

Депутат Сергей Лебедев:
на улице Бианки появится
новая остановка

Спортхаб
в Саларьево
ждет гостей

Как приготовить
легкие блюда
из рыбы?



Главный медбрат
поликлиники Алексей Синькин
рассказал про ботулизм

важно

2

репортаж

3

приятного аппетита

5

6

здоровье

8

МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 23(387)
28.06.2024

Информационно-аналитическая
газета поселения Московский
в городе Москве



Исполнительницы Марина и Ирина Шалыгины с ведущей Юлией Олек



На концерте исполняли песни Булата Окуджавы и других фронтовиков



Даже самые юные приняли активное участие в мероприятии

Память связывает поколения

В Московском состоялась патриотическая музыкальная программа «Посидим по-соседски», посвященная Дню памяти и скорби.

22 июня – в день, когда началась самая страшная и кровопролитная война, унесшая жизни 27 миллионов советских людей, в микрорайоне Первый Московский город-парк отдали дань памяти погибшим героям Великой Отечественной войны.

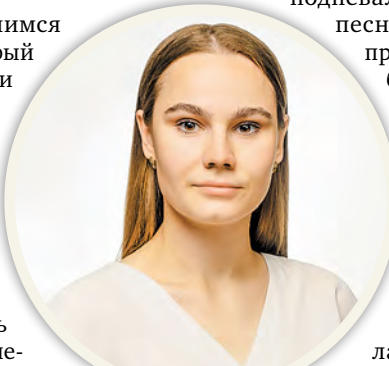
На улице Бианки Дворец культуры «Московский» провел тематическую программу «Посидим по-соседски», объединившую жителей и гостей Московского. Дети и взрослые пришли послушать военно-патриотические песни в исполнении артистов и творческих коллективов.

Бессмертные песни и стихи о Великой Отечественной войне исполнили Павел Буненко, Екатерина Качай, Иван Поляков, Вера Нехорошева (кружок «История этнической музыки»), Наталья Богданова, Ирина и Марина Шалыгины. А ведущие програм-

мы напомним собравшимся о великом подвиге, который совершил наш народ ради спасения страны.

С приветственным словом перед собравшимися выступила депутат Совета депутатов поселения Московский Виктория Усачева.

– 22 июня – День памяти и скорби. Этот день напоминает нам о всех невзгодах и лишениях, которые выпали на долю наших соотечественников во время Великой Отечественной войны. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг, защищая в те суровые годы свою Родину, – отметила Виктория Усачева.



Депутат Виктория Усачева

Многие гости программы сами готовы были присоединиться к артистам. Они подпевали всем хорошо знакомые песни. Сами выходили на импровизированную сцену, чтобы прочитать или спеть произведения, посвященные тем страшным годам.

22 июня – одна из самых трагических дат в истории России и государств бывшего Советского Союза. Ни одна страна в мире не потеряла столько своих граждан, сколько СССР в годы Великой Отечественной войны. В России нет такой семьи, которой бы не коснулась самая кровопролитная война в истории человечества.

Эльвира ЯКУПОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



На праздник всей семьей



Зрители заслушивались произведениями военных лет



Александр Козлов: новой поликлинике – быть!

Депутат Московской городской Думы о строительстве медицинского учреждения в Московском.

Больница (поликлиника) Московского имеет прекрасное, современное, новое оборудование и полный штат грамотных и опытных врачей.

Город динамично развивается, растет количество населения, а следовательно, и возрастает нагрузка на социальные объекты. Чтобы все жители Мо-

сковского могли комфортно получать необходимые медицинские услуги, необходимо еще одно здание поликлиники.

Строительство новой детско-взрослой поликлиники на 750 посещений в смену в ПМГП должно было начаться застройщиком микрорайона в конце 2023 года, одна-

ко застройщик не осуществил строительство данного объекта. Помочь решить эту проблему жителям Московского взял депутат Мосгордумы Александр Козлов.

– Направил мэру Москвы Сергею Собянину обращение об ускорении сроков строительства поликлиники в Мо-

ЖИВЕМ В НОВОЙ МОСКВЕ

сковском, – сообщил депутат на днях в соцсетях. – Жители микрорайона ПМГП и их соседи очень ждут поликлинику. Тысячи подписей за данную инициативу собрали активисты Новой Москвы за достаточно короткий срок. Направил их вместе с письмом мэру. Обязательно проинформирую об ответе и принятых решениях, – рассказал Александр Козлов.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

На территории Троицкого и Новомосковского округов построен новый культурный центр

Наличие в шаговой доступности мест для проведения досуга взрослых и детей – одна из немаловажных задач в развитии инфраструктуры города. Для новых районов, где возводится много домов и появляется большое количество жителей, этот вопрос особенно актуален. Появление новой точки культурной жизни на карте ТиНАО – большой подарок.



В районе Вороново (ТиНАО) завершено строительство культурного центра. Он откроется уже в июле. Об этом Сергей Собянин сообщил в своем телеграм-канале.

В двухэтажном здании есть зрительный зал на 278 мест со складами для декораций и реквизита, а также костюмерными и артистическими. Предусмотрены залы для балета и хореографии, студии изобразительного искусства, декоративно-прикладного творчества и раннего развития для детей до шести лет. Кроме того, там оборудованы классы для занятий вокалом, швейная и столярная мастерские.



– Его возвели в селе Кленово за счет средств адресной инвестиционной программы полностью из российских материалов, – отметил мэр Москвы.

Центр оснастили современным музыкальным и учебным оборудованием. Вход, лифты, подъем на сцену и различные помещения здания приспособили в том числе для маломобильных граждан. На территории разместили зону настольных игр и сцену для городских мероприятий.

– Культурный центр откроет свои двери для гостей уже в июле. Его строительство стало частью масштабного плана развития Троицкого и Новомосковского административных округов, – заключил Сергей Собянин.

По материалам mos.ru

Вечная слава героям!

Накануне Дня памяти и скорби на Передельцевском кладбище прошло возложение цветов к мемориалу павшим в битве за Москву, а также могилам воинов Н.И. Ларионова и И.М. Федотова.

В мероприятии приняли участие кадеты школы № 2120, члены Совета ветеранов, депутаты Совета депутатов и представители общественных организаций Московского.

– Мы собрались, чтобы почтить память воинов, павших за нашу Родину на полях сражений, – сказал депутат Совета депутатов поселения Московский Андрей Антонов. – Мы скорбим по тем, кто ценой своей жизни выполнил свой святой долг, защищая в те суровые годы наше Отечество. На этом месте были захоронены воины, принимавшие участие в битве за Москву – одной из самых кровопролитных в ходе Великой Отечественной войны, длиною с 30 сентября 1941 до 20 апреля 1942 года.

Раненых бойцов привозили на территорию нынешнего поселения Московский, в Передельцев-



Депутат Андрей Антонов возложил цветы к братской могиле

скую больницу, которая тогда стала военным госпиталем. Солдат, которым не удалось спасти жизнь, хоронили на местном кладбище в братской могиле. В 50-е годы на этом месте был установлен мемориал. В 1985 году его перенес-

ли к храму Святого Тихона, где его видят больше людей и могут поклониться павшим героям.

– Здесь захоронено 153 человека, – рассказала член Совета ве-



Ветеран ВОВ
Тамара Привалова

теранов поселения Московский, ветеран Великой Отечественной войны Тамара Ивановна Привалова. – Они не дожили до победы. У многих документы были потеряны, их личности мы устанавливали долгие годы. Но двух солдат мы знали, нашли их родственники в Москве. Поэтому они захоронены отдельно.

Это красноармеец Федоров, погибший 25 октября 1941 года смертью храбрых, и старший лейтенант Ларионов, погибший двумя днями ранее. Сегодня за их могилами, как и за общими памятниками, ухаживают ребята из школы № 2120.

Память героев почтили минутой молчания. Настоятель храма Святого Георгия отец Вадим провел поминальную службу у места их захоронения. После чего прошло возложение цветов.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Выпускной «батл»

В школах Московского насчитали почти два десятка стобалльников.

Среди лучших – десять учеников из школы № 2120, двое из школы № 2065 и шесть человек из школы № 1000, школа № 2094 может похвастаться двумя стобалльниками. Кроме того, впереди еще резервные дни, так что данные пока не окончательные.

В школе № 2120 максимальный балл по литературе получили Мария Артамонова, Ангелина Пугачева, Карина Краснянская, Александра Козина, Дарья Бондарева и София Марина. Среди стобалльников по русскому языку – Мария Мариничева и Амина Магомедова. По химии 100 баллов набрала Виктория Денисова, по обществознанию – Луиза Мангасарян. По словам заместителя директора

школы Аллы Шурухиной, возможность сдавать ЕГЭ на высокие баллы ребятам дают внутришкольные практикумы подготовки, стартующие каждый год с 1 февраля.

В школе № 2094 Ева Давтян и Екатерина Бородина набрали высший балл по литературе.

В школе № 2065 максимальный балл набрали Елизавета Хубиева (по литературе), Мансур Шайдуллоев (по физике) и Виктория Потемкина (по английскому языку). Помимо стобалльников, в школе 28 обучающихся, набравших 90+ баллов. Средний балл, отмечает заместитель директора школы Федор Князев, вырос по профильным дисциплинам – математике и информатике.

В школе № 1000 максимальный балл по русскому языку набрали София Аль-Рабахи, Михаил Деревянок и Кирилл Гиленков, по литературе – Аделина Шарипова и Валерия Дударева, по физике – Григорий Дзюбло. Одна пятая всех выпускников школы имеют результат ЕГЭ более 90 баллов. «Этот успех – заслуга как наших талантливых педагогов, так и наших старательных учеников. Мы гордимся достижениями наших выпускников и уверены, что благодаря их усердию и знаниям, полученным в школе, они смогут добиться больших успехов в будущем», – отметила заместитель директора по УВР Екатерина Спирина.

Алина КАЛАШНИКОВА

Спортсмены Московского показали блестящие результаты

В минувшие выходные в Троицке состоялись мультиспортивные соревнования, приуроченные к Дню молодежи. Спортсмены состязались на нескольких площадках городского стадиона.



Нашим атлетам
не было равных

Екатерина Кулясова завоевала I место в народном жиме – выжала штангу весом 20 кг тридцать один раз.

– Женщины соревновались в двух весовых категориях – до 60 кг и 60+, – рассказывает спортсменка и специалист по связям с общественностью Центра Спорта «Московский» Екатерина Кулясова. – Мужчины в весовой категории до 100 кг поднимали штангу весом 50 кг. Лучший результат – 57 раз.

Наши атлеты заняли все три ступени пьедестала. А по под-

нятию гирь шесть спортсменов в зависимости от весовой категории, возраста и пола поднялись на высшую ступеньку.

Уверенно обошла всех соперников и смешанная сборная по волейболу, заняв первое место. Также золотым призером стала женская сборная по стритболу. Их коллеги-мужчины взяли серебро и бронзу. Второе место заняли футболисты, бронзу принесла в копилку сборной команда пляжного волейбола. Не остались в стороне и спортсмены старшего возраста. По игре в петанк они заняли почетное II место.

– Отрадно, что наши спортсмены показали высокие результаты, – сообщил нам глава поселения Московский Владимир Чирин. – Победы на арене – результат постоянных тренировок. В нашем поселении для них имеются все возможности – как на открытом воздухе, так и в помещениях.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото из архива ЦСМ



Глава поселения
Владимир Чирин

Изменение маршрута в ПМГП

На перекрестке Атласова и Бианки автобусы пойдут по-новому, и появится еще одна остановка.



Дорожные работы на улице Бианки

Это место хорошо знакомо тысячам пассажиров, ежедневно въезжающих в Московский со стороны Киевского шоссе по улице Атласова. Сразу за ТРЦ «Столица» налево уходит улица Бианки. Точка их пересечения разделена зеленым островком безопасности. Он и распре-

ляет потоки машин. По дальней от ТЦ полосе транспорт уходит с Атласова на Бианки, а ближней – наоборот. Для оптимизации проезда сейчас ведутся работы в рамках городского проекта организации дорожно-транспортного движения.

В результате автобусы получат «зеленый» свет для поворота с Атласова налево на Бианки.

– Поворот будет разрешен только общественному транспорту, – уточнил депутат Совета депутатов поселения Московский Сергей Лебедев. – Уже установлены прикрытые защитной пленкой светофоры, и в настоящее время рабочие организуют новый безопасный маршрут пешеходов. Он пройдет через тот самый зеленый треугольник в месте слияния улиц Бианки и Атласова и будет вести к новой остановке.

Современный крытый павильон планируется установить на четной стороне улицы Бианки напротив дома № 2, корп. 1. Сейчас под него уже подготовили площадку. После завершения работ станет безопаснее и удобнее как водителям, так пассажирам и пешеходам.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Виктора ХАБАРОВА



Депутат
Сергей Лебедев

ТРАНСПОРТ

ЗНАЙ НАШИХ

Новый спортхаб подружил соседей в «Саларьево-парке»

РЕПОРТАЖ



Детский боул – неглубокая чаша для катания



Ровные площадки для начинающих велосипедистов

В ЖК «Саларьево-парк» открыли современный спортхаб. Как новая спортивная площадка объединила жителей, читайте в репортаже «МС».

Просторные волейбольная и баскетбольная площадки, памп-трек и детская боул-чаша, велодорожка, разные виды тренажеров и турники для воркаута – в новом спортхабе в «Саларьево-парке» продумано все до мелочей. Площадка находится рядом с первым выходом из метро «Филатов Луг», на улице Малое Понизовье, 10. Слева она окружена лесом, а справа возвышаются уже заселенные новостройки.

Команды создаются в соседских чатах

Сразу же после открытия спортхаба полюбился местным жителям. Субботним вечером здесь негде яблоку упасть. Две команды отчаянно сражаются в волейбол, а болельщики поддерживают их с небольшой трибуны. В целях безопасности площадка окружена высоким ограждением, и, судя по тому, с каким глухим стуком ударяется об сетку мяч, он сделан из современного шумопоглощающего материала.

На противоположном конце спортхаба собрались любители футбола и баскетбола. Два кольца расположены по краям большой площадки с профессиональным покрытием, а футбольные ворота – в центре. Таким образом, здесь могут одновремен-

но играть три команды, не мешая друг другу.

– Команды по интересам мы собираем через соседские чаты, многие так познакомились и даже подружились. Я специально баскетбольный мяч купил, теперь прихожу сюда по вечерам, приятно играть на таком покрытии, – делится впечатлениями Максим, житель «Саларьево-парка».

На крутых виражах

Спортивный хаб занимает территорию площадью 4,7 тыс. кв.



Площадка для воркаута никогда не пустует



Юные велосипедисты не спешат домой

метров. Одновременно он может вмещать более ста человек. Между волейбольной и универсальной футбольно-баскетбольной площадками находятся зоны воркаута, уличных тренажеров, памп-трек и детский боул – неглубокая чаша для катания. Последнюю облюбовали малыши, которые делают свои первые шаги в этом непростом виде спорта. Пока мальчики в разноцветных шлемах с серьезным видом рассуждают о том, в каком положении нужно держать руки на руле самоката, чтобы не потерять управление, по соседству уверенно поворачивают на крутых виражах и взлетают на трамплинах (одни – на самокатах, другие – на велосипедах) ребята постарше и взрослые.

– Сына не могу отсюда забрать, каждый день приходим, как на работу, – улыбается житель «Саларьево-парка» Вадим, провожая взглядом каждое движение мальчика в красной футболке, который с азартом катается по искусственным горкам. – Нам такой площадки не хватало, посмотрите, сколько здесь людей! А вечером включают подсветку, и становится очень уютно.

Среди «планет» растут елки и березы

Зона с брусьями и турниками для занятий воркаутом соседствует с уличными тренажерами. В наполнении спортхаба участвовали эксперты из движения Street Workout, поэтому здесь есть все необходимое для выполнения как базовых, так и сложных упражнений и развития разных групп мышц. А оригинальное цветовое решение – белый и салатовый – повышает настроение.

– Приходим сюда всей семьей. Муж увлекается волейболом, а сын предпочитает футбол. Я пока в роли зрителя, но чувствую, скоро тоже к ним присоединюсь, – улыбается местная жительница Дарья с забавным рыжим шпигелем на руках. – Подобной площадки в округе больше нет, и мы очень рады, что она появилась рядом с нашим домом.

Дизайнерское решение спортхаба основано на принципах гравитации: зоны для игр и тренировок напоминают концентрические круги, похожие на орбиты планет. Между этими «планетами» установили скамейки и амфитеатры для отдыха, высадили елочки и березки, разбили газоны. Чтобы ни у кого не возникло искушения оставить на территории спортхаба пустую пластиковую бутылку из-под воды или обертку, около каждой скамейки установлена урна, а о правилах безопасности напоминают инфоциты.

Представители застройщика уверяют, что зимой жителям «Саларьево-парка» здесь тоже не придется скучать: универсальную площадку для игр с мячом обещают превратить в каток.

Эльвира ЯКУПОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Жаворонок из Московского

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Ученик Детской школы искусств Никита Зайцев взял грант мэра Москвы I степени.

Никита получил приз в номинации «Академический вокал». В финале на сцене Центра оперного пения Галины Вишневской он исполнил песню Цезаря Кюи «Поет жаворонок» и итальянскую народную «Четыре таракана и сверчок». Чистый, высокий, летящий тембр завоевал сердца жюри. Воспитанник ДШИ стал сильнейшим в номинации, в которой сошлись вокалисты в возрасте от 7 до 18 лет. Никите Зайцеву 11 лет. Из них локальному мастерству он обучается пять лет.

– Никита получил заслуженную награду, – прокомментировала депутат Совета депутатов поселения Московский, директор ДШИ Ольга Смирнова. – Мы очень рады за него и гордимся его достижениями. Хочется отметить работу наших



Никита Зайцев



Депутатов Ольга Смирнова

педагогов-профессионалов – концертмейстера Вячеслава Корниевского и педагога Ольги Федоровой. Это уже третий ее воспитанник, который стал обладателем гранта мэра Москвы. Уверена, наших талантливых детей и учителей ждут новые победы.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото ДШИ Московского



Празднику радовались и дети, и взрослые

ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ

По-летнему подзарядились

В Московском День молодежи отметили музыкой, танцами и спортивными активностями.

18 июня на бульваре между домами № 17 и 23 на улице Радужной прошел спортивно-развлекательный праздник «Летняя подзарядка», организованный Дворцом культуры при поддержке Совета депутатов и администрации поселения Московский. Ежегодно в первый летний месяц для юных жителей нашего поселения и их родителей проводится праздник, где можно весело провести время под музыку и танцы на свежем воздухе.

На этот раз руководитель творческого кружка «Винтаж» Елизавета Агафонова провела с мальчишками и девочками ободрающий мастер-класс по хореографии. Также в гости к ребятам пришли творческие коллективы ДК «Московский». На зеленой площадке выступили эстрадный ансамбль «Коллекция NEXT» и танцоры студии хип-хопа «Dance Drive». Малыши увлеченно окунулись

в шоу мыльных пузырей, а кульминацией программы стал танцевальный конкурс «Подтанцовка», в котором сошлись разгоряченные поклонники танцевальных па всех возрастов. Не обошлось и без подарков. С желающими провели лотерею и разыграли очень полезные призы – бадминтон с мячиком и безопасный детский дартс.

– С удовольствием приняла участие в мероприятии, посвященном Дню молодежи, – поделилась впечатлениями депутат Совета депутатов поселения Московский Людмила Скаринка. – Перед жителями Московского выступили творческие коллективы, а мероприятие сопровождалось спортивными и танцевальными мастер-классами и, конечно, викториной. На протяжении всего праздника на площадке царил дружественная атмосфера.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Александра КОРНЕЕВА



Депутат Людмила Скаринка

«Пока жизнь продолжается, нельзя унывать и опускать руки»

«Московский сегодня» продолжает рассказывать о старожилах поселения. У наших героев разные судьбы, но общая вера в добро и любовь к своему краю. Сегодня в гостях у «МС» – бухгалтер и заведующая кафе Школы профсоюзов Татьяна Алёнова, которую с Московским связывает больше половины столетия.

Бухгалтер – как детектив

С Татьяной Алёновой мы встретились после службы в храме Святителя Тихона, который женщина посещает больше 20 лет. Сдержанную и аккуратную блондинку в строгих очках почему-то сразу представляешь в роли учителя или финансиста, легко расправляющегося со столбиками цифр.

– Да, я всегда любила математику, а еще историю, даже хотела стать преподавателем. Но выбрала специальность «Финансы и кредит» в престижном вузе, сейчас это экономический университет имени Плеханова. Некоторые считают бухгалтерию скучной, но это очень интересная работа. Если не хватает хоть одной копейки, становишься детективом и «расследуешь дело», пока баланс не сойдется идеально. В этом есть своя романтика, – улыбается Татьяна Алёнова.

Дочь автослесаря и заведующей складом воинской части родилась в деревне Сосенки. Несмотря на то, что в деревянном доме родителей не было никаких удобств, а воду приходилось носить из уличной колонки, это время Татьяна вспоминает как очень счастливое.

– В деревне все дружили, крепкие связи были не только среди родственников, но и между соседями,

– рассказывает она. – Эту сплоченность я чувствовала и в Московском, куда мы переехали в 1972 году. Маме дали квартиру от воинской части, где она работала.

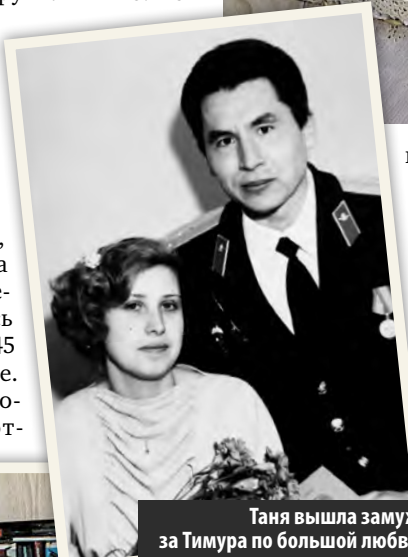
Кино и живая елка

Сейчас это трудно представить, но в то время Московский мало чем отличался от деревни. Магазины находились в обычных деревянных вагончиках. Разве что несколько пятиэтажек и большая школа, построенные в 1-м микрорайоне, вносили в жизнь поселка городские акценты.

– За Московским, в деревне Передельцы, работали больница, открытая еще в 1901 году, и библиотека – в обычном деревянном доме, где крутили кино. Потом «кинотеатр» переехал в актовый зал нашей единственной школы, – вспоминает Татьяна Алёнова. – Поселок был молодой, поэтому школа была переполнена, и мы учились в две смены, по 45 человек в классе. Мы дружили, ходили на суббот-



Татьяна Алёнова живет в Московском больше полувека



Таня вышла замуж за Тимура по большой любви

ники, в походы, собирали макулатуру. В старших классах ходили в теплицы агрокомбината, где нас учили, как правильно ухаживать за растениями, там же проходили практику. Мы до сих пор дружим с ребятами. Встречаемся

и вспоминаем наше счастливое детство. Помню, как весело и с размахом праздновали Новый год: жители сами наряжали живую елку около 1-го дома, выходили с гармониями, пели и плясали.

Счастливый круиз

Главное событие в жизни Татьяны Алёновой произошло на круизном теплоходе. Вместе с подругой они взяли двухнедельный тур по Волге.

– В первый же вечер я вышла на палубу и увидела молодого красивого мужчину. Его звали Тимур, и это была любовь с первого взгляда, – голос женщины начинают звучать тише. – Я уже не помню, кто сделал первый шаг, наверное, сразу оба. Когда круиз окончился, Тимур сделал мне предложение. В тот же день я познакомилась со своей мамой, а через два месяца мы поженились.

Майор Тимур Алёнов, участник боевых действий в Афганистане, на момент знакомства с Татьяной служил в Эстонии. Там влюбленные и расписались, после чего сели в поезд до Москвы. Свадьбу отметили уже в столице – в кругу самых близких.

В маленьком эстонском городе Вильянди, который стоит на берегу озера, молодожены прожили четыре года. Там же родился их первый сын.

– В Эстонии жизнь течет по-другому – медленно и размеренно, совсем не так, как в Москве.

Из-за светлых волос местные часто считали меня своей. Чтобы общаться с ними, я купила русско-эстонский словарь и начала изучать язык. До сих пор мне снится старинный город Вильянди, кстати, наш Московский, особенно 1-й микрорайон, мне чем-то напоминает: то же волшебство, самобытная камерность, словно чудом уцелевший осколок прошлого.

Судьба до и после

Когда началась перестройка, Тимур Алёнов уволился из армии, и супруги вернулись в Московский. Здесь у них родился второй сын. Счастливую жизнь перевернула случайная трагедия – 20 лет назад муж Татьяны погиб в автокатастрофе.

– С тех пор я не выходила замуж и больше не строила отношений с мужчинами. Мы с Тимуром прожили 17 лет и даже ни разу не поссорились, он был для меня каменной стеной, на которую всегда можно опереться. Я до сих пор люблю мужа и никогда не хотела сравнивать его с кем-то другим, – говорит Татьяна, пытается удержать слезы.

Смысл жизни и утешение Алёнова нашла в детях, которых воспитала сама, и в стенах храма Святителя Тихона. В храме она состоит в ревизионной комиссии и приходском совете.

– Вера – это моя опора, поддержка и облегчение, а прихожане храма – близкие для меня люди, – объясняет наша героиня.

Уже четверть века Татьяна работает в Школе профсоюзов, где, помимо основной работы, возглавляет профсоюзную организацию. Женщина любит вязать, рисовать картины по номерам, а еще выращивает овощи и цветы на своей даче.

– Я считаю: что бы ни случилось, нельзя унывать и опускать руки. Жизнь продолжается ради детей и близких, – считает она. – А если тебе невыносимо тяжело – поддержи другого. Помогите тому, кто в этом нуждается больше. И тогда ты увидишь свет посреди мрака. Обязательно.

Эльвира ЯКУПОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Супруги с детьми. Старший сын Сергей, младший Александр

Охотникам перекрыли засаду

В лесу под Вороновом обнаружили логово браконьеров.

Искусственное деревянное сооружение незаконные охотники укрывали в ветвях деревьев в урочище Богоденово. Со стороны выглядит как уютное гнездышко, затерявшееся в кронах сосны. К стволу прибиты крепкие палки, по которым, как по лестнице, несложно взобраться к сбитому из досок на высоте 5 метров помосту. На языке охотников – засидка. Лес здесь густой, так что сразу «шалаш» не разглядеть. Зато сверху прекрасно просматривается поляна, на которую, как на водопой, летом приходят дикие животные – кабаны, косули, лоси, зайцы. В зимнее время за подкормом, а в теплое – на солончак. И тем, и другим занимаются сотрудни-



Сотрудники природоохранной службы Москвы показывают, как действуют браконьеры, а потом демонтируют ловушку для лесных животных

ки Департамента природопользования и охраны окружающей среды Москвы. Во время очередного обхода территории они и обнаружили скрытое охотничье угодье. Несмотря на удален-

ность, лес под Вороновом – территория Москвы, где охота, как и ношение расчехленного оружия, запрещена.

– Сотрудники Управления мониторинга объектов животного



Так выглядит браконьерская засидка. Зверя приманивают солью и зерном, выкладывая угощение, а сами охотники караулят на площадке, замаскированной лапами ели

мира постоянно мониторят территорию ТиНАО для выявления объектов инфраструктуры, которая используется при незаконной охоте, – рассказывает начальник управления Сергей Бурмистров. –

Во время майского рейда обнаружили сооружение, позволяющее охотиться из засидки. С ее помощью охотники привлекают дикого зверя – подкармливают в определенное время. Чаще кабанов, но случается – и косуль, лосей. Лесной зверь начинает приходить в назначенный час, и на него устраивается охота. Наша цель – ее предупредить.

В лесу находили и более масштабные интерьеры, с маскировочными сетями и домиками с крышами. Сейчас подобные находки происходят реже. По мнению специалиста, люди начинают осознавать, что живут в городской черте. После наблюдений засидку разобрали. За это время животные, почуяв близость человека, вернулись к былой осмотрительности.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Виктора ХАБАРОВА

Суп с котом

Лето – пора активной рыбалки. Где посидеть с удочкой на природе недалеко от Московского, наша газета уже писала. Сегодня рассказываем, как лучше распорядиться свежим уловом. Сегодня для наших читателей на кухне экспериментирует кулинарный эксперт «МС» Юлия Троян и ее пушистый помощник Дымка.

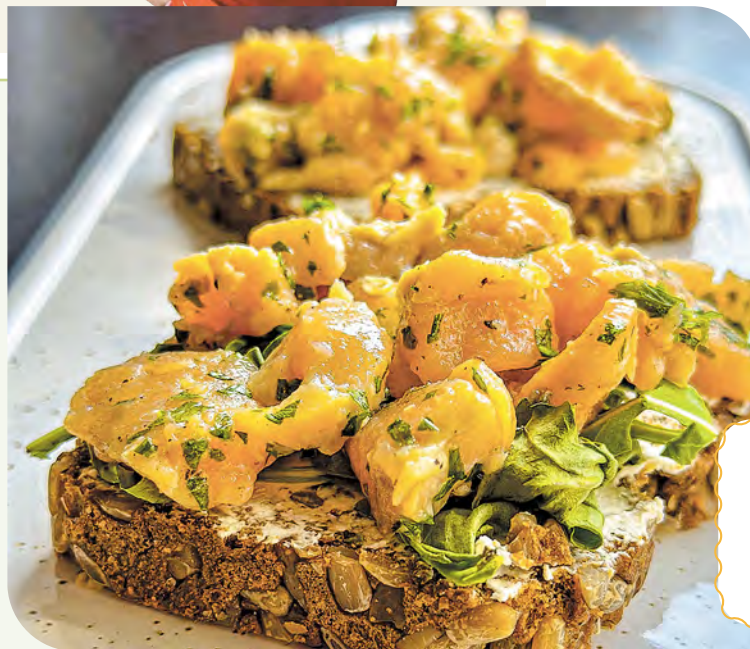


Малосольное филе для бутерброда

Понадобится: красная рыба (филе) – 400 г, соль морская крупная – 50 г, растительное масло – 1 ст. ложка, сахар тростниковый – 35 г, кориандр – 10 г, кардамон – 1 бутон (по желанию), сок лимона – 1 ч. ложка, зелень укропа – 1 ч. ложка.

Готовим. Разрезать филе рыбы на 10 одинаковых кубиков. Смешать все ингредиенты для маринада, кроме растительного масла и укропа. Мариновать рыбу 40 минут при комнатной температуре. Промыть от маринада. Смешать с маслом и укропом. Хранить в холодильнике не дольше 3 дней.

* Время приготовления зависит от объема рыбы (на 1,5 кг для маринования потребуется около 2 часов).



Стейк из молодой капусты с закуской из икры щуки



остыть. Опустить в кипящую подсоленную воду на 2 минуты каждый капустный стейк, просушить на бумажном полотенце. Взбить яйцо, распределить крупу и яичную массу по плоским тарелкам. Обвалять каждый стейк с двух сторон в яйце и крупе. Обжарить капустные стейки на растительном масле, аккуратно перевернув.

Предварительно выложить йогурт в марлю и дать стечь лишней жидкости в течение 2–3 часов. Смешать икру с йогуртом, охладить и сервировать с капустными горячими стейками.

* Можно использовать как молодую белокочанную капусту, так и цветную. Отдавать предпочтение нужно более плотным вилкам.

Понадобится: щучья икра соленая – 100 г, капуста – 1 маленький вилок, йогурт натуральный без добавок – 125 г, яйцо – 1 шт., киноа – 2 ст. ложки, растительное масло для жарки, соль.

Готовим. Разрезать вилок капусты вдоль

на стейки толщиной в 1,5 см. Промыть киноа в холодной воде. Выложить крупу в кастрюлю, залить холодной водой (120 мл). Довести до кипения и варить под крышкой 15 минут. Дать

Красная рыба с овощами в молоке

Понадобится: красная рыба (любая) – 500 г, морковь – 300 г, лук репчатый – 300 г, масло для жарки – 3 ст. ложки, молоко – 1 стакан, соль, перец по вкусу.

Готовим. Разрезать рыбу на куски поперек хребта. Овощи почистить. Натереть морковь на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Обжарить в высокой сковороде на масле морковь в течение 3 минут, добавить лук и продолжать обжаривать еще 5–7 минут. Разгрести за жарку и выложить на сковороду куски рыбы, обжарить с одной стороны пару минут, перевернуть и покрыть за жаркой сверху всю рыбу. Продолжить тушить 2–3 минуты.

Добавить в сковороду молоко, соль и перец и продолжить тушение на среднем огне без крышки минут 15–20. Молоко должно впитаться, а морковь – стать мягкой.



Уха из речного улова

Понадобится: речная рыба – 600 г, картофель – 300 г, морковь среднего размера – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, вода – 1,5 литра, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, соль, перец по вкусу.

Готовим. Картофель, морковь и лук вымыть и почистить. Картофель нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Убавить огонь, продолжить варить до мягкости (около 15 минут), посолить. Почистить рыбу от чешуи, удалить жабры, плавники и внутренности. Хорошо промыть под проточной водой. Разрезать рыбу на куски. Нарезать лук и морковь небольшими кубиками, обжарить на масле 3–5 минут. Добавить к картофелю рыбу и довести опять до кипения. Ввести к картофелю и рыбе морковь и лук и продолжить варить на среднем огне 10–15 минут до готовности рыбы. Добавить мелко нарубленную зелень и перец, перемешать и снять кастрюлю с плиты. Дать настояться минут 7–10.



«Рыбов показываете?» В готовке рыбных блюд активно участвовал повар по кличке Дымка

Белая рыба в соевом соусе в азиатском стиле

Понадобится: белая рыба (филе) – 500 г, соевый соус – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, кунжут – 1 ч. ложка, оливковое масло – 1 ст. ложка. Отварной рис для гарнира, масло для жарки.

Готовим. Смешать сахар, кунжут, соевый соус и оливковое масло. Залить получившимся маринадом рыбу и оставить мариноваться на час. Обжарить филе на масле с двух сторон. Подать с вареным рисом на гарнир.



Как правильно варить варено-мороженые креветки

Креветки – это полезное и вкусное как самостоятельное блюдо, так и дополнение для различных закусок, салатов и горячих блюд. Розовые по цвету креветки уже готовы к употреблению: они сварены в морской воде на борту рыболовецкого судна. Подогреть и придать им пряный аромат поможет ароматный рассол*.

* Пикантной кислинки можно добиться, добавив к рассолу половинку лимона или пару ложек томатной пасты.

Понадобится: креветки (неочищенные) – 500 г, вода – 1 литр, соль – 1 ст. ложка. Специи: укроп, гвоздика, душистый перец, кориандр, лавровый лист (на выбор) – по вкусу.

Готовим. Разморозить креветки любым способом в зависимости от наличия времени: оставить в камере холодильника на ночь либо переложить в посуду, поместив под струю холодной воды. Оставлять размораживаться при комнатной температуре не стоит, креветки при варке будут более сухие.

Приготовить маринад и довести его до кипения. Опустить креветки в кипящий маринад,

убавить огонь на минимум, периодически снимать шумовкой образующуюся пену. В среднем варить маленькие креветки 2 минуты, средние (аргентинские) – 4–6 минут, крупные (королевские и тигровые) – 8–10 минут.

Сервируя креветки как основное блюдо, лучше оставить их в посуде под крышкой. Так они дольше сохранятся теплыми. Раскладывать по тарелкам по мере надобности.

Если же креветки необходимо очистить для дальнейшего использования в приготовлении блюд – поместите их горячими в посуду со льдом, это улучшит текстуру, вкус и поможет быстрее очистить.





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

СУББОТА, 6 ИЮЛЯ

21:00 «Три девицы» [12+] Россия 1
Виктория счастливо живет в Москве с мужем Сергеем и дочерью-студенткой Полиной. Благополучная жизнь героини рушится, когда она узнает, что муж ей изменяет с лучшей подругой, а дочь бросила учебу ради карьеры певицы. Виктория решает уехать в родную деревню, где ей придется начать все сначала.



Художественные фильмы и сериалы

07:35 «Райское яблочко» [16+] ТВЦ
08:30 «Одинокая женщина желает познакомиться» [12+] Культура
09:20 «Муж в хорошие руки» [12+] ТВЦ
10:25 «Зеленая карета» [12+] Культура
13:00 «Зимородок» [16+] НТВ
14:10 «Ширли-мырли» [12+] Первый канал
16:40 «G.I. Joe: Бросок кобры 2» [16+] СТС
17:05 «Объявлен мертвым» [16+] ТВЦ
17:15 «Он, она и дети» [12+] Культура
20:00 «Профессионал» [16+] Рен-ТВ
23:00 «Мой создатель» [16+] СТС
23:20 «Сядь за руль моей машины» [16+] Первый канал
00:00 «Искусство обмана» [16+] ТНТ

Спорт на Матч-ТВ

06:00 Смешанные единоборства. Опе FC. Трансляция из Таиланда [16+]
09:20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» [12+]
09:40 Футбол. Чемпионат Европы – 2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии [12+]
13:50 Центральный круг. Прямая трансляция [12+]
15:15 Футбол. VetBoom Братский кубок – 2024. «Динамо»

19:40 «Джанго освобожденный» [16+] Рен-ТВ
Охотник за головами Кинг Шульц освобождает раба по имени Джанго, чтобы тот помог ему в одном деле. Выясняется, что Джанго ловко обращается с оружием и хочет освободить свою любимую Брумхильду. Джанго и Шульц отправляются к помещику Кэлвину Кэнди, чтобы спасти невольницу.



Художественные фильмы и сериалы

06:10 «Любовь и немного перца» [12+] Россия 1
07:10 «Веселая вдова» [12+] Культура
08:00 «От сердца к сердцу» [12+] ТВЦ
09:55 «Колье Шарлотты» [16+] ТВЦ
12:15 «А у нас во дворе» [12+] Первый канал
13:00 «Виктория» [12+] Россия 1
13:40 «Подсолнухи» [12+] Культура
14:00 «Пленники солнца» [12+] Рен-ТВ
15:55 «Модификаты» [16+] СТС
17:00 «Медовый месяц» [12+] Культура
17:35 «Умереть за доллар» [16+] Рен-ТВ
20:00 «Акушер» [16+] НТВ
20:25 «Зося» [12+] Культура
22:35 «Дракулов» [16+] СТС
23:00 «Обоюдное согласие» [16+] Первый канал
00:20 «Зачинщики» [16+] СТС
01:40 «Тоня против всех» [12+] Матч-ТВ
02:40 «Ковбой» [16+] НТВ

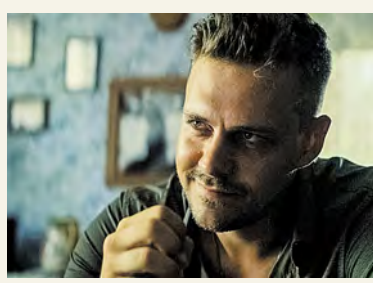
Спорт на Матч-ТВ

09:20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» [12+]
09:40 Футбол. Чемпионат Европы – 2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии [12+]

(Москва, Россия) – «ОФК Белград» (Сербия). Трансляция из Москвы [12+]

18:45 Футбол. Чемпионат Европы – 2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии [12+]

22:15 «Южный ветер» [16+] Рен-ТВ
Драматический триллер о криминальном мире Белграда. В центре сюжета – профессиональный угонщик Петар Мараш. Его жизнь резко меняется после того, как однажды он угоняет не ту машину и переходит дорогу боссу местной мафии, который работает на шефа полиции. Теперь Петару надо опередить свою смерть...



01:10 Футбол. Чемпионат Европы – 2024. Обзор [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

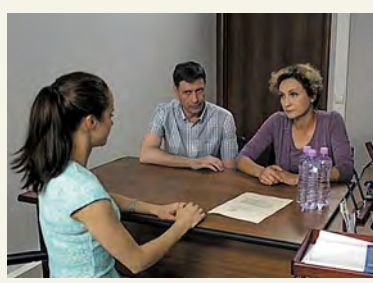
09:55 «Передвижники. Павел Корин» [12+] Культура
11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ
12:00 «Эпизоды. Наталья Тенякова» [12+] Культура
12:40 «Лазурная обитель» [12+] Культура
13:10 «Владимир Меньшов. Кто сказал: «У меня нет недостатков?»» [12+] Первый канал
14:15 «Кабала святош» [12+] Культура

13:50 Центральный круг. Прямая трансляция [12+]

16:00 Футбол. Лига Ставок: Лига легенд. Легенды Белоруссии – легенды России.

21:50 «Дом на краю леса» [16+] ТВЦ

Вера приезжает в Москву и устраивается сиделкой в богатый дом Гурьевых, расположенный за городом на краю леса. Вскоре она начинает замечать странности в поведении всех обитателей усадьбы. А вскоре из озера вылавливают тело молодой девушки, и в дом приезжает полиция...



Трансляция из Белоруссии [12+]

19:15 Футбол. VetBoom Братский кубок – 2024. ЦСКА (Россия) – «Партизан» (Сербия). Трансляция из Москвы [12+]

22:20 Наши в UFC. Специальный обзор [12+]

01:10 «Что за спорт?» [12+]

04:00 Легкая атлетика. Кубок России. Трансляция из Чебоксар [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:30 «Острова. Иван Рыжов» [12+] Культура
12:30 «Страна птиц. Беспкой-

15:00 «Совбез» [16+] Рен-ТВ
16:35 «Серафим Туликов. Я жизнь прожил не зря» [12+] Культура
16:55 «БАМ: слабый уйдет, сильный останется» [12+] Первый канал
17:00 «Документальный спецпроект» [16+] Рен-ТВ
18:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ
19:00 «Добровозфире» [16+] Рен-ТВ
21:25 «Ключ к Сибири». Прямая трансляция [12+] Культура
23:40 «Тайная комната. Эммануэль Макрон» [16+] ТВЦ

00:25 «90-е. Компромат» [16+] ТВЦ
01:40 «Искатели» [16+] Культура

Детское время

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

13:30 «Меж двух кулис» [12+] Культура

Проект о людях, которые занимают верхние строчки в списке лидеров. Они задают тон в отечественной культуре, формируют театральные тенденции и общественные идеалы. Они создают свой уникальный театр, язык сценического пространства и собственные «правила игры».



22:10 «Звезды» [12+] НТВ
Десять звездных наставников, среди которых певцы, актеры, блогеры и телеведущие, набирают в свои команды популярных комиков и вносят по два миллиона рублей в общий призовой фонд. Приз – 20 миллионов рублей – получает наставник, которого авторитетное жюри признает самой смешной звездой России.



07:00 М/с «Три кота» [0+] СТС
07:05 М/ф «Каменный цветок» [0+] Культура
07:33 М/ф «Щелкунчик» [0+] Культура
08:01 М/ф «Возвращение блудного попугая» [0+] Культура
12:30 М/ф «Огрики» [0+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

07:15 Шоу «Уральских пельменей» [12+] СТС
08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС
08:35 «По секрету всему свету. Камбоджа» [12+] Россия 1
08:20 «Поедем, поедим!» [12+] НТВ
09:00 «Формула еды» [12+] Россия 1
09:20 «Едим дома» [12+] НТВ
10:00 «Суперниндзя. Дети» [12+] СТС

10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1
10:15 «Наше все» [12+] Первый канал
11:00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым [12+] НТВ
11:05 «ПроУют» [12+] Первый канал
11:45 «Смешите меня семеро!» [12+] ТВЦ
11:50 «В кругу друзей» [12+] Россия 1
12:15 «Поехали!» [12+] Первый канал
12:50 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1
14:50 «Юмор! Юмор!! Юмор!!!» [12+] Россия 1
15:20 «Битва экстрасенсов» [16+] ТНТ
16:20 «Своя игра» [12+] НТВ
17:15 «Следствие вели...» [16+] НТВ
17:50 «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1
18:20 «Сегодня вечером» [12+] Первый канал
19:00 «Место силы» [16+] ТНТ
20:05 «Кто хочет стать миллионером?» [12+] Первый канал
21:00 «Музыкальная интуиция» [12+] ТНТ
21:35 Торжественное закрытие выставки «Россия» [12+] Первый канал
23:00 «Женский стендап» [16+] ТНТ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 7 ИЮЛЯ

ное лето в Гранкином лесу» [12+] Культура

13:10 «Невский ковчег. Теория невозможного» [12+] Культура

15:00 «Дорогие товарищи. Девочки для министра» [16+] ТВЦ

15:30 «Нобелевские победы российской науки. Петр Капица» [12+] Культура

15:55 «Охота на маньяка. Дело мнимого слепого» [16+] ТВЦ

16:30 «Исторические курорты России. Старая Русса» [12+] Культура

17:05 «Жанна Фриске. Улыбка на память» [12+] Первый канал
Авторы проекта вспомнят одну из самых ярких звезд нулевых. Врачи давали певице всего два месяца – а она прожила два года. Жанна ушла из жизни, когда ей было 40. В фильме участвуют отец и сестра певицы, Ольга Орлова, Алексей Чадов, Влад Лисовец и другие друзья Жанны.



06:00 «Ералаш» [0+] СТС
06:30 М/ф «Храбрый портняжка» [0+] Культура
07:00 М/с «Отель у овечек» [0+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

07:15 Шоу «Уральских пельменей» [12+] СТС
08:10 «Здоровье» [12+] Первый канал
08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1
09:00 «Рогов в городе» [12+] СТС
09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1
09:30 «Знаете ли вы, что?» [12+] Рен-ТВ
09:40 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал
10:00 «Ипуристы» [12+] СТС
10:15 «Жизнь своих» [12+] Первый канал

10:20 «Первая передача» [12+] НТВ
10:30 «Наука и техника» [16+] Рен-ТВ
11:00 «Чудо техники» [12+] НТВ
11:05 «Повара на колесах» [12+] Первый канал
11:30 «Легенды и мифы» [12+] Рен-ТВ
11:50 «Дачный ответ» [12+] НТВ
12:00 «Большие перемены» [12+] Россия 1
13:00 «Неизвестная история» [16+] Рен-ТВ
15:00 «Битва экстрасенсов» [16+] ТНТ
16:15 К юбилею Жанны Фриске [12+] Первый канал
16:20 «Своя игра» [12+] НТВ
16:30 «Место силы» [16+] ТНТ
17:15 «Следствие вели...» [16+] НТВ
17:50 «Песни от всей души» [12+] Россия 1
18:00 «Суперниндзя. Дети» [12+] СТС
18:30 «Выжить в Дубае. Возвращение» [16+] ТНТ
19:00 «День семьи, любви и верности» [12+] Первый канал
21:00 «Русская дорога» [12+] СТС
22:00 «Москва. Кремль. Путин» [16+] Россия 1
22:10 «Звезды» [12+] НТВ
23:00 «Шоу Воли» [16+] ТНТ
23:55 «Самые шокирующие гипотезы» [16+] Рен-ТВ
00:00 «Музыкальная интуиция» [16+] ТНТ

Детское время

05:05 Мультфильмы [0+] СТС

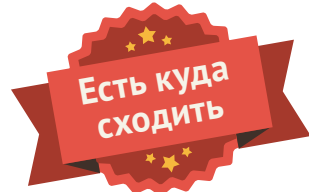
16:40 «90-е. Звезды и ворье» [16+] ТВЦ

Звезды заколачивали тогда миллионы и были целью грабителей всех мастей. Воры привязали Михаила Муромова к столу, украли купленный для строительства дачи кирпич у Вячеслава Малежика, чуть не лишили жизни Маргариту Суханкину, оставили без аппаратуры Игоря Саруханова...



Бесплатные развлечения Москвы

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



Выставка «Искусство в метро»

до 25 августа, вт.–вс.
с 11:00 до 21:00



Московская подземка – это намного больше, чем средство перемещения. Это место встреч и расставаний, круговорот лиц и судеб, мир, который привлекает художников. Стендовая выставка во дворе Музея Москвы рассказывает о том, как в творчестве разных авторов раскрывается тема метро.

Адрес: **Зубовский б-р, 2**
Метро: **Парк Культуры**

Выставка «Сделано на даче»

до 24 августа, вт.–сб.
с 12:00 до 20:00

В галерее «pop/off/art 2.0» можно увидеть коллективную выставку художников нескольких поколений, среди которых – Эрик Булатов, Владимир Шинкарев, Евгений Гороховский, Михаил Рогинский и другие. Всего гостей ждут порядка 30 произведений разных стилей и жанров.



Все работы так или иначе связаны с дачей. Так, Николаю Касаткину это место помогает понять себя, Аркадию Петров противопоставляет его шумному городу, а Сергей Гега выхватывает из пространства совершенно конкретные предметы.

Адрес: **Большой Палашевский пер., 9**
ММД-1: **Сколково**

Концерт с терменвоксом

29 июня и 6 июля
в 19:00



На выставке «Мир электричества» в павильоне «Энергия жизни» на ВДНХ можно послушать терменвокс – удивительный музыкальный инструмент, изобретенный в XX веке. Дополняют его магическое звучание орган, варганы, фортепиано, контрабас и ударные.

Петр Термен, один из ведущих исполнителей на терменвоксе в мире, обладатель международных премий и дипломант Дельфийских игр, выступит в ансамбле с известными музыкантами.

Регистрация
Адрес: **просп. Мира, 119**
Метро: **ВДНХ**

Лекция-практикум «Мысли – архитекторы судьбы»

1 июля
в 19:00

В культурном центре «Новый Акрополь»

пройдет лекция, посвященная искусству мыслить. Слушатели узнают, что значит думать, как привести в порядок свои мысли и стремления, разобраться с ценностями, генерировать идеи, научиться решать нестандартные задачи и увидеть свою жизнь как систему взаимосвязанных событий, где все имеет причину и следствие. Своими лайфхаками «поделятся» Леонардо да Винчи и Никола Тесла.

Адрес: **ул. Старая Басманная, 12**, стр. 2

Метро: **Курская, Красные ворота**

Летние экспресс-курсы

до 29 августа, пн.–пт.
с 10:00 до 14:00



Детский технопарк «Москва» объявляет набор на летние экспресс-курсы для школьников 14–17 лет по направлениям: авиамоделирование, робототехника, промышленный дизайн, нанотехнологии, «умный» дом (альтернативная энергетика), хайтек (аддитивные технологии) и предпринимательство. По желанию можно пройти один или несколько курсов. По итогам каждого из них предоставляется сертификат.

Регистрация
Адрес: **ул. Авиамоторная, 2**, корп. 34

Метро: **Авиамоторная**

Презентация книги Яна Березкина

3 июля
в 19:00

В Московском доме книги поэт, режиссер, общественный деятель, автор-исполнитель и создатель свыше 20 сборников стихов Ян Березкин представит свою книгу «На передовой». В ней он рассказывает о том, что увидел и прочувствовал на полях сражений. Автор прочитает свои стихотворения, поделится поэтическими размышлениями о Родине и вечных ценностях, исполнит несколько композиций под музыку.

На мероприятии также выступят поэт-фронтовик Сергей Лобанов, группа «Сарма 38», солист и вокалист шоу-группы «Доктор Ватсон» Евгений Финадеев.

Адрес: **ул. Новый Арбат, 8**
Метро: **Арбатская**

Фестиваль Design Summer Fest

29–30 июня
с 11:00 до 20:00



Креативное пространство «Design Cafe» на два дня превратится в модный курорт. Гости смогут приобрести здесь дизайнерскую керамику, домашний декор, парфюмерию и другие изделия от российских брендов.

Всех, кто не прочь проявить себя в творчестве, ждут на мастер-классах. Взрослые смогут попробовать силы в керамике и флористике, а для детей приготовили занятия «Ботаническая керамика». Также запланированы игры и развлечения, а у входа можно будет понежиться в шезлонгах. Диджей займется присутствующими курортным настроением, а художник-шаржист бесплатно нарисует желаемым забавным портреты. **Мастер-классы платные. Расписание по ссылке.**

Адрес: **ул. Смоленская, 7**
Метро: **Киевская, Смоленская**

Фестиваль на Солнце Москвы

29 июня с 12:00 до 20:00,
30 июня с 12:00 до 16:00

«Winx Club» приглашает взрослых и детей отпраздновать 20-летие на территории колеса обозрения «Солнце Москвы». Гости смогут изготовить наряд феи, венки с живыми цветами или волшебное зелье, а также разучить танец фей «Winx».



Все, кто придет в розовых нарядах, получат подарки. На главной сцене запланировано выступление фей с их фирменным танцем, кулинарное шоу по приготовлению розовой пиццы, танцевальный флешмоб, розовая «бумажная дискотека», косплей-дефиле в образах любимых персонажей, а также зажигательный dj-сет.

Адрес: **2-я Останкинская ул., 3**
Метро: **ВДНХ**

Экскурсия «Поехали, извозчик, на Арбат»

4 июля
в 13:30



Арбат – одно из знаковых мест, которое, как магнит, притягивает и туристов, и москвичей. Участники экскурсии пройдут по самой известной улице Москвы, заглянут в прилегающие переулки и послушают неизвестные истории об известных жителях Арбата.

В ходе экскурсии гости узнают, почему улица получила такое название, где находилось московское «гнездышко» Пушкина, как проходила уникальная спецоперация советских разведчиков; увидят творение «русского Гауди», «Дом с привидениями», «Никольский треугольник» и многое другое. **Регистрация**

Место встречи: **у выхода из метро «Смоленская»**

Эльвира ЯКУПОВА

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



1.07 **Развлекательная программа**
«Давайте дружить!» (парк «Филатов луг») в 17:00

3.07 **Бесплатный показ мультфильма**
«Королевские каникулы» (6+) в 12:00

3.07 **Развлекательная программа**
«Посидим по-соседски» («Липовый парк», пос. Коммунарка) в 12:00

6.07 **Тематическая программа** ко дню Ивана Купалы («Экологическая тропа» в 3-м мкр.) в 16:00

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



4 июля

КВИЗ «ПРАЗДНИК СКАЗОК» (6+) – ребята отправятся в сказочное путешествие по стране литературных и народных сказок, примут участие в веселых конкурсах и викторинах, нарисуют любимых сказочных персонажей. Начало в 15:00.

5 июля

ИНТЕРАКТИВНАЯ ПРОГРАММА «МАКУШКА ЛЕТА» (6+) – вспомним любимые семейные дачные забавы: подвижные игры наших родителей, бабушек и дедушек, поиграем в лото, устроим импровизированный настольный театр по русским народным сказкам. Начало в 15:00.

6 июля

ИНТЕРАКТИВНАЯ ПРОГРАММА «ПОД ТРЕПЕТ КРЫЛЬЕВ СТРЕКОЗЫ» (6+) – увлекательная творческая лаборатория по созданию красочных стрекоз из бумаги и пластиковых трубочек сопровождается чтением произведений, где «летают» стрекозы.

Мероприятия в рамках городской программы «КультЛето» проводятся в библиотеке и на площадке около нее.

«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



29 июня

Танцевальный мастер-класс «Фламенко». Приходите насладиться грациозными движениями и испанским темпераментом фламенко. Начало в 16:45.

30 июня

Мастер-класс «Оздоровительный цыгун». Цыгун – одна из древнейших китайских оздоровительных практик, гимнастика долгожителей. Она подходит для людей любого возраста и любой физической подготовки, обладает не только лечебным, но и гармонизирующим эффектом. Начало в 17:00.

1 июля

Приглашаем вас на встречу клуба «Зумба-Голд». За час интенсивной тренировки можно не только укрепить все группы мышц, но и получить заряд бодрости на весь оставшийся день. Начало в 11:00.

2 июля

Концерт эстрадной песни. В исполнении артистки Марины Басиной для гостей прозвучат известные песни на разных языках мира. Начало в 16:00.

3 июля

На встречах клуба «Йога – как способ жизни на Земле» участники не только укрепляют физическое здоровье с помощью растяжек, но и осваивают правильные техники дыхания, что способствует восстановлению гармонии тела и духа. Начало в 11:00.

4 июля

Встреча клуба «Гимнастика для мозга». Упражнения пальчиковой гимнастики способствуют сохранению активности мозговой деятельности, а также помогают создавать новые нейронные связи, что улучшает работу головного мозга в десятки раз. Начало в 13:00.

5 июля

Клуб «Ловкая подача» приглашает на тренировку всех любителей настольного тенниса. Популярная игра способствует развитию ловкости, координации и стратегического мышления. Начало в 13:00.

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

ЗДОРОВЬЕ

Как бы больше
не «сфасолиться»

Чем опасен ботулизм и как им не заболеть, рассказал главный медбрат поликлиники Московского Алексей Синькин.

На прошлой неделе полезнейший бобовый продукт отправил на больничную койку более сотни человек с сильнейшим отравлением. Конечно, виновата не сама фасоль, а нечистоплотные руки, в которые красавица попала. Подозреваемые задержаны, возбуждено уголовное дело. Нет сомнений, конечно, в том, что виновные будут наказаны, но опасенья остались: как распознать болезнь, скрывающуюся под яркой упаковкой производителей? За ответом мы обратились к главному медбрату поликлиники Московского Алексею Синькину.

– Ботулизм – острое инфекционное заболевание, которое вызывает токсин *clostridium botulini*. В организм человека бактерия попадает вместе с пищей: овощными, грибными, мясными, рыбными консервами, колбасными изделиями, копчеными и солеными рыбой и мясом, ветчиной. Чаще – изделиями домашнего приготовления. Наибольшую опасность представляют продукты, загрязненные почвой,



Главный медбрат
поликлиники
Московского
Алексей Синькин



Фотограф Виктор Хабаров консервирует правильно

то есть плохо промытые. Кстати, иногда бактерии гнездятся в одном месте изделия, оставляя другие участки непораженными. В таком случае заразиться могут не все, а только те, кому достался пораженный участок, например, при потреблении одной и той же палки колбасы. Болезнь развивается не мгновенно, но быстро. Инкубационный период длится от 12–24 часов до 2–5 дней. Затем появляются внезапная тошнота, слабость, боли в животе, головная боль, головокружение, сухость во рту, туман перед глазами, нарушение дыхания.



Фасоль оказалась опасной

Чтобы избежать заражения, не покупайте консервы у случайных лиц на рынке, не консервируйте продукты с признаками порчи, не нарушайте общепринятую технологию приготовления и не сокращайте время тепловой обработки, оценивайте внешний вид, запах изделия, обращайте внимание на дату производства и не в коем случае не употребляйте в пищу содержимое вздувшихся банок. Так что, несмотря на век технологий, вспомните, как выбирали на рынке товар наши бабушки – присмотритесь, понюхайте, пощупайте, а, взяв домой, лучше сами и приготовьте. Тогда уж точно никакая фасоль вам не причинит вреда.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Виктора ХАБАРОВА

Посетите «Париж»
по дороге в Туапсе

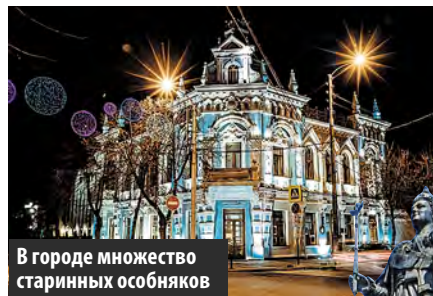
Южный город между Азовским и Черным морем до 1920-го года назывался Екатеринодар – по имени основательницы, Екатерины II.



Парк Галицкого



Арка в честь Александра III



В городе множество старинных особняков

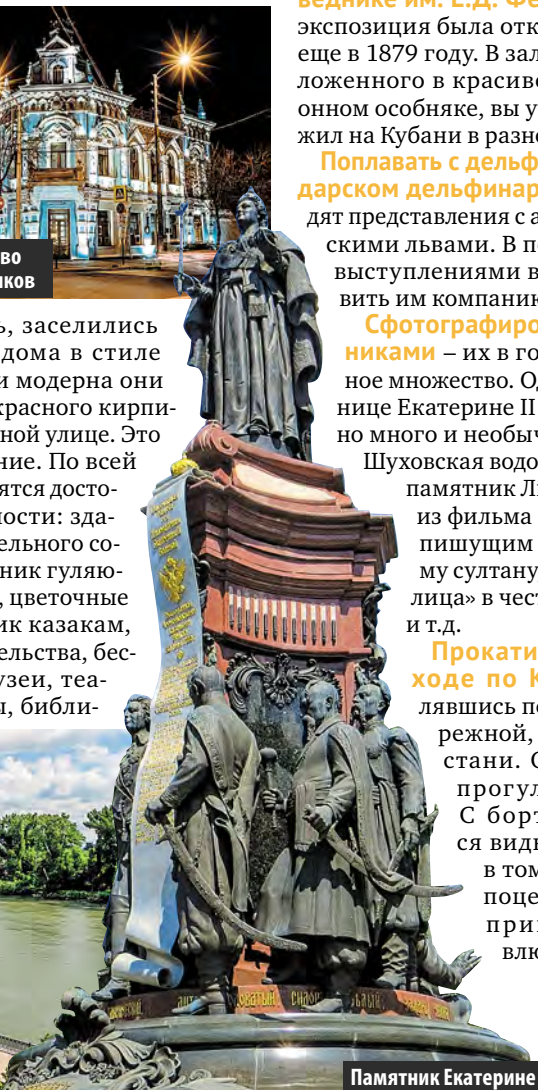
Отправляясь на отдых к теплому черноморскому побережью, многие оказываются в столице Кубани. Через нее проходят автомагистраль и железнодорожная ветка, есть аэропорт. Но не стоит воспринимать город как простой перевалочный пункт. Задержитесь здесь на день или два, ведь Краснодар когда-то назывался русским Парижем и заслуживает вашего внимания. Что здесь надо успеть:

Прогуляться по Красной улице, она же Александровский бульвар. В конце XIX века в Екатеринодар провели железную дорогу, здесь появилась про-

мышленность, заселились купцы. Свои дома в стиле классицизма и модерна они возводили из красного кирпича на центральной улице. Это дало ей название. По всей ее длине находятся достопримечательности: здание Законодательного собрания, памятник гуляющим собачкам, цветочные часы, памятник казакам, здание правительства, бесчисленные музеи, театры, стадионы, библи-



Прогуляться по набережной всегда приятно



Памятник Екатерине II

отеки, художественный музей имени Ф.А. Коваленко с хранилищем в 10 тысяч картин. Второе название улице дала Александровская триумфальная арка, возведенная в 1888 году, перед визитом императора Александра III.

Полюбоваться цветами в парке Галицкого. Чудо ландшафтного дизайна создано на средства бизнесмена, в честь которого назван парк. Узкие традиционные аллеи заменили широкими дорожками, закручивающимися причудливыми спиралями, с холмистым ландшафтом. Здесь есть обзорная площадка, летний амфитеатр, скалодром, скейт-парк, фонтан и множество других развлечений – 30 разных зон, на которых растут более двух тысяч видов деревьев. После захода солнца территория волшебным образом подсвечивается.

В городе множество парков, некоторые, например, «Городской сад», были основаны еще до революции. Во время раскопок на его территории археологи обнаружили крупное городище IV или III века до нашей эры.

Узнать историю края в Музее-заповеднике им. Е.Д. Фелицына. Первая экспозиция была открыта историком еще в 1879 году. В залах музея, расположенного в красивом дореволюционном особняке, вы узнаете, как и кто жил на Кубани в разное время.

Поплывать с дельфинами в краснодарском дельфинарии. Здесь проходят представления с афинами и морскими львами. В перерывах между выступлениями вы можете составить им компанию в бассейне.

Сфотографироваться с памятниками – их в городе бесчисленное множество. Одной основательнице Екатерине II несколько штук, но много и необычных. Например: Шуховская водонапорная башня, памятник Лидочке и Шурику из фильма Гайдая, казакам, пишущим письмо турецкому султану, «Собачкина столица» в честь бродячих псов и т.д.

Прокатиться на теплоходе по Кубани. Прогулявшись по красивой набережной, дойдите до пристани. Отсюда отходят прогулочные катера. С борта открываются виды на весь город, в том числе на «Мост поцелуев», который приносит счастье влюбленным.

Юлия
ГОНЧАРОВА
Фото
Владимира
НИКОЛАЕВА

Небесные ласточки

С 21 по 23 июня в «Небо Арена» в Московском прошел финал «Кубка Федерации – 2024» по воздушной гимнастике.

На всероссийские соревнования приехали более 600 спортсменов со всей страны, включая Донецкую народную республику. Все они – победительницы предварительных этапов соревнований. Самым юным 6–7 лет, в самой возрастной категории девушки старше тридцати. Спортсменки составили в трех дисциплинах: воздушное кольцо, воздушные полотна, стропы.

Воспитаннице батутного центра «Вверх» из Московского Дарине Хало всего семь лет. Занимается воздушной гимнастикой с 5 лет. Но в этом году она уже одержала 13 побед в Москве и области. А ее старшей сестре Златославе тринадцать лет. В своей возрастной категории «А» она заняла II место на стропе. Поздравляем!

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Виктора ХАБАРОВА



Гимнастки показали свое мастерство и артистизм

СПОРТ