

## Актуально

Новое место для фотосессий в Саларьево



с. 3

## Наш район

Нужна ли воскресная школа жителям современного мегаполиса?



с. 4

## Здоровье

Как не проспать осень: советы врача-сомнолога



с. 5

## Гуляем по ТиНАО

Едем в Валуево, где снимался фильм «Мой ласковый и нежный зверь»

с. 8



№ 16 (17) | 17 октября 2025

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

# КОММУНАРКА



## Мост из стекла и металла

Новый надземный пешеходный переход протяжённостью около 160 метров построили для жителей района Коммунарка у северного вестибюля станции метро «Корниловская».

Конструкция высотой 14 метров обеспечит удобное и безопасное передвижение пешеходов над проезжей частью с плотным транспортным потоком грузовых автомобилей к оптово-розничному продовольственному центру на улице Адмирала Корнилова. Переход соединён с существующим пешеходным мостом через Калужское шоссе.

Состыковка двух переходов – задача непростая, специалисты наладили совместную работу всех инженерных систем, включая видеонаблюдение и освещение. Мост остеклён вит-

ражными конструкциями для естественного освещения и защиты пешеходов от непогоды. На пол уложен термообработанный гранит из российского месторождения. Он не только красив, но и устойчив к нагрузкам. Для подъёма и спуска маломобильных горожан с каждой стороны перехода предусмотрены лифты.

Возведение современного крытого перехода стало финальным этапом модернизации дорожной сети возле станции метро «Корниловская». Ранее здесь прошло озеленение, созданы зоны отдыха для пассажиров подземки и оборудована развитая пеше-

ходная система. Всё это позволило создать комфортную и доступную среду для горожан.

Напомним, в начале сентября мэр Москвы Сергей Собянин открыл движение по улично-дорожной сети около станции метро «Корниловская». Жители района получили удобные маршруты общественного транспорта и сократили время в пути от дома до работы, учёбы и социально значимых объектов. Новые дороги с выездами на Калужское шоссе и путепроводом существенно разгрузили существующие магистрали и улучшили транспортную ситуацию в посёлке завода Мосрентген.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Александра КОРНЕЕВА и управы района Коммунарка



Фото управы района Коммунарка

## Дословно

## Город на пороге зимы

В районе Коммунарка проводится комплекс мероприятий по подготовке к холодному и снежному зимнему сезону.

Специалисты «Мосводостока» приступили к обслуживанию ливневых канализаций для повышения пропускной способности сетей в период осадков. При необходимости выполняется очистка водоприёмников, элементов дренажной системы и ливнеотоков, колодцев и систем поверхностного водоотвода, а также замена неисправных конструкций. Это способствует беспрепятственному стоку воды и предотвращает возможные подтопления.

Проведены очистка и подготовка русел рек Десна и Сосенка для пропуска талых вод и беспрепятственного течения.

В качестве профилактики возгораний в пожароопасный зимний период на открытых природных пространствах, прилегающих к населённым пунктам Лето-во, Макарово, Городище, Лаптево и Милорадово, прошла опашка лесополосы. Общая протяжённость минерализованных полос составила 11 километров, ширина – 40 метров. Этого достаточно для предотвращения распространения огня к жилым строениям. Территории очистили от растительности, сухих остатков травы и кустарников. Обращаем внимание жителей, что при подготовке дачных и частных владений к зимнему периоду также необходимо убедиться в исправности проводки и печного отопления, убрать с участков ветки, листву и другие горючие материалы.



Специалисты расчистили русла рек от деревьев и мусора

Также к зиме готова автомобильная база коммунальной техники. Для уборки города от снега этой зимой будут задействованы дорожно-уборочные машины и средства малой механизации.

Кроме того, к сезону минусовых температур специалисты подготовили контейнеры для хранения противогололёдных материалов. Перед наступлением холодов их установят возле остановочных павильонов общественного транспорта.

Глава управы района Коммунарка Александр АЛЯБЬЕВ

## Меняемся к лучшему

## Где построят метро «Сосенки» и «Лето-во»?

Начался второй этап возведения Троицкой линии метро от «Новомосковской» до «Троицка». Стали известны адреса новых станций в Коммунарке.

Открытие очередного участка Троицкой линии позволит жителям ТиНАО быстрее добираться до центра города, сообщает официальный портал мэра и Правительства Москвы.

Сперва площадки будущего метро оградят и проведут геологическую разведку. Затем на них начнётся активное сооружение станционных комплексов.

«Станция «Сосенки» будет на пересечении улиц Старые Сосенки, Летовского Ополчения и Проектируемого проезда № 7032. «Лето-во» – напротив дома 112 по Летовской улице, рядом с Проектируемым проездом № 8429. «Десна» – на пересечении улицы Центральной и шоссе Ракитки. «Кедро-

вая» – на пересечении 1-й Нововатутинской улицы и Калужского шоссе. «Ватутинки» – в Троицке, вблизи третьего корпуса дома 2 по улице Кварцевой», – написал Сергей Собянин в мессенджере МАХ.

Сегодня в Коммунарке действуют десять станций московского метрополитена. Участок от «Тютчевской» до «Новомосковской» был запущен 28 декабря прошлого года.

Дарья СОКОЛОВА

«Станция «Сосенки» будет на пересечении улиц Старые Сосенки, Летовского Ополчения и Проектируемого проезда № 7032. «Лето-во» – напротив дома 112 по Летовской улице, рядом с Проектируемым проездом № 8429»

## « В школе «Эклектика»

на проспекте Куприна завершены монолитные работы. Специалисты приступили к отделке помещений



Фото Mos.ru

## I Город

В столице высокотехнологичную медпомощь оказывают более 30 учреждений. Среди них Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка».

## Медицина на грани фантастики

Только за первое полугодие 2025-го в городских медицинских учреждениях выполнили около 60 тысяч высокотехнологичных операций – почти вдвое больше, чем за аналогичный период пять лет назад.

В столице создаётся система доступной высокотехнологичной медицины для москвичей. Об этом Сергей Собянин сообщил в своём канале в мессенджере МАХ.

«Передовые методики и инновационные разработки – это шанс на долгую и активную жизнь для людей с различными, даже самыми тяжёлыми, заболеваниями. Москва постоянно повышает доступность высоких технологий в медицине, чтобы каждый житель мог рассчитывать на необходимое ему лечение», – отметил мэр Москвы.

Фото Mos.ru



«Москва постоянно повышает доступность высоких технологий в медицине, чтобы каждый житель мог рассчитывать на необходимое ему лечение»

Сегодня в столице такую помощь оказывают свыше 30 городских медицинских учреждений. Только за первое полугодие 2025-го в них выполнили около 60 тысяч высокотехнологичных операций – почти вдвое больше, чем за аналогичный период пять лет назад.

Среди направлений – сердечно-сосудистая хирургия, травматология и ортопедия, офтальмология, нейрохирургия, урология и онкология.

Всё это стало возможным, в том числе, благодаря оснащению стационаров современным оборудованием экспертного уровня: ангиографами с 3D-визуализацией сосудов и полостей сердца, аппаратами компьютерной (КТ) и магнитно-резонансной томографии, а также другой техникой для операций высокого уровня сложности.

Есть в московских больницах и роботизированные системы. С их помощью оперативные вмешательства проводят с минимальной травматичностью, благодаря этому пациенты быстрее восстанавливаются.

Например, хирурги городских клинических больниц № 31 имени академика Г.М. Савельевой, имени В.П. Демикова и имени С.С. Юдина делают с помощью роботов эндопротезирование коленного сустава. На основе снимков КТ создаются специальные 3D-модели протезов. Врачи точнее планируют операцию и просчитывают идеальное расположение имплантов.

По материалам Mos.ru ■

## « Более 235 млн поездок

на электросамокатах совершили москвичи за семь лет

## « В России начался осенний призыв

Он продлится до 31 декабря и коснётся граждан от 18 до 30 лет

## I ЖКХ

# Завершается возведение очистной станции



До конца 2025 года в Коммунарке появится новая канализационно-насосная станция «Прокшино». Здесь прошёл монтаж оборудования. Готовность объекта составляет 95 процентов. Он будет обслуживать два района ТиНАО.

На площади около 1,5 га разместились технические сооружения, здания для сотрудников, аварийно-регулирующие резервуары и напорные трубы. Началось благоустройство территории.

– Сооружение представляет собой станцию закрытого типа, которая обеспечит жилые комплексы водо-

отведением и позволит упразднить существующие очистные установки. Инженерные технологии будут автоматически распределять нагрузку на насосные станции и в случае аварийной ситуации смогут принять объём сточных вод. Дополнительно на резервуарах смонтированы специальные фильтры для нейтрали-



На насосной станции установили оборудование, ведётся благоустройство территории

зации запахов, – отметил депутат Мосгордумы Александр Козлов.

Канализационно-насосная станция будет перекачивать около 30 тыс. куб. метров воды в сутки. В дальнейшем её можно будет модернизировать так, что её пропускная способность достигнет 120 тыс. кубометров.

Техническое сооружение обеспечит бесперебойным водоотведением жилые комплексы Коммунарки, включая ЖК «Прокшино» и спортивно-событийный кластер, а также район Филимонковский.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото управы района Коммунарка

«

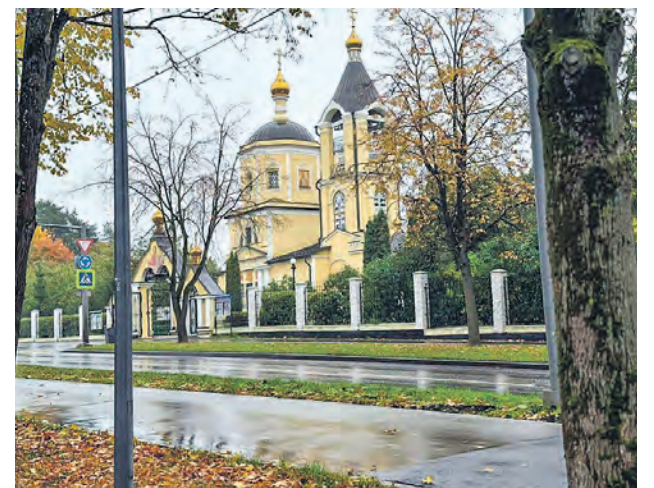
Инженерные технологии будут автоматически распределять нагрузку на насосные станции и в случае аварийной ситуации смогут принять объём сточных вод»

## I Благоустройство

# В Мосрентгене оборудуют парковку

Новые парковочные карманы появятся на улице Героя России Соломатина около храма Живоначальной Троицы. Их обустроят на участке протяжённостью около 80 метров. На стоянке сможет разместиться восемь машин.

– Возле храма на улице Героя России Соломатина появится восемь мест для стоянки машин. Мероприятия проведут по просьбам церковнослужителей и прихожан. Также рядом находится парковочная зона с каскадом прудов, детскими и спортивными площадками, которые пользуются популярностью для посещения жителями. Парковочные карманы будут располагаться параллельно проезжей части, – рассказал депутат Мосгордумы Александр Козлов.



Окружная комиссия по безопасности дорожного движения ТиНАО уже согласовала проект. Работы по расширению проезжей части для организации парковки, укладке асфальтобетонного покрытия, нанесению разметки и установки дорожных знаков специалисты планируют начать в следующем году.

Юлия ГОНЧАРОВА  
Фото управы района Коммунарка

## I Водителю на заметку



Илья Старков / Фотобанк Лори

# Безопасность детей обеспечат знаками

В жилом комплексе «Эко Бунино» изменится схема дорожного движения. Новые дорожные знаки устанавливают вдоль проспекта Куприна. Ими ограничат парковку вблизи площадки для школьного автобуса.

автобусов на разворотную площадку, которую благоустроили в этом году. Многие водители оставляют машины на въезде, что мешает транспорту проехать для посадки и высадки детей. Эти ситуации создают задержку в расписании и заторы при выезде из жилого комплекса в утренние часы», – отметил директор школы

№ 338, депутат Коммунарки Дмитрий Плужников.

Знаки «Остановка запрещена», «Стоянка запрещена», «Въезд запрещён», «Дорога с односторонним движением» и «Работает эвакуатор» будут действовать у домов № 30; 32, к. 1 и 2; 34, к. 1 и 2.

Дарья СОКОЛОВА ■

« Фитнес-тренировки

для будущих мам появятся в ЦФКиС «Мосрентген». Для беременных жительниц района открывается направление «Здоровая мама – здоровый малыш»

« Использовать QR-код

вместо паспорта разрешили в магазинах, музеях, на почте и в организациях с пропускным режимом. Сгенерировать «QR-паспорт» можно на Госуслугах

« Тоннель

протяжённостью 41 метр построят на улице Магеллана недалеко от храма Воскресения Христова и Филимонковского шоссе

Актуально

# Букет для фотосессий

Цветочная композиция появилась у школы №2094 в Саларьево.

Важность профессии педагога сложно переоценить. Столица широко отметила День учителя в этом году. Праздничное настроение на Пушкинской площади в центре города создавала инсталляция из сердца и огромного букета в тёплых осенних тонах. Теперь она радует жителей Новой Москвы на площадке возле школы №2094 в ЖК «Саларьево Парк».

– Мы очень ценим и уважаем труд наших педагогов, – поделился директор образовательного комплекса «Школа №2094» Юрий Вержбицкий. – Дело в том, что территория Новой Москвы просто огромная, далеко не все наши учителя успели приехать и сфотографироваться с этим замечательным подарком в центре города. Поэтому столичные власти решили перенести его к нам, так сказать, поближе к людям.



Скульптура уже успела стать любимым местом для фотосессий не только среди учеников, но и у жителей района

Арт-объект расположен около образовательной площадки «ШОП-2» на улице Саларьевская, дом №14, строение 1. Неподалёку находится крупный транспортный узел, которым пользуется большинство жителей Новой Москвы.

Сделать красивые фотоснимки и поделиться ими с друзьями в со-

циальных сетях здесь может любой желающий. По будням территория школы открыта с 19:00 до 22:00, в выходные – с 07:00 до 22:00. Инсталляция будет украшать площадку образовательного комплекса №2094 до конца осени.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Александра КОРНЕЕВА

« Территория Новой Москвы просто огромная, далеко не все наши учителя успели приехать и сфотографироваться с этим замечательным подарком в центре города. Поэтому столичные власти решили перенести его к нам»



Транспорт

Электробусы вышли на маршрут № 600к в Коммунарке. Теперь горожане могут с комфортом добираться до станций метро «Саларьево», «Корниловская» и «Тёплый Стан», сообщили в пресс-службе мэра и Правительства Москвы.

## Удобные и экологичные

Пассажиры перевозят две современные машины.

«Продолжаем расширять сеть экологичного транспорта, как поручил Сергей Собянин. С начала года мы организовали уже более 50 электробусных маршрутов. Благодаря развитию электротранспорта экологическая обстановка в столице улучшается с каждым годом, что благоприятно влияет на качество жизни горожан», – сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

Электробусы отечественного производства курсируют в столице с 1 сентября 2018 года.

Дарья СОКОЛОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА



Замена одного автобуса на электробус позволяет уменьшить выбросы углекислого газа на более чем 60 тонн в год

Технологии

Умные домофоны установили в доме на Скандинавском бульваре. Открыть дверь в подъезд теперь можно со смартфона.

## В один клик

Пилотный проект застройщика ЖК «Скандинавия» работает в доме по адресу: Скандинавский бульвар, д. №14, к. 5.

«Вызов с домофона приходит в приложение в виде push-уведомления. Можно ответить, поговорить с гостем (даже по видеозвонку) и открыть дверь, находясь в любой точке мира!» – сообщили в телеграм-канале застройщика.

Планируется, что постепенно умная технология будет внедряться и во всех остальных жилых кварталах А101.

Дарья СОКОЛОВА



Вызов с домофона приходит на смартфон жителей в виде push-уведомления

Инфраструктура

# Москвичи выбрали лучших



Этой зимой конкурс на лучшее оформление объектов торговли и услуг пройдёт в столице в пятый раз

Таблички «Выбор активных граждан» украсили витрины 23 предприятий в Коммунарке. От нашего района в конкурсе участвовало 85 торговых объектов.

– Оформление предприятий оценивалось по нескольким номинациям в двух категориях: городская и окружная. В первой из них 14 объектов потребительского рын-

ка Коммунарки заняли третье место, во второй – 15 стали обладателями первого места, 19 присудили второе, ещё 15 стали третьими. Знаком «Выбор активных граждан» отмечены 23 предприятия – бронзовые призёры в городской и победители окружной категорий, – уточнил депутат Коммунарки Станислав Тихонов. Сезонные конкурсы поощряют предпри-

Кафе, магазины, торговые центры, салоны красоты и другие предприятия торговли и услуг района отметили знаком «Выбор активных граждан». Голосование за самое красивое зимнее оформление фасадов в 2025 году проводилось на онлайн-платформе «Активный гражданин».



нимателей с ответственным подходом к внешнему и внутреннему дизайну заведений, а также поддерживают малый бизнес в стремлении к созданию комфортной городской среды.

Сейчас на портале «Активный гражданин» москвичи могут оценить декор столичных предприятий-участников проекта «Лето в Москве».

Дарья СОКОЛОВА  
Фото управы района Коммунарка



### На интерактивной карте портала «Активный гражданин»

стартовало голосование за лучшее летнее оформление фасада. Участвуйте и получайте городские баллы

## ПОКА ДРУГИЕ СПЯТ

Воскресным утром жители высоток у «Филатова луга» на прогулке со своими питомцами ещё только неспешно потягивают кофе, а в храме святой блаженной Ксении Петербургской, что стоит на границе новостроек с лесом, не протолкнуться среди прихожан. Справа, около иконостаса и распятия, совсем юная 10-летняя Ксения читает молитвы ко Святому Причастию. Сложнейший текст на церковнославянском языке она читает нараспев, спокойно и вдохновенно. Пока родители на службе, на подворье под присмотром старших снуёт детвора. Ребятам на месте не сидится: то бегут в соседнюю трапезную, то обратно к деревянному portalу храма. В прошлом году здесь открыла двери воскресная школа. 5 октября начался второй учебный сезон. Из аккуратненькой прихожей, которую хочется назвать



«Дети здесь общаются, учат то, что в школе не проходят, старшие помогают младшим. Подрастая, они понимают, что храм – то место, где они всегда найдут помощь, поддержку, обретут силу духа»



сенями, попадаю в класс. Только закончились первые занятия, и женщины накрывают столы для утренней трапезы. Чай, бутерброды с колбаской, сыром, огурчиками, пирог с яблоками и корицей, на десерт – печенье, пирожные. Меня встречает матушка Елена Соловьёва, но на месте нам и не сидится, и не стоит. Мы за малышами следуем то на подворье, то к храму, а потом возвращаемся к трапезной, где, собственно, и находятся классы школы.

– Сейчас с нами самые маленькие, – рассказывает матушка. – Родители на службе, готовятся к причастию, а мы с детьми. У самых маленьких уже прошли первые занятия: Закон Божий и творчество. В группах 3–4-х и 5–6 лет сегодня уроки проводили старшие воспитанники Воскресной школы. Так последние учатся ответственности, а малыши их любят и слушают подчас лучше, чем взрослых. Мы же, взрослые, можем увидеть со стороны, как лучше организовать учебный процесс.

## ДУХОВНЫЙ ФУНДАМЕНТ

Матушка Елена в выходной – руководитель Воскресной школы, преподаватель церковнославянского, а в будни – учитель русского языка

Семья Глебовых приехала в Коммунарку из Сергиева Посада. Супруги были счастливы, когда нашли воскресную школу рядом с домом

На уроке рисования ребят учили изображать яблоко с натуры



Матушка Елена и отец Алексей Соловьёвы

## Наш район

# Дом долгих и благих лет

В воскресной школе при храме святой блаженной Ксении Петербургской начался учебный год. Дети постигают иконопись, учат церковнославянский язык и поют в хоре.



и литературы в соседней общеобразовательной школе. Как и её ученики-прихожане, в воскресенье в учебном процессе.

– Но у нас он всё-таки неформальный. Здесь отсутствуют те рамки, обязательства, присутствующие в образовательной школе.

Матушка вспоминает, как неделю назад одна из учениц пришла расстроенная: мол, записали на гимнастику, а тренировки проходят три раза в неделю, включая воскресенье. От школы придётся отказаться.

– А сегодня пришла счастливая: «Мама договорилась, что на гимнастику я буду ходить два раза, чтобы воскресенье освободить для школы». Понимаете, мы даём нравственный и духовный фундамент. Дети здесь общаются, учат то, что в школе не проходят, старшие помогают младшим. Подрастая, они понимают, что храм – то место, где они всегда найдут помощь, поддержку, обретут силу духа.

## СЧАСТЬЕ ОКАЗАЛОСЬ РЯДОМ

После службы класс наполняет детвора. Все дружно собираются за общим столом и чествуют летних именинников подарками. Каждому в зависимости от возраста –

– Но разве откажешь, если родители просят?.. – разводит руками Елена Викентьевна.

Самые старшие, сложной подростковой поры, уходят в класс с педагогом-психологом, где говорят о морали, нравственности, проблемах светлого мира. Дети помладше остаются на урок иконописи, который начинается с рисования яблока, так близкого к округлому обличью. После ученики вновь вместе собираются на Закон Божий. Настоятель храма, батюшка Алексей Соловьёв, увлекательно рассказывает историю от Евангелия про апостолов Петра и Андрея, живших на берегу Геннисаретского озера в Израиле. С этим озером связана и земная жизнь Иисуса Христа. Дети слушают, задают вопросы, добавляют параллели из сегодняшнего дня. Далее ребят ждут песнопения в хоре, церковнославянский язык. В выходной день не видно скушающих и утомлённых лиц. В глазах живой интерес.

– Мы здесь не только занимаемся, – рассказывает отец Алексей. – Вчера провели субботник и убрали прилегающий лес, где через неделю организуем детский туристический слёт – будем учить ставить палатки, вязать узлы, преодолевать полосу препятствий.

Жительница близстоящих домов Мария Глебова, узнав, что в шко-



Всего в школе учится 100 учеников, хотя предполагалось записать 70 человек

книжки, раскраски, альбомы, тетрадки, пряники, открытки. Вместо иноземного «Happy Birthday to You» поют традиционное православное поздравление: «Многая и благая лета» и после молитвы приступают к трапезе. Подкрепившись, разделяются по возрастным группам. Всего в школе учится 100 учеников, хотя предполагалось записать 70 человек.

лу можно записать своих двоих четырёхлетних мальчиков-близнецов, счастлива.

– Мы переехали сюда из Сергиева Посада, где стоит монастырь Троице-Сергиева Лавра. Это место духовной силы. Мой дедушка – протоиерей Николай Глебов. У нас в роду священники, монахи и монахини. Когда построили этот храм, а теперь открыли и воскресную школу, мы чувствуем себя как на родине. Теперь это и есть наш дом.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ  
Фото Александра КОРНЕЕВА

## Здоровье

# Как не проспать осень?

## Почему одних людей в октябре клонит в сон, а другие не могут заснуть, объясняет эксперт

Ёжики, сурки и медведи уже начали поиск укромных мест, чтобы впасть в спячку, и многие люди им искренне завидуют. В октябре ощущение такое, что из организма вынули батарейку, хочется только лежать в кровати. Почему так происходит и что с этим делать, рассказала руководитель направления «Медицина сна» в ЦКБ Управления делами Президента РФ Москва, врач-сомнолог Дарья Лебедева.



Фото Алексея Иванова / Фотобанк Лори



Врач-сомнолог Дарья Лебедева

С приходом осени многие чувствуют усталость и апатию

### ВСЕМУ ВИННОЙ МЕЛАТОНИН

– Почему осенью хочется больше спать? Связано ли это с уменьшением светового дня?

– Да, конечно, связано. Каждый год в это время люди начинают жаловаться на сонливость, вспоминая, как ещё недавно, летом, спать хотелось меньше. Считается, что первый человек появился на экваторе. Поэтому в идеале для нас день должен быть равен ночи. Как только всё смещается, биологическим часам нужно время, чтобы привыкнуть к этому.

– Какие изменения, влияющие на сон, происходят в организме осенью?

– Наши биологические часы так устроены, что они реагируют на световой день. Особенно это чувствуется по утрам. Допустим, на работу надо вставать в 6 утра, а за окном ещё темно. Биологические часы видят, что ещё темно, и не понимают, почему их хозяин встал. Летом такого нет.

– Как меняется выработка мелатонина?

– Чтобы в организме разрушался гормон мелатонин, отвечающий за сон, ему нужен солнечный свет. Если темно, мы с этим мелатонином с утра идём на работу и весь день хотим спать.

### НАЧИНАЕМ С ПРОФИЛАКТИКИ

– Что делать, если постоянно чувствуешь усталость и сонливость?

– Надо понимать, что у неё может быть миллион причин. Соматические расстройства, сахарный диабет, ожирение, психические расстройства, синдром выгорания, дефицит магния, витамина Д, низкий гемоглобин, анемия, а также болезни сна: апноэ, синдром недостаточного сна, синдром периодического движения конечностей во сне. Об этом можно написать целую книгу.

– Какие меры профилактики рекомендуете?

– Соблюдать режим: всегда ложиться и вставать в одно и то же время, чтобы приучить свои биологические часы. Спать в хорошо проветренном помещении – чем воздух холоднее, тем человек лучше высыпается и глубже сон. Нужно спать свою норму часов. Уменьшать количество стресса перед сном.

– Какая оптимальная температура должна быть в комнате?

– 18–20 градусов. Выключайте радиаторы на ночь. Хотя бы на час перед сном оставляйте окно открытым, а потом переведите в режим проветривания.

### ИЩЕМ ИСТОЧНИКИ СВЕТА

– Есть ли связь между осенней депрессией и качеством сна?

– Безусловно. Иногда депрессия начинается с нарушений сна. Это первое, чем интересуются психиатры

на приёме больного. Осень – всегда время обострений. Депрессия может проявляться в виде сонливости или бессонницы. С другой стороны, чем человек хуже спит, чем ему сложнее заснуть, тем он хуже восстанавливается во сне и тем сильнее падает его настроение. Депрессия протекает тяжелее, сложнее её лечить, добиться ремиссии. В таких случаях всегда работают два врача: психиатр и сомнолог.

– Вы упомянули норму сна, может быть, её надо осенью увеличивать?

– О, нет. Это большое заблуждение, что нужно лежать в кровати больше: «а вдруг я высплюсь?» На самом деле это не работает. Как только мы ложимся в кровать пораньше с этой надеждой, наоборот, может сформироваться рефлекс, что кровать – это место, где я мучаюсь и не сплю.

– Нужно ли менять привычки сна с приходом осени?

«В идеале для нас день должен быть равен ночи. Как только всё смещается, биологическим часам нужно время, чтобы привыкнуть к этому»

Солнца в октябре всё меньше, поэтому гормон сна мелатонин не успевает разрушаться



Фото Виктора Хабарова

– Не нужно. Следует придерживаться привычного режима. Просто имитировать себе рассвет и закат с помощью светотерапии. Использовать лампы с таймером, световые будильники, включать яркий свет с утра, расшторивать окна.

### ДОБАВЛЯЕМ СПОРТ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

– Поможет ли спорт улучшить качество сна?

– Да, чем больше вы устанете, тем лучше будет качество сна. Хорошо подойдут умеренные аэробные нагрузки на свежем воздухе. Главное – закончить их за два часа до того, как ляжете в постель.

– А что касается питания: полезные продукты, биологические добавки, витамины?

– Надо соблюдать сезонность. Полезны овощи, квашенная капуста, мочёные яблоки и так далее. Вечером необходимо исключить острую, слишком пряную, сладкую пищу, а также еду и напитки, содержащие кофеин. Ужин должен быть лёгким, но при этом насыщать. Можно есть молочные продукты, рыбу, нежирные сорта птицы с овощами.

Небольшое количество алкоголя может расслабить человека, снизить тревожные мысли и помочь заснуть. Сон не любит контроля. Но большие дозы спиртного, напротив, ухудшают качество сна, вызывая частые пробуждения. Витамины же и биологические добавки стоит принимать только по показаниям врача. Например, мелатонин чаще всего назначается людям с хронотипом «совы».

– Мы действительно делимся на «сов» и «жаворонков»?

– Конечно, у каждого из нас есть пики активности, бодрости, и у всех они разные: утро, день, вечер. Необходимо знать свой хронотип и его придерживаться.

### СНИЖАЕМ КОРТИЗОЛ

– Как правильно подготовиться ко сну: кино посмотреть, книжку почитать или лечь и ничего не делать?

– Совершенно необязательно быть в темноте, в тишине. Есть люди, которым от этого тревожно. Например, я люблю с закрытыми глазами слушать аудиокнигу. Это меня отвлекает от мыслей и помогает заснуть. Кому-то нужны дыхательные упражнения, другим – почитать книгу, молитву, обнять кота, выписать мысли в блокнот, выпить травяной чай, посмотреть сериал. Выбирайте то, что вам нравится, это снижает гормон стресса кортизол, и приходит сон.

– Иногда нас мучают кошмары, как-то возможно влиять на сны?

– Сновидения зависят от того, как прошёл ваш день, а ещё от вашего эмоционального психотипа. Творческим людям чаще снятся яркие сны, с увлекательным сюжетом, часто тревожным. Они их дольше помнят. Люди с рациональным подходом к жизни имеют более спокойные сновидения. За два часа до сна старайтесь максимально расслабиться и думать о хорошем.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

«

Это большое заблуждение, что нужно лежать в кровати больше: «а вдруг я высплюсь?». Как только мы ложимся в кровать пораньше с этой надеждой, наоборот, может сформироваться рефлекс, что кровать – это место, где я мучаюсь и не сплю»



Фото ДК «Коммунарка»

## Культура

Артисты ДК «Коммунарка» выступили на Поклонной горе.

## Песни в Парке Победы

Своим концертом 11 октября творческие коллективы нашего района закрыли 3-й сезон фестиваля Музея Победы «Парк Победы. Главный патриотический», активными участниками которого являлись со дня его старта в апреле.

В минувшую субботу сцена на открытом воздухе в антураже знаменитого и неизменного символа Великой Отечественной войны – легендарной полуторки. Песни сообразно концертной площадке – народные, военные, лирические. Зрители – многочисленные посетители мемориала. С первого куплета в октябрьский день публику разогрели солистки ансамбля «Красна девица» в ярких русских национальных костюмах.

Эстафету подхватили артисты вокальной группы «Алькор», исполнив очень осеннюю песню «Листья жёлтые». Также в этот день выступили вокальные ансамбли «ДоРеМи» и Vox.

В финале зрителям представили отрывок из музыкально-театральной композиции «Он и она», с успехом идущую на сцене ДК «Коммунарка» уже несколько лет. Как рассказала менеджер по культурно-массовому досугу Дома культуры Людмила Петрякова, на площадке Парка Победы артисты выступают с самого начала проекта музея – три года. Зрители всегда принимают тепло, и два часа концерта пролетают на одном дыхании.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ ■

▲ Песни сообразно концертной площадке – народные, военные, лирические. Зрители – многочисленные посетители мемориала

## Среда обитания

# От упаковки к вечному искусству

Умельцы и просто неравнодушные жители района нашли применение пластику из перерабатываемых отходов.

### РАЗДЕЛЯЕМ И СОРТИРУЕМ

В пункте раздельного сбора отходов (РСО) рядом со строящейся Вознесенской церковью в ЖК «Скандинавия» в субботний день, 11 октября, порядок во всём. Крышка к крышечкам, бутылка к бутылкам, картонка к картонкам, лампочка к лампочкам, пакеты к пакетам, металлические лезвия кухонного блендера или одноразового станка аккуратно отделяются от пластика... Таков порядок приёма вторсырья на переработку. Мало того, что всё должно быть чистым, без наклеек и этикеток, так ещё и поделено по фракциям и цвету. Обыватель, привыкший все отходы бросать в одно мусорное ведро под кухонной мойкой, а потом выбрасывать в общий контейнер у дома, наверное, придёт в недоумение. К моему удивлению, с 11:00 до 12:00 люди друг за другом идут вереницей, едут на велосипедах, автомобилях, чтобы не просто избавиться от домашнего хлама, но и обезопасить от него окружающую среду и мир.

### ВСЁ ПО ПОРЯДКУ

– Раз в две недели мы приносим сюда накопленные за это время от-

ходы – в основном, пластик, бумагу, лотки, тетрапаки, – рассказывает жительница близлежащих домов Маргарита. Рядом с ней сын-помощник. Трудностей в сортировке мама совершенно не видит. – Помыть и рассортировать было непривычно в первое время. Но постепенно организовываешь себя, подготавливаешь пространство в доме, и уже не возникает вопросов, как это делать. Мы, предварительно всё перебив, храним чистые ёмкости в специальных контейнерах на балконе.

### БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ

К пункту подъезжает легковой автомобиль. Из переполненного багажника владелец достаёт разобранные коробки. Но общаться не может: «Извините, заехал по пути на работу. Разговаривать совершенно некогда. Опаздываю». Такое рвение в субботний день вызывает только похвалу. В помощь стоящие тут же волонтеры. Плотный людской поток движется быстро. В зависимости от количества отходов, за 5–10 минут груз с плеч. Приём продолжается час, но и после него спешат опоздавшие.

– В среднем, за час работы пункта к нам приходит 150 человек. Бывает

## Помним и гордимся

# Защитники Нарского рубежа

Около деревни Кузовлево в Воронове 11 сентября прошла торжественная церемония закрытия сезона всероссийской акции «Вахта памяти». В мероприятии на территории мемориала «Поле воинской славы 1812 и 1941 годов – высота Длинная» приняли участие более 500 человек: поисковики, ветераны, жители, активисты молодёжных движений из Москвы, Подольска, Калужской области и Бурятии, а также члены Совета ветеранов района Коммунарка.



С 26 апреля отряды добровольцев вели поиск безымянных могил и солдатских захоронений на границе Москвы и Калужской области. В годы Великой Отечественной войны здесь проходил Нарский рубеж обороны столицы. Поисковики нашли останки 26 советских солдат.

Участники поисковых отрядов также работали в военных архивах, разыскивали родственников погибших красноармейцев. Имена трёх бойцов удалось установить. Среди них оказались двое уроженцев Киевской области Украинской ССР – красноармеец Степан Волошин и младший

лейтенант Иосиф Лузанчук. Третьим найденным был рядовой Александр Синицин из Рязанской области.

К работе поисковиков подключились московские учёные из лаборатории антропологической реконструкции Института этнологии и антропологии Российской академии наук. Они создали фотопортреты трёх воинов по их останкам.

Останки двух бойцов доставят на родину – в Рязанскую область и город Клин. Останки ещё одного бойца вместе с другими 23 героями с воинскими почестями предали земле на территории мемориала «Поле воинской славы 1812 и 1941 го-



Память погибших бойцов почтили минутой молчания

« Поисковики нашли останки 26 советских солдат. Участники поисковых отрядов также работали в военных архивах, разыскивали родственников погибших красноармейцев. Имена трёх бойцов удалось установить

дов – высота Длинная» во время церемонии закрытия всероссийской акции «Вахта памяти – 2025».

Юлия ГОНЧАРОВА ■

Фото Виктора ХАБАРОВА



более двухсот, – говорит координатор проекта «Коммунарка за чистую планету» Евгения Щукина. – Но сегодня у нас посетителей меньше. Мы зафиксировали 117 человек.

Всё равно одним рейсом отвезти вторсырьё на распределительный пункт не удастся. Волонтеры вместе с водителем приступают к погрузке.

### ПЕРЕРОЖДЕНИЕ ПЛАСТИКА

После переработки многое вернётся на полки магазинов в виде новой тары, мебели, пледов, дизайнерской одежды. А вот волонтер и жительница Коммунарки Алина Шевелёва из использованных пластиковых пакетов создаёт картины.



Жительница Коммунарки Алина Шевелёва из использованных пластиковых пакетов создаёт картины

Жители ЖК «Скандинавия» активно участвуют в экологическом движении по сортировке отходов

выставка на днях прошла в Центре московского долголетия «Коммунарка». За основу взяты отдельные элементы пакетов, которые после термической обработки соединяются в сюжет. Здесь и букеты, и пейзажи, в которых угадывается восточный стиль. Оригинально, стильно, свежо. – С точки зрения экологии, в отличие от живописи, где используются краски, карандаши, такая техника для окружающей среды безвредна. Даже если такая картина состарится, надест или не удастся, её можно отдать на переработку.

Тот редкий случай, когда искусство буквально бессмертно: произведение умрёт и заново родится.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ ■

« Помыть и рассортировать было непривычно в первое время. Но постепенно организовываешь себя, подготавливаешь пространство в доме, и уже не возникает вопросов, как это делать»

Фото Александра КОРНЕЕВА  
Фото из архива Алины Шевелёвой

**СПЕКТАКЛЬ**  
**«ДОМ НА ГРАНИЦЕ»**

**18 октября в 19:00 | 16+**  
Премьерный показ спектакля «Дом на границе» по пьесе мастера абсурда Славомира Мрожека театра-студии «МолоТТ» (режиссёр Елена Посохова).

Во время спокойного ужина в доме обычной семьи появляются дипломаты с важнейшим международным поручением – провести государственную границу. Где? Непосредственно через этот дом, посреди гостиной. Поскольку необходимость проведения границы не может быть опровергнута, с молчаливого согласия семьи чиновники принимаются за дело.

**Адрес:** СП «ДК Мосрентген»

**КИНОЛЕКТОРИЙ**  
**«ДОРОГА К ДОБРОТЕ»**

**18 октября в 12:00 | 12+**  
Мероприятие, посвящённое прозаике Гавриилу Троепольскому. Писатель поднимал в своих книгах проблемы добра и зла, сострадания и милосердия, тему бережного отношения к природе. Самая известная из книг – «Белый Бим Чёрное Ухо».

**Адрес:** Библиотека № 258

**ЛИТЕРАТУРНЫЙ**  
**ЭКО-ЧАС «ЗВЕРИ И ПТИЦЫ**  
**НА КНИЖНЫХ СТРАНИЦАХ»**

**23 октября в 17:00 | 0+**  
На мероприятии участники ознакомятся с Красной книгой, узнают о правилах, которые должен соблюдать человек, чтобы сохранить природу. Юные почемучки услышат рассказ о самых интересных и популярных изданиях о животных, растениях, насекомых. Затем в форме диалога дети порассуждают о роли животных на планете, расскажут о своих домашних питомцах.

**Адрес:** Библиотека № 264

**КВИЗ «РАЗЫСКИВАЕТСЯ**  
**ЧИПОЛЛИНО»**

**23 октября в 17:00 | 6+**  
В честь юбилея Джанни Родари для юных читателей в библиотеке № 261 пройдёт увлекательный квиз, посвящённый одному из самых знаменитых и любимых детьми произведений.

**Адрес:** Библиотека № 261

**ЛЕКЦИЯ «ГРОЗДЬЯ ГНЕВА.**  
**ИСТОРИЯ ОДНОЙ**  
**КАТАСТРОФЫ»**

**25 октября в 17:30 | 16+**  
В 1939 году, к закату Великой депрессии, американский писатель Джон Стейнбек опубликовал роман «Гроздь гнева» – одно из первых описаний экономической катастрофы, которая разразилась на великих равнинах США в 30-е годы XX века. О произведении, оказавшем влияние не только на американскую литературу, но и на жизнь обычных людей, вы узнаете на лекции Станислава Германцева.

**Адрес:** Библиотека № 261

**КИНОПОКАЗ**  
**«ВОЛШЕБСТВО И КОСМОС»**

**30 октября в 17:00 | 6+**  
XIX международный анимационный фестиваль «Большой фестиваль мультфильмов» пройдёт с 24 октября по 5 ноября. Одной из его площадок станет библиотека № 261. Здесь зрители получат возможность погрузиться в волшебный мир анимации и насладиться просмотром мультфильмов – участников конкурсной программы фестиваля.

**Адрес:** Библиотека № 261

КУЛЬТУРА

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

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

Библиотека № 264, пос. Коммунарка, ул. Александры Монаховой, д. 21А. Запись на мероприятия по телефону +7 (499) 146-90-40 (доб. 264) или по почте: lib264@culture.mos.ru

Афиша

АФИША

# Куда бесплатно сходить всей семьёй

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

**ДЕТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ**

**18 октября в 12:00, 16:00 и 18:00, 19 и 25 октября в 12:00 и 16:00, 3 и 4 ноября в 15:00**



Музей Кино приглашает на Большой детский фестиваль, объединяющий лучшие фильмы последних лет, созданные для юных зрителей. В программе – доброе приключение «Мой дикий друг» о мальчике, спасшем лисёнка, лирическая драма «Катя-Катя», связывающая военные годы и современность, весёлая детективная история «Чижик-Пыжик» и добрая семейная лента «Про мою маму и про меня».

Подробное расписание показов на сайте:  
**Адрес:** пр-т Мира, 119, пав. № 36  
**Метро:** «ВДНХ»



**ИНТЕРАКТИВНАЯ**  
**ЛЕКЦИЯ «ЗНАКОМСТВО**  
**С НЕЙРОННЫМИ СЕТЯМИ»**

**19 октября в 14:00**



Участники интерактивной лекции в Российской государственной библиотеке для молодёжи узнают, как обучаются нейросети, где их применяют, а также попробуют сгенерировать изображение с помощью популярных AI-сервисов. Первая часть лекции будет посвящена основам: как устроены нейросети, каким образом они обучаются и почему способны находить закономерности, недоступные человеку. Во второй части встречи слушатели познакомятся с инструментами нейросетевого творчества.

**Адрес:** ул. Большая Черкизовская, 4/1  
**Метро:** «Преображенская площадь», «Семёновская»

**КОСТЮМИРОВАННАЯ**  
**ПЕТ-ВЕЧЕРИНКА**

**19 октября с 12:00 до 18:00**



В депо «Три вокзала» пройдёт костюмированная пет-вечеринка. В программе: аквагрим и творческие мастер-классы, консультация кинолога и экспресс-услуги от грумера, фотозона и фотобудка для памятных снимков, подарки в беспроигрышной лотерее, дог-бар с угощениями и модный показ с участием питомцев. Участвовать можно с собаками любой породы. Не забудьте амуницию.

Для участия в показе необходимо зарегистрироваться. Регистрация откроется позже

на сайте:  
**Адрес:** ул. Новорязанская, 23, с. 1  
**Метро:** «Комсомольская», «Красные ворота»



**ЛЕКЦИЯ «АКАДЕМИЯ**  
**НЕСЛОЖНОГО**  
**РОДИТЕЛЬСТВА»**

**25 октября в 17:00**



Бывают ситуации, когда домашние задания превращаются в поле битвы, а вечерние разговоры о школе заканчиваются ссорами. Проект «Академия Несложного родительства» предлагает путь осознанного и бережного взаимодействия. На встрече в Российской государственной библиотеке для молодёжи расскажут, почему дети отказываются учиться, как устроена их внутренняя мотивация и что на самом деле стоит за ленью и прокрастинацией.

Спикеры – профессиональные психологи и педагоги – поделятся практическими инструментами: от простых фраз, помогающих выйти из конфликта, до чек-листов и алгоритмов поведения в кризисных ситуациях.  
**Адрес:** ул. Большая Черкизовская, 4/1  
**Метро:** «Преображенская площадь», «Семёновская»

**«СПОРТЛЭНД»**

**31 октября – 1 ноября с 11:00 до 19:00**



В Гостином Дворе пройдёт ежегодный семейный фестиваль здорового образа жизни. Участников ждёт более 100 активностей: все виды фитнеса, регби, кикбоксинг, футбол, фехтование, нарды, гимнастика, конный спорт, бокс, плавание, гонка с препятствиями, йога, перетягивание каната, лазертаг, баскетбол, метание ножей, мечевой бой, рыболов-

ный спорт, парусный спорт, прыжки через скакалку, корфболл, перетягивание каната и многое другое. Всей семьёй можно пройти маршрут «Спорт как игра», выполнить 8 заданий на «Семейном соревновательном тестировании», поучаствовать в «Открытых семейных турнирах» по японской игре юкигассен, фиджитал настольному хоккею, полосе препятствий и другим видам спорта и получить медали. На главной сцене фестиваля в режиме non-stop пройдёт конкурс «Спорт как искусство».

Регистрация:  
**Адрес:** ул. Ильинка, 4  
**Метро:** «Площадь Революции», «Китай-Город»



**ФЕСТИВАЛЬ**  
**«МОСВИНТАЖ»**

**24–26 октября с 12:00 до 20:00**

В Музее Москвы пройдёт фестиваль с уникальной атмосферой ретро, который перенесёт посетителей на более чем 100 лет назад, познакомит с традициями и бытом москвичей прошлого и позапрошлого веков. На стендах представят более 200 дизайнерских брендов, вещи с интересной историей, виниловые пластинки, предметы декора, аксессуары и украшения.



**Адрес:** Зубовский б-р, 2  
**Метро:** «Парк Культуры»

**ЭКСКУРСИЯ «МЕЖДУ**  
**СТАРЫМ И НОВЫМ**  
**АРБАТОМ»**

**19 октября в 14:00**



Участники экскурсии увидят ампирические особняки XIX и XX веков, московский модерн Кекушева, неоготический модерн Дубовского, финский модерн Апышкова, необыкновенный модерн голубого особняка. Узнают: кто создал самый красивый бренд СССР, где праздновали Пасху люди и животные, как правильно шпионить за противником, в каком доме встретились любовь и смерть, зачем нам «мёртвые города» и многое другое.

Регистрация:  
**Место встречи:** метро «Смоленская», на улице у входа



| Гуляем по ТиНАО

# Мелодия старой усадьбы

Знаменитый вальс к фильму «Мой ласковый и нежный зверь» композитор Евгений Дога написал в Валуево всего за одну ночь. Здесь же снимались многие сцены шедевра советского кинематографа. Отправляемся на прогулку по одной из самых знаменитых усадеб Новой Москвы.

## ДОСТОЯНИЕ МИРОВОЙ КУЛЬТУРЫ

Картина Эмиля Лотяну вышла на экраны осенью 1978 года. И следом за премьерой в музыкальные магазины на Новом Арбате (тогда Калининском) и на Садовом выстроились гигантские очереди за пластинками с музыкой к кинофильму. Евгений Дога написал музыку к более чем 200 фильмам: «Табор уходит в небо», «Анна Павлова», «Мария, Миранделла», «Одиноким предоставляется общежитие», «Благословите женщину», но вальс, написанный в усадьбе Валуево, превзошёл всё, созданное композитором и до, и после. Красивейшая мелодия сегодня в списке ЮНЕСКО в четвёрке лучших музыкальных произведений XX века. Вальс – в сотне величайших шедевров классики всех времён.

## КАК АНТИЧНЫЕ БОГИ ЛЕНИНА ЗАМЕНИЛИ

Натуралист-исследователь, фотограф, составитель Красной книги Москвы Алексей Захаринский стал очевидцем съёмки, когда мальчишкой коротал дни на даче в Валуево. Это было летом 1977 года.

– В усадьбе, как и сегодня, располагался пансионат, – рассказывает наш собеседник. – Там, где стояла разрушенная церковь, а ещё раньше оранжерея, находился кинозал. Демонстрация фильмов началась в 19:00 вечера. Однажды мы пришли чуть раньше и увидели, что в парке на месте памятника Ленину поставили статуи греческих богов, а по самому парку ходят господа и дамы в старинных облачениях и даже ездят всадники. Через реку Ликову и насыпной остров перекинули мостики-декорации. Мы спустились к берегу, к месту, где стояла огромная ракета, как услышали крик в мегафон: «Товарищи, выйдите из кадра! Мы снимаем фильм!». Нам кричал режиссёр Эмиль Лотяну.

В августе ребята увидели в парке цветущую сирень. Не чудо ли, если она дурманит нас в мае? Дети подошли поближе и увидели, что к совершенно другому кустарнику декораторы привязали бумажные цветы. Издали они и казались сиренью.

«Я уже был готов получить чем-нибудь по голове, как вдруг заметил и поднял с пола несколько обрывков нотной бумаги. Сыграл одно, второе, третье. Услышав последнее, Лотяну не отстал от меня, пока я не симпровизировал до конца сцену свадьбы Оленьки Скворцовой. Ему тема понравилась»



В архиве Алексея Захаринского хранится уникальный снимок Олега Янковского

## ПОРТРЕТ ЯНКОВСКОГО ЗА 15 КОПЕЕК

Одна из сцен с цыганами снималась на Нижнем Каскадном пруду. На берегу установили гигантский двухметровый вентилятор, который, вращая лопастями, создавал бурю. Среди аллей под липами прохаживались знаменитые артисты – Леонид Марков, Кирилл Лавров, Олег Янковский, Светлана Тома... Предприимчивые фотографы их снимали и потом продавали фотографии местным жителям за 15 копеек. Так у нашего героя появился снимок Олега Янковского за чтением газеты.

– Фотография сделана на берегу напротив мостков. Тогда там стояли крытые павильоны для отдыха. Актёр сидел, читал газету. Фотография уникальная, больше такой нет. За 15 копеек я стал её обладателем, – вспоминает Алексей Захаринский.

## МУЗЫКА СРЕДИ ЦВЕТОВ

Спустя 40 лет, летом 2017 года, автор этого очерка встретился с Евгением Догой. Композитор жил на два дома – в Москве и Кишинёве. Квар-

тира в Крылатском мало чем отличалась от любой другой в типичном московском спальном микрорайоне. Обстановка скромная, даже аскетичная – диван, кресло, рабочий стол, шкаф, буфет, половину комнаты занимал рояль. Повсюду ноты и... комнатные цветы: в горшках, на подоконниках. Я тогда подумал: «Такую гениальную музыку иначе, как среди цветов, создать невозможно». Под сенью домашнего сада мы проговорили до ночи.

– Знакомая мне рассказывала, как услышала перед Лувром в исполнении уличного музыканта мой вальс, – рассказывал Евгений Дога. – Поинтересовалась: «Вы знаете, что играет?». Тот ответил: «Старинный французский вальс». Это хорошо, когда музыка или песня уходят в народ, – резюмировал композитор.

## ОТ МАНДОЛИНЫ К ВАЛЬСУ

Евгений Дога родился в 1937 году под городком Рыбницею в Молдавии. Отец с войны не вернулся. Мальчик рос в послевоенной разрухе, заглядываясь на сельский духовой оркестр. Подражая музыкантам, своими ру-



По территории санатория гуляет много пушистых «постояльцев»

ками маленький Женя смастерил мандолину: в траншеях нашёл проволоку, натянул вместо струн и заиграл на слух, не зная нот. Отыграв что-то на свадьбе, в качестве первого гонорара получил тарелку похлёбки. Так мальчик начал свой путь к вальсу. После школы услышал о наборе учащихся в музыкальное училище и поехал в Кишинёв. Поступил. Чтобы нагнать ровесников, вставал в пять утра и в шесть садился в классе за инструмент. Талантливого ученика заметили. Последовали консерватория, сцена, сочинительство, судьбоносное знакомство с Эмилем Лотяну, который и привёл в 50-е годы начинающего композитора к музыке в кино.

## ШЕДЕВР ЗА ОДНУ НОЧЬ

– Когда приступил к работе над фильмом «Мой ласковый и нежный зверь», был одновременно занят в нескольких картинах, – рассказывал Евгений Дога. – До вальса руки не доходили. И однажды ближе к полуночи, после съёмки, у меня на пороге появляется режиссёр и грозно требует: «Вальс!». Я наспеш припрятал лежавшие на фортепиано ноты для другого фильма и, растерявшись, начал что-то невпопад наигрывать. Эмиль разнервничался. Я уже был готов получить чем-нибудь по голове, как вдруг заметил и поднял с пола несколько обрывков нотной бумаги. Сыграл одно, второе, третье. Услышав последнее, Лотяну не отстал от меня, пока я не симпровизировал до конца сцену свадьбы Оленьки Скворцовой. Ему тема понравилась. После этого, не сказав ни слова, он, хлопнув дверью, ушёл. Откуда-то из глубины коридора я услышал, что завтра запись, а послезавтра под вальс актёры должны танцевать. К утру я завершил партитуру...

...Алексей Захаринский говорит, что гениальная мелодия среди усадебного парка жила всегда: «...пряталась среди развалин старого грота, угадывалась в журчании весеннего ручейка, под ней солнечным октябрьским днём кружились в танце золотые листья... И мелодия ждала, когда же на земле родится тот единственный на земле человек, тот волшебник, который её услышит». Евгений Дога её услышал летом 1977 года. Летом 2025 года волшебник ушёл из жизни. А его чудесная музыка осталась.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ  
Фото Кирилла ШАШКОВА  
и Алексея ЗАХАРИНСКОГО

## Как добраться?

От станции метро «Филатов луг» на автобусах № 128, 169, 420 до остановки «Поворот на посёлок Радиоцентр». Далее 7–10 минут пешком



Специально для съёмок фильма в Валуево привезли гипсовые копии античных статуй

## КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется БЕСПЛАТНО  
№ 16 (17),  
17 октября 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@moynajon.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