Инсульт: план спасения от «болезни века» — здоровье 3

Интерьерная живопись своими руками — клуб по интересам 5

ТЕЛЕГИД 23-24 ОКТЯБРЯ — 6

Футболисты «Росича» – чемпионы Москвы — афиша 7

Как поднять настроение в пасмурные дни — погода в доме 8

МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 39 (258)
23.10.2021

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Стартовала акция «Озелени свой двор»

В первый день акции высадили 900 саженцев деревьев и кустарников. В нашем поселении стало еще больше кленов, лип, каштанов, сирени, кизильника и барбариса. Всего в этом году планируется высадить более 3000 саженцев.

Уже ставшая доброй традицией акция по озеленению стартовала 13 октября. Присоединиться к ней может любой желающий и своими руками посадить дерево или куст. Так, местные жители вместе с депутатами Совета депутатов поселения Сергеем Лебедевым и Андреем Долгодворовым начали высаживать растения в 1-м микрорайоне возле домов №32, 43, корп. 1, 19, 20, 42, 21, 17, 36, 40, 24 и в 3-м микрорайоне возле домов №4, 9, 10, 18.

В первый день акции высадили 900 деревьев и кустарников

Депутат Андрей Долгодворов: «Приятно видеть, как на бульварах растут посаженные тобой деревья»

«Эта акция проводится уже четвертый год и для жителей нашего поселения стала доброй традицией. Не зря Московский по праву считается одним из самых зеленых районов Новой Москвы. А мы, в свою очередь, будем продолжать поддерживать этот статус дальше», – рассказал корреспондентам «МС» депутат Сергей Лебедев.

Продолжение на стр. 2

В первом ряду: Виктор Павлович и Нина Ивановна Звягинцевы. Во втором слева направо: супруги Сергей и Анна с дочерью Ариной (в коляске), Светлана и Юрий Звягинцевы с внуками Таисией и Михаилом

«Мы – трудовая династия»

В октябре в России отмечается День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности и свой 54-й день рождения празднует одно из старейших предприятий нашего города – агрокомбинат «Московский». Корреспонденты «МС» поговорили с семьей Звягинцевых, члены которой живут и работают в Московском почти с самого основания города.

С Сергеем – младшим из работающих в агрохолдинге представителей большого семейства Звягинцевых – встречаемся у Дворца культуры «Московский».

– Мы с вашими журналистами уже как-то пересекались, помните? Вы тогда о годовщине свадьбы бабушки с дедушкой писали. Они отмечали 56 лет совместной жизни, – напоминает Сергей Звягинцев.

Как же такое забудешь, больше полувека вместе – шутка ли? Виктор и Нина Звягинцевы – основатели целой династии работников агрокомбината – переехали в Московский в 1974 году. Это сейчас, проработав по 26 лет, заботу о самых свежих овощах столицы они могут назвать делом своей жизни, а тогда просто искали место получше – и нашли. Молодое предприятие, совхоз «Московский», уже тогда подавало большие надежды. Приехали, осмотрелись и решили остаться. Начали работать в теплицах, получали повышения по службе и награды – на двоих у Виктора Павловича и Нины Ивановны три бронзовые медали Всесоюзной сельскохозяйственной выставки «За успехи в народном хозяйстве СССР». Выбор остаться в Московском определит жизнь семьи на годы вперед.

Продолжение читайте на стр. 4

ЗАКОН

Каникулы в ноябре

Президент Владимир Путин подписал указ о нерабочих днях с 30 октября по 7 ноября. Соответствующий документ опубликован на официальном сайте Кремля.

«В целях недопущения дальнейшего распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), укрепления здоровья граждан Российской Федерации <…> постановляю установить с 30 октября по 7 ноября 2021 г. включительно нерабочие дни с сохранением за работниками заработной платы», – говорится в тексте указа.

На прошедшем в среду совещании с членами правительства президент также допустил продление ограничительных мер в случае дальнейшего ухудшения эпидемиологической ситуации.

Кроме того, Владимир Путин призвал россиян активно прививаться от коронавируса и отметил надежность российских вакцин.

По данным оперштаба, с начала октября антирекорды по числу заболевших и умерших от коронавируса обновляются практически ежедневно. За последние сутки перед сдачей номера, 21 октября, в России выявлено 36 339 случаев COVID-19 и зафиксировано 1 036 летальных исходов.

Дарья СОКОЛОВА

МОСКОВСКИЙ сегодня

Сергей Собянин о новых ограничениях

В сентябре Москва вступила в новый период роста заболеваемости COVID-19. По сравнению с августом нынешнего года число выявляемых случаев инфекции выросло в 4 раза – до 42 тыс. случаев в неделю. Самое тревожное – ситуация с заболеваемостью ковидом среди старшего поколения.

Из 3 млн москвичей в возрасте 60+ вакцинацию прошли всего лишь 1,14 млн человек – чуть больше трети. В результате сегодня 60% пациентов ковидных стационаров составляют москвичи в возрасте старше 60 лет. В этой ситуации мы должны принять срочные меры, чтобы защитить старшее поколение и другие уязвимые категории горожан.

I. С 25 октября 2021 г. до 25 февраля 2022 г. москвичи в возрасте старше 60 лет и граждане, страдающие хроническими заболеваниями, должны вновь соблюдать домашний режим – по месту постоянного жительства либо на садовых участках. Прогулки и занятия физической культурой на свежем воздухе не ограничиваются. Работающие граждане вправе оформить больничный.

От необходимости соблюдать домашний режим освобождаются пожилые и хронически больные москвичи в случае, если они переболели COVID-19 в течение последних 6 месяцев либо прошли вакцинацию.

II. С 25 октября 2021 г. по 25 февраля 2022 г. работодатели, действующие на территории Москвы, обязаны перевести на дистанционный режим работы:

не менее 30% от общего числа работников;

всех работников старше 60 лет и страдающих хроническими заболеваниями. Исключение – только для сотрудников, чье присутствие на рабочем месте является критически важным для функционирования организации.

Требование о переходе на удаленную работу не распространяется на вакцинированных и переболевших, на работников медицинских организаций, предприятий оборонки, «Росатома», «Роскосмоса» и других стратегических отраслей.

III. Предприятия и организации, работающие в сфере услуг, обязаны до 1 января 2022 г. обеспечить вакцинацию не менее 80% сотрудников. Вакцинацию первым компонентом необходимо провести до 1 декабря 2021 г.

По материалам sobyanin.ru

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Стартовала акция «Озелени свой двор»

Начало на стр. 1

«Я, как и другие жители нашего дома, часто принимаю участие в озеленении, это вы можете увидеть по нашему двору возле 10-го дома. Тут у нас и розы, и рододендроны растут, и теперь вот будет барбарис», – рассказала старшая по подъезду дома №10 в 3-м микрорайоне Людмила Садекова.

Депутат Сергей Лебедев сажал деревья в 3-м микрорайоне

Высадка растений происходит по ранее оставленным заявкам. Весной прошлого года жители поселения активно присылали свои пожелания о видах растений и местах высадки через сайт администрации, также форма заявки публиковалась в нашей газете. На основе присланных пожеланий было закуплено определенное количество саженцев для дальнейшей высадки жителями.

Работу организовали сотрудники администрации Московского

В ПМГП посадка деревьев прошла 15 октября. Там вместе с местными жителями высаживал растения депутат Совета депутатов поселения Андрей Антонов. Более 500 саженцев березы, черемухи, розы, сирени, каштана украсили дворы рядом с домами №8, корп. 1, 8, корп. 3, 6, корп. 1, по улице Лаптева, домами №1, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13 по улице Бианки, домами №4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 по улице Никитина, домами №3, корп. 1, 5, корп. 1, 7, 9, корп. 2, по улице Москвитина, домом №9 по улице Атласова и на Березовой аллее.

А в начале недели, 18 октября, прошла высадка в микрорайоне Татьянин Парк, на улице Зеленая Горка. Всего было высажено 863 растения – это липа, клен, сирень, кизильник, рябина, роза, спирея, каштан и другие.

По доброй традиции к посадке присоединились местные жители и депутаты. Депутат Совета депутатов Валентина Васильева уже неоднократно высаживает деревья в Татьянином Парке.

«Нет ничего приятнее, чем видеть то, как принялись и живут деревья, которые ты сам сажал, – улыбнулась Валентина Дмитриевна. – В этом жилом комплексе я уже высаживала ранее и теперь вижу их подросшими. Надеюсь, и те растения, что мы посадили сейчас, будут радовать жителей поселения в будущем. Ведь Московский – самый красивый и зеленый город, так говорят все, кто сюда приезжает».

19 октября деревья высадили в микрорайоне Град Московский с депутатом Ольгой Смирновой. 20 октября – в ЖК «Позитив» и «Саларьево Парк» с депутатом Андреем Антоновым. Всего за все время проведения акции с 2017 года было высажено более 10 000 растений. Высадка деревьев и кустарников в этом году планируется во всех микрорайонах Московского.

Марина ТУМАНОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

СРЕДА ОБИТАНИЯ

Хранение налоговых уведомлений продлили

В Москве и области продлен срок хранения налоговых уведомлений в почтовых отделениях. Об этом сообщает пресс-служба «Почты России».

«Почта России и Федеральная налоговая служба подписали соглашение о продлении срока хранения налоговых уведомлений. Ранее срок хранения заказных писем из налогового органа составлял 30 дней. Теперь, для удобства налогоплательщиков, уведомления будут храниться на протяжении всего срока уплаты налогов – до 1 декабря 2021 г.», – говорится в сообщении.

Налоговые уведомления заказными письмами жители Москвы и Подмосковья начали получать с 24 сентября. Уточняется, что уплатить налог на почте можно сразу при получении письма или в другое удобное время.

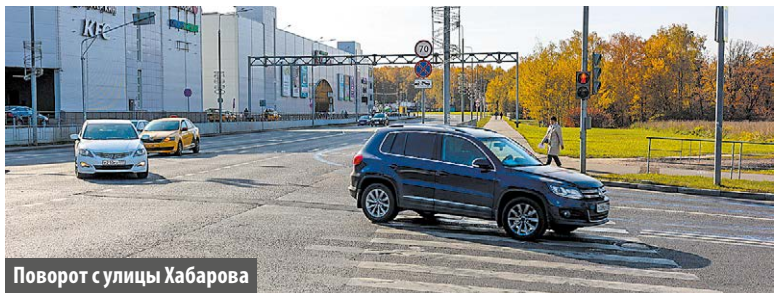
В Москве также доступен сервис оплаты налогов на дому. Если письмо принес почтальон, оплатить налог при помощи специального приложения «Почты России» можно через мобильный почтово-кассовый терминал. Для оплаты налоговых квитанций необходимо знать ИНН.

Дарья СОКОЛОВА

МЕНЯЕМСЯ К ЛУЧШЕМУ

В 3-м микрорайоне сделали двухстороннее движение

Завершились мероприятия по ремонту проезжей части и изменению схемы дорожного движения на Проектируемом проезде №5562 от Валуевского шоссе до улицы Академика Чумакова.



Поворот с улицы Хабарова

В ходе работ специалисты провели работы на проезжей части, а также скорректировали расположение остановочных пунктов в соответствии с правилами и нормами.

Теперь при въезде в 3-й микрорайон с Валуевского шоссе вместо одной полосы организовано двухполосное движение в каждую сторону, а также разрешен поворот на Проектируемый проезд №5562 для всего транспорта. Ранее движение по проезду в сторону улицы Академика Чумакова разрешалось только общественному транспорту.

В связи с развитием транспортной инфраструктуры в ТиНАО, снижается нагрузка на основные магистрали Московского.

Учитывая то, что на территории 3-го микрорайона за последнее время было открыто большое количество социальных объектов, которыми пользуются не только жители Московского, но и других поселений, открытие движения со стороны Валуевского шоссе позволит улучшить доступность предоставляемых услуг.

Марина ТУМАНОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

УДОБНЫЙ ГОРОД

В интересах следствия

В Следственном комитете стал доступен круглосуточный Информационный центр для взаимодействия с гражданами. Об этом сообщает пресс-служба СК.

«Это подразделение создано Председателем СК России Александром Ивановичем Бастрыкиным для оперативной и непрерывной связи с гражданами», – говорится в сообщении СК.

В круглосуточном режиме работает аккаунт Информационного центра в «Инстаграм» – @infocentrskrf. Сообщения можно направлять в директ или задать вопрос в комментариях под постами аккаунта.

Для пользователей социальной сети «ВКонтакте» доступна круглосуточная связь через Приемную Председателя СК России vk.com/priemnaya_bastrikina и аккаунт Информационного центра vk.com/infocentrskrf.

Официальные страницы Информационного центра представлены и в других социальных сетях: «Фейсбук»: facebook.com/infocentrskrf, «Одноклассники»: ok.ru/group/61254572769397.

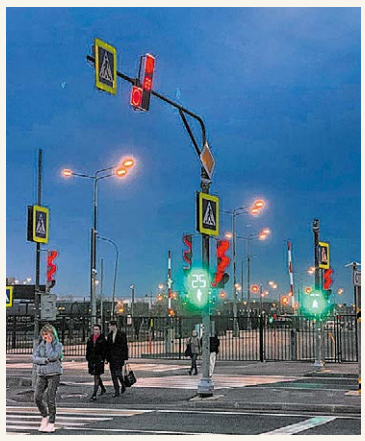
В Информационном центре СК России для граждан также функционирует круглосуточная телефонная линия: 8-800-100-12-60. На звонки отвечают операторы линий: «Ребенок в опасности», «Телефон доверия», «Остановим коррупцию», «Давление на бизнес» и «Справочная информация».

Дарья СОКОЛОВА

ТРАНСПОРТ

В ЖК «Саларьево Парк» появились новые секции светофора

Новые светофорные объекты установили у пешеходного перехода на Проектируемом проезде №905.



Сразу несколько новых светофорных секций появились вблизи ЖК «Саларьево Парк». Как пояснили в Центре организации дорожного движения г. Москвы, работы были проведены в рамках строительства путепровода в деревне по заказу Департамента строительства. Такой тип светофора гораздо удобнее и нагляднее для автомобилистов – его видно заранее, и они хорошо просматриваются издали. Таким образом, водитель может скорее сориентироваться и сбавить скорость или, наоборот, поехать быстрее.

Современные светофоры на улицах делают ситуацию на дорогах безопаснее.

Марина ТУМАНОВА
Фото из соцсетей

СОВЕТЫ ВРАЧА

Реже смотрите телевизор и чаще гуляйте

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом. Ежегодно в России с сердечно-сосудистой катастрофой сталкиваются около полумиллиона человек. Смертность от инсульта составляет около 30%, и только четверть людей, перенесших инсульт, возвращаются к полноценной жизни. Во время пандемии об этой болезни услышали даже те, кто не входит в группу риска. Ведь инсульт – одно из серьезнейших осложнений коронавирусной инфекции. Мы поговорили с неврологом городской поликлиники №212 Татьяной Донских о том, как снизить риск сосудистой катастрофы.

Наш эксперт – невролог Татьяна Донских

– Татьяна Алексеевна, кому следует опасаться инсульта?

– В группе риска – пациенты с артериальной гипертензией (повышенным артериальным давлением), атеросклерозом, сахарным диабетом, заболеваниями сердца, особенно мерцательной аритмией. Инсульт – это не отдельное заболевание, а следствие сердечно-сосудистых заболеваний, которые человек нажил с возрастом, или врожденных патологий сосудов. Поэтому надо не искать волшебных таблеток от инсульта, а подбирать профилактическую фоновую терапию и ответственно принимать препараты, назначенные врачом: гипотензивные от повышенного давления, статины при повышенном холестерине, антиагреганты или антикоагулянты, разжижающие кровь, и так далее.

Инсульт молодеет

– С инсультом все чаще сталкиваются 20-, 30-, 40-летние…

– Инсульт молодых, как правило, связан с врожденными патологиями развития сосудов. Например, аневризма сосудов головного мозга, встречающаяся у 5% людей. Это патологическое расширение просвета артерии, «бомба» замедленного действия. При разрыве аневризмы происходит кровоизлияние в мозг – геморрагический инсульт, наиболее опасный тип инсульта, с высоким уровнем смертности. Вообще существуют два типа инсульта: ишемический и геморрагический. Если привести сравнение с водопроводной трубой, то ишемический инсульт это когда трубу перекрывает и она перестает нормально работать, а геморрагический – когда трубу прорвало и все залило. Первый тип инсульта вызван чаще хроническими заболеваниями, а второй – врожденными патологиями сосудов и более редкими заболеваниями. Если обнаружена аневризма сосудов, рекомендуется «выключить» ее из кровотока. Нейрохирурги с успехом проводят подобные операции.

Также часто можно услышать, что причиной инсульта в молодом возрасте является стресс. Стресс не является непосредственной причиной, это провоцирующий фактор. При стрессе всегда рвется там, где тонко: у кого-то появляется язва желудка, у кого-то дебютирует псориаз или та же артериальная гипертензия. Так что хронического стресса в своей жизни лучше не допускать.

Активные и любознательные люди могут сохранить здоровье на долгие годы

Профилактика в помощь

– За какими показателями здоровья надо следить, чтобы не упустить предынсультное состояние?

– Прежде всего за давлением. Систолическое давление выше 140 мм рт. ст. – это уже повышенное. Если уже была артериальная гипертензия, нужно вести дневник самоконтроля. Нужно следить за сахаром крови, так как повышенный сахар разрушает сосуды. Еще один показатель – холестерин. Повышенный уровень «плохого» холестерина – это материал для постройки бляшек. На неровные поверхности атеросклеротических бляшек артерий шеи налипают тромбоциты, формируются тромбы, и чаще при подъеме давления тромбы отрываются и летят в голову, перекрывая мозговую артерию. Все эти показатели можно бесплатно проверить в рамках плановой диспансеризации. При повышенном холестерине рекомендуется также сделать УЗИ сосудов шеи.

– Почему при заболевании COVID-19 возникает риск инсульта?

– Коронавирус может поражать сосудистую стенку и действовать на систему коагуляции, повышая свертываемость крови. Это способствует образованию тромбов. При легком течении болезни достаточно принимать назначенный противовирусный препарат, но, если высокая температура держится более трех дней, необходимо подключать антикоагулянты (препятствующие тромбообразованию препараты) по схеме, назначенной врачом.

План спасения

– Что делать, если инсульт все же случился?

– В первые же минуты после инсульта умирает огромное количество клеток головного мозга. Врачи борются за зону пенумбры (ишемическая полутень) вокруг инфаркта, в которой клетки еще не погибли, но уже не функционируют, находятся как бы в замерзшем состоянии. При ишемическом инсульте, если тромб перекрыл кровоток, необходимо как можно быстрее провести тромболитическую терапию. В результате тромб растворяется, кровоток восстанавливается и клетки зоны пенумбры получают достаточное кровоснабжение. Здоровые клетки возьмут на себя функцию формования новых связей, сформируют в мозге обходные пути, и человек за счет этого, возможно, даже полностью восстановится. Но такую терапию нужно начать как можно быстрее, в течение четырех часов после инсульта. Задача того, с кем случился инсульт, или тех, кто находится рядом, – незамедлительно вызвать скорую.

– Напомните симптомы, которые должны насторожить?

– Инсульт может проявляться выпадением любой функции. Самые очевидные и заметные – парализация или снижения мышечной силы одновременно в руке и ноге с одной стороны, асимметрия лица, когда уголок рта с одной стороны опускается. Могут возникнуть нарушения речи: человек не может внятно говорить, путает слова или даже не понимать обращенную к нему речь. Головокружение, нарушение координации – это уже не такие явные симптомы, но что за ними стоит, может определить только врач. Бывают еще транзиторные ишемические атаки: когда возникла симптоматика инсульта, например, появилась слабость в конечностях или человек перестал чувствовать ногу и руку, но вскоре все восстановилось. Человек расслабился и остался дома, а нужно было вызывать скорую и срочно госпитализироваться. Потому что симптоматика вернется, а время будет потеряно.

– Каковы прогнозы восстановления после инсульта?

– Многое зависит от возраста пациента, компенсаторных возможностей мозга, размера и локализации инсульта, насколько успешно была проведена тромболитическая терапия. Не менее важны ранние реабилитационные мероприятия после инсульта. Острый период инсульта – 14 дней, ранний восстановительный период – до полугода, поздний восстановительный – до двух лет. Оптимально по максимуму реабилитационных мероприятий провести в течение полугода: лечебная физкультура, занятия с логопедом, в зависимости от того, какие функции были нарушены. И тогда есть хорошие шансы вернуться к полноценной жизни.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Владимира НИКОЛАЕВА

Как снизить риск инсульта

Вести здоровый образ жизни: не курить, не злоупотреблять спиртным, хорошо питаться (самой здоровой диетой считается средиземноморская), побольше двигаться. Достаточно пешей прогулки хотя бы 30 минут в день. Полезно закаляться, делать обливания, контрастный душ – это хорошая тренировка для сосудов, они становятся более адаптированы к сжатию и разжатию. Человеку важно иметь разную активность – двигательную, интеллектуальную, эмоциональную, чтобы сформировался когнитивный резерв. Если человек не развивается, деградирует до постоянного просмотра телевизора, у него не образуется достаточно новых нейронных связей в головном мозге. Такой человек в результате инсульта утратит больше функций, чем тот, у кого этих нейронных связей больше.

БОРЬБА С ПАНДЕМИЕЙ

Открылись дополнительные пункты экспресс-тестирования

Новые пункты экспресс-тестирования на COVID-19 открылись в центрах госуслуг и общественных пространствах столицы. Об этом заявила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Дополнительные пункты бесплатного экспресс-тестирования на антиген к COVID-19 методом иммунохроматографического анализа открылись в 13 центрах госуслуг «Мои документы», в 10 торговых центрах и на территории семи транспортно-пересадочных узлов.

«В условиях роста заболеваемости очень важно вовремя выявлять новые случаи и на самом раннем этапе прерывать цепочки распространения вируса. Мы видим интерес со стороны жителей – экспресс-тесты в МФЦ и торговых центрах прошли уже более 20 тысяч москвичей. Такая экспресс-диагностика помогает людям, которые переживают, что могут заболеть, или которым в целом интересна периодическая диагностика, чтобы снять сомнения о наличии или отсутствии заболевания. Поэтому мы расширяем сеть пунктов бесплатного экспресс-тестирования на COVID-19, теперь по всему городу будут работать 50 точек», – отметила Анастасия Ракова.

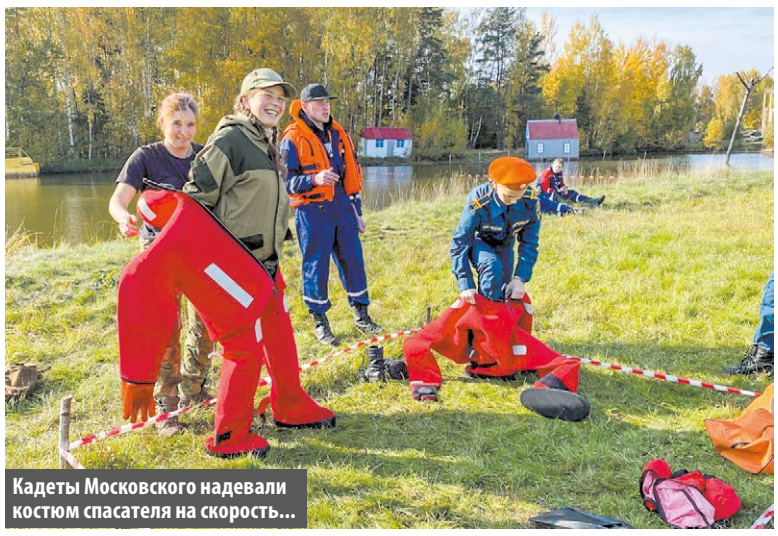
Ознакомиться с полным списком адресов экспресс-тестирования можно на официальном портале мэра и правительства Москвы по ссылке: *https://www.mos.ru/city/projects/covid-19/test/#rec365017928*.

Дарья СОКОЛОВА

БЕЗОПАСНОСТЬ

Это учебная тревога

Ученики 8-го и 10-го кадетских классов школы №2120 приняли участие в I Всероссийском слете студентов-спасателей и добровольцев в ЧС им. Героя России Евгения Зиничева, который проходил в Ногинске.



Кадеты Московского надевали костюм спасателя на скорость...

...и штурмовали «горящие» окна

Только в известной поговорке спасение утопающих – дело рук самих утопающих, а в реальной жизни эта непростая обязанность возложена на сотрудников МЧС. Оценить обстановку и решить, как нужно действовать, спасателям приходится в считаные секунды.

На специализированную базу МЧС в Ногинск, где сотрудники службы в условиях, приближенных к реальности, учатся спасать человеческие жизни, приехали более 500 участников из 72 регионов Российской Федерации. Среди них были и кадеты школы №2120.

В течение целого дня ребята знакомились с действующими сотрудниками МЧС, учились спасать утопающих, отрабатывали навыки эвакуации из здания и повторяли правила оказания первой помощи. По окончании мероприятия кадеты поднялись в небо на воздушном шаре.

– Для многих школьников это оказался первый в жизни опыт полета, поэтому эмоции у всех были очень яркими, – рассказал воспитатель кадетских классов Дмитрий Афонин. – Подобные слеты очень важны для учеников, потому что они помогают на практике закрепить и расширить полученные в школе теоретические знания.

Слет студентов-спасателей в Ногинске проходил в рамках заключения соглашения о сотрудничестве между АНО «Военно-патриотический центр «Вымпел» и Всероссийским студенческим корпусом спасателей. Соглашение со Всероссийским патриотическим центром в этом году подписала и школа №2120. В ближайшее время здесь, на базе образовательного учреждения, планируется открытие и самого клуба «Вымпел». Это позволит школьникам нашего поселения чаще принимать участие в подобных выездных мероприятиях.

– Так вышло, что я сама живу в Московском, а моя дочь Александра – ученица кадетского класса школы 2120, – рассказывает директор Военно-патриотического центра «Вымпел» Татьяна Чуфистова. – Очень часто военная служба и работа в МЧС окружены у детей ореолом романтики. Подобные выезды имеют профориентационную функцию, они позволяют понять: действительно ли непростая работа спасателя – именно то направление, с которым ребята планируют связать свою жизнь по окончании школы.

Центр «Вымпел» занимается патриотическим воспитанием подрастающего поколения и молодежи в 60 регионах России. В настоящий момент по всей стране работают около 150 клубов для школьников.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Дмитрия АФОНИНА

Наши ребята поднялись в небо на воздушном шаре

СЕМЬЯ

«Мы – трудовая династия»

Начало на стр. 1

Здесь, в Московском, у четы Звягинцевых родились трое детей. Самый старший – отец Сергея Юрий Викторович Звягинцев – 10 лет проработал в Ульяновском совхозе оператором технологического оборудования, а затем перешел на агрокомбинат.

– У меня стаж тут небольшой, всего 20 лет будет в декабре. А жена моя уже вышла на пенсию, но проработала в общей сложности 27 лет. Сперва тепличницей, затем – на защите производства, – рассказывает Юрий.

– Разве 20 лет в одной компании можно назвать небольшим стажем? – удивляюсь я.

– Это правда, – улыбается Юрий Викторович. – Для агрохолдинга 20 лет – это совсем немного. У нас кого ни спросишь – все сплошь старожилы: по 30, по 40 лет работают люди. Сейчас ведь принято работу менять часто, а раньше приходили после института и оставались до самой пенсии.

В обязанности Юрия Звягинцева входит обслуживание и ремонт компьютерного оборудования на территории всего комбината. Это только со стороны кажется, что чинить нечего. Вокруг теплицы: овощи, салат, цветочки – не то что в офисах, где у каждого на столе по голубому экрану. На самом же деле умные машины в Агрохолдинге «Московский» спрятаны во всех уголках производства. Они управляют технологическими процессами, поддерживают температуру и влажность в теплицах. Есть компьютеры и в торговых отделах, на складах и в автохозяйстве. И весь этот колоссальный парк компьютерной техники должен работать как часы, ведь одна-единственная поломка может привести к простою на производстве.

Старший сын Сергея Михаил любит запускать бумажные самолетики

Коллектив у нас хороший, по сути, это большая семья. И работать легче, когда тебя окружают единомышленники

Третье поколение

Не менее ответственная работа и у сына Юрия – Сергея Звягинцева. Свою карьеру на агрокомбинате он начинал еще в школе с должности промоутера.

– Это была моя самая первая в жизни подработка, – вспоминает Сергей. – Тогда на комбинате только-только стали появляться салаты, и мы проводили дегустации в разных торговых точках. В университете я подрабатывал диспетчером сутки через трое, а уже в 2012 году пришел на агрокомбинат на должность менеджера по складской логистике.

Сегодня Сергей Звягинцев руководит всем колоссальным складским комплексом агрокомбината: начиная с отгрузки овощей на склад, заканчивая упаковкой и доставкой продукции до клиента.

– Объемы большие, около 200 тонн в сутки, а в высокий сезон доходит и до 400 тонн, – объясняет Сергей. – А помимо овощей, у нас еще и салатная продукция – в день с производства выходит более 100 тысяч горшков свежего салата, поэтому так важно поддерживать температурный режим на всей складской цепочке.

В подчинении у Сергея Звягинцева находится более 200 человек, и если поначалу такая ответственность, по его словам, немного и пугала, то сегодня менеджер уверяет: главное – всегда быть на связи и правильно построить работу своих сотрудников, ведь склад – круглосуточный.

– Коллектив у нас хороший, по сути, это большая семья. И работать легче, когда тебя окружают единомышленники. Бывает, и самому приходится выходить в ночь или в выходные, чтобы поддержать людей, когда высокая загрузка. Летом традиционно многие уезжают в отпуска и выращивают овощи на собственных огородах, а сейчас, в период холодов и ближе к Новому году, как раз наступает высокий сезон. Много заказов на огурцы, томаты, баклажаны и, конечно, салат – это наша гордость. Вот вы знали, что, когда зелень срезают, в течение первых двух-трех часов она теряет до 50 процентов своих свойств? А салат в горшочке сохраняет корневую систему, поэтому – это живой продукт, полный витаминов.

Глядя на то, с какой любовью Сергей рассуждает о своей работе, я не могу не спросить:

– Знали ли вы с самого детства, что свяжете свою судьбу с агрокомбинатом?

– Нет, наверное, – смеется Сергей. – Но я родился и вырос здесь, в Московском, а агрохолдинг, он как магнит – притягивает людей. Спросите у любого из коренных жителей, и вам ответят, что их семья так или иначе связана с агрокомбинатом. В моем детстве весь город был как на ладони – всего 45 домов, все друг друга знали. А сегодня Московский – это настоящий мегаполис с современными районами: Градом, Первым Московским городом-парком, где я сейчас живу. Здесь такая инфраструктура, что за пределы города можно и не выезжать – все что хочешь тут найдется.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

ХОББИ

Как изготовить картину для дома своими руками

В Европе уже несколько лет в моде художественный стиль флюид-арт. Эта мода захватила и Москву. На днях вышла книга одного из гуру этого течения Екатерины Гавриловой «Флюид-арт. Жидкий акрил. Эпоксидная смола. Спиртовые чернила. Создание картин в современных техниках интерьерной живописи». На презентации новинки побывали корреспонденты «Московский сегодня».

Яркие картины в интерьере могут надоесть, особенно в спальне, кухне или столовой. Лучше брать мягкие, спокойные краски

Флюид-арт одновременно и развлечение, и полезное дизайнерское хобби

Чтобы получились фактурные ячейки и кратеры, свежую картину можно сбрызнуть силиконовой смазкой (продается в хозяйственных магазинах)

Екатерина Гаврилова – художница-абстракционистка, блогер, основательница студии современной живописи

Все гениальное – просто, поэтому флюид-арт завоевал интерьерную живопись. Здесь не нужно годами учиться рисовать, достаточно вылить стакан краски на холст и почувствовать себя гениальным художником. Удовольствия – море, результат – всегда сюрприз, ведь непонятно, как именно расплывутся на холсте краски. У кого-то получаются разводы рек, у кого-то лунные кратеры и другие «инопланетные пейзажи».

– Многие приходят на мастер-классы по флюид-арту, чтобы создать картины для домашнего интерьера в определенной цветовой гамме, – рассказала художница. – Многим приятно, когда над любимым диваном висит картина, написанная собственноручно. Да и с друзьями в соцсетях можно будет поделиться своим шедевром.

Гостям презентации раздали по холсту, необходимую «экипировку» – фартуки и перчатки, и предложили выбрать 2–4 краски, из которых на свет появится будущая картина. После того как краски были замешаны, их предстояло осторожно вылить на холсты. И вот тут взрослых людей охватил полный восторг: они ликовали, разглядывая причудливые узоры, образовавшиеся на полотне, и пытались угадать, что же они нарисовали. Причем у всех было разное видение. Например, корреспондент «МС» взял желтую и синюю краску, чтобы изобразить желтые клены на осеннем небе, но не тут-то было. Краски смешались, и получилось зеленое полотно с синими разводами. «Ну тогда это тайга, вид сверху, с извивами рек», – решил автор. «Ой, какая у вас прекрасная поляна одуванчиков получилась», – вдруг подошел сзади преподаватель. «Ну пусть будут одуванчики, и вместо осенней картины в интерьере появится летняя», – согласился автор.

– Чтобы выбрать краску, вспомните свой домашний интерьер, – посоветовала Екатерина Гаврилова. – Цветовая гамма дома делится на два типа – теплая и холодная. Теплая включает цвета, в которых преобладает красный и желтый, холодная – где преобладает синий цвет. Посмотрите, чего больше в интерьере вашего жилища. Это необходимо, потому что картина в дальнейшем будет украшать ваш дом и «завязываться» с интерьером. Если не планируете вешать картину, а рисуете для развлечения, то вообще не задумывайтесь и берите все-все свои любимые цвета. И кто знает, возможно, именно наш вечер подтолкнет вас на занятия абстрактной живописью – лучшим способом замедлиться и обрести ресурс на будущие достижения.

Лариса ВАСИЛЬЕВА
Фото издательства «Бомбора»

МАСТЕР-КЛАСС

Осваиваем технику флюид-арта

Подготовить рабочие материалы: холст, одноразовые стаканчики, одноразовые ложки или шпатели, сухие или влажные салфетки, фартук, одноразовые перчатки, клей ПВА, скатерть на стол, акриловые краски.

Замешать в пластиковых стаканчиках желаемые краски. Краски берется примерно 1/8–1/10 часть стакана, доливается водой и добавляется немного клея ПВА для густоты. Хорошо вымешиваем, комочки недопустимы. Консистенция должна напоминать жидкое блинное тесто.

Применить «технику грязного стакана». Несколько красок поочередно наливаем в один стакан. На стандартную картину 30 на 40 см у нас должно уйти не больше стакана красок. Краски в стакане не перемешиваем, они должны лежать разноцветными слоями.

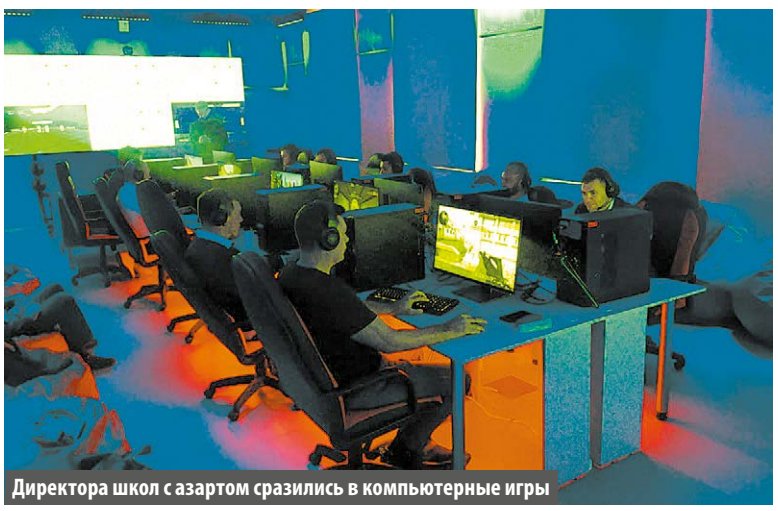
Рисуем! Точнее, аккуратно выливаем наш стакан на холст, должны получиться эффектные разводы. Наклоняем холст в разные стороны, как сковороду, когда печем блины, пока содержимое стакана равномерно не распределится по холсту. Края картины красим с помощью шпателя или просто рукой в перчатках.

Даем высохнуть. В среднем картина сохнет три дня. И все – произведение искусства готово!

ЧТО НАША ЖИЗНЬ? ИГРА

«В директоре должен жить школьник»

Кибертурнир среди руководителей столичных школ прошел 7 октября в Московском центре «Патриот. Спорт». Директор школы №2120 Дмитрий Ланщиков стал чемпионом в игре Counter-Strike: Global Offensive.


Директора школ с азартом сразились в компьютерные игры

Для того чтобы лучше понимать школьников, нужно мыслить как школьник: не только уметь мастерски решать задачки по математике за 7-й класс, но и о досуге современной молодежи знать не понаслышке. На один денек стереть грань между детьми и взрослыми удалось организаторам кибертурнира Московского центра «Патриот. Спорт».

Директора и педагоги сражались в пяти наиболее популярных компьютерных играх: Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive, World of Tanks, PUBG, FIFA2021. Все команды были сформированы по принципу онлайн-жеребьевки и состояли из представителей разных школ.

Директор школы №2120 Дмитрий Ланщиков с директором школы «Интеграл» Владимиром Лубским стали чемпионами командного состязания в игре Counter-Strike: Global Offensive.

– Когда ты директор, особенно важно, чтобы внутри тебя всегда жил школьник. Ведь все мы когда-то ими были. А без условного ученика внутри ты никогда не сможешь учить и организовывать обучение по-настоящему, – рассказал Дмитрий Ланщиков. – Компьютерные игры помогают формировать командное поведение, налаживать контакт с детьми. На мероприятии одна из участниц мне сказала, что, благодаря подготовке к турниру, она вместе с ребенком изучала игры и ребенок был безумно счастлив, что родитель проводит с ним все время и интересуется тем, что ему интересно. Дорогие родители, постарайтесь взглянуть на мир глазами детей и узнать, что им интересно, ведь в душе мы все дети, – отметил директор.

Дарья СОКОЛОВА
Фото из архива школы №2120

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

СУББОТА, 23 ОКТЯБРЯ

17.25 «Великолепная семерка» [16+] **Рен-ТВ**

Ремейк вестерна 1960 года. На Диком Западе бизнесмен-преступник находит золото, пытается выкупить землю у фермеров. Когда те отказываются, расстреливает несколько человек. На защиту жителей встают семеро смелых искателей приключений.

Художественные фильмы и сериалы

10.30 Т/с «СашаТаня» [16+] **ТНТ**
13.15 «Свадебные хлопоты» [12+] **ТВЦ**
13.40 Т/с «Скалолазка» [12+] **Россия 1**
14.00 «Малыш и Карлсон, который живет на крыше» [12+] **Культура**
17.25 «Проклятие брачного договора» [12+] **ТВЦ**
18.35 «Мстители. Война бесконечности» [16+] **СТС**
22.30 «Человек из стали» [12+] **Рен-ТВ**
00.00 «Шик!» [16+] **ТНТ**
01.05 «Секретные материалы: Борьба за будущее» [16+] **Рен-ТВ**

Спорт на Матч-ТВ

06.00 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. Владимир Минеев против Магомеда Исмаилова. Трансляция из Сочи [16+]
12.00 Шорт-трек. Кубок мира. Прямая трансляция из Китая [0+]
16.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Бавария» – «Хоффенхайм». Прямая трансляция [0+]
18.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. ЦСКА – «Крылья Советов» (Самара). Прямая трансляция [0+]
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Болонья» – «Милан». Прямая трансляция [0+]
23.55 «Формула-1». Гран-при США. Квалификация. Прямая трансляция
01.05 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. «Ростов-Дон» (Россия) – «Боруссия» (Германия) [0+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым [12+] **НТВ**
11.15 «Черные дыры. Белые пятна» [6+] **Культура**
11.15 «Знаете ли вы, что?» [6+] **Рен-ТВ**
13.05 «Однажды...» [16+] **НТВ**
12.35 «Доктор Мясников» [12+] **Россия 1**
14.20 Документальный спецпроект «Золотые метры: как купить квартиру и не разориться?» [16+] **Рен-ТВ**
19.10 «Великие мифы. Одиссея» [12+] **Культура**
21.20 «Новое родительство» [12+] **Культура**
00.00 «90-е. Криминальные жены» [16+] **ТВЦ**

21.00 «Формула жизни» [12+] **Россия 1**

Обрушилась крыша торгово-развлекательного центра, построенного фирмой бизнесвуман Анны Моториной. От Анны отворачиваются самые близкие люди: муж, сын, лучшая подруга. Чтобы все исправить, женщине нужно найти настоящих виновников трагедии.

Детское время

07.05 «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях» [0+] **Культура**
07.30 М/с «Том и Джерри» [0+] **СТС**
08.00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» [6+] **СТС**
10.45 Телепередача «Семья на ура» [0+] **Карусель**
11.10 М/с «Щенячий патруль» [6+] **Карусель**
16.10 М/с «Приключения Барби в доме мечты» [3+] **Карусель**
20.45 М/с «Оранжевая корова» [3+] **Карусель**

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08.35 «По секрету всему свету» [16+] **Россия 1**
09.00 «Формула еды. Владивосток. Иваси» [12+] **Россия 1**
10.00 «Купите это немедленно» [12+] **СТС**
10.20 «Главная дорога» [16+] **НТВ**
10.35 «Смех с доставкой на дом» [12+] **ТВЦ**
11.05 «Полный блэкаут» с Сергеем Светлаковым [16+] **СТС**
11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» [16+] **Россия 1**
12.00 «Квартирный вопрос» [12+] **НТВ**
14.00 «Своя игра» [12+] **НТВ**
15.55 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым [12+] **Первый канал**
17.30 «Ледниковый период. Новый сезон» [12+] **Первый канал**
18.00 «По следу монстра» [16+] **НТВ**
19.00 «Привет, Андрей» [12+] **Россия 1**
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым [16+] **НТВ**
19.30 «Битва экстрасенсов» [16+] **ТНТ**
21.00 «Новые танцы» [16+] **ТНТ**
21.20 «Сегодня вечером» с Максимом Галкиным [16+] **Первый канал**
22.00 «Холостяк-8» [16+] **ТНТ**
23.00 «Секрет». Сезон 2 [16+] **ТНТ**
00.35 «Квартирник НТВ у Маргулиса». Группа «АнимацИЯ» [16+] **НТВ**

20.20 «Шоумаскгоон» [12+] **НТВ**

Артисты исполнят хиты девяти жанров. Среди них – песни «Сказочная тайга», «Только раз бывают в жизни встречи» и «Papautai». Приглашенная звезда – участник второго сезона шоу «Маска», актер театра и кино, народный артист России Юрий Стоянов.

14.25 «ТилиТелеТесто» с Ларисой Гузеевой [6+] **Первый канал**

Десять пекарей-любителей поборются за звание лучшего в своем мастерстве. Конкурсантам предстоит пройти множество испытаний – от приготовления старинных русских кулебяк и ажурных свадебных тортов до блинных баталий и пряничных поединков.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 24 ОКТЯБРЯ

14.00 «Холоп» [12+] **ТНТ**

Избалованному мажору грозит тюрьма. Отец-олигарх отправляет его на исправление в заброшенную деревню. Там воссоздается атмосфера России XIX века, а парень становится холопом. Он научится общаться с людьми, работать и даже найдет любовь.

Художественные фильмы и сериалы

08.20 «Алиса в Зазеркалье» [12+] **Рен-ТВ**
09.30 «Близнецы-Драконы» [16+] **Матч-ТВ**
10.25 «Дом странных детей мисс Перегрин» [16+] **Рен-ТВ**
11.45 «Екатерина Воронина» [12+] **ТВЦ**
13.20 «Мстители. Финал» [16+] **СТС**
14.00 Т/с «Скалолазка» [12+] **Россия 1**
14.20 «Неоконченная песня» [12+] **Культура**
18.10 «Реальные пацаны против зомби» [16+] **ТНТ**
20.05 «Люди Икс: Апокалипсис» [12+] **Рен-ТВ**
23.10 «Твист круглые сутки» [12+] **Культура**
23.20 «Маска» [16+] **СТС**
00.00 «Ночная смена» [18+] **ТНТ**

Спорт на Матч-ТВ

11.45 Шорт-трек. Кубок мира. Прямая трансляция из Китая [0+]
13.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Уфа» – «Рубин» (Казань). Прямая трансляция [0+]
15.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Верона» – «Лацио». Прямая трансляция [0+]
18.30 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Зенит» (Санкт-Петербург) – «Спартак» (Москва). Прямая трансляция [0+]
21.00 «После футбола с Георгием Черданцевым» [0+]
21.45 «Формула-1». Гран-при США. Прямая трансляция [0+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

08.35 «Здоровье» с Еленой Малышевой [16+] **Первый канал**
11.00 «Чудо техники» [12+] **НТВ**
12.30 «Диалоги о животных» [12+]
13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. Иван Бунин. «Окаянные дни» [12+] **Культура**
15.55 «Хроники московского быта. Звездные отцы-одиночки» [12+] **ТВЦ**
16.40 «Порезанное кино» [16+] **Первый канал**
17.15 «Пешком... Москва Галины Волчек» [12+] **Культура**
18.25 «Романтика романса» [12+] **Культура**
00.30 Д/с «Архивные тайны» [12+] **Культура**
01.00 «Германская головоломка» [12+] **Первый канал**

20.10 «Холодное лето пятьдесят третьего...» [12+] **Культура**

Криминальная драма с Анатолием Папановым, Ниной Усатовой и другими звездами советского кино. Время действия – 1953 год, страна на пороге больших перемен... Двое политзаключенных, только выйдя из лагеря, вступают в схватку с бандой уголовников.

Детское время

07.30 М/с «Царевны» [0+] **СТС**
09.00 «Еда на ура» [0+] **Карусель**
12.50 М/с «Смешарики. Новые приключения» [6+] **Карусель**
16.35 М/с «Барбоскины» [0+] **Карусель**
19.00 Мультфильм «Храбрая сердцем» [6+]

Развлекательные передачи. Ток-шоу

07.15 «Устами младенца» [12+] **Россия 1**
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» [12+] **Россия 1**
09.00 «Рогов в деле». Мэйковер-шоу [16+] **СТС**
09.40 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым [12+] **Первый канал**
10.10 «Сто к одному» [12+] **Россия 1**
10.15 «Выходные на колесах. Архангельская область» [6+] **ТВЦ**
10.20 «Первая передача» [16+] **НТВ**
10.50 «Жизнь других» [12+] **Первый канал**
11.50 «Дачный ответ» [12+] **НТВ**
12.00 «Петросян-шоу» [16+] **Россия 1**
13.00 «НашПотребНадзор» [16+] **НТВ**
13.50 «Москва резиновая» [16+] **ТВЦ**
17.00 «Форт Боярд» [16+] **СТС**
17.45 «Три аккорда» [16+] **Первый канал**
18.00 «Дуэты» [16+] **Россия 1**
18.00 «Новые русские сенсации» [16+] **НТВ**
18.45 «Пять ужинов» [16+] **Домашний**
19.25 «Лучше всех. Новый сезон» [16+] **Первый канал**
20.00 «Звезды в Африке» [16+] **ТНТ**

14.00 «Секрет на миллион. Ольга Кормухина» [12+] **НТВ**

В откровенном интервью Лере Кудрявцевой певица Ольга Кормухина расскажет о своей дружбе с Аллой Пугачевой, почему не может простить Стаса Намина, почему она судится с Полиной Гагариной и почему ее гнева боится сам Филипп Киркоров.

РЕКЛАМА

Есть, куда сходить

Бесплатные развлечения столицы

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

Выставка «Вахтанговцы и библиотека – сто лет вместе»

23 октября
12:00–19:00

На выставке представлены редкие книги с автографами, фотографии, письма знаменитых артистов и режиссеров Вахтанговского театра. Уникальные документы – читательские заявки на подбор литературы и изобразительного материала, заполненные выдающимися деятелями театра, рассказывают о том, что интересовало актеров Г.А. Абрикосова, Л.В. Максакову, Л.А. Пашкову, И.М. Толчанова, В.А. Этуша, когда они приступали к работе над новой ролью.

Адрес: *ул. Б. Дмитровка, д. 8*
Метро: *Театральная*

Концерт «Королева оркестра»

23 октября
14:00–15:30

В театральной гостиной Дома Гоголя состоится концерт учащихся по классу скрипки Центральной музыкальной школы при Московской консерватории имени П.И. Чайковского. Исполнители – ученики Александра Винницкого, профессора, народного артиста РФ, и Зауре Жаровой, выпускницы и преподавателя Центральной музыкальной школы по классу скрипки, лауреата международных конкурсов.
Бесплатные билеты доступны на сайте: *www.mos.ru*

Адрес: *Никитский бул., д. 7а*
Метро: *Арбатская*

Кинопоказ документальных фильмов фестиваля научного кино

23 октября
16:00–19:30

В культурном центре «Ивановский» пройдет показ сразу двух картин в рамках Фестиваля актуального научного кино (ФАНК).
В 16:00 начнется показ картины «Лес. Кто меняет правила? (Wood: Game Changers)». Незаконные лесозаготовки – это глобальный бизнес, прибыль которого исчисляется миллиардами долларов. Режиссер записывает свои разоблачения на скрытую камеру. В 17:50 покажут фильм «Представьте себе ученого (Picture a Scientist)». Важен ли в науке гендер? Биолог Нэнси Хопкинс, химик Рэйчел Беркс и геолог Джейн Уилленбринг рассказывают про их собственный опыт в науке, который не всегда был прост.

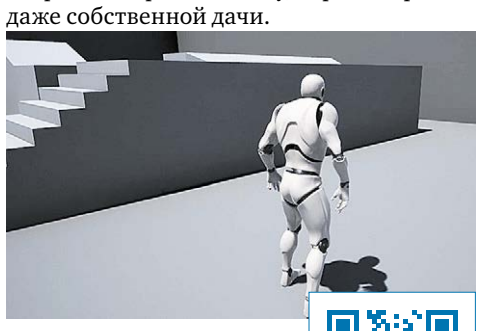
Бесплатные билеты доступны на сайте: *www.mos.ru*

Адрес: *Свободный просп., д. 19*
Метро: *Новогиреево*

Мастер-класс «Тайна игровой текстуры»

23 октября
13:00–14:00

Дом культуры «Берендей» приглашает попробовать себя в роли программистов и дизайнеров – придумать собственную альтернативную реальность с помощью игрового движка unreal engine, на котором сделано большинство современных игр и приложений. Участники мастер-класса создадут с нуля 3D-ландшафт в виде виртуального двора или дороги в школу, берега моря или даже собственной дачи.



Бесплатные билеты доступны на сайте: *www.mos.ru*

Адрес: *просп. Маршала Жукова, д. 7б*
Метро: *Народное Ополчение*

Пешеходная прогулка «Москва-обжорка, Москва – лакомка»

24 октября
14:00

Во все времена Москва была гастрономической столицей нашей страны. Представьте себе, что и до революции существовали привычные нам сегодня фастфуд, слоуфуд и веганская еда; можно было заказать доставку еды на дом, сходить с компанией в ресторан часа на три-четыре!
Об этом и многом-многом другом занимательном и интересном мы и поговорим на маршруте «Москва-обжорка, Москва – лакомка».
Регистрация на экскурсию доступна на сайте: *www.moscow-view.ru*

Адрес: *место встречи – на улице, между выходом из метро и входом в кафе «Старая башня», метро «Площадь Революции» или «Театральная» (выход №10 в сторону Кремля)*

Праздник «День лешего»

23 октября
10:00–18:00

Дарвиновский музей приглашает на праздник «День лешего». Бесплатный вход в музей ждет всех, кто придет в костюме лесной нечисти. Выполняя задания тематического квеста «Не просто сказка», посетители узнают, какие животные на Руси олицетворяли добро и зло, оказывали человеку помощь или вредили ему.

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

Театральный вечер студии «Белая обезьяна»

23 октября
19:00–20:00

Участники студии «Белая обезьяна» представят зрителям свой новый театральный вечер. Он будет посвящен итальянскому театру масок – Комедии дель арте.
Этот вид площадного театра не является комедией в нашем привычном понимании. «La comedia del'arte» переводится как «зрелище, разыгрываемое профессионалами» или «профессиональное действо». На сцене действуют маски – отобранные социальные психотипы.
Бесплатные билеты доступны на сайте: *www.mos.ru*

Адрес: *ул. Западная, д. 1*
Метро: *Щелковская*

Экскурсия «Любовный треугольник усадьбы Братцево»

24 октября
13:00

Сохранившуюся до наших дней усадьбу конца XVIII века москвичи зачастую обходят своим вниманием. А ведь в заброшенном парке еще просматриваются аллеи английского сада, но в наше время здесь гуляют только жители близлежащих районов. А когда-то этими землями владели представители знаменитых фамилий: Б.М. Хитрово, Д.И. Годунов, Нарышкины, Строгановы, Римские-Корсаковы, Ладомирские, Щербатовы. И все как полагается в аристократическом доме, здесь были и любовь, и адюльтер, и страсти, и интриги, и пышные балы, и тихие семейные вечера.

Регистрация на экскурсию доступна на сайте: *www.moscow-view.ru*

Адрес: *место встречи – сбор группы на улице у выхода из метро «Сходненская» (первый вагон из центра). Выход в сторону ТЦ «Оранжевый мир», из стеклянных дверей налево.*

Дарья СОКОЛОВА

АФИША ДК «МОСКОВСКИЙ»

23.10 в 12:00	**Социальный показ мультфильма** «Творцы снов» (6+)
26.10 в 14:30	**Концерт академического хора** «С песней по жизни», посвященный творчеству Ларисы Рубальской
28.10 в 14:00	**Развлекательная программа** «Хорошее настроение»

СПОРТИВНАЯ АФИША

26 октября

Чемпионат Москвы по футболу среди команд ЛФК. Дивизион «Б»: ФК «Росич» – ФК «Троицк».
Время начала чемпионата 15.00
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 39, стр. 1, стадион МБУ «ЦСМ».

30–31 октября

Летнее Первенство Москвы по футболу среди команд спортивных школ. Первая лига: ФК «Росич» – ФК «Строгино»: 2004–2011.
Время проведения первенства 10:00–18:00
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 39, стр. 1, стадион МБУ «ЦСМ».

31 октября

Кубок главы администрации поселения Московский по настольному теннису среди взрослых.
Мужчины: 18–19 лет, 30–44 года, 45 лет и старше. Женщины: 18–39 лет, 40 лет и старше.
Предварительная регистрация участников осуществляется по телефону 8 (915) 231-65-89 до 16:00 28 октября.
Сбор участников с 10:30 до 10:50
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 41А.

Бассейн «Московский»

30 октября

Соревнования по плаванию «Водные старты», посвященные Дню народного единства.
К участию приглашаются семейные команды (пама, мама и ребенок) с детьми от 7 до 12 лет. Все участники соревнования должны иметь сменную обувь, резиновую шапочку, купальные костюмы, мыло и мочалку.
Начало регистрации участников с 9:00 до 9:45
г. Московский, 1-й микрорайон, д. 39Б.

Дмитрий Мишин: «Мы оставили соперников далеко позади»

Росич – чемпион Москвы

СПОРТ

ФК «Росич» 19 октября досрочно взял золото чемпионата Москвы, обыграв своего соперника со счетом 5:0.

В матче 28-го тура футболисты из Московского встречались с командой «Локомотив-М». «Росичи» разгромили противника вчистую – со счетом 5:0. Эта победа позволила команде досрочно завоевать титул чемпиона Москвы среди любительских футбольных клубов.

«5:0 – символическая победа, которая приносит нам пятое чемпионское звание подряд. И это уже настоящая победная династия. И имя ей «Росич», который живет в Московском», – сообщили в пресс-службе футбольного клуба.

«Мы проделали большую работу и заслуженно стали пятикратными чемпионами Москвы. А главное, реабилитировались за поражение в финале Кубка Москвы, доказали, что это было случайностью. Хотел бы сказать спасибо нашим болельщикам за поддержку на протяжении всего сезона, мы вместе с вами прошли этот трудный путь, оставив всех далеко позади», – отметил полузащитник «Росича» Дмитрий Мишин.

Владимир НИКОЛАЕВ
Фото Василия ПОНОМАРЕВА

МОЕ ПОСЕЛЕНИЕ

В библиотеке прошла краеведческая конференция

Ученые, историки, краеведы и москвоведы-любители собрались 15 октября в читальном зале на седьмое открытое заседание «Новая Москва и окрестности».

Директор библиотеки Алла Мосежная

Участников в этом году было приглашено немного – из-за коронавирусных ограничений. Но и это оказалось замечательно – ведь, например, в прошлом году главное мероприятие краеведов Новой Москвы проходило дистанционно, по «зуму».

Конференцию открыли заместитель директора ГБУК г. Москвы «ЦБС «Новомосковская» Ольга Данченко и архивист, топонимист, председатель Юго-Западного отделения Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры Михаил Коробко. Они приветствовали участников и выразили надежду, что скоро жизнь вернется к допандемийным форматам. Тогда в ТиНАО возобновятся знаменитые блогтуры по усадьбам и другим памятникам старины, позволяющие широкой общественности изучать историю родного края лично, а не по учебникам. Тем более, в следующем году предстоит большой юбилей – 10 лет образования Троицкого и Новомосковского автономного округа.

Заведующая библиотекой Московского Алла Мосежная выступила с лекцией «Краеведение начинается сразу за порогом дома» и отметила: «Я рада, что конференция перебралась в Московский. Ведь в нашей библиотеке ведется большая краеведческая работа, и мы собираем литературу о Новой Москве».

Троицкий краевед Григорий Дьячков

Затем выступил краевед Григорий Дьячков с лекцией «Троицк как продукт холодной войны», рассказавший о соседнем с Московским наукограде, который в годы Великой Отечественной войны начал активно работать на оборонную промышленность.

Житель Московского, фотограф-натуралист Алексей Захаринский, презентовал краеведческий маршрут «Тропинками В.М. Пескова по Новой Москве». Ко Дню туризма на сайте mos.ru на авторскую экскурсию Захаринского записалось много людей. Также Алексей предложил назвать 200-летний дуб на этом маршруте в честь Василия Пескова, обожавшего наши места.

Краевед и топонимист Нестор Петрунин из Коммунарки напомнил о важности сохранения в городских названиях исторического прошлого. А наш земляк, житель деревни Румянцево Антон Никулин, заместитель директора ГБОУ Школа №1161, председатель Краеведческо-экологического общества «Бутово» Союза краеведов России, рассказал про музей Леонида Андреева. Этот музей учитель основал в своей школе к 150-летию писателя. Подробнее об этом мы обязательно расскажем в одном из ближайших номеров нашей газеты.

Лариса ВАСИЛЬЕВА
Фото Алексея ЗАХАРИНСКОГО

МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ

«Солнечный витамин» в помощь

С наступлением осени на многих людей без видимой причины накатывает тоска, и чем реже выглядывает солнце, тем сильнее грусть. Этому есть научное обоснование, рассказывает эксперт «МС», доктор медицинских наук, звездный диетолог Мариям Мухина.

Лето закончилось, а до новогодних праздников еще далеко. В это время многие жалуются на подавленное и полусонное состояние. «В человеческом организме есть фермент, который переводит аминокислоту триптофан в серотонин – гормон счастья, – говорит наш эксперт. – Катализатором процесса является витамин D, который вырабатывается в коже под действием солнечных, а точнее, ультрафиолетовых лучей. Когда этого витамина не хватает, у человека портится настроение, он хандрит и раздражается по пустякам, и даже поводов для радости у него как будто становится меньше».

Дело в том, что поздней осенью из-за особенностей атмосферы солнечные лучи с трудом достигают Земли. К тому же в это время года человек полностью одет, а значит, кожа не получает достаточно витамина D. Нехватка этого витамина сказывается не только на настроении, но и на иммунитете. Защитные функции организма ослабевают, многие начинают чаще болеть, что тоже никак не способствует поднятию духа. Больше всего осеннему унынию подвержены москвичи, чья работа связана с постоянным стрессом. Причем женщины мрачную погоду переносят тяжелее мужчин. А для метеозависимых людей, особенно пожилых, низкое давление, которое свойственно осенней погоде, и отсутствие ярких красок вовсе становятся испытанием.

Помочь организму просто: спать достаточное количество часов, отдыхать, гулять, вести активный образ жизни и, конечно же, правильно питаться. Хоть основной источник витамина D – солнце, он также поступает в организм из продуктов питания. Например, содержится в сливочном масле и рыбе. Так что нехватку солнечного витамина вполне можно восполнить самостоятельно.

Мария БЕРЕЗКИНА

НАШ ОПРОС

Настроение – осень

Корреспонденты «МС» решили узнать у жителей Московского, как они поднимают настроение в холодные, пасмурные дни.

Тамара Добрынина,
микрорайон Институт полиомиелита:

– Осенью я стараюсь видеть красоту во всем. Посмотрите только, какие деревья, а сегодня еще и солнышко припекает! Грустное настроение помогают отогнать физические нагрузки: выпады, прыжки на скакалке, игра с внучатами на площадке баскетбольным мячом. Когда приходят плохие мысли, их нужно от себя гнать. Я говорю себе: «Сейчас об этом думать не буду, подумаю завтра». Помогает! Все свое время отдаю внукам: Лилии и Денису. Иногда ездим с ними в зоопарк. Лиля ходит в художественную школу, и я очень радуюсь, когда она дарит мне свои рисунки. Это тоже спасает в грустные и пасмурные осенние дни.

Денис Жгулев,
микрорайон Град Московский:

– Я предпочитаю заниматься воркаутом на спортивных площадках. Сейчас вот специально пришел в парк «Филатов Луг», чтобы найти новое место для тренировок. В осенние вечера люблю пить горячий чай с медом и бергамотом под какой-нибудь сериальчик. Например, из недавнего – «Элита», уже четвертый сезон смотрю. А еще можно собраться за ужином с друзьями, поиграть в настольные игры. Например, «Дженга» или Cash Flow.

Алексей Иванов,
1-й микрорайон:

– Для того чтобы развеселиться, можно просто отправиться погулять в парк «Воробьевы горы», прихватив с собой глинтвейн или горячий чай с травами. Лично мне приносят радость прогулка с детьми и занятия спортом – пробежка, например. Если уж совсем тоскливо – можно взять билет и улететь в другой город или даже страну. У меня было так пару раз. Вот, если бы открыли сейчас Японию или Испанию, я был бы в восторге!

Александра Котельникова,
микрорайон Институт полиомиелита:

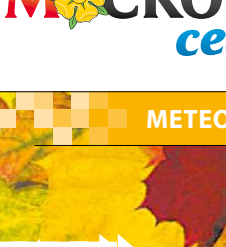
– Если грустно – обязательно нужно выйти на свежий воздух. Когда гуляешь и общаешься, то как-то отвлекаешься. Я живу с семьей дочки, они мне помогают справляться с хандрой. А еще стараюсь каждый день что-то приготовить, белье погладить, навести порядок в доме. Когда при работе, это намного лучше, чем сидеть просто так перед телевизором. Хотя если старое кино показывают – тоже интересно. Я миллион раз пересмотрела «Любовь и голуби», «Бриллиантовую руку», «12 стульев» – фильмы на века!

Татьяна Митяйкина и Дмитрий Смирнов,
3-й микрорайон:

Дмитрий: – Мы ходим в лес, гуляем с собакой. Я еще радуюсь, когда езжу на учебу: выбираешься в центр, смотришь на красивую осеннюю Москву, общаешься с друзьями.

Татьяна: – А иногда мы просто сидим дома и смотрим фильмы. «Гарри Поттер» всегда поднимет настроение! Мне, для того чтобы восстановить хорошее эмоциональное состояние, необходимо в день хотя бы час-полтора почитать книгу. Моя любимая – «Коллекционер» Джона Фаулза.

Инна Петрова,
3-й микрорайон:



– Я спасаюсь сладостями: покупаю арахисовую пасту сразу по 2 килограмма, ем ее каждый вечер по 3–4 ложки и запиваю кофе. Спорт тоже поднимает настроение. Я хожу на фитнес, занимаюсь силовыми тренировками – это непросто, скажу я вам. Но физические нагрузки тоже способствуют выработке гормона счастья. Третий пункт моего хорошего настроения – дети. Особенно когда они не болеют. Это настоящее счастье!

Елена и Дмитрий Морозовы,
микрорайон Град Московский:

Дмитрий: – Выпить чашечку кофе под хорошую музыку – американский хип-хоп в исполнении любимых музыкантов: 21 Savage, Drake, Rick Ross.

Елена: – Пойти в кинотеатр, обязательно на премьеру. Последний раз были на «Босс-молокосос-2» – очень много смеялись. Также избавляемся от грусти походом в ресторан – любим европейскую кухню, особенно итальянскую. Блюдо, которое всегда поднимает мне настроение, – паста. Любая!

Мария Хайкина,
1-й микрорайон:

– Меня спасает спорт! Я им живу и не унываю. Если грустно, то нужно просто обеспечить себе правильную физическую нагрузку – поплавать, сходить на пилатес, растяжку. Второй способ – купить вкусной еды, съесть что-нибудь сладкое с кружкой кофе (можно не только с кофе, но в меру). А еще – встретиться с хорошим другом. Это всегда поднимает настроение!

Анастасия КИБАНОВА
Фото автора

МОСКОВСКИЙ сегодня
Учредитель: Администрация поселения Московский в городе Москве
Главный редактор: Постников С.С.

Адрес редакции:
108811, г. Москва, г. Московский, микрорайон 1-й, д. 23а.
Телефон: 8 (495) 841–81–47, 8 (495) 841-90-16 (редакция).
E-mail: mostoday@bk.ru
Издатель: МБУ «Мосмедиа» 108811 г. Москва, г. Московский, микрорайон 1-й, д. 39/1

Свидетельство о регистрации:
ПИ № ТУ50–02059 от 13.08.2014
Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу

Отпечатано
в филиале ОАО ПФОП «Волоколамская типография»
Адрес: 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, дом 9.
Номер заказа: 2151-21

Подписано в печать:
по графику и фактически 20.10.2021 в 17.00
Тираж 37 000 экземпляров
Распространяется
БЕСПЛАТНО