случае!), снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Услышите адекватный ответ – смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Когда же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. В случае, когда утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если вы почувствовали, что тонете:

- не паникуйте;
- позовите на помощь, снимите с себя лишнюю одежду и обувь;
- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Если вы плавали и захлебнулись водой, то постарайтесь развернуться спиной к волне. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу, при необходимости позовите людей на помощь.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

Подготовила Ольга ПЕТРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

ТРАНСПОРТ

На спецстоянку

Новая автомобильная штрафстоянка открылась в Саларьеве.

Сегодня она рассчитана на 522 машиноместа, однако в скором времени сможет вмещать ещё больше автомобилей.

«Эта спецстоянка поможет разгрузить уже действующие и позволит водителям, чьи автомобили эвакуировали в ТиНАО, ЮЗАО и ЗАО, быстрее их находить», – сообщает официальный телеграмм-канал московского Дептранса.

На спецстоянке в Саларьеве также предусмотрены места для хранения автомобилей, задержанных правоохранительными органами по уголовным делам.

По информации Дептранса, ежедневно с московских улиц эвакуируют 650-750 автомобилей-нарушителей правил парковки. В то же время еще 6 лет назад каждый день на штрафстоянку попадало более 900 авто.

«Это значит, что московские автомобилисты стали внимательнее и меньше нарушают. Тем не менее показатель еще высокий. Мест на наших спецстоянках хватит на всех, но все же не рекомендуем там оказываться – лучше соблюдайте правила и оставляйте авто только в разрешённых местах», – отметили в ведомстве.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Александра КОРНЕЕВА

ПОМОЩЬ БЛИЗКО

«Школа должна воспитывать личность»

В прошлом году на базе школы №2120 в Московском стартовал инновационный проект тренингов по профилактике наркотической зависимости «Подросток вне зависимости».

Медицинский психолог Алексей Матюшенко

О том, почему школе и родителям так важно развивать в детях навыки общения, «МС» рассказал ведущий тренингов, куратор округа по первичной профилактике наркотической зависимости, медицинский психолог Алексей Матюшенко.

– Алексей Андреевич, как и когда зародился проект?

– В 2020 году, когда я начал работу по первичной профилактике зависимого поведения в ТиНАО. На первом же заседании рабочей группы мы познакомились с Юлией Геннадьевной Логиновой (заведующей сектором по работе с детьми и молодежью администрации поселения Московский – Ред.), и она рассказала мне об идее проведения тренингов, где ребята могли бы регулярно работать с психологом в малых группах. Это был очень смелый и новаторский проект. И стопроцентное попадание в направление, в котором я работал: научить детей защищать себя от каких-либо форм зависимого поведения. Эта работа проводится по программе первичной позитивной профилактики МНПЦ наркологии ДЗМ.

– Разве недостаточно просто говорить «нет»?

– Это как раз непросто. Чтобы уверенно сказать «нет», нужны хорошо развитые коммуникативные навыки. Например, у нас было упражнение, когда детям нужно было придумать различные презентации. Тема свободная: события из жизни, предметы быта, животные, тапочки, носки – все что угодно. Главное – уверенно представить свою историю, импровизировать. Так ребенок учится быстро реагировать и адаптироваться в сложных жизненных ситуациях, с помощью инструмента – общения. А это позволяет лучше социализироваться в коллективе, установить контакты со сверстниками, снизить уровень стресса, который является одним из факторов возникновения зависимостей среди подростков. Ребята учатся правильно реагировать на критику, понимать свое эмоциональное состояние, не воспринимать чужие реакции на свой счет. И наконец, говорить о своих проблемах и получать обратную связь.

– Какая, на ваш взгляд, основная проблема современных детей?

– Им не хватает общения. Скажу больше: им не хватает самих навыков общения. На перемене они могут находиться рядом, но не общаться друг с другом. И это большая проблема. Отсутствие коммуникативных навыков накладывает отпечаток на все сферы жизни. Даже если ребенок прекрасно учится и у него есть знания, но нет навыков общения, ему будет сложно построить свое будущее. Поэтому современная школа должна не только давать знания, но и развивать личность.

Коммуникация помогает лучше понять себя, отличить собственные желания от желаний навязанных, отстаивать свои границы. А это, в свою очередь, снижает риск возникновения зависимого поведения и попадания под влияние неблагополучного окружения. Я часто сталкиваюсь с историями людей, которые понимают, что их окружение создает им проблемы, но боятся его отпустить из-за страха одиночества. Человек с хорошо развитыми коммуникативными навыками свое окружение выбирает сам.

> ***В идеале нужно сформировать режим дня, в котором будет 8 часов сна, 8 часов учебы и 8 часов свободного времени.***

Вторая проблема современных школьников – общий уровень тревожности. Переживания могут быть из-за экзаменов, оценок, поступления, личных неудач. С тревожностью обязательно нужно бороться, лучше с помощью специалиста. На тренингах мы учимся снижать уровень тревоги.

– Не у каждого есть возможность обратиться к психологу. Что, помимо работы со специалистом, помогает снизить уровень стресса?

– Занятия различными видами спорта. Плавание, бег, футбол – это работа с телесной симптоматикой, от которой, увы, никуда не деться.

– А с книжкой посидеть можно?

– Чтение и фильмы в качестве досуга – это неплохо. Но важно, чтобы в жизни обязательно были формы отдыха, которые бы позволяли снизить умственную активность: погулять в парке, покататься на велосипеде. В идеале нужно сформировать график, в котором у ребенка и у взрослого будет 8 часов сна, 8 часов учебы и 8 часов свободного времени.

– Со свободным временем у школьников сейчас непросто. Многие сидят с домашними заданиями до ночи…

– И это вопрос не только к системе образования, но и к родителям. Наше качество жизни во многом зависит от состояния здоровья. Учеба не должна забирать у ребенка ресурсы его здоровья. Если ребенок не высыпается, постоянно переживает, часто становится участником конфликтов, следствием такого образа жизни часто бывают невротические, тревожные расстройства, нарушение адаптации, потеря чувствительности, расстройства, связанные с нарушением вегетативной нервной системы, депрессии, панические атаки, и т.д. Уроки и домашние задания, выполненные на 5, не должны достигаться ценой здоровья ребенка.

– Что делать, если школьник стал хуже учиться?

– Прежде всего, нельзя критиковать личность. Если ребенок приносит домой двойку – нельзя говорить: «Ах ты двоечник». Нужно сказать: «Сейчас ты поленился. Проявил себя не очень хорошо. Но ты можешь лучше. Давай подумаем, что тебе необходимо сделать, чтобы в следующий раз ты мог получить оценку повыше». Важно не делать акцент на негативной стороне вопроса, а попытаться обратить внимание ребенка, что он может лучше, если только постарается. Говорить: «ты плохой», «ты лентяй», «ты бездарь» – значит убивать какую-либо мотивацию в принципе. «Ах я лентяй? Значит, мне и положено лениться».

– А как же мотивировать правильно? Например, на ту же учебу.

– Найти какие-то приоритеты, которые будут интересны ребенку. Для чего он учится? Ведь не для того, чтобы пять поставили, а чтобы поступить в институт. А в какой институт? Ребенок должен сам выбирать то, что ему интересно. Если отнестись к выбору профессии легкомысленно или следовать чужим желаниям, то в будущем человеку будет просто неоткуда брать ресурсы, чтобы в ней развиваться.

Мы работаем большую часть нашей жизни, и на профессии строится значительная часть нашей личности. Начните разговаривать с ребенком уже сейчас, потому что учеба начинается не с оценки, а с мечты о будущем.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

ПРОБЛЕМА

Дети против наркотиков

Экспериментальными площадками проекта «Подросток вне зависимости» стали сразу два корпуса школы №2120: Ш1 и Ш3.

Об организации программы рассказал социальный педагог, руководитель службы социального и психолого-педагогического сопровождения школы №2120 Юрий Синев.

– Юрий Алексеевич, кто участвовал в тренингах?

– Не только дети, состоящие на внутришкольном и других видах учета, но и те, кто был взят на контроль социальным педагогом за совершение разового правонарушения: пропуски уроков без уважительной причины, нарушение дисциплины, драки и т.д. Всего в тренингах участвовал 21 ученик с 8 по 11 класс.

– Получается, в зоне риска не только старшеклассники?

– К сожалению, возраст первого употребления наркотических средств и психотропных веществ сегодня молодеет. По статистике, буквально три-четыре года назад, это было 16-18 лет. Сейчас из любопытства, дети могут начать употреблять снюс (никотиносодежащий наркотик – прим. ред.) или курить электронные сигареты уже в возрасте 13-14 лет.

– Не воспринималось ли приглашение на тренинг как репрессивная мера?

– Ни в коем случае. Профилактическая работа в школе не проводится принудительно. Мы всегда объясняем детям, зачем проводятся эти занятия, почему это для них важно. Во время групповых занятий никогда не говорим о правонарушениях, за которые дети состоят на различных видах учета. Мы говорим о проблемах, с которыми столкнулись обучающиеся, предлагаем им помощь. Тренинги помогают ребятам найти правильные пути решения проблем, способствуют формированию устойчивой жизненной позиции и ведению здорового образа жизни.

– Почему школа так активно принимает участие в воспитании? Разве это не задача родителей?

> ***– Воспитание – сложный процесс. Родительский авторитет складывается из нескольких факторов. Это и собственный пример: интересы и увлечения, отношения между супругами. Иногда проявление строгости, иногда необходимость быть требовательнее.***

Социальный педагог Юрий Синев

Главное – готовность вовремя прийти на помощь. Причем не тогда, когда ребенок уже сам за ней обратится или случится беда. Родители должны учиться чувствовать своих детей, понимать, когда им нужна поддержка. Но для этого со своими детьми нужно общаться, а взрослым часто некогда. И дети предоставлены сами себе. Если в школе их не услышат и не поймут, они могут найти поддержку в деструктивной среде. Поэтому у нас создана социальная и психолого-педагогическая служба, в которую можно обращаться по любому вопросу. Если вдруг случилась неудача, если что-то в жизни пошло не так – первые помощники это соцпедагог и педагог-психолог.

– Есть результаты после первого года работы?

– Да! Уверен, что для многих детей тренинги стали огромной психологической поддержкой. Это не замедлило сказаться и на их поведении. Большое количество ребят, решением Совета по профилактике были сняты не только с внутришкольного учета, но и с учета комиссий по делам несовершеннолетних. В следующем учебном году мы охватим еще одну образовательную площадку школы №2120 – Ш4. Приглашать на тренинги будем не только ребят, стоящих на внутришкольном учете, но и других детей.

Дарья СОКОЛОВА
Фото из личного архива Юрия СИНЕВА

СУДЬБА

Абсолютно счастливый человек

Как наслаждаться жизнью, несмотря на полную потерю слуха

В нашем поселении работает удивительный врач-стоматолог Андрей Дуюнов. Этого специалиста знают многие жители Московского. А в чем его уникальность – сейчас расскажем.

Доктор Андрей Дуюнов с детства потерял слух, что не помешало ему стать успешным человеком

С корреспондентом «МС» Анастасией Кибановой случилась маленькая беда: сломался зуб. Изучив отзывы, она записалась к специалисту, которого пациенты называли чуть ли не лучшим в городе. И отправилась на прием.

Врачебная ошибка

В кабинет вошла в маске. Поздоровалась. Врач никак не отреагировал. Ей показалось это странным. Тут ее пригласили присесть и попросили снять маску. После этого журналист начала старательно описывать причины своего беспокойства, указывая на сломанный зуб. И спустя какое-то время обратила внимание на то, что врач сосредоточенно разбирает ее речь по губам: стало понятно, что он ее абсолютно не слышит.

Поверить в это было трудно. Немного позже Андрей Владимирович рассказал, что потерял слух давно, еще ребенком в возрасте 10 месяцев, а родился он абсолютно здоровым.

– Я заболел воспалением легких. Мне прокололи антибиотик «Стрептомицин». Мама лежала со мной в больнице, поэтому не заметила, что я не слышу, и только после того, как нас выписали, дома бабушка обратила на это внимание, – вспоминает Андрей Дуюнов.

Оказывается, что все дети, которым кололи этот антибиотик до трех лет, теряли слух. Это была врачебная ошибка.

Преодолевая трудности

В Андрея продолжала верить мама.

– В 5 лет меня отдали сурдопедагогу. Вы знаете, кто это? Логопед учит говорить тех, кто слышит, а сурдопедагог – тех, кто не слышит, – добавляет стоматолог. – Я же сам себя не слышал, поэтому учился разговаривать «на поток воздуха». За 11 лет мне поставили речь, в 16 я разговаривал как вы. Без занятий я бы не смог разговаривать вовсе.

Мама Андрея отдала его в обычный детский сад, где мальчик с самого детства находился в обществе слышащих людей, – он читал по губам и учился быть внимательным, ведь ему для того, чтобы понять человека, нужно сначала на него посмотреть.

В школе тоже возникали трудности. В 13 лет Андрей сломал руку и попал в больницу, именно тогда он понял, какую важную работу выполняют врачи, и тоже захотел помогать людям.

– До этого у меня и мыслей не было, чтобы быть доктором. Но после того как пролежал в больнице несколько месяцев, захотел стать травматологом, – рассказывает Андрей Владимирович.

Династия стоматологов

Школу Андрей окончил с медалью, очень хорошо учился, ездил на региональные олимпиады, за успехи в учебе был награжден поездкой в Польшу – за все это благодарит только маму, Ольгу Ивановну. Именно она занималась с ним, учила с ним уроки и помогала во всех начинаниях.

Однако в поступлении на лечебный факультет в медицинском институте ему отказали – должен быть очень хороший слух – и порекомендовали отучиться на стоматолога. Поступив на стоматологический факультет Ставропольского медицинского института и уехав из отчего дома, Андрей приблизился на шаг к своей заветной мечте – стать врачом. После окончания сначала работал зубным техником.

– Зубной техник – это среднее образование. Потом я еще три года делал протезирование пенсионерам, затем работал стоматологом-терапевтом. Потом переехал в Москву. И постоянно учился – получил высшую категорию. Мне повезло, что я стал универсальным специалистом: и хирургом-имплантологом, ортопедом, терапевтом и ортодонтом, – говорит Андрей.

Сейчас в семье Дуюновых целая династия стоматологов.

– Теперь у меня и дети-стоматологи – две дочки. Я думаю, тридцать процентов детей стоматологов получают эту же специальность, – уверен врач. Сейчас у Андрея Владимировича своя клиника в Яковлевском, а также работа в Московском.

На свою «небольшую проблему» Андрей смотрит с улыбкой и рассказывает несколько необычных для нас, слышащих, фактов.

– Просыпаюсь я утром без будильника – у меня просто автомат в голове работает, – говорит стоматолог. – А знаете, как глухие слышат музыку? Ногами. Мы чувствуем вибрацию.

Заниматься любимым делом врачу глухота не мешает – главное опыт. И этот поразительно оптимистичный человек ни капли не унывает по жизни.

– Я абсолютно счастливый человек! У меня есть руки и ноги, а еще я могу видеть, дышать, любить и наслаждаться жизнью – что еще нужно? – улыбается Андрей.

Анастасия КИБАНОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

ДАЁШЬ, МОЛОДЕЖЬ

Теперь Денис на своём чудо-велосипеде рассекает по Московскому

Поехали!

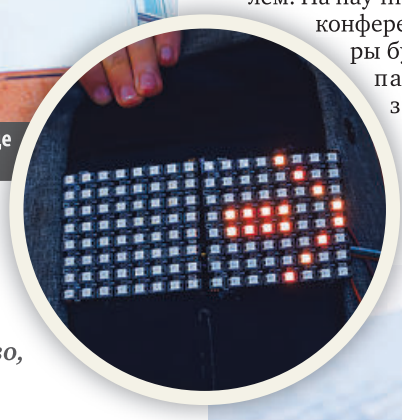
Изобретатель для велосипеда: выпускник из Московского придумал полезное устройство, которое сделает дороги более безопасными

Начало на стр. 1

Прототип передового велосипедного поворотника приклеен на небольшой черный рюкзак: по словам выпускника-изобретателя, не проблема сделать легкую и гибкую светодиодную матрицу съемной, чтобы крепить на любую спинную сумку или даже одежду. Контроллер на руле – модного оттенка тиффани (бирюзовый – прим. ред). Цвет Денис не выбирал, просто такой пластик был заряжен в 3D-принтер в ИТ-полигоне школы №2065, где юноша печатал корпус для пульта. Но, конечно, и эту деталь можно подстроить под вкус пользователя в том случае, если разработка попадет в массовое производство.

Поворотник – результат работы на занятиях по проектной деятельности в инженерном классе, который закончил Денис. Эти уроки вел учитель математики, информатики и программирования Айдар Ахметшин.

– Честно говоря, я не сразу поверил в этот проект, – признается Айдар Хадисович. – Но Денис смог убедить меня в том, что вещь получится инновационная и полезная. На подготовительной стадии я дал ему задание как следует разобраться со всеми требованиями правил дорожного движения, которые имеют отношение к подобному прибору. Ученик провел такую работу, и конструировал поворотник не наобум, а прекрасно понимая, какой цвет подсветки можно использовать, какие габариты модулей устройства допустимы.



С «Рюкзаком безопасности» Денис и его учитель успели поучаствовать в Московском городском конкурсе исследовательских и проектных работ обучающихся. На региональном этапе Всероссийского конкурса научно-технологических проектов «Большие Вызовы» Денис успешно защитил свой проект и стал победителем. На научно-практической конференции «Инженеры будущего» Полупанов стал призером. Денис планирует продолжить работу по усовершенствованию своего детища. В ближайших планах – разработка системы пользовательского оповещения о сбое в работе устройства.

Скорее всего, будут и другие улучшения – Денис не скрывает, что собственноручная сборка и наладка оборудования увлекают его ничуть не меньше, чем чертежи и программирование. Выпускник мечтает учиться в МГТУ им. Баумана и решать реальные рационализаторские задачи. Возможно, эта склонность передалась ему по наследству: Полупанов признается, что главной ролевой моделью для него остается его отец, инженер по профессии, всегда поддерживавший пытливый ум сына.

Ольга ПЕТРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Переключатель скоростей на руле – модного бирюзового цвета

МОСКОВСКИЙ сегодня

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

СУББОТА, 10 ИЮЛЯ

16:35 «Эван Всемогущий» [12+] **СТС**

Эван Бакстер, которого Брюс Всемогущий заставил лепетать чушь на прямом эфира, уходит с телевидения. Жизнь сразу же идет в гору: Эвана избирают в Конгресс США, он покупает «Хаммер» и переезжает в Вашингтон. И тут к Эвану приходит Бог...

Художественные фильмы и сериалы

08:35 «Я тебя ненавижу» [12+] **Культура**
10:40 «Баламут» [12+] **ТВЦ**
12:25 «Поймай толстуху, если сможешь» [12+] **СТС**
13:40 «Полоса отчуждения» [12+] **Россия 1**
14:45 «Крылья» [12+] **ТВЦ**
15:30 «Мой нежно любимый детектив» [12+] **Культура**
16:35 «Эван Всемогущий» [12+] **СТС**
17:25 «Крокодил Данди» [12+] **РЕН-ТВ**
18:25 «Белоснежка и Охотник» [16+] **СТС**
19:55 «Лишний» [12+] **ТВЦ**
21:00 «Токсичная любовь» [12+] **Россия 1**
21:35 «Час пик» [16+] **РЕН-ТВ**
22:15 «Палата №6» [12+] **Культура**
00:25 «Загадка Анри Пика» [16+] **Первый канал**
01:05 «Мезальянс» [16+] **Россия 1**

Спорт на Матч-ТВ

06:00 Смешанные единоборства. Bellator. Трансляция из США (Х. Арчулета – П. Микс) [16+]
09:05 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» [12+]
11:40 В созвездии Стрельца [12+]
14:30 Последняя гонка [12+]
16:30 Футбол. «Рубин» (Казань) – «Химки». Кубок Париматч Премьер. (МО). Прямая транс-я [12+]
20:00 Профессиональный бокс (М. Тайсон – М. Спинкс) [16+]
20:15 Профессиональный бокс (М. Тайсон – Л. Савариз) [16+]
20:35 Профессиональный бокс (М. Тайсон – Дж. Фрэнсис) [16+]
01:05 Футбол. «Рубин» (Казань) – «Химки». Кубок Париматч Премьер. (МО) [12+]

21:00 «Токсичная любовь» [12+] **Россия 1**

Оксана встречается с застенчивым преподавателем, но он не спешит с предложением руки и сердца. После ссоры девушка сгоряча выходит замуж за бизнесмена. Однако поспешное замужество не принесло ничего, кроме страданий и … обвинения в убийствах.

Документальные фильмы и научно-популярные программы

11:15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] **РЕН-ТВ**
12:30 «Большие и маленькие» [12+] **Культура**
13:55 «Голос русской души». К 75-летию Валентины Толкуновой [12+] **Первый канал**
14:30 «Бегемоты – жизнь в воде» [12+] **Культура**
15:00 «Наталья Варлей. «Свадьбы не будет!» [12+] **Первый канал**
15:20 Засекреченные списки. «Придумано народом: 15 гениальных идей» [16+] **РЕН-ТВ**
16:55 «Предки наших предков» [12+] **Культура**
17:35 Концерт на Соборной площади Милана. Максим Венгеров, Риккардо Шайи и Филармонический оркестр Ла Скала [12+] **Культура**
19:05 «Даты, определившие ход истории. Смерть Александра Македонского» [12+] **Культура**
19:35 «Дела сердечные» [12+] **Культура**
21:20 «90-е. Ликвидация шайтанов» [16+] **ТВЦ**
22:15 «90-е. Папы Карло шоу-бизнеса» [16+] **ТВЦ**
23:05 «Первые лица. Смертельная скорость» [16+] **ТВЦ**
23:40 «Танцуй, дерись, люби, умирай. В дороге с Микисом Теодоракисом» [16+] **Культура**
00:45 «Советские мафии. Рабы «белого золота» [16+] **ТВЦ**
01:55 «От Шурика до Шарикова. Заложники одной роли» [16+] **ТВЦ**

14:10 «Физруки. Будущее за настоящим» [12+] **НТВ**

Истории талантливых учителей физкультуры со всей страны. Каждая серия посвящена двум учителям физкультуры. Актёры, музыканты, спортсмены и телезвёзды отправятся на родину героев проекта, чтобы рассказать зрителям про жизнь простых учителей.

Детское время

06:00 «Ералаш» [0+] **СТС**
06:15 «Фиксики» [0+] **СТС**
06:25 «Приключения Вуди и его друзей» [0+] **СТС**
06:45 «Три кота» [0+] **СТС**
07:05 Мультфильмы («Остров капитанов». «Кентервильское привидение». «Ну, погоди!») [6+] **Культура**
07:30 «Приключения Вуди и его друзей» [0+] **СТС**
08:00 «Лекс и Плу. Космические таксисты» [0+] **СТС**

Развлекательные передачи. Ток-шоу

07:20 «Кто в доме хозяин?» [12+] **НТВ**
08:20 «Готовим с Алексеем Зиминым» [12+] **НТВ**

17:35 «Аль Бано и Ромина Пауэр: «Felicita на бис!» Юбилейный концерт в Кремле [12+] **Первый канал**

Их любили и знали песни наизусть, но тандем знаменитых итальянцев распался. Они перестали быть и супругами, и музыкальным дуэтом. Но свой 50-летний творческий юбилей Аль Бано и Ромина Пауэр отпраздновали вместе.

08:40 «Папа в декрете» [16+] **СТС**
09:00 «Формула еды» [12+] **Россия 1**
09:25 «Пятеро на одного» [12+] **Россия 1**
10:00 «Уральские пельмени» [16+] **СТС**
10:15 «На дачу!» с Наташей Барбье [12+] **Первый канал**
11:15 «Видели видео?» [12+] **Первый канал**
12:00 «Квартирный вопрос» [12+] **НТВ**
12:35 «Доктор Мясников» [12+] **Россия 1**
13:05 «НашПотребНадзор» [12+] **НТВ**
14:10 «Физруки. Будущее за настоящим» [12+] **НТВ**
15:00 «Своя игра» [12+] **НТВ**
16:05 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым [12+] **Первый канал**
17:35 «Аль Бано и Ромина Пауэр: «Felicita на бис!» Юбилейный концерт в Кремле [12+] **Первый канал**
18:00 «Привет, Андрей!» [16+] **Россия 1**
19:25 «Уцелевшие» [16+] **НТВ**
21:20 «Сегодня вечером» [16+] **Первый канал**
22:30 Концерт «Выпускник-2021» [16+] **Первый канал**

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 ИЮЛЯ

17:50 «Сердечных дел мастера» [12+] **Россия 1**

Тревожный звонок заставляет Вику забыть о собственной помолвке и ехать в родной городок на помощь к младшей сестре Ларе. У Лары сердечный приступ, до такого состояния довел ее новый возлюбленный – кардиолог, с которым она изменила мужу…

Художественные фильмы и сериалы

06:10 Т/с «Петербург. Любовь. До востребования» [12+] **Первый канал**
08:45 «Индиана Джонс. В поисках утраченного ковчега» [12+] **СТС**
10:30 «Крокодил Данди-2» [16+] **РЕН-ТВ**
11:05 «Индиана Джонс и Храм судьбы» [12+] **СТС**
11:45 «Сицилианская защита» [16+] **ТВЦ**
15:05 «Плохие парни-2» [16+] **РЕН-ТВ**
17:50 «Сердечных дел мастера» [12+] **Россия 1**
19:25 Т/с «Замуж после всех» [12+] **ТВЦ**
20:25 «Штурм Белого дома» [16+] **РЕН-ТВ**
21:00 «Перси Джексон и Море чудовищ» [12+] **СТС**
22:15 Т/с «Не приходи ко мне во сне» [12+] **ТВЦ**
23:25 «Сердца четырех» [12+] **Культура**
00:05 «Пираньи Неаполя» [16+] **Первый канал**
01:00 «Тренер» [12+] **Россия 1**

Спорт на Матч-ТВ

06:00 Профессиональный бокс. Трансляция из Великобритании [16+]
09:05 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» [12+]
11:40 «В созвездии Стрельца» [12+]
14:25 «Игра смерти» [16+]
16:30 «Специальный репортаж» [12+]
17:30 Футбол. Кубок Париматч Премьер. Прямая трансляция («Спартак» (Москва) – «Сочи») [12+]
21:00 Финал. Live [12+]

21:00 «Перси Джексон и Море чудовищ» [12+] **СТС**

Продолжение истории о юноше-полубоге Перси. Герой сталкивается с мифическими врагами. Похищен его друг, сатир Гроувер, угодивший в ловушку циклопа Полифема. Дерево Талии, защищающее полукровок, было отравлено, и Перси тоже под ударом.

01:05 Футбол. Кубок Париматч Премьер («Спартак» (Москва) – «Сочи») [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

11:40 «Больше, чем любовь. Георгий Тараторкин и Екатерина Маркова» [12+] **Культура**
12:25 «Путешествие волка» [12+] **Культура**
13:20 «Коллекция Пегги Гуггенхайм» [12+] **Культура**
13:50 Либретто (Ш. Гуно «Фауст») [12+] **Культура**
14:05 «Голливуд Страны Советов. Звезда Валентины Серовой» [12+] **Культура**
14:50 «Хроники московского быта. Женщины первых миллионеров» [16+] **ТВЦ**
15:15 «Александр Абдулов. Жизнь на большой скорости» [16+] **Первый канал**
15:40 «Прощание. Валентин Гафт» [12+] **ТВЦ**
16:20 «Предки наших предков. Старая Ладога. Первая древнерусская столица» [12+] **Культура**
17:00 «Линия жизни. Зинаида Кириенко» [12+] **Культура**
18:00 Музыкальный дивертисмент «Искусство – детям» [12+] **Культура**
20:10 «Больше, чем любовь. Елена Образцова и Альгис Жюрайтис» [12+] **Культура**
20:50 Легендарные спектакли Большого (Елена Образцова, Владимир Атлантов, Юрий Мазурок в опере Ж.Бизе) [12+] **Культура**
22:00 «Какими вы не будете: Лев Яшин. Вратарь моей мечты» [12+] **Первый канал**

22:00 «Какими вы не будете: Лев Яшин. Вратарь моей мечты» [12+] **Первый канал**

Чёрный паук, Чёрная пантера и даже Чёрный осьминог – такими прозвищами награждали Льва Яшина за молниеносное перемещение и гениальное видение поля. После поражения на Чемпионате мира в Чили ему придется уйти, чтобы позднее с триумфом вернуться.

13:00 «Детская Новая волна-2021» [12+] **НТВ**

В этом году конкурс проходил в экспериментальном формате, основанном на модной музыке в TikTok. Система судейства также изменилась: голосование будет закрытым, а оценивают конкурсантов Александр Буйнов, Юлия Савичева, Сергей Паршин и Алсу.

Детское время

06:00 «Ералаш» [0+] **СТС**
06:05 «Фиксики» [0+] **СТС**
06:25 «Приключения Вуди и его друзей» [0+] **СТС**
06:30 «Маугли» [6+] **Культура**
06:45 «Три кота» [0+] **СТС**
07:30 «Царевны» [0+] **СТС**

Развлекательные передачи. Ток-шоу

06:55 «Играй, гармонь любимая!» [12+] **Первый канал**
07:20 «Кто в доме хозяин?» [12+] **НТВ**
07:55 «Уральские пельмени» [16+] **СТС**
08:10 «Здоровье» [12+] **Первый канал**
08:35 «Устами младенца» [12+] **Россия 1**
09:20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым [12+] **Первый канал**
10:15 «Жизнь других» [12+] **Первый канал**
10:40 «Спасите, я не умею готовить!» [12+] **ТВЦ**
11:00 «Большая переделка» [12+] **Россия 1**
12:00 «Парад юмора» [12+] **Россия 1**
13:00 «Детская Новая волна-2021» [12+] **НТВ**
13:55 Премьера. «Русский Север. Дорогами открытий» [12+] **Первый канал**
15:00 «Своя игра» [12+] **НТВ**
16:20 «Следствие вели…» [12+] **НТВ**
17:05 «День семьи, любви и верности». Праздничный концерт [12+] **Первый канал**
18:00 «Уцелевшие» [12+] **НТВ**
19:15 «Три аккорда». Новый сезон [12+] **Первый канал**
22:30 «Маска» [12+] **НТВ**
01:50 «Скелет в шкафу» [16+] **НТВ**
02:00 «Модный приговор» [12+] **Первый канал**

Есть, куда сходить

Бесплатные развлечения столицы

Куда пойти в ближайшие выходные в Москве – читайте в нашем обзоре.

Выставка «Красный сад»

10 июля, 18:00
11 июля, 12:00

На Красной площади открыта выставка актуального российского паблик-арта «Красный сад» в рамках фестиваля искусств «Черешневый лес». Пространство у стен ГУМа превратилось в Сад скульптур, где все объекты представляют собой свободные высказывания знаковых российских художников на близкие их творчеству темы. Работы выполнены в разных техниках из различных материалов, некоторые художественные приемы используются авторами впервые. В рамках выставки запланированы бесплатные кураторские экскурсии. Сбор гостей у информационной стелы в центре экспозиции.

Необходима предварительная регистрация *https://gum-red-line-events.timepad.ru/event/1689536/*

Адрес: *вдоль фасада ГУМа со стороны Красной площади*
Метро: *Охотный Ряд, Библиотека им. Ленина*

Выставка «Разница во времени»

10–11 июля
13:00–20:00

Экспозиция, открывшаяся в галерее XL на территории Винзавода, представляет собой инсталляцию с элементами живописи, росписей стен и видео. Цель проекта Екатерины Муромцевой – обратить внимание на происходящее вокруг и помочь зрителю ощутить себя частью истории. Автор раскрывает глобальные проблемы поколения, изображая наших современников в водовороте событий.

Адрес: *пер. 4-й Сыромятнический, д. 1, стр. 6*
Метро: *Чкаловская*

Выставка «Упоительный желтый»

10–11 июля
10:00–22:00

В павильоне «Книги» на ВДНХ представлены графические работы, иллюстрации, комиксы, зины и скульптуры художников. Во всех работах акцент композиции сделан на желтый цвет. Например, серия из независимых малотиражных изданий (зинов), созданных художником-иллюстратором Анастасией Бринцевой, «Приключение желтого квадратика» или настольная игра «Большое турне музейного ящика» о том, что приходится пройти ящику, прежде чем картина попадет на выставку из одного музея в другой.

Адрес: *пр-т Мира, д. 119*
Метро: *ВДНХ*

Дни культуры Канады

10–11 июля
в течение дня

Кинопоказы, встречи с интересными людьми, лекции и концерты в «Иностранке» познакомят с культурными особенностями Канады.

У гостей фестиваля будет возможность послушать писателя и путешественника Джеймса Раффана, познакомиться поближе с канадской литературой, побывать на виртуальной фотовыставке и послушать интересные истории фотографа Владимира Медведева, а еще побывать на лекциях, посвященных истории, языку и кинематографу Канады. Мероприятия пройдут на русском, английском и французском языках. На все события нужна регистрация *http://press-libfl.tilda.ws/canada-culture*

Адрес: *Библиотека иностранной литературы имени Рудомино, ул. Николоямская, д. 1*
Метро: *Китай-город, Таганская*

Инсталляция «Тишина»

10–11 июля
в течение дня

На площади Искусств рядом с музеем «Гараж» вырастили сад для медитаций. Здесь открыта пространственная инсталляция Павла Альтхамера. Семь медиаторов проведут для вас сеансы групповой медитации, разработанные вместе с художником, – практику обнаружения внутренней музыки и эмбриогенеза. Для участников с инвалидностью запланированы тифломедитации и йога вибраций.

Адрес: *Крымский Вал, д. 9, стр. 45*
Метро: *Парк культуры*

Концерт группы Street Band

10 июля
20:00

Легендарные рок-хиты в живом исполнении от Street Band – финалистов Всероссийского конкурса кавер-групп Flash hits – 2016.

Пионеры российского кавер-движения, они играют вместе 17 лет.

Адрес: *бар «Escobar», ул. Сергия Радонежского, д. 15–17, стр. 17*
Метро: *Площадь Ильича*

Лекция и мастер-классы

10 июля
10:00

В Центре творчества Таганского парка ко Дню семьи, любви и верности пройдут мастер-классы союза творческих женщин «Эхо». Психолог Анна Голованова расскажет об этом празднике, а также проведет лекцию «Семья – сообщество, в котором может быть хорошо каждой личности». Дети и взрослые смогут сделать салфетки и 3D-кружки, нарисовать картины под руководством профессиональных портретистов.

Юлия Стрельникова проведет мастер-класс «Изготовление льняного сердечка-оберега и саше для дома». Всем участникам предоставят индивидуальные наборы для творчества.

Регистрация для участия *https://www.mos.ru/afisha/event/107215257/*

Адрес: *ул. Таганская, д. 40/42*
Метро: *Таганская, Марксистская*

Музей «Садовое кольцо»

10–11 июля
11:00–18:00

Первый зал музея посвящен богатой истории Мещанского района с основания Москвы до конца XIX века. Образно представлен быт церквей, древнейших московских слобод, торговых путей, улиц и архитектурных памятников.

Второй зал рассказывает о Мещанском районе первой половины XX века. В тематике зала нашла отражение эпоха революций, Гражданской и Отечественных войн, период 1950-х годов.

Третий зал посвящен периоду со второй половины XX века по настоящее время, а также градостроительным проблемам Мещанского района.

Адрес: *пр-т Мира, д. 14*
Метро: *Сухаревская, Проспект Мира*

Фестиваль «Режь да клей»

10–11 июля
11:00–20:00

Сообщество российских коллажистов во второй раз организует фестиваль, посвященный красоте и искусству коллажа во всем его многообразии. Посетители увидят самобытные работы российских и зарубежных мастеров, прикоснутся к международному опыту и заглянут в пространство работ Карманного музея коллажа. Обязательно будет и просветительский блок с лекциями и воркошопами. Узнать подробности можно на сайте *http://fest.russiancollage.ru*

Адрес: *выставочный зал «Галерея на Песчаной», ул. Новопесчаная, д. 23/7*
Метро: *Сокол*

Палеопарк

10–11 июля
в течение дня

Во дворике Дарвиновского музея посетители попадают во времена господства древних животных.

Сейчас в Палеопарке можно увидеть шесть самых ярких представителей древности, обитавших когда-то на землях современной России. Это динозавры амурозавр и килеск, «ужасноголовый ящер» эстемменозух, кистеперая рыба пандерихтис, гигантское земноводное мастодонзавр и легендарный «северный слон» мамонт.

Адрес: *ул. Вавилова, д. 57/1*
Метро: *Академическая*

Экошкола в Кусково

11 июля
10:00–18:00

В отреставрированном помещении разместились интерактивная экспозиция, кинозал, лаборатория экомониторинга, учебные классы для кружковых занятий и мастер-классов. Два выставочных зала экспозиции позволяют сравнить, как выглядят заповедные уголки нашей страны и мир, созданный человеком. Планшеты, сенсорные экраны, мини-диорамы вместе формируют уникальный аудиовизуальный комплекс. В экспозиции представлены интерактивные игры, есть лаборатория и видеозал.

Экскурсии проводятся по предварительной записи по телефону: 8 (495) 370-07-50.

Адрес: *3-я Музейная улица, д. 40, стр. 1*
Метро: *Рязанский проспект, Перово, Новогиреево*

Эльвира ЯКУПОВА

АФИША ДК «МОСКОВСКИЙ»

08.07 в 16:00 **«День семьи, любви и верности».** Тематическая программа

10.07 в 18:00 Социальный показ фильма **«Гренландия» (16+)**

15.07 в 14:00 Развлекательная программа **«Хорошее настроение»**

Примечание: в афише возможны изменения. Уточнить дату и время проведения мероприятия можно по телефону +7 (495) 841-89-94. Вход свободный при наличии средств индивидуальной защиты (маска и перчатки). В соответствии с указом мэра Москвы №13-УМ от 05.03.2021 гражданам в возрасте старше 65 лет рекомендуется не покидать место проживания.

Хотите знать больше о жизни Московского ?

Самые свежие новости на сайте moskovsky-today.ru

ЖИЗНЬ – ИГРА

В парке Московского нашли клад

Как в нашем поселении интересно и весело провести вечер? Участники квеста решили, что лучший вариант – побегать на природе в поисках сокровищ Федора Шаляпина.

Участникам квеста предстоял маршрут с приключениями

По легенде, придуманной организаторами, оперный певец, уезжая на заграничные гастроли, спрятал в этих местах нечто важное. И участникам, пройдя череду испытаний, предстоит найти это сокровище.

На квест зарегистрировались шесть команд по пять человек. Свою команду собрали члены Молодежной палаты поселения, участники проекта «Московский на ЗОЖ», движения «Велосипедисты города Московский» и другие.

«В чате нашего спортивного движения бросили клич, кто хочет пройти вечером квест. Я решила пойти. Пока не знаю, что меня ждет, но думаю, что-то интересненькое, связанное с лесом, природой и Федором Шаляпиным, – рассказала участница мероприятия Анастасия Казанцева.

Командам раздали карты и баночки с подсказками. В разных уголках парка их ждал Хранитель, готовый озвучить задание. Испытания для участников были подготовлены самые разные: от разгадывания загадок и головоломок до лабиринтов и упражнений на меткость и ловкость. Самой первой на последнюю точку пришла команда «ВГМ1» (велосипедисты города Московский-1), а сразу за ней – вторая команда от велосипедистов – ВГМ2. Но поскольку вторые быстрее выполнили последнее задание – выпили из трубочек всю воду из пятилитровой банки и получили ключ от сундука, им и досталось сокровище квеста: пять книг об истории поселения Московский.

«Видимо, у нас был такой азарт, что мы бегали быстрее других команд. Еще у нас двое ребят хорошо ориентировались по карте, кто-то выполнял задания лучше, и даже я пригодилась – неожиданно для себя левой рукой попала в шарик дротиком, – рассказывает капитан команды «ВГМ2» Кристина Герги. – Самым сложным для нас оказалось ответить на вопросы про историю поселения Московский. Но нам это простительно, в основном участники команды живут в городе недавно. Прочитаем выигранные книжки и восполним этот пробел. Кстати, в нашем движении участвуют уже почти 100 человек. Нас всех объединила любовь к велосипеду, но встречаемся мы не только покататься, но и просто погулять, сходить на пикник и вот, например, поучаствовать в таком интересном мероприятии».

«Мы решили немножко отвлечь людей от бытовых проблем, поднять им настроение, ну и познакомить друг с другом, – рассказала организатор квеста Екатерина Иванова. – Московский хоть и относительно небольшой город, но люди приезжают новые и не знают друг друга. А благодаря таким мероприятиям они могут завести новых друзей».

Светлана ГАВРИЛОВА
фото Алексея ЗЕЛЕНИНА

ЮБИЛЕЙ

Аэропорту ВНУКОВО исполнилось 80 лет

2 июля «сосед» Московского – старейший аэропорт страны – отметил юбилей.

Сегодня Внуково – высокотехнологичный комплекс, где обслуживается около 200 тысяч рейсов российских и зарубежных авиакомпаний.

Датой основания аэропорта считается 2 июля 1941 года. Тогда во «Внуково» базировалась авиация советской армии, и с западной окраины столицы было удобнее вылетать навстречу врагу, наступавшему на Москву. В истории первого столичного аэропорта много событий – например, именно здесь 14 апреля 1961 года встречали космонавта Юрия Гагарина.

Воздушная гавань принимает и провожает выдающихся государственных деятелей и делегации зарубежных стран, представителей науки и культуры, спортсменов и многочисленных туристов.

Высоко оценил Внуково министр транспорта России Виталий Савельев: «Деятельность авиапредприятия в последние годы характеризовалась беспрецедентным ростом пассажиропотока. Максимальный показатель был достигнут в 2019 году – 24 миллионов пассажиров, что стало историческим рекордом. В прошлом году, несмотря на крайне негативное влияние пандемии, аэропорт обслужил 12,6 миллионов пассажиров».

В 2018-2020 годах аэропорт три раза подряд становился победителем Национальной премии «Воздушные ворота России» в номинации «Аэропорт года». А по итогам премии Europe Best Airport Awards 2020 «Внуково» вошел в шортлист лучших аэропортов Европы.

Марина ТУМАНОВА
Фото из архива аэропорта Внуково

СОВЕТЫ ДОКТОРА

Многие спасаются от жары у фонтана на главной площади Московского

Как пережить ЖАРУ

Июль продолжает ставить температурные рекорды. Как спастись от летнего зноя, советует доктор медицинских наук Мариат Мухина.

Доктор Мариат Мухина

ДОЗИРОВАТЬ ВОДУ. В жару очень важно пить воду. Но не просто так, наобум. А именно по собственной массе тела. Потребление жидкости в жару увеличивается до 50 миллилитров на 1 килограмм массы тела. Допустим, если человек весит 80 кило, то он должен выпивать 4 литра воды в течение дня. Но это если он находится под палящим солнцем. Если в офисе под кондиционером – то пьем воду, как обычно.

ЕСТЬ СОЛЕНОЕ. Соль удерживает воду в организме. Чтобы она быстро не расходовалась, чтобы не было обезвоживания и теплового удара. Это может быть минеральная вода и простые малосольные огурчики, соленые приправы, черемша, соленые виноградные листья, и другие домашние заготовки. Подойдут кисломолочные напитки с зеленью и добавлением соли.

ЕСТЬ КАРТОШКУ «В МУНДИРЕ». Стоит помнить, что мы теряем много минералов с потоотделением, и нам необходимы продукты с высоким содержанием калия – помидоры, бананы, курага, морковь, картофель. Они также необходимы для работы сердца. Ведь именно в жару сердце увеличивает ритм работы, и возникает тахикардия, то есть – повышенное сердцебиение. И тут на помощь приходит молодая картошечка с зеленью. Лучше всего запекать ее с кожицей. Идеально, чтобы такое блюдо подавалось с малосольными огурчиками.

ПИТЬ ГОРЯЧИЙ ЧАЙ. Охлаждать организм можно горячими напитками. Как бы это странно не звучало. Потому что именно под воздействием горячего чая лучше всего идет терморегуляция. То есть, выступивший пот начинает активно испарятся с поверхности кожи и таким образом снижается температура тела. Поэтому в Азии, на Кавказе, в Китае принято спасаться в жару не холодными напитками, а горячими. Подойдут травяные настои, несладкий компот, морс, квас и конечно же – чай.

ИСКЛЮЧИТЬ КОФЕ. В жару кофе полностью противопоказан. Так как от него идет повышение сердцебиение, а в жару это опасно. Он отнимает драгоценные силы и дает нагрузку на сердце. Кофе усиливает обмен веществ и может повышать температуру тела. Поэтому такие подобные тонизаторы как женьшень, лимонник, йодированные продукты (морская капуста, йод) – от всего этого лучше отказаться.

НАРЯЖАТЬСЯ В БЕЛОЕ. Головные уборы и одежду лучше выбирать белого цвета. Одежда должна быть развевающаяся. То есть, должен быть эффект внутреннего кондиционера – когда прохладу создадут вам сами полы и оборки, летящие юбки.

УМЫВАТЬСЯ. Если вы много времени находитесь на жаре, например, проделываете долгий путь под палящим солнцем, то очень важно охладиться, когда вы приходите. Конечно, в офисе принять душ сложно. Но если получиться ополоснуть холодной водой лицо, руки и ноги – это будет замечательно. Стопы – важнее всего. Так как там находится масса рефлекторных окончаний, которые улучшат работу внутренних органов, взбодрят и тонизируют организм.

Подготовила Марина ТУМАНОВА

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: 1369-21

Подписано в печать:
по графику и фактически 06.07.2021 в 17.00
Тираж 37 000 экземпляров
Распространяется
БЕСПЛАТНО