

Вести Красногорска

№ 50 (61)

25 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

E-MAIL: VESTI.KRAS@MAIL.RU

ДОБРЫХ НОВОСТЕЙ ВАМ!



Образовательное учреждение будет состоять из школьного и дошкольного отделений на 900 и 150 мест соответственно

Наполняемость комплекса обсудил с родителями будущих учеников Глава муниципалитета Дмитрий Владимирович Волков

Играть, учиться, развиваться

Воспитательно-образовательный комплекс в ЖК «Красногорский» откроется в следующем году



► стр. 3

ЧИТАЙТЕ НАС В СОЦСЕТЯХ!

vk.com/vesti_kr

t.me/vestikr

ok.ru/group/70000004177733



Оставить обращение Главе городского округа Красногорск Дмитрию Владимировичу Волкову можно:

1. Через личный блог

t.me/vdv_volkov

vk.com/dv_volkov

ok.ru/dvolkov



2. На электронную почту

krasrn@mosreg.ru

3. Позвонив в Дежурную службу

+7 (495) 563-79-32

ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ

Свыше 240 дополнительных рабочих мест появится в бизнес-парке «Гринвуд»

► стр. 2

СДЕЛАНО В КРАСНОГОРСКЕ

В округе создан цех по производству металлоконструкций высокого уровня

► стр. 6

РУКА ОБ РУКУ 50 ЛЕТ

Супругов Манченко поздравили с золотой свадьбой

► стр. 10

ЗИМА БЛИЗКО...

На Ярмарочной площади ДК «Подмосковье» прошёл традиционный смотр техники



► стр. 4

Андрей Юрьевич ВОРОБЬЁВ, Губернатор Московской области:

– Для нас очень важен диалог с «China Chengtong international investment», которая управляет принадлежащими КНР активами в таких стратегических сферах, как логистика, производство электроники, в том числе аккумуляторных батарей. Естественно, что особое внимание мы уделяем подмосковному проекту корпорации – это бизнес-парк «Гринвуд», который расположен у нас, в Красногорске. Нам очень приятно, что китайские предприятия планируют своё будущее на нашем рынке. Важно, чтобы бизнес, который приходит, чувствовал нашу заботу, внимание и поддержку.



Модернизацию бизнес-центра обсудил Губернатор Московской области Андрей Юрьевич Воробьёв в ходе рабочей поездки в Пекин вместе с представителем China Chengtong Holding Group Ltd Чжу Бисинем и гендиректором бизнес-парка, председателем Союза китайских предпринимателей в России Чжоу Лицюнем.

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ МЕККА

Бизнес-парк «Гринвуд», расположенный в деревне Путилково, – один из крупнейших деловых центров в московском регионе, играющих важную роль в развитии товарооборота между нашей страной и Китаем. На территории присутствуют все основные услуги и сервисы, необходимые для комфортного и успешного ведения бизнеса.

Первая очередь парка была построена в 2010 году – на территории созданы торгово-выставочная зона, которая работает в формате B2B, офисная и сервисная зоны предприятий, конгресс-центр, гостиница, зоны общественного питания и услуг.

Гендиректор бизнес-парка «Гринвуд», председатель союза китайских предпринимателей в России Чжоу Лицюнь отметил, что сегодня в «Гринвуде» работают более 170 крупных китайских компаний.

ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ

Свыше 240 дополнительных рабочих мест появится в бизнес-парке «Гринвуд»



– Это наш самый крупный китайский инвестиционный проект по коммерческой недвижимости за рубежом. Сейчас мы почти построили вторую очередь проекта. Мы помогаем Московской обла-

сти в привлечении инвесторов из Китая. Также зовём китайских производителей строить свои заводы на территории региона. У них есть большое желание учиться за границей, иметь производ-



ство на территории индустриального парка. Московская область – это хороший выбор, – рассказал Чжоу Лицюнь.

В ближайшее время в «Гринвуде» будет запущена вторая очередь. Здесь создано около 12 тысяч рабочих мест. Резидентами парка стали более 300 предприятий из 14 стран мира. Среди крупнейших – компании Huawei, Brilliance auto, Haier, Vivo, ICBC, SANY и другие китайские лидеры отраслей.

В 2019 году начато строительство второй очереди международного торгово-выставочного комплекса «Гринвуд» на площади 5,7 га, дополнительно будет создано 242 рабочих места.

Глава региона пригласил китайских партнёров на открытие, запланированное на ноябрь. Председатель совета директо-

ров «China Chengtong Holding Group Ltd» принял приглашение Губернатора.

ПОМОЩЬ – РЯДОМ

Также в ходе встречи Андрей Воробьёв рассказал о мерах поддержки, которые работают для решивших начать или расширить свой бизнес в Подмосковье.

Отметим, что красногорским предпринимателям доступны различные меры поддержки и субсидии, созданные по программе Губернатора Московской области. Подробнее – на сайте mb.mosreg.ru.

Для китайских компаний создана программа Лайт Индустриал, в рамках которой бесплатно предоставляется земля и необходимая инфраструктура под индустриальные помещения (от 100 до 1 000 кв. м).

Фото: Константин СЕМЕНЕЦ



ИФНС РОССИИ
ПО Г. КРАСНОГОРСКУ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

30 АПРЕЛЯ - срок подачи декларации по налогу на доходы физических лиц

15 ИЮЛЯ - срок уплаты налога на доходы физических лиц

1 ДЕКАБРЯ - единый срок уплаты имущественных налогов физических лиц

ЛЮБИШЬ СВОЙ ГОРОД – ЗАПЛАТИ НАЛОГ

Проконсультируйтесь: в налоговой, по тел. 8 800 222 22 22, на сайте ФНС России www.nalog.gov.ru



ИГРАТЬ, УЧИТЬСЯ, РАЗВИВАТЬСЯ

Воспитательно-образовательный комплекс в ЖК «Красногорский» откроется в следующем году

В микрорайоне проживают тысячи молодых семей, у большинства из них – маленькие дети.

Глава городского округа Красногорск Дмитрий Владимирович Волков оценил темпы возведения образовательного учреждения в Нахабине. На сегодняшний день готовность объекта – порядка 40 процентов. Строители уже приступили к благоустройству и внутренним отделочным работам.

Наряду с обширной инфраструктурой, здесь будет обустроен открытый школьный стадион по программе Губернатора Московской области Андрея Юрьевича Воробьёва. Для комфортного пребывания ребят предусмотрен стандарт образовательного комплекса, который позволит им максимально комфортно переходить из дошкольного учреждения в школьную среду.

Дмитрий Владимирович ВОЛКОВ, Глава городского округа Красногорск, секретарь местного отделения партии «Единая Россия»:

– Большой и очень значимый для жителей воспитательно-образовательный комплекс, включающий школу на 900 мест и детский сад на 150 мест, строим на территории ЖК «Красногорский» в Нахабино. Самую важную оценку даёт наш родительский актив, с которым обсудили наполняемость комплекса.

За ходом возведения здания внимательно следят и родители будущих воспитанников и учеников комплекса. Вместе с Главой округа они побывали на строительной площадке.



ДЛЯ ДЕТИШЕК И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Сейчас повышенного внимания требуют дошкольные учреждения, открытие которых запланировано до конца года. Два из пяти детских садов – практически на завершающей стадии строительства.

Так, готовность ДОУ на 350 мест в жилом комплексе «Опалиха ОЗ» составляет 95%. До встречи с первыми воспитанниками остаётся немного времени, поэтому всё должно быть на высшем уровне. Сейчас ведётся монтаж осветительных приборов, сантехнических перегородок, санфаянса и сборка мебели.

ЛЕСНАЯ СКАЗКА

На территории жилого комплекса «Город в лесу» завершается строительство дошкольного учреждения. Объект готов на 90%.

Сейчас на нём трудятся свыше 70 человек. Ведутся работы по пуско-наладке внутренних инженерных сетей, чистовой отделке на всех этажах, монтаж оборудования. На территории общей площадью порядка 14 тысяч квадратных метров завершается благоустройство, устанавливаются МАФы и безопасное прорезиненное покрытие.

В ОБЪЕКТИВЕ – СОЦИАЛЬНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Заместитель главы администрации муниципалитета Тимур Магомедов проконтролировал сроки строительства образовательных объектов округа



Проектом предусмотрено 16 групп, две из которых – ясельные. Садик оснащён всем необходимым по современным стандартам – есть пищеблок для обеспечения детей горячим питанием, акто-

вый, музыкальный и спортивные залы.

– На объекте – ещё большой объём работ к выполнению, в том числе мы должны привести прилегающую к саду

территорию к нашим стандартам, в запасе у нас есть полтора месяца. Здесь должно быть комфортно для наших самых юных жителей, – отметил Тимур Магомедов.

До конца года также планируется завершить строительство дошкольного учреждения на 100 мест в ЖК «ЗаМитино», на 250 мест в посёлке Новом и на 310 мест – в ЖК «Пятницкие кварталы».



ЗИМА БЛИЗКО...

На Ярмарочной площади у ДК «Подмосковье» прошёл традиционный смотр техники

Готовность необходимого коммунального оборудования, тракторов, погрузчиков и других машин, а также водителей, механизаторов и рабочих к любым капризам погоды проверили первый заместитель главы администрации муниципалитета Наталья Тимошина и начальник управления ГУСТ МО Иван Пяткин.

– Все подрядные организации, управляющие компании, включая нашу «Красногорскую городскую службу», которая сегодня у нас была представлена в полном составе, готовы к зиме. Мы видим, что очень много новой техники. Уверена, что зимой у нас будет чисто и комфортно, – сказала Наталья Тимошина.



▲ ПО ПРОСЬБАМ ЖИТЕЛЕЙ



Ещё один район в Красногорске преобразился

По поручению Главы округа, секретаря местного отделения партии «Единая Россия» Дмитрия Владимировича Волкова на улице Светлой было проведено комплексное благоустройство. Новый асфальт уложили на проезжей части, пешеходной зоне, у подъездов и на парковочных местах, а также заменили освещение, ограждение, скамейки и урны.

Активистка района Татьяна Шагунова рассказала, что все просьбы жителей, которые были озвучены на встрече с Главой в Опалихе, выполнены. Корректировки и замечания вносили сами горожане. Оценить преобразования на улице Светлой приехала первый заместитель главы администрации городского округа Красногорск Наталья Тимошина, а также представители депутатского корпуса, подрядной организации и управляющей компании.

На встрече неравнодушные жители поделились предложениями по дальнейшему благоустройству. Они попросили облагородить во дворах несколько «народных троп», чтобы люди могли комфортно передвигаться, и озвучили необходимость проработки вопроса о ликвидации подтоплений рядом с домом № 3.

Также разговор коснулся и отопления. Красногорцы пожаловались, что в одном из домов на улице Светлой батареи чуть тёплые. По их обращениям были оперативно проведены работы по устранению неисправностей.

Кардинальное обновление

В посёлке Новом завершён ремонт восьми подъездов в двух многоквартирных домах

В Красногорске активно реализуется губернаторская программа софинансирования «Мой подъезд», благодаря которой идёт обновление входных групп в МКД округа.



Исполнительный секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Богдан Андриянов считает, что совместная реализация программы является ещё одним хорошим поводом для улучшения взаимодействия между представителями исполнительной и законодательной власти, общественными организациями и гражданами. С целью партийного контроля Богдан Андриянов совместно с представителями управляющей компании и жителями многоквартирных домов проверили и оценили качество проделанных работ в домах № 23 и № 23а посёлка Нового.

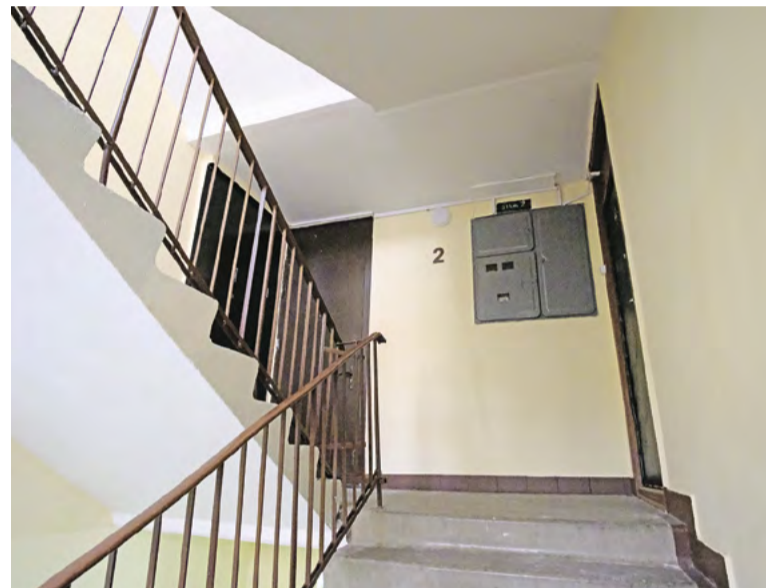
— Очень приятно слышать положительные отзывы о результате работы. Чем хороша эта программа, так это тем, что жители могут принимать участие в её реализации. Им дана возможность не просто почувствовать



себя хозяевами своего дома, но и на практике менять окружающую действительность. Они вместе могут обсудить и выбрать дизайн подъезда, выстроить отношения с управляющей компанией. Даже

один такой цикл изменит жизнь к лучшему во многих аспектах, — отметил Богдан Андриянов.

Исполнительный директор управляющей компании «Акватория» Татьяна Квашнина рассказа-



ла, что совместными силами была проведена колоссальная работа. В подъездах домов заменили окна, тамбурные двери, плитку на первых этажах, где это требовалось, а также почтовые ящики, произ-

вели ремонт электропроводки, штукатурно-малярные работы и покраску потолков и стен. Жители отметили ответственный подход подрядной организации к своему делу.

▲ СДЕЛАНО ▼



Качественная «обратная связь» налажена между красногорцами и сотрудниками профильных ведомств муниципалитета. Жители, активно пользующиеся социальными сетями и мессенджерами, всегда получают ответы на вопросы или решают проблемы.

Обращения оперативно берутся в работу специалистами разных направлений.



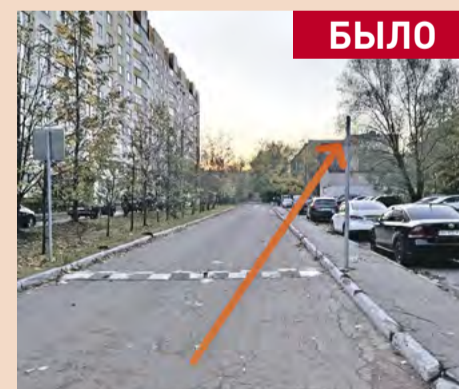
Безопасные качели

Благодаря Главному чату Красногорска, куда поступило сообщение, был решён вопрос о необходимости замены игрового элемента на детской площадке у дома № 8 на улице Вилора Трифонова. «Это были единственные качели на весь микрорайон «Столичный» для малышей», — отмечалось в обращении. По указанному адресу сотрудники подрядной организации заменили качели на детской площадке. Теперь юные красногорцы вновь могут наслаждаться своим любимым развлечением, а их родители — не переживать за безопасность ребят.



Знак — на месте

В официальный чат службы технической поддержки портала «Добродел» Московской области в Телеграм было направлено следующее обращение: «Посёлок Нахабино, Панфилова, 9а, демонтировали знак «искусственная неровность». Требуется установить его обратно». Профильные специалисты приняли данное обращение в работу, дорожный знак был установлен.





СДЕЛАНО В КРАСНОГОРСКЕ

В округе создан цех по производству металлоконструкций высокого уровня. Первый заместитель главы администрации муниципалитета Наталья Тимошина ознакомилась с работой компании ООО «Архитектура»

Это предприятие занимается собственным производством продукции для юридических лиц с 2014 года. Оно осуществляет проектирование, создание и монтаж металлоконструкций высокого класса, таких как навесы, патио, веранды, заборы, садовая мебель, ангары под ключ и многое другое, что может понадобиться при строительстве домов. За девять лет работы сотрудники произвели более четырёх тысяч крепких навесов высшего качества.

По словам собственника ООО «Архитектура» Александра Рыжова, гордость компании – производство ворот различной конфигурации и внешней отделки:

– В ассортименте – распашные и откатные. Вся продукция полностью автоматизирована и пользуется спросом на рынке. Мы растём и развиваемся, поэтому планируем увеличить своё производство и штат.

На сегодняшний день сотрудников компании не так уж много – порядка 60 человек. Наталья Тимошина пообщалась с коллективом предприятия и от имени

Главы Красногорска, секретаря местного отделения партии «Единая Россия» Дмитрия Владимировича Волкова вручила благодарственные письма и знак «Благодарю за труд».

– Наш округ славится не только своими градообразующими заводами и предприятиями, но и представителями малого и среднего бизнеса. Один из таких – ООО «Архитектура». Сегодня благодаря поддержке Губернатора Московской области Андрея Юрьевича Воробьёва и Главы Красногорска Дмитрия Владимировича Волкова развитию малого и среднего бизнеса уделяется большое внимание, – отметила Наталья Тимошина.

Красногорским предпринимателям доступны различные меры поддержки и субсидии, созданные по губернаторской программе. Подробнее – на сайте mb.mosreg.ru



ВО ИМЯ СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ



День донора прошёл в Красногорской больнице

В процедуре переливания крови нуждаются многие – это и те, кто страдает серьёзными заболеваниями, и те, кто потерял её по каким-либо причинам. Кровь ради спасения жизни может понадобиться в любой момент, в любом месте и в экстренном порядке, поэтому она нужна всегда.

В красногорской донорской акции приняли участие жители нашего округа, представители федеральной службы судебных приставов, муниципальные депутаты, члены партии «Единая Россия» и молодёжь.

Исполнительный секретарь местного отделения партии «Единая Россия» городского округа Красногорск Богдан Андриянов рассказал, что партийцы не могут оставаться в стороне и в рамках федерального проекта «Здоровое будущее» традиционно принимают участие в мероприятии:

– От каждого из нас зависит будущее. Мы можем уделить немного внимания, внести частичку заботы, отдать немного крови во спасение жизни другого человека. Кровь всегда востребована, поэтому участие каждого очень важно.

ПОДГОТОВКА

Перед донацией медсестра определяет уровень гемоглобина и группу крови потенциального донора, затем врач измеряет давление и уточняет всё о его болезнях и операциях. Как рекомендуют медики, перед процедурой лучше не употреблять жирную, жареную, острую и копчёную пищу, колбасные изделия, а так-

же мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свёклу, бананы. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за 48 часов до сдачи крови нельзя употреблять алкоголь, за час до процедуры донации следует воздержаться от курения.

Научными исследованиями доказано, что сдача крови до 500 миллилитров совершенно безвредна и безопасна, а иногда и полезна для здоровья человека.

30 КРАСНОГОРЦЕВ СТАЛИ ДОНОРАМИ

– Переливание крови, а также использование в случае необходимости её компонентов спасло и продолжает спасать немало человеческих жизней, – рассказал, заместитель главного врача по анестезиологии и реаниматологии ГБУЗ МО «Красногорская больница» Олег Варнавин. – Хочу поблагодарить всех доноров, которые откликнулись на нашу акцию. Это многопрофильная больница, где множество тяжёлых больных, нуждающихся в достаточно большом объёме компонентов крови.

В этот день участие в акции приняли более 30 красногорцев. Стать донором может любой здоровый человек, достигший возраста 18 лет и веса 50 килограммов и не имеющий противопоказаний.

Такие мероприятия будут проводиться и дальше, о точных датах и времени можно узнать в социальных сетях Красногорской больницы.



Братьям меньшим

Единороссы и молодогвардейцы привезли сухой корм и инвентарь для ухода за животными в рамках акции «Лучший друг»

– Выслушали просьбы и намерены на дальнейшее благотворное сотрудничество. У руководителей много глобальных планов по расширению приюта и реализации проектов. Будем взаимодействовать и поддерживать, – сказал исполнительный секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Богдан Андриянов.

В центре «Лохматый ангел» живут порядка 30 взрослых собак, три щенка и два енота. У волонтеров приюта в планах – реализация комплексной программы помощи братьям нашим меньшим.

– Это будет большая история про лечение, спасение и стерилизацию животных. Сегодня на базе приюта мы строим ветеринарный и административный блоки, – прокомментировала председатель региональной общественной ор-

ганизации «Экология человека» Татьяна Королёва.

В центр собаки попадают по разным причинам: у одних хозяева переезжают, другим питомец надоел, есть и потеряшки. Часть здешних обитателей осталась в «Лохматом ангеле» после программы ОСВВ – отлова, стерилизации, вакцинации и возврата. На содержание животных в месяц уходит примерно полтонны корма, поэтому тут будут рады любому участию.

Помочь питомцам можно не только материально. Собаки нуждаются в социализации и общении с человеком, любят гулять и играть. В центре с радостью примут желающих присоединиться к волонтерам. Контакты указаны на официальном сайте «Лохматого ангела».



В АО «Красногорская теплосеть» трудятся около тысячи человек. Компания эксплуатирует 55 котельных. Одна из наиболее крупных – котельная № 1, расположенная в микрорайоне Райцентр.

По словам генерального директора АО «Красногорская теплосеть» Александра Шалагина, задача предприятия – обеспечить надёжным теплоснабжением город. С этой задачей оно успешно справляется.

– По распоряжению Главы округа Дмитрия Владимировича Волкова в муниципалитете начат отопительный период с 3 октября. Сначала мы обеспечили тепло все социальные объекты, параллельно также запустили тепло в многоквартирные дома. Сейчас работаем в штатном режиме, – отметил Александр Шалагин.

Погода в доме

На всех объектах Красногорска запущено отопление на 100%. Первый заместитель главы администрации муниципалитета Наталья Тимошина проинспектировала работу котельной № 1

Котельная № 1 отапливает порядка 50 многоквартирных домов. Для бесперебойной работы летом здесь были проведены модернизация оборудования и ремонт тепломеханического и насосного оборудования.



Юные управленцы

В Красногорске состоялась лекция в рамках проекта «Школа молодого политика»

– Встреча является составной частью ряда образовательных проектов, которые проходят по всей Московской области для активной молодёжи региона. В рамках таких мероприятий ребята узнают различные аспекты политических процессов, пути становления политиков. Также активисты получают практические навыки, которые в дальнейшем они смогут применить в своей общественно-политической деятельности, – рассказал руководи-

тель аппарата «Молодой гвардии Единой России» г.о. Красногорск Даниил Радиновский.

Несмотря на выходной день, участниками мероприятия стали более 40 представителей ВОО «Молодая Гвардия Единая Россия» из Красногорска, Лотошина, Волоколамска и Истры.

Перед молодыми людьми со своей лекцией в тот день выступил координатор проекта «Я в деле» Матвей Шалунков, который рассказал о менедж-

менте проектов в молодёжной политике.

Как и что должен уметь специалист в сфере проектов для молодёжи? Каковы особенности получения грантовых средств? Где и как развивать себя молодому человеку, который хочет стать волонтером, помогать другим людям? Эти и другие темы стали ключевыми в ходе выступления спикера.

По окончании лекции участники встречи смогли задать гостю интересные их вопросы.



Важнейший элемент управления

День военного связиста и 104-ю годовщину образования Войск связи Вооружённых сил РФ отметили 20 октября

На территории городского округа Красногорск в деревне Коростово дислоцируется воинская часть 51089 противоракетной обороны Космических войск. В этот день командование поздравляет бойцов с профессиональным праздником. В администрации округа вручили грамоты отличившимся.

За высокий профессионализм, успехи в служебной деятельности, добросовестное исполнение поставленных задач и в связи с празднованием Дня связиста первый заместитель главы администрации Наталья Тимошина

на вручила почётные грамоты и нагрудные знаки от имени Главы г.о. Красногорск, секретаря местного отделения партии «Единая Россия» Дмитрия Волкова начальнику отделения – заместителю начальника узла связи и передачи информации капитану Александру Дружинину и дежурному помощнику начальника узла связи и передачи информации старшему лейтенанту Павлу Новикову.

Как признались сами ребята, служба для них – это дело жизни. Александра и Павла с детства привлекали военные фильмы, выправка и форма офицеров, романтика службы. Павел Новиков выбрал свою про-



фессию после восьмого класса, поступив в кадетский корпус в Санкт-Петербурге, отдал три года казарме, после чего окончил военную академию связи. Александр Дружинин изначально был гражданским, но дослужил-

ся до капитана. Для него важен здоровый климат в коллективе, поддержка своего подразделения на высоком уровне и, конечно, служение Родине.

– Военная связь – важнейший элемент управления подразделе-

ниями как в бою, так и в мирное время. Это ежедневный непростой труд, а также усовершенствование разработок и использование новейшего оборудования и методов передачи данных, – сказал Александр Дружинин.

Счастье любит тишину – эта фраза стала крылатым выражением и получила широкую известность благодаря своей глубокой мудрости, именно так считает и семья Манченко. Игорь Васильевич и Светлана Вячеславовна живут душа в душу уже 50 лет. Воспитали двоих детей, гордятся, что дали им образование, вырастили их достойными людьми. Супруги – пример для подражания своим дочерям: у старшей крепкая семья вот уже 23 года, а младшая в браке 19 лет. Свои знания, традиции и семейные ценности Игорь Васильевич и Светлана Вячеславовна передают пятерым внукам.

С добрыми пожеланиями к супружеской паре, проживающей в Красногорске с 1983 года, обратились первый заместитель главы округа Наталья Тимошина и представители депутатского корпуса и вручили им подарки и поздравительный адрес от имени руководителя муниципалитета Дмитрия Волкова, где отмечено, что семья – это самое ценное, что есть на свете.

За чашкой чая гости с удовольствием послушали истории, в которых золотые юбиляры

Рука об руку 50 лет

С золотой свадьбой поздравили супружескую пару из Красногорска

Наталья ТИМОШИНА, первый заместитель главы администрации г.о. Красногорск:

– Сегодня мы услышали историю здорового образа жизни, семейных традиций, уважения и любви друг к другу. И это действительно видно даже без слов. Мы желаем этой семье и каждой семье городского округа Красногорск только долгих лет жизни, благополучия и крепкого здоровья!

поделилась секретом долгой и счастливой совместной жизни. По их мнению, во всех взаимоотношениях должна быть

не только любовь, но и уважение друг к другу. Также они вспомнили интересный факт – в 1993 году Игорь Васильевич



участвовал в международном марафоне по бегу от Москвы до Парижа.

До сих пор супруги молоды душой, радуются успехам детей и внуков, занимаются спортом, ведут активный образ жизни, в их семье все друг друга поддерживают и идут в одном направлении.



СВОИХ не бросаем!

Депутат Мособлдумы Роман Володин совместно с заместителем председателя Совета депутатов городского округа Красногорск Богданом Андрияновым и членами партии «Единая Россия» привезли продукты питания для военнослужащих специальной военной операции в пункт приёма на базе Молодёжного центра.

– В меру своих возможностей помогаем, а также призываем всех не проходить мимо, не оставаться в стороне. Неважно будет, это материальная помощь или вы прине-

 Пункт приёма гуманитарной помощи на базе Молодёжного центра находится по адресу: г. Красногорск, ул. Речная, д. 20, к. 1.

сёте непосредственно вещи и продукты. Будьте сопричастны, пусть каждый солдат почувствует нашу помощь, – сказал Роман Володин.

Состав груза формируется по спискам необходимого, которые составляют работники пункта

приёма помощи, обрабатывая огромное количество заявок и запросов, приходящих из прифронтовой зоны.

– Привезли консервы с морепродуктами. Всё должно быть обязательно в консервированном виде, чтобы при транспортировке ничего не разбилось и груз дошёл в целости до наших ребят, – прокомментировал Богдан Андриянов.

Партийцы пообщались с сотрудниками центра и уточнили, какая ещё необходима помощь на сегодняшний день. В связи с погодными условиями в приоритете – печки-буржуйки.

Молодёжь – народ задорный, жизнерадостный и любящий веселье. А что может быть веселее капустника? Как в слоёном пироге, в нём сочетаются незаурядный, искромётный юмор, буйство фантазий и импровизаций. Трудно, наверное, отыскать такого человека, который не вспоминал бы с теплотой и светлой улыбкой свою студенческую жизнь.

Традиционный «Капустник» – посвящение студентов Московского областного филиала РАНХиГС в первокурсники – прошёл во Дворце культуры «Подмосковье». На сцену вышли 110 учащихся образовательного учреждения, которые проявили эрудицию, красноречие и артистизм.

Зал был в восторге, зрителей порадовали креативные выступления команд: танцы, вокальные номера, чтение стихов, театральные сценки на заданную тематику. А тема творческих номеров в этом

Капустник – «зелёный» первокурсник

Яркое посвящение в студенты состоялось в ДК «Подмосковье»

году называлась «Эмоции». Каждая команда в своих выступлениях ярко показала любовь, дружбу, храбрость, зависть, ненависть и другие состояния, которые может испытывать человек.

Как рассказала заместитель директора Московского областного филиала РАНХиГС Эльвира Дементьева, участники готовились к выступлению чуть больше месяца:

– Им на откуп давали любые креативные идеи, одно условие – это должно быть в рамках тематики этого года. Раньше у нас были «Музыкальные жанры», «Десятилетия», сейчас мы решили не повторяться и сделать что-то новенькое. Отбор был внутри группы, где ребята сами определяли, кто будет участвовать в номерах. А те, кто не выступал, пришли поддержать свою команду.



СЛУЖБА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БОНУСЫ:

- кредитные каникулы
- приостановление исполнительного производства по просроченным обязательствам
- освобождение от уплаты налога на имущество
- приостановление по судебным делам
- сохранение рабочего места на период действия контракта и 3 месяца после его окончания
- преимущественное право поступления на работу по ранее занимаемой должности
- академический отпуск

ТВОЕЙ СЕМЬЕ ПОЛАГАЕТСЯ:

- кредитные каникулы
- преимущества при сокращении в организации (с ребёнком до 18 лет)
- обучение детей на бюджетной основе в вузах
- внеочередное зачисление в детский сад
- бесплатные завтрак и обед в школе
- бесплатная продлёнка
- кружки и секции
- бесплатные социальные услуги на дому для пожилых родителей
- внеочередное направление в социальный стационар пожилых родителей
- содействие в поиске работы
- организация профессионального обучения и дополнительного профессионального образования
- психологическая помощь
- консультирование по юридическим вопросам

Узнать подробности можно в военном комиссариате городского округа Красногорск по телефону: **+7 (985) 686-67-10** (круглосуточно), сайт: контрактмо.рф

Информация для тех, кто готов служить по контракту – на сайте [контрактмо.рф](https://xn--80atbicfemrd.xn--p1ai/) (<https://xn--80atbicfemrd.xn--p1ai/>)



В заключение мероприятия зрителям представили отдельный номер членов студенческого совета. Деканы факультетов «Государственное и муниципальное управление и право» и «Экономика и менеджмент» Марина Гайдышева и Николай Головецкий поздравили ребят с посвящением в студенты и приняли их в свою большую семью.

Напомним, что «Капустник» – это ежегодное концертное мероприятие, объединяющее всех первокурсников РАНХиГС, благодаря которому юноши и девушки становятся частью общей команды Президентской академии. К тому же, как говорят сами актёры, для них подобное событие – это отличная возможность примерить на себя новую роль и выйти на сцену.



Красногорцы завоевали награды на ROC-2023

В Международном выставочном центре «Крокус Экспо» состоялись финалы соревнований по танцевальному спорту Russian Open DanceSport Championships (ROC)

ROC-2023 – это девятидневный марафон с участием огромного количества пар и команд со всей России, Китая, Узбекистана, Кыргызстана и других стран, различные номинации, возрастные группы, классы и, конечно же, море музыки и танцев.

В этом году обширная программа мероприятий включала в себя международные и всероссийские соревнования по танцевальному спорту, всероссийские соревнования по танцевальному спорту среди студентов, всероссийское физкультурное мероприятие (соревнования по классам мастерства, соревнования среди сеньоров, Американ Смус).

Представители Красногорска Денис Кузнецов и Александра Симоненко стали победителями среди юношей и девушек 12-13 лет (латиноамериканская программа), а Иван Мысякин и Ева Ключина взяли бронзовую награду в Кубке ФТСАРР по танцу Румба среди юниоров 2 В+А класс.

Организатором соревнований выступила Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла.

Во время проведения операции по восстановлению конституционного порядка в Чеченской Республике под руководством майора Игоря Корниенко была организована переправа через реку Сунжа с захватом и удержанием плацдарма. Благодаря правильно организованной обороне солдаты полка отразили несколько атак противника.



Памяти героя

На лыжном стадионе «Зоркий» прошёл турнир по футболу среди любительских команд, посвящённый памяти Героя России Игоря Александровича Корниенко

Во время проведения операции по восстановлению конституционного порядка в Чеченской Республике под руководством майора Игоря Корниенко была организована переправа через реку Сунжа с захватом и удержанием плацдарма. Благодаря правильно организованной обороне солдаты полка отразили несколько атак противника.

В тот же день Игорь Корниенко погиб в результате миномётного обстрела. Указом Президента РФ от 15 мая 1995 ему посмертно присвоено звание Героя Российской Федерации.

Уже традиционный турнир был организован ветеранской организацией «Боевое братство» при поддержке управления по

физической культуре и спорту администрации Красногорска.

– Соревнования посвящены памяти Игоря Корниенко, а также всех наших воинов, отдающих жизни за интересы Родины в разных точках мира, – рассказал председатель правления Красногорского районного отделения МОО Всероссийской организации «Боевое братство» Игорь Куприянов.

В этом году в турнире приняли участие 13 команд и более 140 человек. По итогам игрового дня на почётном третьем месте – «Чернево», обладателями серебряных наград стали футболисты «Боевого братства», а первое место и Кубок турнира завоевала команда «Бруски».

На этот раз юным спортсменам предстоит сразиться в десяти дисциплинах, таких как мини-футбол, волейбол, настольный теннис, стритбол, лыжные гонки, шахматы, лёгкая атлетика, плавание, спортивное ориентирование и туризм.

– Неизменно основными задачами масштабного мероприятия считается укрепление здоровья учащихся. Кроме того, регулярные занятия спортом вырабатывают дисциплину и стремление добиваться успехов в учёбе, – отметил начальник управления по физической культуре и спорту Алу Бочкаев.

Старт был дан на Лыжном стадионе «Зоркий», где свыше 300 школьников приняли участие в соревнованиях по мини-футболу. Следующий этап состоится зимой. Ребята сразятся на волейбольной площадке.

Итоги спортивных соревнований будут подведены весной следующего года в ДК «Подмосковье».

Дисциплины для самых ловких

Традиционная спартакиада проходит уже в 55-й раз. Она пользуется большим спросом среди учеников 5-11-х классов





СЛАВНЫЕ ТРАДИЦИИ

Более восьми тысяч человек состоят в ветеранской организации Красногорского завода им. С.А. Зверева. Первый заместитель главы администрации муниципалитета Наталья Тимошина пообщалась с участниками ветеранского совета ПАО «КМЗ».

Девиз этой организации – «Дойти до каждого». Градообразующее предприятие округа славится не только своей продукцией, известной в мировом сообществе, но и квалифицированными кадрами, которые из поколения в поколение передают знания и опыт молодым заводчанам.

На территории муниципалитета организация существует с 1987 года. Её членами становятся те, кто своим трудом создавал честь и славу завода. Сегодня в

активе совета территориальной ветеранской организации состоит свыше восьми тысяч человек. С самыми активными её участниками встретилась первый заместитель главы администрации муниципалитета Наталья Тимошина – от имени Главы округа, секретаря местного отделения партии «Единая Россия» Дмитрия Владимировича Волкова она вручила благодарственные письма и нагрудные знаки «Благодарю за труд».

Среди награждённых – Зинаида Никитина, трудовая деятельность которой насчитывает более 40 лет. Она была инженером-конструктором первой категории. В совет ветеранов попала случайно, но вот уже 20 лет занимается решением социально-бытовых вопросов тех, кто когда-то трудился на заводе. А 8 октября она отметила своё 85-летие.

– Всё замечательно! Живём в ногу со временем. Помогаем людям. Обращаются по разным вопросам: кому-то по медицине помочь – договариваемся, кому-то помощь материальная нужна, – отметила Зинаида Фёдоровна.

Работа совета территориальной организации строится на основе годовых и квартальных планов, а также перспективных планов совета местной организации ветеранов округа. Кроме того, здесь организуются чаепития, концерты, встречи для членов организации.

– Без участников совета ветеранов КМЗ городской округ Красногорск не был бы таким, какой он сейчас. А самое главное, они передают опыт новому поколению заводчан, учат чтить традиции, потому что для них и для нас это самая главная задача, – подчеркнула Наталья Тимошина.



ПОБЕДЫ ДЛЯ РОДНОГО КРАЯ

Учитель из Красногорска стал вице-чемпионом Кубка мира по каратэномичи

Владислав Лавренюк выступил в составе сборной России и показал второй результат на соревнованиях в Токио в категории кумитэ (от японского – поединок). Это отнюдь не первый важный результат для педагога из Красногорска – за 18 лет спортивной карьеры он стал обладателем чёрного пояса KWF, многократным чемпионом России, чемпионом Всемирных игр каратэ 2014 года (Москва).

Он представляет клуб «Кимэ», в котором занимаются около 400 спортсменов муниципалитета. Любовь к спорту и к детям и привела его к профессии учителя – Владислав работает в гимназии № 2. Его любят воспитанники и уважает коллектив.

Команда готовилась к соревнованиям под руководством тренера, главы Московского областного отделения каратэномичи Андрея Шуравина.

Результаты выступлений учеников Федерации каратэ Красногорска на 10 чемпионате мира по KWF:

▲ **Святослав Белоклоков**
Джуи иппон – I место
Шобу иппон – II место
Ката – II место

▲ **Александр Гришин**
Шобу иппон – I место
Ката – III место
▲ **Кирилл Белокур**
Ката – III место
▲ **Елена Броневицкая**
Шобу иппон – I место
▲ **Владислав Лавренюк**
Шобу иппон – II место
▲ **Егор Веденеев**
Шобу иппон – I место

СТАНЬ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ КОМАНДЫ!

МБУ «МФЦ го Красногорск» приглашает на работу:

▲ **главного специалиста (оператора окна)** в офис: «Красный кит», «Парк-2», «Твой дом», «Нахабино», «Путилково», «Ильинское»;

▲ **главного консультанта РПГУ** в офис: «Красный кит», «Парк-2», «Твой дом», «Нахабино», «Путилково», «Ильинское»;

▲ **главного специалиста (администратора)** в офис «Твой дом»;

▲ **бухгалтера.**

Оформление согласно ТК РФ
Стабильная заработная плата от 47.000 р. до 60.000 р. ежемесячно

По вопросу трудоустройства обращаться по телефону:

8 (499) 652-77-08

Направлять резюме на адрес электронной почты:

mfc-krasnogorsk@mosreg.ru

Юридический адрес:

г. Красногорск, Оптический переулок, д. 4

ВАКАНСИЯ

МЫ ЖДЁМ ВАС В НАШУ КОМАНДУ!

ГОРОДСКАЯ АФИША С 30 ОКТЯБРЯ ПО 5 НОЯБРЯ

ДК «ПОДМОСКОВЬЕ»

(г. Красногорск, ул. Ленина, 3)
2 НОЯБРЯ, 19.00

«Призрак оперы», мюзикл по мотивам романа Г. Леру, музыка Мори Йестона. Спектакль о жизни, любви и смерти Эрика, фантома, призрака театра «Парижская Опера» во многом отличается от романа Леру «The Phantom of the Opera» («Призрак оперы») и одноимённого бродвейского мюзикла на музыку Ллойда-Уэббера. В мелодиях этого композитора слышны отголоски оперетт, они вызывают ассоциации со старыми американскими музыкальными фильмами. В основе сюжета – мелодраматическая история начинающей певицы Кристин и влюблённых в неё покровителя «Оперы» графа де Шандо и учителя музыки Эрика, имеющего причины скрывать своё лицо под маской. Эрик всю жизнь провёл в подвалах оперного театра, где его прятал от чужих глаз собственный отец, управляющий «Оперы»...

Стоимость билетов: 1000-2500 рублей. Дети до 8 лет проходят бесплатно по одному билету со взрослым (старше 18 лет) без предоставления отдельного места. На входе необходимо предъявить документ, подтверждающий возраст ребёнка (свидетельство о рождении). 12+

5 НОЯБРЯ, 12.00



«Щелкунчик и кошки», спектакль Московского театра кошек Владимира Куклачёва. Впервые зрители увидят «Щелкунчика» с участием 50 пушистых артистов, которые исполнят главные роли, такого в мире ещё никто не делал. «Жители» сказочного спектакля под музыку великого композитора П.И. Чайковского подарят публике лучшие номера с кошками и героями, каких представлял себе Гофман.

Стоимость билетов: 800-1700 рублей. Дети до 3 лет проходят бесплатно по одному билету со взрослым (старше 18 лет) без предоставления отдельного места. На входе необходимо предъявить документ, подтверждающий возраст ребёнка (свидетельство о рождении). 0+

19.00



Концерт ансамбля «Белорусские Песняры». У прославленного коллектива – легендарное прошлое, зрители программы смогут ощутить неповторимую атмосферу нестарящихся мелодий, накопленных ансамблем за десятки лет.

Стоимость билетов: 1000-2500 рублей. Дети до 8 лет проходят бесплатно по одному билету со взрослым (старше 18 лет) без предоставления отдельного места. На входе необходимо предъявить документ, подтверждающий возраст ребёнка (свидетельство о рождении). 12+

КВК «ЗНАМЕНСКОЕ-ГУБАЙЛОВО»

(г. Красногорск, ул. Красная Горка, 30)
ПО 31 ОКТЯБРЯ

«Заветы старины», выставка Юлии Алакиной. Гости экспозиции могут ознакомиться с иконами, предметами быта, костюмами, куклами.

Стоимость билетов: 200 рублей. 12+

ПО 2 НОЯБРЯ

«Сияние красок», персональная выставка художника Надежды Вахмистровой.

Стоимость билетов: 200 рублей. 0+

ПО 3 НОЯБРЯ

«С любовью и вдохновением», персональная выставка художника Ксении Литвиновой.

Стоимость билетов: 200 рублей. 0+

3 НОЯБРЯ, 18.00



Сольный концерт Олега Пискунова (балалайка), партия фортепиано – Татьяна Пискунова. Олег Пискунов – заведующий отделением, преподаватель первой категории по классу балалайки, художественный руководитель и дирижёр Сводного оркестра ДШИ «Юность», лауреат всероссийских и международных конкурсов, победитель II Всероссийского конкурса, старший преподаватель ГМПИ им. М.М. Ипполитова-Иванова, солист Трио Балалаек.

Стоимость билетов: 500 рублей, льготный билет (пенсионеры, инвалиды, многодетные) – 50% стоимости. 12+

4 НОЯБРЯ, 18.00

«Вивальди и прекрасное барокко», концертная программа из цикла «Орган в Усадьбе». Для зрителей выступит Московский ансамбль солистов TEMPUS NOVUS ART: Наталья Калиничева – скрипка, Михаил Калиничев – виолончель, Анна Учайкина – орган.

Музыка эпохи барокко, обладающая удивительным свойством поднимать настроение и дарить слушателям новые смыслы, в последнее время становится всё

популярнее. Лидер этого направления – «Времена года» Вивальди – прозвучат в исполнении изящного трио (скрипка, виолончель, орган). Также в программе – лучшие произведения современников Вивальди.

Стоимость билетов: 1000 рублей (1-3 ряды), 800 рублей (остальные ряды), льготный билет (пенсионеры, инвалиды, многодетные) – 50% стоимости. 12+

5 НОЯБРЯ, 17.00

Вечер французской музыки. Мария Зыкина (вокал) и Александр Тевелев (фортепиано) представят зрителям увлекательную историю французской песни длиной в несколько десятилетий XX века.

Стоимость билетов: 500 рублей, льготный билет (пенсионеры, инвалиды, многодетные) – 50% стоимости. 12+

КЦ «КРАСНОГОРЬЕ»

(г. Красногорск, ул. Вокзальная, 10а)
4 НОЯБРЯ, 12.00

«Дети России», концертная программа с участием творческих коллективов КЦ «Красногорье» и ЦДТ «Цветик-семицветик», посвящённая Дню народного единства. Артисты порадуют зрителей зажигательными танцами и красивыми песнями, прославляющими величие нашей страны.

Вход свободный. 0+

ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА

(г. Красногорск, ул. Г. Димитрова, 9)
5 НОЯБРЯ, 15.00

«Единение музыки», праздничный концерт из цикла инструментальных и вокальных встреч, организованных арт-проектом «Вместе в искусство добра», руководитель – Алла Антонова. Мероприятие приурочено ко Дню народного единства. В исполнении лауреатов международных и всероссийских конкурсов прозвучат арии, песни русских и зарубежных музыкальных деятелей.

Вход свободный. 6+

КДК «МЕЧТА»

(р.п. Нахабино, ул. Школьная, 2)
30 ОКТЯБРЯ, 17.00

«Я – волонтер», мероприятие ко Дню добровольца.

Вход свободный. 0+

КЦ «АРХАНГЕЛЬСКОЕ»

(п. Архангельское, 17а)
2 НОЯБРЯ, 12.35

«Азбука правовой культуры», познавательная программа для детей.

Вход свободный. 6+

4 НОЯБРЯ, 13.00

Концерт хора русской песни «Солнцедар», посвящённый Дню народного единства. «Солнцедар» – молодой коллектив, который успел завоевать любовь слушателей благодаря своему уникальному репертуару и исполнению. Для жителей и гостей посёлка Архангельское выступят любимые артисты, которые подарят всем незабываемые впечатления.

Вход свободный. 0+

ДК «ЛУЧ»

(с. Петрово-Дальнее, ул. Школьная, 24)
30 ОКТЯБРЯ, 11.00

«Уроки державности», интерактивная культурно-просветительская программа, направленная на патриотическое воспитание детей и подростков. Ведущий мероприятия Владимир Егоров расскажет про Красноярск. Участники встречи узнают об одном из самых красивых городов Сибири, о его многовековой истории, архитектурных достопримечательностях и культурных особенностях, познакомятся с уникальными «Красноярскими Столбами». Владимир Юрьевич расскажет гостям мероприятия о тайге и её обитателях, о полноводной реке Енисей.

Вход свободный. 6+

31 ОКТЯБРЯ, 17.30

«День красной рябины и прилетевших синиц», мастер-класс по декоративно-прикладному искусству. Участники мероприятия изготовят бумажные поделки в виде рябиновой веточки с красными ягодами и синицами из картона, цветной бумаги, салфеток и природных материалов.

Вход свободный. 0+

ПО 31 ОКТЯБРЯ



«Взгляд в будущее», выставка работ участников студии инженерного моделирования, посвящённая десятилетию науки и технологий в России.

Вход свободный. 0+

ПО 4 НОЯБРЯ

«Эмоции и чувства востока», выставка картин профессиональных художников-живописцев, членов народного коллектива художников «Этюд» г. Одинцово Дианы Корцевой и Дмитрия Швырина. С 2007 года они также являются членами Федерации профессиональных художников «АртРоссия» и участниками Творческого объединения художников «Лик» г. Красногорска.

Вход свободный. 0+

ФИЛИАЛ ДК «ЛУЧ»
СК «ПОЗДНЯКОВО»(д. Поздняково, ул. Советская, 31)
ПО 31 ОКТЯБРЯ

«Осень Якутии», фотовыставка Валерия Морозова.

Вход свободный. 0+

Подробная афиша мероприятий в учреждениях культуры городского округа Красногорск доступна на портале krasnogorsk.kulturnaobъединяет.rf

Пользуйтесь ресурсом и будьте в курсе самых интересных, ярких и зрелищных событий!

Обращение к композитору				Выбраковка претендентов			Кажущиеся чрезмерными и необоснованными претензии
Болезнь глаз		Внучка Деда Мороза	Выдающийся своей храбростью человек	Взрывное устройство			
		Родина художника И. Шишкина	Денежная единица в Японии	Город в Средней России			
Столица страны Фьордов	1	Съедобный морской моллюск	Насилие как политический аргумент	Местный житель, абориген			
Морское беспозвоночное животное	Обрубок бревна	Признак мудрости во рту	Собирательный образ немецкого солдата	Игра спортивного типа		Зелень кориандра	Глянцевый, блестящий гладкой поверхности
		Пробивающий из-под земли источник					
	3	Драгоценный камень «морская вода»		2		Небольшой российский автомобиль	Острое вирусное заболевание
Точка небесной сферы		Бессмыслица, вздор					Имя балерины Павловой
Русский хирург, герой обороны Севастополя				Кратковременное расстройство сознания		Явление далекого прошлого	Греческая буква
Жидкая приправа к кушанью	Отверстие в стене здания	Прозвище паровоза серии «Еф»	Поэма М.Ю. Лермонтова			5	Левый приток Днепра
			Паства, прихожане (син.)	Локомотив в хвосте поезда			Отличительная особенность слова пионера
		Главная артерия организма человека					
Ликвидация долговых требований фирмы	Роговые образования на коже птиц	Река в Монголии	Северный ветер	Внутренняя часть плода	Юмористический киножурнал	Историческая провинция Франции	Вечнозеленое дерево семейства мареновых
				Почтение, уважение			
		Горизонтальное перемещение геологического слоя	Разновидность клена				
				Олений мох			
		Число смертных грехов (библ.)	Народное собрание на Руси	4			
Растение, «корень жизни»				Французский модельер XX в.			

РЕЦЕПТ

Летний салат к зиме



ЧТО НУЖНО:

- ▲ Капуста – 0,5 кг
- ▲ Помидоры – 0,5 кг
- ▲ Огурцы – 0,5 кг
- ▲ Перец болгарский – 0,5 кг
- ▲ Морковь – 0,5 кг
- ▲ Масло растительное – 100 г
- ▲ Уксус 9%-ный – 100 г
- ▲ Соль – 4 ч. ложки
- ▲ Сахар – 8 ч. ложек

КАК ДЕЛАТЬ:

Так как салат готовится очень быстро, то вначале нужно подготовить банки – простерилизовать их и прокипятить крышки. Для этой порции нужно пять-шесть пол-литровых банок. Овощи порезать как на обычный летний салат, морковь потереть на крупной тёрке, добавить масло, уксус, соль и сахар. Перемешать. Поставить кастрюлю на огонь и довести овощную смесь до кипения. Иногда за кипение можно принять воздух, который выделяется из пространства между содержимым. Нужно убедиться, что вся смесь именно закипела. Перемешать салат, если сразу закипает снова, то отсчитать с этого момента 10 минут. Всё! Салат готов. Разложить его по банкам, закатать крышками, затем банки перевернуть вверх дном и оставить так до остывания.

Евгения ТИХОНОВА, мкрн. Опалиха

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА



БАБУШКА ГОВОРИЛА



Морковная маска поможет увлажнить кожу

Одну столовую ложку сливок растирают со свежим желтком, смешивают с чайной ложкой морковного сока, накладывают на очищенную кожу лица и выдерживают 20 минут, затем снимают смесь тёплым растительным маслом и ополаскивают лицо холодной водой. Маска способствует омоложению, освежению, увлажнению и приданию красивого цвета лицу. Применяется при вялой, сухой коже с серым землистым оттенком.



Поза воина в йоге учит стойкости и решительности, даёт силу и уверенность в себе. Она развивает выносливость, аккумулирует жизненную энергию, и, встав с коврика после занятия по йоге в центре «Активное долголетие», участники забирают все эти качества с собой. На мастер-классе, который прошёл в центре 19 октября, вместе с инструктором они практиковали и разбирались в разных асанах, которые были подобраны специально к осеннему сезону.

– Пришло время подумать о спине, о коленях. Влажная, прохладная погода, где-то сквозняк, где-то зажим... Осенний комплекс был подобран с учётом сезона и, конечно, возрастной категории. Все участницы отлично поработали. От занятий получаешь не только пользу, но и удовольствие, – поделился инструктор по йоге Альберт Загорский.

ЙОГА – ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ

После каждой тренировки долголетие ощущают, что йога позволяет им продолжать жить полноценной жизнью, положительно влияя на суставы и позвоночник. Так, участница проекта «Актив-

ВРЕМЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Годы – не помеха, а ресурс для долголетов



ное долголетие» Валентина Горная ходит сюда уже три года. Она рассказала, что есть асаны, которые изначально давались ей тяжело, но уже сегодня может выполнить весь комплекс, без особых трудностей.

– В первую очередь, это уникальная оздоровительная методика, способная улучшить как физическое, так и психологическое состояние, поэтому я посещаю эти занятия. Я посещаю разные

занятия, но йога – вне конкуренции, – сказала Валентина.

Как и все практики, мастер-класс «ЙОГАtime» завершили шавасаной. Это асана, которая применяется для полного расслабления и ис-

пользуется во время дыхательных упражнений и медитации. Занятие было проведено для всех участников, чтобы не только познакомить с практикой, но и показать, что йога доступна каждому в любом возрасте. Она оказывает множество положительных эффектов на организм и на сознание людей самого разного возраста. Это способ восстановить и укрепить своё здоровье, а также оставаться активными и гибкими в любой период жизни.

КЛУБ ПО ИНТЕРЕСАМ

Как рассказал заместитель директора центра «Активное долголетие» г.о. Красногорск Максим Говор, на сегодняшний день в клубе занимаются около 600 участников проекта, доступны 14 направлений – активных, обучающих и творческих. В рамках программы организуют различные походы, мастер-классы, концерты, творческие вечера и экскурсии.

Если вы житель Московской области и достигли пенсионного возраста, то с лёгкостью можете стать частью проекта, окунувшись в творчество, занятия физкультурой и получение новых знаний и навыков.

Общественно-политическая газета «Вести Красногорска» № 50 от 25.10.2023 г.

Учредители: Администрация городского округа Красногорск Московской области, Совет депутатов городского округа Красногорск Московской области; Общество с ограниченной ответственностью «Йера».

12+

Газета зарегистрирована в Управлении Роскомнадзора по Центральному федеральному округу Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ50-03048 от 14 декабря 2022 г.

Юридический адрес редакции: 143403, г. Красногорск, ул. Кирова, д. 4
Главный редактор: Строков К.А.
Фактический адрес редакции: г. Красногорск, ул. Пионерская, д. 9
Дни приёма: понедельник, вторник с 11.00 до 15.00
Отпечатано в ООО «Первый полиграфический комбинат».

Тираж: 100 000 экз.
Заказ № 230869
Подписано в печать: 24.10.2023 г.
по графику: 19.00 фактически: 19.00
Дата выхода в свет: 25.10.2023 г.
Распространяется бесплатно.

Все опубликованные материалы и фото являются интеллектуальной собственностью редакции.