



МОСКОВСКИЙ

сегодня

№ 36(400)
27.09.2024Информационно-аналитическая
газета в городе Московский

Навстречу приключениям



Школа № 2120 приняла на своей площадке большое событие – отборочный этап городского спортивного фестиваля «На старт, внимание, квест!» среди образовательных организаций Москвы. На стадионе корпуса Ш-3 на Бианки собрались команды из 30 школ ТиНАО и ЮАО.

Команды состояли из дошкольников подготовительных групп, которых отобрали в детских садах как самых быстрых и спортивных. Ребята показывали, чему они научились на уроках физкультуры в садиках и спортивных секциях.

После торжественного построения на стадионе и коллективной зарядки командам раздали маршрутные листы. Ребята проходили одну эстафету за другой. Самые быстрые и ловкие будут представлять свой округ на городском этапе фестиваля.

У каждой команды был старший – инструктор по физической культуре, который руководил командой, поддерживал и мотивировал ребят. Именно они отобрали детей на эстафеты.

«Дети выполняли различные задания на уроках физкультуры. Мы заранее знали, какие будут эстафеты, и смотрели, кто лучше в какой себя проявляет», – объяснила инструктор по физкультуре школы № 2117 Оксана Левкина.

От ребят требовалось быстро бегать, хорошо прыгать и моментально сооб-



В Московский приехали команды из 30 школ

ражать. Они оббегали и перепрыгивали различные препятствия, собирали пазлы на скорость и многое другое. В одной из эстафет был этап, когда надо было ехать на самокате. Это нововведение, так как самокаты сейчас очень популярны у детей.

Дети преодолевали препятствия на скорость и проходили эстафеты

Шестилеток поддерживали родители, которые собрались вокруг футбольного поля.

«Я всегда за спорт и поддержку сына. Мне кажется, это важно – не победа, а участие», – поделилась мама участника квеста Яна Савченко.

«У меня сын активно занимается спортом, играет в футбол, ходит на самбо», – рассказала жительница Московского Виктория Нафикова.

Как объяснила учитель физкультуры школы № 2120 Наталья Харитоновна, которая была ведущей квеста, у дошкольников большая спортивная программа на календарный год, и к соревнованиям готовятся с самых младших групп.

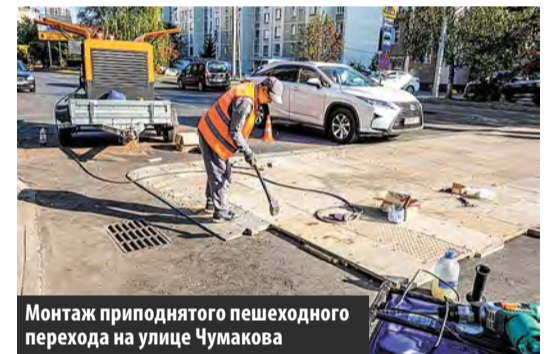
– Школа проводит много соревнований, потому что у нас есть замечательные спортивные площадки и профессиональные судейские бригады, – добавила педагог. – Поэтому к нам всегда с радостью приезжают другие школы.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

МЕНЯЕМСЯ К ЛУЧШЕМУ

Переход с комфортом

Благоустройство на улице Академика Чумакова вышло на финальную стадию. На проезжей части нанесли разметку и установили искусственные дорожные неровности.



Монтаж приподнятого пешеходного перехода на улице Чумакова

В конце прошлой недели специалисты подрядной организации провели монтаж двух приподнятых пешеходных переходов на улице Академика Чумакова. Работы прошли в 1-м микрорайоне Московского, у домов № 31 и 43, корп. 1.

Депутат
Алексей Афонин

– Приподнятый пешеходный переход, сочетающий в себе функции обычной зебры и «лежащих полицейских», – эффективное средство для регулирования скорости автомобилей в местах, где соблюдение ПДД особенно важно, – отметил депутат Совета депутатов муниципального округа Филимонковский Алексей Афонин. – По разным данным, подобные конструкции позволяют сократить количество аварий с участием пешеходов на 45 процентов. Важно, чтобы дороги были удобными и безопасными для наших жителей.

Помимо безопасности дорожного движения, приподнятые переходы позволяют избежать скопления воды и образования наледи в местах пересечения проезжей части пешеходами.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Злаки на клумбах и парящий мост

ЖИВЕМ В НОВОЙ МОСКВЕ



Так выглядит проект будущего благоустройства двора

Дворы с уникальной концепцией благоустройства появятся в Московском, сообщили в префектуре ТиНАО. В Первом Московском городе-парке продолжается строительство домов и благоустройство территории.

«На улице Лаптева появится общественное пространство площадью более 8,5 тысяч квадратных метров. Уникальная планировка территории предусматривает сочетание различных зон отдыха и досуга, объединенных прогулочным маршрутом длиной более 1,5 километров», – говорится в сообщении.

Во дворах обустроят детские

игровые площадки, спортивные зоны и места тихого отдыха. Главной деталью одного из дворов станет парящий пешеходный мост, который станет частью прогулочного маршрута.

«Конструкция моста позволила спроектировать под ним пространство с игровыми элементами и малыми архитектурными формами. Здесь будут установлены меловые доски, круглые каче-

ли с сеткой и оригинальные ниши для отдыха, отделанные деревом», – рассказали в префектуре ТиНАО.

При озеленении ландшафтные дизайнеры используют ярусный подход. Верхний уровень будет представлен взрослыми деревьями разных видов, а нижний ярус – цветниками, травами и злаками.

Дарья СОКОЛОВА
Фото префектуры ТиНАО

Современные технологии меняют качество жизни москвичей

Мэра Москвы отметили Всемирной премией инноваций (World Innovation Award) за вклад во внедрение передовых технологий на земле, воде и в воздухе. Сергей Собянин получил награду в номинации «Устойчивые города и сообщества».

Торжественная церемония состоялась на форуме «Облачные города», который посвящен будущему мегаполисов БРИКС.

Москва активно внедряет современные технологии, которые меняют жизнь миллионов горожан. Так, столица уделяет особое внимание развитию транспорта, в том числе строительству новых станций метрополитена и дорог. За работу пассажирских сервисов отвечает интеллектуальная транспортная система, которая была создана на основе искусственного интеллекта (ИИ).



Награждение мэра Москвы

«Наши пассажиры могут войти в метро не только с помощью обычных проездных билетов, электронной карты, но даже уже с помощью своего лица – технологий, которые распознают лицо, – могут оплачивать проезд по биометрии», – отметил Сергей Собянин.

Забота о человеке – главный приоритет столичного здравоохранения. Помимо строительства новых амбулаторных центров и больниц, в работу городских клиник активно внедряются нейросети, которые помогают ставить диагнозы и дают рекомендации по направлению на лабораторные исследования.

«Знание и цифровизация всех материальных активов города – инженерной инфраструктуры, дорог, домов, облика города, его рельефа, а также знание о людях создают цифровой двойник города, который позволяет нам знать о городе, что в нем происходит сегодня, планировать, что будет завтра, управлять процессами для того, чтобы город с каждым годом был комфортнее, чтобы был лучшим городом мира», – заключил мэр Москвы.

Всемирная премия инноваций присуждается руководителям, которые внесли выдающийся вклад в достижение плана ООН по улучшению качества жизни людей и обеспечению процветания планеты (целей устойчивого развития ООН).

По материалам mos.ru

Любой родитель знает, как трудно увести ребенка от качелей и каруселей. Малыши готовы играть дни напролет. Однако для мам и пап важно, чтобы детские площадки были не только красивыми и интересными, но и безопасными. В Московском началось обновление сразу нескольких детских площадок.

В 3-м микрорайоне начались работы между домами № 12 и 16, там две детские площадки и примыкающая к ним спортивная, – рассказали в администрации Московского. – Также ремонт идет на детских площадках между домами № 19 и 20, там тоже их две.

На всех площадках будет полностью обновлено резиновое покрытие. Как объяснили специалисты, сначала кладется ровная основа и только через какое-то время – «резинка».

Кроме того, между домами № 12 и 16 заменили одну карусель. Теперь ребята будут кататься на новой.

Также замена покрытия на детской площадке ведется в микрорайоне Град Московский, на Радужной улице.

– Современные спортивные

Карусель – это радость для нас

В Московском идет обновление детских площадок



Работы по благоустройству детских площадок на улице Радужной



Депутат Ирина Иванова

площадки обеспечивают безопасность для юных жителей и сводят риск травмирования к минимуму, – прокомментировала депутат Совета депутатов Ирина Иванова. – Одним из элементов, обеспечивающих травмобезопас-

ность, является специальное покрытие площадки – при падении оно амортизирует и смягчает приземление ребенка. На улице Радужной у дома № 14, корп. 2 сейчас проводят работы по полной замене покрытия детской площадки. Специалисты демонти-



Старое покрытие сняли...



...и укладывают основание для нового

ровали изношенный слой и бортовые камни. В настоящее время ведется подготовка поверхности к укладке нового покрытия.

По плану работы должны завершиться до конца месяца.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА

Автобус пойдет по выделенке

С 12 октября на улицах Атласова и Бианки появится выделенная полоса общественного транспорта, сообщили в Дептрансе Москвы.

Изменения коснутся поворота с улицы Атласова на улицу Бианки. По выделенной полосе пройдет автобус маршрута № 876.

По словам главы ведомства Максима Ликсутова, изменение организации движения позволит сократить время в пути для пассажиров городского транспорта в среднем в три раза. Кроме того, выделенная полоса поможет снизить аварийность на участках дороги почти на 25 процентов.

Дарья СОКОЛОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА



Автобусы по улицам Атласова и Бианки будут ходить без пробок

Школьникам напомнили правила

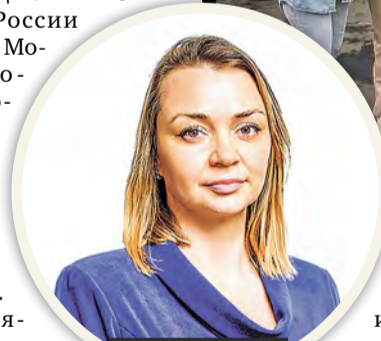
Сотрудники Госавтоинспекции ТиНАО приняли участие в акции «Родительский патруль».

Инспекторы ОБ ДПС Госавтоинспекции УВД по ТиНАО ГУ МВД России по городу Москве провели профилактические мероприятия для учащихся школ Московского.

4 сентября возле школы № 2065 в 3-м микрорайоне инспекторы начали свое дежурство. Они напомнили всем прибывающим в образовательные учреждения о необходимости соблюдения правил дорожного движения при переходе проезжей части, а также использовании на одежде световозвращающих элементов, для того чтобы быть более заметными на дороге, особенно в темное время суток. Родителям, которые привозили детей в школы на транспортных средствах,



Инспекторы раздали памятки детям и родителям



Депутат Евгений Тербов

вручали памятки о необходимости использования детских удерживающих устройств.

«Госавтоинспекторы ТиНАО призывают родителей-водителей соблюдать правила для безопасной поездки с детьми: обязательно пристегиваться ремнями безопасности, перевоза детей до 12-ти лет, использовать специальное детское удерживающее устройство, обучать ребят выходить из автомобиля только через правую дверь, которая находится со стороны тротуара», – прокомментировали в пресс-службе Управления.

Напомним, взрослые являются примером для подражания, поэтому сами должны неукоснительно соблюдать все необходимые правила дорожного движения. – С началом учебного года на дорогах Московского становится больше юных пешеходов, – сказала депутат Евгения Тербова. – Для повышения уровня безопасности маленьких жителей нашего Московского провели мероприятие, которое призвано напомнить о правилах дорожного движения. Соблюдайте правила дорожного движения и берегите себя!

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото пресс-службы Госавтоинспекции УВД по ТиНАО

Новый сезон с чистыми дорогами

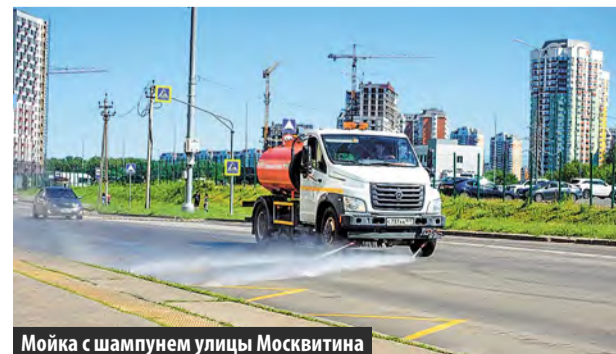
Улицы и дворы Московского помыли с шампунем в рамках подготовки к зиме.

Промывка дорожного покрытия в столице осуществляется весь теплый период года. – Летом мы регулярно проливаем улицы простой водой, а также с использованием мощного средства. Делается это, чтобы в городе было меньше пыли, а также для охлаждения асфальтового покрытия в жаркую погоду. Весной и осенью дороги и тротуары моют со специальным шампунем. Он помогает удалить все то, что не смывается обычной водой: мазутные, масляные пятна и другие загрязнения. В эту субботу в рамках утвержденного графика специа-

листы промыли концентрированным моющим средством проезжие части, тротуары и дворовые территории, – рассказали в администрации Московского.

Работы проходят в два этапа. Сначала специалисты наносят шампунь на асфальтобетонное или плиточное покрытие, а затем смывают его водой. Средство не загрязняет природу, поскольку полностью разлагается в почве и не содержит кислот или щелочей. В недоступных для техники местах дороги моют вручную.

Улицы и дворы промоют еще раз до наступления холодов.



Мойка с шампунем улицы Москвитина

Дарья СОКОЛОВА Фото Виктора ХАБАРОВА



ТРУДОВАЯ ДИНАСТИЯ

Все три поколения семьи Гумениковых в родном ЦСМ

Как единый кулак

В Московском любят спорт, не случайно чуть ли не каждые выходные на стадионе – очередные состязания в силе и выносливости. Праздник или футбольный матч – за организацией каждого мероприятия Центра Спорта стоят настоящие профессионалы, а иногда и профессиональные династии. О своей работе в тени спортивной арены рассказали сотрудники ЦСМ «Московский» Нина, Александр, Денис и Ольга Гумеников.

Один за всех

– Я уже 22 года администратор в Центре Спорта, и для меня это не просто работа – второй дом, – рассказывает старшая представительница династии Нина Гумеников. – Тут такая атмосфера... семейная, теплая. Плохие люди в ЦСМ не работают, просто не задерживаются. Все сотрудники друг с другом очень внимательны, все дружны, всегда друг другу придут на выручку. Даже наш генеральный директор никогда не оставит человека, который нуждается в помощи: болезнь ли это или еще что – придет, выручит. У нас тут у всех такое правило: чуть что-то случится, сразу все вместе собираются. Вот так, в единый кулак, стеной.

Работать вместе с семьей хорошо, это никак не мешает делу. Дети со мной только на «вы». Меня еще мой папа учил: «На работе нет мамы, нет сына. Есть Нина Ивановна, Денис Васильевич и Александр Васильевич».

У нас всегда найдется чашечка чая

– Я живу рядом со стадионом. Раньше, в прежние времена, мальчишки-футболисты и хоккеисты запросто бегали ко мне после тренировок чай пить, – вспоминает Нина Ивановна. – Сейчас Московский сильно вырос, приехало много новых людей, детей. Но каждому, как и прежде, нужно внимание, нужна моральная поддержка. Мальчишки, которые в секциях занимаются, приходят порой со мной поговорить. Да я и сама вижу, когда ребенку плохо, и не могу просто пройти мимо. Ситуации в семьях разные бывают. Выясняем, помогаем, делаем все, что можем. Вот иногда ребенок – драчун, а это потому, что ему психологически сложно с другими ребятами нормально общаться. И это не он плохой. Плохих детей не бывает, бывают только те, кому нужна помощь.

С детьми надо общаться, слушать музыку, которую они слушают, понимать, чем они живут. Я и на игры прихожу, даю установку на победу. Да даже отругать могу иногда, на мальчишек это хо-

рошо действует, – смеется собеседница «МС». – Они уже потом идут после игры и говорят: «Нина Ивановна, это мы для вас выиграли!», а я отвечаю: «Нет, это вы для себя выиграли».

И многие из тех, кто в детстве здесь занимался, приезжают ко мне до сих пор. Они для меня как свои дети. В ЦСМ я для всех как мама – и для мальчишек, и для коллег. А если что вдруг не так, позовешь, чаю нальешь – и сразу у каждого настроение лучше и работать веселей.

Главный на стадионе

– Работы у нас много, – говорит старший сын Нины Ивановны Александр Гумеников. – Я пришел сюда в 2005 году. В ЦСМ занимаюсь содержанием стадиона, подготовкой почти всех соревнований, турниров, чемпионатов, мероприятий, в том числе выездных.

С первыми заморозками начинаем готовить лед. Все мы в Центре Спорта любим кататься на коньках и площадку начинаем готовить еще при первых слабых заморозках. У нас даже начальство может приехать с утра пораньше, взять шланг и пойти лед заливать. Мы очень стараемся, чтобы наш естественный каток каждый год открывался самым первым в Новой Москве.

Работать вместе с семьей хорошо, это никак не мешает делу. Дети со мной только на «вы». На работе нет мамы, нет сына. Есть Нина Ивановна, Денис Васильевич и Александр Васильевич.

Летом же тщательного ухода требуют спортивные площадки, футбольные поля. За натуральным газоном ухаживать непросто: косить, вносить удобрения, убирать сорняки, поливать. Перед матчами поле проверяют судьи, поэтому работа очень сложная. Качество должно быть всегда на высоте.

Подготовка к каждому мероприятию занимает два-три дня. Нужно выехать на место, все посмотреть, нарисовать план размещения всех объектов, афиш, баннеров, затем дать задания рабочим. Бывает, что уже в процессе работы при-

ходят новые идеи, и их внедряем по ходу подготовки к соревнованиям. Самая горячая пора у нас в ЦСМ традиционно каждый год – подготовка ко Дню города и Дню физкультурника.

Супруга Ольга меня раньше не понимала: «Почему ты на работе постоянно пропадаешь, что же там можно столько делать?» А как сама пришла к нам работать администратором, поняла.

Два брата – два спортсмена

– Мой брат Денис работает в ЦСМ водителем. А вот и он подошел, сам расскажет, – говорит Александр Гумеников. – Задача у него много, тоже весь день расписан: это и оборудование на мероприятия возить, и людей. А еще Денис, можно сказать, уникален. У него есть права почти на все виды транспорта, и это бесценно, особенно зимой, когда без трактора здесь – никуда.

– Да, зима – самое сложное время года, – подтверждает Денис. – Во время снегопадов мы отсюда, со стадиона, практически не уезжаем. Весь день работаем – чистим, и ночью тоже тут – заливаем каток. Дома почти не бываем. С другой стороны, почти вся семья здесь, с нами.

В ЦСМ впервые я пришел еще ребенком. Во сколько меня сюда отдали? В 6 лет? Занимался фигурным катанием, а брат – хоккеем.

– Да, – вспоминает Нина Ивановна. – Сначала Денис на фигурное катание ходил. Очень хорошо катался, но сам хотел играть в футбол. Как-то тренер пришел и говорит: «Заберите его, ра-

ди бога». А Денис на поле в ворота вцепился и кричит: «Скажите ей, что я буду вратарем, скажите, иначе не уйду!» Так из фигуриста сын стал футболистом.

В Московский мы переехали в 1985 году. Зеленый, красивый город. Сначала мне пришлось пойти в ЖЭК работать, но это было не мое, – признается Нина Ивановна в конце беседы. – А тут, в ЦСМ, мы все – семья. Все нашли себя, и все на своем месте.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

СОРЕВНОВАНИЯ

Точно В цель

22 сентября в физкультурно-спортивном комплексе «Московский» прошел турнир по игре в дартс. Утром в метании дротиков соревновались дети, днем – взрослые. Для участия в соревнованиях зарегистрировалось более 50 детей в возрасте от 8 до 17 лет и более 50 взрослых.



Победителей наградили грамотами и кубками

Как рассказала один из организаторов соревнований, начальник отдела организации спортивно-массовой работы Юлия Протопопова, в категории до 12 лет зарегистрировалось рекордное количество детей, поэтому ее решили разделить на две. Дети до 10 лет должны были просто набрать как можно больше очков. Они кидали по три дротика в 10 подходов. Дети постарше должны были не просто попасть в мишень, а выполнить специальное задание. В «Секторе 20» попасть только в двадцатку. В «Большом раунде» кидать от 10 и до центра по очереди.



Умение метать дротики тренирует силу и ловкость

«Я играю в дартс на даче у друзей, на отдыхе, везде, где есть возможность. А этим летом натренировала меткость в лагере и пришла попробовать себя на соревнованиях», – рассказала 12-летняя Лиза Никифорова.

После окончания соревнования победителей и призеров наградили медалями, грамотами и кубками, а также каждому участнику вручили сладкий подарок и памятный сувенир.



Турнир по дартс собрал детей и взрослых

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Хотите
знать больше
о жизни
Московского?



Самые свежие новости
в телеграм-канале администрации
поселения Московский
@adm_moskovsky

Московский Кремль уже давно стал именем собственным. Каждый уважающий себя россиянин хотя бы раз побывал в нем. Однако мало кто задумывается, что кремлем называется просто форма оборонительного сооружения. Подобные крепости защищали столицу с разных сторон и сохранились в Подмоскovie. 27 сентября отмечается Всемирный день туризма. Это повод съездить в одну из них.

Волоколамский кремль

Построен в XII веке, однако существует мнение о постройке Волоколамска в начале XI века Ярославом Мудрым. Как и другие кремли, был деревянным, поэтому крепостные стены не сохранились – их разобрали в XVIII веке. Располагается крепость на территории древнего городища Волока Ламского, расположенного на холме на берегу реки Городни, правого притока реки Ламы. Окружная площадка поселения обнесена по периметру валом и возвышается над окружающей местностью.

На территории кремля сохранился Воскресенский собор XV века – образец ранней московской архитектуры. А также Никольский собор XIX века, спроектированный архитектором Константином Тоновом, автором Храма Христа Спасителя и Большого Кремлевского дворца в Москве. Сегодня в нем размещена экспозиция музея, где можно увидеть макет Волоколамского кремля. Кроме того, сохранились колокольня в пять ярусов



XVIII века – с нее открывается прекрасный вид на город, комплекс зданий присутственных мест конца XIX века и красивая резная ограда с декоративными угловыми башнями того же периода.



Рузский кремль

Рузское городище – историческое название этого кремля – было построено в XIV веке. Изначально крепость представляла собой фортификационное

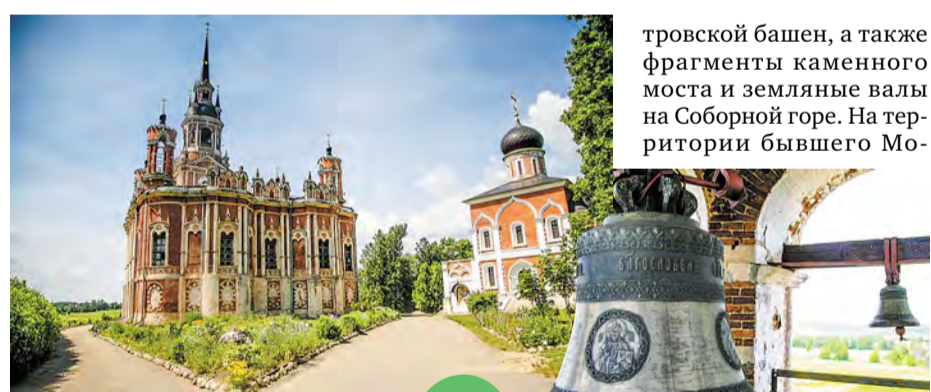
сооружение на сорокаметровом холме, которое подвергалось и татарскому, и польско-литовскому нападениям. Вал венчала



деревянная крепость с шестью башнями. В 1619 году при пожаре кремль, как и большая часть города, сгорел. Восстанавливать его не стали.

На данный момент сохранились только валы, по которым сегодня проходит пешеходная дорожка местного парка «Городок», открытого еще в 1905 году. Это настоящий ботанический сад Подмоскovie, в котором около 70 видов деревьев и 40 видов кустарника. На валах сделано несколько смотровых площадок и беседок, стилизованных под смотровые башни, с которых открываются виды на реку Рузу, Заречье, Висельную и Ивановскую горы, городские церковные храмы.

Как выглядел кремль, можно узнать в Рузском краеведческом музее, где представлен макет крепости.



Можайский кремль

Первые деревянные укрепления возникли в этом месте еще в XII веке. Позже они достраивались и видоизменялись, много раз крепость захватывали и сжигали. В XVI веке кремль строят из белого камня. Чуть позже, с 1624 по 1626 год, русские мастера возвели в городе мощный кремль частично из кирпича по образу московского Китай-города. В крепость вели двое проезжих ворот – Никольские и Петровские. Основные ее функции – защита западных рубежей от поляков.

Сегодня о некогда могущественных фортификационных стенах напоминают уцелевший 11-метровый участок, крепостные ворота, остатки Никольской, Косой Наугольной, Красной и Пе-

тровской башен, а также фрагменты каменного моста и земляные валы на Соборной горе. На территории бывшего Мо-



жайского кремля находится Ново-Никольский собор XIX века, возведенный в готическом стиле, при его строительстве использовались крепостные ворота и часть стены. Также в комплекс входят Петропавловский (в прошлом – Старо-Никольский) собор, Кремлевская и Надкладная часовни, здание Можайского историко-краеведческого музея. Увидеть, как крепость выглядела раньше, мож-



Верейский кремль

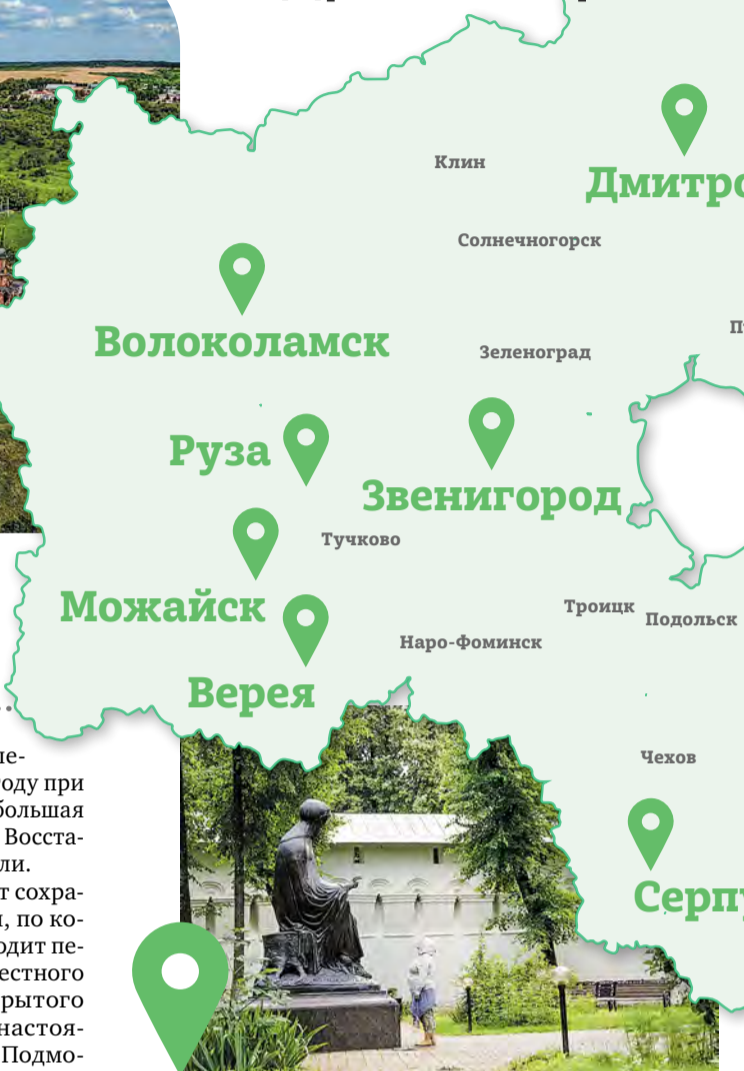
Шестиметровые земляные валы и деревянные укрепления с двумя башнями и двумя воротами были построены в XIV веке. В 1552 году внутри на месте старой церкви XV века был построен собор Рождества Христова.

Со временем деревянные постройки были утрачены. До наших дней на территории кремля сохранились Рождественский собор с пристроенной в 1802 году колокольней, здание присутственных мест XIX века и Владимирская церковь. Здесь также установлены памятник герою войны 1812 года генералу Дорохову и монументы, посвященные павшим в Гражданской и Великой Отечественной войнах.



Пойдемте

Древние крепости



Звенигородский кремль

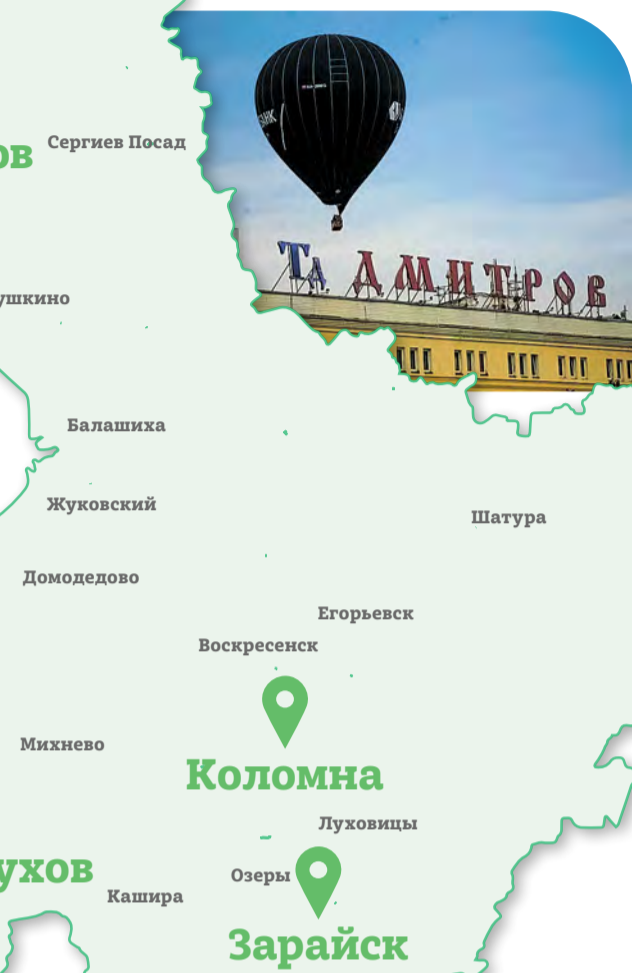
Звенигородский городок – так здесь называли кремль. В XIV веке это был земляной вал, по верху которого шли деревянные стены. В конце XIV века в кремле возвели белокаменный Успенский собор, который, предположительно, расписал Андрей Рублев. Храм соединялся переходом с деревянным дворцом князя. Позже оборонная необходимость в кремле отпала – эти функции взял на себя укрепленный Саввино-Сторожевский монастырь.



Сегодня здесь сохранились земляные валы и Успенский храм – один из древнейших образцов раннемосковского зодчества. Его неповторимость заключается в хорошей сохранности. В собор можно попасть на службу и рассмотреть фрески. На месте перехода во дворец находится звонница более позднего периода.

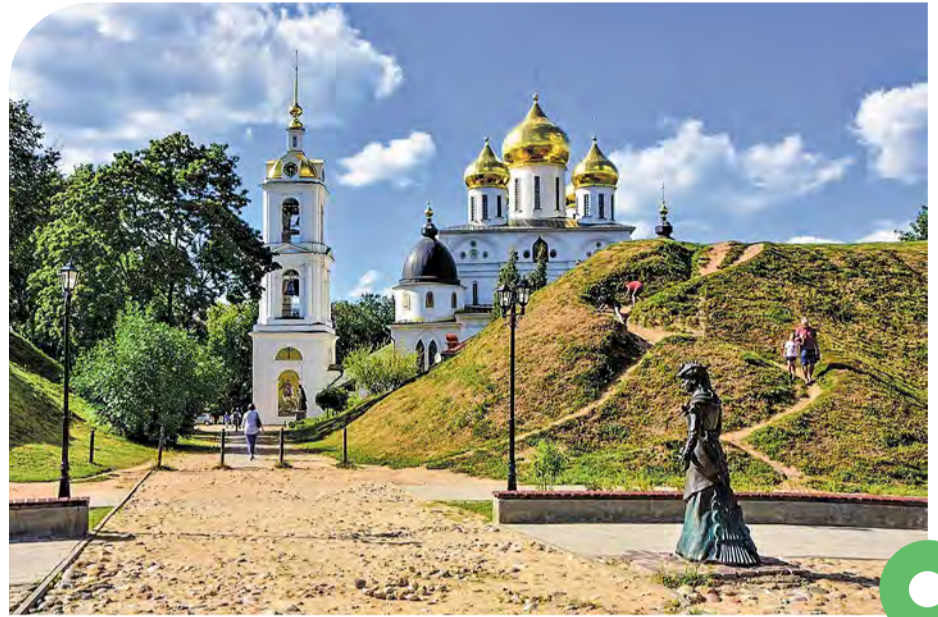


В кремль ти Подмосковья



С 1154 года Дмитров являлся крепостью на северо-западных рубежах Ростово-Суздальской земли. Кремль был построен в XII веке – на земляных валах располагались деревянные укрепления с девятью башнями и двумя воротами. Много раз его разрушали и восстанавливали, но в XVII веке деревянный кремль был сожжен польско-литовскими интервентами и больше не возводился.

Сегодня от Дмитровского кремля остались только высокий земляной вал длиной в километр и несколько построек. Это Елизаветинская церковь, воссозданные Никольские ворота, здания XIX–XX века и Успенский собор начала XVI века. Его строили те же мастера, которые создавали Архангельский собор Московского Кремля. Внутри сохранились иконостас



Дмитровский кремль

XVII века и три глиняные изразцовые иконы. Таких в России больше нет. Музей-заповедник «Дмитровский кремль» входит в число старейших

в Подмосковье: его открыли в 1918 году. Рядом с валами установлено несколько скульптур горожан разных профессий, считается, что они приносят удачу.

Коломенский кремль



Построен в XVI веке, к настоящему моменту сохранились семь башен (было 16) и часть крепостной стены. Изначально он был деревянным и много раз горел во время нападений Золотой Орды. Но в 1525–1531 годах по указу великого князя Василия III Коло-

менский кремль обрел каменные стены – город стал неприступным и защищал южные рубежи от Крымского и Казанского ханств. Эта крепость очень похожа на столичную и немногим меньше нее, поскольку строили ее те же итальянские зодчие, что и московскую.



Одна из достопримечательностей кремля – Коломенская (Маринкина) башня. По преданию, в ней была заключена в начале XVII века Марина Мнишек – первая коронованная русская царица, жена Лжедмитрия I. Говорят, ее привидение можно встретить в башне до сих пор.

В Коломенском кремле находятся несколько храмов и церквей: Успенский собор – памятник победы Руси на Куликовом поле, Благовещенский собор, Воскресенский храм, где в 1366 году проходило венчание князя Дмитрия Донского, а также купеческие усадьбы, ремесленные лавки и две женских обители – Троицкая Ново-Голутвина и Брусенская. Работают несколько музеев, а посмотреть на город с высоты можно со смотровой площадки одной из башен.

Серпуховский кремль

Дубовый кремль в Серпухове построили в конце XIV века на берегу реки Нары, а в середине XVI заменили белокаменным для защиты от Крымского ханства. В Смутное время он сыграл важную роль, отделяя восставшие районы государства от центра. В XVIII веке стены и башни начали рушиться, и их частично разобрали. Последние остатки белого камня пошли на строительство московского метрополитена.



За всю историю существования крепость ни разу не смогли взять приступом. Однако в Смутное время ее ворота добровольно открывали для Лжедмитрия I и позже – для Ивана Болотникова.

До сегодняшних дней сохранились лишь фундаменты и фрагменты стены и Троицкий собор. На месте Караульной башни Серпуховского кремля сейчас создали смотровую площадку, с которой открывается широкий обзор, также насладиться панорамой города можно с Соборной горы.

Зарайский кремль

Построен в XVI веке и до наших дней сохранился полностью – все восемь башен, три из них с воротами, и крепостные стены. Это самый маленький по площади кремль Подмосковья. Построен он был в 1528–1531 годах по указу Василия III в селении Новогородок-на-Осетре – в XVII веке город был переименован в Зарайск. Находясь на юго-восточных рубежах Московского государства, крепость защищала Москву от нападений крымских татар и ни разу не была взята.

Во время Смуты воеводой Зарайска был назначен князь Дмитрий Пожарский – будущий руководитель Ополчения. Он успешно оборонял кремль от сторонников Лжедмитрия II.

За стенами сохранились Никольский собор XVII века, возведенный по указу царя Федора Алексеевича, а также собор Усекновения главы Иоанна Предтечи начала XX века. Кроме того, на территории кремля в здании XIX века, бывшем духовном училище, располагается

музей с отличной экспозицией, а рядом – памятник местным князьям.



ИСТОРИЯ ВОПРОСА

В Московской области девять кремлей – все они были построены в период с XII по XVI век. Сначала это были земляные валы с деревянными укреплениями, затем начали строить деревянно-каменные и каменные крепости. За их толстыми стенами обычно находились княжеский дворец, храмы, ремесленные мастерские – все, что важно уберечь от набега врагов. Одни кремли сохранились хорошо, от других же остались только валы. Несмотря на это, внимания заслуживает каждый – это памятники истории, которые рассказывают о жизни Руси.



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

СУББОТА, 5 ОКТЯБРЯ

20:00 «Главный герой» [16+] Рен-ТВ
Простой банковский клерк, чью жизнь можно было описать как сплошную рутину, обнаруживает, что все вокруг него является частью масштабной видеоигры без правил. Теперь он – единственный, кто может спасти этот мир от полного уничтожения.



Художественные фильмы и сериалы

07:15 «Настенька. На острие иглы» [16+] ТВЦ
10:40 «Старинный водевиль» [12+] Культура
13:05 «Тайны города М. Рассвет наступит незаметно» [16+] ТВЦ
14:00 «Мужики!..» [12+] Первый канал
16:35 «Особо опасна» [16+] СТС
18:35 «Доспехи Бога – 3: Миссия «Зодиак» [16+] СТС
22:10 «Первый мститель» [12+] Рен-ТВ
23:10 «Криминальный город: Разборки в Пусане» [16+] СТС
00:35 «Титан» [16+] Рен-ТВ

Спорт на Матч-ТВ

06:00 Смешанные единоборства. ONE FC. Трансляция из Таиланда. Прямая трансляция [16+]
10:25 Дэвид Бекхэм. Однозвездный [12+]

11:55 Регби. PARI Чемпионат России. Матч за 3-е место. Прямая трансляция [12+]
14:05 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Крепость Грозная». SMP TCR. Прямая трансляция [12+]

21:00 «Большая семья» [12+] Россия 1
Соня поступает в институт и строит планы на будущее. Все меняется, когда она знакомится с братьями Свешниковыми. Оба влюбляются в Соню. Но если для Кирилла отношения – это реализация собственного эго, то для Ивана – настоящее чувство.

18:15 Футбол. МИР Российская премьер-лига. «Спартак» (Москва) – «Ростов» (Ростов-на-Дону). Прямая трансляция [12+]
21:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» – «Торино». Прямая трансляция [12+]
00:55 Гандбол. Чемпионат России. Olimpbet Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) – АГУ-«АДЫИФ» (Майкоп) [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

10:15 «Чудомобиль» [12+] Культура


11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ
11:45 «Земля людей. Каратаи. Сны о Родине» [12+] Культура
12:15 «Черные дыры. Белые пятна» [12+] Культура
13:00 «Хранители севера» [12+] Культура
13:50 «Рассказы из русской истории. XVIII век» [12+] Культура
14:45 Спектакль «Проснись и пой!» [12+] Культура
15:50 «Александр Михайлов. Кино, любовь и голуби» [12+] Первый канал
16:20 «Большие и маленькие»

21:00 «Ярче звезд» [16+] TNT
Новое шоу соберет талантливых вокалистов, пародистов и артистов на одной сцене. Все они будут перевоплощаться в своих любимых исполнителей, а тот, кто сделает это убедительнее остальных, получит денежный приз и признание звезд эстрады.



[12+] Культура
17:00 Документальный спецпроект [16+] Рен-ТВ
18:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ
18:15 «Доживем до понедельника. Счастье – это когда тебя понимают» [12+] Культура
19:00 «Энциклопедия загадок» [12+] Культура
21:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым [16+] ТВЦ
22:15 «Право знать!» [16+] ТВЦ
23:50 «Тайная комната. Убить президента» [16+] ТВЦ

Детское время

07:00 М/с «Три кота» [0+] СТС
07:15 М/ф «Топтыжка» [0+] Культура
07:25 М/ф «Слононок» [0+] Культура
07:35 М/ф «Ворона и лисица. Кукушка и петух» [0+] Культура
10:05 М/ф «Команда Матч» [0+] Матч-ТВ
12:40 «Смешарики снимают кино» [0+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:20 «Поедем, поедим!» [12+] НТВ
08:35 «По секрету всему свету» [12+] Россия 1
09:00 «Умницы и умники» [12+] Первый канал

09:25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1
10:00 «100 мест, где поесть» [12+] СТС
10:25 «МОНЕЮпульторы: развод на любовь» [16+] Первый канал
11:00 «Играем свадьбу!» [12+] Первый канал
11:50 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1
12:00 «Квартирный вопрос» [12+] НТВ
12:55 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым [12+] Россия 1
13:00 «Чудо» [12+] НТВ
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ
15:50 «Экстрасенсы. Реванш» [16+] TNT
16:55 «Кто хочет стать миллионером?» [12+] Первый канал
17:50 «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1
19:00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым [12+] НТВ
19:50 «Эксклюзив» [12+] Первый канал
20:20 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ
21:20 «Секрет на миллион» [16+] НТВ
23:10 «Закрытый показ (Край надломленной луны)» [12+] Первый канал

ДЕЛАЕМ ВИДЕО ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

- ← Реклама
- ← Продуктовые, имиджевые и презентационные ролики
- ← Видео с мероприятий
- ← Корпоративные фильмы
- ← Обучающие видео
- ← Видеовизитки
- ← Контент для сайтов и соцсетей



Обращайтесь к нам и получите **уникальный видеопроduct**, который поможет вам **выделиться на рынке** и достичь **новых успехов**.

г. Московский, 1-й микрорайон, д. 23-А. Телефон 8 (495) 841-90-16

mostoday@bk.ru

МОС МЕДИА ПРОДАКШ

Что мы создаем?

Видео стало одним из **ключевых инструментов** для продвижения бизнеса. Масштабное производство или личный бренд – качественные видеоролики помогут рассказать о вашем продукте и повысить его узнаваемость среди покупателей.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 6 ОКТЯБРЯ

Художественные фильмы и сериалы

10:35 «Чапаев» [12+] Культура
12:35 «Дети понедельника» [12+] ТВЦ
13:30 «Фантазер» [12+] Россия 1
14:00 «Доживем до понедельника» [12+] Первый канал
14:50 «Загадочный пассажир» [12+] Культура
15:05 «Люди в черном» [16+] СТС
17:35 «Жених из хорошей семьи» [16+] ТВЦ
18:55 «Люди в черном – 3» [16+] СТС
20:20 «Шан-Чи и легенда десяти колец» [12+] Рен-ТВ
23:10 «Азиатский ястреб» [16+] СТС

Спорт на Матч-ТВ

06:00 Смешанные единоборства. UFC. Алекс Перейра против Халила Раунтри. Трансляция из США [16+]
09:20 «Борис Михайлов. Жизнь, не сглаживая углы» [12+]
10:25 Регби. PARI Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция [12+]
12:55 Специальный репортаж (Дмитрий Губерниев. Голос наших побед) [12+]

13:25 Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» – «Кальяри». Прямая трансляция [12+]

21:20 «Этим пыльным летом» [16+] ТВЦ
Пожилый таксист Макарыч становится главным подозреваемым по делу об убийстве политика Ремезова. У Макарыча двое взрослых детей, и каждый из них стремится доказать невиновность отца. Беда в том, что дети давно не разговаривают друг с другом.



15:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) – «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция [12+]
18:00 Футбол. МИР Российская премьер-лига. «Динамо» (Москва) – ЦСКА. Прямая трансляция [12+]
21:00 «После футбола» с Георгием Черданцевым [12+]
21:55 Футбол. Ла Лига: «Реал Сосьедад» – «Атлетико Мадрид». Прямая трансляция [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:55 «Тихо, граждане! Чапай ду-

мать будет!» [12+] Культура
12:05 «Неизвестные маршруты России. Башкирия» [12+] Культура
12:45 Оркестр Китайского национального центра исполнительских искусств. Концертный зал «Зарядье» [12+] Культура
14:20 «Элементы» с Владимиром Пресновым [12+] Культура
15:00 «Дорогие товарищи. Звездочет» [16+] ТВЦ
16:30 «Картина мира» с Михаилом Ковальчуком [12+] Культура

16:40 «90-е. Тачка» [16+] ТВЦ
17:20 «Пешком... Москва. Сретенка» [12+] Культура
18:45 «Серафим Туликов. Я жизнь прожил не зря» [12+] Культура

15:55 «Охота на маньяка. Дело липецкого браконьера» [16+] ТВЦ
В лесу у подмосковного поселка найдены человеческие останки. Длинные волосы позволяют предположить, что погибшей была девушка. Ни личных вещей, ни документов на месте преступления не обнаружено. Единственная улика – сережка с красным камнем.

20:20 «Ты супер!» [12+] НТВ
Участниками шоу станут воспитанники детских домов, школ-интернатов и дети из приемных семей. Ребята смогут продемонстрировать свои вокальные способности жюри и миллионам зрителей, а также поработать с лучшими педагогами и продюсерами.



22:45 «Русские сказки в опере» [12+] Культура

Детское время

06:40 «Смотрим мультфильмы» [0+] Россия 1
07:00 М/с «Отель у овечек» [0+] СТС
07:05 М/ф «Терем-теремок» [0+] Культура
07:20 М/ф «Мешок яблок» [0+] Культура
11:00 «Безумные изобретения» [0+] СТС
11:35 «Смешарики снимают кино» [0+] СТС
11:55 М/ф «Просто супер» [0+] СТС
13:20 М/ф «Пришельцы в доме» [0+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

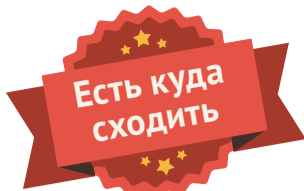
07:20 «В кругу друзей» [12+] Россия 1

08:00 «100 мест, где поесть» [12+] СТС
08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1
09:00 «Кто круче всех?» [12+] СТС
09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1
10:00 «Наука в шоке» [12+] СТС
11:05 «Повара на колесах» [12+] Первый канал
11:30 «Большие перемены» [12+] Россия 1
12:00 «Дачный ответ» [12+] НТВ
12:15 «Видели видео?» [12+] Первый канал
13:00 «НашПотребНадзор» [12+] НТВ
14:05 «Однажды...» [12+] НТВ
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ
17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ
17:50 «Песни от всей души» [12+] Россия 1
18:00 «Новые русские сенсации» [12+] НТВ
18:30 «Звезды в джунглях» [16+] TNT
19:00 «Точь-в-точь!» [12+] Первый канал
21:30 «Игры без границ» [12+] TNT
23:20 «Звезды сошлись» [12+] НТВ
00:00 «ArtMasters». Церемония награждения в Большом театре [12+] Первый канал



Бесплатные развлечения Москвы

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



Выставка «Phygital Fashion Show. Квантовые искажения»

до 1 декабря, вт.–вс.
с 12:00 до 20:00



Проект Generative Gallery на «Винзаводе» представляет работы современных художников, которые исследуют цифровую моду и параллельные вселенные через 3D-печать и видеоарт.

Посетители смогут увидеть дефиле аватаров, видеоарт и аксессуаров, созданные с использованием 3D-печати. Темы параллельных вселенных и квантовой физики стали основой работ более 20 авторов, которые участвовали в проекте. Экспозиция исследует границы между реальным и виртуальным мирами.

Адрес: 4-й Сыромятнинский пер., 1/8
Метро: «Курская», «Чкаловская»

Выставка «Sandbox»

до 6 октября, вт.–вс.
с 12:00 до 21:00



В Московском музее современного искусства молодые художники А. С. и Катя Ю. предлагают погрузиться в светлое, беззаботное и сакральное пространство детства. Их совместная выставка напоминает игровую площадку. В экспозиции представлено 14 работ (живопись, инсталляции и не только), которые предлагают зрителю присоединиться к игре. Например, подобрать несуществующий ключ к двери, за которой прячется мир грез, или проследить связь поколений через рисунки на многослойных обоях.

Адрес: Гоголевский б-р, 10
Метро: «Кропоткинская»

Кубок России по интерактивному футболу

29 сентября
с 12:00 до 21:00



В заключительном турнире сезона по интерактивному футболу на «VK Play Арена» встретятся восемь киберспортсменов. В программе – жаркая борьба на киберарене, турнир для болельщиков, интерактивные зоны и другие развлечения.

Для болельщиков подготовили увлекательную программу, в ходе которой можно участвовать в турнире 2x2 по игре EA FC 24 в жанре спортивного симулятора. Кроме того, посетителей ждут интерактивные зоны «Прыгни, как Роналду», «Подстольный футбол», «Дуй-футбол», фриплей-зо-

на. Самые активные гости смогут выиграть Sony PlayStation 5, геймпад DualSense или цифровую версию EA FC 25. [Регистрация](#)

Адрес: Дмитровское ш., 27, корп. 1
Метро: «Тимирязевская», «Петровско-Разумовская»



«Оперный голос в истории: меняющееся и неизменное»



В павильоне «Рабочий и колхозница» на ВДНХ пройдет цикл лекций от музыковед Олеси Бобрин.

Расписание:

• 12 октября в 18:00 – «Неземная красота сопрано: от Ариадны до Шемаханской царицы»;

• 9 ноября в 18:00 – «Старцы и старики-затейники: оперные басы»;

• 7 декабря в 18:00 – «Побеждает молодость: тенор как объект вечной любви».

[Регистрация](#)
Адрес: просп. Мира, 119
Метро: «ВДНХ»



Творческая лаборатория для подростков

29 сентября и 6 октября
в 14:00

Еврейский музей и центр толерантности в рамках выставки «В ожидании чуда. Посвящение Марку Шагалу» запускает творческую лабораторию для подростков.



Расписание занятий:

• 29 сентября в 14:00

начнется воркшоп «Подъезд, падик, парадная». Участники придумают смешные объявления и сделают красивый горшок.

[Регистрация](#)
• 6 октября в 14:00 – воркшоп «Городское полотно».

Участники обсудят, чего не хватает в городе, и нарисуют это на большой скатерти в группах.

[Регистрация](#)
Адрес: ул. Образцова, 11, стр. 1А
Метро: «Менделеевская», «Марьяна Роца», «Достоевская»



«Чистопрудный Fest»

28 сентября в 18:30
и 29 сентября в 18:00



VI городской фестиваль «Чистопрудный Fest» подготовил для гостей экскурсии, выставки, лекции и мастер-классы.

Расписание:

• 28 сентября в 18:30 – читка по произведению Пушкина «Сказка о царе Салтане». Взрослые читают сказки в сопровождении музыки. Сказители: Татьяна Сагайдачная, Сергей Сагайдачный, Юрий Насонов, Янина Махарадзе.

Адрес: ДК «Гайдаровец», ул. Земляной Вал, 27, стр. 3 (Код калитки: 211-ключ-4719). [Регистрация](#)



• 29 сентября в 18:00 – импровизированный плейбэк-театр «А что это значит для тебя?». Учебная группа плейбэк-театра представит ваши истории, эмоции, состояния через палитру этюдов, движений, мимики и звуков.

Адрес: библиотека им. Ф.М. Достоевского, Чистопрудный бульвар, 23, стр. 1. [Регистрация](#)



Ювелирная выставка

28–29 сентября
с 11:00 до 21:00



В павильонах № 33, 55 и 57 на ВДНХ представят драгоценности сотни ювелирных компаний со всей страны. Посетителей ждет огромный выбор ювелирных украшений: обручальные кольца, сувениры, столовое серебро, предметы интерьера и декора.

Особая гордость экспозиции – украшения из янтаря и огромная коллекция серебряных изделий. [Бесплатный билет по ссылке](#)

Адрес: просп. Мира, 119

Метро: «ВДНХ»



Экскурсия «Московские пять углов: Лялина площадь»

5 октября
в 15:00



В Москве есть необычная площадь, от которой расходятся уютные переулки в пяти направлениях под причудливыми углами. Участники экскурсии узнают о «доходниках» рубежа XIX–XX веков, о храмах Казенной слободы, о домах, созданных «на ощупь», сколько в Москве «кабанчиков» и Лорелей, о «булошной» и люке, о «пруте Дибича» и «кандалах Гааза», об актрисах Милице, Людмиле, Любове. Увидят разностилевые доходные дома Шугаевых, Силуановых, Штейнов и других, храмовый комплекс Иакова, ансамбль Лялиной площади, усадьбу Нарышкина – Ивашева и особняк Толстого-Борисовских. [Регистрация](#)

Место встречи: метро «Курская», у выхода № 3



ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



27.09 Музыкальная программа
в 15:00 «Дамский каприз»

28.09 Бесплатный показ мультфильма
в 12:00 «Звериный рейс» (6+)

28.09 Концерт из цикла встреч
в 16:00 «Вечер у камина»

05.10 Спектакль «По щучьему велению»
в 12:00 (0+, билеты на [dkmsk.ru](#))

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

ЦЕНТР СПОРТА «МОСКОВСКИЙ»



С 5 по 13 октября

Первенство поселения Московский по шашкам среди детей и взрослых (согласно расписанию игр).

Предварительная регистрация участников осуществляется по телефону +7 (905) 522-71-13 до 4 октября 2024 г.

БИБЛИОТЕКА № 259



5 октября

«УДИВИТЕЛЬНАЯ ПТИЦА»

Гостей мероприятия ждет беседа о необычной птице – пингвине. Во время интерактивного мероприятия раскроются секреты обитателя Южного полюса, а участники смогут сделать общую работу-коллаж «Что мы знаем о пингвинах». Начало в 14:00.

«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



30 сентября

Бенефис клуба исторических танцев «Балиста». Бальные наряды, танцы из разных эпох и стран, волшебная музыка. Вы погрузитесь в атмосферу дворцов и балов прошлого! Начало в 16:00.

2 октября

Клуб «Помоги себе сам» – это место для получения новых знаний и умений в самопомощи, регулировании своего настроения и самочувствия. Начало в 14:00.

3 октября

Традиционный музыкальный квартирник посвящен песням ВИА 70-х годов. Спойем вместе, друзья! Вспомним любимые хиты, незабываемые мелодии. Начало в 17:00.

4 октября

Встреча клуба «Зумба Голд». Зажигательные ритмы и задор этих танцев никого не оставит равнодушным. Улучшайте свое самочувствие вместе с участниками клуба. Начало в 11:00.

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

Реклама в газете



Редакция принимает от физических и юридических лиц рекламу и объявления, в том числе поздравления с юбилеями, праздниками и т.п.

8 (495) 549 6300

mostoday@bk.ru

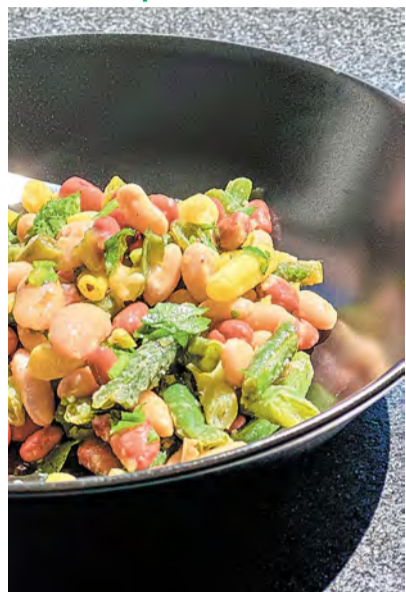
Эльвира ЯКУПОВА

День без мяса

1 октября отмечается Всемирный день вегетарианства. По мнению диетологов, периодически отказываться от животных продуктов полезно для здоровья. Главное – помнить, что пища должна быть здоровой и разнообразной. Вкусными рецептами вегетарианских блюд для всей семьи с «МС» поделилась кулинарный эксперт Юлия Троян.



Салат из фасоли



Понадобится: стручковая зеленая фасоль (свежая или замороженная) – 400 г, красная фасоль – 300 г (банка), белая фасоль – 300 г (банка), чеснок – 2 зубчика, репчатый лук – 1 луковица, петрушка – 2 ст. ложки нарубленной зелени, оливковое масло – 4 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, соль, свежемолотый черный перец – по вкусу.

Готовим. Зеленые стручки фасоли промыть, удалить грубые струнки и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут. Слить воду. Охладить сразу в ледяной воде. Обсушить. Слить жидкость из банок с фасолью. Перемешать всю фасоль. Почистить лук, чеснок и мелко порубить. Добавить к фасоли чеснок, лук и петрушку. Оливковое масло смешать с лимонным соком и этой смесью полить салат из фасоли. Посыпать солью и перцем, все осторожно перемешать.

Картофельный салат с укропом

Понадобится: картофель – 1,5 кг, репчатый лук – 1 шт., укроп – 3 ст. ложки рубленой зелени, соленые огурцы – 2 шт., оливковое масло – 4 ст. ложки, уксус 6% – 2 ст. ложки, горчица – 1 ст. ложка, соль, перец.

Готовим. Картофель промыть, очистить, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде 10–12 минут. Когда картофельные кубики станут мягкими, слить воду и дать картофелю остыть. Почистить лук и нарезать тонкими полукольцами. Нарезать мелко огурцы. Сложить в миску картофель вместе с нашинкованным луком, укропом и огурцами. Смешать все компоненты для заправки в однородную массу. Заправить картофель, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.



Салат из кускуса и кабачков

Понадобится: цукини или небольшой кабачок (с тонкой кожицей) – 1 шт., оливки – 180 г (баночка), зелень петрушки – 5–7 веточек, оливковое масло – 3–4 ст. ложки, кускус – 2/3 стакана, соль, перец.



Готовим. Кабачки помыть и нарезать кубиками в 1 см. Распустить оливковое масло на сковороде и обжарить кабачки. Оливки произвольно крупно нарезать. Зелень петрушки крупно порубить. Кускус предварительно приготовить согласно инструкции на упаковке. Смешать все ингредиенты, посолить и поперчить. Можно сервировать и теплым, и охлажденным.

«Генетически люди – хищники»

Врач-диетолог
Ирина Рьель:

На языке человека веками есть вкусовые сочности, чувствительные к различным вкусам: соленому, горькому, кислому, сладкому и глутамату – вкусу мяса. Это доказывает, что генетически мы мясоеды, хищники. В мире всего около пяти процентов людей, которые могут без какого-либо вреда для здоровья быть вегетарианцами или даже веганами, и большинство из них проживает в Индии.

При вегетарианской диете нужно регулярно сдавать анализы: на уровень общего белка, аминокислот, жирных кислот, фолиевой кислоты, ферритина. Кроме то-

го, у вегетарианцев часто обнаруживается дефицит витаминов В12, который усваивается только из животного белка.

Восполнить дефициты можно приемом витаминов группы В и добавлением в рацион таких продуктов как:

- сыродавленное льняное масло – источник омега-3;
- водоросли – к ним относятся нори, ламинария, хлорелла и спирулина. Спирулина содержит 38 граммов белков в 100 граммах. Кроме того, она богата железом;
- орехи и семечки – кроме белка, они содержат антиоксиданты, минералы и клетчатку;
- крупы – по количеству

КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА

белка лидируют гречка (18%), киноа (около 16 граммов белков – почти как в мясе);

- бобовые – в чечевице 25% протеина, на 100 граммов нута приходится 19 граммов белка, хумус будет отличным вариантом завтрака. Содержание белка в фасоли – в пределах 21%, в чечевице – 25%;
- молочные продукты: сыры и творог – прекрасные источники белка и кальция.

Тем не менее избыток животного белка в пище тоже не приносит пользу. Он может спровоцировать такие заболевания, как подагра, повышение мочевой кислоты. Устранить овощные и фруктовые дни пару раз в неделю – очень полезно. Особенно сейчас, когда есть фрукты и овощи нового урожая, и способные зарядить нас витаминами на всю зиму.

Дарья СОКОЛОВА ■

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Закуска из томатов и хлеба

Понадобится: помидоры – 3 шт. (большие), репчатый лук – 1 шт., петрушка – маленький пучок, чиабатта или деревенский хлеб.



Готовим. Почистить лук. Нарезать помидоры и лук кубиками. Порубить петрушку. Все аккуратно смешать и выложить на куски нарезанного хлеба.

Попробуйте эту латиноамериканскую закуску в оригинальном виде – без соли.

Овсяная каша с грибами



Понадобится: овсяные хлопья – 100 г, молоко овсяное или миндальное – 300 мл, шампиньоны – 4–5 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, яйцо для подачи (по желанию) – 2–3 шт., щепотка соли.

Готовим. Растительное молоко нагреть в кастрюле и засыпать овсяные хлопья. Варить кашу после закипания около 10 минут на минимальном нагреве, постоянно помешивая. Чуть посолить. Нарезать грибы лепесточками и обжарить на масле до румяной корочки. Вскипятить в кастрюле воду. Убавить огонь так, чтобы жидкость немного бурлила. Ложкой осторожно опустить в кастрюлю яйца. Готовить 5–6 минут. Выкладываем кашу на тарелку, сверху сервируем грибами и яйцом.

Гости из Мексики

ГОРОД-САД

На станции метро «Филатов Луг» расцвели голубые ипомеи.

При создании прозрачного вестибюля архитекторы вдохновлялись тремя вокзалами: Ватерлоо в Лондоне, Пенсильванским в Нью-Йорке и Киевским в Москве. Своим же декоративным наполнением вестибюль больше напоминает мадридский вокзал Аточа, посреди которого раскинулся тропический зимний сад.



Голубые ипомеи расцвели во флорариумах



«Филатов Луг» – единственная станция московского метрополитена, которая может похвастаться живыми цветниками. Оформленные в виде стеклянных пирамид клумбы время от времени меняют свою экспозицию. Сейчас на место суккулентов пришли выюнки, нежно-голубые однолетники ипомеи.

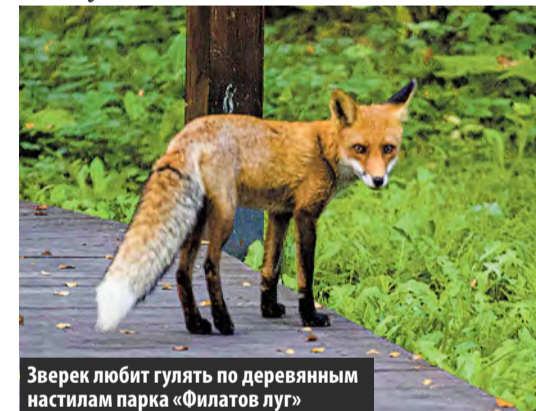
Ипомея, хотя и родом из Мексики, растение неприхотливое. В открытом грунте цвести может до самых заморозков. А вот понравится ей в стеклянных флорариумах, время покажет. На всякий случай стоит заглянуть в метро и полюбоваться экзотическими цветами уже сейчас.

Дарья СОКОЛОВА ■ Фото автора

ОКНО В ПРИРОДУ

Хранитель парка

Лис из парка «Филатов Луг» осуществил мечту жителя Московского.



Зверек любит гулять по деревянным настилам парка «Филатов Луг»

Фотограф Сергей Создатель из ПМГП признается: поймать в объектив рыжехвостого обитателя парка было его заветным желанием.

«С тех пор как я начал фотографировать природу, я хотел сфотографировать лису парка «Филатов Луг», потому что... ну нефига себе... ЛИСА!!! Я даже дежурил несколько раз в парке, раскидывая приманку. Но проще оказалось сфотографировать лося в черте города, чем рыжего красавца. Лисы ведут в основном ночной образ жизни, и встретить их днем проблематично», – рассказал автор снимка.

В этот раз Сергей отправился на фотоохоту в 4 утра, и удача не подвела.

Остается только напомнить: «Все фото выполнены профессионалом», то есть издалека и на объектив с длинным фокусным расстоянием. А приближаться к диким животным, чтобы «заселиться» с ними на телефон, – опасно. Лисичка не только исполняет желания, но и может сделать «кусь».

Дарья СОКОЛОВА ■
Фото Сергея СОЗДАТЕЛЕВА