



# МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 19 (383) 24.05.2024

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве



В поселении чувствовали 1840 выпускников

Последний звонок в школе № 2094



Выпускницы школы № 2120



Кадетские классы – гордость Московского



Депутат Андрей Антонов

## Выпускные с парадом

Из школ Московского № 1000, 2120, 2065 и 2094 в этом году выпускается 1220 девятиклассников и 620 одиннадцатиклассников.

В дни последних звонков выпускники были особенно красивые и торжественные, некоторые грустили, расставаясь с любимой школой и учителями. Один из самых ярких праздников был у кадетских классов. На площадке школы № 2120 прошло парадное шествие ребят, прощающихся с кадетским знаменем. Его возглавили кадеты-выпускники, одетые в парадную форму с аксельбантами для особо торжественных случаев. Вместе с ними маршем прошли их младшие товарищи – кадеты других классов и юнармейцы. В церемонии приняла участие и Марина Чернышова, вдова Героя России Евгения Чернышова, чье имя носят все кадетские классы школы № 2120. Этот выпускной 11 «К» класс – особенный и пока непревзойденный по количеству и значимости достижений.

В прошлом году он занял второе место среди всех кадетских клас-



Впереди у ребят – экзамены и взрослая жизнь

сов Москвы. В этом году – третье. У этих ребят всевозможные грамоты за победы в спорте и учебе, серебряные и золотые значки ГТО.

– Это уникальные дети, очень талантливые, – рассказала классный руководитель 11 «К» класса Надежда Степанова. – У нас планируется 5 медалистов, это рекордное коли-

чество. Буквально на следующей неделе начинаются государственные экзамены – ответственная и нервная пора, но надеюсь, все будет хорошо. Ребята знают, к какой цели идут, и определились с будущей профессией.

Прощаются со школой и определяются с профессией не только 11-классники. Екатерина Мамыкина и Иван Алексеев, выпускники 9 «Б» школы № 2065 в 3-м микрорайоне, уже знают, что пойдут в IT-отрасль. Вот только Катя останется до 11 класса, а Ваня уже в этом году поступает в колледж им. Плеханова.

– Настроение немного грустное, потому что прощаешься со школой и детством, но и радостное, потому что есть немного времени передохнуть и набраться сил перед экзаменами, которые скоро начнутся, – говорит Екатерина. В корпусе школы № 2120 на улице Лаптева выпускников поздравляла депутат Совета депутатов поселения Московский Людмила Скаринка: – Последний звонок – это важное событие в жизни каждого человека и первая ступень на пути во взрослую жизнь. От всей души желаю всем выпускникам достойно сдать вступительные экзамены

и поступить в те учебные заведения, которые они для себя определили. Главное – верить в свои силы! А в корпусе на улице Бианки ребят и родителей поздравлял депутат Совета депутатов поселения Московский Андрей Антонов: – Вы – умные, активные, талантливые, воспитанные, добрые, перспективные. Желаю каждому спокойно и успешно пройти экзамены. Пусть этот этап станет для вас преградой, преодолев которую, вы будете гордиться собой!

Светлана ГАВРИЛОВА  
Дарья СОКОЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА  
и Александра КОРНЕЕВА



Депутат Людмила Скаринка



Екатерина Мамыкина и Иван Алексеев из школы № 2065 – будущие IT-специалисты



## «Активному гражданину» – 10 лет

«Активные граждане» голосуют за транспортные проекты, благоустройство дворов и улиц, выбирают названия для общественных пространств.

«Когда мы запустили этот проект, у него не было аналогов в мире. Москвичи получили уникальную возможность голосовать онлайн за проекты благоустройства и делиться идеями о развитии города», – отметил мэр Москвы.

Так, в 2017 году всего за месяц сотни тысяч активных граждан высказали свое мнение о программе реновации. В результате в эту программу включили только те дома, жители которых проголосовали за ее реализацию.



За 10 лет к проекту «Активный гражданин» присоединились почти семь миллионов москвичей, в нем прошло свыше 6,6 тысячи голосований.

Самые популярные темы – развитие транспорта, городские мероприятия, выбор названий для общественных пространств, а также благоустройство дворов и улиц.

Так, активные граждане поддержали строительство Большой кольцевой линии, запуск Московских центральных диаметров, реабилитацию природных парков, среди которых усадьбы Кусково и Покровское-Стрешнево.

«Активный гражданин» – это и возможность поучаствовать в тематических спецпроектах. Например, в фотоакциях, познавательных викторинах о столице, онлайн-квестах в парках и музеях. Кроме того, в проекте можно оценить городские новинки, ознакомиться с любопытными фактами о Москве и узнать новости.

За участие в голосованиях и оценку городских новинок горожане получают баллы. Можно обменять их на товары и услуги, пополнить ими карту «Тройка», счет в приложении «Парковки России», а также сделать пожертвования в благотворительные фонды.

«Спасибо всем участникам проекта! «Активный гражданин» – самый быстрый и удобный способ получить обратную связь. Вместе делаем наш город лучшим местом для жизни», – подчеркнул мэр Москвы.

По материалам mos.ru

## Александр Козлов: открыли еще один пункт полиции в поселении



Депутат Мосгордумы Александр Козлов поздравил полицейских и дружинников

Новый ОПОП открылся в Румянцеве.

На улице Родниковая, дом № 30, корпус 1 открылось помещение, которое станет рабочим местом для сотрудников сразу трех организаций, следящих за правопорядком и безопас-

ностью жителей двух жилых комплексов – «Позитив» и «Румянцев-Парк». Это участковый пункт полиции, общественный пункт охраны порядка № 19 и штаб народной дружины.

Его «приемку» провели представители правоохранительных органов и префектуры ТиНАО.



Пункт охраны порядка укомплектован всем необходимым

Пункт появился благодаря наказу местных жителей. Ход строительства контролировал депутат Московской городской Думы Александр Козлов – общался с подрядчиками, представителями администрации поселения. Теперь депутат вручал новоселам ключи.

– Открытие этого пункта – замечательная, долгожданная новость, – сказал столичный парламентарий. – Открытие пунктов охраны правопорядка в шаговой доступности – важная задача, которая реализуется на территории всей Новой Москвы и, в частности, особенно активно на территории поселения Московский.

В помещении общей площадью более 110 квадратных метров проведены работы по планировке помещений, монтажу инженерных систем, выполнен косметический ремонт. Пункт охраны порядка полностью укомплектован мебелью и необходимым оборудованием.

Представители Управления развития транспортной инфраструктуры, безопасности и связи, присутствовавшие на открытии, отметили современный формат помещения, где всем сотрудникам правоохранительных органов будет удобно работать и принимать посетителей. И пожелали им хорошей работы и поменьше конфликтных ситуаций.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

## Сильное звено

Специалисты из Московского стали победителями соревнований ТиНАО по гражданской обороне.



Сотрудники отдела безопасности администрации Московского – на пьедестале почета

## В 1-м микрорайоне станет светлее

У домов № 31 и 40 на пешеходной дорожке монтируют дополнительное уличное освещение.

Еще в прошлом году жители домов 1-го микрорайона обратились

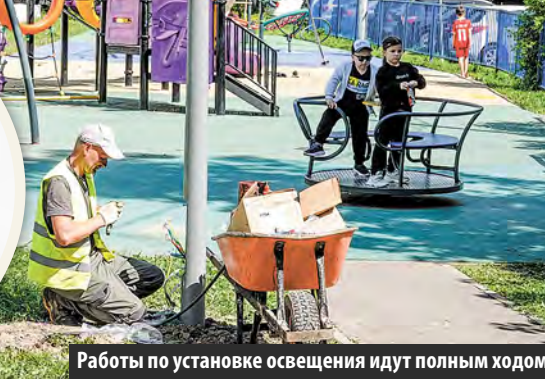
ко мне с просьбой оказать содействие в установке освещения на дорожке, идущей от дома № 31 к дому № 40, – рассказала депутат Совета депутатов поселения Московский, директор ДШИ Ольга Смирнова. – Соответ-

ствующий запрос был направлен в адрес администрации поселения, и адрес был включен в перечень по установке уличного освещения.

В настоящее время работы уже завершили земляные



Депутат Совета депутатов Ольга Смирнова



Работы по установке освещения идут полным ходом

работы и установили новые опоры вдоль дорожки протяженностью около 150 метров. Следующий этап – установка самой системы уличного освещения. Как отметила депутат, завершить работы должны до конца лета.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЭКОЛОГИЯ

## В Говоровском лесу бегуны собрали мусор

В минувшую субботу на старт вышли не просто любители пробежек, но и все неравнодушные к природе.



Участники экологического забега

Участники бежали с мешками для мусора, по пути собирая отходы. Это называется плоггинг. Как рассказала менеджер команды организаторов Running Heroes Russia Кира Сухаренко, в забеге приняли участие более 150 человек. Среди них не только жители близлежащих микрорайонов, но и такие же сторонники чистоты городских парков и лесных массивов со всей Москвы – атлеты-любители и профессионалы. На акцию пришли целыми семьями. Среди них Крыловы – папа Михаил, мама Виктория и трое их маленьких детей – Лиза, Катя, Леша. Такой командой любая ноша по плечу. Самым юным бегуном было 3,5 годика. На дистанцию их привел папа. А самые старшие пешагнули 60-летний рубеж.

Во время массового забега активисты собрали килограммы бутылок, стекла, пластика, пакетов, обертки, бумаги и остального мусора, который оставляют после себя нехоти. В лес додумались снести и грязный матрас, и диверцу с зеркалом от шкафа, и дачную тележку. После уборки мусор сортируется и отправляется на переработку. Кстати, в пункте сбора стоял экомобиль для сбора пластиковых крышек. А для всех участников организаторы предусмотрели воду, чай, горячее питание, перчатки, влажные салфетки, мусорные пакеты и, конечно, награды. Ведь это был тот редкий день, когда после встречи с человеком лес вздохнул с облегчением.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ  
Фото Виктора ХАБАРОВА



# Равнение на чемпиона

На стадионе школы № 2065 в 1-м микрорайоне состоялся кросс, посвященный памяти мастера международного класса по легкой атлетике Сергея Афанасьева.



В кроссе участвовали почти 200 детей



Глава поселения Московский, генеральный директор ЦСМ Владимир Чирин

мира Елена Афанасьева. – Сергея Германовича не стало пять лет назад, и вот уже три года мы проводим соревнования его памяти в Московском. Я счастлива, что каждый год на них собирается столько детишек, отрадно, что спорт и здоровый образ жизни в нашем городе так популярны, – отметила она.

– Все без исключения участники большие молодцы – показали волю к победе, стремление быть лучшими. Искренне поздравляю и желаю новых побед, – прокомментировал глава поселения Московский Владимир Чирин. Каждый раз легкоатлетические соревнования проводятся на разных площадках. До этого их проводили в лесопарке 3-го микрорайона и на стадионах школ № 2120 и 2065.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА



Ребят поздравила супруга спортсмена Елена Афанасьева

Из-за большого количества участников забеги проводили в два этапа. На первом этапе стартовали дети от 5 до 8 лет. Они бежали на скорость стометровку. На втором этапе школьники от 9 до 12 лет бежали 300 метров.

В каждой возрастной категории были определены три лучших бегуна среди мальчиков и девочек, которые взошли на пьедестал почета. Медали и кубки победителям и призерам вручала супруга Сергея Афанасьева, заслуженный мастер спорта по легкой атлетике, чемпионка Европы, двукратный серебряный призер чемпионатов

СПОРТ

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!

## Приключение для маленьких патриотов

В субботу в парке Филатов Луг прошел квест «Московский патриот» для детей. Ребят разбили на команды, в которых они проходили увлекательные испытания, получали новые важные навыки.



На свежем воздухе новые знания впитываются быстрее

По словам режиссера ДК «Московский» Павла Буценко, жители города уже привыкли, что в парке Филатов Луг проходят интересные мероприятия. Лесопарк особенно подходит для организации квестов – на природе, на свежем воздухе выполнять различные задания еще интереснее.

– Квест направлен на то, чтобы обучить детей первоначальным навыкам военной патриотики, – объяснил Павел Буценко.

Каждая команда должна была пройти четыре станции, расположенные в разных частях парка. На полосе препятствий дети показывали силу и ловкость: перетягивали канат, отжима-

лись, метали «гранату». На станции «Медсанчасть» участникам показали, что находится в походной аптечке, как оказывать первую медицинскую помощь. На еще одной точке квеста ребятам показали учебный образец автомата Калашникова, научили разбирать и собирать его. Наконец, участники сражались в военно-тактической игре «лазертаг» с безопасным лазерным оружием.

Помимо квеста, на детской площадке парка устроили шоу мыльных пузырей, конкурс по рисованию и аквагрим.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА



На новый мюзикл в корпус школы на ул. Большое Понизовье могли прийти не только школьники, учителя и родители, но и каждый житель района

## Школу захватил театр

За полгода со времени постановки премьерного спектакля «Евгений Онегин» команда театра «Март» выросла в два раза.

Начали русской классикой, продолжили «Диснеем»: новый спектакль театра «Март» школы № 2094 погрузил зрителей в школьные будни, где нашлось место спортсменам и зубрилам, тусовщикам и театрам.

– Первым спектаклем мы задали высокую планку, – объясняет режиссер обеих постановок Анна Мартыненко. – Мюзикл же – совершенно другой жанр: все поют, танцуют. У нас три больших танца. Некоторые песни ребята ездили записывать на студию звукозаписи, другие пели вживую.

Большая часть сюжета мюзикла строится вокруг кастинга для участия в... мюзикле. Трой (Гоша Дзобоев) – капитан баскетбольной команды и спортивная звезда школы. Габриэлла (Маша Шавалеева) – новенькая с прошлым тихони-отличницей. Оба хотят заново найти себя, а находят друг друга и новую цель – получить главную роль в постановке.

При работе над мюзиклом за основу режиссер-постановщик взяла одноименный диснеевский телефильм.

Роль антагонистки, амбициозной Шарпей, блестяще исполнила Маша Шавалеева, очередной раз доказав, что харизматичных злодеек зрители любят уж точно не меньше, чем пайнек.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото автора

## Игры нашего двора

В Румянцеве провели уличный праздник спорта и хорошего настроения.

В субботу жители ЖК «Позитив» смогли принять участие в веселом дворовом празднике «Давай с нами».

На яркой спортивной площадке ЖК под девизом «Молодежь за ЗОЖ» администрация поселения и Дворец культуры «Московский» устроили для жителей спортивно-развлекательную

программу с музыкой и танцами.

Больше всего детям понравились позабытые сегодня дворовые игры – такие как «резиночка» или прыжки через скакалку. В них участвовали даже взрослые. А чтобы играть было веселее, за диджейским пультом подбирали самую отрывную музыку.

В перерывах между соревнованиями участники танцевали, а юные таланты Московского радовали их живыми выступлениями.

ДОБРЫЕ СОСЕДИ

– Главная задача программы «Давай с нами» – показать современным детям и подросткам, что игры и прогулки на свежем воздухе, живое общение с друзьями гораздо полезнее виртуального мира, – рассказали организаторы мероприятия.

Вторая, но не менее важная задача проекта – сплотить детей и родителей, чтобы они могли интересно провести время и найти точки соприкосновения. В администрации поселения Московский уверили, что проект будет развиваться, а значит, уличные праздники вскоре придут и в другие районы.

Эльвира ЯКУПОВА  
Фото Александра КОРНЕЕВА



Программа «Давай с нами» в ЖК «Позитив»



# На стройке века

В этом году легендарной Байкало-Амурской магистрали 50 лет.

Бывший глава администрации поселения Московский Сергей Смолий трижды студентом-добровольцем побывал на БАМе.

В 1974 году строители поехали одновременно с запада и востока навстречу друг другу через богатую природными ресурсами, но труднопроходимую тайгу. Сегодня это 4300 километров важнейшего для страны железнодорожного пути, по которому из Сибири перевозятся к океану и обратно тонны груза.

Сергей Смолий выезжал туда в составе студенческого строительного отряда. Дважды мастером и один раз командиром отряда. И хотя грандиозный проект СССР поднимала вся страна, его московская команда была самой интернациональной: в нем трудились студенты из стран Африки, Азии, Ближнего и Среднего Востока, Латинской Америки. Все они, как и Сергей Иванович, учились в Университете дружбы народов имени Патриса Лумумбы.

Особенно запомнилась первая поездка 1981 года.

– Нас было 52 человека. Мы жили в 20 километрах от цивилизации. Кругом тайга, и ни одной человеческой души. Я и еще семь человек досрочно сдали сессию и приехали первыми, чтобы обустроить лагерь для остальных. Только принялись разбивать палатку, как пошел ливень. Первую



За работу на БАМе Сергей Иванович награжден знаком ЦК ВЛКСМ «Молодой гвардеец 11 пятилетки». Смолий – второй слева



Лагерь в тайге

ночь пришлось провести в крохотном вагончике-бытовке всем вместе вповалку на полу.

На следующий день студенты установили солдатские палатки, кровати. Из досок построили кухню-столовую, где потом проходила вся вечерняя жизнь: пели под гитару, устраивали концерты. Сергей Иванович до университета окончил строительный техникум и, вспомнив, как делается печь-голландка, сложил ее своими руками. До конца августа она



Прокладка путей среди болот и вечной мерзлоты

кормила и согревала весь отряд.

В конце июня прибыли основные строительные отряды.

– Перед нами поставили задачу: 10-километровый участок железной дороги выровнять, чтобы по нему поехали поезда. Бригадир-профессионал научил, как пользоваться нивелиром и шпалоподбойкой. Параллельно мы устраивали лотки для отвода во-



БАМ соединил Сибирь и Дальний Восток



Ужин у костра



Поездка на Байкал

– Даже в июне-июле земля оттаивает не более чем на 20 см. Глубже – вечная мерзлота. В жару кружила невидимая мошкара, после укуса которой лицо распухало. Африканцы говорили, что у них не так жарко, как в Сибири, и нет такой ужасной мошкары.

В начале августа поехали первые заморозки. Генератор включали во время приема пищи часа на два в день. Однажды к лагерю подступил лесной пожар, при котором вековое дерево за 20 секунд сгорает, как спичка. Благо огонь прошел стороной по руслу ручья.

Но в этих тяготах было место праздникам. Студенты взяли с собой национальные костюмы и на слетах строительных отрядов представляли песни и танцы своей страны.

– Мы были интернационалистами, жили одной большой семьей. Поэтому БАМ останется в наших сердцах на всю жизнь!

Виталий ЛЕСНИЧИЙ  
Фото Виктора ХАБАРОВА

## Без спиц и иголок

К моменту нашей встречи в Москве завершилась крупнейшая выставка текстильного оборудования. Однако Елене Сорокиной техника ни к чему. Мастерница прекрасно обходится без швейных машинок и даже без спиц, крючков, иголок. Свои изделия наша героиня создает одними пальцами, ловко соединяя, переплетая, вдевая петли мягкой пряжи одну в другую, создавая объемные, уютные, теплые пледы, шарфы, банданы. Жители их часто могут увидеть на ярмарках и выставках в Московском.

– Вязанием из этой пряжи я увлеклась в октябре 2018 года, – вспоминает Елена. – Моя знакомая из магазина рукоделия показала простейшие приемы работы с нитью. Она настолько приятная на ощупь, что от одного прикосновения испытываешь релакс.

Начинала Елена с простейших одноцветных вещей, но постепенно расширила цветовую палитру, освоила плетение узоров и вкрапленные дизайнерские вставки.

## Классическое погружение

Однажды Елена заказала плед. Но не простой, а с рукавами и в виде «бабушкиного квадрата». Это особая техника вязания по принципу кружевоплетения, когда узор тянется от центра к краям.

– Дело в том, что пряжа, с которой я работаю, не совсем пригодна для такого вязания. После некоторых сомнений взялась



Модные «ушастые» шапки

# Ушки-коттики и бабушкины петельки

Мастерица Елена Сорокина из микрорайона Первый Московский город-парк создает удивительные вязаные вещи пальцами.

Турецкая инновационная пряжа «ализе пуффи» – с готовыми петлями. Вязать из такой можно просто руками



за работу. Пришлось сначала подумать, но в конце концов нить у меня прекрасно соединилась. Плед вышел яркий, разноцветный, жизнерадостный. Я в него влюбилась. Женщина пришла в восторг и заказала такой же для мужа. А потом рассказала, что супруг его как надел, так всю ночь в нем и проспал. Тяжело расставаться с вещью, когда понимаешь, что создать идентичное изделие невозможно.

А у молодежи в тренде банданы. Особенно на патриотическую тему – в расцветках георгиевской ленточки и российского триколора.

– Меня очень поразило, как много среди детей патриотов, – продолжает наша героиня.

Это не бандана в привычном понимании рокеров, а балаклава – плотный шарф-горловина, прикрывающий вместе с шеей нижнюю часть лица и переходящий в головной убор с прорезью для глаз.

У девочек и самых маленьких деток популярны шапки с ушка-

ми – котиков, зайчиков, медвежат. С виду все просто, но на самом деле, чтобы их выполнить, мастерица освоила новую технику – вязание по вертикали. И в финале, чтобы пришить уши, все-таки берет в руки иголку. Без классики никуда.

## Гильдия мастеров

Сейчас Елена учит других и дает мастер-классы. Первые ученики – дети.

– Многие в 6 лет не умеют завязывать шнурки, но с пряжей прекрасно управляют.

В прошлом году Елена вступила в Гильдию мастеров Троицка и Новой Москвы. Вместе организуют выставки, проводят мастер-классы, выходят на городские площадки, чтобы представить отечественный хендмейд.

– У нас столько замечательных мастеров, что диву даешься. Они изготавливают вещи ручной работы, не уступающие западным производителям, которые ушли с нашего рынка. Теперь пришло время нам показать себя.

Елене всегда было чем удивить. Рукоделием она занялась в пять лет. Хорошо помнит, как в Клевене среди запаха сухой кукурузы, стоявшего на ферме НИИ животноводства (ныне Федеральный исследовательский центр

животноводства им. Л.К. Эрнста в Дубровицах. – Прим. «МС»), где трудилась бабушка, та учила Елену крючком выводить первые петельки. Росла девочка в военном городке. Папа – офицер. Такого обилия детских кружков, как сегодня, тогда не было. Однажды в гарнизон приехала женщина и организовала в школе студию вязания. Восемиклассница Лена в нее записалась. Когда выросла, вышла замуж и переехала по месту службы мужа в Московский, родила двоих сыновей и обшивала уже всю семью,

продолжая учиться. Несколько лет ездила на занятия к известному дизайнеру одежды Ольге Литвиной – сначала модели, а потом и модельера Дома Вячеслава Зайцева. Параллельно в детском доме «Молодая гвардия» в соседнем Внуково обучала детей вязанию крючком, а в родном Московском при дворце культуры создала и вела студию «Мастерица». Жизнь идет, а бабушкины петельки совсем не распускаются, и теперь мотивы из детства воплощаются в новых, современных материях.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ  
Фото из личного архива мастерицы



Мастерица в собственноручно связанном свитере



А это игрушки для самых маленьких



ДИАГНОСТИКА

Обратитесь к врачу

Многих людей беспокоят болезненные ощущения в спине. Это нормально, ведь именно на позвоночник приходится большая часть ежедневной нагрузки. Но в некоторых случаях ломота и тяжесть могут говорить о травмах или серьезных заболеваниях. Чтобы понять причину, необходимо обратиться к врачу и пройти тщательное обследование.

Не откладывайте визит к доктору, если:

1. Из-за боли теряется чувствительность в руках или ногах;
2. Одновременно болят поясница, голени и стопы в области суставов;
3. Болевые симптомы появились после травмы;
4. Сильная боль не отступает больше трех суток;
5. Боль в пояснице сопровождается частым или редким мочеиспусканием.

Так болит?

Острая и сильная боль может говорить о перенапряжении или повреждении мышц и связок, а также о других травмах.

Болит, стреляющая в ногу, часто возникает при грыже диска, которая раздражает или зажимает нервный корешок.

Ноющая боль часто говорит о возникновении очага воспаления или новообразования.

Хроническая боль в спине свидетельствует о длительно существующем заболевании, например, остеохондрозе.

Причиной боли в спине, отдающей в разные части тела: шею, грудь или поясницу, могут быть заболевания внутренних органов, которые расположены вблизи позвоночника.

ПРОФИЛАКТИКА

Следите за осанкой

Совет банальный, но медик предупреждает: когда человек горбится, возникает деформация позвоночного столба, а это может привести к болям и неприятным ощущениям в спине.

Поднимайте тяжести с умом

Переносить тяжелые вещи, старайтесь равномерно распределять нагрузку на обе руки. Поднимайте тяжести правильно. Не сгибайтесь, а присядьте рядом с предметом и поднимите его с прямой спиной. Помните, что даже здоровому человеку лучше не переносить более 20 килограмм за раз.

Спите удобно

Выбирайте для сна ортопедический жесткий матрас и подушку, которые изгибаются, а не проваливаются под весом тела. Их роль – поддерживать ваш позвоночник в физиологичном положении во время сна.

Питайтесь правильно

Врач советует ограничить количество жирной, соленой и перенасыщенной специями пищи. Она может приводить к задержке воды, а так-

# Берегите спину

Дачный сезон – это солнце, движение и свежий воздух, но для некоторых заядлых садоводов и огородников еще и непомерные физические нагрузки. Как сохранить позвоночник здоровым, чем снять боль и можно ли отличить мышечную травму от серьезного заболевания, на лекции «Школы здоровья» в ЦМД «Московский» рассказала врач общей практики Городской поликлиники поселения Татьяна Синькина.



В сенсорном огороде высокие грядки, чтобы не наклоняться

же набору лишнего веса, что негативно сказывается на здоровье позвоночника. Кроме того, для здоровья костей всем нам, а особенно женщинам старшего возраста, необходим кальций. Он содержится в молочных продуктах, сыре, йогурте, фасоли, рыбе с мягкими костями, миндале, зелени шпината, петрушки и укропа. А абсолютные рекордсмены по содержанию кальция в продуктах – кунжут и семена подсолнечника.

Если вам прописали кальций в таблетках, принимайте его вечером во время еды. Для лучшей усвояемости его нужно пить с витамином D и нельзя смешивать с магнием. Пропивать кальций нужно курсами не более месяца, поскольку он имеет свойство откладываться в сосудах, а также образовывать камни в почках.

Занимайтесь спортом

Чтобы спина оставалась здоровой, необходимо регулярно укреплять мышечный корсет. Достаточно всего 20–30 минут физических нагрузок в день, чтобы держать мышцы в тонусе. Это гимнастика или бег по утрам, плавание в бассейне, йога или прогулка в активном темпе. Заниматься гимнастикой для здоровья позвоночника можно даже сидя на стуле дома или в офисе.

Разминаем шею. Сидя на стуле, ноги поставьте перед собой, согнув колени под прямым углом, а руки положите на пояс. Медленно опустите голову

к левому плечу, затем вниз и к правому плечу. Старайтесь держать спину прямо и не напрягать шею. Повторите 15 раз в обе стороны.

Растягиваем мышцы спины. Выпрямите спину, поставьте ноги прямо перед собой, руки положите за голову. На выдохе медленно наклонитесь вперед, округляя спину и сводя локти перед собой, а на вдохе поднимитесь в исходное положение. Повторите 10–15 раз.

Работаем с трапециевидной мышцей. Сядьте прямо, ноги поставьте перед собой. Стопы прижмите к полу. Левую ладонь положите на правое бедро. Правую руку поднимите вверх и наклонитесь влево, осторожно растягивая мышцу корпуса. Выполняйте по 20–30 секунд в каждую сторону.

Разогреваем плечи. Сядьте на край стула, шею держите прямо, а руки вытяните вдоль тела. Мягко поднимайте плечи вверх, не напрягая мышцы шеи, а затем плавно опускайте вниз. Сделайте 15 подъемов.

Тренируем ноги. Сидя на стуле, согните колени под прямым углом. Руки согните в локтях, прижмите к корпусу, сжимая кулаки. На выдохе поднимите правое колено вверх одновременно с руками, разжимая ладони. Повторите с левой ногой. Выполните упражнение 10–15 раз.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

ЛЕЧЕНИЕ

Экстренная помощь

При лечении позвоночника врач может назначить медикаментозную или физиотерапию или даже направить на оперативное хирургическое вмешательство. Однако если накануне вы хорошо потрудились на грядках, а теперь позвоночник напоминает о себе характерной сильной болью, в домашних условиях можно воспользоваться мазями и гелями. Врач Татьяна Синькина советует выбирать негреющие препараты.

– Когда боль сильная, втирать мазь нужно 3–4 раза в день. Также можно применять таблетки, снимающие спазм. Многие пациенты отмечают, что от боли им помогают аппликаторы Кузнецова или Ляпко, – отметила медик.

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Главный медбрат поликлиники Московского Алексей Синькин:

Здоровая спина – это залог хорошего самочувствия и настроения. Но малоподвижный образ жизни, работа в офисе за компьютером в неизменном положении или, наоборот, длительное пребывание на ногах и поднятие тяжестей негативно отражаются на здоровье спины. Мышцы находятся в постоянном напряжении, межпозвоночные диски сжимаются, осанка ухудшается. Для их восстановления необходимо регулярно выполнять разминку. В ином случае небольшой дискомфорт в спине, на который человек может не обращать внимания, быстро перерастет в сильные боли.

Комплексные упражнения на развитие подвижности и гибкости спины подойдут людям любого возраста и уровня подготовки. Они снимут напряжение с мышц и межпозвоночных сегментов, которые вызывают боли, укрепят мышечный корсет корпуса (мышцы спины, шеи, груди, пресса, ягодиц), повысят кровоснабжение и эластичность мышц, сформируют правильную осанку, придадут бодрость и улучшат настроение.



Главный медбрат поликлиники Московского Алексей Синькин

Комплексные упражнения на развитие подвижности и гибкости спины подойдут людям любого возраста и уровня подготовки. Они снимут напряжение с мышц и межпозвоночных сегментов, которые вызывают боли, укрепят мышечный корсет корпуса (мышцы спины, шеи, груди, пресса, ягодиц), повысят кровоснабжение и эластичность мышц, сформируют правильную осанку, придадут бодрость и улучшат настроение.

## Лучшие туристы – из Московского

Педагоги школы № 2065 вошли в пятерку победителей на общегородском конкурсе.

Под Воскресенском в поселке им. Цюрупы в начале мая прошел Московский туристский слет педагогов. Участвовало около 70 команд со всей Москвы – вместе с педагогами соревновались туристы-профессионалы. Команда «Импульс» из школы № 2065 в командном зачете заняла 5 место. На протяжении трех дней участники прошли заданный контрольно-туристический маршрут (КТМ), состязались в спортивном ориентировании, в конкурсе экологов. Впервые при отнюдь не располагавшей к во-

дным дисциплинам погоде соревновались на байдарках в водном слаломе, а в дисциплине «Аллея туристической славы» представили интерактивную инсталляцию, за которую получили 1 место.

– Мы подняли архивы участников всероссийских и московских туристских слетов с 2015 года, – рассказывает педагог начальных классов школы № 2065 Анна Вавилова. – И на открытом воздухе в своем лагере разместили галерею из распечатанных на листах в формате А3 ключевых моментов. Причем с помо-



Аллея туристической славы



Команда Московского соревновалась с туристами-профессионалами

щью QR-кодов можно было перейти к видеороликам и информации прошедших событий.

Не менее интересными стали состязания в кулинарном мастерстве, когда необходимо было готовить на огне в условиях полевой кухни из тех ингредиентов, что буквально если не лежат, то растут под ногами. Команда во главе с шеф-поваром удивила судейскую бригаду витаминным салатом из крапивы, травяным настоем из корня лопуха и очищенной рогозы, напитком из хвойных веточек с кислицей и первыми жареными весенними грибами с картошечкой, украсив блюдо яйцом пашот. Такой ресторан на природе, конечно, уже не забыть!

Виталий ЛЕСНИЧИЙ  
Фото Анны ВАВИЛОВОЙ

ЗНАЙ НАШИХ!





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

СУББОТА, 1 ИЮНЯ

20:00

«Вышка»  
[16+] Рен-ТВ

Экстремалка Бекки после гибели мужа во время скалолазания завязала с опасным увлечением. Когда ее подруга предлагает покорить радиомачту, героиня решает в последний раз взглянуть страху в лицо. Но на 600-метровой высоте что-то идет не так.



#### Художественные фильмы и сериалы

- 09:00 «Рассвет на Санторини» [16+] ТВЦ  
11:00 «Щедрое лето» [12+] Культура  
12:15 «Старик Хоттабыч» [12+] Первый канал  
13:55 «Королевство кривых зеркал» [12+] Первый канал  
15:25 «Внимание, черепаха!» [12+] Первый канал  
17:15 «Зовите Ермолова! – 2» [16+] ТВЦ  
18:15 «Добро пожаловать, или Посторонний вход воспрещен» [12+] Культура  
23:00 «Утраченные иллюзии» [12+] Первый канал  
23:40 «Дикая» [16+] СТС  
00:00 «Торнадо» [16+] Рен-ТВ

#### Спорт на Матч-ТВ

- 06:00 Бокс. Vane Knuckle FC. Киган Вандермеер против Соьера Деппи. Трансляция из США [16+]  
10:25 Футбол. Лига чемпионов. Дорога к финалу [12+]  
12:00 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «Нижегородское кольцо». SMP TCR. Прямая трансляция [12+]  
12:55 Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-суперлига. 1/2 финала. Прямая трансляция [12+]

17:20

«Хищники»  
[16+] Рен-ТВ

Богатая семья из США едет в отпуск своей мечты в Кении. На автомобиль нападает носорог, американцы остаются без машины и связи посреди саванны. Вокруг них бродят дикие хищники, нет ни запасов еды, ни оружия. Предстоит борьба за выживание.



#### Художественные фильмы и сериалы

- 08:30 «Храни меня, мой талисман» [12+] Культура  
10:15 «Трембита» [12+] ТВЦ  
11:00 «Монстр-траки» [12+] СТС  
12:30 «Не может быть!» [12+] ТВЦ  
13:00 «От любви до ненависти» [16+] Россия 1  
14:00 «Легкие деньги» [16+] Рен-ТВ  
15:25 «Время первых» [12+] Первый канал  
19:20 «Ограбление по-джентльменски» [16+] Рен-ТВ  
20:25 «Завтрак на траве» [12+] Культура  
00:15 «Между жизнью и смертью» [16+] СТС

#### Спорт на Матч-ТВ

- 06:00 Смешанные единоборства. UFC. Ислам Махачев против Дастина Порье. Трансляция из США [16+]  
10:05 Футбол. Лига чемпионов. Финал. «Боруссия» (Дортмунд, Германия) – «Реал» (Мадрид, Испания). Трансляция из Великобритании [12+]  
12:30 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «Нижегородское кольцо». SMP GT4. Прямая трансляция [12+]  
13:30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Финал. Прямая трансляция [12+]

- 14:45 Футбол. Переходные матчи. Прямая трансляция [12+]  
21:10 Футбол. Лига чемпионов. Финал. «Боруссия» (Дортмунд, Германия) – «Реал» (Мадрид, Испания). Трансляция из Великобритании [12+]  
01:25 «Формула-1. Гаснут огни» [12+]

21:00 «Не разбей мое сердце» [12+] Россия 1

Алена – студентка, она мечтает иметь семью и любящего мужа. Когда-то ее матери предсказали: если дочка полюбит кого-то, к избраннику придет слава и богатство, но он бросит девушку. С ней останется только тот, кому нужна Алена, а не ее дар.

- 18:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ  
19:00 «Добровозфере» [16+] Рен-ТВ  
21:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым [16+] ТВЦ  
22:05 «Право знать!» [16+] ТВЦ  
23:35 «Русские тайны. Двойники вождей» [16+] ТВЦ  
00:20 «90-е. Крестные отцы» [16+] ТВЦ  
01:35 «Искатели. Золотые кони атамана Булавина» [16+] Культура

#### Детское время

- 05:10 Мультфильмы [0+] СТС  
06:00 «Ералаш» [6+] СТС



- 06:40 М/ф «Умка на елке» [0+] ТНТ  
06:45 М/ф «Чебурашка. Секрет праздника» [0+] ТНТ  
06:50 М/ф «Вовка и зима в триде-

19:45 «Рассекреченная история. Африка и мы» [12+] Культура  
В 1960-е годы имена африканских лидеров были хорошо известны гражданам СССР. Антиколониальная борьба народов Африки поддерживалась советским правительством. Какие судьбоносные события происходили на Черном континенте – смотрите в проекте.



17:05 «Прекрасное далеко» [12+] Первый канал

Телеверсия концерта в Кремле в честь юбилея композитора Евгения Крылатова. На сцену выйдут Елена Ваенга, Дима Билан, Лариса Долина, Александр Малинин, Татьяна Буланова, Александр Буйнов, Алексей Воробьев, Дмитрий Харатьян и многие другие.



- влятом царстве» [0+] ТНТ  
07:00 М/с «Три кота» [0+] СТС  
07:05 М/ф «Как львенок и черепаха пели песню» [0+] Культура  
07:20 М/с «Детектив Финник» [0+] СТС  
07:25 М/ф «Кошкин дом» [0+] Культура  
10:05 М/ф «Команда Матч» [0+] Матч-ТВ

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

- 08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС  
08:20 «Поедем, поедим!» [12+] НТВ  
08:35 «Умницы и умники» Финал [12+] Первый канал  
09:00 «Формула еды. Мороженое» [12+] Россия 1  
09:25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1

- 10:00 «Поехали с нами!» [12+] СТС  
10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1  
10:20 «Главная дорога» [12+] НТВ  
11:00 «Суперниндзя. Дети» [12+] СТС  
11:10 «Наше все» [12+] Первый канал  
12:00 Фестиваль детской художественной гимнастики «Алина» [12+] Россия 1  
13:00 Большой концерт ко дню защиты детей [12+] Россия 1  
13:40 Шоу «Уральских пельменей» [12+] СТС  
14:50 «Измайловский парк» [12+] Россия 1  
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ  
16:20 «ЧП. Расследование» [16+] НТВ  
17:50 «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1  
19:15 «Лучше всех!» [12+] Первый канал  
19:30 «Новая битва экстрасенсов» [16+] ТНТ  
20:20 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ  
21:20 «Секрет на миллион» [16+] НТВ  
21:30 «Невеста. Экстралюбовь» [16+] ТНТ  
23:00 «Женский стендап» [16+] ТНТ  
00:00 «Титаны» [16+] ТНТ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 ИЮНЯ

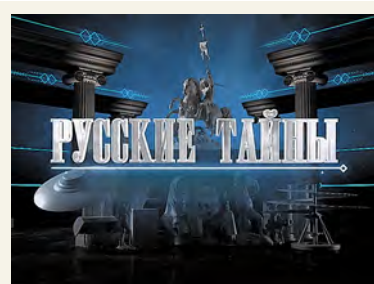
- 13:50 «Жизнь и путешествия Миклухо-Маклая» [12+] Культура  
14:30 «Космическая одиссея Алексея Леонова» [12+] Первый канал  
15:00 «Дорогие товарищи. Король фарцы» [16+] ТВЦ  
16:40 «90-е. Красавицы и чудовища» [16+] ТВЦ  
17:25 «Динара Алиева. Вечер русского романа» [12+] Культура  
18:35 «Неизвестный Николай Миллиоти» [12+] Культура  
22:45 «Жизнь и путешествия Миклухо-Маклая» [12+] Культура



#### Детское время

- 05:10 Мультфильмы [0+] СТС  
05:40 М/ф «Приключения Пети и Волка» [0+] ТНТ  
05:50 М/ф «Гурвинек. Волшебная игра» [0+] ТНТ

15:50 «Русские тайны. Чудо-дети» [16+] ТВЦ  
Эта передача готовилась на основе уникальных документов из хранилищ Российского государственного архива. Экспертами выступают историки и политологи, а реальными участниками событий – военачальники, бывшие министры – делятся воспоминаниями.



21:00 «Титаны» [12+] ТНТ

Команда ТНТ собирает 99 лучших атлетов страны, чтобы выявить сильнейшего. Участники шоу пройдут испытания, которые придумывает искусственный интеллект. Смогут ли олимпийские чемпионы противостоять могуществу нейросетей? На кону – суперприз!



- 06:00 «Ералаш» [6+] СТС  
06:30 М/ф «Две сказки» [0+] Культура  
07:00 М/с «Отель у овечек» [0+] СТС  
07:15 М/ф «Приключения Буратино» [0+] Культура

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

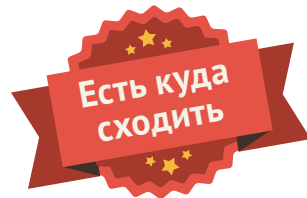
- 06:55 «Играй, гармонь любимая!» [12+] Первый канал  
07:15 Шоу «Уральских пельменей» [12+] СТС  
08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС  
08:10 «Здоровье» [12+] Первый канал  
08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1  
09:00 «Рогов в городе» [12+] СТС  
09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1

- 09:40 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал  
10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1  
10:15 «Играем свадьбу!» [12+] Первый канал  
10:20 «Первая передача» [12+] НТВ  
11:00 «Чудо техники» [12+] НТВ  
11:05 «Жизнь других» [12+] Первый канал  
11:30 «Легенды и мифы» [12+] Рен-ТВ  
12:00 «Большие перемены» [12+] Россия 1  
12:15 «Повара на колесах» [12+] Первый канал  
13:00 «Неизвестная история» [16+] Рен-ТВ  
13:10 «Видели видео?» [12+] Первый канал  
14:05 «Однажды...» [16+] НТВ  
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ  
16:20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным [16+] НТВ  
17:00 «Новая битва экстрасенсов» [16+] ТНТ  
17:50 «Песни от всей души» [12+] Россия 1  
19:00 «Сокровища императора» [12+] ТНТ  
20:20 «ВИА Суперстар!» [12+] НТВ  
23:00 «Что? Где? Когда?» [12+] Первый канал  
23:55 «Самые шокирующие гипотезы» [16+] Рен-ТВ



# Бесплатные развлечения Москвы

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



## Лекция «Давай поговорим! Как пережить ЕГЭ и другие испытания»

26 мая  
в 14:00

В амфитреатре парка «Зарядье» выступит психолог Михаил Лабковский в рамках «Лектория московского школьника». Он поговорит со школьниками и родителями о том, как справиться с эмоциями в период экзаменов, поддержать себя и близких.



Слушатели получают действенные техники, которые помогут снизить тревожность и сконцентрироваться на подготовке, смогут задать вопросы психологу и получить рекомендации. Модератором беседы выступит Стас Сырский. [Регистрация на лекцию по ссылке](#)



Адрес: ул. Варварка, 6, стр. 4  
Метро: Китай-город

## Фестиваль «Будущее в цветах»

до 8 июля,  
в течение дня



На Цветочной аллее ВДНХ гостей ждет 89 клумб – экспозиций всех регионов страны. В мастерской «Будущее в цветах» представлены лучшие достижения российских селекционеров: около 400 сортов пионов, 140 сортов сирени, 120 сортов ирисов, 250 сортов роз и другие цветы России. Запланированы также флористические мастер-классы, показ цветочной моды, лекции известных селекционеров и увлекательные викторины для детей.

Адрес: просп. Мира, 119  
Метро: ВДНХ

## Фестиваль «МамаПати Старты»

1 июня  
с 11:00 до 18:00



В парке «Кузьминки-Люблино» пройдет семейный фестиваль, посвященный Дню защиты детей. Для малышей до 1 года приготовили веселые старты «Ползунки наперегонки». Дети постарше смогут поучаствовать в эстафетах и спортивных мастер-классах. Для мам организуют мастер-класс по танцам, а будущих мам приглашают на йогу для беременных. Кроме того, маленьких гостей ждут увлекательные мастер-классы и развлечения с аниматорами. [Подобробности и регистрация](#)



Адрес: парк Кузьминки-Люблино, 1, стр. 2  
Метро: Кузьминки

**2024** АДМИНИСТРАЦИЯ ПОСЕЛЕНИЯ МОСКОВСКИЙ  
ГОД СЕМЬИ **ПРИГЛАШАЕТ**

**НА АНИМАЦИОННУЮ ПРОГРАММУ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

<b>26</b> мая	13.00-14.00	микрорайон 3, з/у 21 А, стадион МБУ «Центр Спорта «Московский»
<b>30</b> мая	16.00-17.00 18.30-19.30	ул. Никитина, (сквер у д.11 кор. 5) ул. Радужная (сквер между д.17 и д.23)
<b>31</b> мая	18.30-19.30	микрорайон 1 (сквер между д.3 и д.14)
<b>1</b> июня	16.00-17.30	Парк «Филатов Луг» (вблизи ул. Радужная д.1)
<b>2</b> июня	12.00-13.00 16.00-17.00	ул. Бианки (сквер у д. 7) микрорайон 3, д. 8

**ПРАЗДНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

**АКВАГРИММ МАСТЕР-КЛАССЫ**

**День защиты детей**

## Фестиваль «Спасская башня»

В столице начинается новый сезон «Военные оркестры в парках», где можно бесплатно послушать композиции разных жанров – от классики до рок-музыки.

- 25 мая в 16:00 – Парк имени Горького. Оркестр Военного университета;
- 26 мая в 16:00 – парк «Ходынское поле». Оркестр 1-й армии противовоздушной и противоракетной обороны;
- 1 июня в 16:00 – парк «Северное Тушино». Центральный пограничный ансамбль;
- 2 июня в 16:00 – парк «Фили». 21-й оркестр штаба Московского военного округа;
- 8 июня в 12:00 – парк «Олимпийской деревни». Показательный оркестр МЧС России; в 17:00 – парк «Красная Пресня». Центральный оркестр Военно-морского флота;
- 9 июня в 12:00 – парк «Усадьба Воронцова». Военный оркестр войсковой части 61899; в 17:00 – Измайловский парк. Центральный оркестр ФСИН России;
- 12 июня в 16:00 – Парк «Кузьминки». Оркестр Московского высшего общеобразовательного командного училища.

## Экспортный фестиваль «На лугу»

25–26 мая  
с 12:00 до 18:00



Музей-заповедник «Царицыно» приглашает на двухдневный экспортный фестиваль для всей семьи. Гости ждут более полусотни активностей – от научных и творческих мастерских до биостанций и образовательных прогулок с учеными по живописным уголкам парка, лекции, забег «Культурный плоггинг», музыка и фуд-корт. Фестиваль проходит на Нижнем Царицынском пруду.

Адрес: ул. Дольская, 1  
Метро: Царицыно, Орехово  
Эльвира ЯКУПОВА

## ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



- 28.05 в 18:00 «Весенняя ПОДзарядка». Танцевально-спортивное мероприятие, посвященное Всемирному дню здоровья
  - 29.05 в 18:00 Концерт, посвященный закрытию 35-го творческого сезона Дворца культуры «Московский» (ход по пригласительным билетам)
  - 31.05 в 19:00 Отчетный концерт хореографического коллектива «Сюрприз»
- Примечание: в афише возможны изменения. Уточнить дату и время проведения мероприятия можно по телефону +7 (495) 841-89-94. Вход на мероприятия свободный.

## ЦЕНТР СПОРТА «МОСКОВСКИЙ»



- 26 мая Спортивный праздник, посвященный Международному дню защиты детей. Начало в 11:00. г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21-А, стадион Центра Спорта «Московский».
- 1 июня Первенство поселения Московский по игре в лазертаг. Начало в 11:00. г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21-А, стадион Центра Спорта «Московский». Предварительная регистрация участников осуществляется до 30 мая по телефону 8 (919) 728-94-34
- 2 июня Кубок поселения Московский по футболу среди команд микрорайонов г. Московский, посвященный Дню молодежи. Начало в 11:00. г. Московский, 3-й микрорайон, з/у 21-А, стадион Центра Спорта «Московский». Предварительная регистрация участников осуществляется до 12:00 29 мая по телефону 8 (919) 728-94-34

## БИБЛИОТЕКА № 259



- 1 июня ПРАЗДНИК «ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!» (6+) В первый день каникул устраиваем праздник для детей. В программе: командные игры, эстафеты с мячом, скакалкой, обручем, конкурсы на ловкость, скорость и смекалку. Мероприятие нацелено на привлечение детей к здоровому образу жизни, сплочению на основе спортивных игр. Знакомим посетителей с правилами «Программы летних чтений». Начало в 15:00.

## «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



- 26 мая Встреча клуба «Йога долголетия» – для всех, кто любит поддерживать себя в тонусе, заботиться о своем физическом и ментальном здоровье. Начало в 15:45.
  - 27 мая Занятие клуба «Зумба Голд». Эти веселые зажигательные танцы нравятся многим, так как сочетают в себе физическую нагрузку и непринужденные движения в такт музыки. Начало в 11:00.
  - 28 мая Концерт «Душа моя – белая птица!». Авторская программа Елены Игнаточкиной, музыканта и автора песен. Приходите насладиться волшебным миром фортепианной музыки и песен. Начало в 15:00.
  - 29 мая Приглашаем на занятие клуба «ЛФК». Прекрасно поддерживать себя с самого утра, делая несложные упражнения на ковриках, для суставов и мышц всего тела. Начало в 10:00.
  - 30 мая Очередная лекция врача в рамках проекта «Школа здоровья». Тема занятия – «Гипертония: как держать давление в норме». Вы получите знания от специалиста об этой распространенной проблеме, узнаете о мерах профилактики и лечения. Начало в 15:00.
  - 31 мая Встреча клуба «Фриволите». Под руководством опытного лидера клуба Галины Петровны Петковой вы освоите приемы этого мастерства, научитесь делать красивые ажурные вещи. Начало в 11:00.
- Все мероприятия пройдут в Центре московского долголетия «Московский» по адресу: г. Московский, ул. Солнечная, д. 1.



## СРЕДА ОБИТАНИЯ

Не выбрасывайте,  
сдавайте

В микрорайоне Первый Московский город-парк появился фандомат для сбора пластиковых бутылок на переработку.



Фандомат на почте в ПМГП уже работает

Экологичный аппарат установили в партнерском пункте «Почты России» на ул. Бланки, 12, корпус 1.

Мы запустили в Московском экопроект по утилизации пластиковых бутылок и алюминиевых банок. Поставили фандомат от проекта «Ecorplatform». Теперь у жителей и гостей Первого Московского есть возможность сдать тару и получить за это приятные бонусы, – рассказала владелица пункта Анастасия Бобровская.

Сдать пустые пластиковые бутылки и алюминиевые банки в фандомат просто. Поместите пустую чистую тару в приемное окно, а автомат сам распознает тип материала и количество сданных емкостей. Вознаграждение в виде бонусов придет в приложении «Ecorplatform». Потратить их можно на благотворительность, скидки, услуги и товары от компаний-партнеров проекта.

Один автомат способен вместить до 500 пластиковых бутылок и алюминиевых банок.

Дарья СОКОЛОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Вандалы сломали  
стол для пинг-понга

К сожалению, не все жители Московского хотят жить в чистых благоустроенных дворах.



Стол отремонтировали и установили на прежнем месте

О том, что в лесополосе возле дома № 45 в 1-м микрорайоне повредили теннисный стол, сообщила Екатерина Стрижева: «Сначала сорвали сетку, потом облили стол краской, теперь отрезали циркуляркой ножки. Администрация поселения Московский может поставить новый стол и на столб камеру?».

Отвечает депутат Совета депутатов поселения «Московский» Сергей Лебедев:

Информацию передал специалистам для принятия мер. В начале недели стол отремонтировали, поставили, как положено. Жители Московского снова могут заниматься настольным теннисом на свежем воздухе.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА



Депутат Сергей Лебедев



В 2016 году Верее было присвоено почетное звание «Населенный пункт воинской доблести»

## ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО РОССИИ

Верея – родина  
русских джинсов

Самый маленький город в Подмосковье

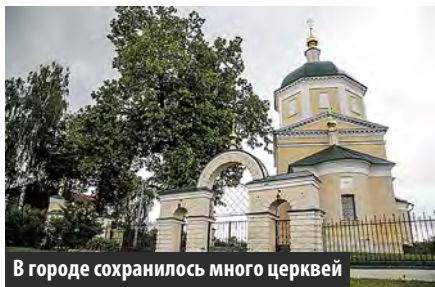
На минувшей неделе мы отметили необычный праздник – день рождения джинсов. Они были мечтой советского человека, который познакомился с одеждой из денима во время Международного фестиваля молодежи и студентов 1957 года. В СССР достать ее было практически невозможно. Ситуацию взялись исправить в подмосковной Верее. В этот город в Наро-Фоминском районе стоит поехать, чтобы ознакомиться с его необычной историей, начавшейся 1371 году.



Гипсовые памятники советской эпохи

Посетить местный историко-краеведческий музей в здании с ротондой – в доме купца Митюшина, где когда-то было уездное училище. Экспозиция охватывает всю историю данной местности, начиная с древних окаменелостей и заканчивая теми самыми джинсами.

Прогуляться по земляным валам древнего Кремля, когда-то в XIV веке здесь стояла деревянная крепость, защищавшая юго-западные границы. Сейчас на месте исторического центра города разбит живописный парк. Отсюда открывается прекрасный вид на реку Протву. Единственная сохранившаяся постройка – Рождественский со-



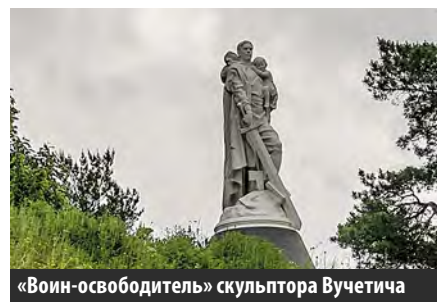
В городе сохранилось много церквей

бор, заложенный в 1552 году. В следующих веках храм многократно перестраивали, а в 1802 году рядом с ним была построена колокольня.

Сфотографироваться с памятником Дорохову.

Генерал освобождал город от французов. Кстати, по преданию, где-то в Верее закопан наполеоновский клад, вывезенный из разграбленной Москвы. Герой Отечественной войны 1812 года был похоронен в Рождественском соборе.

Неподалеку стоит копия знаменитого берлинского монумента «Воин-освободитель» работы Вучетича, скульптор освобождал город во время Великой Отечественной.



«Воин-освободитель» скульптора Вучетича

Купить сувениры в торговых рядах, они построены в 1830 году и сохранились почти полностью. В XVIII веке Верея торговала со всей Европой. К концу столетия население города достигло шести тысячч, а сейчас на тысячу меньше. Обратите внимание на площадь перед ними – это историческая брусчатка XIX века.

Полюбоваться на водопады в заповеднике «Семь ключей» в десяти километрах от города. Их образуют потоки, стекающие с крутого берега Протвы в реку. Высота падения воды – около пяти метров.



Директор музея с верейскими джинсами

## История

## модного вопроса

В конце 60-х годов XX века в Минлепроме СССР ситуацию с модными брюками решили как-то исправлять. Технологи в Ивановской области изучили состав джинсовой ткани известной зарубежной фирмы и создали похожий хлопковый материал под названием «Орбита». Из него в 1971 году в Верее начали шить первые отечественные джинсы. Они были синего, серого, белого и даже розового цветов, но по ГОСТу нельзя было использовать краситель индиго.

В итоге штаны имели неприятный псивый цвет, совсем не похожий на джинсовый. Он не линял, не выцветал, не стирался на складах – продукция Вереи больше походила на спецодежду, однако пользовалась спросом. На лейбле крупно – «Wereja», мелко – «Jeans from the USSR». Сейчас подмосковные джинсы можно найти только на барахолках и в местном музее.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото автора и Кирилла ИСКОЛЬДСКОГО

## Ярмарка открылась в Саларьево

На пересечении улиц Саларьевская и Андрея Шекалова начал работать рынок выходного дня.

Шатры с фермерской продукцией стоят здесь каждую неделю с пятницы по воскресенье, с 9 утра до 9 вечера. В основном на ярмарке в Саларьево представлена продукция из Тамбовской области: там уже выросли огурцы, редис, кабачки, зелень и так далее. Ягоды пока закупают из других регионов, например, клубника – краснодарская. Ассорти-

мент на ярмарке подобран так, чтобы в одном месте можно было купить разные виды продуктов, в том числе овощи, фрукты и ягоды.

Каждый день у нас бывает выездная лаборатория. Специалисты берут у продавцов на пробу разные виды продуктов и дают заключение, что качество соответствует требуемому, – объяснил администратор ярмарки выходного дня Эльмар Гусейнов. – Конечно, продукция на ярмарке отличается от магазинной. Она выращена в частных хозяйствах.

Светлана ГАВРИЛОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА

## УГОЛОК ПОКУПАТЕЛЯ

