

В поселении за год случился 91 пожар

«Генератор» вундеркиндов Московского

Пенсионеры вышли в гламурных образах



Выбираем коньки с инструктором

важно

2

наши люди

3

красота и стиль

5

6

эх, прокачусь!

8

МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 2 (318)
21.01.2023

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве



Стартовало строительство дороги ПМГП – Град



Работы по прокладке дороги стартовали в начале января

В Московском приступили к возведению участка автомобильной дороги, соединяющего микрорайоны Первый Московский город-парк и Град Московский.

Протяженность новой дороги будет около 700 метров, она соединит улицу Филатов Луг с микрорайоном Град Московский. Ее оборудуют освещением и ливневой канализацией. Для жителей Града это будет прямой выезд к метро «Филатов Луг», для ПМГП – кратчайший путь к детско-взрослой поликлинике в Граде и другим важным социальным объектам. В данный момент ведутся земляные работы вблизи пересечения улицы Филатов Луг и Проектируемого проезда №7030.

– Сейчас подрядчик занимается подготовительными работами: выносом инженерных сетей и ливневых систем глубокого заложения, – рассказал руководитель проекта «Первый Московский город-парк» Алексей Слесь. – Дело в том, что в этом месте проходит много коммуникаций, что несколько замедляет процесс строительства. Но все вопросы решаемы. Ориентировочный срок завершения строительства дороги – конец 2023 года.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Дорога соединит напрямую Град Московский со станцией метро «Филатов Луг»

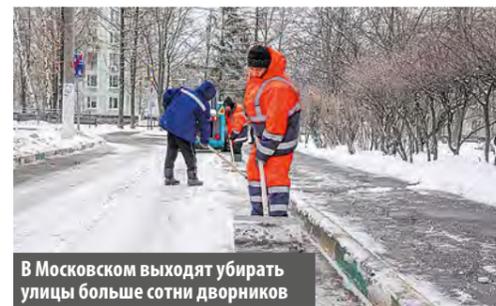
Холода и снегопады под контролем

ЖКХ

Коммунальные службы Московского справляются со всеми вызовами сезона.

Зима в этом году преподносит сюрпризы: то снегопады, в которые за несколько дней выпадает месячная норма осадков, то рождественские морозы под 30 градусов.

«Во время резкого понижения температуры в начале января тепло в квартиры подавалось без перебоев. Мы пережили этот период в штатном режиме, без аварий», – прокомментировал заместитель главы администрации Московского Тимур Сократов.



В Московском выходят убирать улицы больше сотни дворников

Успешно коммунальщики справляются и со снегопадами. После сильных осадков на дороги поселения выходят несколько десятков единиц специализированной техники. Это тракторы с отвалами, плужно-щеточные снегоочистители, снегопогрузчики, автогрейдеры и самосвалы. Там же, где техника не пройдет, на расчистку малодоступных мест выходят люди с лопатами. Для этих работ в поселении задействованы более 100 человек. Со льдом борются с помощью специального сертифицированного противогололедного материала, которым обрабатываются поверхности.

«Последствия снегопадов не должны сказываться на комфорте и безопасности жителей города, – отметили в администрации поселения. – В первую очередь очищаются подъездные дороги к социальным объектам, пешеходные переходы и остановки».

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Собрали полезный мусор

Первая в этом году экологическая акция по сбору вторсырья прошла в ЖК «Саларьево-Парк».



В ЖК «Саларьево-Парк» сдали на переработку «горы» отходов

На вопрос «Сколько собрали?» организаторы разводят руками: «Горы!» Именно столько мусора, который, благодаря усилиям местных волонтеров, теперь станет полезным вторсырьем, накопилось у жителей ЖК за новогодние праздники.

Софья Суханова раздельным сбором отходов занимается уже год. Для разных видов пластика и металла у нее дома выделена отдельная полка в шкафу и сушилка: принимают на переработку мусор только чистым. Девушка признается, что сперва заставить себя мыть и сортировать было непросто, а сегодня – это часть ежедневной рутины.

– Мы регулярно проводим акции по сбору вторсырья, в «Саларьево-Парке» они проходят практически каждый месяц. С недавних пор добавили вторую точку в ЖК, ближе к Филатовому Лугу, – рассказала Анастасия Замятина, организатор акции «РСО Саларьево».

Сообщество дружное, а встречи похожи на городской праздник, где мы встречаем соседей, включаем музыку, общаемся и вместе делаем большое дело. Люди приходят с детьми, показывают им, куда можно положить вторсырье. Дети любят



В акции участвовали самые маленькие жители микрорайона

речь забирает машина экологического проекта «Реутилизация». Они накапливают и прессуют мусор, чтобы после отправить вторсырье на заводы, где оно обретет вторую жизнь.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

ЭКОЛОГИЯ

сами раскладывать все по мешкам. Волонтеры и организаторы, которые живут в ЖК, всегда помогают, объясняют, как отличить одно вторсырье от другого, рассказывают, как компактнее хранить.

Собранное вторсырье забирает машина экологического проекта «Реутилизация».

Сергей Собянин: откроем современные больницы и поликлиники

В Москве введут в эксплуатацию еще пять скорпомощных комплексов.

В 2017–2018 годах в городе объявили о планах построить около одного миллиона квадратных метров медицинских площадей. Это больше десятка современных больничных корпусов и 32 новые поликлиники.



«У людей, незнакомых с московским здравоохранением, могло сложиться впечатление, что город испытывал дефицит коек, раз приходится строить новые больницы. Но проблема не в количестве коек. Дело в том, что многие московские стационары располагаются в зданиях, построенных в 50–60-е годы прошлого века, а некоторые – и в памятниках архитектуры XIX, а то и XVIII века», – отметил мэр.

Такие здания для больниц и поликлиник не очень годятся, реконструировать их сложно, проще построить новые. Ветхие перекрытия не позволяют установить современную тяжелую медицинскую технику, нет возможности создать и критически важные системы больницы. Из-за этого врачам сложно оказывать пациентам помощь на современном качественном уровне.

Как подчеркнул Сергей Собянин, 2023 год обещает стать прорывным с точки зрения ввода в эксплуатацию современных больниц и поликлиник.

«Поликлиники – это то место, в котором чаще всего бывают москвичи, если брать здравоохранение, – отметил Сергей Собянин. – Если в больнице они бывают раз в много лет, то в поликлинике – несколько раз в год, а некоторые – практически каждый месяц, а то и по два раза. Это место, которое во многом определяет лицо здравоохранения и влияет на настроение людей, и, конечно, там требовались изменения».

В программу обновления вошло 201 здание поликлиник – это половина амбулаторного фонда Москвы. В 2020–2023 годах в столице реконструируют 75 зданий, сейчас строительные работы ведут в 126 поликлиниках, их завершат до конца 2023 года.

По материалам mos.ru

Подарили... теплицу

По всей Москве в уходящем году проходил конкурс «Мой район». В нем участвовали дети в возрасте до 15 лет. Блеснули талантами и ребята из Московского.



Мама с юными талантами

Братья Лучковы из Московского, десятилетний Даниил, который учится в школе №2120, и шестилетний Савелий, приняли участие в конкурсе «Мой район»: вместе с родителями они сделали миниатюрную теплицу-кроссворд – символ нашего поселения и градообразующего предприятия – агрокомбината «Московский».

– На теплице нарисован кроссворд, – рассказал Даниил. –



Арт-объект в виде теплицы

В нем загаданные слова – овощи, которые растут на нашем агрокомбинате, и золотая геральдическая роза – символ нашего поселения.

В качестве подсказки внутри поделки «выросли» пластилиновые помидоры, перцы и салаты.

По приглашению администрации с ребятами встретился генеральный директор агрокомбината «Московский» Сергей Сидоров, которому в преддверии Нового года ребята подарили свою творческую работу.



Генеральный директор агрокомбината «Московский» Сергей Сидоров с подарком

– Вы большие молодцы, эта теплица очень похожа на настоящую, – похвалил братьев руководитель предприятия Сергей Сидоров.

Сергей Сидоров и депутат Совета депутатов поселения Московский Андрей Антонов поздравили семью Лучковых с новогодними праздниками, пожелали хорошего настроения, успехов в учебе и новых побед в конкурсах.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА и семьи ЛУЧКОВЫХ

P.S. Сам кроссворд и ответы на него вы можете найти на стр. 7 нашей газеты

Пожар – одно из самых страшных происшествий. В огне гибнут люди, имущество – погорельцы в считанные минуты остаются ни с чем. Но трагедии можно избежать, если соблюдать простые правила пожарной безопасности.

Всего в 2022 году на территории Новой Москвы произошло 479 пожаров, 91 из них случился в Московском. По нашему поселению это на три возгорания больше, чем в предыдущем, 2021 году. Впрочем, рост закономерен, ведь количество домов и жителей в Московском увеличилось. Такие цифры приводит заместитель начальника 1-го регионального отделения надзорной деятельности МЧС города Москвы по ТиНАО Антон Фролов. По его словам, чаще всего пожарным приходилось выезжать на возгорание мусора на открытых площадках. Квартиры и жилые дома занимают второе место.

– В квартирах одна из распространенных причин пожаров –

Спасатели подвели итоги за год

В Московском в 2022-м случился 91 пожар



Так в октябре горел автосервис в Саларьево

это использование неисправных электроприборов, – прокомментировал Антон Фролов. – В частных домах опасность представляют печи. И каждое третье возгорание

происходит из-за неосторожного обращения с огнем: непотушенные спички,



окурки, курение в постели, свечи и так далее.

Пожар может возникнуть и от ковра, разожженного вблизи строения, причем чаще всего от искр, которые разносит ветер.

Советы уберечься от пожара просты: не использовать электроприборы с поврежденными элементами и проводами, не оставлять их без присмотра во время работы. Заранее перед отопительным сезоном проверить рабочее состояние печей и газового оборудования, эти процедуры лучше доверить специалистам.

Соблюдать правила разведения костров в пожароопасный период. И, конечно, быть аккуратными, создавая романтическую обстановку – чтобы уроненная свеча не испортила вам не только вечер, но и имущество.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА

Успех начинается с учебы



Сергей Шульпин: в 60 лет для школы все только начинается

В конце декабря в корпусе «Татьянин Парк» торжественно отметили 60-й день рождения образовательного комплекса №1000.

В нарядно украшенном фойе прибывающих на празднество гостей встречали музыкой, песнями и танцами. Детишки из школьных танцевальных коллективов «Экспрессия» и Dance Mix лихо исполняли свои номера, а группа «Веселые нотки» у новогодней елки пела популярные песни.

– Пусть вас не смущает то, что наша школа выглядит такой современной, – рассказал руководитель корпуса «Татьянин Парк» Сергей Шульпин. – Корпус действительно новый, существует 3 года, я сам работаю здесь второй год. Сейчас у нас 1300 учащихся. Но есть и более старые школьные корпуса – на улицах На-

ро-Фоминской и Щорса. Для человека 60 лет – это солидный возраст, а для школы все только начинается.

Перед праздничным концертом в актовом зале директор Наталья Муреева рассказала гостям об истории учебного заведения. Оно открылось 60 лет назад в Солнцево. Будущий современный микрорайон в тот момент был огромной строительной площадкой, сюда переезжало множество семей, и открытие школы стало долгожданным радостным событием для жителей и их детей. Первым директором была энергичная учитель русского языка Нина Дмитриевна Соболева, которая за короткое время создала отличный коллектив. Эти славные традиции продолжают и нынешние преподаватели и сотрудники школы №1000.

Ирина КЛИМЕНКО

Фото автора

– Любовь Николаевна, как человек может решить связать свою жизнь с химией?

– В школе я училась экстерном и к экзаменам готовилась дома сама. Изначально поступала на мехмат МГУ и провалилась. Тогда пошла в Московский государственный университет тонких химических технологий им. Ломоносова на общий естественнонаучный факультет, он был самым близким к дому институтом с отделением биотехнологий. Когда началась неорганическая химия, учиться вдруг стало жутко интересно. Так на втором курсе я включилась в настоящую научную работу. Там же, в МИТХТ, окончила аспирантуру, защитила кандидатскую.

– А в школе как оказались?

– Ребенку исполнилось 3 года, он пошел в сад и начал болеть. С метро «Юго-Западная» я решила переселиться в Марушкино. Ну а куда в Новой Москве устроиться кандидату химических наук? Так в 2019 году я решила: горю оно все синим пламенем, пойду работать в школу.

Школа – научный институт

– Не жалеете?

– Нет, потому что удалось тут, на базе школы №2065, создать «немножко институт». Я недавно побывала в Кольском научном центре Российской академии наук, с которым подписала соглашение о взаимодействии, и поняла, что мы с ними, с учеными, можем общаться практически на равных. Например, один из наших проектов – фотокатализ с минералом иванюкитом – проходит в рамках госзадания по выделенному гранту. И мы, школа, в нем такие же исполнители, как и сотрудники научного центра.

– Мы часто пишем о проектах ваших ребят, которые побеждают на серьезных научных конференциях. Как удается заинтересовать школьников таким сложным предметом, как химия?

Учитель не должен быть скучным. Тогда дети за ним потянутся

– В нашей школе я делаю то, что отличается от 99 процентов всех проектов в Москве. Объясню. Обычно проекты делятся на две группы. Чисто школьные: мы смешали сахар с солью, провели анкетирование одноклассников – большинство сказали, что невкусно. И остальные: созданные на базе институтов. Мы недавно были в Институте общей неорганической химии. Дети там становятся маленькими винтиками большого процесса – гранта или мегагранта на исследование. В зависимости от добросовестности прикрепленных к ним тьюторов (наставников. – Ред.), в той или иной степени понимают, что они делают, но все равно не видят всю цепочку: я изучил, я сделал, человечеству стало немного лучше. На самом деле научные сотрудники ее тоже не видят. У меня самой шесть зарегистрированных патентов в производство, ни один из них пока не внедрен. Когда человек уже взрослый, он может заниматься наукой ради науки, а чтобы заинтересовать ребенка, нужно показать, ради чего он работает. Поэтому в школе я пытаюсь делать настоящие научные проекты, не встраивая ребенка в схему института.

В школе №2065 Любовь Оболенская создала научную лабораторию университетского уровня



ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС

из институтов. Конечно, для всего этого ученикам приходится как следует поработать, но условия для этой работы в предпрофильном классе созданы. Усилия со стороны детей очень важны. Если каждый день ставить себе новую, повышенную задачу – будет прогресс. И учителю, конечно, самому нужно быть таким, чтобы дети за ним тянулись. А за чем-то скучным дети тянуться не будут.

Летом – пожары, зимой – зубры

– Помимо работы в школе, вы еще и добровольный пожарный...

– Я готовила проект с коптерной разведкой торфяников (поиск очагов возгораний при помощи беспилотных летательных аппаратов. – Ред.) и начала узнавать,

ДОСЬЕ «МС»

Имя: Любовь Николаевна Оболенская
Возраст: 32 года
Профессия: кандидат химических наук, учитель химии в школе №2065.
В Московском работает с 2019 года
Семья: сын Вадим, 7 лет
Хобби: пожарное и эко-волонтерство
Девиз по жизни: «Все будет хорошо»

кто же в России ей занимается. Оказалось, что самая организация – «Добровольные лесные пожарные Центрального региона» при противопожарном отделе Гринпис и биофаке МГУ. Там я прошла обучение работе с дронами и сама принимала участие в тушении торфяников. Ну а зимой,

как вы понимаете, природных возгораний нет, и по основной специальности добровольно пожарному делать нечего. Поэтому в прошлом году с помощью коптера я зубров в зубрятнике считала, а на этих каникулах волонтерила в национальном парке «Смоленское поозерье», где разводят лошадей Пржевальского.

Еще в конце декабря мы с учениками и их родителями собрали 35 килограммов корма для приюта «Хаски Хэлп». Я бросила клич, и многие откликнулись. Это очень важная акция, ведь 1–2 января в приют почти никто не приезжает.

– Знаю, что многие изобретения, например тот же гель от ожогов, вы сперва испытываете на себе. А чтобы закончить проект в срок, спите по 4 часа в день. И в школе работаете до 9 вечера, пока охрана не выгонит...

– До 10, мне дали специальное разрешение задерживаться в школе на час после закрытия.

– То есть руководство учителям-трудоголикам идет навстречу?

– Не совсем, я просила круглосуточный доступ к лаборатории, а это уже компромисс.

– А вот ради чего это все? Пробовали когда-нибудь работать меньше?

– Такой у меня характер, важно делать очень хорошо все, за что берусь. Я не работала три года, когда была в декрете, полностью занималась ребенком. А потом мне специалисты сказали: нельзя столько внимания сыну уделять, вы ему жизнь испортите. И я решила свою огромную «мамину заботу» переключить и на других. В школе у меня 300 детей, и внимание между ними распределяется равномерно. Так что тут я на своем месте.

Дарья СОКОЛОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА и из архива героини

Химия – это судьба

«Московский сегодня» открывает новую рубрику, в которой мы будем рассказывать читателям о самых интересных людях нашего поселения – представителях разных поколений, взглядов и профессий. Первый герой рубрики – учитель химии школы №2065 Любовь Оболенская, главный «генератор» вундеркиндов в нашем поселении.

– Например?

– Вот мы изобрели нетоксичный при горении полиэтилен, и сразу понятна польза – люди на пожарах меньше будут погибать. Изобрели новый тип антипиренов (составов для тушения возгораний. – Ред.), вот их в заказнике «Журавлиная родина» уже используют, тушат пожары. Изобрели салфетки от ожогов борщевиком – координатор движения «Стоп-борщевик» нашей гидрогелиевой салфеткой воспользовался, и у него действительно быстрее ожог зажил.



Каждый день на любимую работу учитель едет на велосипеде. Из Марушкинского и обратно, всего 32 километра

Дети выбирают высокие технологии

– То есть «фокусы» с лакмусовой бумажкой детям уже «не заходят»?

– Наши дети живут не в безвоздушном пространстве, а в XXI веке. Современным школьникам хочется работать с высокотехнологичным оборудованием. А оно сегодня поставлено в десятки московских школ по проекту предпрофессионального образования. Это сканирующий зондовый микроскоп, огромное количество физико-химических датчиков, полный спектр цифровой лаборатории: pH-метры, ион-селективные электроды, датчики ионно-химического потенциала, электропроводности, света и так далее. Плюс еще такой же комплект, который «коннектится» с робототехникой, благодаря чему мы всех наших роботов-химиков и физиков делаем и программируем.



Вадим, сын нашей героини

Это уравнивает в правах детей из школ с разной географией. Ездить из ТиНАО в тот же ИОНХ (Институт общей и неорганической химии им. Н.С. Курнакова РАН. – Ред.), до которого от метро «Ленинский проспект» еще идти и идти, было бы очень утомительно. А оборудование, которое доступно прямо здесь, в школе, позволяет выступать на конференциях с работами, ничуть не менее конкурентоспособными, чем те, что делают ребята

ВЕРНИСАЖ

Человек с обложки журнала мод

В столице продолжается городская выставка портретов москвичей старшего поколения «Красота вне возраста». В фотосессии для нее приняли участие активисты Центра московского долголетия «Московский».

На открытии выставки все как в модных галереях: живая музыка, фотографии и, конечно же, сами модели. Последние улыбаются и позируют рядом с собственными портретами в стиле модного журнала. Для многих участие в подобном проекте стало новым жизненным опытом.



Модели любят свои фото на стенде...

– Главная цель проекта «Московское долголетие» – поменять отношение москвичей к старшему возрасту. Любый человек, посмотрев на эти фотографии, поймет, что 50 лет – это только начало, – обратилась к гостям выставки руководитель ЦМД «Московский» Лидия Абашина.

Вадим Сорокин делает селфи на фоне стенда. Признается: моделью для фэшн-съемки ему работать еще не приходилось, однако опыт определенно удачный. Это плюс еще один пункт в и без того немалый список увлечений. В ЦМД Вадим Германович участвует в вокальном ансамбле «Ивушка московская»



...и фотографируются на фоне выставки

и в театральном клубе «И в шутку, и всерьез». А еще в Центре московского долголетия пенсионер увлекся бальными танцами. Теперь танцует везде, где только можно: даже в отпуске, будучи



Руководитель ЦМД «Московский» Лидия Абашина

в пансионате, организовал там танцевальный кружок. Где уж тут думать о возрасте?

Еще одна модель нашего ЦМД – Елена Скрипник – на открытие выставки пришла в модной экошубке и с мини-сумочкой, украшенной анималистичным принтом. Чтобы подчеркнуть уме-



Модное селфи



Лариса Понамарева, 56 лет



Татьяна Ярославцева, 64 года



Елена Скрипник, 55 лет



Галина Золотых, 62 года



Ирина Рыкова, 59 лет

ние Елены Геннадьевны сочетать в своем образе такие сложные элементы, стилисты выбрали ей наряд в стиле эклектика: воздушное платье со строгим двубортным пальто и грубыми сапогами.

– Мы словно попали в сказку, – делится впечатлениями о съемках Елена Скрипник. – Сперва мне на-

несли грим. Каждый штрих, каждое движение кисти визажист сопровождала комментарием: что, как и зачем она делает. Затем пришла очередь парикмахера. Наш стилист, Диана, внимательно следила за процессом и постоянно спрашивала, что нам больше нравится, как мы относимся к тому или иному стилю. А я сказала: доверяю вам и полностью отдаюсь в ваши руки.

– Не боялись, что образ может получиться слишком экстрава-



Юрий Внуков, 89 лет



Вадим Сорокин, 72 года



Людмила Козина, 61 год



Лариса Кореневская, 65 лет



Галина Сиова, 68 лет



На фотосессии активистов ЦМД научили позировать как настоящих моделей

гантным? – интересуюсь у модели.

– Этого я и хотела! – уверяет она. – Вся наша жизнь – это впечатления. Я не боюсь разочарований и всегда открыта новым экспериментам.

– Для нас было очень важно подчеркнуть, что люди могут выглядеть красиво, модно и стильно вне зависимости от возраста. Центры московского долголетия – наши давние партнеры, и я очень надеюсь, что сегодняшняя выставка – не последний наш совместный проект, – рассказала «МС» организатор выставки, руководитель отдела маркетинга ТЦ «МЕГА Теплый Стан» Юлия Рыкова.

Увидеть фотографии выставки «Красота вне возраста» можно до 31 января. Экспозиция расположена на 1-м этаже ТЦ «МЕГА Теплый Стан».



Татьяна Кудрина, 73 года



Евгения Орлова, 56 лет. Она же – на первом черно-белом фото

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА и выставки «Красота вне возраста»

Добро пожаловать в «Дедский сад»

Первоклассница из Московского стала участницей реалити-шоу «ДедСад» на одном из центральных телеканалов страны. О том, как телевидение может изменить жизнь людей к лучшему, «МС» рассказали семилетняя Кристина из ПМГП и ее мама Валерия Кадетова.

Свое шоу авторы проекта НТВ называют «первым в России реалити-исследованием». За громким названием стоит всем известная истина: человеку нужен человек. В рамках программы пожилые участники шоу, по каким-либо причинам потерявшие связь с собственными детьми и внуками, получили возможность вновь почувствовать себя нужными и любимыми.

– На проект приглашали пожилых людей, которые не понаслышке знакомы с чувством одиночества и вызываемой им депрессией. Ребят же, напротив, подбирали веселых, жизнерадостных и активных, таких как Кристина, – рассказала мама девочки Валерия Кадетова. – Каждый ребенок получил по новым «бабушке» и «дедушке». Вместе они готовили конкурсы, учились танцевать, гуляли и пекли печенье, то есть делали все то, чем пожилые люди обычно занимаются со своими внуками.



Кристина продолжает поддерживать свою «бабушку» и после завершения всех съемок

У Кристины Кадетовой есть и собственные родные бабушки. Только вот одна из них живет в Ачинске, в Красноярском крае, а другая работает в две смены в школе педагогом. Такая география и загруженный график общению между поколениями не способствуют, так что совместный досуг с пожилыми людьми для ребенка тоже стал новым опытом.

В старшей группе «дедсадовцев» подопечными Кристины стали Алла Перунова (86 лет) и Николай Кокорин (71 год).

– Алла Вениаминовна научила меня заводить новых друзей, быть смелой и не бояться трудностей, – рассказала Кристина. – Для меня это важно, потому что, когда вырасту, я хочу стать актрисой.

Телевизионной «бабушке» Кристины Кадетовой Алле Вениаминовне и вправду смелости не занимать. В молодости она работала врачом-терапевтом на морском судне, а однажды даже спасла жизнь человеку. Так случилось, что сегодня в ее жизни мало людей, с которыми можно просто общаться, делиться радостями и трудностями.



Приключения «внучки» из Московского можно увидеть на сайте НТВ

ми. Теперь, благодаря проекту, у Аллы Перуновой появилась внучка, с которой они поддерживают связь и после окончания передачи.

Основные съемки программы проводились в два этапа: в августе и сентябре прошлого года. По словам Валерии Кадетовой, занятий юной звездой пришлось пропустить немало. Тем не менее к выходу шоу на экраны школьную программу старшая ученица школы №2120 все же нагнала. На уроках Кристина больше всего любит отвечать у доски, видимо, сказывается ранняя предрасположенность к актерской профессии – потребность всегда и везде быть в центре внимания.

Дарья СОКОЛОВА
Фото из архива героев

СИДИ И СМОТРИ

Александрово-Щапово: все удовольствия в одном месте

Послушать орган, погулять по парку, посмотреть музей



Барский дом сейчас

В Новой Москве есть немало красивых мест, но усадьба Александрово-Щапово поистине уникальна. Здесь сохранилось многое из жизни и быта ее последних владельцев, а потомки продолжают жить в родовом гнезде.

XVII век – вотчина бояр Морозовых

Первое упоминание усадьбы встречается в писцовой книге XVII века, в которой говорится о «старинной вотчине – селе Александровском на речке Лубенке». Оно было дано боярином Василием Морозовым в приданое за его дочерью Марией князю Андрею Голицыну.

– Копия документа представлена в нашей экспозиции, – рассказывает заместитель директора Музея истории усадьбы Щапово по научной работе Лада Платонова. – Но история села Александрово, судя по надгробным плитам, найденным на месте разоренного в 30-е годы прошлого века церковного кладбища, значительно старше. Они относятся ко времени царствования Ивана Грозного.

После гибели князя Голицына наследников по мужской линии не осталось, и вотчина вернулась к Морозовым. Село Александрово находилось во владении этого рода до 1680 года, когда он прервался и вотчина вернулась в дворцовое ведомство.



В окрестностях есть несколько живописных мостов

XVIII век – в тени английского и французского парков

В 1681 году царь Федор Алексеевич пожаловал село Александрово родственникам своей недавно умершей жены, царицы Агафьи Семеновны Грушецкой.

Александрово достигает своего расцвета при Василии Грушецком в середине XVIII века. Он был близок ко двору императрицы Екатерины II, но, отойдя от дел, занялся обустройством своей подмосковной усадьбы.

Грушецкий строит новый дом, окна которого в одну сторону выходили в регулярный парк по французскому образцу, с перекинутыми через ручей мостиками. В другую – на английский, пейзажный, где был создан каскад из трех прудов. Посередине самого большого сделали искусственный остров с беседкой.

– В 2000-е годы был обнаружен фундамент господского дома XVIII века, на нем сейчас стоит Дом управляющего, уже более позднего периода, – продолжает Лада Юрьевна. – Также выяснилось, что ложе ручья было выложено белым камнем и имело набережную.

В 1779 году вместо деревянной церкви Грушецкий строит каменную. Ее мы можем посетить и сегодня. Сохранился и парк с прудами, а также три дерева – дубы и клен, им около 300 лет. Семья владела селом Александрово более 130 лет.

XIX век – помещики широких взглядов

200 лет назад владельцем усадьбы был писатель и ученый, дипломат, член Академии наук,



Илья Щапов – один из владельцев усадьбы

Главное здание усадьбы с органом



Так особняк выглядел при Щапове

отец трех декабристов И.М. Муравьев-Апостол – одна из Грушецких стала его женой. А с 1815 года – родственники М.Ю. Лермонтова Арсеньевы. Николай Арсеньев участвовал в Бородинском сражении.

Кстати, саму усадьбу война 1812 года не затронула, хотя в окрестностях были сражения с французами. По преданию, в помещицком доме останавливался Наполеон, но исторических документов, подтверждающих это, не обнаружено.

Вдова Арсеньева в память о муже пристроила к церкви придел Св. Иоанна Воина – защитника всех военных, а после крестьянской реформы 1861 года отдала часть земли бывшим крепостным.

Новый период жизни Александра связан с деятельностью московского предпринимателя, совладельца фабрики и торгового дома «Братья Петр и Илья Щаповы».

– Илья Щапов имел звание почетного гражданина, – рассказывает наш гид. – Это первый владелец усадьбы недворянского происхождения, который не получил ее в наследство, а купил. Здесь он селится в 1888 году.

Щапов перестраивает каменный дом, возведя на нем второй деревянный этаж в модном тогда стиле русский модерн. Есть предположение, что проект был сделан Федором Шехтелем.

– Уже в Александрово Илья Васильевич венчается со своей экономкой Ольгой Макаровой, – продолжает Платонова. – Для колокольни Успенской церкви Щапов выписывает из Англии часы с боем.

Новый владелец построил службы: конюшню с каретным сараем, кузницу, ледник, молочную и другие здания. Но главное вложение Щапова в развитие села – создание трех школ.

– Первым делом он строит церковно-приходскую школу для мальчиков, – рассказывает Лада Юрьевна. – Крестьяне были бедные, иногда одна пара валенок на всю семью. Щапов обеспечивает учеников одеждой и содержанием. Вторая – для девочек, в которой учили плетение кружев на коклюшках, грамоте, арифметике и Закону Божьему.

XX век – передовое производство

В 1900 году император Николай II подписал документ: «Учредить при селе Александрово... в завещанном... И.В. Щаповым имении низшую сельскохозяйственную школу, с наименованием ее «Щаповскую».

В 1903 году двухэтажная школа была построена по проекту архитектора К.В. Терского, автора здания Театра им. Маяковского в Москве. Мальчики не только учились, но и жили в ней. За четыре года они получали полное среднее образование и специальное по сельскому хозяйству.

При Советах церковно-приходская школа стала сперва начальной, а потом средней. Школу кружевниц закрыли как буржуазную, несмотря на заступничество Надежды Крупской. Сельскохозяйственная же была преобразована в училище, а в 1921 году – в техникум. С 1934 года Щапово было учебно-опытным хозяйством Московского зоотехнического института, а с 1936 года перешло в ведение Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева.

– От разрушения Успенскую церковь спасли куранты, уцелел и связанный с ними колокол: часы – очень важный инструмент для сельхозработ, – рассказывает Платонова. – Даже во время войны в Щапове продолжали выпускать специалистов народного хозяйства.

С 1962 года Щапово становится передовым хозяйством, здесь действовала самая современная в СССР молочная ферма и молокозавод.

– Посмотреть на хозяйство часто приезжали гости не только со всей страны, но и из-за рубежа, – вспоминает музейный работник. – Директор холдинга Марат Бойнович в 1989 году заказывает в Чехии орган фирмы «Ригер Клосс». Для него срочно отремонтировали церковь, чтобы просушить стены, в аэропорту Щереметьево взяли в аренду машины для противоледной обработки взлетных полос. Орган поставили в алтарной части.

Но в лихие 90-е всем было не до искусства. Храм передали ИПЦ, и инструмент стоял в углу зачехленный.

XXI век – музей и орган

Также по инициативе Бойновича начала собираться небольшая музейная коллекция, посвященная развитию агрохолдинга и истории села. В 1998 году экспозиция обретает свой дом – переезжает в здание сельскохозяйственной школы. Здесь же открывают концертный зал, куда переставили орган.

– К созданию музея причастен внучатый племянник Илья Васильевича – Ярослав Николаевич Щапов, доктор исторических наук, профессор, член-корреспондент РАН, – рассказывает Лада Платонова. – В дар музею он передал большое количество семейных реликвий и стал его первым директором. А экскурсию вела его супруга – профессор МГУ Юлия Леонидовна.

Местные власти выделили в собственность чете Дом управляющего, в котором сейчас проживают их сын и внук. Они охотно рассказывают о своей семье.

Сегодня постоянная экспозиция музея размещена в пяти залах, фонды насчитывают более 10 000 экспонатов, преимущественно подлинников. Также проходят регулярные сменные выставки и органные концерты.

До Щапова можно доехать от станции метро «Коммунарка» на автобусе №531.



Усадебный орган

ОРГАННЫЙ КОНЦЕРТ

28 января. Исполнитель – член Союза композиторов России, музыкальный руководитель Фонда Мусы Джалиля в Москве, немецкий композитор, органист, пианист Александр Мозелер.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



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

СУББОТА, 28 ЯНВАРЯ

18:00 «День, когда Земля остановилась» [12+] Рен-ТВ
Инопланетянин прибыл на нашу планету с предупреждением: если не будут прекращены войны и разрушения, Земля будет уничтожена извне, поскольку представляет угрозу для Вселенной! Пришелец из космоса дает землянам последний шанс на спасение.



Художественные фильмы и сериалы

09:00 «Сердце женщины» [12+] ТВЦ
10:05 «Рекс» [12+] Матч-ТВ
11:05 «Тэд-путешественник и тайна царя Мидаса» [12+] СТС
11:45 «За витриной универмага» [12+] ТВЦ
13:05 «Взгляд из вечности» [12+] Россия 1
13:25 «Интервенция» [12+] Первый канал
14:45 «Миллионерша» [12+] ТВЦ
15:40 «Каждый вечер в одиннадцать» [12+] Культура
19:10 «Крестный отец» [16+] Культура
20:05 «Охотник на монстров» [16+] Рен-ТВ
21:00 «Конфетка» [16+] ТНТ
22:00 «Война миров Z» [16+] Рен-ТВ
23:00 «Бросок кобры» [16+] СТС

Спорт на Матч-ТВ

10:40 Биатлон. Раги Кубок Содружества. Гонка преследования. Мужчины. Трансляция из Беларуси. Прямая трансляция [12+]
12:00 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова» [12+]
13:40 Биатлон. Раги Кубок Содружества. Гонка преследования. Женщины. Трансляция из Белоруссии. Прямая трансляция [12+]

14:55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Машека» (Беларусь) – «Зенит» (Россия). Прямая трансляция [12+]
17:25 Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Динамо» (Москва) –

21:00 «Кстати, о бабочках» [12+] Россия 1

Психолог Настя Грачева разочарована в мужчинах после измены жениха и решает на эксперимент. Она обещает коллегам выйти замуж, но по любви и с помощью научного метода. Тестирование сотрудников указывает ей на подходящего кандидата...



«Динамо-ЛО» (Ленинградская область). Прямая трансляция [12+]

20:25 Футбол. Чемпионат Германии. «Бавария» – «Айнтрахт» (Франкфурт). Прямая трансляция [12+]

22:40 Футбол. Кубок португальской лиги. Финал. Прямая трансляция [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:40 «Передвижники. Архип Куинджи» [12+] Культура
10:15 «Герой моего детства» [12+] Первый канал

11:35 «Человеческий фактор. Подкова доброты» [12+] Культура

12:05 «Эффект бабочки. Шампoleon. Загадка камня» [12+] Культура

16:15 «Владимир Высоцкий. Письмо Уоррену Битти» [12+] Первый канал

17:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ

17:30 «Репортажи из будущего. Без леса» [12+] Культура

18:15 «Линия жизни. 80 лет Александру Пашутину» [12+] Культура



21:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным [12+] ТВЦ

22:05 «Право знать!» [16+] ТВЦ

23:30 «Обжалованию не подлежит. Гад» [16+] ТВЦ

15:25 «Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй» [16+] Первый канал

Между французской актрисой Мариной Влади и Владимиром Высоцким была необыкновенная любовь, о которой мы обычно читаем лишь в книгах. Фильм расскажет о малоизвестных страницах этого романа. Воспоминаниями поделится и сама Марина Влади.



21:20 «Секрет на миллион. Валерия и Иосиф Пригожин» [16+] НТВ

Певица с мужем мечтают об общих детях, но попытки стать родителями не увенчались успехом. В 2014 году певица забеременела, но потеряла ребенка из-за вирусной инфекции и антибиотиков. Об этой и других личных драмах звезды расскажут зрителям.



Детское время

06:45 М/с «Три кота» [0+] СТС
07:05 М/ф «Медной горы хозяйка» [6+] Культура
07:30 М/с «Отель у овечек» [0+] СТС
07:35 М/ф «Аленький цветочек» [0+] Культура
08:00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» [0+] СТС
17:10 М/ф «Angry Birds в кино» [6+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:20 «Поедем, поедим!» [12+] НТВ
08:35 «По секрету всему свету» [12+] Россия 1
08:55 «Модные игры» [12+] ТНТ
09:00 «Умницы и умники» [12+] Первый канал

09:25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1
10:00 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС
10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1
11:00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым [12+] НТВ
12:00 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1
12:15 «Больше, чем поэт». 1-я серия [12+] Первый канал
13:00 «Научное расследование» Сергея Малоземова [12+] НТВ
14:25 «Совбез» [16+] Рен-ТВ
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ
16:20 «ЧП. Расследование» [16+] НТВ
18:00 «Привет, Андрей!» [16+] Россия 1
18:20 «Своя колея» [12+] Первый канал
19:55 «Больше, чем поэт». 2-я серия [12+] Первый канал
20:20 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ
21:35 «Высоцкий. Спасибо, что живой» [12+] Первый канал
22:30 «Эдуард Суровый. Слезы Брайтона» [16+] ТНТ
00:00 «Квартирник НТВ у Маргулис». Александр Шпагин к 85-летию Владимира Высоцкого» [16+] НТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ЯНВАРЯ

18:55 «Одноклассники» [12+] СТС
Пятеро друзей детства встречаются после 30 лет разлуки в летнем доме у озера. Они приехали сюда с семьями, чтобы почтить память школьного тренера по баскетболу и отпраздновать юбилей чемпионата, в котором вместе выиграли.



Художественные фильмы и сериалы

08:50 «В сердце моря» [12+] ТНТ
10:05 «Случай на шахте восемь» [12+] Культура
11:30 «Неизвестная история» [12+] Рен-ТВ
13:00 «Капкан» [12+] Рен-ТВ
15:10 «Всегда говори «Да»» [12+] ТНТ
15:50 «Гарольд и Мод» [12+] Культура
16:50 «Отважные» [12+] Первый канал
17:50 «Принцесса оперетты» [12+] Культура
18:00 «Дорога из желтого кирпича» [12+] ТВЦ
18:20 «Прометей» [16+] Рен-ТВ
19:10 «Путешествие к центру Земли» [12+] ТНТ
20:35 «Чужой: Завет» [16+] Рен-ТВ
21:00 «Одноклассники-2» [12+] СТС
22:35 «Контейнер» [12+] Первый канал
23:00 «Больше, чем секс» [16+] СТС

Спорт на Матч-ТВ

08:25 Борьба. Международный турнир «Кубок Ивана Ярыгина». Трансляция из Красноярска. Прямая трансляция [16+]
11:50 Биатлон. Раги Кубок Содружества. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Беларуси. Прямая трансляция [12+]

13:00 «Биатлон» с Дмитрием Губерниевым [12+]

13:50 Биатлон. Раги Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Беларуси. Прямая трансляция [12+]

21:40 «Селфи на память» [12+] ТВЦ

Богатая красотка просит Ника украсть ее из клуба, чтобы охранники не заметили. Помогая, Ник увлекается – и вот уже они в постели делают селфи. Вскоре красотка исчезает, а Нику приносят ее разбитый телефон с их селфи. Что случилось с Ритой?



14:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА – МБА (Москва). Прямая трансляция [12+]

16:55 Легкая атлетика. «Битва полов». Трансляция из Москвы. Прямая трансляция [12+]

19:25 Футбол. Чемпионат Германии. «Байер» – «Боруссия» (Дортмунд). Прямая трансляция [12+]

22:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Наполи» – «Рома». Прямая трансляция [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

09:35 «Тайны старого чердака» [12+] Культура

12:15 «Невский Ковчег. Теория невозможного. Цецилия Несельштраус» [12+] Культура

12:45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным [12+] Культура

13:25 «Эйнштейны от природы» [12+] Культура

13:40 «Москва резиновая» [12+] ТВЦ

14:20 Концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева в Государственном Кремлевском дворце [12+] Культура



14:30 «Московская неделя» [12+] ТВЦ

17:20 «Пешком.... Москва народная» [12+] Культура

18:35 «Романтика романса» [12+] Культура

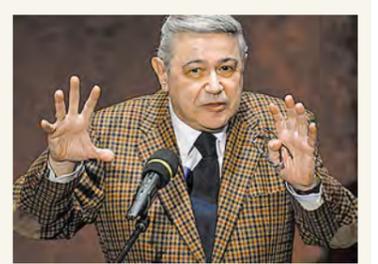
20:10 «Больше, чем любовь. Леонид Гайдай и Нина Гребешкова» [12+] Культура

Режиссер после свадьбы не обаялся жене в любви. Нине Гребешковой не хватало той нежности и веселья, которым ее окружал Гайдай в период ухаживания. Однако о его глубоких чувствах говорило многое. В фильме – вся история их отношений.



15:00 «Смешите меня семеро!» [12+] ТВЦ

Юмористический концерт закулисных скетчей, сценок и розыгрышей в исполнении ведущего Николая Бандурина, который вечно попадает в разные веселые ситуации. Участвуют: Евгений Петросян, Николай Лукинский, Анна Серпенева, Михаил Белов и другие.



22:25 Асмик Григорян в опере А. Дворжака «Русалка». Королевский оперный театр «Реал». Мадрид [12+] Культура

Детское время

06:25 М/ф «Первая скрипка» [6+] СТС
06:30 М/ф «Малахитовая шкатулка» [6+] Культура
06:45 М/с «Три кота» [0+] СТС
07:30 М/с «Даревны» [0+] СТС
09:30 М/ф «Команда котиков» [0+] СТС
15:00 М/ф «Angry Birds 2 в кино» [6+] СТС

Развлекательные передачи. Ток-шоу

08:15 «Здоровье» [12+] Первый канал

09:00 «Самая народная программа» [12+] Рен-ТВ
09:20 «Мечталлион» [12+] Первый канал
09:40 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал
09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1
10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1
10:15 «Жизнь других» [12+] Первый канал
10:20 «Первая передача» [12+] НТВ
10:30 «Наука и техника» [12+] Рен-ТВ
11:10 «Повара на колесах» [12+] Первый канал
12:00 «Большие перемены. Гостиная для цирковой династии» [12+] Россия 1
12:15 «Видели видео?» [12+] Первый канал
14:00 «Подкаст.Лаб» [12+] Первый канал
16:20 «Следствие вели...» [16+] НТВ
18:00 «Три аккорда» [12+] Первый канал
20:20 «Звезды сошлись» [12+] НТВ
21:00 «Это миниатюры» [16+] ТНТ
21:50 «Основано на реальных событиях. Живые и мертвые» [16+] НТВ
22:00 «Москва. Кремль. Путин» [16+] Россия 1

Бесплатные развлечения Москвы



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

Встреча с доктором Сергеем Бубновским

25 января
в 19:00



В «Московском доме книги» состоится презентация нового труда известного российского врача. Профессор, доктор медицинских наук Сергей Бубновский рассуждает на тему болезней, с которыми сталкиваются женщины разных возрастов.

В своей новой книге доктор подробно описывает, как с точки зрения здоровья меняется женское тело с течением времени и на что важно заранее обращать внимание, чтобы болезни не развились. Кроме того, он предлагает пошаговые методики восстановления в самых разных жизненных ситуациях. Каждое упражнение проиллюстрировано серией подробных фотографий, отмечены показания и противопоказания.

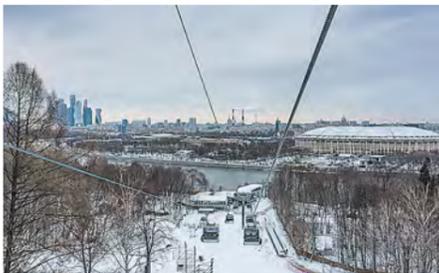
На презентации автор ответит на вопросы гостей.

Адрес: ул. Новый Арбат, 8
Метро: Арбатская

Зима на Воробьевых горах

до 28 февраля
в течение дня

Горнолыжные склоны на территории спортивного комплекса «Воробьевы горы» открывают свои двери для любителей спорта и активного отдыха. Помимо традиционно катания на лыжах и сноуборде, в этом году можно зарегистрироваться на мастер-классы от профессиональных инструкторов.



Также работает тюбинговая трасса и бесплатный тренажер и симулятор для тех, кто хочет пройти дополнительную подго-

товку внутри самого спортивного комплекса. Атракцион виртуальной реальности отображает реалистичный дизайн, а динамическая подвеска создает ощущение спуска по горам.

На территории спортивного комплекса действует возрастное ограничение: на лыжи, сноуборд, тюбинг и тренажер Skytecsport с 7 до 35 лет.

Регистрация

Метро: Воробьевы горы



Ледяные скульптуры

Январь-февраль
весь день

На главной выставке страны создали из льда традиционные атрибуты Нового года. Скульптуры появились у «того самого катка» на ВДНХ, Шахматного клуба, Северной петли Кольцевой дороги и на площади Промышленности. Символ наступившего года можно найти у Шахматного клуба. А еще здесь есть скульптуры украшенных новогодних елок, которые размещены на площади Промышленности, и справа от арки Главного входа, за Музеем ВДНХ вблизи Северной петли Кольцевой дороги.



У пешеходного моста на катке можно сделать необычную фотографию с ледяными коньками. На площади Промышленности у макета ракеты-носителя «Восток» и Центра «Космонавтика и авиация» появилась скульптура космонавта и ракеты, а рядом с инфоцентром у павильона №55 – ледяные скульптуры лошадей.

Адрес: пр-т Мира, 119

Метро: ВДНХ

Лекция «Кофе и шоколад: история появления кофе в России и Москве»

25 января
в 11:00

В Московском доме национальностей расскажут о первых московских кондитерах и знаменитых кофейнях. В Европе и на Руси долгое время основной сладостью был мед, а сахар и шоколад считались экзоти-

ческими, а значит, дорогими и редкими товарами. В XIX веке на прилавках магазинов стали появляться «конфеты», сделанные в том числе из сахара и шоколада. Одними из самых известных производителей сладостей в Москве были фабрики Сиу, Эйнема, Абрикосова и других. Об этих династиях тоже расскажут на лекции.



Регистрация

Адрес: ул. Новая Басманная, 4, стр. 1

Метро: Красные Ворота, Комсомольская



Фестиваль китайского кино

23–28 января
в 19:00

В кинотеатрах «Москино» покажут лучшие китайские фильмы последних лет.

На открытии фестиваля зрителям покажут шпионский триллер Чжана Имоу «Над обрывом» – о группировке китайских разведчиков, которые планируют свергнуть оккупантов, захвативших государство Манчжоу-го. Также в программу вошел документальный фильм-альманах об истории Китая «Я и моя родина», интереснейший документальный фильм о китайской поэзии «Луна в твоих руках», sci-fi экшен «Блуждающая земля», ставший хитом местного проката, и многое другое.

Познакомиться с программой и зарегистрироваться можно на сайте «Москино»

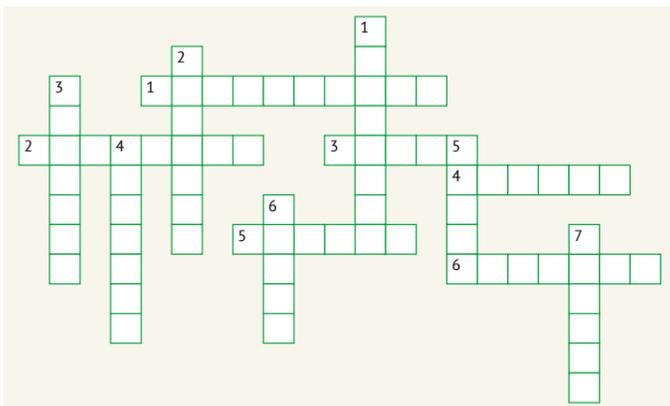


Адрес: ул. Снежная, 18

Метро: Ботанический сад, Свиблово
Эльвира ЯКУПОВА

Наш агрокомбинат «Московский»

Этот кроссворд придумали дети, 6-летний Савелий и 10-летний Даниил, для конкурса «Мой район». Темой интеллектуальной игры стало градообразующее предприятие нашего поселения.



Начало на стр. 2

Вопросы По горизонтали

- 1) Город, который возник на месте старинного села Передельцы. С июля 2012 года он стал новым районом Москвы. Здесь есть большой агрохолдинг.
- 2) Сладкая, вкусная ягода с легкой кислинкой.

3) Имеет крупную, полураскидистую розетку с зелеными листьями, волнистыми по краю. Иногда встречаются виды с красно-бурой окраской. Хрустящий и на вкус сладковатый. Его используют в качестве украшения для мясных, овощных и рыбных блюд.

4) Плод однолетнего травянистого растения семейства тыквенных. Относится к овощным культурам.

Плоды располагаются на длинном стелющемся шершавом стебле.

5) Свежие молодые побеги растений, растущих в культивируемом или свободном виде, употребляются как в виде самостоятельного блюда, так и в виде приправы для различных блюд.

6) Сооружение со стенами и крышей из прозрачного материала, где выращиваются растения, требующие регулируемых климатических условий.

По вертикали

1) Этот овощ стал популярным на Руси с момента своего появления. Их называли «демянками», «пакистанами», «бадрижанами», а позже просто – «синенькие», по цвету фиолетово-синей кожицы.

2) Плод однолетнего или многолетнего травянистого растения, который еще называют «золотое яблоко».

3) Многолетнее эфиромасличное травянистое растение. В народной медицине листья и верхушки побегов с цветками употребляли

КРОССВОРД

при тахикардии, гипертонической болезни, бронхиальной астме, невралгиях, мигрени.

4) Травянистое растение с сильным пряным ароматом и вяжущим, чуть горьковатым вкусом. Родиной считается Индия. Бывает зеленым или «опаловым» (фиолетовым).

5) Однолетнее или многолетнее травянистое растение, вид рода Паслен. Возделывается как овощная культура; выращивается ради съедобных плодов – сочных, различной формы и окраски.

6) Его плод является одной из разновидностей стручковых. Плоды большие, внутри пустотелые, имеют толстые, мясистые и сочные стенки до 0,6 см, со сладковатым вкусом. Бывает красный, желтый, оранжевый и зеленый.

7) Обладает насыщенным острым вкусом и ароматом молодого редиса. Используется в кулинарии как пикантная добавка к бутербродам, салатам из сырых овощей, блюдам из мяса и холодным супам.

ОТВЕТЫ
По горизонтали: 1) Московский, 2) Клубника, 3) Сельдерей, 4) Спаржа, 5) Петрушка, 6) Помидор, 7) Редис.
По вертикали: 1) Лук, 2) Спаржа, 3) Редис, 4) Петрушка, 5) Сельдерей, 6) Помидор, 7) Лук.

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



26.01 Музыкальная программа
в 14:00 «Хорошее настроение»

26.01 Квиз по произведениям Эдуарда
в 14:00 Успенского (Танцевальный зал)

27.01 Музыкальная программа
в 15:00 «Дамский каприз»

28.01 Концерт в рамках цикла встреч
в 16:00 «Вечер у камина»

Диалоговый тренинг «Формирование и развитие индивидуальных личностных компетенций как фактора успешной самореализации» [18+]. Регистрация по номеру 8 (903) 273-91-43 до 27.01, 12:00

28.01 Социальный показ фильма
в 18:00 «Мой тигр» (12+)

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



25 января

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЧАС «ОНА ЗВАЛАСЬ ТАТЬЯНОЙ!» (для детей от 6 лет и взрослых). Начало в 14:00

28 января

МУЗЫКАЛЬНО-ПОЭТИЧЕСКИЙ ВЕЧЕР «ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ – АКТЕР, ПОЭТ, ПЕВЕЦ, ЯВЛЕНИЕ» (16+). Начало в 18:00

ЦЕНТР МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



21 января

На встрече клуба «Караоке для всех» вас ждут веселые и лирические песни, компания единомышленников и танцы. Начало в 15:30.

23 января

Клуб «Этюд для новичков» – место, где каждый сможет научиться рисовать и сделать первые шаги в изобразительном искусстве. Занятия способствуют развитию моторики и стабилизации психологического состояния. Начало в 13:00.

24 января

С клубом «Танцевальная гимнастика для позвоночника» вы сможете размять мышцы и увеличить гибкость спины. При этом нагрузка на организм будет умеренной и адаптивной. Начало в 15:00.

26 января

На встрече клуба психологии «Помоги себе сам» под руководством Лилии Буль вы узнаете техники саморегуляции и восстановления физического состояния, а также научитесь позитивно влиять на свое настроение. Начало в 14:00.

Все мероприятия пройдут в Центре социального обслуживания «Московский», расположенном по адресу: г. Москва, 3-й микрорайон, д. 1А и 2А.

Адреса всех центров московского долголетия и полный календарь предстоящих мероприятий можно посмотреть на сайте столичного Департамента труда и социальной защиты населения, подробности по телефону единой справочной службы: +7 495 870-44-44.

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

Хотите знать больше о жизни Московского?



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

Поговорим об этом

Планов громадье

Сколько раз мы обещали себе под бодрый бой курантов: все, с нового года питаюсь правильно, бегаю по утрам, похудею, выучу уже этот английский и найду хорошую работу (нужное подчеркнуть). Как не сбиться с намеченного пути при реализации новогодних планов и обещаний, советует психолог Анна Давыдова.

Представьте красивый результат.

Подумайте, что интересного/нового/радостного произойдет в вашей жизни, когда вы достигнете своей цели. Зачем вам учить английский? Например, вы сможете прочитать Гарри Поттера на языке оригинала или найти друзей по переписке в других странах. А бег? Может, вы хотите пробежать марафон? Найдите картинку, которая будет вас вдохновлять. Однажды я увидела счастливых танцующих людей в парке – и уже в следующем году пошла на сальсу.



Определите сроки. Сколько часов в неделю вы готовы вкладывать в осуществление своей мечты? Это важно понять, потому что иногда мы загадываем желание, не задумываясь о ресурсах – деньгах, силах и времени, которые нужно в него вложить. Например, чтобы сесть на шпагат, нужен месяц. Вы готовы внедрить в свое расписание четыре часа растяжки в неделю плюс время на дорогу до фитнес-центра? Когда цель проверена на выполнимость и затратность, можно за нее браться.

Заведите полезную привычку. В ситуации любых изменений наш мозг работает против нас. Более древняя структура мозга, так называемый «рептильный мозг», всегда стремится сохранить существующее положение вещей – без английского, с диваном и телевизором вместо спортзала. Во-первых, это безопасно, а во-вторых, любые изменения требуют дополнительной энергии. Именно поэтому на первом этапе ваша цель – не пробежать марафон и не свободно общаться с носителем языка, а сформировать себе новую привычку, которая и приведет к желанной цели.

Придерживайтесь стратегии маленьких шагов. Так вы приучаете мозг к новому виду нагрузки. Например, лучше начинать с дистанции, которую вы пробегаете за 5–7 минут, но каждый день, чем пробежать один раз 10 километров и потом месяц восстанавливать мышцы и связки. А для цели «питаюсь правильно» можно сначала пить кофе без подсластителя, переходить на цельнозерновую хлеб, пять дней в неделю ужинать дома собственноручно приготовленной едой и так далее. Заведите трекер привычек – на приложении в телефоне или ведите обычный дневник.

Награждайте себя за победы. Если вы бегайте каждый день по 15 минут утром вот уже 20 дней, похвалите и порадуйте себя. Новые напульсники будут в тему. Учите английский? Купите красивый блокнот для новых слов.

Привязывайте привычку к какому-то регулярному действию, так будет легче помнить о ежедневной активности. Например, учу слова, когда чищу зубы. Зубы я чищу каждый день, значит, если на зеркало в ванной приклеить список из пяти слов, то можно совместить эти действия.

Найдите единомышленников. Для многих людей мощнейшим мотиватором становится социальная поддержка. Найдите беговой клуб, сообщество любителей Гарри Поттера или группу адептов правильного питания. Так вы расширите круг общения и получите силы, чтобы не сбиться с выбранного пути.

Ирина КЛИМЕНКО ■



На выходных на катке Московского полно желающих «прокатиться с ветерком»

Как выбрать коньки

Каток в Московском – один из самых больших в Новой Москве, и лед здесь очень хорошего качества. Сейчас площадка закрыта из-за плюсовых температур, но когда наступят морозы, возобновит работу. А пока можно подготовиться к конькам. На стадионе ЦСМ работает прокат, но если задумались о покупке, вот советы от мастера спорта по скоростному бегу на коньках, инструктора Центра Спорта «Московский» Николая Копосова.

Бывает несколько видов коньков: фигурные, хоккейные и коньки-фитнес. Начинаящим, в основном детям, можно выбрать двухполосные коньки. Про конькобежные коньки мы здесь говорить не будем, их используют только профессиональные спортсмены.

Двухполосные

Они крепятся прямо на обувь



ребенка. У этих коньков не одно лезвие, а два, за счет чего они более устойчивы. Ребенок, который впервые встал на лед, не будет в них постоянно сваливаться на «ребра» ботинка и падать, а значит, получит больше радости от катания. В таких коньках мышцы и голова юного хоккеиста-фигуриста начнут перестраиваться под движение на льду. Освоив эти коньки, можно перейти на какой-либо из нижеперечисленных видов.

Фигурные

Только у них на лезвии есть специальные зубчики. Ими катающийся цепляется за лед, и отталкивание полу-

чается как бы назад. Это очень естественное движение для новичков. У фигурных коньков мягкий, как правило, кожаный ботинок. При этом они достаточно прочные, на них можно даже прыгать на льду (что, конечно, больше актуально для профессиональных фигуристов). У фигурных коньков есть каблук, чтобы при прыжке приземляться на носок. Фигурные коньки – белые, изящные и с более женским дизайном, чаще выбирают представительницы прекрасной половины.



Хоккейные

А вот мужчины предпочитают хоккейные коньки, даже если с клюшкой и шайбой не катаются. Они более brutальные. У хоккейных коньков короткое, по сравнению с фигурными, лезвие, что делает их более маневренными. В них можно резко набрать скорость и резко затормозить, перестроиться, что часто требуется во время игры в хоккей. Ботинок сделан из твердого материала, как правило, карбона: если шайба прилетит в ногу, будет не больно. Это спортивные коньки, на которых можно проявить себя.



Инструктор ЦСМ Николай Копосов

Фитнес-коньки



Они ближе к хоккейным: жестче ботинок, короче лезвие, более маневренные. Но в ботинке есть мягкие вставки, что комфортнее для ноги, особенно новичкам. Также если на хоккейных коньках используется шнуровка, то здесь комбинируется шнуровка, застежки и крепежи, как на роликовых коньках. Бывают как женская, так и мужская модели, которые отличаются только расцветкой.

Светлана ГАВРИЛОВА ■
Фото Виктора ХАБАРОВА

Солнечный круг, небо вокруг

Необычное оптическое явление – солнечное гало – москвичи наблюдали в течение нескольких морозных дней января.

Успели запечатлеть небесное свечение и жители Московского. Лучшее всего солнечный круг было видно 7 января из района Первый Московский город-парк и с Киевского шоссе.

«Возникновение данного природного явления объясняется отражением и преломлением света в ледяных кристалликах, располагающихся в атмосфере. В зимнее время гало можно наблюдать практически вокруг всех источников яркого света, поскольку из-за низкой температуры водяные капли в воздухе замерзают и преобразуются в ледяные кристаллы, отражающие и преломляющие свет», – сообщает официальный телеграм-канал Росгидромета.

Дарья СОКОЛОВА ■ Фото из социальных сетей



ОКНО В ПРИРОДУ