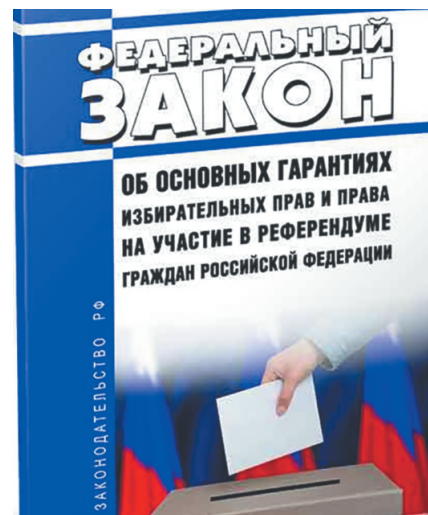


Избирательный кодекс – путь к демократическим выборам!



В КПРФ закончили разработку проекта Избирательного кодекса, который планируется внести в Госдуму в ближайшее время. Сейчас документ направлен на заключение в Правительство РФ.

Кодекс предполагает отмену многих нововведений законодательства о выборах последнего времени, включая электронное и трёхдневное голосование. Разработку Кодекса возглавил первый заместитель Председателя Комитета Госдумы по государственному строительству и законодательству Юрий Синельщиков.

Проект Избирательного кодекса, подготовленный коммунистами, должен закрепить основные требования к проведе-

нию выборов и референдумов в России. Основная его цель – демократизация российского избирательного законодательства, обеспечение избирательных прав граждан, усиление контроля за деятельностью избирательных комиссий со стороны общественности.

Дискуссия по проекту Избирательного кодекса Российской Федерации пройдет 10 ноября 2022 года в Государственной думе на круглом столе.

Москва. Ищем гормоны счастья

С началом первых холодов и в преддверии зимы врачи-терапевты рекомендуют более бережно относиться к своему здоровью: стараться правильно питаться, заниматься зарядкой, избегать стрессов и высыпаться.

«Прежде всего, недосып может привести к повышению тревожности, увеличению частоты депрессий и тревожно-депрессивных расстройств, отметил терапевт в интервью «Москве 24». По словам медика, люди, страдающие от недосыпа, более подвержены инфекционным заболеваниям из-за сниженного иммунитета. К слову, в нынешнее беспокойное время, когда волнение по той или иной причине перевешивает стабильное состояние человека и приводит к хандре, по мнению тех же медиков, нужно как можно больше себя радовать и отвлекаться, а ученые во всём мире уже не одно десятилетие работают над изучением так называемых гормонов счастья.

Гормонами счастья считаются такие виды гормонов, как дофамин, серотонин и эндорфины. Все они вырабатываются в нашем организме и зависят от эмоций, распределения физической и умственной нагрузки, питания и здоровья.

Эндорфины – самые известные гормоны счастья и удовольствия, они делают нашу жизнь веселее, радостнее, поднимают настроение. Доказано, что стимулируют выработку эндорфинов некоторые продукты: бананы, шоколад, мороженое, апельсины, виноград, клубника. Эти продукты рекомендуются включать в свой рацион. Способствуют выработке эндорфинов, кроме продуктов, и физические нагрузки, пребывание на природе.

Серотонин – гормон, связанный с сезонными ритмами. Его выработка зависит от длительности светового дня. Этот гормон отвечает за хорошее настроение и эмоциональную устойчивость. Он не дает возможности хандрить и «прыгать» нашему настроению. При адекватной выработке серотонина улучшаются мыслительные и умственные способности. Напротив, при нехватке гормона па-

дает настроение, появляется заторможенность, застревание на мелочах и на пустых действиях, депрессия. В критических психоэмоциональных состояниях нехватка серотонина может привести даже к суициду. Снижает выработку гормонов и постоянная нехватка солнца. Вот почему в таких странах, как Великобритания и Дания, где мало солнца, депрессивные состояния у людей встречаются чаще. Повышают выработку серотонина продукты, содержащие белок: яйца, рыба, говядина, орехи, горький шоколад, бобовые и томатный сок.

Еще один гормон радости и удовольствия – дофамин. Его называют еще и гормоном мотивации. Дофамин является антагонистом пролактина – гормона стресса, нервозности. Польза гормона: дофамин вырабатывается как будто в «вознаграждение» за выполненное действие: человек ощущает прилив сил, удовольствие от сделанного. Этот гормон связан с занятиями любимым делом, хобби, спортом. Поэтому для правильной выработки всех этих гормонов желательнее иметь позитивный настрой. С наступлением осени и зимы, когда всё реже хочется выходить из дома, всё же хочется напомнить, что в Москве есть немало мест, где бесплатно или за небольшую сумму можно получить позитивное настроение.

Немногие знают, что если раньше бесплатно посетить московские музеи можно было только в день открытых дверей – в третье воскресенье каждого месяца – то с 2019 года было принято решение сделать учреждения культуры более доступными. Появилась программа «Московская музейная неделя». Новая акция действует всю третью неделю месяца. В течение семи дней у каждого музея определён один день, когда можно посетить все его площадки бесплатно. Заранее ознакомиться с режимом работы учреждения можно на официальном сайте заведения или на портале mos.ru.

Любители кино тоже могут прекрасно провести время. Например, в малом зале «Иллюзиона», одного из самых красивых московских кинотеатров в высотке на Котельнической набережной, можно бесплатно посмотреть архивные фильмы. Для этого надо лишь зарегистрироваться на сайте кинотеатра. Регистрация доступна, пока есть свободные места. Показывают здесь преимущественно советское кино: например, в прокате такие киноленты, как «Дорогой мой человек» Хейфица и «Звезда пленительного счастья» Мотыля.

Сеть кинотеатров КАРО этим летом запустила киномарафон

написанные королевские дворцы, крепости, буддийские храмы и другие объекты, представляющие огромную художественную и культурную ценность. Кроме этого, на выставке представлено и природное наследие страны. Можно увидеть фотоработы о Вулканическом острове Чечжу и лавовые пещеры, приливно-отливные отмели Сочхон, Кочхан, Синан и Посон-Сунчхон. Выставочный зал Культурного центра работает с понедельника по пятницу – 10:00–12:30, 14:30–17:30 и находится на ул. Арбат, 24, 3 этаж.

Для любителей необычной исторической архитектуры, кто любил заходить в свое время

чайного магазина Перловых на Мясницкой улице был украшен в китайском стиле по поводу одного неординарного события.

Так его описывает историк П.В. Сытин: «В Москве тогда готовились к коронации Николая II. На коронацию должен был приехать регент молодого китайского императора Ли Хунг-Чанг. Тогда с Китаем торговали две московские чайные фирмы: С. Перлова и В. Перлова с сыном. Стало известно, что Ли Хунг-Чанг остановится в доме чайного торговца Перлова, но какого – не знали. С. Перлов ожидал его у себя и поэтому заранее отдал фасад дома и магазина в китайском вкусе. Но гость остановился у В. Перлова на 1-й Мещанской (ныне проспект Мира) улице, и затея С. Перлова себя не оправдала».

По сей день в красивых антуражах прилавков магазина Чайного дома представлен широкий ассортимент чая, кофе и кондитерских изделий. Как говорится, можно получить и эстетическое удовольствие и порадовать себя чем-то вкусным.

Есть ещё одно место Москвы, которое вызывает споры с точки зрения архитектурного ансамбля, но, тем не менее, является современным и популярным фоном для фотографирования, привлекает и москвичей и гостей столицы в любой период. Так, чтобы увидеть масштабные стеклянные небоскрёбы, необязательно лететь в Шанхай или в Нью-Йорк – достаточно проехать в центр Москвы. Международный деловой центр на Пресненской набережной занимает огромные здания причудливых форм в стиле постмодернизм. Идея создать деловой район наподобие Уолл-Стрит возникла в 1991 году. Строительство первых сооружений началось в 1996-м. Возведение центра планируют завершить в 2024 году, но и сейчас можно отметить эффектный архитектурный ансамбль и сделать фото на память.

Мария Климанова



«Кино – и точка»: 1 и 15 числа каждого месяца в каждом кинотеатре КАРО гостей ожидает несколько специальных сеансов, билеты на которые можно приобрести всего за 50 рублей. В программу показов, как правило, входят мультфильмы, зарубежное и отечественное кино, хиты репертуара прошлых лет и избранное кино от независимых прокатчиков.

Любители культуры Юго-Восточной Азии и всего необычного могут отправиться в Корейский Культурный центр, где сейчас проходит бесплатная фотовыставка «Объекты Всемирного наследия ЮНЕСКО в Республике Корея».

Стоит отметить, объекты культурного наследия Кореи широко охватывают историю страны от самых древних времен до эпохи последней династии Чосон. В

Елисейский гастроном или в Филипповскую булочную на Тверской, напротив Главпочтамта на улице Мясницкой, расположена так называемая «Китайская шкатулка» – Чайный Дом купца Перлова. Объект культурного наследия России выполнен в стиле шинуазри с использованием приемов искусства средневекового Китая. Яркий и необычный дом-пагода гармонично вписался в экстерьер Мясницкой улицы ещё в 1893 году и принадлежал Сергею Перлову – одному из первых чайных магнатов в России. Проект дома разработал Роман Клейн – известный архитектор, прославившийся виртуозной работой со стилями, мастер эклектики. В одном здании был расположен и жилой дом, и огромный чайный магазин. Согласно истории, фасад знаменитого