



# МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 41(405)  
01.11.2024

Информационно-аналитическая  
газета поселения Московский  
в городе Москве



## ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

### Медицина по московскому стандарту

В Филимонковском районе открылась  
поликлиника на 320 посещений в смену.



Дружный коллектив новой поликлиники

Медицинское учреждение расположено в поселке Марьино по адресу: Светлый бульвар, дом № 11. Посетителей ждут современное диагностическое оборудование, комфортные зоны ожидания и интуитивно понятная навигация.

– Строительство поликлиники продолжалось в течение двух лет, и сегодня состоялось долгожданное открытие! Смешанная детско-взрослая поликлиника рассчитана на 320 посещений в смену. В ней предусмотрены отдельные помещения для специалистов первого и второго уровней – первичного и диагностического отделений. Дополнительно имеются физиотерапевтическое отделение и дневной стационар, – рассказала заместитель главного врача поликлиники г. Московский Ирина Свиридова. – Прежде у жителей Марьино такой поликлиники не было, а сейчас в целях повышения качества оказания медицинской помощи все медицинские услуги будут в доступности.

Поликлиника в Марьино – один из филиалов поликлиники г. Московского. Она построена вместо прежнего, закрывшегося филиала № 4. Фасад здания выполнен с применением прочного стеклофибробетона и украшен архитектурно-художественной подсветкой.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Ирины СВИРИДОВОЙ



### Бег круто меняет жизнь

26 октября в лесопарке 3-го микрорайона состоялись соревнования по легкоатлетическому кроссу под лозунгом «Мы за ЗОЖ!», организованные Центром Спорта «Московский».

Все бегуны стартовали от арки «Экологическая тропа», а дальше маршрут отличался в зависимости от возраста участников. Юноши и девушки 11–16 лет бежали самую короткую дистанцию – один километр. Женщины делали дополнительный круг по лесопарку, чтобы дистанция стала два километра. Мужчины бежали три километра по пересеченной местности.

Спортсмены стартовали по возрастным группам, открыли забег самые младшие. Они выстроились по линии старта и напряженно ждали взмаха стартового флажка.

«У меня есть определенная тактика бега, которую мне тренер рассказал. Но я ее вам не скажу, чтобы соперники не услышали», – обьяснила на старте 12-летняя Лиза Лыско.

Самым возрастным участником кросса стала 56-летняя Светлана Сысоева,

учитель изобразительного искусства и технологии.

«Утром бегаю за автобусом каждый день. Вот решила пробежаться здесь. Дело нужное, сближает, укрепляет и, можно сказать, придает смысл жизни», – обьяснила она.

Обстановка на старте царила дружеская. Многие пришли целыми семьями, кросс бежали и дети, и родители. Участники взяли с собой группы поддержки из одноклассников, друзей и родственников. Тем не менее на дистанции все были настоящими соперниками и выкладывались полностью.

«Трасса коварная: скользкая листва, и горки, и повороты, так что приходилось постоянно концентрироваться на земле», – поделилась опытная бегунья Оксана Труфанова.

«Я начал заниматься бегом только около года назад, – рассказал участник кросса Михаил Чистяков. – Но уже бегал полумарафон по пересеченной местности в Обнинске. Бег круто меняет жизнь!»

На финише каждому вручали медаль за участие. А пока ждали подведения



Бегунья Татьяна Коваль заняла 1-е место

итогов и награждения, участники общались и пили горячий чай. Как оказалось, тактика Лизы Лыско сработала. Девушка прибежала второй в своей возрастной группе. «Надо было сначала бежать со средней скоростью, процентов на 70 от своих возможностей». А там, где горка – на полную мощность», – раскрыла Лиза свой секрет.

Трех лучших бегунов в каждой возрастной категории наградили кубками, медалями и грамотами от Центра Спорта «Московский».

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

### До Града пешком и на машине



На улице Хабарова обновили асфальтовое покрытие проезжей части...



... и пешеходных дорожек

На улице Хабарова завершается обновление дорожно-транспортной сети.

На въезде в Град Московский заменили более 9 тысяч квадратных метров асфальтобетонного покрытия проезжей части. Также здесь прошло обустройство существующих и новых пешеходных зон, установлен бордюрный камень.

– Работы проводились в рамках реализации проекта по организации дорожного движения. Особое



Депутат Людмила Скаринка

## БЛАГОУСТРОЙСТВО

внимание уделено сложному участку автодороги – пересечению улиц Хабарова и Атласова, – рассказала депутат Совета депутатов муниципального округа Филимонковский. – Здесь обустроены новые пешеходные переходы – регулируемый и нерегулируемый. Обновление проезжей части и тротуаров не только улучшит транспортную ситуацию, но и создаст более комфортные условия для пешеходов, способствуя снижению аварийности.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Александра КОРНЕЕВА

## В ТиНАО будут построены две значимые дороги

Сейчас ведется разработка проектов планировки территорий для строительства.

В Троицком и Новомосковском округах построят еще две значимые дороги. Об этом Сергей Собянин сообщил в своем телеграм-канале.

«Первая: участок новой магистрали Мамыри – автомобильная дорога Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе – Пенино – Шарапово. Он будет проходить от шоссе Ракитки до Проектируемого проезда № 7040. Длина – около 10 километров. Жители смогут добираться до Троицка в обход загруженных участков Калужского шоссе», – сообщил мэр Москвы.



Красный участок: Мамыри – Шарапово, зеленый участок: Минское шоссе – Калужское шоссе

Вторая дорога: участок будущей магистрали Минское шоссе – Троицк – Андреевское – Варшавское шоссе от магистрали Саларьево – Московский – Марьино до Калужского шоссе. Она пройдет по территории между поселком Марьино и Калужским шоссе. У жителей появится еще один альтернативный маршрут с подъездом к Калужскому шоссе и будущей станции «Кедровая» Троицкой линии метро.

Обе дороги сейчас находятся на стадии разработки проектов планировки территорий для строительства.

## Парковаться 4 ноября можно бесплатно

Накануне, 3 ноября, будет действовать воскресный режим. Заплатить нужно будет только на улицах с тарифами 380, 450 и 600 рублей в час, а также в зонах динамического тарифа.

В День народного единства, 4 ноября парковка на всех улицах Москвы будет бесплатной. Об этом Сергей Собянин сообщил в своем телеграм-канале.

«Накануне, 3 ноября, будет действовать воскресный режим. Платно только на улицах с тарифами 380, 450 и 600 рублей в час, а также в зонах динамического тарифа», – написал мэр Москвы.

Парковки со слагбаумом работают в обычном режиме все дни.

По материалам mos.ru

## Аттракционы и оазисы



Во дворе 4 корпуса появится ландшафтный парк

Строительство подходит к концу: новому корпусу 11-й фазы ПМПП присвоен адрес ул. Никитина, дом 3, корпус 4. Об этом сообщила компания-застройщик. Финальным этапом работ станет благоустройство прилегающей к дому территории.

«На сегодняшний день подготовлено уже 75 процентов дворового пространства 4-го корпуса, установлено свыше 70 процентов элементов уличного освещения и продолжается монтаж малых архитектурных форм», – говорится в сообщении.

По задумке проектировщиков, ландшафт двора 4-го корпуса должен напоминать о бли-

зости жилого комплекса к природе и расположенному рядом лесопарку. В 11-й фазе реализована концепция «дворов без машин», а особое внимание уделено зонам для отдыха жителей и детским игровым пространствам.

Площадки оборудуют аттракционами для детей разных возрастов: горками, качелями, каруселями, качалками-ба-



Площадки оборудуют аттракционами для детей разных возрастов

лансирами, комплектом турников и столом для настольного тенниса. Цветовым акцентом станет яркий веревочный комплекс, выполненный

по индивидуальному проекту.

Также возле дома предусмотрены пешеходные прогулочные зоны. Для безопасности малышей от детских площадок их будут отделять зеленые оазисы.

«Более 2 тыс. кв. м площади рядом с 4-м корпусом займут зеленые насаждения, газоны и цветники. Здесь высадят более 350

единиц различных растений. Жители города-парка смогут наслаждаться пышным цветением и яркой листвой липы европейской, розовой яблони Недзвецкого, а также клена «Кримсон Кинг» с темно-бордовыми листьями. Вторым уровнем озеленения станут кустарники ирги, бузины, спиреи, дерна и можжевельника. На территории 4-го корпуса мы также посадим два вида цветников, в которых десятки видов растений гармонично сложатся в живописный цветочный ковер», – рассказали в компании-застройщике.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото застройки  
«Первый Московский»

## Ямы водителю не друзья

В Московском продолжается точечный ремонт дорожного покрытия. Специалисты приводят в порядок улицы и проезды города перед зимой.

Ямочный ремонт на дорогах столицы ведется на постоянной основе, однако именно в период гололеда даже небольшая яма на дороге может обернуться неприятностями как для водителей, так и для пешеходов.

– Крайне важно максимально завершить все мероприятия перед тем, как ударят морозы, для того чтобы обеспечить безопасность на дорогах зимой, – рассказал депутат Совета депутатов муниципального округа Филimonковский Сергей Лебедев. – К примеру, по обра-

щению жителя 3-го микрорайона предотвращен провал канализационного люка недалеко от пешеходного перехода у школы № 2065. Благодаря оперативному взаимодействию с подрядной организацией проведены работы по укреплению основания канализационного колодца и отремонтировано асфальтовое покрытие.

Подобные работы в преддверии зимы проводятся на территории всего района. Если вы заметили яму на дороге, напишите в чат-бот управы Филimonковского района в «Телеграм»: @news\_moskovsky\_bot.



Депутат Сергей Лебедев

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

Асфальтовая «заплата» на улице Хабарова



Жителям дома доставили все квитанции

## Почтальон пришел

Я жительница 23-го дома в 1-м микрорайоне. Уже долгое время мне и моим соседям не приносят счета за газ, свет, телефон – ничего. Мы люди пожилые, в интернете платить не умеем. В отделении говорят: «Ваш дом мы не обслуживаем, нет почтальона». Что же теперь делать?

Валентина Васильевна

«МС» обратился в пресс-службу АО «Почты России» и получил официальный ответ:

«Мы проверили информацию по Вашему обращению.

Штат почтового отделения № 108811 полностью укомплектован, почтальоны работают в обычном режиме и обслуживают в том числе дом № 23 по адресу: пос. Московский, 1-й микрорайон.

В целях профилактики мы провели с сотрудниками дополнительный инструктаж о соблюдении качества оказания услуг, а доставку коммунальных счетов взял на контроль начальник отделения».

P.S.: После обращения «МС» в дом № 23 доставили все квитанции за последний месяц.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото автора

## Что построят на месте площадки?

ВОПРОС-ОТВЕТ

Здравствуй! В Первом Московском городе-парке на Бианки, 13 снесли спортивную коробку. Хотелось бы понимать, что в итоге тут построят. Если новую площадку – это одно дело, а если парковку сделают, где дети играть будут?

Владимир



На месте хоккейной коробки уже выложили новое покрытие

Отвечает депутат Совета депутатов муниципального округа Филimonковский Ольга Смирнова:

– Добрый день! По указанному адресу запланировано обновление спортивной

площадки. Здесь будет полностью заменено травмобезопасное покрытие, установлены ограждение с шумопоглощающим эффектом, баскетбольные щиты с кольцами и футбольные ворота.

Весь процесс реконструкции осуществляется с учетом современных стандартов безопасности и экологических норм.

Депутат Ольга Смирнова

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

На городском конкурсе «Лучший кадетский класс» ученики школы № 2120 заняли восьмое место.

## Попали в десятку

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

На протяжении всего прошлого учебного года кадеты 7–11 классов участвовали в олимпиадах, научных, творческих, интеллектуальных и спортивных конкурсах окружного, городского и всероссийского уровня, смотрах строевой подготовки, демонстрационных занятиях. По сумме побед и достижений в условиях жесткой борьбы ребята 8 «К», 10 «К» и 11 «К» стали одними из лучших.

– Бытует стереотип, что мы только маршируем, – говорит классный руководитель 9-го кадетского класса, учитель химии и биологии Надежда Степанова. – Но это далеко не так. В наших классах учатся очень эрудированные ребята. На муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников у нас около 30 победителей, более 30 победителей и призеров олимпиады «Не прервется связь поколений». У нас шесть медалистов, восемь из 24 выпускников поступили на бюджетные места МГУ, МГИМО, МГЛУ имени Мориса Тореза, МАИ и в высшие военные училища.

Кадеты блестяще сдают нормативы ГТО, получают спортивные разряды, около 10 человек являются мастерами спорта. А в повседневной жизни, если случает-



Кадеты-победители со своими воспитателями

ся беда, они не стоят равнодушно в стороне.

Однажды после столкновения маршрутного автобуса с грузовой машиной, когда взрослые растерялись, юный кадет, оказав-

шись среди пассажиров, принял решение остановить кровотечение, накладывая шины, помогал выбраться пострадавшим из салона покоренного автобуса. Другой ученик кадетских классов до при-

езда скорой помощи грамотно оказал медицинскую помощь товарищу, получившему травму позвоночника. А две в прошлом ученицы, а ныне выпускницы спасли женщину от суицида. Все



Ребята успевают и в учебе, и в творчестве

они – герои, отмеченные уже в юном возрасте государственными наградами. На них можно положиться и им можно доверять. И пока ученики обычных классов друг

за другом спешат к калиткам школьного двора, кадеты в 7:45, одетые по форме, уже стоят, вытянувшись по струнке и равняясь на знамя, после чего дружным строем отправляются на уроки – за новыми свершениями и победами.



К форме у кадетов отношение, как у военных – строгое

Виталий ЛЕСНИЧИЙ  
Фото Виктора ХАБАРОВА

## Закрыли до следующей весны

Фонтан на центральной площади Московского подготовили к зиме.

На инженерном языке это называется консервация. Сначала из фонтана слили всю воду (а это 30 кубов!) и очистили чашу от мусора, который попадает туда через решетки. По словам рабочих, во время чистки обнаружили много монет, воздушных шариков и листьев. Затем промыли трубы, форсунки и почистили светодиоды, которые вечером дают красивую подсветку. Чашу фонтана закрыли панелями, чтобы защитить его мусора, снега и прочего.

«Сердце» фонтана – в шахте, под землей. Это помещение, где находятся насосы, система водоснабжения и компьютер, на котором устанавливаются режимы работы фонтана. На зиму из труб сли-



30 октября фонтан Московского законсервировали на зиму

ли всю воду, чтобы из-за мороза не произошло их разрыва, а автоматику заблокировали.

Как рассказал подрядчик по обслуживанию фонтана Михаил Фризен, вода для фонтана берется из центрального водоснабжения. Она очищается, дезинфицируется, хлорирует-

ся и только потом подается в общую систему фонтана.

«Каждый день происходит частичное обновление воды.

Здесь установлен датчик уровня воды в чаше. Как только он снижается, вода автоматически доливается», – объяснил он.

Напомним, что фонтан на площади пешеходного типа, то есть по нему можно ходить и бегать, что с удовольствием и делают дети весь сезон работы фонтана, особенно в жару. Он светомузыкальный, но громкость музыки на минимуме – так берегут покой жителей близлежащих домов. Сезон фонтанов в Москве начинается в мае и заканчивается в октябре. В будни фонтан работал с 9 до 21 часа, а по выходным чуть дольше – до 22 часов.

Светлана ГАВРИЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА



Каждый элемент тщательно промыли



Так выглядит изнанка главной достопримечательности Московского



Специалисты проверяют внутренние коммуникации

## Выплаты донорам, а блогерам – учет

ЗАКОН

В ноябре в силу вступают несколько новых законов. Рассказываем о самых важных.

### 1 ноября Ограничения на майнинг

Заниматься майнингом цифровой валюты смогут только предприниматели и организации, включенные в специальный реестр. Это не касается физлиц, если потребляемая при майнинге электроэнергия не превышает допустимых лимитов.

### Переключки блогеров

С 1 ноября Роскомнадзор планирует вести перечень блогов и каналов с аудиторией более 10 тысяч подписчиков.

«Чтобы попасть в него, их владельцы должны предоставить сведения о себе и не распространять запрещенную информацию. Также владельцев мессенджеров обяжут не допускать получения пользователем анонимных сообщений и звонков без его согласия. Эта мера направлена против мошенников», – пояснили на официальном сайте нижней палаты парламента РФ.

### Под «Честным знаком»

Некоторые товары перестанут допускаться к продаже без регистрации в национальной системе маркировки «Честный знак». К таким товарам относятся: пиво и слабоалкогольные напитки в потребительской упаковке, кожные антисептики, обувь, БАДы, товары легкой промышленности, фотоаппараты и вспышки, автомобильные шины, а также духи и туалетная вода.

### 5 ноября Отсрочка для родителей

Закон предусматривает возможность получения отсрочки от отбывания наказания для осужденных на ограничение свободы беременных, женщин с деть-

ми до 14 лет, а также мужчин с ребенком до 14 лет, являющихся единственными родителями.

### 7 ноября Леса под контролем

В особо охраняемых природных территориях появится возможность госконтроля в режиме постоянного рейда для предупреждения, выявления и пресечения нарушений (например, замусоривания, использования открытого огня).

### Правила для мигрантов

Данные геномной регистрации разрешат использовать для установления личности иностранцев и лиц без гражданства. Также фамилии приезжих будут одинаково переводиться с латиницы на кириллицу в информационных системах госорганов. Кроме того, правительством могут проводиться эксперименты по апробации не предусмотренных законом правил выезда и въезда иностранцев в Россию, а участники госпрограммы по добровольному переселению соотечественников смогут получить вид на жительство без разрешения на временное проживание.

### 30 ноября Выплаты донорам назначат автоматически

Ежегодные выплаты гражданам, награжденным нагрудным знаком «Почетный донор России», будут перечисляться без заявлений. Для этого необходимо дать согласие на использование ваших банковских реквизитов на «Госуслугах».

Дарья СОКОЛОВА

**О**сенью наш организм проходит акклиматизацию, меняется режим питания и сна, случаются перепады настроения, активизируются инфекции. Чтобы пережить это время без потерь, нужно соблюдать некоторые рекомендации, – говорит Алексей Синькин.

### Повышенный аппетит – не повод для диет

Вместе с похолоданием просыпается аппетит: организму требуется больше энергии, которую дает еда. Это явление часто сопровождается лишними килограммами, однако садиться на диету или голодать – не выход. Намного лучше будет ограничить употребление сладкого и мучного, при этом добавить к своему рациону овощи, злаки, орехи, крупы и зелень. Эти продукты надолго обеспечат вас энергией, но при этом не приведут к набору веса. Питание должно быть полноценным и разнообразным, с высоким содержанием белков, витаминов А, С, Е, группы В, цинка и кальция.

А вот улучшить настроение поможет долька горького шоколада, чашка горячего какао, а еще имбирь, гвоздика и корица, добавленные в чай.

### Не забывайте о витаминах

Осенью необходимо пополнять запасы витамина D, которого так не хватает в холодный сезон. Он помогает усвоению кальция и укреплению иммунитета и стабилизирует настроение, а при его дефиците возрастает риск развития депрессии. К продуктам, содержащим витамин D, относятся рыбий жир, масло, печень трески, жирная рыба, яйца и печень.

### Заварите чай

В холодное время года важно употреблять больше теплой жидкости. Чай и травяные отвары полезны для пищеварительной системы, согревают, выводят шлаки и токсины, а также помогают бороться с лишним весом.

# Синдром осени

Как организм перестраивается на новый сезон и как ему в этом помочь?



Цветана Зеликова из 1-го микрорайона с детьми на прогулке



Жители Московского с радостью встречают осень, ведь каждый человек сам хозяин своего настроения

*Приход осени – всегда стресс. Когда световой день становится короче, а температура воздуха – холоднее, замедляется обмен веществ, обостряются хронические заболевания, а нервная система может давать сбои. Какие перемены в теле сопровождаются наступлением осени и как поддержать свое здоровье, «МС» рассказал главный медбрат поликлиники Московского, депутат Совета депутатов муниципального округа Филимонковский Алексей Синькин.*

### Окружите себя теплом и уютом

Осенняя одежда должна быть теплой, но дышащей, чтобы кровоток распределялся равномерно, и человек не перемерзал. Лучший вариант – многослойный комплект. И не забывайте о теплой обуви, шарфе и шапке.

### Тренироваться лучше утром

Осенью лучше скорректировать время занятий спортом. Из-за короткого светового дня вечером больше клонит в сон, поэтому тренировки желательно перенести на утро, при этом увеличив время на разминку. Также не стоит себя перегружать, например, бегом можно заменить скандинавской ходьбой или кардиотренажерами,

добавить растяжку, йогу или уроки танцев.

### Наладить сон

Недостаток сна очень негативно влияет на организм, вызывая нарушения работы сердечно-сосудистой и нервной систем, провоцируя перепады, усталость, депрессию, упадок сил и настроения. При сокращении светового дня лучше ложиться на час раньше, чем вы обычно привыкли, и спать не менее 8 часов. Избавиться от бессонницы помогут травяной чай, удобные подушка и матрас, проветривание комнаты на ночь и отказ от гаджетов и телевизора за час до сна.

### Выходите на свет

Осенью лучше увеличить коли-

чество прогулок. По возможности ходите пешком вместо поездок на общественном транспорте, гуляйте в парках. Прогулкам необходимо уделять хотя бы полчаса в день, а если погода не позволяет или нет такой возможности, увеличьте количество света в квартире.

### Повышаем уровень защиты

В межсезонье «просыпаются» всевозможные разные инфекции и вирусы. Чтобы защититься от них, нужно укреплять имму-

нитет и не пренебрегать профилактикой. Так, во время вспышки сезонных заболеваний лучше носить маску в общественном транспорте и людных местах и чаще мыть руки с мылом. Повысить иммунитет помогут правильное сбалансированное питание, отказ от алкоголя и сигарет, регулярные физические упражнения и закаливание. Можно начать с воздушных ванн, затем перейти к холодным умываниям, обливаниям или обтираниям ног и рук. Но здесь есть противопоказания, например, хронические заболевания почек, сердца, поэтому перед началом закаливания проконсультируйтесь с врачом.

И, конечно, не забывайте о вакцинации, которая по-прежнему является самой эффективной мерой против сезонного гриппа. Особенно опасны инфекции для тех, кто страдает хроническими заболеваниями.

### Вовремя посещайте врача

С наступлением осени увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, которые провоцируют нарушения в работе нервной системы и стресс. Поэтому нужно регулярно проходить медицинское обследование. К группам риска относятся люди старшего возраста с лишним весом и вредными привычками.



Главный медбрат, депутат Алексей Синькин

### Смейтесь больше

В самые промозглые дни старайтесь больше радовать себя, бывайте в любимых местах и проводите время с приятными людьми, которые заряжают вас положительной энергией. Смотрите комедии, ходите в театры, на выставки, старайтесь смотреть на все с юмором. Смехотерапия считается прекрасной профилактикой респираторных, неврологических и психических заболеваний.

Эльвира ЯКУПОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

## Ветераны на покой не собираются

29 октября во Дворце культуры «Московский» состоялось отчетное собрание Совета ветеранов поселения за 2024 год.

В зале собрался полный кворум под председательством Валентины Корнеевой, а также приглашенные гости. Среди них заместитель главы управы Филимонковского района Анастасия Воробьева, заместитель председателя Совета ветеранов ТиНАО Юрий Варкан, руководитель социальной службы, депутат Совета депутатов муниципального округа Филимонковский Людмила Скаринка и заведующий консультационным отделением поликлиники Московского Виктор Новиков.

В рамках отчетного собрания Совета ветеранов подвели итоги масштабной работы, проведенной общественной организацией, а также были выбраны делегаты на конференцию Совета ветеранов Филимонковского района. Перед собранием присутствующие почтили минутой молчания память своих коллег, ушедших из жизни.

Со вступительным словом выступила Анастасия Воробьева.



На отчетном собрании подвели итоги работы ветеранской организации

– Хочу вас поблагодарить за ту работу, которую вы проводите для наших жителей, – обратилась Анастасия Александровна к присутствующим.

Людмила Скаринка подробно ответила на вопросы присутствующих.

О работе Совета ветеранов поселения Московский доложила его

председатель Валентина Корнеева.

– Наша ветеранская организация ведет активную работу по различным направлениям деятельности – для этого у нас функционируют несколько комиссий. К примеру, медицинской комиссией прово-

дится регулярный набор на лечение и реабилитацию ветеранов по программе «Санаторий на дому», культурно-массовая комиссия принимает активное участие в организации выставок, экскурсий и конкурсов, а основная задача организационно-методической комиссии – увеличение численности рядов ветеранской организации, – рассказала Валентина Ивановна.

Одно из приоритетных направлений деятельности Совета ветеранов – это работа по патриотическому воспитанию молодежи. Активную работу проводят совместно с Молодежной палатой, проводя многочисленные встречи патриотической направленности и уроки мужества с молодежью в школах, а также реализуя множество



На встрече обсудили планы работы на будущий год

интересных совместных проектов, направленных на увековечение памяти героев Отечества.

Совместно с «Московским долголетием» реализуется собственный проект Совета ветеранов «Сильные духом», в рамках которого члены ветеранской организации проводят мероприятия для представителей старшего и молодого поколений, рассказывая об истории Московского, его выдающихся жителях и деятельности ветеранской организации. С этим проектом Совет ветеранов принял участие в московском городском конкурсе «Общественное признание» в номинации «Москва – мой город детства». Кроме того, в этом году был записан видеоролик с коллективным рассказом семьи Тамары Ивановны Приваловой, ветерана ВОВ, об эпизодах, связанных с историей и событиями Великой Отечественной войны, который был направлен на конкурс «Моя семья на службе Отечеству» и смотр-конкурс «Молодость XXI – Победителям».

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА

**Несмотря на центральное теплоснабжение, во многих квартирах зимой холодно и гуляют сквозняки. Причин этому может быть множество, начиная с износа дома, но это не повод мерзнуть. «МС» собрал несколько советов, как утеплить свое жилище к зимнему сезону, не прибегая к дорогостоящему ремонту.**

**Окон негасимый свет**

Возможно, кто-то застал время, когда каждую осень бабушки варили клей из крахмала, резали на полоски бумагу, а иногда и газеты и заклеивали окна. Иногда для тепла в щели между рамами набивали ветошь, а если повезло достать в магазине – поролон или вату. Весной же это все отдиралось с рам вместе с краской, мылось и реставрировалось.

За 50 лет средства борьбы со сквозняками из деревянных окон не сильно изменились. Только появились специальные оконные ленты с клеевым покрытием и такие же ленты поролон. Пользуйтесь только ими, иначе весной все придется красить заново.

Атавизм в виде деревянных окон сохранился во многих домах старых микрорайонов Московского, но не спешите завидовать новоселам. Это только кажется, что пластиковые окна – гарантия тепла.

– Застройщику необходимо сдать дом, в который он ставит самые дешевые стеклопакеты, – рассказывает Алексей Зудилин, проработавший в оконном бизнесе больше 20 лет. – Еще до начала ремонта квартиры мы рекомендуем установить тройные стеклопакеты с улучшенной звуко- и теплоизоляцией или двухкамерные стеклопакеты с энергосберегающим покрытием и стеклом увеличенной толщины.

Как ни странно, у специалистов по замене окон есть работа даже в Новый год. Но все же чаще зимой их вызывают не менять рамы, а регулировать и уплотнять.

– Мы используем ленты, изготовленные из разных типов пластика: пенополиуретановые, поролоновые, поливинилхлоридные, резиновые, – рассказывает Алексей.

И признается, что в основном покупают они их в общедоступных магазинах. Из Московского до одного из них даже бесплатная маршрутка ходит. А там продавцы-консультанты помогут выбрать лучший вариант. Достаточно обезжирить поверхность, снять защитную пленку и прижать уплотнитель. Не забудьте про балконную дверь! Через щели в окнах и дверях мы теряем до 30% комнатного тепла.

**Балкон в Москве – не солярий**

Стеклить или не стеклить балкон – дело вкуса. Однако данное усовершенствование своей квартиры сохраняет в ней больше тепла. Рамы желательно делать герметичными, для улучшения теплоизоляции поверхности под остеклением используют пенопласт, пергамин, пенофол.

– Эти материалы мы используем также для утепления стен, пола и потолка на балконе, – делится прораб ремонтной бригады Семен Ташин. – При хорошей теплоизоляции лоджия может служить дополнительной комнатой. Например, мы клиентке сделали в ней вторую спальню – любит человек спать в холоде.

Хотя некоторые врачи говорят, что так организм сохраняется лучше и не стареет, ночевать на балконе мы вам не советуем. А вот утеплить рамы так же, как в остальных помещениях – обязательно.

**Дверь – зверь**

Входная группа подъезда, дверь на этаж, а в квартире все равно

холодно? Скажите спасибо соседям за открытые окна в подъезде, а сами займитесь утеплением входа в свое жилище.

– Негерметичная конструкция способствует значительным потерям теплого воздуха, – объясняет Семен Ташин. – Прежде всего проверяют, насколько плотно полотно прилегает к косяку, ищут щели и трещины на их поверхности. Если они есть, дефек-



Скандинавский стиль во главу угла ставит уют и «хюгге»



Через окна уходит до 30% комнатного тепла. Лучше, если занавески не будут загромождать батареи



Лампочки – это маленькие домашние солнца

# Теплая атмосфера своими руками

Утепляем квартиру с минимальными затратами



Над советскими коврами принято иронизировать, а они сохраняли «погоду в доме»



Застекленная лоджия – еще один способ согреть квартиру



Меховые предметы делают интерьер теплым

ты зачищают и обезжиривают любым растворителем или спиртом. После этого заклеивают их резиновыми, поролоновыми или ПВХ-лентами.

Все помнят обитые каретной стязкой дерматином квартирные двери из детства? Делалось это не для красоты, а для тепла.

– Металлическое полотно тоже можно утеплить, – говорит эксперт. – Для этого на нем монтируют обрешетку, на которую укладывают изоляцию и закрывают декоративной отделкой. Это могут быть деревянные планки, кожаная или дерматиновая обшивка. А лучше всего сохраня-

ют тепло двойные двери – еще и внутренняя деревянная.

**Мой дом – моя крепость**

Если это частный дом, то, действительно, толщину стен вы можете в нем довести хоть до крепостной за счет наружного утепления. В многоквартирном так не получится. А уменьшать жилую площадь за счет внутренней отделки никому не хочется. И так не дворцы. Что делать?

– Сейчас много современных теплоудерживающих покрытий для стен, – рассказывает прораб Ташин. – Достаточно тонких и легко монтирующихся. Например, пробка или древесная шерсть. Материал наклеивают на стену с помощью специального клея. Он хорошо смотрится и удерживает тепло.

А его супруга, дизайнер интерьера Светлана Ташина, напомнила про всеми уже осмеянные бабушкины ковры на стене, которые тоже вешали не для красоты и статуса, а для тепло- и шумоизоляции.

**Батарея, батарея, обними меня скорее**

– Шторы на зиму лучше повесить плотные, многослойные, например, с системой блэкаут, чтобы высыпаться, но короткие, чтобы не закрывали радиатор под окном, – говорит Светлана Ташина. – И убрать столы и кресла на пути теплового потока от батареи.

Ее супруг делится еще одним секретом – прикрепите на стену за радиатором теплоотражающий экран из фольги, пенофола или просто картонный лист, окрашен-

ный серебрянкой. Кстати, если верить физикам, то темные батареи отдают на 12–15% тепла больше, чем светлые. У вас старый чугун, что бы его не перекрасить?

**«Ламповый» интерьер**

– Обратите внимание, что скандинавский стиль, который уже много лет в моде, повторяет именно те самые «бабушкины» интерьеры 60–70-х годов прошлого века, – подчеркивает дизайнер Ташина. – В них много циркуляции воздуха, который достигается за счет легких конструкций мебели, и много тепла благодаря текстилю.

А еще эксперт предлагает сделать в квартире перестановку. Кровать передвинуть вглубь комнаты, а к холодной стене – шкаф, тем более, если у вас угловая квартира.

– Я, честно говоря, не понимаю и не разделяю пренебрежения к коврам, – удивляется дизайнер. – Современные ковровые покрытия производятся из экологичных материалов. Они позволяют ходить по квартире босиком, когда за окном минус 20. Стоят они недорого.

Для создания тепла и уюта Светлана Ташина рекомендует добавить в интерьер больше пледов и подушек. А также обратить внимание на постельное белье. Оно должно быть из плотных, хлопковых, «дышащих» тканей.

– Подберите теплое одеяло, – советует эксперт. – Наполнитель на ваш вкус, но я бы рекомендовала тяжелые, особенно если у вас проблемы со сном.

Также есть электрические одеяла, они очень популярны во всем мире, особенно в странах, где нет центрального теплоснабжения.

**Для уютных домашних вечеров**

Стоит или нет использовать дополнительное

электрическое оборудование, вопрос индивидуальный. Но, как утверждает популярный в соцсетях блогер, мастер домашнего уюта Лана-мама (Сафронова), большой урон семейному бюджету они не наносят.

– У нас большая кухня-столовая, но в ней мы с семьей: я, муж, трое детей, иногда их друзья, собака и коты – проводим большую часть времени, когда дома, – рассказывает Лана. – Обычно это вечера, когда уже темно. Поэтому энергосберегающие лампочки я заменила на обычные лампы накаливания. Они излучают теплый свет и греют, помимо того.

Поверим физикам, что 95% энергии эти источники действительно отдают в виде тепла. Все же, наверное, обжигались о лампу? Помимо того, Лана-мама постоянно что-то печет и готовит на кухне, за счет этого тоже поднимается температура в помещении.

– Частым блюдом на нашем столе в такие вечера бывает фондю, – рекомендует блогер. – За счет свечей создаются тепло и уютная атмосфера. Потом мы играем в настольные игры. А электрический камин дает ощущение, что мы в своем доме, а не на последнем, 25 этаже.

О теплой атмосфере в вашем доме никто не позаботится, кроме вас. Но все же температура воздуха в жилом помещении в отопительный сезон по нормативам не должна быть ниже +18 °С. В противном случае необходимо обращаться в управляющую компанию.



Чем больше света в промозглom ноябре – тем лучше



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

СУББОТА, 9 НОЯБРЯ

**20:00** «Балканский рубеж» [16+] Рен-ТВ  
 Югославия. 1999 год. Российская спецгруппа получает приказ взять стратегический объект и ведет неравный бой с террористами. Мир вновь близок к большой войне. Но командиру Андрею Шаталову не до политики: среди заложников его девушка Ясна.



#### Художественные фильмы и сериалы

**08:35** «Неподдающиеся» [12+] Культура  
**10:15** «День и вся жизнь» [12+] Культура  
**14:00** «Петровка, 38» [12+] Первый канал  
**14:45** «Дикарка» [12+] ТВЦ  
**17:10** «Дикарка-2» [12+] ТВЦ  
**20:35** «Три тополя на Плющихе» [12+] Культура  
**22:50** «Жизнь прекрасна» [12+] Россия 1  
**23:00** «9 рота» [16+] Рен-ТВ  
**23:10** «Не буди во мне киллера» [12+] СТС  
**01:10** «Достучаться до небес» [12+] СТС

#### Спорт на Матч-ТВ

**10:00** Бокс. Чемпионат России. Женщины. Трансляция из Серпухова [16+]  
**15:55** Хоккей ЗХЗ. Кубок будущего. Россия (U20) – Казахстан (U20). Трансляция из Санкт-Петербурга [12+]  
**16:45** Хоккей ЗХЗ. Кубок будущего. Россия (U18) – Белоруссия (U20). Трансляция из Санкт-Петербурга [12+]  
**17:35** Хоккей ЗХЗ. Кубок будущего. Матч за 3-е место. Трансляция из Санкт-Петербурга [12+]

**18:25** Хоккей ЗХЗ. Кубок будущего. Финал. Трансляция из Санкт-Петербурга [12+]  
**19:15** Футбол. Мир Российской премьер-лига. «Динамо» (Москва) – «Пари НН» (Нижний Новгород) [12+]

**21:00** «Телохранилитель на фрилансе» [16+] СТС  
 Журналистка Клэр Веллингтон нанимает бывшего спецназовца Мейсона Петтиса телохранилителем, отправляясь на встречу с Хуаном Венегасом – президентом страны под названием Пальдония. Вспыхивает переворот, и все трое вынуждены спастись в джунглях.



**01:45** Самбо. Чемпионат мира. Трансляция из Казахстана [16+]

#### Документальные фильмы и научно-популярные программы

**10:15** Александра Пахмутова. Без единой фальшивой ноты [12+] Первый канал  
**11:00** «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ  
**12:05** «Черные дыры. Белые пятна» [12+] Культура  
**12:45** «Первые в мире. Дмитрий Ивановский. Открытие вирусов» [12+] Культура  
**13:30** «Страна птиц. Отшельники

реки Пры» [12+] Культура  
**14:10** «Рассказы из русской истории. XVIII век» [12+] Культура  
**15:00** «Совбез» [16+] Рен-ТВ  
**15:05** «Евгений Каменькович. Дорогой восхищения» [12+] Культура  
**15:55** «После занавеса» [12+] Культура  
**16:55** «Энциклопедия загадок. Змей Горыныч. Мифы и реальность» [12+] Культура  
**17:00** «Документальный спецпроект» [16+] Рен-ТВ  
**17:25** «Мир Александры Пахмутовой» [12+] Культура

**18:00** «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ  
**20:00** «Три тополя на Плющихе. Опустела без тебя земля» [12+] Культура

**13:00** «Эрмитаж» [12+] Культура  
 Великий российский музей, основанный в 1764 году Екатериной II. В нем собрана крупнейшая в мире коллекция, собравшая около трех миллионов произведений искусства и памятников мировой культуры начиная с каменного века и до нашего столетия.



**15:40** «Горячий лед» [0+] Первый канал  
 Фигурное катание – красивый вид спорта, который мало кого оставляет равнодушным. Гран-при России 2024. Этап III. Серия Гран-при проходит с сентября по декабрь с финалом после Нового года. Участвуют как взрослые спортсмены, так и юниоры.



**23:45** «Русские тайны. Генокод нации» [16+] ТВЦ

#### Детское время

**06:00** «Ералаш» [6+] СТС  
**07:00** М/с «Три кота» [0+] СТС  
**07:50** М/ф «Необыкновенный матч» [0+] Культура  
**08:12** М/ф «Старые знакомые» [0+] Культура  
**15:35** М/ф «Монстры на каникулах» [6+] СТС  
**17:20** М/ф «Монстры на каникулах – 2» [6+] СТС  
**19:05** М/ф «Монстры на каникулах – 3: Море зовет» [6+] СТС

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

**08:20** «Поедем, поедим!» [12+] НТВ  
**09:20** Умницы и умники [12+] Первый канал

**09:20** «Едим дома» [12+] НТВ  
**09:25** «Пятеро на одного» [12+] Россия 1  
**09:55** Мы – грамотеи! [12+] Культура  
**10:00** «100 мест, где поесть» [12+] СТС  
**10:10** «Сто к одному» [12+] Россия 1  
**10:20** «Главная дорога» [12+] НТВ  
**11:00** «Битва стартапов» [12+] СТС  
**11:50** «Доктор Мясников» [12+] Россия 1  
**12:00** «Квартирный вопрос» [12+] НТВ  
**13:00** «Попутчик» [12+] НТВ  
**14:50** Парад юмора [12+] Россия  
**14:15** Секрет на миллион [16+] НТВ  
**15:15** «Экстрасенсы. Битва сильнейших» [16+] ТНТ  
**16:55** «Кто хочет стать миллионером?» [12+] Первый канал  
**17:00** «Своя игра» [12+] НТВ  
**17:50** «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1  
**18:00** «Следствие вели...» [16+] НТВ  
**19:00** «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым [12+] НТВ  
**20:20** Ты не поверишь! [12+] НТВ  
**21:00** «Ярче звезд» [12+] ТНТ  
**21:35** Клуб веселых и находчивых. Высшая лига [12+] Первый канал  
**23:55** Захар Прилепин. Уроки русского [12+] НТВ  
**00:00** Звездные танцы [12+] ТНТ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 НОЯБРЯ

**15:00** «Доктор счастье» [12+] Россия 1  
 Варвара рождает внебрачного сына от банкира Кирилла. Но ребенок болен, ему необходимо дорогостоящее лечение, а отец оказывается помогать. Перед героиней выбор: вылечить сына самостоятельно или отдать его на усыновление в обеспеченную семью.



#### Художественные фильмы и сериалы

**10:10** «Три тополя на Плющихе» [12+] Культура  
**10:55** «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. XX век начинается: часть 1-я» [12+] ТВЦ  
**11:12** «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. XX век начинается: часть 2-я» [12+] ТВЦ  
**13:25** «Фантазер» [12+] Россия 1  
**13:45** «Несокрушимый» [12+] Рен-ТВ  
**15:30** «Место встречи изменить нельзя» [12+] Рен-ТВ  
**21:05** «Неподдающийся» [12+] Культура  
**21:15** «Слишком много любовников» [16+] ТВЦ  
**00:55** «Приехали на конкурс повара» [12+] Культура  
**01:05** «Твой выход, детка!» [16+] СТС

#### Спорт на Матч-ТВ

**10:00** Бокс. Чемпионат России. Женщины. Трансляция из Серпухова [16+]  
**12:25** Хоккей. Кубок будущего. Казахстан (U20) – Россия (U18). Трансляция из Санкт-Петербурга [12+]  
**14:55** Футзал. Бетсити Суперлига. «Торпедо» (Нижегородская область) – «Газпром-Югра» (Югорск) [12+]

**16:55** Хоккей. Кубок будущего. Россия (U20) – Белоруссия (U20). Трансляция из Санкт-Петербурга [12+]

**13:45** «Несокрушимый» [12+] Рен-ТВ  
 В основе фильма-драмы реальная история уникального подвига бойцов танка «КВ-1». Приняв неравный бой, экипаж Семена Коновалова уничтожил 16 танков, 2 бронемашины и 8 автомашин противника в районе хутора Нижнемяткин Ростовской области.



**19:30** Футбол. Мир Российской премьер-лига. «Рубин» (Казань) – «Краснодар» [12+]  
**22:55** Футбол. Чемпионат Испании. «Реал Сосьедад» – «Барселона» [12+]

#### Документальные фильмы и научно-популярные программы

**08:50** Диалоги о животных. Казанский зооботсад [12+] Культура  
**09:30** «Три тополя на Плющихе. Опустела без тебя земля» [12+] Культура  
**10:15** Жизнь своих [6+] Первый канал  
**11:30** Неизвестные маршруты России. Чувашия. Из Чебоксар к Мокринскому мосту [12+] Культура

**12:10** Невский ковчег. Теория невозможного. Евгений Линд [12+] Культура  
**12:15** Ген высоты – 2. Гора всех гор. [1+] Первый канал  
**12:40** «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. Поэзия Петра Вяземского [12+] Культура  
**13:50** В песне – жизнь моя [12+] Культура  
**15:00** «Дорогие товарищи. Крушение Берлинской стены» [16+] ТВЦ

**15:50** Натоящий детектив. Фреска на крови [16+] ТВЦ  
**16:30** «Картина мира» с Михаилом Ковальчуком [12+] Культура  
**16:40** БРИКС. Горизонты будущего [16+] Первый канал  
**16:40** Русские тайны. Апокалипсис [16+] ТВЦ

**13:20** «Элементы» с Александром Боровским. Уютный public art [12+] Культура  
 Документальный проект о том, как создаются произведения искусства от начала до конца. Какие техники используют художники, как они работают, как постепенно достигают совершенства и какой трудоемкий процесс стоит за каждым шедевром.



**11:05** Повара на колесах [12+] Первый канал  
 Исследовать Россию надо со вкусом – пробовать лучшие блюда традиционной кухни, которые готовят в разных регионах. Звездные шефы из Москвы отправляются в гастрономическое путешествие по России и устраивают настоящую кулинарную битву.



**17:15** Пешком... Москва Леонида Зорина [12+] Культура  
**22:25** Линия жизни. 75 лет Рауфалю Мухаметзянову [12+] Культура

#### Детское время

**06:00** «Ералаш» [6+] СТС  
**06:30** М/ф «Царевна-лягушка» [0+] Культура  
**06:40** «Смотрим мультфильмы» [0+] Россия 1  
**07:00** М/с «Отечь у овечек» [0+] СТС  
**13:40** Х/ф «Майор Гром: Игра» [12+] СТС

#### Развлекательные передачи. Ток-шоу

**08:00** «100 мест, где поесть» [12+] СТС  
**08:05** «Здоровье» [12+] Первый канал  
**08:35** «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1

**09:00** «Кто круче всех?» [12+] СТС  
**09:10** «Непутевые заметки» [12+] Первый канал  
**09:25** «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1  
**10:05** Шоу «Уральских пельменей» [12+] СТС  
**10:30** «Наука и техника» [12+] Рен-ТВ  
**11:30** «Большие перемены» [12+] Россия 1  
**11:30** «Легенды и мифы» [12+] Рен-ТВ  
**12:00** «Дачный ответ» [12+] НТВ  
**12:30** «Истории большой страны» [12+] Россия 1  
**13:00** НашПотребНадзор [12+] НТВ  
**13:00** «Неизвестная история» [12+] Рен-ТВ  
**15:00** «Своя игра» [12+] НТВ  
**15:50** «Экстрасенсы. Реванш» [16+] ТНТ  
**17:00** «Суперниндзя» [12+] СТС  
**17:00** «Следствие вели...» [16+] НТВ  
**17:50** «Песни от всей души» [12+] Россия 1  
**18:30** «Звезды в джунглях» [12+] ТНТ  
**19:00** «Точь-в-точь!» [12+] Первый канал  
**20:20** Шоу «Аватар» [12+] НТВ  
**20:30** «Остров сокровищ. Знаки судьбы» [16+] СТС  
**21:30** «Звездные танцы» [12+] ТНТ  
**23:25** «Звезды сошлись» [12+] НТВ

# Бесплатные развлечения Москвы

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



## Большой фестиваль мультфильмов

3 ноября  
в 12:00



В киноконцертном зале «Эльдар» самым маленьким зрителям представят внеконкурсную программу XVIII Большого фестиваля мультфильмов – международно-гомотра анимации. Она называется «Веселая школа». За 67 минут дети увидят 10 мультипликационных фильмов, созданных за последние 20 лет в категории 6+. В программе картины «Про меня» по рассказу Ксении Драгунской, по мотивам песни Евгения Крылатова на стихи Юрия Энтина «Лесной олень», 6-минутный фильм об Александре Пушкине, 3-минутная «Армянская колыбельная» с рецептом армянского лаваша и другие чудесные истории. [Регистрация:](#)

Адрес: Ленинский просп., 105  
Метро: «Новаторская», «Проспект Вернадского»

## Веки истории Коломенского

3 ноября  
с 18:00



Двери дворца государя Алексея Михайловича – усадьбы «Коломенское» откроются для бесплатного посещения в рамках акции «Ночь искусств». Постоянная экспозиция познакомит с историей села Коломенского и его окрестностей с V–III тысячелетия до нашей эры до начала XX века. В залах выставлены археологические находки разных веков, оружие русского воина, архитектурная керамика, старопечатные и рукописные книги, иконы, предметы царского и крестьянского быта. [Регистрация:](#)

Адрес: просп. Андропова, 39, стр. 69  
Метро: «Каширская»

## Выставка кошек «Ёжкин кот»

3–4 ноября  
с 11:00 до 17:00



В торгово-развлекательном центре «Гагаринский» лучшие питомники России представят своих именитых питомцев, чтобы выбрать победителя – «Кота ученого». А эксперты будут состоять из настоящих бабок-ёжек. Как в любой сказке, на выставке рядом с британцами, шотландцами, бирманскими и сибирскими кошками, миниатюрными девон-рексами и величественными мейн-кунами повстречаются и необычные герои. Например, кошки по-

роды сноу-шу и селкирк-рекс (кудрявые кошки). 3 ноября с 14:00 до 15:00 посетителей ожидает театрализованная постановка «У Лукоморья», а 4 ноября в это же время – конкурс сказочных костюмов питомцев и их хозяев. [Регистрация:](#)

Адрес: ул. Вавилова, 3  
Метро: «Ленинский проспект»

## День испанского фламенко и португальского фаду

9 ноября  
в 15:30

В культурном центре «Меридиан» ведущая встреч музыкального клуба Института Сервантеса Анна Сопрунова (Ana Pasionaria) расскажет об отличиях и точках соприкосновения фаду и фламенко. Участники узнают, как на Пиренейском полуострове возникли противоположные по эмоциональному накалу, но одинаково завораживающие виды искусства. И посмотрят на выставку портретов людей с необычной внешностью – «HUMAN». Автор – CG-художник, архитектор Елизавета Скубик. [Регистрация:](#)

Адрес: ул. Профсоюзная, 61  
Метро: «Калужская», «Воронцовская»

## Лекция о дизайне

7 ноября  
с 16:00 до 18:00

На территории арт-пространства «Artplay» в шоу-руме «Barcelona Design» член Объединения декораторов интерьеров России, Британского института дизайна интерьеров Ирина Татарникова проведет лекцию «Этнические предметы в интерьере мировых топ-дизайнеров». Слушатели узнают, как преобразить интерьер дачи, квартиры, дома в место, которое не захочется покидать. [Регистрация:](#)



Адрес: ул. Нижняя Сыромятническая, 10, стр. 2, этаж 1, подъезд 2А  
Метро: «Курская», «Чкаловская»

## Тренинг по самопрезентации

5 ноября  
с 10:00 до 13:00

В ГБУ «Моя карьера» пройдет тренинг «Сопроводительное письмо и портфолио». Специалисты раскроют секреты правильного составления резюме, сопроводительное письмо к которому повысит шансы на просмотр, и ваши шансы быть замеченным рекрутерами и работодателями возрастут. Накануне мероприятия обязательно составьте резюме. [Регистрация:](#)



Адрес: ул. Сергея Радонежского, 1, стр. 1  
Метро: «Площадь Ильича», «Римская»

## Кинопоказ к юбилею Николая Караченцова

5 ноября  
в 15:00



К 80-летию народного артиста РСФСР Николая Караченцова в Центральном доме кинематографистов покажут фильм «Львиная доля». В картине вместе с Николаем Караченцовым играют Юрий Беляев, Дмитрий Певцов, Николай Чиндяйкин, Дмитрий Марьянов, Борис Клюев. Режиссер Александр Муратов назвал свою работу «городским вестерном». На показе ожидается Людмилу Поргину, Юрия Беляева, Дмитрия Певцова. [Билеты по ссылке:](#)

Адрес: ул. Васильевская, 13, Белый зал Дома кино  
Метро: «Белорусская», «Маяковская»

## Концерт патриотической песни

6 ноября  
в 18:00



На сцене «Москонцерт Холл» пройдет финальный гала-концерт участников всероссийского конкурса патриотической авторской песни «Голоса Родины». Зрители услышат песни, посвященные нашей стране и написанные за последние два года. А жюри, в состав которого входят художественный руководитель и главный дирижер Академического Большого концертного оркестра им. Ю.В. Силантьева Александр Клевичай, поэт Александр Шаганов, выберет победителей из 12 финалистов. [Регистрация:](#)

Адрес: ул. Каланчевская, 33/12  
Метро: «Комсомольская»

## Экскурсия по музыкальной столице

7 ноября  
в 15:00



Меломанов ждет встреча с Рубинштейном, Чайковским, Прокофьевым, Шляпиним, Рахманиновым, Свиридовым и другими гениями русской музыки. За 2,5 часа участники экскурсии обойдут культовые учебные музыкальные учреждения столицы и сцены, на которых блистали исполнители. Экскурсию проводит музыковед, выпускница Московской консерватории Юлия Дмитриукова. [Запись:](#)

Место встречи: метро «Арбатская» (Арбатско-Покровская линия), выход № 8  
Виталий ЛЕСНИЧИЙ

## ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



04.11 -17.11	«Осенняя романтика». Выставка работ участников фотокружка «Перспектива»
05.11 -18.11	Выставка картин художника Михаила Завертьева
06.11 в 17:00	Фестиваль «Ура! У нас каникулы!»
09.11 в 12:00	Бесплатный кинопоказ
09.11 в 12:00	Мультфильм «Большое путешествие. Вокруг света» (6+)
09.11 в 14:30	«В единстве – сила народа». Концерт академического хора «С песней по жизни», посвященный Дню народного единства
10.11 в 12:00	Театрально-цирковое шоу «Кто живет на крыше?» (0+, билеты на сайте <a href="http://dkmsk.ru">dkmsk.ru</a> )
16.11 в 12:00	Мультфильм «Пушистые спасатели: Новая команда» (6+)
16.11 в 18:00	Художественный фильм «Каждый мечтает о собаке» (6+)

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

## БИБЛИОТЕКА № 259



5 ноября	БЕСЕДА С ТВОРЧЕСКОЙ ЧАСТЬЮ «КОСТЮМ КАК ОТРАЖЕНИЕ КУЛЬТУРЫ НАРОДА» КО ДНЮ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА (6+) На мероприятии расскажут о своеобразии, красоте и символике традиционных народных костюмов. О необходимости изучать уникальность народного костюма для сохранения своих национальных традиций, ведь именно с ними из поколения в поколение передается характер каждого народа. Начало в 14:00.
9 ноября	КВИЗ ПО ТВОРЧЕСТВУ К.И. ЧУКОВСКОГО «ПРОБА ПЕРА» (6+) Для юных любителей литературы пройдет увлекательный квиз, посвященный творчеству известного детского писателя К.И. Чуковского. Участникам предстоит пройти нескольких раундов и ответить на вопросы различной сложности. Например, угадать героя по описанию, определить автора цитаты, найти ошибку в тексте. Начало в 14:00.

## «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



2 ноября	Дискоотека золотых лет. Для вас – любимые, популярные хиты, яркие эмоции и компания веселых единомышленников! Для всех, кто любит танцы и активность. Начало в 18:00.
4 ноября	Клуб «Лечебный и спортивный цыгун» – это шанс получить новые знания и навыки в самооздоровлении, улучшить самочувствие и настроение. Занятие состоится в 12:00.
5 ноября	Музыкальный концерт-встреча «Давайте вспомним», посвященная Исааку Дунаевскому. Мы насладимся великими, бессмертными произведениями советского композитора и дирижера. Начало в 18:00.
6 ноября	Клуб «Гимнастика для мозга» – это обучение простым упражнениям для развития памяти, мышления и концентрации внимания. Пальчиковая гимнастика набирает популярность и всегда действенна, особенно при регулярных занятиях. Начало в 13:00.
7 ноября	Музыкальный квартирник ко Дню народного единства от вокального ансамбля «Ивушка московская». Коллектив подарит вам прекрасное настроение и исполнит песни о Родине, дружбе и любви. Начало в 17:00.
8 ноября	Концерт прекрасных музыкантов – Татьяна Суздальской и Александра Смирнова. Песни и романсы под гитару, популярные и авторские произведения – все для того, чтобы создать незабываемую атмосферу праздника! Начало в 14:00.

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

## Новое название, новое расписание

ТРАНСПОРТ

Недавно популярный торговый центр товаров для дома «Леруа Мерлен» сменил название на «Лемана ПРО». А следом за этим изменилось и расписание бесплатного маршрутного такси № 3, которое курсирует между ТЦ на Киевском шоссе и Московским.

Теперь маршрутка ездит по следующему графику: отправление от «Лемана ПРО»: 8:30, 10:00, 12:00, 14:00, 17:10, 19:10, 21:10, 22:10, 23:15. Отправление из Московского: 7:00, 8:45, 10:15, 12:45, 14:15, 17:15, 19:15, 21:15, 22:45.

Микроавтобус делает следующие остановки: Московский; 1-й микрорайон; 3-й микрорайон; Улица Радужная, 10; Радужный проезд; Улица Атласова; Физкультурно-спортивный комплекс; Торговый центр «Лемана ПРО».

Юлия ГОНЧАРОВА ■

## Едем по прежнему маршруту

С 24 октября автобусы № 446 вновь заезжают в поселок Мосрентген в связи с завершением дорожных работ. Об этом сообщил телеграм-канал «Дептранс. Оперативно».



У автобуса № 446 один из самых длинных маршрутов в Московском

«Автобусы маршрута 446 в сторону Града Московского снова пойдут по Институтскому проезду, улице Героя России Соломатина и через поселок Мосрентген», – говорится в сообщении.

Напомним, с 16 августа автобусы № 446 временно не заезжали в поселок Мосрентген из-за ремонта дороги.

Дарья СОКОЛОВА ■  
Фото Виктора ХАБАРОВА

## Добавилась остановка «Дудкино»

Экспресс до центра города удлинил маршрут. Автобус № e10 будет останавливаться рядом с новым ЖК у метро «Румянцево».

С 26 октября добавляется остановка «Дудкино» для автобусов № e10.

«Жителям ЖК «Тропарево Парк» будет удобнее добираться до метро и социальных объектов», – сообщил телеграм-канал «Дептранс. Оперативно».

Автобус № e10 следует по маршруту от станции «Саларьево» до метро «Китай-город».

Дарья СОКОЛОВА ■



В ярмарке рукоделия в этот раз участвовали подростки



Малыши сразу же бежали на аквагрим

## Подарки, сделанные золотыми руками

В минувшие выходные, 26 и 27 октября в ТЦ «Новомосковский» состоялась большая ярмарка «Круг мастеров» – это регулярные фестивали хэндмейда и предметов дизайна ручной работы.

На суд гостей умельцы выставили сотни эксклюзивных товаров, предложили идеи для подарков к грядущим праздникам, провели мастер-классы.

Наверное, они самые интересные в рамках «Детского Маркета», который проходит раз в сезон, а принять участие может любой ребенок до 18 лет абсолютно бесплатно. Юные мастера представили аксессуары из бисера, игрушки амигуруми, ловцы снов, украшения из камушков и подвесок, а еще свечи из экоматериалов, вязанные сумки, подушки, картины и скетчи.

– Это напоминание, что у творчества нет возраста, и возможность для маленьких мастеров показать свои умения, ощутить первое столкновение с оценкой и изучить процесс продажи, – рассказала



Вязаная капибара



Царевна-лягушка



Ангелы и котики

один из организаторов мероприятия Надежда Павлова. – Невероятно гордимся юными талантами и их мастерством, не уступающим взрослым проектам.

Кто-то из мастеров делился собственноручно собранным и приготовленным осенним урожаем: медом и вареньем. Другие же умельцы предлагали уже задуматься о зиме, представив теплые вязаные вещи и новогодние украшения. Например, Елена Черникова делает елочные игрушки из ваты в стилистике 50-х годов прошлого



Самодельные украшения

века. Ее проект так и называется «Родом и сердцем из СССР». Среди героев не только пионеры, но и вполне современные персонажи из мультфильма про домовенка Кузю.

Малыши сразу бежали на аквагрим, пока родители приценивались к сувенирам. А дальше взрослых и детей ждали интересные мастер-классы. Своими руками они могли сделать гипсовый подсвечник и ароматные свечи к нему, мерцающую соль для ванны, именные браслеты себе и друзьям, порисовать на фигурках, имбирных пряниках и многое другое.

Все желающие могли сделать снимки в красиво оформленной фотозоне. А еще поучаствовать в благотворительном проекте – принести излишки овощей и фруктов, которые пошли на корм питомцам контактного зоопарка «Живой уголок» в Лапшинке.

Юлия ГОНЧАРОВА ■  
Фото Виктора ХАБАРОВА



Пушистая модница из леса у 3-го микрорайона

## Серая, теплая, пушистая

ОКНО В ПРИРОДУ

Столичные белки сменили шубки к зиме. Фотодоказательство редакции «МС» предоставила жительница Московского.

Поймать пушистую соседку в объектив фотографа Ирины Галевой удалось во время прогулки по экотропе в 3-м микрорайоне.

К холодам белочка успела не только сменить окрас, но и набрала идеальную для зимовки форму: бельчатники в Московском без орехов долго не стоят.

– Еды с собой не было. Но в кормушках был насыпан фундук, отличное лакомство, – рассказала Ирина.

Шубки к зиме меняют не только белки, но и другие хвостатые жители столичных лесопарков. Замечены за сезонной линькой также зайцы, бобры, лисы, норки и ласки.

Так что, может, и нам, вопреки оптимистичным прогнозам синоптиков, пора выбирать теплый пуховик к зиме? Белки что-то знают.

Дарья СОКОЛОВА ■ Фото Ирины ГАЛЕВОЙ