

Лучшее – детям

Монолитные работы завершили в детском саду на улице Куприна



→ с. 2

Образование

Школьник из Коммунарки победил на Международной ИИ-олимпиаде в Казахстане



→ с. 3

Отдыхаем вместе

Кинотеатр под открытым небом собрал любителей кино в ЖК «Прокшино»



→ с. 5

Проверенные рецепты

Готовим выпечку на стол к Медовому, Яблочному и Ореховому Спасу

→ с. 8



№ 10 (31) | 20 августа 2026

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

КОММУНАРКА



Фото: управа района Коммунарка

Дмитрий САБЛИН: Образовательный центр в ЖК «Бунинские кварталы» откроют в сентябре

На проспекте Куприна 1 сентября первых учеников примут школа и детский сад. В корпусе «Эклектика» началось формирование классов и групп. Об этом сообщил Герой России, депутат Госдумы Дмитрий Саблин.

По адресу: проспект Куприна, д. 9А строители завершили возведение образовательного корпуса «Эклектика» на 1700 мест. Он включает школу на 1400 учеников и детский сад для 300 малышей. На площади 25 тыс. кв. м. созданы просторные классы, медиапространства, кулинариум, обеденный холл, спортивные и актовый залы, ИТ-полигон и помещения для творчества.

«На территории строители создали спортивное поле с беговой дорожкой, баскетбольную площадку, зону с гимнастическими и игровыми элементами. Открытое пространство перед зданием станет частью городской инфраструктуры – здесь установили фонтан, благоустроили места для отдыха, разбили цветники и высадили деревья», – отметил Дмитрий Саблин.



Подобная информация о переводе и зачислении доступна на сайте школы № 338



Дмитрий СУВОРОВ ■

Инфраструктура

Огонь и лёд

В Коммунарке началось строительство ледового центра.

Здание с контрастным бело-оранжевым фасадом оборудуют раздевалками, спортивными залами, медпунктом, помещением для заточки коньков и подгонки клюшек, зонами хранения и прокатом, а также судейской комнатой и спортивным магазином.

О старте работ рассказал Мэр Москвы Сергей Собянин.

«На улице Александры Монаховой рядом с жилыми кварталами начали строительство комплекса с двумя ледовыми аренами. Большая предназначена для соревнований, матчей и массового катания. Малая – для тренировок», – написал Мэр Москвы в мессенджере «Макс».

Центр оборудуют комфортными раздевалками. Некоторые из них будут иметь прямой выход на лёд.

Рядом с ледовым комплексом расположено административное здание со школой искусств и многофункциональный центр с наземным паркингом на 449 машиномест. Здесь смогут оставить автомобиль

посетители спортивных матчей и соревнований.

Строительство столичных социальных объектов ведётся согласно целям и инициативам национального проекта «Инфраструктура для жизни».

Дмитрий СУВОРОВ ■



Подробнее о национальных проектах России и вкладе столицы можно узнать на сайте программы



Фото: пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

Ледовый центр возведут на улице Александры Монаховой

« Более 15 входных групп

многоквартирных домов обновят в Коммунарке в этом году

« Корпус школы «Риторика»

начали строить в ЖК «Прокшино». Он станет третьей площадкой школы № 547 в микрорайоне



« Читайте о Новой Москве

эксклюзивные материалы и самые свежие новости ТиНАО в нашем канале в МАКС

Город

Студенты колледжей Москвы проходят практику в ведущих компаниях. Среди них – ММКЦ «Коммунарка». Об этом сообщил Мэр города Сергей Собянин.

От мечты к профессии

Свыше 90 тысяч студентов колледжей прошли практику в столичных компаниях, рассказал Сергей Собянин в своём канале в мессенджере «Макс».

«Под руководством опытных наставников ребята осваивали современное оборудование, знакомились с технологическими процессами и участвовали в решении реальных производственных задач. Сейчас у колледжей 3,8 тысячи партнёров среди работодателей. Все – лидеры своих отраслей», – написал Мэр столицы.



Фото: пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

Свыше двух тысяч студентов медицинских колледжей совершенствовали профессиональные навыки на Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова, в Московском многопрофильном клиническом центре «Коммунарка» и Московском многопрофильном научно-клиническом центре имени С. П. Боткина. Они сопровождали бригады скорой помощи на выездах, ассистировали в операционных, работали с высокотехнологичным оборудованием и осваивали действия в сложных клинических ситуациях.

Более 800 студентов работали в Московском метрополитене с современным диагностическим и электрооборудованием, обслуживали подвижной состав, пути и тоннели,

Студенты-медики проходят практику в лучших больницах и клинических центрах города. В их числе ММКЦ «Коммунарка»



Фото: пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

а также помогали диспетчерам организовывать движение поездов.

Кроме того, ребята стажировались в промышленных комплексах, в поликлиниках и больницах, школах, строительных и транспортных компаниях, в том числе в ОАО «Российские железные дороги».

Сегодня в столичных колледжах на практику отводится 70 процентов учебного времени. Тесное сотрудничество с работодателями и погружение в профессию уже с первого курса помогают Москве готовить востребованных специалистов с учётом реального запроса рынка труда. Две трети старшекурсников получают предложение о работе уже во время учёбы, а 95 процентов выпускников успешно трудоустраиваются.

По материалам mos.ru ■

Лучшее – детям

Возвели каркас здания

Монолитные работы завершили в детском саду на проспекте Куприна. Об этом рассказал Герой России, депутат Государственной Думы РФ Дмитрий Саблин.



Фото: управа района Коммунарка

В образовательном учреждении закончены монолитные работы и возведён каркас здания на участке площадью 7,7 тыс. кв. м. Специалисты установили оконные конструкции, выполнили кладку наружных стен и приступили к обустройству оснований уличных площадок для игр, прогулок и спортивных



занятий. В корпусе завершаются кровельные работы, монтируются внутренние перегородки.

Ход строительства вблизи дома 11, корп. 2 на проспекте Куприна контролирует рабочая группа «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры». Её цель – чтобы в 2027 году дошкольную площадку передали в городскую систему образования, отметил Дмитрий Саблин.

«Современное дошкольное учреждение на 250 мест площадью 4,5 тыс. кв. м. рассчитано на 10 раз-

новозрастных групп. Внутри здания спроектировали просторные комнаты, спортивный и многофункциональные залы, медицинский блок и кабинеты для развивающих занятий. Фасады облицуют комбинированными материалами и украсят изображениями в акварельной технике. На прилегающей территории появятся игровые и спортивные площадки и зоны для проведения творческих занятий», – прокомментировал Дмитрий Саблин.

Депутат также добавил, что согласно утверждённому графику строительства специалисты планируют следующим этапом закрыть тепловой контур, завершить монтаж инженерных коммуникаций и приступить к внутренней отделке помещений.

Дмитрий СУВОРОВ ■



Монолитные работы в детском саду на проспекте Куприна полностью завершены

Дмитрий САБЛИН: «Внутри здания спроектировали просторные комнаты, спортивный и многофункциональные залы, медицинский блок и кабинеты для развивающих занятий. Фасады облицуют комбинированными материалами и украсят изображениями в акварельной технике»

Актуально

Строителей дороги в Коммунарке наградили

Мэр Москвы Сергей Собянин отметил лауреатов ежегодного городского конкурса «Лучший реализованный проект в области строительства».

Фото: пресс-служба Градостроительного комплекса Москвы



Участок магистрали Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе от улицы Эдварда Грига до улицы Поляны победил в номинации «Улично-дорожная сеть».

Награждение прошло в здании открывшегося 6 августа ситуационного центра Градостроительного комплекса Москвы. Сергей Собянин поздравил строителей и архитекторов столицы с профессиональным праздником.

«Одновременно в Москве строится больше тысячи объектов. Поэтому те, кто выиграл этот конкурс, вы-

играли его в жёсткой конкурентной борьбе. Поздравляю и благодарю вас. Спасибо огромное от имени москвичей за ваш труд, за ваше сердце, которое вы вкладываете в строительство нашего города», – сказал Мэр Москвы.

Пятый – финишный – участок трассы проходит от улицы Поляны до Варшавского шоссе.

«Проект имеет большое значение для транспортного развития юго-запада Москвы: в рамках работ было построено и реконструировано 5,7 километра дорог, обустрое-

ны съезды с основной магистралю на улицы Поляны и Эдварда Грига, а также три подземных и один надземный пешеходный переход. Открытие участка улучшило транспортную доступность для порядка 480 тысяч жителей Коммунарки, Южного и Северного Бутово и позволило снизить нагрузку на прилегающие улицы», – сообщили корреспонденту газеты в пресс-службе Департамента градостроительной политики.

В конкурс на «Лучший реализованный проект в области строительства» входит экспертная комиссия из урбанистов, архитекторов и градостроителей. Сперва жюри оценивает градостроительные решения и формирует список финалистов, а затем победителей определяет городская конкурсная комиссия.

Награды получили представители компаний-застройщиков и организаций, реализовавших соответствующие проекты.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■

Открытие участка улучшило транспортную доступность для порядка 480 тысяч жителей Коммунарки, Южного и Северного Бутово и позволило снизить нагрузку на прилегающие улицы

« День города

отметят 5 и 6 сентября. Москва отпразднует 879-й день рождения концертами и другими мероприятиями во всех районах столицы

« В Москве пройдёт

11-й этап программы «Миллион призов». Для участия голосуйте на выборах депутатов Госдумы онлайн или при помощи электронных терминалов



« Подпишитесь на нас!

Читайте газету «Коммунарка» в МАКС и знайте всё о жизни района

С самого утра парк наполнился энергией. На стартовую линию вышли участники: от самых юных бегунов, которым едва исполнилось пять лет, до опытных спортсменов старшего возраста. Это было не просто соревнование, а настоящий семейный фестиваль здоровья.

– У нас было несколько возрастных групп, – рассказал руководитель ДК Вадим Крылов. – Но поскольку некоторые родители пришли с совсем малышами, то был организован внеплановый семейный забег. Летом многие на дачах, но в мероприятии приняло участие более 30 человек.

Участникам предстояло преодолеть 800 метров по живописной набережной. Свежий воздух, плавные изгибы маршрута и финишная прямая сделали забег по-настоящему зрелищным. Юные атлеты бежали с азартом, взрослые боролись за каждую секунду, доказывая, что День физкультурника – это праздник си-

| Спорт

Праздник скорости и рекордов

В воскресенье, 10 августа, набережная реки Цыганки превратилась в спортивный центр притяжения. Вопреки всем летним капризам погоды дом культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова провёл долгожданный легкоатлетический кросс, посвящённый Дню физкультурника.

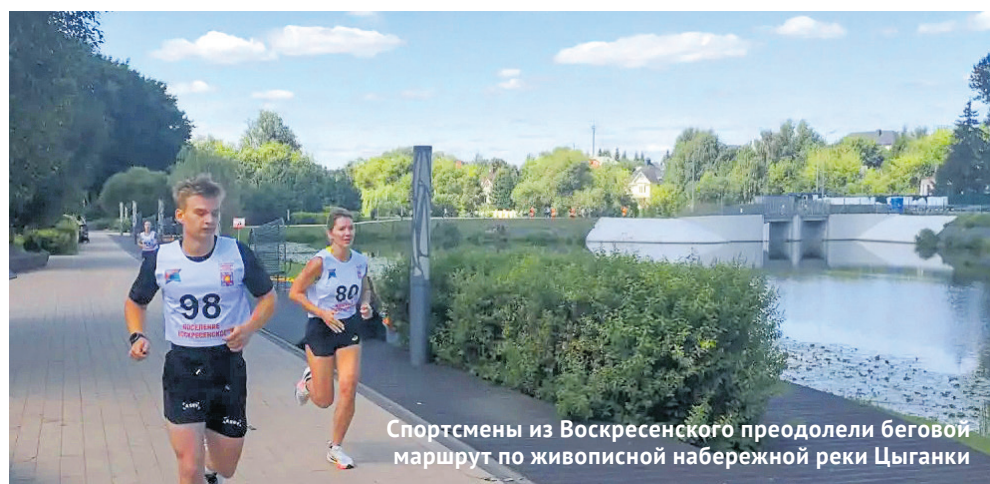


Фото: ДК «Воскресенское»

Спортсмены из Воскресенского преодолели беговой маршрут по живописной набережной реки Цыганки

лы воли и личных спортивных достижений.

– Мы очень рады, что традиция таких открытых соревнований живёт и привлекает столько людей, – поделился представитель оргкомитета. – Видеть счастливые лица детей после финиша и уставшие, но довольные улыбки взрослых – лучшая награда для нас.

Кульминацией мероприятия стала церемония награждения. Организаторы подготовили медали, грамоты и ценные призы для победителей и призёров в каждой возрастной категории.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

| Образование

Битва интеллектов

В этом году выпускник «Летово» из района Коммунарка Александр Поваров окончил школу с золотой медалью и дипломом с высшим уровнем почёта, стал победителем Всероссийской олимпиады школьников по искусственному интеллекту, а теперь и вовсе взял золото Международной олимпиады по ИИ – IOAI 2026. Сборная России вновь стала абсолютным лидером олимпиады: семь золотых и одна бронзовая медали.



Фото: пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

Международная олимпиада по искусственному интеллекту – одно из самых престижных мировых соревнований в сфере ИИ для школьников

кусственный интеллект». За медали боролись 465 ребят более чем из 100 стран. Россию представляли восемь человек, которые взяли семь золотых медалей и одну бронзу. Поздравляю Александра и всех ребят с наградами! Желаю новых успехов в учёбе и будущей профессии», – поздравил победителя Сергей Собянин.



Международная олимпиада по искусственному интеллекту – престижное состязание. Искусственный интеллект очень востребован в современном мире, поэтому его изучение начинается уже в школе. Подготовку сборной Москвы по этой дисциплине координирует Центр педагогического мастерства Департамента образования и науки.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■

Александр ПОВАРОВ: «Надо просто разрешить себе заниматься тем, что нравится, а не только тем, что надо. После этого всё случится само»

До победы жизнь выпускника тоже была весьма насыщенной: от рок-концерта до сборной России по ИИ. Вместе с пятидневным отбором на олимпиаду в школе он успел сыграть в спектакле «Театра о сложном» о Чернобыле, выступить на рок-концерте, исполнить две главные роли в мюзиклах на английском языке, пробежать майский кросс и войти в топ-10 спортсменов школы в своей категории.

«Это получается почти естественным образом – надо просто разрешить себе заниматься тем, что нравится, а не только тем, что надо. После этого всё случится само – благо, в «Летово» хватает возможностей», – делится ученик.

«Победитель – Александр Поваров, выпускник 11-го класса школы «Летово». В прошлом учебном году он был лучшим и на Всероссийской олимпиаде по информатике по профилю «Ис-



| Наши люди



Фото: школа № 338

Лучшие в футболе

Российский футбольный союз подвёл итоги Всероссийского фестиваля «Футбол в школе» и определил региональных победителей. В их числе оказался спортивный клуб «Крылья Победы» школы № 338.

Сезон 2025-2026 продемонстрировал новый масштаб вовлечённости детей в футбольные активности. В фестивале приняли участие 7894 образовательные организации, которые провели более 30 тысяч мероприятий: от спортивных турниров и эстафет до творческих конкурсов и классных часов. Всего же участниками фестивальных активностей стали более двух миллионов человек по всей стране.

Футбольный клуб школы № 338 получил награду в номинации «Не участники проекта».

– В течение года было около 50 заданий от РФС, и мы выполнили более половины из них. Были тренировки для мальчиков и девочек, футбольная кухня, участвовали в Дне футбола в Лужниках, очень много заданий. Сама номинация означает, что мы участвовали впервые. Приятно, конечно, победить. Тем более сразу. Будем стараться не ронять планку и повышать активность дальше, – рассказал учитель физкультуры школы № 338 Максим Баринков.

Победители фестиваля получают наборы сувениров и атрибутики, комплекты профессионального футбольного инвентаря (мячи, футбольную форму, спортивные накладки), а также возможность бесплатно пройти программу повышения квалификации Академии РФС.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■

ПЯТЬ ЛЕТ НА СЦЕНЕ

– Как давно существует ваш коллектив?

– Уже пятый год. Дети ещё совсем маленькими приходили с нуля. Я их тренировала, мы почему-то сразу были нацелены на подготовку именно к большим выступлениям. С 2024 года уже начали выезжать на гастроли в другие города.

– Расскажите немного о себе...

– Я всю жизнь, с пяти лет, занималась в ансамбле народного танца. После школы окончила Университет культуры и искусств – сегодняшний МГИК. Собственно, я уже с девятого класса знала, что хочу быть именно хореографом. Не просто быть исполнителем, а быть педагогом, передавать знания и создавать хореографические постановки. Имела чёткое осознание, что в будущем я хочу свой коллектив.

На третьем курсе института начала работать в нашем Доме культуры и спорта Воскресенское. Собрала большой коллектив. Он был даже больше, чем сейчас, но распался по некоторым обстоятельствам, не зависящим от меня. Потом был перерыв – несколько лет я работала в местной школе искусств руководителем хореографического отделения, а в 2021-м вернулась обратно в Дом культуры. И уже заново собирала свой творческий коллектив.

– А как вы набирали состав?

– Были даны объявления о наборе по официальным каналам в соцсетях. Совсем скоро, 22 августа, у нас пройдёт день открытых дверей, на котором



в этом году будет происходить запись в ансамбль на новый творческий сезон, могут прийти все желающие: познакомиться с руководителем и записаться.

– Какие критерии отбора?

– Хорошее настроение и желание работать. Ну и естественно, чтобы по медицинским показаниям тоже всё было позволительно.

– Какой возраст участниц и сколько сейчас девушек?

– Раньше я набирала детей с семи лет, а сейчас у меня будет набор с четырёх лет, то есть появится младшая подготовительная группа для детей 4-6 лет.

До июля этого года у нас было только три действующие группы: 7-9 лет, 10-12 лет и дети старше 13 лет. Младшая группа насчитывала 15 человек, средняя – шесть, старшая (ансамбль) – 14 человек.

Поздравляем!

На Международном конкурсе-фестивале детского, юношеского и взрослого творчества «У самого чёрного моря» ансамбль народного танца «Маков цвет» получил награды за танцы: «Чеботуха» (старшая группа) – главный трофей фестиваля, кубок Гран-при. Первые места в своих номинациях взяли: «Балалайка» (младшая группа); хоровод «Шли четыре девушки» (младшая группа); «Молдавский танец» (старшая группа); хоровод «Я люблю тебя, Россия» (старшая группа).

Культура

Традиция побеждать

Ансамбль из Коммунарки «Маков цвет» уже второй раз привёз с танцевального конкурса в Сочи четыре первых места и Гран-при

На недавнем Международном конкурсе-фестивале детского, юношеского и взрослого творчества «У самого чёрного моря» воспитанники ДКиС Воскресенское имени Загира Гасанова забрали Гран-при и четыре первых места в различных номинациях. За каждой такой победой стоит колоссальный труд педагога и поддержка родителей. О том, как создаётся чемпионская команда, что самое сложное в работе с детьми и почему народный танец сегодня снова в моде, рассказывает идейный вдохновитель и бессменный руководитель коллектива «Маков цвет» **Анастасия КАНУННИКОВА**.



Жюри Международного фестиваля в Сочи второй год присуждает коллективу из Коммунарки первое место в конкурсе

МАЛЬЧИКИ В ДЕФИЦИТЕ

– Только девочки?

– У меня занимают как девочки, так и мальчики, на данный момент пять мальчиков. Двое в старшей группе, все остальные в младшей группе. Хотелось бы, конечно, больше. В нашем деле мальчики – это всегда украшение любого номера и большой дефицит.

– Строятся парные танцы?

– И парные, и сольные и групповые. На уроке сначала девочки проходят свой материал, потом мальчики. Я даю танцевальную лексику и мальчикам, и девочкам. И даже девочки у нас учат мужскую лексику тоже. Они спокойно могут одеться в мужской костюм и станцевать за мальчиков. Те тоже обязательно женскую партию учат по дробям, по вращениям.



...и ребята помладше

ТАНЦОРУ НУЖЕН ЗРИТЕЛЬ

– Есть ли у вас выпускники, которые продолжили заниматься танцем дальше?

– Да, у меня есть две девочки. Они обе учились на факультете народного танца в университетах культуры. Тоже хореографами сейчас стали, но одна ушла в эстрадный танец.

– С какой группой вы в этом году участвовали в фестивале в Сочи?

– Я выезжала со всем коллективом. У меня заняли первые места и младшие, и старшие. Но Гран-при только

номера старших танцоров берут пока что. Хотя в результатах конкурса именно этого года я немного не была уверена, у меня обновилась половина младшей группы, дети пришли с нуля. Многие занимают первый год. Казалось бы, как мы можем заработать первое место? Но в итоге наперекор всем сомнениям они показали блестящий результат среди множества очень сильных коллективов. Это заслуженная полнейшая победа.

– Как готовитесь к конкурсам?

– Репетируем три раза в неделю по три часа. Плюс я ребят собираю во внеурочное время, когда сцена в ДК свободна. То, что они делают в зале перед зеркалом, когда себя видят, и на сцене, – это две разные вещи. Они видят зал и зрителя перед собой, это всё радикально меняет.

СЕКРЕТ ПОБЕД

– В чём главная формула успеха?

– Формула успеха начинается с дома. Педагог на занятиях даёт детям знания, технику, психологическую поддержку, актёрское мастерство, но 50 процентов успеха делают родители, когда они ведут их на урок и настраивают их перед этим. Если они никак не обсуждают то, что ребёнок там должен делать, как он там должен стараться и вообще куда и зачем он идёт, то он просто идёт в никуда – время провести. Конечно, так ничего не получится. А если родители работают с ребёнком, обговаривают: «куда ты идёшь», «для чего ты туда идёшь», «сейчас будет сложно, но зато потом, как говорится, из гадкого утенка превратишься в прекрасного лебедя», то такие дети выдают очень хороший результат. Всё это я объясняю на родительских собраниях.

– Как родители принимают участие в подготовке к конкурсу?

Анастасия КАНУННИКОВА: «Педагог на занятиях даёт детям знания, технику, психологическую поддержку, актёрское мастерство, но 50 процентов успеха делают родители, когда они ведут их на урок и настраивают их перед этим. Если они никак не обсуждают то, что ребёнок там должен делать, как он там должен стараться и вообще куда и зачем он идёт, то он просто идёт в никуда – время провести»



Руководитель коллектива «Маков цвет» Анастасия Канунникова

– На их плечи ложится многое, в том числе и финансы. А ещё у нас много мамочек, бабушек, которые помогают с реквизитом и подготовкой костюмов: что-то подшить, что-то погладить. Они тоже часть нашего коллектива.

– Сколько у вас костюмов?

– На каждый танец свой, поскольку мы представляем разные народности, разные области страны. Я покупаю всегда 12 штук костюмов для выступлений. Мы шьём усреднённый размер, чтобы их можно было ушить или расшить перед выступлением. Обязательно на удобных застёжках или завязках, дети-то растут.

– Стареет-менее аутентичными?

– Конечно, у нас же народный коллектив. Есть стилизованные – более современные номера, но и в них стилизованы обычно только музыка и некоторые движения. Во всём остальном же у нас больше уклон в народный, зачастую именно в русский танец. В каждой области есть свои особенности, и они радикально отличаются друг от друга.

СКУЧНО БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО

– Какая область вам ближе?

– Мне нравится Курская область. У них очень заводные, яркие танцы. Там и дробушки, и руки, и визги. У нас репертуаре есть танец «Тимони» и танец «Чеботуха».

– А кроме русских, какие ещё в репертуаре танцы?

– У нас ещё есть молдавский танец. Татарский они у меня пока ещё учат. Есть белорусский и американский народный танец «Кантри», но мы их ещё не выпускали на сцену, потому что пока оттачиваем лексику.

– Как вы выбираете репертуар?

– Вот что сердце захочет, то и выбираю. Заводные номера, чтобы зал не скучал, когда мы это танцуем. На многих конкурсах, куда мы выезжаем, я наблюдаю такую картину: выступает ансамбль, прекрасный, очень много народу, там и мальчики, и девочки, но номер настолько скучный, что оставляет ощущение «прошёл и забыли». У нас же номера все разнообразные, красочные и очень заводные. Я, конечно, очень горжусь своей работой.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

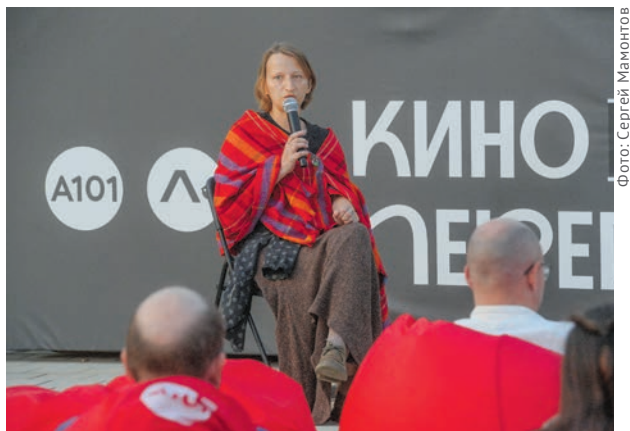


Фото: Сергей Мамонтов

| Отдыхаем вместе

Молчаливые друзья и говорящие деревья

В Коммунарке проходит серия кинопоказов под открытым небом «Кинопередвижка»

Есть в просмотре кино под открытым небом своё очарование. Недаром выросли продажи портативных проекторов: выехал за город или вышел во двор, простынку натянул – и наслаждаешься любимым фильмом на большом экране, отмахиваясь от самок-кровососов. С 7 по 23 августа кино под открытым небом можно посмотреть в ЖК «Прокшино» – почти без комаров.

Показы проходят рядом с набережной. И хотя билеты платные, разбирают жители их быстро. Тем, кто не успел застолбить за собой уютное красное кресло, можно принести свой плед или стульчик и посмотреть кино чуть дальше от экрана, на траве. Бесплатно.

– Ценность проекта в том, что это первый кинотеатр под открытым небом в Новой Москве. Мы подбираем фильмы для разной аудитории, стараемся сделать комфортную и ламповую атмосферу. Над программой проекта работает куратор – Сергей Сдобнов. Каждый год мы выбираем тему и собираем фильмы по ней. В этом году проект получил грант от благотворительного фонда «Нормальное распределение». Данный фонд поддерживает проекты, которые популяризуют науку. Тема этого года – «Наука ближе, чем кажется». Все фильмы сопровождаются встречами с учёными, блогерами и журналистами, – рассказывает продюсер проекта «Кинопередвижка» Евгения Иванова.

В субботу, 8 августа, прошёл показ пронзительной и неспешной драмы Эльдиго Энъеди «Молчаливый друг». Сюжет картины строится вокруг де-

Приглашённый эксперт Евгения Тидеман рассказала слушателям о тайной внутренней жизни деревьев



Программа «Кинопередвижки»



Кино не заканчивается

С 24 по 30 августа в столице пройдёт Московская международная неделя кино. Присоединиться к событию и зарегистрироваться на бесплатные показы и мероприятия можно на сайте фестиваля



рева гинкго. Меняются эпохи, меняются люди. У каждого своя история, своя трагедия, путь и рост. Фильм не даёт закрытых финалов ни в одной истории – жизнь продолжается, как и путь героев. А чувства, эмоции, оказывается, присущи не только людям. Приглашённым гостем-экспертом в первые выходные показов под открытым небом стала Евгения Тидеман – орнитолог, литератор, учитель естествознания, автор свободных онлайн-курсов проекта «Лесное окружение», куратор подростковой ступени Санкт-Петербургской Мон-

тессори-школы Михайловой, руководитель юннатского кружка «Лесная Школа», ведущая экскурсий для семейных групп в музее-заповеднике «Павловский парк».

– На меня четыре года назад упала ель, а это драматичное событие для любого человека. Ели было лет сто, и она пожертвовала собой, чтобы упасть на меня. Но я выжила. И даже не похожа на человека, которого придавила ель. После этого события я коммуницирую с растениями, – поделилась личным Евгения. Евгения Тидеман утверждает, что «...

магнитное, электрическое и химическое чувства у деревьев подтверждены. А большего мы пока не знаем». Кстати, изначально реакции растений на внешние раздражители были замечены случайно полицейским из Италии. Он из любопытства подсовывал детектор лжи к комнатному фикусу. И получил интересные, революционные на тот момент результаты. Позже к исследованиям присоединились учёные. Кстати, Евгения Тидеман считает, что врать растения тоже умеют.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■

| Наш район

Лето мелками на асфальте

В посёлке завода Мосрентген 13 августа тёплую погоду возвращали подвижными играми и конкурсом детских рисунков.

Летний вечер, на часах 16:00 – обычно в это время ещё тепло, но у погоды были свои планы. Пронизывающий ветер и августов-

ская прохлада могли бы загнать кого угодно домой, под плед, но только не гостей мероприятия у Дома культуры Мосрентген. Организато-



ры обещали яркий праздник творчества, и они его подарили, доказав, что для хорошего настроения нет плохой погоды.

Активные игры побуждали всех быстро двигаться, смеяться и на время забыть про ненастье. Увлекательные викторины испытывали эрудицию ребят.

– Провели с детьми весёлые подвижные игры, такие как «Угадай мелодию», «Повтори за мной», «Свита короля», и многие другие, – рассказывала культурный организатор Ада Васильева. – Все игры направлены на развитие физической выносливости, а также на развитие внимательности, креативного мышления и умения работать в команде.

Главным событием праздника стал конкурс рисунков на асфальте «Солнечный привет»

Главным событием праздника стал конкурс рисунков на асфальте «Солнечный привет». И название оказалось пророческим. Пока художники – от самых маленьких до подростков – выводили цветные линии, на улице становилось не только ярче, но и теплее.

Привычный серый асфальт на глазах превращался в настоящую галерею под открытым небом. Здесь расцветали фантастические цветы, мчались по своим делам нарисованные машины, а где-то в углу огромной планеты улыбалось солнце, словно споря с реальным небом. Участники воплощали самые смелые идеи, каждый создавал свой маленький мир, полный фантазии и цвета.

Юлия ГОНЧАРОВА ■



Фото: Сергей Мамонтов





Фото: Елена Коромылова / Фотобанк Лори

ПИЛИЛЬЩИКИ

Семейство этих насекомых включает около 5500 видов. В наших краях мы чаще всего встречаем пилильщиков, которые едят ягодные кустарники, косточковые (сливу, вишню, черешню), семечковые (яблони и груши), а также другие деревья и растения (розы, боярышник и даже берёзы с соснами).

В первую очередь страдают листья и хвоя. Когда вредители их объедают, те желтеют и опадают. После того, как съедено самое вкусное, насекомые переходят на кору и молодые побеги. Через какое-то время растение погибает, полностью лишившись возможности питаться.

Как бороться?

Чтобы избежать появления пилильщика в вашем саду, придётся перекапывать и рыхлить землю в приствольных кругах деревьев и кустарников, белить стволы. Так погибнет большая часть куколок и личинок насекомого.

Особое внимание следует уделить своевременному спилу заболевших и высохших деревьев и уборке листового опада, в котором могут зимовать окуклившиеся вредители. Повреждённые завязи придётся оборвать, сжечь или закопать на глубину не менее 50 сантиметров.

Для обработки используйте биопрепараты: «Лепидоцид», «Битоксибациллин». Также спасти урожай может опрыскивание растительными настоями (полынь, табак, чеснок, бархатцы). Помогут и химические средства, которые продаются в ближайшем магазине или на маркетплейсе («Карбофос», «Фуфанон», «Децис», «Актара», «Каратэ», «Искра», «Конфидор»). Ранней весной не забывайте проводить опрыскивание растений трёхпроцентным раствором бордоской жидкости.

Кроме того, бороться можно биологическими методами. Например, выпуск паразитических насекомых (трихограмм) сильно сократит популяцию вредителей. Имеет смысл сохранять естественных врагов: наездников и жужелиц. Эффективны ловчие пояса и феромонные ловушки. Их применяют весной в период миграции насекомых. Также в борьбе с садовыми паразитами помогут птицы. Они наши главные союзники, поэтому скворечники, поилки и кормушки на даче необходимы.

ДОЛГОНОСИКИ

Долгоносики – семейство жуков, которое насчитывает более 50 тысяч видов. Название насекомых получили за вытянутую переднюю часть головы, она напоминает хобо-

Полезно знать

Кто живёт в моём саду

Защищаем долгожданный урожай от насекомых-вредителей

Как только человек заводит себе сад и огород, очень быстро выясняется, что вкушать все эти плоды – яблоки, груши и сливы – хотим не только мы. Какие вредители встречаются в Москве и Подмосковье и как с ними бороться, рассказала агроном, жительница ЖК «Филатов Луг» **Ксения ДВОРНИК**.



Фото: Наталья Кузнецова

Чтобы собрать хороший урожай, заботиться о саде нужно в течение всего года

ток. В садах Подмосковья мы встречаемся с яблонным цветоедом, малинно-земляничным долгоносиком, серым почковым долгоносиком, вишневым долгоносиком и грушевым трубковёртом.

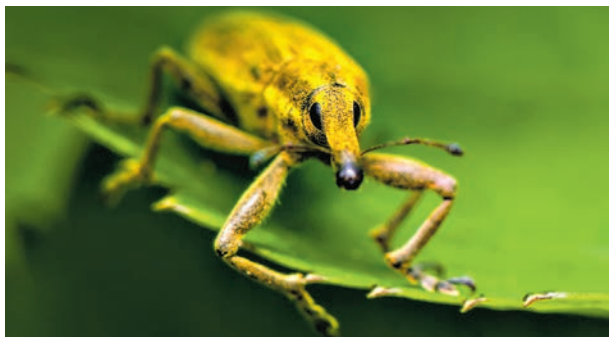


Фото: Игорь Низов / Фотобанк Лори

Как и пилильщики, эти вредители тоже всеядны. Долгоносики наносят непоправимый вред садовым растениям, что приводит в первую очередь к снижению урожайности плодовых культур из-за потери бутонов и цветков. Также насекомые ослабляют и задерживают рост молодых растений.

Как бороться?

Чтобы долгоносики редко появлялись в вашем саду, необходимо проводить осеннюю очистку штамбов (нижней части стволов) от старой коры, обрезку и прореживание кроны, белие деревьев осенью и весной. Также важно регулярно собирать и уничтожать опавшие бутоны, удалять дикорастущие плодовые растения вблизи. В саду рекомендуются высаживать отпугивающие растения – чеснок, бархатцы и настурцию.

Помогут так же, как и в случае с пилильщиками, птицы. Биопрепараты «Фитоверм» и «Битоксибациллин» убивают долгоносиков. Пижма, полынь и горчица в виде настоя тоже не добавляют вредителям здоровья. К химикатам из предыдущего списка можно добавить «ДНОК» и «Нитрафен».



Фото: из архива Ксении Дворник

Из биологических препаратов сохраняют яблоки от паразитов: «Лепидоцид», «Битоксибациллин» и «Фитоверм». Кроме того, эффективен вирусный препарат «Мадекс Твин». Химия тоже поможет: «Алатар», «Кинмикс», «Карбофос», «Фуфанон», «Децис», «Актара», «Арриво», «Циперметрин», «Калипсо», «Конфидор».

Из народных средств дачники рекомендуют вешать в кроне деревьев ловушки для насекомых с забродившим квасом или компотом. Растения опрыскивать настоем пижмы или полыни.

ПЛОДОВЫЕ КЛЕЩИ

Эти паразиты – микроскопические паукообразные вредители, которые питаются соком садовых деревьев и кустарников.

Самыми распространёнными клещами в садах Подмосковья являются красный и бурый плодовый клещ, грушевый галловый клещ, смородинный почковый клещ и паутинный клещ.

Рацион у этих паразитов практически такой же, как у долгоносиков и пилильщиков. Они едят листья и почки, что снижает фотосинтетическую активность растений и уменьшает прирост побегов. Ослабленные растения становятся менее зимостойкими и тяжелее переносят вирусные заболевания.



Фото: Леонид Еремеев / Фотобанк Лори

Как бороться?

Профилактика заражения заключается в регулярном осмотре нижней стороны листьев и промывании листьев струёй воды в сухую погоду. Крону регулярно прореживаем и обрезаем. Осенью перекапываем землю поглубже, весной и летом – рыхлим. Вовремя и регулярно убираем опад. Перед покупкой посадочного материала внимательно осмотрите саженцы, чтобы не принести заразу в свой сад.

В борьбе с клещами помогут другие клещи: Фитосейулус персимилис, Амблисейус. Едят клещей также златогазки и божьи коровки.

Рекомендуется побелка стволов плодовых деревьев и весенняя обработка сада трёхпроцентным раствором бордоской жидкости. Эффективны против клеща биологические препараты: «Фитоверм», «Битоксибациллин», «Акарин». Химические препараты, которые помогут в борьбе с клещами: «Омайт», «Неорон», «Аполло», «Неорон», «Актеллик», «Фуфанон», «Данадим», «Масай», «Санмайт», «Энвидор».

Какой бы вредитель ни поселился в вашем саду, помните, лучшее лечение – это своевременная профилактика. Осматривайте деревья и кустарники в вашем саду, обращайте внимание на изменение цвета листьев и состояния в целом. Здоровые растения с хорошим иммунитетом не болеют.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ

Внимание

Обработки следует проводить при температуре выше 18 градусов. Всего их необходимо не менее двух-трех с интервалом 5-7 дней. Не обрабатывайте деревья химикатами в период цветения, а осенью сперва дождитесь сбора урожая



Фото: Илюхина Наталья / Фотобанк Лори

Как бороться?

Профилактика заключается в сборе и уничтожении опавшей листвы, рыхлении почвы, а также побелке штамбов и скелетных ветвей осенью и весной. Важно своевременно убирать урожай с деревьев и отдавать предпочтение сортам, устойчивым к плодовой гнили. Рекомендуется сажать в саду растения-репелленты, такие как пижма, полынь, горчица.

Помогут с плодовой гнилью и птицы. Кроме того, можно использовать феромонные ловушки для отлова самцов бабочки. В период массовой яйцекладки рекомендуется использовать трихограмм (яйцеедов).

«ЛЕТФЕСТ»

22 августа с 14:00 до 20:00



Фото: Сергей Ведяшкин / Агентство «Москва»

В Музее на Крымской набережной состоится фестиваль летательных аппаратов. Над акваторией Москвы-реки с шестиметровой ramпы участники запустят свои изобретения. Каждую команду возглавят медийные личности: актёр Иван Янковский, олимпийские чемпионы по фигурному катанию Анна Щербакова и Алексей Ягудин, двукратный серебряный призёр Олимпийских игр Евгений Медведев, олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Артур Далалоян, чемпион мира по лёгкой атлетике Сергей Шубенков и другие. Для зрителей запланирована развлекательная программа и концерт.

Адрес: ул. Крымский вал, 2
Метро: «Парк Культуры», «Октябрьская»

ДЕНЬ ИНДИИ

по 23 августа
с 10:00 до 22:00



Фото: Артур Новосильцев / Агентство «Москва»

В Гостином Дворе пройдёт традиционный фестиваль «День Индии». В программе: индийская ярмарка, шахматный турнир, интерактивная зона, танцы и музыка. Тема фестиваля этого года: «Единство культур – дружба народов». Гости ждут музыкальные и танцевальные представления, зоны кулинарных мастер-классов, релакса и свадебная. Программа и регистрация: Адрес: ул. Ильинка, 4 Метро: «Китай-город», «Площадь Революции»

ФЕСТИВАЛЬ «ВКУСЫ РОССИИ»

по 23 августа
с 10:00 до 22:00



Фото: Василий Кузьмичёнок / Агентство «Москва»

На ВДНХ вновь проходит гастрономический фестиваль, где представлены более 400 брендов продуктов питания из российских регионов: от Кольского полуострова до Кавказа, от Балтики до Дальнего Востока. На главной сцене практически нон-стоп выступают артисты со всех уголков страны. А в ресторанном дворике предлагают гонациональные блюда. На ремесленных и кулинарных мастер-классах можно сделать куклу-оберег или легендарный золотистый леденец, расписать душистый пря-

КУЛЬТУРА

В ночь 22 и 29 августа 10 московских поликлиник станут центром культурной жизни, объединив заботу о здоровье, спорт, музыку, театр и кино

Афиша

АФИША

Куда бесплатно сходить всей семьёй

О самых интересных концертах, выставках, фестивалях читайте в нашем обзоре городских мероприятий на две недели.

ник и узнать секреты древних мастеров.

Адрес: пр-т Мира, 119
Метро: ВДНХ

«НОЧЬ В ПОЛИКЛИНИКЕ»

22 августа и 29 августа
с 20:00 до 00:00



Фото: Сергей Киселев / Агентство «Москва»

10 московских поликлиник станут центром культурной жизни, объединив заботу о здоровье, спорт, музыку, театр и кино. Гости ждут концерты, спектакли, кинопоказы и тематические активности. Кроме того, можно будет пройти биоимпедансный анализ тела, узнать больше о сервисах ЕМИАС и программе «Московский чекап», выполнить профилактическую диагностику и выявить риски своего организма.

Для гостей с московским полисом ОМС и установленным приложением «ЕМИАС.ИНФО» предусмотрен анализ крови.

Адреса проведения: ЦАО: Городская поликлиника №5 (ул. Большая Бронная, 3) / Городская поликлиника №220 (ул. Заморенова, 27). ЮАО: Городская поликлиника №2 (Ялтинская ул., 10) / Городская поликлиника №52 (ул. Элеваторная, 15). ЮВАО: Городская поликлиника №109 (ул. Шкулёва, 4). ЗАО: Городская поликлиника №212 (Солнцевский пр-т, 11 А, стр. 1) / Консультативно-диагностический центр №4 (Физкультурный пр-д, 6). ВАО: Городская поликлиника №66 (Салтыковская ул., 11Б). САО: Городская поликлиника №62 (ул. Куусинена, 6Б) / Клинико-диагностический центр №6 (Дмитровское шоссе, 165Д, корп. 7)

ВСТРЕЧА С ПИСАТЕЛЬНИЦЕЙ АННОЙ КОЛЬТ

27 августа в 18:30



Фото: Татьяна Яценко / Фотобанк Лори

В Российской государственной библиотеке для молодёжи писательница и автор комиксов Анна Кольт расскажет о своём новом романе «Новый Рим. Железная Аггесс», написанном в жанре дизельпанк-фэнтези. Его героиня выросла в трущобах и стала известной охотницей за головами. Также речь пойдёт о цикле «Баззард Рок». Это сборник коротких комиксов в жанре неонуарного вестерн-хоррора. Его сюжет разворачивается в проклятом городе, где Шериф, его враг Тень и взбалмошная Лоло сталкиваются с ожившими мертвецами и собственными страхами.

Адрес: ул. Большая Черкизовская, 4/1

Метро: «Преображенская площадь», «Семёновская»

ФЕСТИВАЛЬ «ГОРЬКИЙ + МОСКВА»

с 27 по 30 августа

В столице пройдёт пятый фестиваль искусств «Горький + Москва». В программе: премьеры спектаклей, концерты, кинопоказы, лекции и встречи творческих лабораторий. Главная площадка по традиции – парк Горького.



Фото: Кирилл Кедрицкий / Ingram Publishing / Фотобанк Лори

Ключевое событие – музыкальный спектакль по мотивам шекспировской комедии «Сон в летнюю ночь» режиссёра Марины Брусникиной. В нём примут участие Евгений Миронов, Александра Урсуляк, Юрий Башмет и оркестр «Новая Россия», а также Большой детский хор имени Попова. Спектакль покажут на главной сцене «Театрального бульвара» на Пушкинской набережной. Здесь также состоится концерт «Горький в опере» с участием солистов Большого театра и спектакль «Ромео и Джульетта» новосибирского театра «Красный факел».

Подобная программа и регистрация:

Главная площадка: ул. Крымский Вал, 9

Метро: «Парк Культуры», «Октябрьская»

ВЫСТАВКА КАРТИН

с 1 по 30 сентября,
с 10:00 до 20:00



Фото: Денис Воронин / Агентство «Москва»

В Доме культуры Коммунарка пройдёт выставка художественных работ Дмитрия Селюкова, посвящённая 100-летию посёлка Коммунарка. Автор – местный житель, увлечённый историей своего района. В экспозиции представлены картины в разных техниках, включая графику. Особый интерес вызывает серия портретов «Директора знаменитого совхоза» и работы с местными достопримечательностями.

Адрес: ул. Александры Монаховой, 21А

КОНЦЕРТ «ШАГАЯ ПО МОСКВЕ»

4 сентября в 19:00

В Доме культуры и спорта Вос-

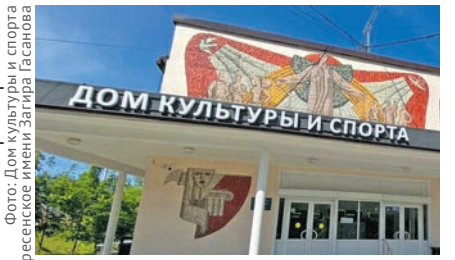


Фото: Дом культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова

кресенское имени Загира Гасанова состоится праздничная концертная программа, посвящённая Дню города. Перед зрителями выступят местные творческие коллективы: хор «Воскресенские напевы», фолк-шоу группа «Лепояры» и приглашённые артисты.

Адрес: пос. Воскресенское, 13Б

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС

5 сентября в 11:00



Фото: Кирилл Кедрицкий / Ingram Publishing / Фотобанк Лори

Дом культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова приглашает на кросс, посвящённый Дню города, участников от 4 лет и старше. Соревнования будут проходить в индивидуальном зачёте. Записаться можно по почте: KrylovVY@tinao.mos.ru. Необходим допуск врача.

Адрес: пос. Воскресенское, 13Б

ИГРА «НОВОМОСКОВСКИЙ ВОЯЖ»

5 сентября в 12:00



Фото: Василий Кузьмичёнок / Агентство «Москва»

Ко дню рождения столицы в библиотеке №261 пройдёт литературная игра-путешествие по достопримечательностям Новой Москвы. Участники отправятся в приключение, отвечая на вопросы о местах, связанных с историей России и упомянутых в литературе. Победители получают призы и смогут гордиться своими знаниями о Москве и её литературном наследии. Игра будет наполнена интерактивными заданиями на даты, имена и ассоциации.

Адрес: пос. Газопровод, 16, помещение 7

ТЕАТРАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

10 сентября в 16:00

Дом культуры Мосрентген приглашает на уникальный театральный вечер. Талантливый артист погрузит гостей в атмосферу поэзии. Через живое чтение стихов зрители смогут ощутить всю гамму чувств и вдохновение.

Адрес: пос. завода Мосрентген, 39

Эльвира ЯКУПОВА

КОВРИЖКА МЕДОВАЯ «КОРОЛЕВА»

Самый простой рецепт, который подходит новичкам. Освойте его – считайте, что постные кексы, пироги и даже шарлотка вам уже покорились.



Фото: Pixel_shot/Фотобанк Лори

Дайте коврижке постоять под полотенцем до утра. Постное тесто любит «отдохнуть» – тогда оно становится мягче и ароматнее. И не бойтесь экспериментировать: вместо пшеничной муки возьмите наполовину ржаную, добавьте имбирь или гвоздику – и получится совсем другой, но тоже чудесный вкус

Ингредиенты: сахар – 1 ст.; тёплая вода – 1 ст.; мёд – 2 ст. л. (если засахарился – растопите на водяной бане, но не кипятите); растительное масло без запаха – полстакана; сода – 1 ч. л. (не гасите – мёд и так даст реакцию); мука – столько, чтобы тесто стало как густая сметана и медленно сползало с ложки.

По желанию: полстакана изюма, горсть рубленых грецких орехов, чайная ложка корицы, пара ложек какао – если хочется получить шоколадный оттенок.

Готовим

1. Смешиваем тёплую воду с сахаром, мёдом и маслом до полного растворения.
2. Добавляем соду, затем постепенно всыпаем муку, помешивая венчиком – чтобы без комочков.
3. Если кладем орехи и изюм, сначала надо обвалить их в муке, чтобы они не осели на дно.
4. Форму смазываем маслом, присыпаем мукой (или стелем пергамент). Выливаем тесто.
5. Духовку греем до 180°C и печём примерно 40-45 минут. Проверяем лужинкой: коврижка сухая – значит, уже пропеклась и готова.



Фото: Елена Карасёва

Нейла ФАРАДЖЕВА: «Успенский пост строгий, но именно он даёт простор для творчества. Ведь постная выпечка – не ограничение, а новый уровень кулинарного мастерства. Сахар, вода, мука, растительное масло и щепотка разрыхлителя – вот основа. А дальше добавляй что душе угодно: мёд, орехи, яблоки, специи – и каждый раз получается что-то новое»

Проверенные рецепты

Три Спаса на праздничном столе
Готовим выпечку из мёда, яблок и орехов

14, 19 и 29 августа православные христиане отмечают Медовый, Яблочный и Ореховый Спас. Первые два приходятся на Успенский пост с 14 по 27 августа. За народными названиями стоят важные церковные события – Изнесение Честных Древ Животворящего Креста Господня, Преображение Господне и Перенесение образа Спаса Нерукотворного из Едессы в Константинополь. Но и постная трапеза может быть по-настоящему аппетитной. Как приготовить праздничные блюда из летних даров, поделилась повар трапезной храма иконы Божией Матери «Знамение» в селе Захарьино в ТиНАО Нейла Фараджева.



Фото: Надежда Мишкова/Фотобанк Лори

Секрет сочной шарлотки прост: чем больше яблок, тем вкуснее!

ШАРЛОТКА ПОСТНАЯ

Нежная, влажная и очень яблочная. Яблок кладем гораздо больше, чем обычно пишут в кулинарных книгах. Пусть не смущает, что теста кажется мало, – в процессе выпечки яблоки оседают, а пирог получается мягким и сочным.

Ингредиенты: яблоки – от 5 шт. (сочных) до 6 шт. (суховатых). Обязательно кислых сортов, антоновка или смирненка – идеально; мука – 250 г; сахар – 150 г (чуть меньше стакана); вода – 200 мл (стакан); масло растительное – 80 мл (треть стакана); разрыхлитель – 1,5 ч. л.; корица – 1 ч. л. с горкой; ванильный сахар – по вкусу; соль – маленькая щепотка; лимонный сок – столовая ложка (чтобы яблоки не потемнели).

Готовим

1. Яблоки моем, чистим, убираем сердцевину. Режем дольками – покрупнее, чтобы в пироге чувствовался каждый кусочек. Сбрызгиваем лимонным соком и посыпаем корицей.
2. В миске смешиваем воду, сахар, масло, ванилин и соль. Засыпаем муку с разрыхлителем, перемешиваем до однородного теста – оно будет как густые сливки.
3. Форму смазываем, присыпаем мукой. На дно выкладываем яблоки – можно в два слоя, они немного осядут. Заливаем тестом.
4. Ставим в разогретую духовку на 180°C на 40 минут. Шпатель должен выходить чистой.

5. Даем остыть – и можно перевернуть на плоское блюдо. Шарлотка хороша и тёплой, и остывшей, и на другой день.

РОГАЛИКИ

«СПАССКИЕ ЗАВИТКИ»

Традиционное сладкое угощение, приготовленное из постного заварного теста.

Ингредиенты для теста: мука – 300 г; масло растительное – 90 мл; горячая вода – 90 мл; сахар – 1 ст. л.; соль – щепотка; разрыхлитель – 1 ч. л.

1. Смешиваем муку с сахаром, солью и разрыхлителем.
 2. Вливаем масло и горячую воду, быстро перемешиваем ложкой, а когда чуть остынет – вымешиваем руками минуты три. Получается гладкое, эластичное тесто, не липнет к рукам.
 3. Даем ему постоять под плёнкой 15 минут – и можно раскатывать.
- Для начинки:** грецкие орехи – 100 г; кардамон, корица (по вкусу). Грецкие орехи слегка поджарить на сухой сковороде, остудить, смолоть в крошку. Смешать с сахаром 1:1. Добавить кардамон или корицу – кто что любит. Если хотите, чтобы начинка была влажной и не высыпалась, подмешайте ложку мёда или густого яблочного повидла.

Готовим

1. Раскатываем тесто в круг толщиной 3-4 мм.
2. Режем на сегменты – как пиццу. Чем мельче нарежете, тем хрустящее получатся рогалики.
3. На широкий край кладем чайную ложку начинки и сворачиваем к центру, как круассан. Концы слегка защипываем.
4. Выкладываем швом вниз на противень с пергаментом, ничем не смазываем.



Фото: Pixel_shot/Фотобанк Лори

Готовые рогалики можно присыпать пудрой или полить лимонной глазурью. Но они и так хороши – хрустящие, ореховые, с ароматом кардамона



Фото: Ingram Publishing/Фотобанк Лори

5. Печём при 180°C около 20-25 минут, до золотистости. Они быстро подрумяниваются.

РУЛЕТ С ОРЕХАМИ

Он готовится из того же постного теста, но благодаря раскатке и скручиванию превращается в нарядное угощение, которое не стыдно подать и гостям.

Ингредиенты: мука – 250 г; сахар – 100 г; тёплая вода – 120 мл; растительное масло – 60 мл; разрыхлитель – 1 ч. л.; соль – щепотка; грецкие орехи рубленые – 100 г; мёд – 2 ст. л.; густое яблочное повидло или варенье – 150 г, корица и апельсиновая цедра – по желанию



Фото: Марина Сапрынова/Фотобанк Лори

Этот рулет объединяет в себе все три Спаса: в нём есть и мёд, и яблоки, и орехи. Но главное – он прост в исполнении и всегда вызывает улыбку

Готовим

1. Смешайте муку, сахар, разрыхлитель и соль. Влейте воду и масло, замесите эластичное тесто. Оно не должно липнуть к рукам. Накройте миску полотенцем и дайте тесту отдохнуть 20 минут.
2. Раскатайте тесто в прямоугольный пласт толщиной примерно 5 мм.
3. Смажьте поверхность повидлом (если оно слишком густое, можно немного подогреть), посыпьте рублеными орехами, полейте мёдом, добавьте корицу и цедру.
4. Аккуратно сверните плотный рулет, зашпигуйте края и шов.
5. Выложите рулет на противень, застеленный пергаментом, и выпекайте при 180 °C около 25-30 минут, до золотистого цвета.
6. Дайте рулету остыть. Можно украсить сахарной пудрой или глазурью из мёда и лимонного сока.

Елена КАРАСЕВА ■

Не бойтесь отступать от рецептов: положите лишнее яблоко, добавьте щепотку любимых специй, замените одну муку на другую. Постная выпечка прощает эксперименты и всегда отвечает благодарностью

КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется БЕСПЛАТНО
№ 10 (31), 20 августа 2026 г.

Главный редактор: Постников Сергей Сергеевич
Арт-директор: Сергей Баннов

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.
Регистрационный номер СМИ: ПИ № ТУ50-03124 от 04.12.2024 зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.

Учредитель: Управа района Коммунарка города Москвы
Адрес: 108811, г. Москва, вн. тер. г. Поселение Сосенское, пос. Коммунарка, ул. Сосенский стан, дом 4
Адрес редакции: 127287, г. Москва, муниципальный округ Савёловский, ул. 2-я Хуторская, дом 38а, стр. 15, помещ. 9 E-mail: editor@mojrakon.ru.

Издатель: Общество с ограниченной ответственностью «ВайзМедиа»
Адрес: 127287, г. Москва, ул. Писцовая, д. 16, корп. 4, кв. 157
Отпечатано: в филиале ОАО ПФОП «Волоколамская типография». Адрес: 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, дом 9