

Где детям провести лето в Москве	Алексей Синькин: сберечь здоровье под кондиционером	Семья разводит домашних скотов		Тропическая жара сбавляет обороты				
важно	2	горячая тема	3	клуб по интересам	4	6	прогноз погоды	8

МОСКОВСКИЙ

сегодня

№ 26(390) 19.07.2024
Информационно-ангазета поселения М в городе Москве



Здоровье с клумбы

Жительница Московского разбила «аптекарский огород» у храма в 3-м микрорайоне

Лечебные травы и целебные свойства обычных цветов.

Несколько лет в Центре московского долголетия «Московский» работает клуб «Сенсорный огород». В прошлом году у него появилась новая локация на Солнечной улице. Грядок стало больше, одну из них заняла долгие годы работавшая в теплицах бывшего совхоза «Московский» Екатерина Четверякова под аптекарский огород. Но основные посадки полезных трав она производит на территории храма Андрея Боголюбского в 3-м микрорайоне. Туда и отправились корреспонденты «МС», чтобы узнать, как лечиться народными способами.

Девясил

Хозяйку аптечного огорода застаем в характерной позе за прополкой. – Это девясил – девять сил, как говорят люди, дает, – рассказывает Екатерина Демьяновна. – Помогает при многих инфекционных заболеваниях. Убивает паразитов в организме. Лечит суста-

вы. В основном используется корень, но и цветочки тоже полезные. Не только полезные, но и красивые. Девясил может стать прекрасным украшением клумбы. Его корневища и корни содержат эфирное масло, инулин, слизи и другие биологически активные вещества. Чаще всего их заварива-



ют кипятком и принимают настой как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Продолжение читайте на стр. 5

ЖИВЕМ В НОВОЙ МОСКВЕ

Память ученого-вирусолога увековечат

Жители поселения при поддержке депутата Мосгордумы Александра Козлова решают вопрос о создании монументальной настенной живописи на фасаде одной из многоэтажек Московского к годовщине со дня рождения Михаила Петровича Чумакова.

Поселок Института полиомиелита – зеленый и уютный район поселения Московский, который имеет богатую историю, связанную с развитием мировой медицины.

Именно здесь жил и трудился Михаил Петрович Чумаков – советский вирусолог, академик АМН, основатель и первый директор Института полиомиелита и вирусных энцефалитов РАМН, который является создателем первой отечественной вакцины против полиомиелита, ставшей основным средством в борьбе с болезнью в XX веке.



Александр Козлов и Алексей Афонин в поселке Института полиомиелита

– Идею нанесения монументальной живописи с изображением Михаила Петровича в преддверии 115-й годовщины со дня рождения знаменитого ученого на фасаде дома № 6 поселка предложил первый заместитель генерального директора Центра Чумакова, депутат Совета депутатов поселения Московский Алексей Афонин, который уже провел сбор подписей среди жителей за данную инициативу и разработал эскизный проект, – рассказал Александр Козлов.

Изображение, посвященное дню рождения знаменитого ученого Московского, будет напоминать жителям и гостям поселка о выдающейся работе советских и российских ученых, которые трудятся над созданием вакцин в Центре Чумакова и по сей день.

Владимир НИКОЛАЕВ
Фото Виктора ХАБАРОВА



Павильоны моют с помощью аппаратов высокого давления

Баннный день для остановок

Эстетично, чисто, уютно – речь идет о павильонах общественного транспорта поселения.

В 1-м микрорайоне специалисты, используя специальные технические шампуни, отмыли остановочные павильоны.

Теперь в чистоте жителям Московского будет приятно и комфортно жи-

вать на них прибытия общественного транспорта.

– Мойка остановок общественного транспорта проводится только в теплый период с использованием аппаратов высокого давления, – рассказали в адми-

СРЕДА ОБИТАНИЯ

нистрации поселения Московский. – Работы осуществляют сотрудники компании «Мосгортранс» – балансодержателя остановочных павильонов. Делают они это по своему графику, но не реже, чем несколько раз за сезон. Иногда «баннный день» для остановок приходится устраивать вне графика. Происходит это тогда, когда их поверхности изрисовывают граффити или сильно пачкают. Делается все для того, чтобы пассажиры уезжали и приезжали к чистым павильонам.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Александра КОРНЕЕВА

МЕНЯЕМСЯ К ЛУЧШЕМУ

Пленэры, спорт и концерты**Мэр Сергей Собянин** рассказал, как детям провести лето в Москве.

Город подготовил множество полезных и развлекательных мероприятий для детей, оставшихся на лето в Москве. Они проводятся в парках, музеях и образовательных центрах.

«Разгар лета, впереди еще целых полтора месяца каникул. Многие юные москвичи проводят время за городом. А для тех, кто остался в Москве, мы подготовили множество занятий на любой вкус и возраст», – написал мэр Москвы в своем блоге.

По выходным в зоне отдыха «Терлецкая дубрава» и Перовском парке можно порисовать на пленэрах. Мольберт, кисти, краски и бумагу выдают на месте.

В музыкальном салоне Парка Горького проходят встречи книжного клуба для подростков «Школьное чтение 2.0». В них участвуют современные авторы и литературные критики.



Идеальным местом для семейного отдыха можно назвать парк «Кузьминки». Помимо большого количества детских площадок и аттракционов, здесь есть лодочная станция и веревочный городок.

В ландшафтном парке «Митино» работает школа юного археолога. Дети изучают историю, занимаются раскопками в 12-метровой «археологической песочнице», участвуют в мастер-классах по гончарному мастерству, изготавливают краски и оттиски странички азбуковника Ивана Федорова, учатся стрельбе из лука и современному бою на мечах.

На аллеях детского парка имени Н.Н. Пряникова по субботам для ребят от восьми лет проходят бесплатные мастер-классы по ричи-маджонгу. Эта японская настольная игра помогает в развитии логики и стратегического мышления.

Фестиваль впечатлений «Усадьбы Москвы» не просто объединил десятки старинных усадеб, но и добавил в них эстетику эпохи прошлого. Лекции, интерактивные экскурсии, исторические игры – все это поможет лучше погрузиться и почувствовать личную связь с историей нашей столицы. Юные гости могут посетить мастер-классы – например, по садоводству и рукоделию.



На территории у Северного и Южного речных вокзалов каждые выходные проводятся различные тренировки по единоборствам в рамках проекта «Ударные выходные», кинопоказы, увлекательные мастер-классы, выступления артистов – участников проекта «Музыка в метро», масштабные праздники и многое другое.

По материалам сайта mos.ru



Детвора микрорайона вовсю осваивает новую горку



Депутат Совета депутатов поселения Ольга Смирнова

Добро пожаловать на борт!

На улице Георгиевской в Граде Московском установили яркую горку.

Вблизи дома № 1 она, что воздушный трап самолета, сияет небесными красками, высокая и одновременно пологая. Ее длина 6 метров, а высота – 2. Аккуратные ступеньки делают крутой подъем удобным. Просторная площадка сверху перед спуском сделана из рифленого ме-

талла, накрыта, словно покрывалом, резиновым ковриком, а высокие перила по краям уберегают от падения. Детворе вольготно и не надо толпиться, но главное – с такой никак не упасть. Так что родителям можно не переживать

и не страховать, как это обычно бывает, когда ребенок поднимается вверх. А вниз с такой скатываться одно удовольствие. И тоже безопасно. Скользящий пластиковый скат, по бокам которого высокие борта – вывалиться невозможно. Но и внизу, в точке приземления, основ-

ет. Как рассказала депутат Совета депутатов поселения Московский Ольга Смирнова, новая конструкция отвечает современным требованиям безопасности.

– Горку установили на месте старой конструкции, которая морально устарела и была небезопасной. Новая горка является всепогодной, теперь здесь можно кататься не только зимой, но и летом. У нее ровное пластиковое по-

крытие, высокие перила, и она безопасна.

Так что, как говорится, детворе путь открыт: добро пожаловать на борт!

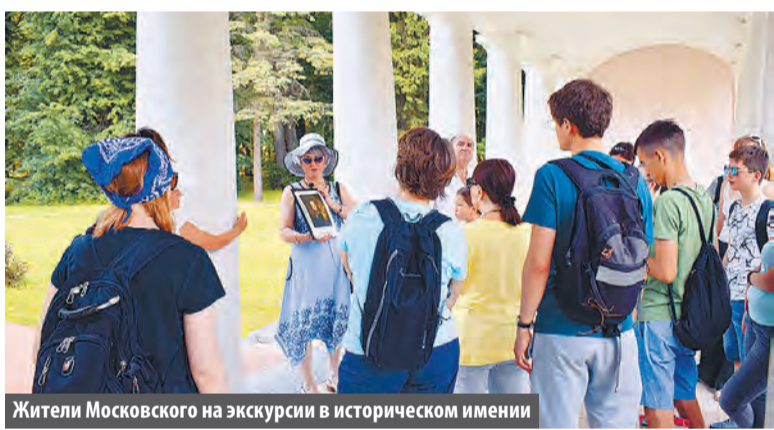
Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Виктора ХАБАРОВА

Усадьбу Валуево отреставрируют

В ближайшее время специалисты приступят к научно-исследовательским работам.

Началась подготовка к реставрации усадьбы Валуево – объекту культурного наследия федерального значения. Уже выданы задания на разработку проекта по пяти элементам уса-

дебного ансамбля. Это скотный и конный дворы, парковый павильон, ворота главного въезда и две башни ограды. По словам руководителя столичного Департамента культурного наследия Алексея



Жители Московского на экскурсии в историческом имени

Улицы поливают, чтобы асфальт не плавился

В самые жаркие дни улицы Московского ежедневно моют и проводят аэрацию – распыление струи воды над дорогами.

Уборка улиц производится согласно определенному регламенту. Так, выделяют две существенно отличающиеся друг от друга операции: проливка и промывка.

Проливка асфальта нацелена в первую очередь на сохранение и улучшение дорожного полотна. К ней прибегают в наиболее жаркое время, с 12 до 16 часов, когда солнце стоит в зените. Поливаются дороги, как правило, с интервалом в два часа. В результате этой операции асфальт охлаждается, покрытие не размягчается, и, как следствие, на дороге не появляются вмятины.

Также в особо жаркие летние дни поливальные машины производят так называемую аэрацию воздуха. Струи воды направляются вверх, и охлаждается не только асфальт, но и воздух, который от него нагревается.

– Аэрация производится во всех микрорайонах и жилых комплек-

сах поселения. Для орошения воздуха машины выезжают рано утром и возвращаются поздним вечером, то есть работают практически круглосуточно, – прокомментировал главный специалист по благоустройству и содер-



Поливальные машины работают на улице Москвитина в ПМГП

Емельянова, эти фрагменты усадьбы находятся в плохом экспозиционном состоянии.

– На фасадах можно видеть трещины, отслаиваются штукатурные, шелушатся окрасочные слои, есть биопоражения цоколей, протечки кровель. Требуется проведение реставрации, – рассказал Алексей Емельянов.

Скоро специалисты приступят к научно-исследовательским работам в усадьбе. После разработки проекта и его согласования с Мосгорнаследием будет выдано разрешение на проведение рестав-

рационных работ, которые пройдут под контролем экспертов.

Центральное положение в усадьбе Валуево занимает главный дом с шестиколонными ионическими портиками, над которым парит граненый бельведер со шпилем. В интерьере сохранились камин из искусственного мрамора, фрагменты скульптурного убранства, колонны и лепнина, наборный паркет. Парадный вход оформлен в виде лестницы, по краям которой установлены фигуры львов.

Эльвира ЯКУПОВА
Фото Дарьи СОКОЛОВОЙ

СЕЗОННЫЕ РАБОТЫ

жанию территории Александр Нарольский.

Промывка же асфальта – более сложный, многоступенчатый процесс. Сначала поливочная техника струями воды отбрасывает листья и мусор в так называемую лотковую зону (часть дороги вдоль бордюрного камня), затем подметально-уборочные машины при помощи щеток собирают мусор в специальный контейнер, а оставшуюся пыль убирают вакуумными всасывателями.

Алина КАЛАШНИКОВА
Фото Александра КОРНЕЕВА

КРИМИНАЛ

В Саларьево задержали воровок

Мошенницы «обчистили» дедушку в Подольске на два миллиона рублей.

На автовокзале «Саларьево» полицейские задержали двух женщин, которые ранее обокрали 82-летнего жителя подмосковного Подольска на два миллиона рублей.

Как сообщили в столичном главке МВД по Московской области, пожилому мужчине стало плохо около своего подъезда. На помощь тут же поспешили две женщины, которые стали свидетелями случившегося. Но за показной добротой скрывался циничный расчет. Мошенницы представились медсестрами и вызвались проводить дедушку до квартиры. Там они отвлекли пожилого мужчину разговорами и незаметно обыскали его комнату.

В итоге женщины похитили ювелирные украшения и деньги. Сумма ущерба составила два миллиона рублей. Полицейские выяснили, что подозреваемые в краже ранее судимы за аналогичные преступления. Ведется следствие.

Эльвира ЯКУПОВА



Изобретение кондиционера позволяет человечеству пережить глобальное потепление

«Ох, как хорошо», – скажет в эти летние дни каждый входящий с улицы в помещение, где стоят кондиционеры. Спасаясь от уличного зноя и духоты, мы с облегчением заходим в здание, где долгожданная прохлада наконец-то располагает к делам.

И уже не представляем, что сто лет назад человек среди города от жары спасался только с помощью открытых окон и о таком оазисе не мог даже мечтать.

Перемены свершились 17 июля 1906 года, когда американский инженер Уиллис Кэрриер получил патент на свое изобретение – первый кондиционер. Талантливому рационализатору было всего 25 лет. Самое удивительное, что свой агрегат он придумал для других нужд – типографии, где в те годы большое количество бумаги приходило в негодность из-за высокой влажности или чрезмерной сухости.

В основу разработки Кэрриер положил работу системы отопления. Воздух из помещения проходил через поршневой компрессор, контактирующий с холодной водой, и возвращался обратно уже прохладным. Позже Кэрриер заменил поршень на охладитель с центробежным компрессором, что позволило охладить большие помещения. Такие аппараты были громоздкими, и первые образцы были установлены на фабриках, в театрах, ресторанах, магазинах. А в начале 60-х годов прошлого века японские инженеры вынесли самую шумную часть кондиционера, компрессор, на улицу. Это был прорыв. Кондиционер пришел в квартиры и небольшие помещения. Корреспондент «МС» обратился к специалисту Национального исследовательского ядерного университета Московского инженерно-физического института, занимающимся экспериментами в области криогенной техники, чтобы понять, как бытовой прибор устроен и имеет ли он побочные эффекты, на которые стоит обратить внимание? Нам ответил заведующий научной исследовательской лабораторией «Сверхпроводящие энергетические системы», доцент, кандидат физико-математических наук Сергей Покровский.

– Спектр применения техники для охлаждения от комнатных до сверхнизких температур поистине огромен. Кондиционер – это, по сути, вывернутый наизнанку холодильник. Холодильник внутри холодный, снаружи горячий. Здесь все наоборот: охлаждаем помещение, а тепло выбрасываем наружу. В основе работы – хорошо извест-

В жару спасение

17 июля у кондиционера свой день рождения.

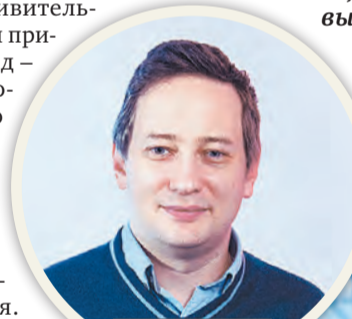
ная идея тепловых замкнутых циклов с использованием теплообменников, в которых происходит передача тепла от горячего к холодному и наоборот. Кондиционер забирает воздух из помещения, охлаждает его и возвращает обратно. Очевидно, что кислорода больше не становится. При этом вместе с охлаждением воздуха понижается температура, и возникает эффект осушения. Он наглядно себя демонстрирует в автомобилях, когда при дожде или тумане в салоне скапливается конден-

включить кондиционер, сконденсированная влага уйдет наружу. Ее следы мы видим в виде жидкости на асфальте. Об этом знает каждый автомобилист. Точно так же и в помещении влажность уходит, микроклимат меняется, что сильно влияет на нашу слизистую оболочку. К тому же, пропуская воздух, внутри скапливается пыль. Растениям и животным от этого тоже нехорошо.

Однако наука и технологии не стоят на месте. На рынке появляются дополнительные устройства, работающие по тем же физическим законам теплообмена, но благотворно влияющие на атмосферу в помещении. Среди них бризеры, которые выводят воздух, богатый углекислым газом, и наполняют закрытое пространство кислородом и влагой. Совершенствуются и фильтры по очистке от пыли и микроорганизмов. Большой интерес к технологиям охлаждения и вентилирования прояв-

Кондиционер – это, по сути, вывернутый наизнанку холодильник.

сат и запотевают окна. Чтобы избавиться от конденсата, достаточно ненадолго



Ученый Сергей Покровский



Одна из «точек охлаждения» в нашем городе – парк «Филатов луг» и местная тележка с мороженым

Не включайте охлаждение при открытых окнах

Мастера по обслуживанию бытовой техники дали несколько советов по грамотной эксплуатации домашнего кондиционера.

Дозируйте температурный режим. Не рекомендуется настраивать кондиционер на температуру ниже уличной более чем на 7–10 °С. Оптимальной для здоровья человека считается разница в 5–7 °С.

Не допускайте тепловых скачков. Если на улице жара, а вы хотите скорее охладиться, понижать температуру надо в несколько приемов — по 2–3 °С через час работы. Плавные изменения полезнее для организма, чем резкие.

Проветривайте комнату. Кондиционер забирает из помещения кислород.

Если у вашего охлаждающего устройства не предусмотрен подмес уличного воздуха, то комнату или квартиру необходимо проветривать каждые 3–5 часов.

Учитывайте объем пространства. Эффективность кондиционера возможна только при соответствии мощности холодообразования расчетным условиям работы, и главное из них – объем помещения. Поэтому окна и двери во время работы кондиционера должны быть закрыты, чтобы избежать утечки холодного и притока теплого воздуха.

Как не заболеть, сидя под кондиционером

Главный медицинский брат поликлиники Московского Алексей Синькин рассказал простые правила, которые следует соблюдать, если рядом находится охладитель воздуха.

Собеседник «МС» рекомендует прогулки в жаркие дни только рано утром или в вечернее время, после 19-ти часов. Несмотря на лето, в дневное время лучше побегать и остаться дома.

– Если на нижних этажах домов сейчас еще бывает прохладно благодаря тени деревьев, то выше четвертого этажа в квартирах очень жарко. И, конечно, если есть возможность, надо ставить кондиционеры, – советует медик. – Они помогут пережить высокие летние температуры, но слишком полезные для здоровья.

Однако весь день дома не просидишь, надо ехать на работу, заниматься делами, ведь организации работают с утра до вечера. С жары мы входим в автобус, а через какое-то время вновь выходим на пекло. Что происходит с организмом?

– В автобусе ехать комфортно, приятно, прохладно, – соглашается Алексей Синькин. – Вы уже привыкли к температуре окружающей среды в общественном транспорте, организм уже адаптировался. А дальше вы выходите на жару, и происходит нарушение терморегуляции. Фактически это стресс для организма. Мы постепенно адаптируемся к температуре в помещении или на улице, а тут резкий переход. Мы начинаем потеть. То есть выделяется влага, и организм охлаждается самостоятельно.

После улицы в транспорте или магазине иногда бывает не просто прохладно, а холодно. Кажется, что струя кондиционера прямо направлена на тебя. Так и до простуды, а еще хуже – воспаления легких недалеко. Но наш собеседник развенчивает этот миф.

– Люди не болеют из-за перепада температур, – уверяет медик. – Основная опасность кондиционеров, что их не чистят, не моют, не меняют в них фильтры годами. Там скапливаются бытовая пыль и вредоносные микроорганизмы. Для них там благоприятная среда: грязь – питательная пыль и постоянная сырость. Если не чистить кондиционер 1 год, то во влажной среде испарителя начинают размножаться болезнетворные вирусы и бактерии. В случае отсутствия ухода на протяжении 2–3 лет уже появляются грибок и черная плесень, выделяющая токсичные для человека споры. В итоге при включении кондиционера вредоносные микроорганизмы разносятся по помещению, попадают в дыхательные пути и вызывают заболевания.

Подытожим, заботиться о кондиционере необходимо, как о любой другой бытовой технике. Тогда вы будете здоровы и не станете страдать от жары.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото из личного архива
Алексея СИНЬКИНА

ляют в условиях конкуренции и строительные компании. В борьбе за покупателей они заинтересованы создавать комфортное для жизни жилье и рабочие места. Вообще рождение кондиционера подтолкнуло архитектуру и строительство к новым идеям. Сегодня панорамные окна, стеклянные витражи украшают высотные здания даже в самых южных регионах планеты, что до изобретения Кэрриера было невозможным из-за сильного солнечного нагрева. Впрочем, устраиваясь в камере МРТ, чтобы провести обследование, мы также не догадываемся, что в его работе заложены те же принципы охлаждения, но до сверхнизких, криогенных температур, которыми занят криогенный рефрижератор. Он охлаждает магнит, и наше ухо слышит его ежесекундные постукивания. А что касается фреона, используемого для перемещения теплового воздуха, то, по мнению ученого, он остается хорошим решением: утечки небольшие, а современное оборудование позволяет использовать газ безопасно.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Александра КОРНЕЕВА,
Владимира НИКОЛАЕВА
и из архива ученого



Попугай Лелик вырос говорящим

Эта история началась 8–10 лет назад. И, как часто случается, начало ей положили дети, которые захотели, чтобы в доме появился аквариум. Папа и мама противиться не стали и отправились на птичий рынок за рыбками. Остановились на золотых. А потом запустили к ним маленьких сомиков.

Компания разрослась, и через некоторое время хозяевам приглянулась серебристая с магическим золотистым отливом аравана. Постепенно сомики вытянулись до 15 сантиметров. Подрастала следом и экзотическая подруга из Латинской Америки. В обычном аквариуме стало тесно. Тогда приобрели резервуар на 1000 литров. В просторной среде аравана выросла почти до метра – 85 сантиметров. Тогда-то, отправившись в очередной выходной на рынок, супруги заметили скатов. Необычные плоские рыбы понравились жителям Московского.



Кошка Алиса лениво позирует фотографу «МС»

Чтобы одному не пришлось скучать, взяли парочку. Так и назвали – Мальчик и Девочка. Тогда скаты были с ладошку величиной. В аквариуме быстро освоились и хорошо прижились. В питании они непривередливые. Любимое лакомство – обычные замороженные креветки из магазина. Главное, пищу предварительно разморозить, очистить от панциря и лапок и нарезать пополам, на кусочки размером с рот. Обеды обитателям аквариума готовит мама.

– Сейчас горсти хватает на 2–3 дня, – рассказывает Татьяна. – Но они едят и червячков, и мелких рыбешек, мотыля, любят мойву. Беру в магазине также замороженное филе, размораживаю и даю половинку тушки.

Мальчик, Девочка и Карпел Иванович

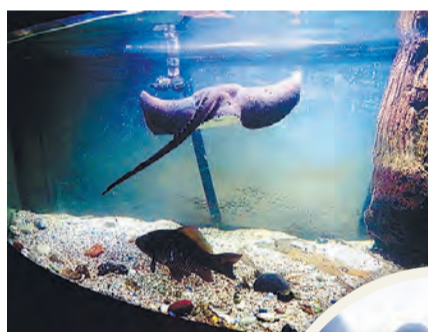
Семья Татьяны и Евгения Чебаевых с улицы Москвитина разводит скатов. Теперь к подводным обитателям прибился карасик.



Семья Чебаевых из микрорайона ПМГП любит животных



Это сейчас, а когда росли и превзошли в размерах более мелких сомиков и золотых рыбок, скаты вдруг проявили нрав настоящих хищников, не терпящих на своей территории чужаков. Вначале вытеснили мелкую рыбешку, а потом стали приглядываться на дичь покрупнее – аравану. Конечно, съесть ее они не могли, потому что сами были в диаметре 30 см. Рыба длиной 85 см им явно была не по зубам, но от намерения изжить крупную соперницу скаты не отказались. Однажды утром после драматичной ночи Мальчик и Девочка стали полноправными хозяевами аквариума и через пять месяцев принесли первое



потомство – пять маленьких скатиков.

– Они живородящие, – продолжает Татьяна. – Но опытные аквариумисты нас предупредили: через несколько месяцев мальков, как они немного подрастут, надо от родителей пересадить. Иначе те их съедят. Мы отнеслись с недоверием, но последовали совету. Четверых выловили и отвезли продавцу, а пятый так в садок и не попался. Мы решили, что не хочет «ребенок» из дома уходить – пусть и живет. Аквариумисты были правы – продлилось это соседство недолго. Зато скоро в аквариуме поселился новый жилец.

Ведь в любой истории есть исключения, как в рассказе «Лев и собачка» Толстого. Вот и в семье Татьяны и Евгения она произошла. Дело в том, что если мама старшая по кухне, то главным добытчиком провианта в доме является сын Ярослав. С тех пор, как в 6 лет поймал первую рыбу, он не расстается с удочкой и проводит на рыбалке все выходные. Однажды в улове с Передельцевского пруда оказался маленький карасик. Добычу запустили, как обычно, на прокорм в аквариум. Но карасик тут же ожил и между бревнышками и камушками улизнул от хищников – раз, потом другой, третий. Каким-то необыкновенным образом юркая рыбешка каждый новый день проявляла свою сообразительность и укрывалась от желания хищников ее съесть. Так и прижилась. Вы-

росла с 3 до 15 см и живет теперь рядом с Мальчиком и Девочкой, которые со временем потеряли к ней интерес. За свою находчивость и прозорливость карасик с подачи Ярослава приобрел имя и отчество – Карпел Иванович. Питается он остатками со «стола» скатов.

Раз в неделю по утрам в рыбном доме генеральная уборка. Ей занимается папа Евгений: меняет воду, чистит фильтры, регулирует температурный режим. Через 3–4 часа все блещит. А скаты от бытовухи отстраняются и залегают на дно. Но, когда что не по их нраву, могут и пошуметь.



Обед скатов – кусочки мелкой рыбы или креветок

– Если в аквариуме гроыхает, значит, или они проголодались, или вода нагрелась. Когда им некомфортно, начинают плавниками камни со дна поднимать и бросать, воду вокруг себя баламутить. Сейчас жарко. Вода на поверхности быстро прогревается. Тогда включаю в гостиной кондиционер или меняю воду до комфортных 22–23 С, – раскрывает особенности поведения глубинных обитателей Татьяна.

И пока старшая часть семьи Чебаевых занята подводным царством, младшая дочь в соседней комнате играет с кошечкой и котиком – Алисой и Муфасой, собачкой Вилли, двумя взрослыми попугаями-кореллами Семей и Цыпой и общается с подростком птенцом Леликом, первым словом которого стало «София» – так зовут девочку.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Александра КОРНЕЕВА



Скаты не съели «премудрого» караса из Передельцевского пруда и живут дружно

Лечебные травы и целебные свойства обычных цветов.

Начало на стр. 1



Душица

Переходим к другой клумбе. Ярким сиреневым кустом на ней цветет душица. С виду, кроме эстетики, никакой пользы.

– Это растение хорошо лечит сердце, успокаивает нервную систему, – удивляет нас хозяйка огорода. – Собрать и заготавливать душицу надо как раз сейчас, когда она цветет. Трава как раз набирает в это время силу и, соответственно, принесет максимальную пользу.

Здесь в дело идут верхушки, которые срезают на 10–15 сантиметров, сушат и заваривают, как чай. Эфирные масла этого растения с высоким содержанием карвакрола (органическое соединение, присутствующее в растительных маслах орегано, бергамота и тимьяна. – Прим. «МС») превосходят по своим бактерицидным свойствам многие существующие антибиотики, а по противовоспалительному – антигистаминные препараты.

Траву душицы применяют в составе грудных, потогонных, ветрогонных сборов при простудных и других заболеваниях органов дыхания. Эфирное масло из травы употребляют как наружное средство при зубной боли. Душицу используют при атонии кишечника, спазмах в области желудка, гастритах, воспалении печени, желтухе, бессоннице, нервных расстройствах и коклюше. Листья и цветки добавляют в ванны при сыпях. Применяют при ревматизме, параличах, эпилепсии, гипертонической болезни и атеросклерозе.



Любисток

Особую популярность любисток приобрел как декоративное растение благодаря массе крупных резных листьев темно-зеленого цвета. Его знают многие огородники. Сажая, чтобы использовать в салатах вместе с обычной петрушкой и укропом. Но любисток – больше, чем еда или элемент ландшафтного дизайна.

– В старину его всегда сажали как целебное растение, – рассказывает Екатерина Демьянова. – Он лечит суставы – помогает при подагре. Восстанавливает мужскую силу. Если кому надо, могу семенами поделиться.

В медицине традиционно назначается для уменьшения воспалительных процессов. Активные ингредиенты: фталиды, кумарины, фенилпропаноиды, полиацетилены. Любая часть любисточка в разных количествах содержит эфирные масла. Например, в семенах их до 1,5%, в корне – около 0,5%, в свежих листочках – 0,25%. Особенно часто его рекомендуют при заболеваниях мочевыводящих путей. Растение обладает антибактериальным и мочегонным действием, влияет на менструальный цикл. Кроме того, настой из листьев растения стимулирует рост волос, укрепляет волосяные луковицы. Ополаскивание локонов отваром любисточка придает им объем и блеск.

Бадан



Здоровье с клумбы

Наша героиня на грядках своего огорода в «компани» с декоративным чесноком. Растение не лечебное, зато очень красивое

Его молодые листики используются для приготовления салатов, а цветет он небольшими фиолетовыми соцветиями. Даже жалко срывать эту красоту, но полезно у растения только корневище. Заготавливают его как раз в июле. Лекарственные свойства бадана издавна используются в русской народной медицине, а также в медицине Тибета и Китая.

– Вот бадан, чай из него улучшает состояние человека, укрепляет организм, – показывает нам следующего обитателя клумбы травница. – Препараты из бадана обладают кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным и противомикробным свойствами, укрепляют стенки сосудов, умеренно понижают артериальное давление, незначительно увеличивают частоту сердечных сокращений.

Водные экстракты корневища и листьев внутрь применяют при колитах и энтероколитах неинфекционной природы, туберкулезе, острых и хронических пневмониях, легочных кровотечениях, острых респираторных, гриппозных и некоторых других инфекциях, ларингитах, головных болях, лихорадках, суставном ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях.

Живокост

Также это растение имеет название окопник, костолом или сальный корень. Цветки у него голубые или сиреневые, небольшие, собраны в симпатичные поникающие соцветия.



Расторопша

Основными действующими веществами являются флавоноиды и флавонолигнаны. Кроме того, в растении содержатся алкалоиды, сапонины, жирное масло (до 25%), белки, витамин К, смолы, слизь, тирамин, гистамин, а также макро- и микроэлементы. Некоторые употребляют расторопшу в пищу как диетический продукт.

– Трава лечит печень, обновляет ее клетки, снимает в ней воспалительные процессы, растворяет камни в желчном пузыре, – описывает чудодейственные свойства расторопши Екатерина Де-

– Это растение способствует обновлению межсуставной жидкости, – рассказывает Екатерина Четверякова. – Можно на воде заваривать, можно листики прикладывать. Из них делают растительную массу и прикладывают к больному суставу для исцеления. Трудно представить траву, которая лечит переломы костей, но такая в природе есть – вот она.

Настои и отвары растения используют как эффективное средство для терапии маститов, пародонтозов, фурункулов, а также в качестве полосканий при заболеваниях гортани и полости рта. Трава окопник богата на органические кислоты и дубильные вещества. Экстракт окопника способствует снижению воспалительных проявлений в области суставов, спины, поясницы, мышцах и связках, ускоряет восстановительные процессы.



Черника

Кто же не знает и не любит эту сладкую ягоду, улучшающую зрение? Иногда это растение также выращивают в декоративных целях на альпийских горках. Но, оказывается, большая польза есть в веточках и листиках.

– Отвар из веточек черники прекрасное средство от диареи, – рекомендует травница. – Также его следует пить для улучшения зрения, особенно пожилым людям.

Отвары из черники применяют при болезнях глаз, желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете и в геронтологии, а также местно

мяновна. – 30 лет назад у меня были камни, врач предупредила, что большие, нужна операция. За полгода приема расторопши от камней не осталось и следа. Когда я работала в теплицах, мы часто использовали яды, они действовали на кровь, печень, с тех пор, как заболит правый бок, я скорее расторопшу пью. Все проходит.

Наша собеседница поделилась собственным рецептом. Листья расторопши она собирает, пока растение цветет. Тщательно промывает их, дает высохнуть и прокручивает через мясорубку. Из полученной массы отжимает сок,

САМ СЕБЕ АПТЕКАРЬ

при лечении ожогов и язв, стоматитов и гингивитов. Свежая ягода считается полезной при лечении цинги. Листья и побеги употребляют при начальных формах диабета, так как содержащийся в них гликозид неомиртиллин обладает способностью понижать содержание сахара в крови.



Цикорий

Небольшие голубые цветы чаще всего даже не сажают на клумбу. Они растут вдоль дорог и совершенно неприхотливы.

– Это растение хорошо принимать при проблемах с желчным пузырем, – говорит Екатерина Четверякова.

Корни и листья цикория содержат инулин – полисахарид из 30–35 остатков D-фруктозы. Это полезнейшее пищевое волокно, которое нормализует обмен веществ и работу пищеварительной системы. Медики рекомендуют цикорий больным диабетом.



Чистотел

Его тоже редко используют как декоративное растение, зато в медицине этим мелким желтым цветам нет равных.

– Чистит кровь, печень, – перечисляет полезные свойства Екатерина Демьянова. – Ну и для красоты полезен – помажьте бородавку или прыщик соком чистотела, и кожа станет чистой.

Чистотел считался лекарственным растением еще у древних римлян. Его настой используют как желчегонное и бактерицидное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря. Сок чистотела в народной медицине применяется для удаления мозолей, папиллом и некоторых других кожных образований.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Александра КОРНЕЕВА



добавляет такое же количество меда, расфасовывает по банкам и держит лекарство в холодильнике, чтобы принимать в любой сезон.

Помимо желчегонного действия, расторопша использовалась исторически для облегчения симптомов менструации и менопаузы, она оказывает положительное воздействие на когнитивные нарушения, вызванные дефицитом эстрогена во время менопаузы и дальнейшего старения.



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

СУББОТА, 27 ИЮЛЯ

20:00 «Мидуэй» [16+] Рен-ТВ
История морского боя на Тихом океане. Прервавшая нейтралитет после разгрома японской авиацией флота США в Перл-Харборе, Америка вступает в войну. В июне 1942 года остатки американского флота сражаются с флотом Японии у атолла Мидуэй.



Художественные фильмы и сериалы

07:35 «Не обмани» [16+] ТВЦ
08:10 «О тебе» [12+] Культура
09:25 «Ученица чародея» [12+] ТВЦ
10:10 «Эскадрон гусар летучих» [12+] Культура
13:05 «Живет такой парень» [12+] Первый канал
15:00 «Калина красная» [12+] Первый канал
15:20 «Лесси. Возвращение домой» [12+] СТС
17:10 «Вероника не хочет умирать» [16+] ТВЦ
17:20 «Лесси – лохматый детектив» [12+] СТС
19:45 «Миллионерша» [12+] Культура
22:40 «Подлодка U-235» [16+] Рен-ТВ
22:55 «Тренер» [16+] СТС
00:00 «Лунный человек» [16+] ТНТ

Спорт на Матч-ТВ

06:00 Плавание. Кубок России. Трансляция из Екатеринбурга [12+]
08:00 Бильярд. «BetBoom Кубок чемпионов». Трансляция из Москвы [12+]
10:05 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. «Саратов» – «Спутник» (Самара). Трансляция из Санкт-Петербурга [12+]
11:25 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемпионат России.

«Краснодар-ЮМП» – «Строгино» (Москва). Трансляция из Санкт-Петербурга [12+]
13:25 Велоспорт. Чемпионат России. ВМХ. Гонка. Трансляция из Саранска [12+]
15:55 Плавание. Кубок России. Трансляция из Екатеринбурга [12+]

21:00 «Чужая семья» [12+] Россия 1
Настя узнает, что ее отец, которого она считала погибшим, жив. Незадолго до этого известия она потеряла мужа. Кто-то подстроил взрыв его автомобиля. Оставшись совсем одна, девушка решает встретиться с отцом, и это событие меняет ее жизнь.

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:30 «Неизвестные маршруты России» [12+] Культура
11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ
12:15 «Душе нужен праздник» [12+] Первый канал
12:50 «Черные дыры. Белые пятна» [12+] Культура
13:35 «Лазурная обитель. Островное пространство» [12+] Культура
15:00 «Совбез» [16+] Рен-ТВ
16:45 «Народное братство дорожке всякого богатства» [12+] Культура
17:00 «Уйду я в это лето...» [12+] Первый канал



18:50 Профессиональный бокс. Лига ставок. Ночь чемпионов ИВА. Трансляция из Серпухова [16+]
20:50 Плавание. Кубок России. Трансляция из Екатеринбурга [12+]
23:10 Конный спорт. Скачки. Большой Нальчикский приз (дерби). Трансляция из Нальчика [12+]
02:05 Легкая атлетика. ПСБ Кубок России. Трансляция из Чебоксар [12+]

18:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ

22:05 «Хозяйки Белого дома» [16+] ТВЦ
Идеальный внешний вид, роскошная жизнь, высокие гости... У первых леди США нет проблем обычных женщин, зато есть другие. И их грязное белье трясут миллионы граждан, а мужа могут убить или отправить в тюрьму. Как живет хозяйкам Белого дома?



18:20 «Своя колея» [12+] Первый канал
Ежегодная премия, которую вручают людям, не изменяющим своим убеждениям, кто способен следовать своей колее, несмотря на повороты судьбы. Это врачи, волонтеры, учителя, военные, актеры. Те, кто мог бы стать героями песен Высоцкого.



19:00 «Добровефоре» [16+] Рен-ТВ
21:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным [16+] ТВЦ
22:30 «Большой джаз» [12+] Культура

Детское время

07:00 М/с «Три кота» [0+] СТС
07:05 М/ф «В яранге горит огонь» [0+] Культура
07:25 М/ф «Грибок-теремок» [0+] Культура
07:45 М/ф «Бюро находок» [0+] Культура
11:45 М/ф «Моя фея-проказница» [0+] СТС
19:10 М/ф «Финник» [0+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС
08:20 «Поедем, поедим!» [12+] НТВ

08:35 «По секрету всему свету. Вьетнам» [12+] Россия 1
09:00 «Формула еды. Мед» [12+] Россия 1
09:25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1
10:00 «Интуристы» [12+] СТС
10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1
10:15 «Наше все» [12+] Первый канал
10:40 Шоу «Уральских пельменей» [12+] СТС
11:00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым [12+] НТВ
11:50 «Квартирный вопрос» [12+] НТВ
13:00 «Большие перемены» [12+] Россия 1
14:50 «Юмор! Юмор!! Юмор!!!» [12+] Россия 1
16:20 «Своя игра» [12+] НТВ
17:20 «Битва экстрасенсов» [16+] ТНТ
17:50 «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1
19:00 «Место силы» [16+] ТНТ
19:55 «Кто хочет стать миллионером?» [12+] Первый канал
21:00 «Музыкальная интуиция» [12+] ТНТ
21:35 «Сегодня вечером» [16+] Первый канал
23:15 «Вечер памяти Александра Вертинского» [12+] Первый канал

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 ИЮЛЯ

18:20 «Отель Мумбаи: Противостояние» [16+] Рен-ТВ
В центре истории – роскошный пятизвездочный отель «Тадж-Махал Палас». Когда город накрывает волна терактов, люди в панике ищут убежища, но вместе с жертвами в здание врываются и террористы, которые загоняют всех в смертельную ловушку.



Художественные фильмы и сериалы

07:15 «Шофер на один рейс» [12+] Культура
09:30 «Большая любовь» [16+] ТВЦ
10:55 «Адмирал Нахимов» [12+] Культура
13:00 «Зимородок» [12+] НТВ
14:40 «Помогите, я уменьшил своих друзей!» [12+] СТС
15:55 «Охота» [16+] Рен-ТВ
17:20 «Петербург. Любовь. До воссоединения» [16+] ТВЦ
20:25 «Фантазии Фарятьева» [12+] Культура
20:50 «Кодекс киллера» [16+] Рен-ТВ
23:35 «Уик-энд с батей» [12+] СТС
00:00 «Сноуден» [16+] ТНТ

Спорт на Матч-ТВ

10:05 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «ADM Raceway» [12+]
11:15 Диск-гольф. ПроТур. Трансляция из Нижнего Новгорода [12+]
13:05 Эпоха Романцева [12+]
14:55 Серфинг. CWSA Wakesurf Cup 2024. Женщины. Трансляция из Москвы [12+]
16:55 Серфинг. CWSA Wakesurf Cup 2024. Мужчины. Трансляция из Москвы [12+]
19:00 Хоккей. Матч года. Все звезды. Трансляция из Москвы [12+]

20:50 Плавание. Кубок России. Трансляция из Екатеринбурга [12+]

21:40 «Дом с черными котами» [16+] ТВЦ
Тоня работает на студии дубляжа. В фильме с документальными кадрами она видит человека, который кричит по-латышски: «Меня убьют! Ищите в кошачьем доме, семья!». Тоня разыскивает снявшего хронику. Выясняется, что телевизионщик погиб...



23:10 Конный спорт. Бега. Большой всероссийский приз (дерби). Трансляция из Раменского [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:35 «Неизвестные маршруты России» [12+] Культура
10:15 «Андреевский крест» [12+] Культура
12:30 «Нахимовцы» [12+] Россия 1
13:25 «История российского флота» [12+] Первый канал
13:40 «Юрий Григорович. Балет от первого лица» [12+] Культура
14:30 «Новый Херсонес» [12+] Россия 1
14:50 «Назад в СССР» [16+] ТВЦ
15:15 «Золотой век» [12+] Культура

15:35 «Дорогие товарищи. Дело Елисеевского гастронома» [16+] ТВЦ
16:00 «Специальный репортаж. Морпехи» [12+] Первый канал
17:10 «Нобелевские победы российской науки. Павел Черенков» [12+] Культура
17:55 «Песни моря» [12+] Культура
19:45 «Острова. 90 лет со дня рождения Ильи Авербаха» [12+] Культура

Детское время

06:30 М/ф «Сказка про чужие краски» [0+] Культура
06:40 М/ф «Трям! Здравствуй!» [0+] Культура

11:00 Торжественный парад ко Дню Военно-морского флота РФ [12+] Первый канал
В параде будут участвовать больше 20 кораблей, в том числе малые ракетные, противолодочные, корветы, тральщики, сторожевой корабль «Сочи» и парусные суда. Они пройдут под музыку оркестров Военно-морского флота. Парад дополнит авиашоу.



16:30 «90-е. Тур для дур» [16+] ТВЦ
Тетки с баулами в Турции, жертвы пьяных «героев» круизов и африканские страсти в Египте. Как выглядела за граница в 90-е, когда упал железный занавес, и почему за русскими туристами закрепилась сомнительная слава.



06:50 М/ф «Осенние корабли» [0+] Культура
07:00 М/с «Отель у овец» [0+] СТС
07:05 М/ф «Удивительная бочка» [0+] Культура

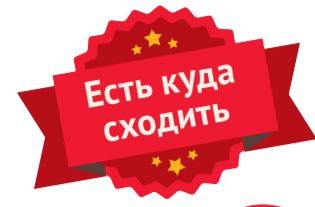
Развлекательные передачи. Ток-шоу

07:15 Шоу «Уральских пельменей» [12+] СТС
08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС
08:35 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1
09:00 «На стиле с Глюк'oЗой» [12+] СТС
09:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1
09:30 «Знаете ли вы, что?» [12+] Рен-ТВ
10:00 «Интуристы» [12+] СТС
10:10 День Военно-морского флота РФ [12+] Первый канал

10:30 «Наука и техника» [12+] Рен-ТВ
11:30 «Легенды и мифы» [12+] Рен-ТВ
11:45 «Людам на смех» [12+] ТВЦ
11:50 «Дачный ответ» [12+] НТВ
12:15 «Тихоокеанский флот. На дальних берегах» [12+] Первый канал
13:00 «Неизвестная история» [12+] Рен-ТВ
13:40 «Битва экстрасенсов» [16+] ТНТ
15:20 «Аншлаг и Компания» [12+] Россия 1
16:20 «Своя игра» [12+] НТВ
16:55 «Сараевское убийство» [12+] Первый канал
17:15 «Следствие вели...» [16+] НТВ
17:50 «Песни от всей души» [12+] Россия 1
18:30 «Выжить в Дубае. Возвращение» [12+] ТНТ
19:00 «Большая история» [12+] Первый канал
20:00 «Маска» (Спецвыпуск к юбилею Игоря Крутого) [12+] НТВ
21:00 «Титаны» [16+] ТНТ
22:00 «Русская дорога» [12+] СТС
22:30 «Основано на реальных событиях» [16+] НТВ
23:00 «Шоу Шоки» [16+] ТНТ
23:30 «Самые шокирующие гипотезы» [16+] Рен-ТВ

Бесплатные развлечения Москвы

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



Выставка «Квадрат и пространство. От Малевича до ГЭС-2»

до 27 октября, ежедневно, с 11:00 до 22:00



В «ГЭС-2» проходит выставка, рассказывающая о влиянии творчества Казимира Малевича на искусство XX века и о взаимодействии зрителя с произведением и произведением со зрителем.

В экспозицию вошли работы известных художников XX века: метафизическая «Свеча» Герхарда Рихтера, кубистический «Портрет Амбруаза Воллара» Пабло Пикассо, произведения Эрика Булатова, Ильи и Эмилии Кабаковых, Василия Кандинского, Александра Родченко, Энди Уорхола.

Адрес: Болотная наб., 15

Метро: Третьяковская, Октябрьская, Новокузнецкая

Выставка-фестиваль «Мое детство пахнет цветущей яблоней, но я этого совсем не помню»

до 31 июля, ср.–вс, с 12:00 до 22:00



В павильоне № 49 на ВДНХ открыта выставка-фестиваль проектной школы для подростков «Каскад».

Экспозиция представляет собой своеобразный «лабиринт воспоминаний». В нем среди прошлого посетители находят отдельные островки настоящего. Так, Ксения Ильина предлагает поностальгировать по беззаботному времени, когда бабушка пекла самые вкусные блинчики, а малину с крыжовником ели прямо с куста. Работа Магомеда-Али Хайбулаева «Звонки другу» позволит посетителям выговориться по телефону. Перформанс Софии Полад-заде «Держи себя в руках» рассказывает о родном городе художницы, который она когда-то покинула, а теперь вернулась туда уже другим человеком.

Адрес: просп. Мира, 119

Метро: ВДНХ

Московская музейная неделя

20–21 июля

В течение музейной недели у одной из площадок есть день со свободным входом. К примеру, в среду без билета можно попасть в 11 музеев, а в воскресенье – в семь.



В субботу двери для посетителей распахнет Государственный выставочный зал истории войны в Афганистане и музей Паустовского, а в воскресенье гостей ждут Государственный музей обороны Москвы, Дом русского зарубежья имени

А. Солженицына, галерея Ильи Глазунова, галерея Шилова, дом Гоголя, музей Булгакова и объединение «Музей Москвы». [Подробнее расписание выставок по ссылке.](#)



Фестиваль национальных пород лошадей

26–28 июля, 16–18 августа и 6–8 сентября с 12:00 до 20:00

В парках Москвы состоится ежегодный фестиваль национальных пород лошадей «Конное достояние России». На театрализованных выводках представят 13 пород, в числе которых кабардинская, ахалтекинская, вятская, арабская, терская, башкирская, русская, мезенская, карачаевская, буденновская, донская, орловская рысистая и владимирский тяжеловоз. Также запланированы танцевальные программы, подвижные и интерактивные игры, викторины и тематические мастер-классы.

Расписание площадок:

- 26–28 июля – парк «Сокольники»,
- 16–18 августа – парк «Митино»,
- 6–8 сентября – парк Дружбы.

Фестиваль «Театральный бульвар»

до 11 августа, в будни с 17:00 до 20:00, в выходные с 17:00 до 21:00



В Москве впервые проходит масштабный фестиваль «Театральный бульвар». В течение 28 дней на 7 площадках запланированы более 100 постановок, в которых задействованы свыше 1000 актеров. Свои спектакли представят независимые коллективы и легендарные театры «Современник», «Ленком Марка Захарова», «Мастерская Петра Фоменко», Театр на Малой Бронной и другие. Площадки поделены по темам и жанрам. Тверской бульвар посвящен оперетте, Пушкинская площадь – музыкальному театру, на Страстном бульваре можно погрузиться в иммерсивный и визуальный театр, на Цветном – в цирковые представления. [Подробнее здесь.](#)



Фестиваль «Территория будущего. Москва-2030»

1 августа – 8 сентября, в течение дня



Более чем на 30 площадках Москвы пройдет форум-фестиваль «Территория будущего. Москва-2030».

В Манеже состоится большая интерактивная выставка, где можно будет увидеть новейшие образцы железнодорожного и наземного транспорта. На Манежной площади представят экспозицию, приуроченную к 30-летию Рунета, и авторские блюда от 40 ресторанов, кафе, баров и бистро.

В Экспоцентре пройдет выставка, посвященная столичной промышленности. Здесь представят достижения ведущих производственных площадок, а посетители попробуют себя в роли конструкторов и разработчиков, пилотов и операторов станков.

Тематика экспозиции в Гостином дворе – медицина будущего, единение человека, семьи и города. Здесь покажут фильм о жизни обычной московской семьи, презентуют библиотеку поколений, познакомят с профессиями будущего, поделятся рецептами долгой жизни и расскажут, как плохие привычки влияют на организм.

На фабрике «Красный Октябрь» гостей ждут киберсуды, современные виды спорта, стрит-арт, ярмарка и концертная программа.

В парке «Зарядье» состоится марафон, посвященный культуре, искусству, музыке, театру, кино и моде. Гостей ждут световые и медиаинсталляции, арт-объекты, концерты и выставка урбанистики.

В Сколково пройдут фестиваль электронной музыки под открытым небом и технологическая арт-выставка с 15 гигантскими инсталляциями на тему настоящего и будущего.

Парк Горького и музей современного искусства «Гараж» представят молодежное пространство с мастер-классами, флешмобами, лекциями, спортивными занятиями и дискотеками.

В Лужниках откроется центр спорта и пройдет фестиваль городского хозяйства. На площади Революции установят несколько бассейнов с карпами-драконами, на Тверском бульваре пройдет модная ярмарка российских дизайнеров и благотворительная ярмарка от столичных НКО. [Подробнее по ссылке.](#)



Экскурсии от Москомархитектуры



Для разработки экскурсий привлечены лучшие специалисты по архитектуре и истории города, а в качестве экскурсоводов приглашены архитекторы крупнейших бюро, представители строительных компаний, специалисты по архитектурному свету и редевелопменту.

Расписание ближайших программ:

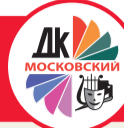
- 27 июля – Шаболовская. Новая архитектура и авангард (пешеходная);
- 28 июля – Алексеевская насосная станция и ее новое окружение (пешеходная);
- 3 августа – Дворец пионеров и окрестности (пешеходная);
- 4 августа – МГТУ. Образовательный кластер (пешеходная);
- 10 августа – Хамовники. История и современная архитектура (пешеходная);
- 17 августа – Бадаевский пивоваренный завод и окрестности (пешеходная);
- 18 августа – Тульская (пешеходная);
- 25 августа – Новые спортивные объекты в Лужниках (пешеходная);
- 31 августа – ЗИЛ и «Серп и Молот» (автобусная);

Регистрация открывается по вторникам в 12:00.



Эльвира ЯКУПОВА

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



- 22.07 в 17:00** Развлекательная программа «День Нептуна» (ул. Бианки, спортивная площадка между корп. 1 и 2 дома № 8)
- 25.07 в 12:00** Интерактивная программа «Давай с нами» («Липовый парк», пос. Коммунарка)
- 25.07 в 14:00** Интерактивная музыкальная программа «Что? Где? Когда?» («Липовый парк», пос. Коммунарка)
- 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



- 20 июля**
НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ШАХМАТНОЕ КОРОЛЕВСТВО» (6+)
Уникальное путешествие для детей в королевство шахмат, где их ждут загадки и викторины, а также интересные факты о шахматных фигурах и стратегиях игры. Ребята познакомятся с шахматным королем и его войском, а их родители узнают о пользе этой игры для развития ума и памяти, о том, что она воспитывает характер игрока. **Начало в 14:00.**
- 20 июля**
МАСТЕР-КЛАСС ПО АКАДЕМИЧЕСКОМУ РИСУНКУ ОТ ПЕДАГОГА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ШКОЛЫ ИМ. В.М. ВАСНЕЦОВА (7-11 ЛЕТ)
Тема мастер-класса: Ботаническая иллюстрация: лилия. На мастер-классе мы научимся верно располагать рисунок на листе, измерять пропорции, правильно штриховать, выделять индивидуальную, характерную форму цветка, передавать детали и текстуру. Необходимые материалы от участников на мастер-класс: 2 листа для черчения А4, карандаши HB и 5B, ластик, точилка. **Начало в 16:00.**
- 27 июля**
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ «ВСЮ ЖИЗНЬ СВОЮ НЕСУ Я РОДИНУ В ДУШЕ» (10+)
К 95-летию со дня рождения писателя, режиссера, сценариста, актера В.М. Шукшина состоится беседа с презентацией. Участники беседы постараются ответить на вопросы: актуально ли творчество Шукшина? Почему героев Шукшина называют чудиками? Отрывки из кинофильмов и чтение рассказов вслух дополняют беседу. **Начало в 16:00.**

ЦЕНТР СПОРТА «МОСКОВСКИЙ»



- 25 июля**
Мастер-класс по игре в жутьбак от Центра Спорта «Московский». **Время: 10:00–14:00.** («Липовый парк», пос. Коммунарка)

«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



- 20 июля**
Концерт-дискотека от театра песни «KRASNOBAEV SHOW». Ждем всех, кто любит энергию, кураж и танцы! Движение помогает чувствовать себя моложе, легче и гибче. **Начало в 14:00.**
- 21 июля**
Мастер-класс «Оздоровительный цыган» с Гульнур Тагировой – это еще один шаг к здоровью и хорошему самочувствию. Упражнения на увеличение гибкости, стройности и энергии в теле доступны каждому. **Начало в 17:00.**
- 22 июля**
Встреча клуба «Йога как способ жизни на Земле». Присоединяйтесь к дружной компании единомышленников с опытным лидером и улучшайте здоровье благодаря плавным растяжкам и релаксации. **Начало в 10:00.**
- 23 июля**
Встреча клуба «Фриволите». Лидер клуба Галина Петровна Петкова обучит вас технологии фриволите. Вы сможете изготовить украшения для себя и близких. **Начало в 11:00.**
- 24 июля**
Встреча клуба «ЛФК». Упражнения на ковриках – это минимальная нагрузка на спину, но эффективная зарядка для всех групп мышц и суставов. **Начало в 10:00.**
- 25 июля**
Встреча клуба «Мой сенсорный огород». Активисты ухаживают за участком, на котором уже заботливо посажены ими различные культуры – цветы, ягоды, зелень, овощи. Поливают, пропалывают и рыхлят растения. **Начало в 12:00.**
- 26 июля**
Встреча клуба «Зумба Голд». Ритмичные движения под зажигательную музыку – это танцы и нагрузка без особых усилий. **Начало в 11:00.**
- Все мероприятия пройдут в Центре московского долголетия «Московский» по адресу: г. Московский, ул. Солнечная, д. 1.



ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО РОССИИ

Рыбинск – город бурлаков

Одна из жемчужин Золотого кольца, где есть свое «море».

Посетив небольшой городок в Ярославской области, вы перенесетесь лет на 150 назад. На магазинах красуются вывески с ятями, на булыжной мостовой пасутся куры, а на Волге, порывчив, можно получить хороший улов. Рыбинск располагает огромным культурным наследием, начиная от купеческих домов и заканчивая великолепными храмами и дворянскими усадьбами. Здесь родились основатели Голливуда и строили нефтеналивные танкеры знаменитые братья Нобели. Когда кинематографистам надо снять старину, они едут именно сюда. Что еще можно сделать в Рыбинске?

Поклониться святыням в Спасо-Преображенском соборе. Рядом находится колокольня конца XVIII – начала XIX века высотой 94 метра – одна из самых высоких в стране. В соборе хранятся иконы и мощи почитаемых русских святых: Божией Матери «Недремлющее Око», святителя Николая Чудотворца, икона с частицами мощей блаженной Матроны Московской.

Поеть рыбы: город стоит на двух реках – Шексне и Волге. Даже на гербе Рыбинска нарисованы две стерляди. Историки доказали, что это поселение старше Москвы. В 1504 году оно упоминается в грамоте Ивана III как «ловецкая слобода» – местные жители платили рыбный налог, поставляя осетров, белугу, стерлядь к царскому столу. Благодаря этому поселение стало развиваться и в 1777 году от Екатери-

ны II получило статус города. Отведать блюда из обитателей рек – сома, судачка, леща – здесь можно в любой точке общепита.

Сфотографироваться с памятником бурлаку – для людей этой профессии Рыбинск был столицей. Неподдалеку на набережной Волги находится Хлебная биржа, рассказывающая об их быте. Когда-то в здании заключали миллионные сделки на продажу хлеба, а сейчас здесь находится главный корпус Рыбинского государственного историко-архитектурного и художественного музея-заповедника.

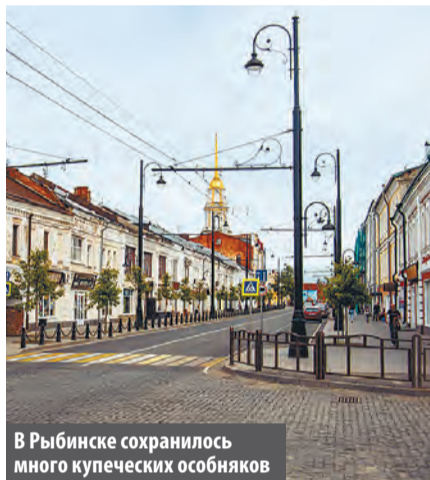
Посетить музей «Нобели и нобелевское движение» в конторах нефтяного товарищества Нобелей на Фроловской улице. Братья Роберт, Людвиг и Альфред рядом с Рыбинском имели склады нефти и керосина, верфи для ремонта судов и много другой собственности. Уроженцы Рыбинска – Джозеф и Николас Шенки (Иосиф и Николай Шейнкеры). Они эмигрировали в США, где сыграли значимую роль в развитии Голливуда, основав компании: «20-th Century Fox» и «Metro-Goldwyn-Mayer». Об этом тоже рассказывается в экспозиции.

Покататься на теплоходе – с борта открывается великолепный вид. На водной экскурсии можно посмотреть на шлюзование, увидеть вблизи ГЭС и статую матери-Волги, доплыть до водохранилища – Рыбинского моря. Ну и, конечно, искупаться – здесь множество песчаных пляжей.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

Фото Владимира НИКОЛАЕВА

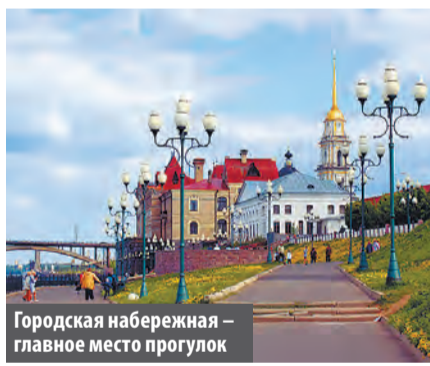
В городок на Волге заходят круизные суда. Одна из достопримечательностей – памятник труженику-бурлаку



В Рыбинске сохранилось много купеческих особняков



Надписи на магазинах выдержаны в стиле XIX века



Городская набережная – главное место прогулок

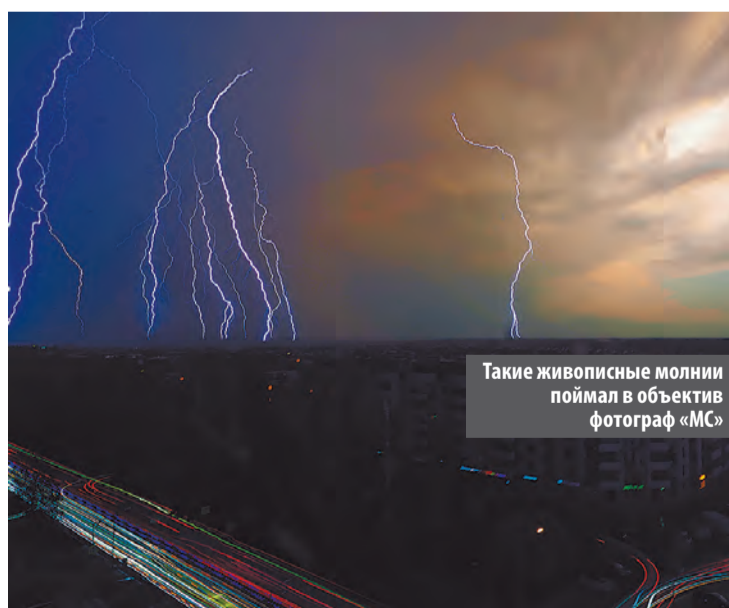
ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Гром и молнии

Весь июль столичная погода напоминала тропики: днем стояла душающая жара, после захода солнца – «египетские ночи».

На прошлой неделе пришли еще и тропические ливни с грозами, особенно мощно разгулялась стихия в понедельник 15 июля. Но, как сообщил научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд, жара в московском регионе к концу недели отступит. В течение первой половины недели погода ожидается «тяжелой», от 29 до 32 градусов тепла и кратковременные дожди, не приносящие прохлады. Зато уже к выходным 20 и 21 июля жара сбавит обороты, и температура вернется в пределы климатической нормы середины лета. В дневные часы будет 23–25 градусов, возможен дождь, ночью – около 15.

Лариса ВАСИЛЬЕВА ■ Фото Александра КОРНЕЕВА

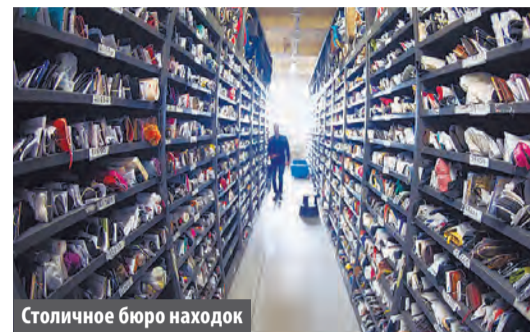


Такие живописные молнии поймал в объектив фотограф «МС»

Если потеряли вещи

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

22 июля отмечается День находок. И неудивительно – летом активность возрастает, и мы теряем гораздо больше, чем в другое время года. Куда обратиться жителям Московского в случае утраты личных предметов? Все зависит от того, где вы их забыли.



Столичное бюро находок

В метро или в наземном транспорте

В этом случае стоит обратиться на склад забытых вещей метрополитена, куда передаются все вещи, найденные в поездах и на станциях, кроме документов – они сразу передаются в полицию. Телефон: +7 (495) 539-54-54 или 3210 (с мобильного телефона).

«Вещи, потерянные в метро, на МЦК или МЦД, попадают на склад в течение трех дней. Если вещь потеряна в наземном транспорте – она попадает на склад в течение пяти дней. При обращении на склад необходимо назвать дату потери и подробно описать вещь. Если вещь по описанию будет найдена в базе, то можно будет забрать ее с любого из трех складов забытых или потерянных вещей в Москве – на станциях «Черкизовская», «Котельники» или «Деловой центр». Также обладателю потерянной вещи будет указан номер из четырех цифр, который он должен будет назвать на складе. При себе при выдаче должен быть документ, удостоверяющий личность», – пояснил корреспонденту оператор Алексей.

Если вы потеряли документы, можно также попробовать поискать их в бюро находок документов главного управления МВД России по Москве по адресу: 2-й Колобовский переулок, д. 8, тел.: 8 (495) 694-86-20. Туда сдаются все найденные в городе документы.

На улице или в общественных местах

В этом случае можно:

- обратиться в ближайшее отделение полиции: в Московском оно располагается по адресу ул. Лаптева, 12 (телефон: +7 (495) 116-56-82). Возможно, кто-то нашел потерю и передал сотрудникам МВД, тогда вещь может оказаться на специальном складе;
- связаться с бюро забытых и потерянных вещей в ТЦ «Новомосковский», расположенный по адресу ул. Хабарова, 2, по номеру: +7 (915) 400-93-52;
- обратиться к электронному бюро находок г. Москвы, где размещаются объявления о пропажах и находках;
- в крайнем случае можно обратиться в ДК «Московский» по адресу 1-й микрорайон, 49 или ЦМД «Московский» по адресу ул. Солнечная, 1.

В ЦМД, рассказала руководитель Лидия Абашина, все вещи, найденные внутри помещения или за его пределами поблизости, находятся на ресепшене.

В ДК «Московский» действуют иначе: «У нас имеется специальная стойка для вещей, которые были потеряны внутри помещения. Некоторые из этих вещей уже несколько лет ждут своего хозяина», – поделилась работница ДК.

В самолете или в аэропорту Внуково

Бюро находок в аэропорту Внуково располагается в терминале А. Телефон для пассажиров международных рейсов: +7 (495) 436-29-32, для пассажиров внутренних рейсов: +7 (495) 436-45-13. Потерянные документы передают в полицию, а после этого – в бюро находок документов.

Алина КАЛАШНИКОВА ■

Фото Владимира НИКОЛАЕВА