



МОСКОВСКИЙ

сегодня

№ 15 (379)
19.04.2024

Информационно-аналитическая
газета поселения Московский
в городе Москве



МЕНЯЕМСЯ К ЛУЧШЕМУ

Из дома в сад

Два жилых корпуса со встроенным детским садом на 200 мест возведут в ЖК «Филатов Луг». Об этом рассказал депутат Мосгордумы Александр Козлов.



Детский сад рассчитан на 200 детей

Дома в районе Картмазово, уч. 16/1, общей площадью 73 тыс. кв. метров рассчитаны на 903 квартиры. Встроенный детский сад на 200 мест сможет принять восемь групп. Он будет пристроен к одному из корпусов, а его площадь составит 2,7 тыс. кв. метров.

Во дворе «без машин» будет обустроена детская площадка, а возле входа в садик благоустроят огороженные игровые и спортивные площадки.

– Строительство обоих корпусов планируется завершить до конца 2026 года. В дальнейшем детский садик передадут городу. Это хорошая и распространённая в Новой Москве практика, которая позволяет стремительно наращивать социальную инфраструктуру в развивающихся районах города», – отметил Александр Козлов.



Депутат Мосгордумы Александр Козлов

Дарья СОКОЛОВА
Фото Стройкомплекса

«Московский на ЗОЖ» открывает сезон

Уже 22 апреля лидер движения Евгений Камышенко приглашает на уличные тренировки. Место сбора – стадион Центра Спорта.

В зависимости от расписания и возможностей в спортивной программе – разминка, гимнастика, турники, тренажеры. Занятия бесплатные. Главное, как говорится, начать и втянуться. И если втянуться, то тренировки станут делом привычки, без которого уже не обойтись. Так считает идеолог и один из организаторов движения «Московский на ЗОЖ» Евгений Камышенко. В прошлом году его проект получил звание лауреата городского конкурса «Общественное признание». А в начале апреля тренер из Московского стал участником одноименной выставки, которую можно увидеть на Гоголевском бульваре у метро «Кропоткинская». В экспозиции на стендах рядом с ним – такие же, как он, неравнодушные мо-

сквичи. Одни помогают бездомным животным, другие заботятся об одиноких пенсионерах, третьи высаживают во дворах цветы и убирают лес. Семь лет назад в Московском Евгений объединил вокруг себя любителей турников, брусьев, канатов, шведской стенки, чтобы бесплатно тренировать. Сначала на площадке у родной школы № 2065. Затем наладили контакт с Дворцом культуры и стали сочетать спортивные мероприятия с музыкальными и танцевальными программами, участвовать в выступлениях и выступать с лекциями про здоровый образ жизни, привлекая в свои ряды новых участников. Постепенно сообщество разрослось по всем микрорайонам поселения и шагнуло далеко за его пределы. В сентябре прошлого года



Педагоги ТИНаО обмениваются опытом

Самые классные учителя

10 апреля в образовательном комплексе № 2094 впервые прошел Форум классных руководителей школ ТиНаО. На нем педагоги узнали о федеральных образовательных проектах, лучших педагогических и воспитательных практиках, познакомилась и поделились опытом с коллегами.

Как объяснила организатор форума, педагог школы № 2094 Татьяна Китаева, идея провести такой форум родилась из большого проекта – Всероссийского форума классных руководителей, который в октябре уже в четвертый раз будет проходить

в Москве. На него съезжаются учителя со всех уголков России и получают свежие знания в педагогической сфере. Форум для педагогов ТиНаО – подобное мероприятие, но в более узком формате. На нем собрались около 150 педагогов из Новой Москвы.

– Я работаю в школе первый год, но мне уже доверили классное руководство 8 классом. На форум пришла, чтобы познакомиться с более опытными коллегами. Хочется узнать интересные методики, которые можно будет взять в работу, – рассказала участница форума, педагог школы № 2073 Екатерина Тихомирова.

Для участников мероприятия подготовили интересную программу на целый день. Учитель из Белгорода Андрей Федотов рассказал о том, как обычно педагогу попасть в телепроект «Классная тема!» на «России 1», куратором которого он является. Сам Андрей, помимо того, что преподает английский язык, ведет популярный развлекательно-познавательный блог «Учитель от блога». Суммарное количество подписчиков – около 2,5 миллиона человек.

Продолжение на стр. 4



ОБРАЗ ЖИЗНИ

команда Московского совершила 10-километровый забег с препятствиями в Туле, в июне отправится в Нижний Новгород на аналогичное соревнование, на днях участницы команды выйдут на дистанцию городского полумарафона.

Расписание тренировок:

пн.: 20:00;
вт.: 19:30;
ср.: 20:00;
чт.: 19:30;
пт.: 19:15;
сб.: 11:00;
вс.: 10:00.

– К нам приходят многодетные мамы, которые давно забыли об утренней гимнастике, а теперь участвуют в многокилометровых забегах, уставшие от офисной рутины и нервозности менеджеры и служащие, – рассказывает Евгений. – На некоторые тренировки набираются группы до 35 человек. Вместе легче войти в режим и полюбить спорт. Пора в путь за здоровьем!

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото из личного архива
Евгения Камышенко



Портрет Евгения Камышенко висит в центре Москвы

Собянин открыл новое здание для мировых судей

В районе Ново-Переделкино распахнул двери Дом правосудия, где размещаются 10 судебных участков мировых судей. В их юрисдикции находятся Внуково и ближайшие поселения ТиНАО.



Мэр Москвы Сергей Собянин и председатель Московского городского суда Михаил Птицын осмотрели новое здание.

«Система мировых судей больше всего направлена на работу с населением: каждый год около двух миллионов москвичей получают те или иные услуги через систему мировых судей. Конечно, для этого нужны комфортные условия, современное технологическое и информационное обеспечение. Одно из таких зданий построено в Новой Москве. В нем располагаются сразу 10 участков мировых судей. Здание оснащено по самому последнему слову техники и технологий», – рассказал мэр Москвы.

Строительство здания для размещения судебных участков мировых судей завершилось в декабре 2023 года. Дом правосудия возведен по адресу: Новоорловская улица, дом 7Г. Неподалеку от него расположены станция «Новопеределкино» Солнцевской линии метро и одноименная станция четвертого Московского центрального диаметра.

По словам председателя Московского городского суда Михаила Птицына, в новом здании созданы комфортные условия как для посетителей, так и для мировых судей и работников их аппарата. В семиэтажном здании площадью около 7,5 тысячи квадратных метров размещено 10 судебных участков мировых судей. В их числе – четыре новых и три действующих участка Щербинского судебного района.

Новые участки:

- № 466 поселения Десеновское (мировой судья Юлия Ляхова);
- № 468 поселения Московский (мировой судья Евгения Баранова);
- № 469 поселения Сосенское (мировой судья Оксана Дерунова);
- № 470 поселения Сосенское (мировой судья Георгий Иорданов).

Действующие участки:

- № 391 поселения Внуковское (мировой судья Эльвара Ярцева);
- № 48 поселения Воскресенское (мировой судья Ольга Кроморенко);
- № 432 поселений Московский и Мосрентген (мировой судья Ольга Яцкова).

Ранее эти действующие судебные участки располагались в районе Южное Бутово по адресам: улица Маршала Савицкого, дом 2 и 16, корпус 1.

По материалам mos.ru

В Московском состоялся первый субботник

Основной площадкой для уборки стал парк «Говоровский лес», также мероприятия по приведению территории в порядок проходили по всему поселению. Учителя и школьники – рядом с образовательными учреждениями, тренеры по плаванию – у бассейна, медики – рядом с поликлиникой в 3-м микрорайоне.

Добрая весенняя традиция каждый год объединяет жителей столицы разных возрастов и профессий. Привести город в порядок после зимы – задача непростая. Но если подключиться всем вместе, получится быстро, весело и... чисто.

«В мероприятиях весенней уборки приняли участие неравнодушные жители, депутаты, сотрудники администрации, управляющих и подрядных организаций, представители учреждений и организаций, расположенных на территории



Депутат Сергей Лебедев регулярно принимает участие в субботниках



Сотрудники администрации поселения Московский работали в Говоровском лесу

нашего поселения», – рассказали в администрации Московского. Десятки неравнодушных к экологии жителей пришли субботним

утром на площадку проведения мероприятия – парк «Говоровский лес» в Татьянинном Парке. На площади в 44 гектара места и работы хватило всем. Об-

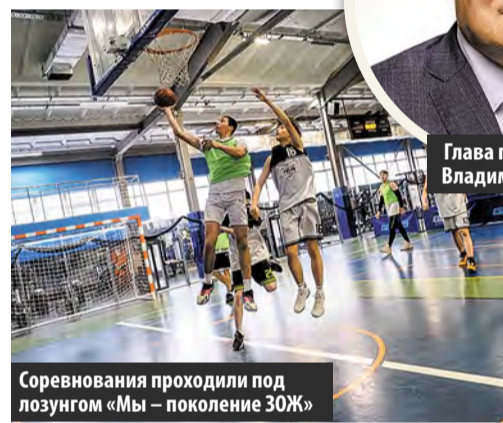
Разыграли кубок поселения по стритболу

В Центре Спорта «Московский» сошлись 16 команд в трех возрастных категориях.

Победители определились в серии отборочных игр по «круговому» принципу. Каждая команда играла поочередно с соперниками. Победитель во взрослой категории по сумме двух побед был понятен уже к третьей игре – «Московский 1». Но перевес не обещал легкого успеха. По словам капитана Георгия Ровниченко, победа стала результатом командной игры.

– Игроки не тянули одеяло на себя, активно друг другу пасовали, – рассказывает Георгий. – Мы своевременно выводили на площадку запасного, заранее изучили приемы и тактику соперников. Мы сыграли, как спланировали. Я доволен командой.

Команде «Московский 1» в этом году пять



Соревнования проходили под лозунгом «Мы – поколение 30Ж»

лет. Сам Георгий играет в баскетбол с 6 лет, с момента, как пошел в школу. Сейчас ему 30. Под его началом – Алексей Чернуха, Михаил Кокосников, Александр Цариков. Последний



Глава поселения Владимир Чирин

вернулся в Московский после двухлетней рабочей командировки и с ходу, точнее, с прыжка-броска, взял кубок.

– Кто-то из шахматистов сказал: баскетбол – это шахматы в движении. Многие зависят от тактики и решается правильно рассчитанным и единожды примененным приемом, – резюмировал капитан.

– Поздравляем победителей! – сказал генеральный директор ЦСМ, глава поселения Владимир Чирин – у нас сильны традиции и любовь к спорту, ждем новых побед!

Виталий ЛЕСНИЧИЙ

Фото Александра КОРНЕЕВА

Список победителей:

- 14 лет: «Марс», «Голос улиц», «Девочки».
- До 18 лет: «Блэк Мамба», «Полянка», «Абсолютик».
- Мужчины 18+: «Московский 1», «Московский 3», «СЦС» Сосенки».

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Ветеранам рассказали о диспансеризации

В городской больнице Московского состоялась встреча с представителями Совета ветеранов поселения. На вопросы гостей ответили главный врач поликлиники Буден Абраамян и заместитель главврача, депутат Совета депутатов поселения Ирина Свиридова.



Встреча врачей и ветеранов в городской поликлинике Московского

Зачем проходить ежегодную диспансеризацию? Как записаться к дежурному врачу? Где получить льготный рецепт? За чашечкой чая в теплой и дружественной атмосфере участники встречи обсудили вопросы, актуальные для каждого посетителя поликлиники.

Ирина Свиридова рассказала, как сохранить здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы.

– Ветераны и члены Совета ветеранов задали главному врачу все интересующие их вопросы о работе поликлиники и поделились личным

опытом посещения врачей. К сожалению, большая часть ветеранов сейчас наблюдаются на дому и не смогли присутствовать. Они регулярно получают своевременную медицинскую помощь.

Встреча была очень полезной и плодотворной. Ветераны – это уникальные люди! Люди с удивительно позитивным отношением к жизни и всему их окружающему, – отметила Ирина Свиридова.

В конце встречи главврач поздравил всех ее участников с наступающим праздником – Днем Победы в Великой Отечественной войне.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

ВНИМАНИЕ!

Искусство зовет

Детская школа искусств Московского открыла набор учеников на 2024–2025 учебный год.

В школе ребят ждут несколько учебных программ в области музыки и вокала, хореографии и изобразительного искусства.

– Прием заявлений уже начался и продлится до 25 мая 2024 года. Возраст поступающих в первый класс ДШИ – от 6 лет и 6 месяцев на момент 1 сентября. Обучение начнется в сентябре этого года, – рассказала депутат Совета депутатов, директор ДШИ Ольга Смирнова.

Срок обучения в детской школе искусств составляет 8 лет. Прием учеников проходит как на бюджетной, так и платной основе.

С подробной информацией об учебных программах, а также о том, как подать заявление и какой пакет документов необходимо предоставить, можно ознакомиться на сайте ДШИ по qr-коду.



Владимир НИКОЛАЕВ
Фото Виктора ХАБАРОВА

Крепкий тыл

Как только автобус пересекает пункт КПП материально-технической части под Наро-Фоминском, по салону разносятся мальчишеские возгласы: «Смотри, БТР!», «Нет, это танк!», «А вон полоса препятствий!», «О, видишь, генерал идет!». У трехэтажного П-образного здания детей встречает заместитель командира части Алексей Аксенов:

– Наш полк – прямого подчинения замминистра обороны Российской Федерации, – объясняет офицер юным экскурсантам. – Мы занимаемся обеспечением тыла – всем, что перевозит военный автомобиль: военно-техническое имущество, боеприпасы, личный состав, раненых. В части служат как призванные на год срочники, так и контрактники.

Буквально с первых минут ребята из гостей превращаются в непосредственных участников солдатских будней. Постигая азы воинской службы, они жадно хватают слова, ловят детали, задают вопросы и немедленно рвутся включиться в процесс. От действующих служивых их предельно отличают только возраст, подростковая комплекция и рост.

Как в музее

Детей в части ждали, как самых дорогих гостей. По широкому коридору казармы они, как в галерее музея, следуют от одной экспозиции к другой. Стенд с одеждой сменяет стойка с питанием, за ней отсек с разложенным боевым оружием, далее защитное обмундирование и снаряжение, блок средств связи. У каждого стеллажа военнослужащие рассказывают о назначении, применении, уходе. Но в отличие от музея каждый из экспонатов можно подержать в руках. У столов с оружием ажиотаж.

– Прежде чем приступить к разборке, надо убедиться, что автомат не заряжен, – объясняет военный. – На «отлично» автомат разбирается за 13 секунд, на «хорошо» – за 14.

Первым к автомату устремляется Алексей. Автомат размером едва не с половину его роста. Мальчик усердно пытается сдвинуть защелку и отделить магазин от ствола. С помощью солдата с задачей справляется. А за ним уже очередь. Вместе с ребятами первые попытки предпринимает девочка. От желающих отбоя нет. Возле приборов связи школьники ловят необходимые частоты и имитируют услышанные в фильмах позывные. От связиста они уже знают, что по радию общаются, не упоминая имена, фамилии, географические названия.

В чем спасение

Захар примеряет бронжилет. Надевая, уточняет: «Неужели такой спасет от пули?»

– Да, уже проверено и доказано, – поясняет военный в звании ефрейтора. – Он тормозит скорость пули, глушит силу ее удара, защищая ребра и важные внутренние органы. Большинство ранений, которые получают наши участники СВО, осколочные. Снаряд разрывается, и осколки разлетаются. Но если на тебе защитные очки, за глаза можно не волноваться.



«Нам все показали и разрешили потрогать»



Ребятам продемонстрировали современное боевое обмундирование



Азы огневой подготовки



Так гости из Московского училились в военной части метать гранаты



Настоящий солдатский обед

Школьники окунулись в солдатские будни

Для участников профилактического проекта «Подросток и закон» из школ № 2120 и 2065 администрация поселения Московский организовала экскурсию в воинскую часть в целях военно-патриотического воспитания.



Многие примерили военную форму и научились обращаться с техникой



Показательное выступление для ребят



Гостей научили разбирать автомат

Школьники интересуются все военное. И на все вопросы они получают ответы. Комплект трехразового питания выдается, если находишься на боевом задании или в командировке. Таблетка спасает от жажды, когда кругом природные источники: набрал воду из реки или озера и растворил в нем дезинфицирующее средство.

Жизнь – не игрушка

После теории – практика. На свежем воздухе ребята



Учимся держать прицел



та переходят от слов к делу. На огневом рубеже вереница страждущих желает быстрее сорвать чеку с гранаты и закинуть ее подальше. До максимальной отметки 40–45 метров не дотягивают даже новобранцы. Но результаты юных метателей наглядны. Многие перекидывают за флажок в 25 метров. Здесь главное – участие, в котором принимаешь суть вещей. Это в кино чеку выдерживают зубами, а на деле ее и крепкими пальцами порой не сразу

оторвешь. И пока одни ученики под чутким руководством взрослых тренируются в метании, другие спешат на соседнюю позицию, где осваивают приемы эвакуации раненых с поля боя.

– Действительность – это не виртуальная игрушка-стрелялка. Здесь второй жизни не будет, – остерегает офицер.

После зала в ресторан

Как рассказали в администрации поселения Московский, это не первая экскурсия школьников в воинскую часть. Ребята на таких мероприятиях расстаются с негативными стереотипами об армии, перестают ее бояться, узнают о вооружении и оснащении и познают свой характер: выдержку, силу воли, дух товарищества. В доказательство – финальный забег в спортивном зале, когда по-

СЛУЖУ ОТЕЧЕСТВУ

сле показательных выступлений бойцов желающие сами надевают бронжилеты, шлемы, берут в руки автоматы (всего до 12 кг веса!) и бегут спринтом. Учащийся Назар, взяв первую дистанцию с комплектом боевых снарядов (30 кг), идет на второй круг.

– Я занимаюсь хоккеем и понял, что справлюсь, – объясняет юный богатырь свое решение.

Глядя на Назара, от забега не удерживаются взрослые. Вслед за социальным педагогом Екатериной Малофеевой бегут и я. На финише понимаю, как труден путь солдата.

В награду за малые подвиги нас ждет столовая. На выбор несколько блюд. Тот же шведский стол, но общий для офицеров и солдат. На закуску консервация: болгарские перцы в томате, соленые огурчики, квашеная капуста, салат из моркови или свеклы с сыром и чесноком. На первое – супы гороховый и капустный, на второе – домашняя котлета. Гарнир на выбор: гречка, макароны, запеченный картофель. И конечно, компот – цитрусовый или из сухофруктов. Дома так не поешь.

Школа возмужания

Здесь многое удивляет, но при этом – многое так, как принято дома. В казарме не ходят в грязной уличной обуви. У входа стоят стеллажи с гигиеническими шлепанцами. Каждая ячейка подписана именем владельца. Внутри отсутствует давящая атмосфера казенного дома. Наоборот, воздух свеж. В нем даже можно уловить запахи мыла и мужского парфюма. Постели бойцов аккуратно, без единой складочки застелены. А в комнате для отдыха живет красноухая черепашка Прапор. Ей около 10 лет, и она облюбовала аквариум с чистой фильтрованной водой. Рептилия всеядна. По вечерам ее выводят на прогулку по комнате. Есть и «бытовка», где бойцы гладят, ремонтируют одежду, подстирают. Галантерея разложена по ящичкам, утюги стоят на гладильных досках.

– Бойцы все делают самостоятельно, – говорит командир роты Алексей Кувшинов. – Гладят, ставят заплатки, зашивают дырочки, если появились. Здесь нет мамы или сестры. Нередко после демобилизации нам звонят родители и благодарят: «Сын возмужал. Раньше помощи не допросишься, а теперь сам предлагает и все делает».

И тут же слышу, как одна из девочек говорит подружке: «Когда вырасту, выйду замуж за того, кто отслужил. Они все умеют».

В администрации поселения Московский уверены, что проведение таких военно-патриотических экскурсий совместно с воинскими частями способствует не только формированию патриотизма, но и мотивирует ребят к службе в армии.

– Я очень ждал эту экскурсию, – говорит ученик 7 класса Назар Зайнулабидов. – Но ожидал меньшего. Думал, нам только покажут, как солдаты тренируются, занимаются, а на самом деле оказалось, что здесь все можно подержать в руках и самому во всем участвовать. Не ожидал, что так тепло примут. Сегодня мне захотелось служить в армии. Почувствовал, что перед Родиной есть долг!

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Александра КОРНЕЕВА

Шинель из концлагеря

Житель Московского с улицы Бианки Семен Макаев помнит бараки финского лагеря Миехиккяля.

В Международный день освобождения узников фашистских лагерей, 11 апреля, депутаты Совета депутатов поселения Московский вместе с представителями администрации вручили памятные подарки, цветы ныне живущим свидетелям безжалостного фашистского режима. Среди них – Семен Алексеевич Макаев. Ему было три года, когда началась война. Жили тогда в Петрозаводске. Мать и пятеро детей. Семен средний. Отец, видный партийный работник, успев посадить семью на отправляющийся в эвакуацию транспорт, ушел на фронт. Но далеко от столицы Карелии семья не уехала. Дорогу перекрыли стремительно вторгнувшиеся оккупанты. Люди в военной форме стали выводить из других машин женщин и детей и тут же расстреливать. Мать же сидела, всех прижав к себе, и шептала об одном – лишь бы до них не добрались. Их оставили в живых и повезли в концлагерь.

Арест детская память стерла. Об этом рассказывала позже мама. Но будни за колючей проволокой вспоминаются эпизодами ясно.

– Лагерь находился на Финском заливе, между Выборгом и Хельсинки. В нем стояло несколько бараков, – вспоминает ветеран и показывает в окно на многоэтажку. – По длине они занимали столько же места, как этот дом. Кровати стояли в три яруса. Дети спали на верхнем. Взрослые на нижних, потому что в 6 утра уходили на работу. Потом кровати почему-то стояли не в три, а в два яруса, а то и вовсе без него.



Семену Алексеевичу было три года, когда началась война

– Узники умирали, и свободные койки выносили?

– Не знаю. Маленький был. Но помню, что больных и немощных уводили в санитарный бокс. Оттуда уже никто не возвращался. Мы его сильно боялись. Однажды увидел, как солдаты на площадке, встав в круг, избивали нашего пленного. Забили,

окровавленного бросили на носилки с мертвой свиньей и унесли.

Мама работала прачкой – полоскала белье прямо в заливе. Однажды мальчик оказался с ней. Тут сзади подошел надзиратель и пнул Семена, как мячик.

– Они это делать любили. Мы же были голодные, легкие. Вот я и улетел в воду на глубину. Если бы мамы не было, то утонул.

В другой раз надзиратели розгами исполосовали всю спину. Много лет потом после войны врачи на каждом медосмотре спрашивали: «Что за рубцы у вас на спине?»

Еще надзиратели и солдаты любили гоняться за детьми со штыками. Догонит и втыкает. Когда это происходило, ребятня бежала в бараки, в которых жили наши пленные солдаты, и там пряталась. Семен как-то не успел. Фашист воткнул свой штык ребенку в ногу. Спас наш пленный врач-хирург. Рану зашивал, а Семен от боли орал. Но ножку спас. Иначе б ампутировали. А вот кусок железа так и остался – через 80 лет о себе дает знать.

Помнит Семен Алексеевич, как несколько раз водили кровь сдавать для солдат вермахта. Но фельдшер оказался также советским пленным и, понимая, что ослабленный ребенок процедуру не переживет, делал на свой риск только уколы в две руки, лишь имитируя забор крови, после чего отпускал.

Удивительно, что среди ужасов наш тогда совсем юный герой не растерял своей доброты. Всю жизнь с благодарностью вспо-

минает финку-кухарку, которая подкармливала галетами и незаметно подливала супчик, докладывая в него чуть больше капусты. И помнит финна-портного. Тот шил ему теплую шинель и держал для мальчишки про запас в кармане также одну-другую галету. Мать считала, что благодаря этим галетам они выжили, и шинель в напоминовение долгие годы хранилась дома. Финна звали Сулла Мамага. Он всегда защищал мальчика от надзирателя, каждый раз норовившего мальчонку пнуть или ударить.

– Тот был маленький и злой. И каждый раз, как только пытался обидеть, Сулла Мамага, если оказывался рядом, меня защищал и тому тумачков давал.

Таков наш человек – даже в тяготах он помнит хорошее и умеет быть благодарным. Семен, как и все Макаевы, выжил. Осенью 1944 года семью со всеми узниками освободила Красная армия. В лагерь приехал тогда член военного совета Ленинградского фронта Андрей Жданов. Во время торжественной речи юркий Семен взобрался на капот машины и стал терзать его за штаны: «Дядя, а нам хлеб дадут?» Один из видных советских руководителей поднял мальчика на руки и сказал: «Дадут, сынок! Теперь тебе все дадут!»

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Виктора ХАБАРОВА

ДОСЛОВНО Ирина Иванова

О такой участи, конечно, вы не думали, но морально духом не пали и впоследствии много сделали полезных дел для нашей страны. Желаем крепкого здоровья, оптимизма, отличного настроения, добрых мыслей, а также того, чтобы вашему сердцу было спокойно за ваших близких и родных.



Депутат Совета депутатов поселения Московский Ирина Иванова

Самые классные учителя

Начало на стр. 1

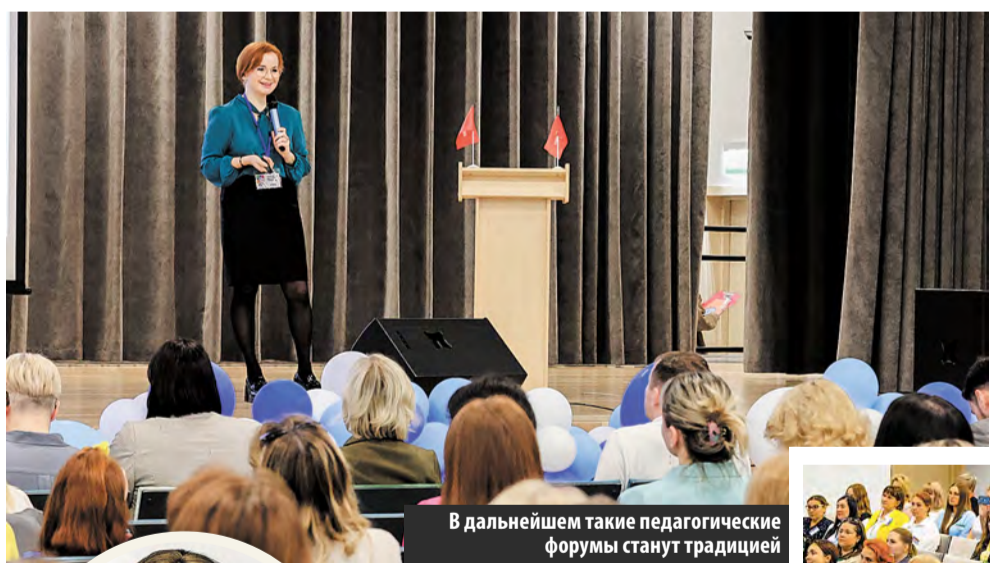
– Это совместное творчество с моими учениками, которое помогает не выгорать и быть, как говорится, с ними на одной волне, – объяснил Андрей Федотов. – Сегодня я рассказываю о проекте «Классная тема!», хочу, чтобы о нем узнали как можно больше учителей. Ведь у проекта потрясающая цель – показать, каким интересным может быть обычный российский педагог.

После общих презентаций участники разошлись по секциям. Педагоги школ ТиНАО делились с коллегами своими наработками в игропрактике и образовательном туризме, создании личного бренда педагога, использовании в работе нейросетей.

– Искусственный интеллект сейчас – очень востребованная тема, потому что многие педагоги знают, что его можно использовать, но не знают, как именно.

ДОСЛОВНО
Депутат Совета депутатов поселения Московский, педагог школы № 2094 Лидия Хуторненко:

– Форум классных руководителей – это значимое событие для образовательной сферы Новой Москвы. И особенно почетно, что его организовала и провела наша школа. Уверена, что это только первый шаг и такие мероприятия станут традиционными. Ведь каждому педагогу, чтобы профессионально расти, важно не вариться в себе, а обмениваться опытом с коллегами.



В дальнейшем такие педагогические форумы станут традицией



Нейросети действительно могут облегчить жизнь любого предметника, да и классного руководителя тоже. Например, нейросеть может составить уникальные задания по разным предметам, которые списать невозможно, потому что они только что сгенерированы, – объяснила спикер форума, учитель информатики школы № 2094 Анастасия Коваленко.

Последние годы педагогическая среда стала максимально открытой: учителя активно общаются между собой в профильных чатах и сообществах, делятся проектами, сценариями уроков и школьных мероприятий. На-



Андрей Федотов ведет канал «Учитель от блога»



Встреча педагогов Новой Москвы

пример, у Всероссийского форума классных руководителей есть сообщество в «ВКонтакте», на которое подписано более 180 тысяч педагогов со всей России.

– Это удобно, можно найти подходящий сценарий и переработать его под себя. Или использовать для уроков технологии интересные шаблоны. Я, например, подписана на творческое сообщество педагогов, и там своими ма-

стер-классами делятся учителя – победители конкурса «Учитель года». Это облегчает работу. Есть возможность и перенять, и поделиться своим опытом, – считает педагог школы № 547 Наталья Масленникова.

На форуме классных руководителей призывали объединяться, активнее делиться опытом и просто общаться. Возможно, скоро у педагогов Новой Москвы появится свой кино клуб или театральный кружок, чтобы они могли интересно и продуктивно проводить время с коллегами.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Чем теплее погода, тем меньше одежды на нас остается. Однако вид в зеркале многих расстраивает. Кто-то не может влезть в летнее платье, другие понимают, что стыдно даже блузку надеть с коротким рукавом, третьи задумываются о пляжном сезоне, но раздельный купальник вызывает расстройство. Как правильно расстаться с накопленным за зиму лишним весом и не наделать ошибок, «МС» узнал у диетологов.

Худеем к лету

Как потерять вес, но сохранить здоровье, рассказали эксперты.



«Рот на замок»

Не стоит вводить строгие ограничения, иначе можно потерять мотивацию. Если диета чересчур ограничивающая, то обязательно сорветесь, — единогласно говорят наши эксперты. Совет Майи Плисецкой «не жрать» подходит только людям с железной волей, как у балерин и спортсменов, но они живут в таком режиме с раннего детства.

— Пытаться резко сбросить много неправильно, — говорит диетолог Анна Белоусова. — Вы можете нарушить обмен веществ и вызвать дефицит необходимых организму витаминов и микроэлементов. Похудеете, но чувствовать себя будете плохо, ослабнет иммунитет. Отпуск вы рискуете провести в горизонтальном состоянии и отнюдь не на пляже.

Не ставьте рекорды! Скинуть 15 килограммов за три недели можно, но вредно для здоровья.

— Важно сбросить не столько вес, сколько объем, — говорит врач Анжела Романовская. — Два-три сантиметра за 10 дней — прекрасный результат.

— А чтобы запустить процессы жиросжигания в проблемных зонах, необходимы процедуры для работы с жировой клеткой: липолитики, дренажные средства, массажи, озон- и карбокситерапия, — поддерживает звездный диетолог, доктор медицинских наук Марият Мухина.

«Отжимайтесь, где придется»

Решив сбросить вес, мы вспоминаем про спорт. Но если у вас в школе было 3 по физкультуре, а из-за парты вы встали 10 или более лет назад, то чрезмерные нагрузки могут навредить.

— Лицам даже с небольшой степенью ожирения спорт противопоказан, — говорит Марият Мухина. — Так как осевая нагрузка может разрушить позвоночник и суставы. С избыточным весом можно делать упражнения на растяжку, упражнения с соб-

ственным весом в положении лежа и заниматься скандинавской ходьбой 40 минут в день. Так будет легче и позвоночнику, и колленным суставам.

Умеренные физические нагрузки необходимы.

— Без спорта вы получите красивую цифру на весах, но на теле будет некрасивая повисшая кожа, — объясняет Анна Белоусова. — Проснулись и, даже не умываясь, откры-

ли форточку, встали на коврик и пошли ходить на месте, активно размахивая руками! — поддерживает Анжела Романовская. — В утренние часы уровень гликогена, источника энергии для мышц и не только, минимальный. Энергия из пищи еще не поступила, она берется из запасов жира. Поэтому не спешите сразу после двигательной активности что-то съесть — дайте сгореть большому количеству жира.

«Хрустим морковкой»

Стоит решить, что пора худеть, как тут же просыпается зверский аппетит. Реклама пестрит продуктами, которые якобы можно есть сколько угодно и при этом терять вес. Мол, организм калории тратит на их переваривание. Каких только чудодейственных даров природы нет: ягоды годжи, морковь, сельдерей, ананасы...

— Любая еда в зависимости от количества может привести к набору веса, — отмечает Марият Мухина. — Поэтому в правильной системе питания все четко по граммам, все дозировано! Фрукты и овощи с низким гликемическим индексом содержат меньше углеводов (именно простых сахаров — фруктозы, сахарозы) и больше клетчатки, которая очищает кишечник. Сушеные

ягоды годжи с высоким содержанием питательных веществ — не спасение от ожирения.

— Лучше предпочесть местные ягоды, не переплачивая за маркетинговые обещания, — вторит Анжела.

— Действительно, такие продукты есть, сельдерей — лидер, — рассказывает Анна Белоусова. — А вот разрекламированные ягоды годжи легко заменяются голубикой, черникой, иргой или черемухой. Сырой морковкой можете хрустеть сколько угодно, она полезна, даст клетчатку и бета-каротин. Но мы же не можем питаться только морковью и сельдереем, тратя калории на их переваривание. При избыточной массе это капля в море.

«После 18 часов любой кусок откладывается на талии»

На самом деле все зависит от того, во сколько вы ложитесь спать. Если в 22 часа вы уже под одеялом, правило работает. Но многие только в 20 часов возвращаются домой и засыпают далеко за полночь. Получается издевательство над организмом и собственной психикой.

Ужин должен быть легким, при этом сытным и содержать необходимые организму белки, жиры и углеводы. Не вегетарианским, объясняет наш эксперт Марият Мухина.

— В растительных белках не хватает одной или двух незаменимых аминокислот. Так, белок пшеницы содержит лишь половину требуемого лизина, а в белке картофеля или гороха недостает примерно трети метионина и цистина. Кроме того, растительные белки хуже усваиваются: не на 95–96%, как белки

мяса, рыбы, яиц, молока, а лишь на 80% (овощи) и даже на 70% (бобовые, картофель). Вот почему мы обязательно должны употреблять в пищу животные белковые продукты при снижении веса. В нашем рационе при любой диете должно быть две чайные ложки жира. Они входят в структуру клеточных мембран в составе липопротеидов, в состав тканей, особенно много жиров в нервной ткани, и участвуют в усвоении жизненно важных жирорастворимых витаминов А, Е, Д.

— Многочисленные исследования давно доказали, что люди, в крови которых содержание витамина Д в норме, быстрее теряют лишние килограммы, чем люди с его недостатком, — отмечает Анжела Романовская. — Лучшими поставщиками витамина Д являются лососевые, тунец и яйца.

— Женщинам вечером кефир необходим, чтобы избежать остеопороза, — отмечает Анна Белоусова. — Это источник незаменимого кальция. Ногти и кожа от него тоже становятся лучше.

— Молочные продукты — наш друг, — поддерживает Марият Мухина. — Если нет пищевой непереносимости лактозы. Но важно помнить: бутылка кефира в 400 ккал практически равна шоколадке в 500 ккал.

Между тем, как отмечает Анжела Романовская, есть доказанный научный факт: люди, которые съедают ежедневно 20–30 граммов горького шоколада, имеют

низкий уровень гормонов стресса и быстрый обмен веществ. Горький шоколад снижает аппетит, создает «долгоиграющее» ощущение сытости и ускоряет метаболизм. Добавьте его в перекус между обедом и ужином,

и вы быстро забудете о том, что такое вечернее пере-едание.

— Что такое правильный ужин? Легкоусваиваемый белок — белая рыба: минтай, хек, телapia. Фаршированные овощи: голубцы, перец и баклажаны. Паровые котлеты из диетического мяса: курица, индейка, кролик. И клетчатка — все виды капусты, лучший вариант для ужина: брокколи, цветная, белокочанная, пекинская. Годится стручковая фасоль.

«Не расстаемся со стаканом»

Чуть ли не из каждого утюга нам твердят про питьевой режим — два литра в день. Конечно, его необходимо соблюдать и при похудении.

— Хочешь есть — пей воды! — агитирует Марият. — Центр жажды в головном мозге находится рядом с цен-

тром голода. Поэтому дефицит воды в организме может приниматься за чувство голода. Но именно воды. Кофеин обезвоживает и вызывает аппетит. Сок — это десерт. Например, гликемический индекс апельсина 30, а апельсинового сока — 50. То есть почти в два раза выше, это означает, что в два раза быстрее повышается сахар в крови и увеличивается углеводная нагрузка. А излишек углеводов поступает в жировую ткань и складывается там.

— У всех изначально разные данные, — говорит Анжела Романовская. — С худеющими мы делаем

Совет Майи Плисецкой «не жрать» подходит только людям с железной волей, как у балерин и спортсменов, но они живут в таком режиме с раннего детства

расчет: 300 граммов воды на 10 килограммов веса в сутки. Сейчас продается много красивых бутылочек, которые можно всегда носить с собой и не забывать попить. Это самый простой совет ускорить метаболизм, обмен веществ в организме.

— Согласно формуле жидкостей Бахмана 1500 миллилитров обязательно, — рассказывает Анна Белоусова. — А дальше на каждый килограмм веса свыше 20 килограммов прибавляем еще 20 миллилитров. После расчетов для человека среднего телосложения необходимо 2,3–2,5 литров жидкости в сутки. Сюда включается вода, которая входит в состав напитков, супов, кефира и так далее.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Александра КОРНЕЕВА и из личного архива диетологов



Анна Белоусова



Марият Мухина



Анжела Романовская



Скандинавская ходьба — легкий и комфортный способ сбросить вес



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

СУББОТА, 27 АПРЕЛЯ

21:00 «Морская Заморская» [12+] Россия 1
Ирина Заморская много работает, обеспечивая себя и мужа. Она не может забеременеть, и врач советует ей сменить обстановку. Ирина решает отдохнуть с мужем в Турции, но застает его с девушкой и в итоге отправляется в путешествие одна.



Художественные фильмы и сериалы

08:40 «Здравствуйте, доктор!» [12+] Культура
11:45 «Старая гвардия. Огненный след» [16+] ТВЦ
14:00 «Трактир на Пятницкой» [12+] Культура
15:05 «Сельский детектив. Днем с огнем» [16+] ТВЦ
17:00 «Некрасивая подружка. Половинка сердца» [16+] ТВЦ
20:00 «Брат» [16+] Рен-ТВ
20:10 «Шан-Чи и легенда десяти колец» [16+] СТС
23:25 «Солярис» [16+] Культура
00:35 «Наказание без преступления» [16+] Россия 1

Спорт на Матч-ТВ

11:25 Бокс. Vane Knuckle FC. Джон Додсон против Дагоберто Агуэро. Трансляция из США [16+]
14:25 Хоккей 3х3. Кубок будущего. Россия (U20) – Казахстан (U20). Трансляция из Новосибирска [12+]
15:10 Хоккей 3х3. Кубок будущего. Белоруссия (U20) – Сборная СХЛ. Трансляция из Новосибирска [12+]
16:00 Хоккей 3х3. Кубок будущего. Матч за 3-е место. Трансляция из Новосибирска [12+]

16:45 Хоккей 3х3. Кубок будущего. Финал. Трансляция из Новосибирска [12+]
17:35 Формула-1. Гаснут огни [12+]

22:00 «Брат 2» [16+] Рен-ТВ

Спустя несколько лет после событий в первой части фильма Данила решает отомстить за смерть друга и восстановить справедливость. Он вылетает в Америку, прихватив брата. Теперь фото Багрова ходит по рукам русской и американской мафий...



18:50 Хоккей. OLYMPBET Чемпионат МХЛ. Кубок Харламова. «СКА-1946» (Санкт-Петербург) – «Локо» (Ярославль). Прямая трансляция [12+]
21:40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция [12+]
02:00 Смешанные единоборства. UFC. Матеус Николау против Алекса Переза. Трансляция из США [16+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

08:25 «Первые в мире. Каркасный дом Лагутенко» [12+] Культура
10:40 «Актерские драмы. Вероника Маврикиевна и Авдотья Никитична» [16+] ТВЦ

11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ
11:45 «Петр Алейников. Неправильный герой» [12+] Культура
12:45 «Открытая книга» [12+] Культура
13:15 «Борис и Ольга из города Солнца» [12+] Культура
15:00 «Совбез» [16+] Рен-ТВ
15:30 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира» [12+] Культура

16:05 «Линия жизни. Леонид Рощаль» [12+] Культура
18:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ
19:45 «К 75-летию Александра Миндадзе» [12+] Культура
21:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым [16+] ТВЦ

18:30 «Александр Ширвиндт. Ушедшая натура» [12+] Культура
В документальном проекте, посвященном памяти великого актера, показаны отрывки его интервью – о многолетней работе в театрах и съемках в кино, о личной жизни, о родственных отношениях с Анатолием Эфросом и дружбе с Валентином Гафтом.



16:05 «Мужское/Женское» [16+] Первый канал
Ведущие собирают в студии участников очередного конфликта, приглашают экспертов и звезд. Начинается выяснение, чья версия событий больше похожа на правду. Нередко дискуссии перерастают в драки или новый гость ставит историю с ног на голову.



22:05 «Право знать!» [16+] ТВЦ
23:40 «Русские тайны. Загадка Жириновского» [16+] ТВЦ

Детское время

05:00 М/с «Монсики» [0+] ТНТ
05:25 Мультфильмы [0+] СТС
05:45 М/с «Фиксики: Большой секрет» [0+] ТНТ
06:00 «Ералаш» [6+] СТС
07:00 М/с «Три кота» [0+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС
08:35 «По секрету всему свету. Шри-Ланка» [12+] Россия 1
09:00 «Формула еды. Топленое молоко» [12+] Россия 1
09:20 «Модный приговор» [12+] Первый канал

10:00 «Безумные изобретения» [12+] СТС
10:10 «Жить здорово!» [12+] Первый канал
10:20 «Главная дорога» [12+] НТВ
11:00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым [12+] НТВ
11:35 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС
11:50 «В кругу друзей» [12+] Россия 1
12:50 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1
13:00 «Секрет на миллион» [16+] НТВ
14:50 «Юмор! Юмор!! Юмор!!!» [12+] Россия 1
15:15 «Давай поженемся!» [16+] Первый канал
16:30 «Новая битва экстрасенсов» [16+] ТНТ
17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ
17:50 «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1
19:00 «Центральное телевидение» [12+] НТВ
19:45 «Поле чудес» [12+] Первый канал
20:20 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ
21:20 «Звезды» [12+] НТВ
21:30 «Невеста. Экстра-любовь» [16+] ТНТ
21:45 «Голос. Сезон 12-й. Финал» [12+] Первый канал
23:00 «Импровизаторы» [12+] СТС

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 АПРЕЛЯ

15:00 «Девушка без адреса» [12+] Культура
Однажды молодой строитель Пашка Гусаров знакомится в поезде с девушкой Катей. Он влюбляется в нее, хотя новая знакомая отличается неуживчивым характером. Паша не отчаивается и ищет Катю в Москве. А она меняет места жительства и работу.



Художественные фильмы и сериалы

07:35 «Только в мюзик-холле» [12+] Культура
09:00 «Некрасивая подружка. Похудей или умри» [16+] ТВЦ
10:30 «Слово для защиты» [12+] Культура
12:15 «Большая семья» [12+] ТВЦ
12:50 «Лети, перышко» [12+] Россия 1
13:00 «Крутые меры» [16+] Рен-ТВ
14:10 «Мертвый сезон» [16+] Первый канал
18:40 «Люди в черном: Интернэшнл» [16+] СТС
20:35 «Беглец» [16+] Рен-ТВ
22:25 «Танцы на песке» [16+] ТВЦ
23:20 «Репродукция» [16+] СТС

Спорт на Матч-ТВ

06:00 Бокс. Vane Knuckle FC. Майк Перри против Тиго Алвес. Трансляция из США [16+]
08:55 Хоккей. Лига ставок Кубок будущего. Казахстан (U20) – Сборная СХЛ. Трансляция из Новосибирска [12+]
11:15 Бокс. Чемпионат Европы. Финалы. Трансляция из Сербии [16+]
12:55 Хоккей. Лига ставок Кубок будущего. Россия (U20) – Белоруссия (U20). Трансляция из Новосибирска [12+]

15:15 Футбол. МИР Российская премьер-лига. «Спартак» (Москва) – «Локомотив» (Москва). Прямая трансляция [12+]

21:00 «Гемини» [16+] СТС

Герой фантастического боевика – киллер Генри Броген, давно отошедший от дел. Однажды он узнает, что его бывший босс клонировал его, сделал идеальную копию Бродена. Убийца-клон наделен всеми его талантами, при этом не знает страха и жалости.



18:30 Футбол. МИР Российская премьер-лига. «Динамо» (Москва) – «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция [12+]
21:40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

08:40 «Тайны старого чердака. Красота через века» [12+] Культура
09:50 «Больше, чем любовь. Сергей и Софья Образцовы» [12+] Культура
12:05 «Неизвестные маршруты России. Курильские острова» [12+] Культура

13:15 «Рассказы из русской истории. XVIII век» [12+] Культура
14:15 «Не благодаря, а вопреки» [12+] Культура
14:30 «Московская неделя» [16+] ТВЦ
17:10 «Пешком... Москва питерская» [12+] Культура
17:40 «Романтика романа» [12+] Культура
18:35 «Как все начиналось» [12+] Культура
23:00 «Великие мгновения музыки» [12+] Культура

Детское время

05:10 М/с «Монсики» [0+] ТНТ
05:50 М/с «Смешарики. Легенда о золотом драконе» [0+] ТНТ

17:00 «Мертвый сезон» и вся жизнь Донатаса Баниониса [16+] Первый канал

За несколько месяцев до смерти литовский актер Донатас Банионис дал последнее интервью. Наверное, он сам чувствовал, что скоро уйдет, поэтому говорил откровенно. И не только о себе, но и о той стране, которая дала ему возможность сниматься.

10:15 «Модный приговор» [12+] Первый канал
Шоу о моде выходит в обновленном формате. Редакция назначила двух ведущих. Место судьи в «мужской» версии занял стилист, основатель собственного бренда одежды Александр Рогов, с огромным отрывом победивший в зрительском голосовании.



06:00 «Ералаш» [6+] СТС
07:00 М/с «Отель у овечек» [0+] СТС
07:05 М/ф «Дюймовочка» [0+] Культура

Развлекательные передачи. Ток-шоу

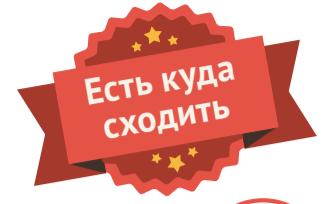
06:55 «Играй, гармонь любимая!» [12+] Первый канал
08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС
08:10 «Здоровье» [12+] Первый канал
08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1
09:10 «Диалоги о животных. Минский зоопарк» [12+] Культура
09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1
09:30 «Битва пикников. Праздники» [12+] ТНТ



09:40 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал
10:20 «Первая передача» [12+] НТВ
10:30 «Наука и техника» [12+] Рен-ТВ
10:55 «Просто & вкусно» [12+] ТВЦ
11:05 «Повара на колесах» [12+] Первый канал
11:30 «Легенды и мифы» [12+] Рен-ТВ
11:45 «Улыбка к лицу» [12+] ТВЦ
11:50 «Большие перемены» [12+] Россия 1
12:00 «Дачный ответ» [12+] НТВ
12:15 «Видели видео?» [12+] Первый канал
13:00 «НашПотребНадзор» [12+] НТВ
14:00 «Однажды...» [12+] НТВ
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ
16:30 «Новая битва экстрасенсов» [16+] ТНТ
17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ
17:50 «Песни от всей души» [12+] Россия 1
18:00 «Новые русские сенсации» [12+] НТВ
19:00 «Сокровища императора» [12+] ТНТ
22:00 «Новая фабрика звезд» [12+] ТНТ
23:00 «Что? Где? Когда?» [12+] Первый канал
23:45 «Звезды сошлись» [16+] НТВ
00:00 «Шоу Воли» [16+] ТНТ

Бесплатные развлечения Москвы

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



Встреча по введению в натальную астрологию

28 апреля
в 17:00



Гостей парка «Ходынский поле» приглашают на астрологическую встречу. Она рассчитана на тех, кто никогда не был связан с астрологией и не знаком с этой темой. Натальная астрология – это раздел науки о звездах, изучающий связь между небесными явлениями и жизнью человека по натальной карте, то есть карте рождения. Гости узнают об общих понятиях в астрологии, знаках зодиака и их характеристиках, планетах и их влиянии на судьбу, а также о значениях имен. [Регистрация](#)

Адрес: Ходынский б-р, 10б
Метро: ЦСКА



Выставка-ярмарка «Жар-птица. Весна-2024»

24–28 апреля, ср. с 12:00 до 19:00,
чт.–сб. с 10:00 до 19:00,
вс. с 10:00 до 17:00

Выставочный комплекс «Экспоцентр» (павильон № 7, залы 3–6) приглашает на традиционную выставку-ярмарку, объединяющую талантливых ремесленников и всех, кто ценит произведения народных промыслов. Гости ждут кадомское и елецкое кружево, ростовская финифть, хохломская и жостовская роспись, дулевский фарфор, донской фаянс, якутские ювелирные изделия от виртуозных мастеров из 40 регионов России. Также будет работать гастрономический центр. В рамках выставки запланированы десятки детских мастер-классов по разным видам народного искусства, выступления фольклорных коллективов и показы коллекций одежды и аксессуаров.

Адрес: Краснопресненская наб., 14
Метро: Выставочная, Деловой центр



Лекция «Как осуществить мечту?»

26 апреля
в 19:00



Культурный центр «Новый Акрополь» приглашает совершить путешествие во времени, чтобы понять, что стоит за реализацией мечтаний. В ходе лекции будут рассмотрены вопросы о том, как отличить настоящие мечты от простых фантазий, каково значение воплощения в их воплощении и что на самом деле означает «мечтать по-настоящему». [Регистрация](#)

Адрес: ул. Старая Басманная, 12, стр. 2
Метро: Красные Ворота, Курская



Международный фестиваль правильного кино

30 апреля – 10 мая
в 10:00

Музей Победы приглашает на третий фестиваль правильного кино, которому в этом году присвоен статус международного. Мероприятие приурочено к празднованию Дня Победы, поэтому и тематика фестиваля соответствующая.



Зрителям покажут патриотические, художественные, документальные и анимационные коротко- и полнометражные ленты как российского, так и зарубежного производства. [Подробности – на странице кинотеатра «По-клонка»](#)

Адрес: площадь Победы, 3
Метро: Парк Победы, Минская



Фестиваль «Быть!»

до 28 апреля,
в течение дня

В Библиотеке иностранной литературы пройдет фестиваль, приуроченный к 460-летию со дня рождения поэта, драматурга и актера Уильяма Шекспира.



В течение фестиваля можно посетить выставки «Шекспир в книжной гравюре XVIII–XX вв.» (лекционный зал «Вселенная Гутенберга»), «Шекспир как знак мировой культуры» (Малый читальный зал) и книжную выставку «Весь мир – театр» (лекционный зал Центра культуры англоязычных стран). [Регистрация](#)

Адрес: ул. Николаямская, 1
Метро: Таганская, Лубянка, Китай-Город



Фотовыставка «Березка»

до 30 апреля,
в течение дня

На Рождественском бульваре откроется фотовыставка, посвященная легендарному ансамблю «Березка». В экспозиции можно будет увидеть десятки гастрольных афиш коллектива, отзывы прессы, снимки сценических костюмов и кадры, сделанные во время современных концертов.



В 2023 году «Березка» отметила три юбилейные даты: 75 лет с момента создания коллектива, 115 лет со дня рождения народной артистки СССР Надежды Надеждиной – хореографа и основательницы ансамбля, а также 85 лет со дня рождения народной артистки СССР Миры Кольцовой – солистки и главного балетмейстера коллектива. Проект расскажет об этих женщинах и о других участниках ансамбля.

Метро: Тургеневская, Чистые пруды

Экскурсия «В гости к чайным королям»

24 апреля
в 12:00



Участники экскурсии узнают, как «ханский лист» помог царю Алексею Михайловичу исцелиться, как русские и китайские купцы обманывали друг друга, кто такие чайники, чайницы и чаезрезы, как русские купцы боролись с подделками чая, кого Петр Боткин называл дурачком и хотел отдать в солдаты и какой чай самый дорогостоящий. Увидят усадьбу Тургеневых-Боткиных, парк «Горка», усадьбу Уварова, чайный домик, Дом Высоцкого и многое другое. [Регистрация](#)

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



ЦЕНТР СПОРТА «МОСКОВСКИЙ»

21 апреля
Соревнования допризывной молодежи поселения Московский «Спорт против наркотиков».
Начало в 11:00
Стадион МБУ «ЦСМ», г. Москва, г. Московский, мкр. 3, з/у 21А

«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

20 апреля
Концерт «Весенняя капель» Мариамны Синайской, заслуженной артистки России, и Владимира Победенного, музыканта, члена Союза писателей России. В исполнении творческого дуэта прозвучат стихи и песни, а также произведения известных авторов. Начало в 14:00.

21 апреля
Музыкально-поэтическая встреча «Памяти Клавдии Шульженко». Творческие активисты представят программу воспоминаний о жизни великой певицы. Начало в 15:00.

23 апреля
Встреча «Энергия тела, разума и души 55+». Как привести в баланс психику и тело? Через упражнения, движения и правильный настрой вы добьетесь гармонии и привнесете радость в каждый свой день. Начало в 17:00.

24 апреля
Концерт клуба «Хорошие песни». Творческие участники клуба подготовили программу, посвященную весне, новой любви и жизни. Начало в 14:00.

25 апреля
Лекция врача в рамках проекта «Школа здоровья». Новая тема – «Боль в спине: профилактика и методы лечения». Вы узнаете, как диагностировать симптомы и оказывать себе и близким своевременную помощь. Начало в 15:00.

26 апреля
Концерт клуба «Русский романс». Многие любят такой жанр музыки, как романс. Его мелодичность и лиризм во все времена очаровывали слушателя. Приходите послушать романсы под гитару в исполнении артистов клуба. Начало в 16:00.

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

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



21.04 в 12:30 «Изящный браслет». Мастер-класс Елены Корниловой по изготовлению украшений из бисера

23.04 в 19:00 «Творческое ассорти». Концертная программа, посвященная Году семьи (вход по пригласительным билетам)

24.04 в 19:00 II тур Открытого фестиваля-конкурса «Таланты Московского»

25.04 в 19:30 «Песни на все времена». Концерт вокального трио «Талисман» (вход по пригласительным билетам)

26.04 в 15:00 Музыкальная программа «Дамский каприз»

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

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

БИБЛИОТЕКА № 259



20 апреля
ЕЖЕГОДНАЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ АКЦИЯ «ТОТАЛЬНЫЙ ДИКТАНТ». Начало в 14:00.
«БИБЛИОНОЧЬ-2024»

Серия мастер-классов, квиз для любителей кино, поэтический стендап, живая музыка и песни в сопровождении аккордеона. В гостях: актриса Марина Богатова, режиссер Алексей Надеенский, психолог Виктория Кисс, поэтесса Анна Бобровская, актер и музыкант Дмитрий Юртаев. Начало в 18:00.

23 апреля
ИНТЕРАКТИВНАЯ БЕСЕДА С ТВОРЧЕСКОЙ ЧАСТЬЮ «У КАЖДОЙ СТРОКИ СВОЯ ИСТОРИЯ» (9+)

Программа знакомит с историей рождения книги, традициях книгопечатания в разных странах, рассказывает о значении печатного слова в жизни человека. Участники узнают о понятии «авторское право» и законах, связанных с ним. Завершит мероприятие развлекательный литературный баттл по известным художественным произведениям и изготовление мини-книжки. Начало в 14:00.

24 апреля
УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА И ФЛЕШМОБ «ЗДОРОВОЕ УТРО В ЗДОРОВОМ ГОРОДЕ» ИЗ ЦИКЛА МЕРОПРИЯТИЙ «МЫ ЗА ЗОЖ!» (16+). Начало в 10:00.

БЕСЕДА «ТАЙНЫ «КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА». СИМВОЛИКА И СКРЫТЫЕ СМЫСЛЫ» С ПИСАТЕЛЕМ ВИКТОРИЕЙ ЖУРАВЛЕВОЙ
Вы узнаете какое влияние на написание романа оказал И.А. Крылов, кто послужил прототипом Петра Гринёва и о связи вымышленных персонажей с реальными историческими личностями. Начало в 15:00.

Бассейн «Московский»



20 апреля
Соревнования по плаванию «Весенние старты» под лозунгом «Московский – территория здорового и спортивного образа жизни», посвященные 25-летию бассейна «Московский»
Начало в 9:00
Адрес: г. Московский, мкр. 1, д. 39 Б

Для зрителей соревнований будет организована онлайн-трансляция, ссылка на которую будет размещена в группе бассейна в «ВКонтакте», подробности можно узнать в телеграм-канале администрации.

Сбор гуманитарной помощи

В ДК «Московский» продолжает работу пункт приема гуманитарной помощи участникам СВО. Принимаются новые вещи: одежда, термо- и нательное белье, медикаменты, средства личной гигиены, продукты длительного срока хранения и др.

Пункт сбора располагается в фойе на 1-м этаже ДК. Гуманитарную помощь принимают по вторникам и субботам с 11:00 до 13:00.

БЕЗОПАСНОСТЬ

На всякий
пожарный

В Московском стартовали работы по обновлению пожарных разметок у многоквартирных домов.



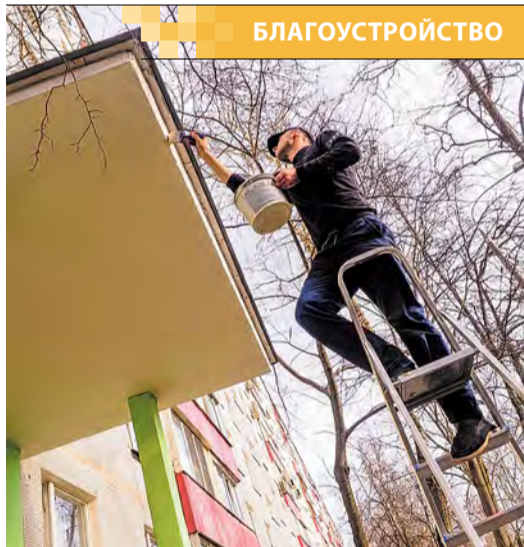
Места для спецтехники обозначили диагональной разметкой

На прошлой неделе специалисты подрядной организации освежили диагональную разметку для стоянки спецтехники у домов в ПМГП на улице Никитина.

Разметка помогает пожарным быстро ориентироваться на местности, найти необходимое оборудование и приступить к тушению пожара без лишних задержек. Данные мероприятия направлены на повышение безопасности и обеспечение быстрого доступа пожарных служб в случае чрезвычайной ситуации. Работы продолжаются, – рассказал начальник отдела по благоустройству и содержанию территории администрации поселения Московский Максим Голубев.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Сергея ЛЕБЕДЕВА

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Подъезды
начали красить

В доме № 23 1-го микрорайона Московского прошли плановые ремонтные работы по обновлению входных групп.

Три подъезда в доме № 23 приведены в надлежащее состояние. Специалисты управляющей компании выполнили ремонт входных групп, частичную окраску стен и восстановление плиточного покрытия. Также проведена замена неисправных элементов. Эти работы ведутся ежегодно по разным адресам поселения, – рассказал начальник отдела по работе с жилищным фондом администрации поселения Иван Суздальев.

В этом году косметический ремонт планируется в более чем ста из 800 подъездов жилых домов Московского.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Александра КОРНЕЕВА

КУЛЬТУРА



Не все участники учатся в музыкальных школах и студиях, но все любят петь. Валерия Хабирова со шлягером «Проснись и пой»

Над нами
лайнеры летят

Стартовал VI вокальный фестиваль-конкурс «Таланты Московского».



Сергей Егоров с собственной песней о Московском

ВДК «Московский» 10 апреля прошел первый тур. На главную сцену поднялись 18 исполнителей в возрасте от 12 лет и исполнили произведения разных лет – от советской классики до современных хитов в разных жанрах. Как рассказала одна из организаторов фестиваля, заведующая отделом творческой работы клубных формирований ДК «Московский» Наталья Жирова, фестиваль проводится в шестой раз. За эти годы он стал доброй традицией. Большинство участников – молодые, творческие люди, которые про-

буют свои силы и делают первые шаги на большой сцене. Многие любят, умеют петь, обладают уникальным слухом или голосом.

На сайте или в социальных сетях мы ежегодно предоставляем информацию о конкурсе, – рассказывает специалист. – Любой житель Московского старше 12 лет может принять в нем участие. Для этого необходимо предварительно зарегистрироваться.

Конкурсную программу открыла Екатерина Базаркина. Она исполнила песню на слова Андрея Дементьева и музыку Евгения Мартынова «Баллада о матери». В советские годы ее пели автор Евгений Мартынов и София Ротару. Но после непревзойденных мастеров юная Екатерина не испугалась представить свою версию. И не ошиблась. Знаменитую композицию она наполнила воздушными, чисты-

Надежда Иванова исполняет песню «Там нет меня»

ми нотками. Как рассказала после выступления Екатерина, Андрей Дементьев написал очень чуткие слова.

– Когда их слышу, будто переживаю то тяжелое время. Мне было важно не просто показать свой голос, а передать зрителям боль и горечь матери. Когда пела, мне было главным сдерживать слезы. Но во втором куплете слеза все-таки потекла, хотя голос я удержала.

Жюри и зрители прочувствовали эмоциональность исполнения. Екатерина прошла во второй тур. Как и Сергей Егоров, который исполнил собственную песню о Московском с зажигательными словами «...почти, как в космос, над нами лайнеры летят...».



Виктория Смирнова с песней «Шелкопряд»

– Я здесь живу второй год. Но уже успел полюбить наше поселение и стать его патриотом. Поэтому, как только услышал о конкурсе, почти сразу, на одном дыхании написал эту песню.

И если фестиваль побуждает авторов создавать новые произведения о Московском, значит, он очень нужен. Сергей также прошел во второй тур, который состоится совсем скоро – 24 апреля в 19:00.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Александра КОРНЕЕВА

ДОСЛОВНО

Депутат Совета депутатов поселения, директор Дворца культуры «Московский» Ирина Иванова

– Мы вместе с сотрудниками и коллегами Дворца культуры создали этот проект. Он пользуется большой популярностью, потому что помогает молодым исполнителям нашего поселения реализовать свои способности, раскрыть потенциал, проявить себя. А мы каждый год, благодаря участникам, открываем новые грани талантов наших жителей.

Облако собак



Необычную компанию корреспонденты «МС» встретили на экотропе в 3-м микрорайоне.

Николь, Мишель, Леди, Тата и Одри – красавицы и чемпионки своей породы. По словам хозяев – Руслана Казаты и Елены Панченко, гулять в таком составе с ними совсем не сложно. Девочки послушные и знают команды.

Название породы золотистые ретриверы получили за роскошную, отливающую золотом шерсть. Хозяйка «хвостиков» Елена признается: пылесосить приходится каждый день. А раз в месяц у кого-нибудь подходит время стрижки. Но для собаки, состоящей из одних лишь достоинств, это мелочи. Да и по дому питомицы тоже не против помочь. Одиннадцатилетняя Мишель, например – прирожденный бекситтер.

– Когда пять лет назад у нас родилась дочка Мария, собака от нее не отходила, нянчилась, – говорит Елена. – Если меня не было рядом, следила за тем, чтобы все было в порядке.

Дарья СОКОЛОВА
Фото автора

ДРУЗЬЯ ЧЕЛОВЕКА