

И Меняемся к лучшему

На Николо-Хованском пруду ведётся благоустройство биоплато



→ с. 2

И Безопасность

Спасатели из Коммунарки разминируют акваторию в Калининградской области



→ с. 3

И Здоровье

Врач Ольга Ульянова: едим зелень и молодеем



→ с. 5

Уголок потребителя

В столице начали работу киоски с сезонными ягодами → с. 8



№ 7 (8) | 30 мая 2025

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

КОММУНАРКА



ЛЕТО
В МОСКВЕ

Фото Е. Сахарина/mos.ru

Встречаем «Лето в Москве»

В столице стартует ежегодный проект, который объединит самые яркие культурные, благотворительные и спортивные мероприятия сезона. Красочные фестивали охватят все районы города. В июне на окружной площадке в Коммунарке пройдут концерты, выставки и мастер-классы

Современные игровые и спортивные зоны, а также места для творческого и интеллектуального развития приглашают гостей стать участниками самой масштабной городской программы, которая продлится все три летних месяца.

Дети и взрослые смогут найти интересные для себя занятия и принять участие в творческих мастер-классах, спортивных состязаниях, лекциях и концертах.

Уже в первый день работы фестиваля 1 июня гостей Липового парка ждут лекция по использованию цве-

та в дизайне, фокусы, подвижные и интеллектуальные игры, шатёр виртуальной реальности и другие увлекательные активности.

Подробнее о городских фестивалях проекта «Лето в Москве» читайте на стр. 6

Гостей площадок проекта «Лето в Москве» ждут театральные и музыкальные фестивали, а также спортивные тренировки в столичных парках



Ознакомиться с расписанием мероприятий в Коммунарке можно на сайте проекта «Лето в Москве»

И Дословно

День защиты детей

Дорогие жители района Коммунарка!

Фото: Е. Сахарина/mos.ru



В первый день июня мы отмечаем замечательный праздник – День защиты детей

Забота об их здоровье, образовании, воспитании – наши приоритеты. В Коммунарке мы стараемся создавать все условия для комфортного и безопасного детства: открываем новые детские сады и школы, игровые площадки.

» Помимо вас, дорогие родители, бабушки и дедушки, о благополучии молодёжи в школах и детских садах ежедневно заботятся квалифицированные педагоги и воспитатели, тьюторы и психологи. В сложных случаях на помощь детям в нашем государстве всегда готовы прийти сотрудники полиции и соцслужб.

Забота по отношению к детям должна проявляться и в передаче духовных ценностей. Регулярно в школах, в культурных и спортивных организациях района проходят встречи с ветеранами, концерты и спортивные соревнования, направленные на то, чтобы формировать у подрастающего поколения патриотизм, уважение к традициям и гражданскую ответственность. Важно всё: и патристические слёты, и разговоры о традициях русской письменности в библиотеках. Мы должны растить достойных граждан, которые будут любить свою страну, ценить её историю и стремиться к её развитию.

В День защиты детей мне хотелось бы пожелать, чтобы каждый ребёнок всегда чувствовал себя в безопасности, знал, что он любим и окружён заботой и вниманием взрослых. Проявляя заботу о детях, вы заботитесь о будущем нашей страны!

Глава управы района Коммунарка Александр АЛЯБЬЕВ

И Актуально



Фото: Е. Сахарина/mos.ru

Планируется обновить более 40 тысяч квадратных метров дорожного полотна

Дворы станут удобнее

Масштабные работы по благоустройству дворовых проездов и тротуаров начались сразу по нескольким адресам в районе Коммунарка

Подрядная организация уже приступила к демонтажу старого асфальтобетонного покрытия.

Благоустройство ведётся во дворах домов № 9 и 11 по улице Липовый Парк, Музыкальный проезд, дом

№ 2 и Коммунарка, дом № 30. Работы также проведут около трёх корпусов дома № 22 на улице Бачуринской и на улице Кронбургской. А в районе посёлка Мосрентген приведут в порядок территорию сразу по четырём адресам: у домов № 3, 19, 23 и 24.

– Всего планируют обновить более 40 тысяч квадратных метров дорожного полотна. В программу включили не только укладку нового асфальта на проездах и тротуарах, но и замену травмобезопасного покрытия на детских площадках, а также восстановление газонов, – сообщил глава муниципального округа Коммунарка Василий Долженков.

Завершить благоустройство планируется к середине августа текущего года.

Юлия ГОНЧАРОВА

« Щепу для благоустройства

троп в лесопарках получают после переработки аварийных деревьев

« 475 пациентов в смену

смогут посещать поликлинику в ЖК «Бунинские луга» после её открытия

« Капремонт домов

в Воскресенском, Коммунарке и посёлке завода Мосрентген завершится до конца 2025 года

| Город

Проекту «Активный гражданин» 11 лет

Появившись как площадка для голосований, он постепенно превратился в многофункциональную платформу, где участники могут предлагать собственные идеи улучшения Москвы. Об этом Сергей Собянин сообщил в своём блоге

В 2014 году Москва стала пионером цифровой демократии, создав проект «Активный гражданин». Уникальная платформа дала москвичам возможность напрямую влиять на развитие лучшего города Земли.

«Сегодня, спустя 11 лет, «Активный гражданин» – это 7,2 миллиона участников, то есть фактически каждый второй житель Москвы. Это масштабное сообщество активных горожан, которые по праву становятся полноценными соавторами многих городских проектов и преобразований. Ежемесячно мы реализуем 30–40 решений, поддержанных москвичами», – написал Сергей Собянин.

Участники проекта принимают решения в самых разных областях. Благодаря проведённым голосованиям с 2014 года современный облик приобрели более 2 тысяч дворовых территорий, улиц, парков и набережных. Были разработаны и внедрены новые стандарты деятельности поликлиник, библиотек и центров госуслуг «Мои документы». На московских улицах и проспектах высадили более миллиона деревьев и кустарников.

В проекте «Активный гражданин» приняли участие 7,2 млн человек. Присоединитесь по ссылке в QR-коде



Фото с mos.ru



Благодаря portalу «Активный гражданин» москвичи сами выбрали имя для новорождённой панды Катюши из московского зоопарка

Интереснее и насыщеннее стали столичные фестивали. В Москве появились фирменные чай и мороженое. Названия получили более 130 городских объектов, включая улицы, скверы и станции метро. А малышка панда и другие питомцы Московского зоопарка, «Москвариума» и «Городской фермы» на ВДНХ теперь носят имена, которые им дали горожане.

За активное участие в проекте начисляются баллы городской программы лояльности «Миллион призов», которые жители используют для приобретения билетов в музеи, на экскурсии и выставки, сувениров с логотипами проектов или для пополнения карты «Тройка». При желании заработанные баллы можно направить в благотворительные фонды и общественные организации (один балл равен одному рублю). Только за прошлый год пожертвования участников городских электронных проектов в баллах составили более 71 миллиона рублей.

По материалам mos.ru ■

Открытие поликлиники в ЖК «Бунинские луга» планируется в 2025 году

| Меняемся к лучшему

Основные работы по реабилитации водного объекта завершены. Специалисты приступили к финальной стадии благоустройства. На биоплато высадят водную растительность

» На Николо-Хованском пруду выполнен ремонт дамбы и проведено восстановительное благоустройство территории. Рабочие закончили мероприятия и установили габионы – конструкции для укрепления берега, оборудовали пешеходные настилы вдоль пруда, обустроили тротуары.

– Биоплато – это природный водяной фильтр. С помощью растений и микроорганизмов пруд будет очищаться и обогащаться кислородом. Специалисты уже подготовили первый участок и начали высадку растений. Мероприятия позволят в дальнейшем сохранить природную



Фото управы района Коммунарка

Биоплато украсит Николо-Хованский пруд



Работы по восстановлению пруда завершатся в течение лета

экосистему, – рассказал депутат Коммунарки Николай Садов.

Кроме того, по обращениям жителей, демонтирована беседка, обновлено игровое и спортивное оборудование детской площадки. В ближайшее время на ней планируется укладка нового травмобезопасного покрытия.

Работы завершатся в летний период. Дарья СОКОЛОВА ■



| Благоустройство

Экологично и комфортно

В лесной зоне вблизи деревни Городище обновили покрытие прогулочных дорожек

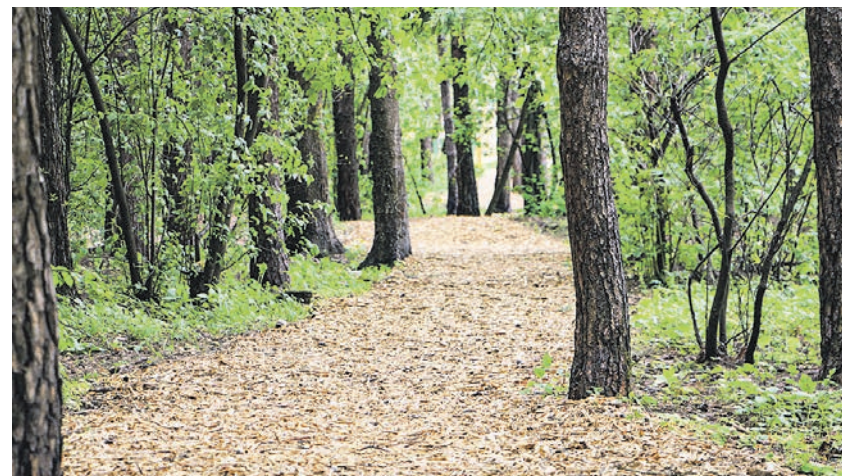


Фото управы района Коммунарка

Укрытие щепой не нарушает экосистему природной территории

Щепа для экотроп произведена из древесины, оставшейся после удаления аварийных деревьев и санитарной обрезки сухих веток.

– Укрытие щепой не нарушает экосистему природной территории, а, наоборот, поддерживает её. Такой естественный слой сохраняет почву и корни деревьев от вытаптывания, придаёт прогулочным маршрутам натуральный и ухоженный вид. Используются переработанные аварийные и сухостойные деревья, древесные остатки, – отметила депутат Коммунарки Светлана Фрольцова.

Обновление экотроп делает пешеходные маршруты в лесопарках более безопасными и комфортными.

Дарья СОКОЛОВА ■

| Инфраструктура

Медицина высоких технологий

В строящуюся поликлинику Коммунарки привезли современное оборудование для диагностики и лечения

В здании объекта здравоохранения в жилом комплексе «Бунинские луга» началась установка мебели и медицинского оборудования.

Для пациентов здесь будут доступны: современные рентгенографические системы; ультразвуковой аппарат высокой точно-

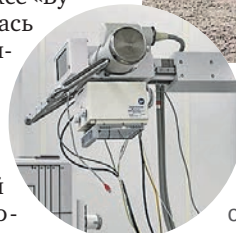


Фото управы района Коммунарка

Для жителей района будет доступно современное диагностическое оборудование

сти; эндоскопический комплекс нового поколения; передовое стоматологическое и офтальмологическое оборудование.

По словам депутата Московской городской Думы Александра Козлова, после открытия поликлиники в 2025 году жители ЖК «Бунинские луга» смогут получать все медицинские услуги – от диагностики до высокотехнологичного лечения – в шаговой доступности от дома.

«Также в поликлинике начнёт работу женская консультация, которую давно ждут местные жительницы», – отметил Александр Козлов. На прилегающей к зданию территории продолжатся работы по благоустройству.

Дарья СОКОЛОВА ■

« Злостных неплательщиков алиментов

внесут в единый публичный реестр. Закон вступил в силу 25 мая

« 135 придомовых территорий

в Коммунарке обновят пожарную разметку в этом году

« Дни открытых дверей

прошли в 235 библиотеках и культурных центрах столицы 24 мая

Транспорт

Заряжаем электробус

Станции подзарядки для столичных автобусов, использующих в качестве источника питания электродвигателя аккумуляторные батареи, приступили к работе в Саларьево

на станции загорается синий индикатор, по которому водитель может контролировать процесс «питания» электромашин не выходя из кабины.

«Современные установки позволяют электробусам быстро пополнить уровень заряда и вернуться на маршрут. Станции могут работать в любую погоду в температурном диапазоне от -40 до +40 градусов. И важно то, что это безопасно и экологично», – рассказал замести-

тель главы управы района Коммунарка Вадим Бороденко.

Как отметили в пресс-службе управы, зарядка одного аккумулятора занимает всего 6–10 минут. Благодаря этому новые станции позволяют быстро заряжать транспорт на конечных остановках и значительно сокращать технические перерывы между рейсами, что особенно актуально в часы пик.

Дарья СОКОЛОВА

«

Зарядка одного аккумулятора занимает всего 6–10 минут. Новые станции позволяют значительно сокращать технические перерывы между рейсами в часы пик



Фото Виктора ХАБАРОВА

У станции метро «Саларьево» завершены монтаж и подключение 12 ультрабыстрых зарядных станций. Оборудование подключено к электросетям и уже обслуживает маршруты электробусов № 158, 734 и 272.

На каждой станции установлено универсальное зарядное устройство, а также система контроля связи. Передача электроэнергии происходит через пантограф, расположенный на крыше транспортного средства. При подключении к нему электробуса

Безопасность

Подводная одиссея команды «Лидера»

ФГКУ «Центр по проведению спасательных операций особого риска «Лидер» отправил своих сотрудников из Коммунарки на Балтику. Здесь они возобновили работы по разминированию акватории в Калининградской области. Самолёт Ил-76 МЧС России доставил в регион водолазов Центра и оборудование для водолазных спусков и глубоководного мониторинга

Ещё в годы Великой Отечественной войны, весной 1945 года, на внешнем рейде, в полутора километрах от города Балтийска затонула немецкая самоходная сухогрузная баржа водоизмещением 1300 тонн и длиной около 70 метров, под завязку загруженная неразорвавшимися боеприпасами. Её разминирование продолжается уже шестой год. За это время спасатели подняли на поверхность и уничтожили около 70 тысяч смертоносных находок, бо-

лее 20 тысяч из них – только за 2024 год. Но ещё десятки тысяч взрывоопасных предметов лежат на дне.

– Сводный отряд, включающий также сотрудников поисково-спасательного отряда МЧС России по Калининградской области, Центра ГИМС и Невского спасательного центра, продолжит работы по подъёму и уничтожению боезапаса, затонувшего на борту немецкой баржи во время Великой Отечественной войны в Балтийском море, – сообщает пресс-служба МЧС России по Калининградской области.

Об опасной находке сообщили дайверы-любители ещё в 2009 году, но работы пришлось прервать. Разминирование этой баржи ведётся только в летние месяцы из-за сложно-



Фото пресс-центра ГУ МЧС России по Калининградской области

сти и погодных условий. Она лежит на глубине 17 метров и разорвана взрывом на две части, занесена илом и песком. А десятиметровый промежуток между фрагментами судна покрыт множеством взрывоопасных предметов, подвергшихся сильной коррозии.

– Видимость – в пределах двух метров, зачастую даже луч мощного фонаря на расстоянии вытянутой руки не высветит взрывоопасные находки. Работать приходится буквально на ощупь, – отмечает пресс-служба.

Водолазы посменно совершают десятки погружений. Боеприпасы поднимают со дна моря в специальной корзине. Поднятые со дна взрывоопасные предметы уничтожат при соблюдении всех мер безопасности.

Юлия ГОНЧАРОВА

«

Спасатели подняли на поверхность и уничтожили около 70 тысяч смертоносных находок, но ещё десятки тысяч взрывоопасных предметов лежат на дне



Сайт «Московский паркинг»

Технологии

Шлагбаум заказывали?

Отправить заявку на установку шлагбаума во дворе теперь можно через Единый транспортный портал, сообщили в Дептрансе Москвы

Для этого необходимо зарегистрироваться на сайте или в приложении «Электронный дом» и оформить заявку через портал «Московский паркинг».

Установка шлагбаума и первый год обслуживания будут бесплатными.

«По поручению мэра Москвы Сергея Собянина мы запустили проект, в рамках которого возьмём эту процедуру на себя, включая финансовые расходы. Делаем установку шлагбаумов во дворах проще для комфорта москвичей», – отметил руководитель Дептранса Максим Ликсутов.

Управлять шлагбаумом жители смогут через приложения «Парковки России» и «Электронный дом».

Дарья СОКОЛОВА

Платформа

для взаимодействия жителей и управляющих организаций «Электронный дом»



Закон

Все они представляют угрозу для человека независимо от того, какой бы пушистой мордашкой ни обладали. Список назрел давно, а сейчас актуален как никогда. В век «няшек» и «мимишек» нашлось немало любителей лёгкой популярности в интернете, которые ради лайков принялись разводить в террариумах удавов и скорпионов, в аквариумах –

Хищникам в квартире не место

Премьер-министр РФ Михаил Мишустин утвердил список запрещённых к содержанию в домашних условиях животных. В нём 121 представитель членистоногих, пресмыкающихся, млекопитающих, рыб и даже птиц



Под запрет

к домашнему содержанию попали королевская кобра, крокодилы, крупные каймановые черепахи, некоторые виды скорпионов, ядовитые пауки, львы, тигры, леопарды, ягуары, волки, лисы и другие опасные для человека животные. Ознакомиться с полным списком можно на портале правовой информации.



Фото Виктора ХАБАРОВА

пираций и крокодилов, а в дачных вольтерах – тигров и медведей.

Любители подобной экзотики игнорируют истинную природу животного, угрожают себе, не считаясь с соседями, а самое страшное – губят неповинного зверя. Ибо от такого рвения он может проснуться даже в давным-давно прирученных собаках и кошках. Ведь известно: сколько волка ни корми, а он смотрит в лес.

Закон вступит в силу 1 сентября нынешнего года. За его нарушение предусмотрен штраф в размере 15 тыс. руб. Так что, прежде чем завести в доме паучка или пригреть змею, подумайте.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ

Период адаптации ребёнка к учебному процессу продолжается два месяца. В это время ребёнок будет особенно нуждаться в родительской эмоциональной поддержке. Поэтому с ним уже сейчас важно разговаривать, чтобы в сентябре на вопрос «Как прошли уроки?» вместо подробного рассказа о происшедшем не услышать лишь однозначные «хорошо», «нормально», а то и вовсе увидеть, как малыш закрылся в комнате.

СОЗДАЙТЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНУЮ КАРТИНКУ

Надо заранее попробовать создать положительный имидж школы и помочь будущему ученику поверить в себя. Вспомните свои школьные годы: расскажите, как вам нравилось учиться, а заодно, кем ваш ребёнок станет в первом классе, с кем познакомится и что там будет делать. Он должен почувствовать вашу поддержку. Не стоит говорить о большой ответственности или же, наоборот, успокаивать мнимой лёгкостью обучения. Акцентируйте внимание детей на их сильных сторонах, но вместо упрекающих заявлений: «Неужели ты этого не можешь?» лучше говорить: «У тебя всё получится».

НАУЧИТЕ ДЕЛИТЬСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ

Сейчас особенно важно не просто общаться с детьми, а развивать их речь. Во время элементарного похода в магазин или прогулки по парку пусть ребёнок вслух описывает всё, что видит вокруг.

Почаще устраивайте вечера совместного чтения, во время которых обсуждайте, задавайте вопросы, пы-

Образование

На учёбу без стресса

Каникулы – отличный шанс подготовить первоклашку к школе так, чтобы он портфель не терял, вовремя по утрам вставал, знания налету хватал да пятёрки в дневник собирал. Во всех школах Москвы прошли встречи с родителями, на которых педагоги-психологи рассказали, как помочь детям, впервые идущим в школу. Корреспондент посетил одну из них, где пообщался с педагогом-психологом школы № 2094 Еленой Вьюгиной



Фото Виктора ХАБАРОВА

Чтобы адаптация к новой жизни прошла быстрее, стоит заранее сформировать у будущего первоклассника положительное восприятие учёбы

тайтесь узнать отношение ребёнка к прочитанному и разделить с ним его эмоции. Подобное обсуждение настроит на лучшее.

БОРИТЕСЬ С ТРЕВОГОЙ

Конечно, тревоги многим не избежать. Как с ней справиться? Постарайтесь почаще переключать внимание ребёнка на лучшие стороны. Следуйте совету Карлсона: спокойствие,

только спокойствие. Для этого также важно выучить фамилию, имя, отчество: как свои, так и родителей. Заодно свой полный адрес.

РАЗВИВАЙТЕ ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ

Жизнь ребёнка в социуме невозможна без общения, без друзей. Как вы учите своих детей дружить? Надо научить их разговаривать, мирить-



Советы родителям дала педагог-психолог школы № 2094 Елена Вьюгина

ся, стараться понять, найти компромисс. Дружбе способствуют праздники, а ещё больше подготовка к ним. Это спланирует детей и взрослых. Устройте дома праздник, а в его подготовке задействуйте ребёнка.

ПООЩРЯЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Вообще почаще давайте детям маленькие задания: покормить кошку, вынести мусор, разложить вещи, убрать игрушки. Такие поручения позволят развить самостоятельность. После нескольких выполненных дел малыш гордо скажет: «Я это могу сделать сам».

ПОДГОТОВЬТЕ УЧЕБНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Отделите рабочую зону от зоны для игр, попытайтесь найти баланс между отдыхом и занятиями, организуйте питание в определённое время. Создайте поддерживающее пространство. Вспомогательный Винни Пуха, который говорил: «Нужно делать так, как нужно, а как не нужно, не надо делать».

Виталий ЛЕСНИЧИЙ ■

МЕЖДУ ХАЙПОМ И БУЛЛИНГОМ

– Наталья Руслановна, раньше родители стремились уберечь своих детей от пагубного воздействия улицы. А чего теперь опасаться?

– В наши дни дети реже употребляют алкоголь или собираются компаниями в каких-то определённых местах и сидят ночи напролёт. Сказывается мода на ЗОЖ. Но, к сожалению, вместе с пропагандой здорового образа жизни и полезных дел из интернета поступает много негативной информации, способной подвести ребёнка к трагической ситуации. Подростки объединяются в группы, сбиваются в стайки, направленные на преступную деятельность, в том числе экстремистскую. Нередко ради хайпа в интернете. В марте в нашей лесополосе трое несовершеннолетних жителей из Зеленограда, 17, 16 и 14 лет, нанесли «закладчику» [распространителю наркотиков. – Ред.] травмы, несовместимые с жизнью. Расправу сняли на видео. Преступление было раскрыто уже на следующий день.

КТО ВИНОВАТ

– Родители недосмотрели?

– У большинства родителей день, нормы выплачивают ипотеку, кредиты. Заниматься с детьми времени не остаётся. Многие даже не знают, что после 22.00 несовершеннолетним не разрешается находиться на улице без родителей. Но это, конечно, не снимает с них обязанности по содержанию, воспитанию и даже по обучению своих детей. Если ребёнок не успевает в школе, ему можно организовать бесплатные дополнительные занятия. Были бы мотивация и желание. Проблемы чаще по-

Среда обитания

Трудный возраст

Накануне профессионального праздника инспекторов ПДН 31 мая о том, какие вызовы современности представляют угрозу подросткам и как их предотвращают, рассказала заместитель начальника отдела участковых уполномоченных и ПДН, начальник отделения по делам несовершеннолетних ОМВД России «Коммунарский» г. Москвы подполковник полиции Наталья Балаева



Фото Виктора ХАБАРОВА

Начальник отделения по делам несовершеннолетних ОМВД России «Коммунарский» Наталья Балаева

« Детско-родительские отношения утрачены. Многие выстроили их на равных, а потом не знают, как исправить ситуацию, когда ребёнок их воспринимает не как старших отца и мать

являются в неполных семьях, когда между родителями нет согласия в воспитании ребёнка. Возникают конфликты интересов. Ребёнок зачистую в такой ситуации испытывает стресс и ищет утешения в интернете.

Другая беда нынешних родителей, которые родились или выросли в сложные 90-е годы, отсутствие грани в отношениях с детьми. Детско-родительские отношения утрачены. Многие выстроили их на равных, а потом не знают, как исправить ситуацию, когда ребёнок их воспринимает не как старших отца и мать, а панибратски – что хочу, то и ворочу. Другая проблема – излишняя «зализованность» единственного ребёнка,

который ни в чём не знает отказа. Это уже говорю как мама троих детей.

ЧТО ДЕЛАТЬ

– Что происходит, если ребёнка не удалось уберечь и он поставлен на учёт?

– В комиссию входят представители многих организаций. Мы направляем детей в Центр спорта «Коммунарка», где они могут заниматься в любой из секций, от шашек до футбола. В летнее время мы предоставляем путёвки в детский патриотический лагерь в Щаповском. Ребята там изучают военную технику, строевую и физическую подготовку. С 14 лет

также в летнее время стараемся подростков трудоустроить на интересную, развивающую работу: аниматорами, помощниками в пункты приёмки и выдачи товаров, в сферу коммуникаций. Работа приучает к самостоятельности и воспитывает уважение к труду.

– Сколько человек состоит на учёте в ПДН?

– В этом году число уменьшилось. Раньше в среднем в ПДН ежегодно состояло около 50 человек. В нынешнем – 35 детей. Мы работаем в тесном взаимодействии со школами. Постоянно устраиваем профилактические встречи и беседы с учениками, общаемся в онлайн-режиме. Регулярно объезжаем неблагополучные семьи. По сути, 24/7 находимся в постоянном диалоге. Со мной работает команда настоящих профессионалов – Алёна Веретина, Дарья Анциферова, Любовь Таекина. Все они обладают чутким, отзывчивым характером, остро переживают проблемы детей, и, как принято говорить, с обострённым чувством справедливости. Без этих качеств в нашей работе находиться невозможно.

– Что делать, если ребёнок стал меняться не в лучшую сторону?

– Всегда говорю родителям: «Доверяй, но проверяй!». Если что-то беспокоит, обратитесь в школу к психологу, социальному педагогу. При Департаменте образования действуют Центры психологической помощи. В каждой школе на стендах дана контактная информация, в том числе и ПДН района Коммунарка.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ ■

8 (495) 633-32-59

Телефон отделения по делам несовершеннолетних Отдела МВД России «Коммунарский» г. Москвы

Здоровье

Переход на зелёный

ЗАЩИТНИКИ ЗДОРОВЬЯ

Зелень в большом количестве содержит все необходимые человеку витамины и микроэлементы. Кроме того, она обладает антиоксидантными свойствами, что способствует профилактике онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, замедляет старение и защищает клетки организма от разрушения. В зелени много клетчатки, которая помогает пище лучше усваиваться. При этом продукт совсем некалорийный.

– Укроп, петрушка, лук, салат, листовые овощи должны быть частыми гостями на нашем столе, их легко вырастить самим даже на подоконнике, – советует Ольга Владимировна. – Едим мы их чаще всего в сыром виде – так они оптимально сохраняют свои полезные свойства. И, конечно, благодаря вкусу, виду, аромату – это прекрасное украшение блюд. В течение дня необходимо съесть примерно 400 граммов овощей и фруктов, не забывайте сюда включать и зелень.

ЛУЧШАЯ ПРИПРАВА

В кулинарии зелень занимает важное место: чаще её используют в качестве приправы или для украшения блюд. Но она может исполнять и главную роль. Есть сотни полезных рецептов зелёных коктейлей, салатов, супов, омлетов и запеканок.



ПЕТРУШКА

Содержит витамины В, Е и К, а витамина С в ней в четыре раза больше, чем в лимоне. Также есть микроэлементы: фосфор, калий, магний, селен, фтор, железо, цинк и кальций. Регулярное употребление этой зелени необходимо для профилактики инсульта, а ещё она положительно влияет на работу мозга и улучшает память. Петрушка украсит любое готовое блюдо, из неё можно приготовить бюджетный вариант соуса песто.

Петрушка, базилик и шпинат для красоты и молодости

После зимы и весны с её постоянными переменаами погоды наши организмы ослаблены, а до урожая сезонных продуктов, выращенных в нашей климатической зоне, ещё далеко. Где брать витамины? Об этом в рамках проекта «Школа здоровья» Центра московского долголетия «Воскресенское» рассказала заведующая, врач-терапевт ГБУЗ «Троицкая поликлиника» ДЗМ Ольга Ульянова



Фото Ивана Рябоконе / Фотобанк Лори

УКРОП

Богат витаминами: А, группы В, а ещё С, Е, К, РР (никотиновая кислота) и микроэлементами – кальцием, железом, калием, магнием, кобальтом, марганцем, хромом и цинком. Эфирные масла (карвон, лимонен) в составе травы улучшают работу ЖКТ, снимают спазмы, а клетчатка стимулирует перистальтику кишечника. Укроп влияет на половую сферу мужчин, помогает при воспалительных заболеваниях. Обладает мочегонным эффектом. Укрепляет сердце и сосуды. Прекрасно сочетается с рыбными блюдами и салатами.



Фото Ольги Скальской / Фотобанк Лори

ЗАПАСАЕМ ЛЕТОМ

Для заготовки на зиму укроп, петрушку, кинзу и другие травы можно: посушить в электрической сушилке; заморозить, разложив по пакетикам; законсервировать в масле.

– Чтобы зелень сохраняла свои полезные свойства, её надо правильно хранить и использовать, – объяснила



Фото PixelShot / Фотобанк Лори

Ульянова. – Необходимо с пучка сразу удалить все резинки, нитки, упаковки, выкинуть все повреждённые веточки и замочить в холодной воде. Можно с солью или уксусом, это по-



Фото Виктора ХАБАРОВА

Зелень способствует профилактике онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, замедляет старение и защищает клетки организма от разрушения



Фото Сергея Толмачёва / Фотобанк Лори

БАЗИЛИК



Фото Ольги Скальской / Фотобанк Лори

Обладает антисептическим или противомикробным действием, богат витамином Р, или каротином. Помогает иммунитету. Можно использовать не только для усиления вкуса блюда, но и, например, в смузи.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Помогает работе ЖКТ – действует как природное слабительное, содержащаяся в нём клетчатка выводит из организма лишнюю жидкость. В сельдерее много витаминов: А, группы В, С, Е, К. Сельдерей можно жарить, добавлять в супы и салаты.

ШПИНАТ

Содержит витамины: А, В1, В2, В6, С, D2, Е, К, Р, РР, а также много минеральных веществ и фитонутриентов, которые снижают уровень холестерина. А ещё йод, он полезен для здоровья щитовидной железы. Важное свойство шпината – высокое содержание белка, углеводов и клетчатки. Шпинат способен нормализовать перистальтику кишечника, наладить обмен веществ и укрепить организм. Однако он не рекомендован при болезнях почек. Его тушат, делают пюре, добавляют к мясу, макаронам и омлетам.



Фото Якова Филимонова / Фотобанк Лори

может избавиться от бактерий и паразитов, оставшихся на листьях. Потом их следует промыть проточной водой и просушить.

Юлия ГОНЧАРОВА

Спорт

Палки – в руки!

В районе Коммунарка стартовал летний сезон скандинавской ходьбы

вышли на старт. На Бачуринской уже далеко не новички. Те, кто моложе, выходят на большой круг. Постарше – на меньший. Всего четыре категории. По две возрастных у мужчин и женщин. Бодрости и оптимизма им не занимать.

– Я занимаюсь скандинавской ходьбой уже восьмой год, – рассказывает обладательница второго места Любовь Большакова. – Палки в руки взяла после перелома в 2017 году. Врачи рекомендовали растягивать мышцы. С тех пор занимаюсь ходьбой, участвую в соревнованиях. Сегодня у нас небольшая дистанция. В посёлок завода Мосрентген

мы ходим по два километра, в Красной Пахре – по три километра, а на городских соревнованиях в Лианозове прошли пять километров.

Как говорит тренер по скандинавской ходьбе Сосенского центра спорта, куратор соревнований Светлана Пирч, о пользе этого вида физической активности можно говорить много. С одной стороны, тренируются мышцы спины, плечевого пояса. С другой, при опоре на палки уменьшается нагрузка на нижние конечности, благодаря чему ею можно заниматься при заболеваниях коленных и тазобедренных суставов, стоп. Так как при такой ходьбе задействовано



большее количество мышц, сжигается и больше калорий, чем при обычной ходьбе. Так что ходите на здоровье!

Виталий ЛЕСНИЧИЙ

При опоре на палки уменьшается нагрузка на нижние конечности, поэтому скандинавской ходьбой можно заниматься даже при заболеваниях коленных и тазобедренных суставов



Фото Виктора ХАБАРОВА

Соревнование организовал Сосенский центр спорта. 17 мая участники собрались на стадионе микрорайона Эдальго. Все спортсмены в том возрасте, о котором говорят «серебряный». В ранний субботний час, когда солнце ещё не в зените и дышится легко, любители дисциплины, с каждым годом набирающей популярность,

В соревнованиях приняли участие жители «серебряного» возраста



Ребята
состязались
в сборе
и разборе оружия
на скорость

Дань памяти За веру и Отечество

В Коммунарке прошёл военно-патриотический слёт православной молодёжи ТиНАО. В мероприятии 17 мая, организованном центром «Гвардия» в честь 80-летия Победы в Великой Отечественной войне, приняли участие команды Викариатства Новых территорий Москвы

После божественной литургии в Храме Живоначальной Троицы посёлка завода Мосрентген ребята переместились в парк. Там активности для юных патриотов организовали представители Центра «Лидер» и военнослужащие.



Фото управы района Коммунарка

На полосе препятствий нужно было показать жюри свои силу и ловкость

Ребята поучаствовали в военно-спортивных испытаниях: сборке и разборке автомата Калашникова, оказании сердечно-лёгочной реанимации, транспортировке раненых, прохождении полосы препятствий и лазертаге.

– Величайший подвиг наших отцов и дедов с каждым годом всё дальше уходит в прошлое, но память о нём должна остаться с нами навечно. Праздник доказывает, что патриотизм – это образ жизни, и прививать это качество детям нужно изо дня в день и только на личном примере, – отметил глава управы района Коммунарка Александр Алябьев.

Команды самых быстрых и ловких наградили грамотами, кубками, медалями и призами.

Дарья СОКОЛОВА ■



Патриотизм – это образ жизни, и прививать это качество детям нужно изо дня в день и только на личном примере

Культура

Танцы по-спартански

Бальный коллектив «Спарта» структурного подразделения «Дом культуры «Коммунарка» занял первое место на 6-м Московском международном фестивале-конкурсе «Творческие встречи». Как спортивные танцы могут изменить жизнь к лучшему, что скрывается за суровым названием и какие города девушки собираются покорить в ближайшем будущем, рассказала руководитель студии, тренер Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России Дарья Елисеева



Танцы помогают держать себя в форме и оставаться женственной

Присоединиться к бальному коллективу можно во «Дворце культуры «Коммунарка»

Нежные и грациозные, «спартанки» Коммунарки привычны к интенсивным физическим нагрузкам. Бальницы объясняют: несмотря на кажущуюся лёгкость движений, за всяким победным вы-

ступлением стоят многочасовые тренировки в зале. Как и любой вид спорта, танцы, в первую очередь, – про преодоление себя, потому и название студия носит соответствующее, брутальное.

В Доме культуры «Коммунарка» студия «Спарта» появилась четыре года назад. Сегодня в ней обучаются и дети, и взрослые. Кроме балльных танцев, здесь проходят занятия по художественной гимнастике и чирлидингу.

Победители конкурса «Творческие встречи» – взрослая группа, большой коллектив из 15 человек.

– Это люди совершенно разных профессий. У нас есть и госслужа-

щие, и врачи, и учителя, и экономисты, – говорит тренер Дарья Елисеева. – Это взрослые женщины, мамы, хранительницы очага, которые занимаются творчеством и спортом одновременно. Многие, придя к нам, начинают чувствовать себя более счастливыми, уверенными. Кто-то находит свою любовь, становится более женственным.

Участие в конкурсе «Творческие встречи» девушки принимали впервые, эта победа – большое достижение и стимул к дальнейшему развитию.

В планах спортсменок из Коммунарки – расширение танцевальной географии.

– Коллектив большой, но очень сильно мы бы хотели с девочками выехать за пределы Москвы, совершить такую танцевальную командировку, – говорит Дарья Елисеева. – В какие города? Казань, может быть, Санкт-Петербург. Мы к этому готовы!

Дарья СОКОЛОВА ■

Развлечения

Проведём ИЮНЬ ВЕСЕЛО



Фотография Е. Самарина / Mos.ru

В столице стартовал проект «Лето в Москве». Ежедневно жителей и гостей города ждут разнообразные мероприятия, которые объединят людей разных поколений

тия на более чем 50 площадках: исторические пикники, экскурсии, концерты новой классики и оперы под открытым небом. В ТиНАО горожан приглашают усадьбы Александрово-Щапово, Валуево, Вороново и Остафьево.

КУЛИНАРНЫЕ ФЕСТИВАЛИ И ЯРМАРКИ

Совершите настоящее гастрономическое приключение с проектом «Московское чаепитие». В лучших гостиницах, ресторанах, театрах и музеях города ищите чайное меню, дополненное авторскими позициями шеф-поваров в уютной атмосфере московского гостеприимства.

За напитками покрепче стоит заглянуть на ВДНХ, где пройдёт фестиваль «Главвино фест». Достижения в области отечественного виноделия представят более 50 производителей со всей России.

жан любого возраста и уровня физической подготовки.

Играйте в шахматы, шашки и подвижные игры на «Фестивале городских видов спорта», осваивайте фрисби и тетербол с фестивалем «Лето. Пляж. Московский спорт», тренируйтесь под руководством профессионалов на площадках «Мой спортивный район».

ШОППИНГ И СТИЛЬ

Для тех, кто любит быть на пике моды, этим летом пройдут маркеты и фестивали с участием московских дизайнеров и предпринимателей. В «Зелёном маркете» на Болотной площади гостей проекта «Сделано в Москве» ждут одежда, аксессуары, косметика, декор и увлекательные мастер-классы.

В музее-заповеднике «Коломенское» на «Винтажном маркете» вы сможете приобрести предметы искусства, редкие монеты и антиквариат, а в бьюти-фургончиках «Летнего клуба» на Тверском бульваре найдёте косметику и товары для дома от локальных брендов.

Дарья СОКОЛОВА ■

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

В прошлом году в рамках фестиваля «Лето в Москве. Все на улицу!» прошло около 25 тысяч мероприятий

На улице Варварка пройдёт III Московский летний музыкальный фестиваль «Зарядье». Масштабное событие представит на своей площадке классику, джаз, фолк и современную музыку.

Окунуться в атмосферу XIX века приглашает фестиваль «Усадьбы Москвы». Гости ждут мероприя-

Перейдите по QR-коду

и ознакомьтесь с полной программой фестивалей и расписанием мероприятий проекта «Лето в Москве»



СПОРТ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

В парках, скверах и на городских площадках можно принять участие в спортивных активностях для горо-

**ЦИРКОВАЯ ПРОГРАММА,
ПОСВЯЩЁННАЯ
МЕЖДУНАРОДНОМУ
ДНЮ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ**

1 июня в 11.00
Адрес: СП «ДК Коммунарка»

В 12.00
Адрес: СП «ДКис Воскресенское»

В 15.00
Адрес: СП «ДК Мосрентген»

В Международный день защиты детей в Коммунарке взрослых и маленьких жителей района приглашают на красочные цирковые шоу. Гостей праздника ждут выступления профессиональных артистов, а также обширная развлекательная программа, которая пройдет в фойе трёх домов культуры района. Под руководством опытных наставников дети поучаствуют в увлекательных мастер-классах. Вход на шоу свободный.

**КОНЦЕРТ
«ДЕТСТВО – ЭТО МЫ!»**

1 июня в 16.00
Праздничная концертная программа к Международному Дню защиты детей с участием творческих коллективов СП «ДК Коммунарка».
Адрес: СП «ДК Коммунарка»

**КВИЗ
«МЫ МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ,
НАМ ХОЧЕТСЯ ГУЛЯТЬ!»**

4 июня в 12.00
Квиз посвящён самым озорным, непослушным шалунам и непоседам в детской мировой литературе и кинематографе по произведениям Носова, Линдгрена, Велтистова, Родари, Волкова, Драгунского. Победители получают ценные призы.
Адрес: библиотека № 261

**ЛИТЕРАТУРНАЯ
ПРОГРАММА «ЧИТАЕМ,
ИГРАЕМ, ТВОРИМ»**

5 и 7 июня с 13.00 до 14.00
Гостей мероприятий ждут литературные занятия по произведениям писателей, а также практические занятия актёрского мастерства, творческие лаборатории и подвижные игры.
Адрес: библиотека № 258

**ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН
«И ВНОВЬ, Я ПУШКИН!»**

6 июня с 12.00 до 15.00
Открытый микрофон – акция в Пушкинский день России. Прочитать вслух стихи и отрывки произведений поэта сможет каждый желающий.
Адрес: библиотека № 261

**ЛИТЕРАТУРНАЯ ИГРА
«АЙ ДА ПУШКИН!»**

6 июня в 13.00
Гости мероприятия попробуют ответить на все вопросы и вспомнить героев, сюжеты и детские и юношеские годы писателя, а самые эрудированные участники получат призы от библиотеки. В заключение мероприятия посетители прочитают по желанию любимые стихотворения творца. Игра составлена по сказкам автора.
Адрес: библиотека № 258

«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, РОССИЯ!»

11 июня в 18.00
Праздничный концерт ко Дню России с участием творческих коллективов СП «ДК Коммунарка»
Адрес: СП «ДК Коммунарка»

КУЛЬТУРА

СП «ДК Коммунарка», ул. Александры Монаховой, д. 21А

СП «ДКис Воскресенское», пос. Воскресенское, д. 13Б

СП «ДК Мосрентген», пос. завода Мосрентген, д. 39

Афиша

Библиотека № 258, пос. Воскресенское, д. 39. Запись на мероприятия по телефону +7 (499) 146-90-40 (доб. 258) или по почте: vos@newmoslib.ru

Библиотека № 261, пос. Газопровод, д. 16. Запись на мероприятия по телефону +7 (499) 146-90-40 (доб. 261) или по почте: gzp@newmoslib.ru

Куда бесплатно сходить всей семьёй

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

ВИНТАЖНЫЙ МАРКЕТ

Ежедневно, в течение лета, с 12.00 до 21.00



В музее-заповеднике «Коломенское» открылась торговая площадка для ценителей истории и антиквариата. В торговых шале свои товары разместили самые авторитетные представители Союза коллекционеров России. Они привезли с собой коллекционную посуду, декоративные статуэтки, старинные открытки, редкие монеты, советские игрушки, изящную бижутерию, старинную технику, культовые пластинки и модели ретроавтомобилей. В программе маркета также запланированы тематические выставки, дискуссионные клубы и встречи с коллекционерами.

Адрес: ул. Большая, 91
Метро: «Коломенская»

**ВЫСТАВКА
«РОЖДЕНИЕ МАСШТАБА»**

До 31 июля, в течение дня



В Национальном центре «Россия» проходит выставка-путешествие сквозь время и пространство, где каждый зал становится порталом в эпоху, а каждый экспонат – рассказчиком истории. Первый раздел посвящён деревянному зодчеству. Второй – рассказывает об эпохе авангарда и модернизма. В разделе «Лаборатория архитектуры» можно узнать о педагогических методах, которые легли в основу современного архитектурного образования. «Русское Средневековье» возвращает в эпоху древнерусских городов. Пятый раздел посвящён становлению градостроительной традиции в России. Шестой – рассказывает о социальной утопии, воплощённой в архитектуре. В центральной зоне выставки представлена история высотного строительства в России – от древних колоколен до современных небоскрёбов. Необходимо записаться на экскурсию.

Адрес: Краснопрудная наб., 14
Метро: «Деловой центр», «Москва-Сити»

**ДЕТСКИЙ
ФЕСТИВАЛЬ
«НЕБО»**

31 мая и 1 июня, в течение дня

В Музее пройдет детский фестиваль искусств, который объединит



театр и цирк, музыку и танец, науку, литературу и архитектуру. На 12 площадках состоится более 90 событий. Зрители увидят гала-премьеру с Евгением Мироновым «Айболит спешит на помощь», спектакль «Хочу быть выше», музыкально-драматический спектакль «Ершов. За горами, за лесами», шествие по парку во главе с гигантскими куклами из сказки про Чипполино, концерт с хитами из киноклассики и современных мультфильмов, хореографическую интерпретацию «Денискиных рассказов», спектакль в жанре фэнтези «Руслан и Людмила», детскую терапевтическую оперу «Секрет би-дуби-бу» и многое другое.

Подробная программа.

Адрес: ул. Крымский Вал, 2
Метро: «Октябрьская», «Парк культуры»



**КНИЖНАЯ ЯРМАРКА
«ГАРАЖКА МИФА»**

31 мая и 1 июня, в течение дня

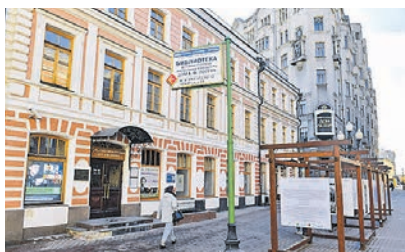


На большой ярмарке в пространстве «Бойлерная» «Хлебозавода № 9» представят тысячи книг на любой вкус: по личностному росту, психологии, отношениям, искусству, технологиям, маркетингу, путешествиям, переговорам и многое другое, а ещё классику, детективы, фэнтези детскую литературу, игры и комиксы. Также гостей ждут лекции и встречи с авторами. Свои подборки на ярмарке представят литературные критики и популярные журналы.

Адрес: ул. Новодмитровская, 1, с. 17
Метро: «Дмитровская»

**КОНЦЕРТ «ПЕСНИ О МАТЕРИ
И КОЛЫБЕЛЬНЫЕ МИРА»**

1 июня в 18.00



Научная библиотека и мемориальный музей «Дом Лосева» приглашает на трогательный музыкальный вечер, который объединит культуры и традиции разных стран. Прозвучат песни о матери и колыбельные

народов мира в авторском исполнении. Музыкальный коллектив Augus и автор программы Любовь Золотова подготовили путешествие сквозь эпохи и континенты. Гости услышат произведения из России, включая калмыцкие и бурятские традиции, с Балканского полуострова и с арабского Востока.

Адрес: ул. Арбат, 33
Метро: «Арбатская»

«САДЫ И ЦВЕТЫ»

До начала осени



Москву украсили более 50 традиционных выставочных садов и 650 небольших цветочных объектов. Основная тема декорирования садов в этом году – 80 лет Победы в Великой Отечественной войне.

Главные площадки фестиваля: Архитектура природы у входа в Московский зоопарк, Геометрия праздника на Новом Арбате, «Символ Победы» на Большом Каменном и Большом Москворецком мостах, Шахматные баталии на Гоголевском бульваре, Террасы времени в сквере у Большого театра, Вишнёвый сад у памятника Станиславскому и Немировичу-Данченко, Цветник у обелиска «Москва – город-герой!» на Дорогомиловской Заставе, Липовая аллея на Большой Дмитровке и «Атом Солнца в Простоквашино» у памятника Олегу Табакову.

TEENSFEST «ЕДИМГОВОРИМ»

7 июня с 12.00 до 19.00



Центр «Благосфера» приглашает тинейджеров и их родителей на TeensFest о еде и её социальных контекстах. В программе – более 20 мероприятий, позволяющих посмотреть на еду с непривычной стороны, узнать удивительные факты, обсудить, попробовать и выслушать советы специалистов.

Гостей ждут лекции и дискуссии, демонстрационные мастер-классы, интерактивная зона, дизайн-бюро для юных модельеров, запись подкаста о пищевых привычках и диетах, квест, тематическая выставка, квиз, настолки, «бананокрокодил» и многое другое.

Регистрация
Адрес: 1-й Боткинский проезд, 7, с. 1
Метро: «Динамо», «Петровский парк», «Беговая»



Эльвира ЯКУПОВА
Фото организаторов мероприятия



Фото Александра КОРНЕЕВА

На прошлой неделе последние звонки отгремели в образовательных учреждениях района

Торжественные линейки прошли для учеников 9-х и 11-х классов школ № 338, 547, 2070 и 2094. Всего в этом году в нашем районе на аттестаты об основном и полном среднем образовании претендовали более трёх тысяч выпускников: 2361 девятиклассник и 848 одиннадцатиклассников.

Праздники для вчерашних школьников – одновременно весёлые и грустные.

– Заканчивается детство, заканчивается беззаботная пора. Я перехожу уже на новый этап взрослой, осознанной жизни, когда придётся

В этом году из школ Коммунарки выпустилось более 3 тысяч ребят

Фото снизу: символический последний звонок в школе № 547

Поздравляем

До свидания, ШКОЛА!



реализовываться, придётся решать какие-то сложные проблемы. И, конечно, присутствует внутри страх не-

известности, но я точно знаю, что всё будет хорошо и все со всем справятся, – поделилась выпускница медиа-класса школы № 2070 София Куликова.

Прощались со школой ребята флешмобами, вальсами, песнями и концертами.

От директоров, учителей и гостей последних звонков для выпускников прозвучали самые трогательные и светлые напутствия. Площадки всех школ района посетил депутат Мосгордумы Александр Козлов.

– Так приятно и радостно смотреть на повзрослевшие лица ребят. В них сочетаются целеустрем-

Прощание с любимой школой не обходится без слёз



Фото медиацентра школы № 338

лённость и в то же время мечтательность. Кто-то уже точно определился с конкретной профессией и планирует ею заняться, поэтому будет поступать в колледж. Кто-то будет продолжать готовиться к будущему выбору в школе. И то, и другое – одинаково верно. Желаю каждому успехов в его выборе. Ещё немного и стартует волнительный период – пора экзаменов. Но верю, что с ними наши школьники справятся как надо, ведь ребят готовили к ним замечательные учителя. Большой удачи ребятам и их родителям, педагогическому коллективу! И желаю молодёжи помнить школьные моменты: они дарят силы в любые минуты. Желаю поддерживать школьную дружбу. Она самая крепкая, – отметил Александр Козлов.

Сразу вслед за праздниками у учеников российских школ началось непростое, но такое важное в жизни каждого человека время. 21 мая стартовал основной период сдачи выпускных экзаменов для 9-х классов, а 23 мая – ЕГЭ для выпускников 11-х классов.

Дарья СОКОЛОВА ■

Уголок потребителя

В Коммунарке открылся ягодный сезон

Павильон в красно-розовых тонах, брендированный от Департамента торговли и услуг, установлен у станции метро «Филатов луг». На протяжении всего лета с 8.00 утра до 20.00 вечера, по мере созревания, в нём, как и по всему городу, будут продавать ягоды отечественных фермеров – клубнику, малину, смородину, голубику, ежевику, крыжовник

Впятничный день на прилавках хозяйка мая и июня – клубника. Яркая, крупная, чистая, аккуратно уложена в лотки. И хотя ягодой уже никого не удивить ни зимой, ни поздней осенью, эта – родная, взошедшая на российских просторах по сезону, без тех добавок для даль-

ней транспортировки, на которых круглый год выращивается глянцева ягода из Египта или Греции.

– Попробуйте, – обращается ко мне продавец Наталья. – Не пожалеете. Краснодарская, очень сладкая и ароматная.



Фирменные прилавки появятся в городе уже в 10-й раз

Забыв выученное с детства правило «есть только мытое», пробую ягоду. Вкус – как и в детстве у бабушки с грядки. И это только начало сезона! Вместе с краснодарской клубникой уже пошли крымская и астраханская. В зависимости от дня и поступления на склад они уже и сейчас присутствуют в ассортименте ягодного павильона. Среди поставщиков

В Москве будет работать 250 официальных торговых точек,

где можно приобрести клубнику, землянику, малину, голубику, смородину, крыжовник, бруснику, жимолость и другие ягоды российских производителей

также Адыгея, Дагестан, Кабардино-Балкария, Карачаево-Черкесия, Осетия. Вслед за кавказскими регионами подтянутся плоды из Средней полосы России – Центрального федерального округа и, конечно, местной, подмосковной клубники. Её пока надо подождать.

В обеденный час люди идут друг за другом, очередь – в часы пик. За мной в очереди Сахаяна Петровна. В Коммунарку семьёй переехали из Якутии. Говорит: в конце мая не ожидала встретить такую вкусную клубнику. Попробовав ягоду, купила пару лотков, вместе с которыми в семью женщины пришло лето.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ ■

КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется БЕСПЛАТНО № 7 (8), 30 мая 2025 г.

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

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Свидетельство о регистрации: ПИ №ТУ50-03124 от 04.12.2024

Выдано 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 Савеловский, ул. 2-я Хуторская, дом 38а, стр. 15, помещ. 9 E-mail: editor@moirajon.ru.

Издатель: Общество с ограниченной ответственностью «МЕДИАГОРОД»

Адрес: 127287, г. Москва, муниципальный округ Савеловский, ул. 2-я Хуторская, дом 38а, стр. 15, помещ. 9

Отпечатано: в филиале ОАО ПФОП «Волоколамская типография». Адрес: 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, дом 9