

Лучшее – детям

Детский сад с бассейном построили в Саларьево



➔ с. 2

Зооуголок

В ТИНаО стартовал благотворительный марафон «Пушистый друг»



➔ с. 3

Страницы истории

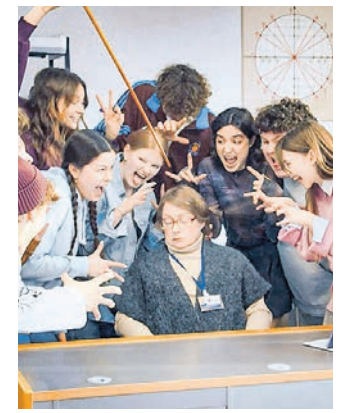
По какой древней дороге московские князья через Коммунарку проезжали?



➔ с. 6

Актуально

Школа № 338 стала съёмочной площадкой сериала «Олдскул» ➔ с. 8



№ 18 (19) | 21 ноября 2025

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

КОММУНАРКА



Фото Александра КОРНЕЕВА

В семье Закусило пять дочерей: четырнадцатилетние близняшки Арсения и Таисия, пятилетняя Кира – на руках у мамы Гульнары, старшей Камилле двадцать один год, а Варваре – шестнадцать лет

Мамочка на пять с плюсом

Накануне Дня матери, 30 ноября, о том, как они с мужем обрели совсем не тихое счастье в Коммунарке, рассказала жительница района, концертный режиссёр и многодетная мама Гульнара Закусило.

Ну разве оно может быть, когда в семье пять дочерей?! Старшей Камилле 21 год. Она уже студентка. Варваре 16 лет. Близняшкам Таисии и Арсению в декабре исполнится пятнадцать.

– Младшая Кира – ребёнок пандемии, – смеётся мама. – Ей пять лет.

Образ Гульнары никак не укладывается со стереотипами о многодетных. Её и по отчеству язык как-то отказывается называть. Красивая, энергичная, современная, деловая женщина.

– Одно время чувствовала себя мамой-таксистом, – признаётся она. – Всех отвезти, забрать, привезти...

Камиллу с бокса – в музыкальную школу на саксофон, Варю – на спортивную акробатику. Таисию – на конный спорт на конюшню, Арсению – в школу по стрельбе из лука. Теперь девочка осваивает кондитерское искусство и печёт изумительные 5–6-килограммовые торты.

– Сейчас проще. Девочки стали самостоятельными. Сами ездят в школу, потом на тренировки. Сами находят репетиторов, делают домашние задания, по дому и друг другу помогают. Девочки растут в гармонии

со спортом, искусством, знаниями. В квартире кубки, медали, грамоты победительниц и участниц конкурсов, соревнований. Кроме занятий в школе играют на музыкальных инструментах, поют, рисуют. Младшая Кира играет в КВН в команде «Чудо-дети». Разве может быть иначе, если мама – концертный режиссёр?..

– Среди моих знакомых много многодетных матерей-домохозяек, – говорит Гульнара. – Они шикарные женщины, прекрасно воспитывают своих детей. Поверьте, это очень сложно. Но у меня совершенно другой характер. Если бы муж мне не дал возможности работать, я, наверное, и как мать бы не состоялась.

Рождение детей, наоборот, подстегивало к работе. Вначале, в Питере, когда Гульнара училась в институте культуры и работала, родилась Камилла. Потом муж Андрей перевёз семью в Москву. Оба супруга без прописки, на съёмной квартире и уже с двумя детьми. Тогда они не думали, что станут многодетными.

– Мы не из тех, кто планирует рождение детей. Андрей инженер, я организатор культурно-массовых программ. Оба образованные люди

и прекрасно осознавали нестабильность своей жизни. Но, раз так сложилось, приняли ситуацию, полагаясь на чудо.

И оно случилось, когда в ожидании третьего ребёнка УЗИ показало девочек-близнецов. Тогда мама и папа решились на ипотеку. И, переехав в теперь любимую Коммунарку, Гульнара влилась в сферу организации досуга для детей. Ныне наши Дома культуры и многочисленные секции и студии – центры притяжения детей и родителей, а в конце первого десятилетия нулевых всё было гораздо скромнее. Муж идею супруги слегка сменить род деятельности поддержал, и творческое колесо семьи закружилось, набирая обороты. За плечами Гульнары социальные проекты «Добрые соседи», «Чудо-дети», мюзиклы, фильмы, уникальный Хор многодетных семей, объединяющий мам, бабушек и ребят.

Мы общаемся как раз накануне мероприятий в Концертном зале «Москвы», посвящённых Дню матери. Оба Гульнара режиссирует. За ними последуют другие концерты в Кремле, где режиссёр также работает в постановочной группе. А вечером, собравшись за домашними блюдами и выпечкой, родные обязательно расскажут друг другу, как прошёл день. Такое оно – не тихое счастье мамы.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ ■

Дословно

«Самый главный человек в жизни – это мама»



Фото Управы района Коммунарка

Дорогие жительницы Коммунарки! От имени Управы района сердечно поздравляю вас с наступающим Днём матери, который отмечается 30 ноября.

Этот праздник имеет глубокий и светлый смысл. В России он был официально учреждён в 1998 году, чтобы воздать должное великому материнскому подвигу, бескорыстной жертвенности и подчеркнуть ту исключительную роль, которую играют матери в воспитании новых поколений и укреплении семейных традиций. Это день, когда мы говорим «спасибо» самому главному человеку в нашей жизни.

Мы обязаны нашим мамам всем, что имеем. Именно вы дарите нам жизнь, окружаете нас теплом и неиссякаемой заботой, поддерживаете в самые трудные моменты, верите в нас, даже когда мы сами в себе сомневаемся. Материнская любовь – это не просто чувство, это неиссякаемый источник силы, который формирует характер, учит доброте, ответственности и трудолюбию.

Современная мама – не только хранительница очага. Вы успешно совмещаете эту великую миссию с активной профессиональной деятельностью, демонстрируя невероятную силу духа и многозадачность. Талантливые медики, спасающие жизни; строгие, но справедливые педагоги и учителя; креативные режиссёры, формирующие российскую культуру, – вы успеваете везде, являясь примером для своих детей и вдохновляя окружающих.

Роль матери в жизни общества и страны в целом невозможно переоценить. Именно в семье, под вашим чутким руководством закладываются основы патриотизма, гражданственности и морали. Воспитание здорового, образованного и достойного гражданина – это важнейший, бесценный вклад в процветание нашего района, города и всей России. Государство всегда будет поддерживать и защищать материнство и детство.

Дорогие наши мамы! В этот светлый день примите слова самой искренней благодарности за ваш ежедневный, нелёгкий труд, терпение и безграничную любовь. Желаю вам крепкого здоровья, семейного благополучия, счастья и заслуженной гордости за успехи ваших детей.

Глава Управы района Коммунарка Александр АЛЯБЬЕВ ■

« Если бы муж мне не дал возможности работать, я, наверное, и как мать бы не состоялась»

» Материнская любовь – это не просто чувство, это неиссякаемый источник силы, который формирует характер, учит доброте, ответственности и трудолюбию»

« Детский сад на 220 воспитанников

построят в ЖК «Саларьево Парк». Он станет десятым дошкольным учреждением в составе жилого комплекса

« Молодёжная палата района

провела уроки безопасности в школах Коммунарки № 338, 547 и 2070

« Проект «Зима в Москве»

стартует в столице 1 декабря. Участие в нём примут предприниматели города

| Город

Первые ИТОГИ

Год центру ядерной медицины ММКЦ «Коммунарка».



Фото mos.ru

За минувший год около 3 тысяч пациентов получили здесь эффективное лечение и более 5 тысяч прошли высокоточную радиоизотопную диагностику. В результате столичные пациенты получили доступ к самым современным технологиям диагностики и лечения онкологических заболеваний. Об этом Сергей Собянин рассказал в своём блоге.

«В центре работает три отделения – лучевой терапии, радионуклидной терапии и радиоизотопной диагностики, в которых трудятся 28 врачей, 7 медицинских физиков и более 50 медсестёр. За минувший год около 3 тысяч пациентов получили здесь эффективное лечение и более 5 тысяч прошли высокоточную радиоизотопную диагностику», – написал мэр Москвы.

Отделение лучевой терапии оснащено уникальным комплексом из трех линейных ускорителей для выполнения сверхточной дистанционной 3D- и 4D-лучевой терапии. Имеется диагностический блок с аппаратами компьютерной и магнитно-резонансной томографии (КТ и МРТ) для составления индивидуального плана лечения, в том числе для подготовки к проведению лучевой терапии, а также блок близкофокусной рентгенотерапии, где лечат поверхностно расположенные опухоли, например новообразования кожи, и блок брахитерапии – это метод лучевой терапии с использованием радиоактивного источника, который подводится непосредственно в опухоль.

К каждому пациенту в центре применяется индивидуальный подход, при котором разрабатывается план лечения в соответствии с особенностями заболевания. Например, пациентам с опухолями органов малого таза при проведении стереотаксической лучевой терапии выполняется МР-топометрия, благодаря которой можно точнее определить объём облучения и минимизировать нагрузку на здоровые ткани.

«В ходе лечения каждого пациента ведёт мультидисциплинарная команда специалистов: врачей-радиологов, радиотерапевтов, рентгенологов, онкологов. При необходимости к ним присоединяются врачи других специальностей», – добавил Сергей Собянин.

Пять лет назад больница в Коммунарке стала первым и самым известным коронавирусным стационаром в России. Здесь разрабатывались и внедрялись методы диагностики и лечения COVID-19, которые получили распространение по всей стране.

«Сегодня опыт «Коммунарки» помогает другим регионам улучшать качество помощи онкологическим больным. Медики центра регулярно делятся своими наработками с коллегами. Благодаря новому центру ядерной медицины тысячи пациентов получают современное лечение, а врачи продолжают совершенствовать методы борьбы с онкологическими заболеваниями», – заключил Сергей Собянин.

По материалам mos.ru ■

| Лучшее – детям

Малыши будут плавать



Девятый детский сад в ЖК «Саларьево Парк» откроется в 2026 году

Заниматься музыкой и спортом малыши будут в многофункциональных залах и в бассейне на первом и втором этажах»

Детский сад с бассейном построили на улице Трёхполье в жилом комплексе «Саларьево Парк». Играть, заниматься и гармонично развиваться, в том числе и физически, здесь смогут 350 малышей. Это детское дошкольное учреждение очень ждут как взрослые, так и дети. Оно откроется в 2026 году и войдёт в состав школы № 2094.

В здании три этажа, его общая площадь – 6,5 тыс. кв. метров. В нём будет 14 разновозраст-

ных групп. Строители разместили просторные игровые комнаты, помещение с трансформируемой перегородкой, проекторы для развиваю-



щих занятий и отдельные кабинеты для проведения медицинских процедур.

– Заниматься музыкой и спортом малыши будут в многофункциональных залах и в бассейне на первом и втором этажах, – прокомментировал депутат Московской городской Думы Александр Козлов. – Для уличных активностей строители благоустроили прогулочные площадки с теньными навесами, игровыми и гимнастическими комплексами, мини-футбольное поле, а также установили теплицу с автоматическим открыванием окон, кормушки для птиц и указатели направления ветра.

Здание уже оснастили мебелью, оборудованием для приготовления пищи и техникой. Сейчас детский сад передаётся в городскую систему образования. Это девятое дошкольное учреждение, построенное на территории жилого комплекса «Саларьево Парк».

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Управы района
Коммунарка

| Дороги

Кругом меньше

На улице в ЖК «Испанские кварталы» организуют двустороннее движение автотранспорта. Работы затронут участок от проспекта Магеллана до дома №1 на улице Пикассо.

С переустройством движения снизится интенсивность движения и в районе школы № 547

Изменения обеспечат водителям прямой выезд на проспект с многоуровневой парковки и из расположенного на её первом этаже крупного супермаркета. Также двустороннее движение облегчит выезд на центральную магистраль жителям дома №1. В настоящий момент водители вынуж-

дены совершать круг в несколько сот метров по улице Пикассо, прежде чем выехать на проспект в районе площадки «Диалектика» школы № 547. Но на этом петля для тех, кто следует до Новомихайловского шоссе и далее, не заканчивается, а продолжается до пересечения с точкой начала маршрута на той же улице Пикассо. С обустройством двусто-

ронного движения экономия времени, расходов на бензин очевидны.

С переустройством дороги снизится интенсивность движения и в районе самой школы, что благоприятно скажется на безопасности детей, спешащих на занятия или возвращающихся домой.

Решение об изменении схемы проезда принято Окружной комиссией по безопасности дорожного движения. Специалистам предстоит демонтировать старые дорожные знаки и установить новые, а также нанести соответствующую разметку полос. Работы будет выполнять застройщик. Завершатся они до конца года.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ ■

| Наши люди

Главное – воля к победе

Совет депутатов и глава муниципального округа Коммунарка вручили благодарственное письмо и грамоту за победу на чемпионате мира по вестилевому каратэ жителю района Ринату Кутуеву.



Ринат Мунирович – мастер спорта международного класса, пятикратный чемпион мира, четырёхкратный обладатель кубка мира, действующий чемпион Рос-

сии и действующий чемпион мира по вестилевому каратэ, имеет чёрный пояс и четвёртый дан – высокую мастерскую степень в каратэ.

– Ринат Мунирович каратэ занимается уже 34 года. Из них 25 лет стаж тренерской деятельности, – отметил глава муниципального округа Коммунарка, депутат района Василий Долженков. – За эти годы он воспитал не одно поколение спортсменов. Среди его учеников чемпионы и призёры первенств России, всероссийских и межрегиональных соревнований. Ведёт он и спортивные группы в Коммунарке, где его ученики уже имеют статус чемпионов и входят в сборную команду Москвы.



Чемпион мира по каратэ Ринат Кутуев получил грамоту и благодарственное письмо от главы муниципального округа Коммунарка Василия Долженкова

Депутаты вручили Ринату Кутуеву благодарственное письмо за профессионализм и вклад в развитие спорта, а также грамоту за спортивные достижения, настойчивость и волю к победе.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Управы района
Коммунарка

Ринат Мунирович каратэ занимается уже 34 года. Из них 25 лет стаж тренерской деятельности»

« Архитектурно-художественную подсветку

смонтировали в строящейся поликлинике на территории ЖК «Испанские кварталы»

« Основной период ЕГЭ и ОГЭ

в 2026 году начнётся не ранее 1 июня, сообщил Рособрнадзор

« 135 тысяч квадратных метров

маскировочных сетей отправили в зону СВО волонтеры ТиНАО с начала этого года

Зооуголок

Друзья познаются в беде

Молодые парламентарии ТиНАО дали старт благотворительному проекту «Пушистый марафон». Он продлится до Всемирного дня домашних животных, 30 ноября.



Детям не место в клетке. Подарить собаке дом может каждый

Ребята из Коммунарки 29 октября посетили приют для бездомных животных в Красной Пахре. В нём содержится более 2000 собак и 350 кошек. Гости привезли корм, погуляли с животными, помогли убрать вольеры, поиграли с подопечными приюта и расчесали им шерстку.

Активисты Молодёжной палаты провели цикл занятий для учащихся школ округа, рассказали, как помочь



Юные парламентарии привезли гостинцы обитателям приюта

Специалист по социализации животных Наталья Голубчик знакомит гостей с одним из своих подопечных



Где принимают помощь?

Пункт сбора расположен в Доме культуры «Коммунарка» на улице Александры Монаховой, д. 21А

животным пережить зимние холода и как забрать питомца из приюта домой.

Волонтеры приглашают москвичей присоединиться к акции до конца ноября. С наступлением холодов животным особенно необходимы лечебное питание, наполнители, игрушки, пеленки, а также капли от клещей и блох, ошейники и шлейки для собак средних пород.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Александра КОРНЕЕВА

Спорт

Что мне первый снег?

Легкоатлеты из Коммунарки приняли участие в костюмированном забеге в парке «Филатов луг» 15 ноября.

Действительно, что мне снег, когда мои друзья со мной. Да не просто друзья, а весёлые, азартные, творческие единомышленники, переодетые в костюмы зайчиков, лисичек, ёжиков, волков, котиков, вышедшие на ноябрьский

забег «5 вёрст». Эту стабильную дистанцию любители-спортсмены из нескольких районов ТиНАО преодолевают каждую субботу при любой погоде, независимо от возраста. Свалившийся на голову первый мокрый снег им не помеха. 15 ноября к 8:30

утра на старт вышли около сотни любителей пробежаться на свежем воздухе.

– Лет 15 назад бегаю, – рассказывает один из первых пришедших на финиш Виктор из ЖК «Саларьево Парк». – Потом работа поглотила, бег забросил. А пару лет назад возобновил, решил похудеть. Сначала трусцой небольшим темпом пробежал 2–4 км, постепенно его увеличивая. Теперь два раза в неделю бегаю по 10 км участвую в полумарафонах, похудел на 25 килограммов.

А самую старшую участницу забега, Людмилу Васильевну из соседней Апрелевки, на атлетическую дорожку вывел внук. Она отлично запомнила тот день:

– 2 июня 2018 года внуку исполнилось пять лет – возраст, с которого рекомендуется начинать бегать. Мне было 63 года. Он побежал, я по-



Бежали соседи на этот раз в костюмах белочек, зайчиков, ёжиков и других представителей лесной фауны



ехала рядом на велосипеде, а потом думаю: «Нечестно, что он бежит, а я еду». И побежала рядом. Теперь внук с родителями в Москве, а я так и бегаю. Мне уже 70 лет.

У каждого участника здесь своя мотивация. Но одна из главных – общение в кругу единомышленников. Одному начинать сложнее, а вместе – веселее. А потом затягивает. Особенно, когда знаешь, что через 40 минут пробежки трусцой вырабатывается гормон счастья эндорфин и на финише тебя ждёт отличное настроение!

Виталий ЛЕСНИЧИЙ

« У каждого участника здесь своя мотивация. Но одна из главных – общение в кругу единомышленников



Фото Виктора ХАБАРОВА

Наш район

Пробежались по достопримечательностям

Масштабный фестиваль по спортивному ориентированию прошёл в Воскресенском 9 ноября.

На старт вышло более 400 участников. Вместе с профессионалами – любители, новички, семьи с маленькими детьми, спортсмены как из Москвы, так и со всей России и из-за рубежа.

Организаторы – ГБУ «Центр досуга и спорта ТиНАО» совместно со Всероссийской общественной организацией ветеранов «Боевое братство» – проложили 15 маршрутов различной сложности с 19 контрольными пунктами – так называемыми чек-пойнтами. Трассы проходили вдоль набережной реки Цыганки и не ограничивались лесной и парковой полосами, как это бывает в классическом ориентировании. На кар-

те соревнующихся нашлись точки с местными достопримечательностями и памятниками. Так что такой забег можно смело отнести и к экскурсионно-ознакомительным.

В зависимости от возраста и уровня подготовки спортсмены соревновались на маршрутах длиной 1300 и 5200 метров. Как рассказал руководитель структурного подразделения Дома культуры и спорта «Воскресенское» Вадим Крылов, на контрольных пунктах были установлены специальные устройства считывания времени, а на протяжении всей дистанции вместе с сотрудниками центра дежурили мед-



В перерывах и паузах опытные инструкторы рассказывали, как определить местоположение без ком-

Фото управы района Коммунарка

« На карте соревнующихся нашлись точки с местными достопримечательностями и памятниками. Так что такой забег можно смело отнести и к экскурсионно-ознакомительным

паса, помогали освоить азы чтения карт и делились другими секретами ориентирования на местности. Для самых маленьких жителей ребята из Молодёжной палаты организовали творческие занятия по разукрашиванию деревянных заготовок в виде лошадок.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ

На соревнования в Воскресенское приехали спортсмены из разных городов и стран

| Здоровье

Ноябрь – не повод для грусти

Золотая осень приносит не только красивые пейзажи и уютные вечера, но часто сопровождается неприятным состоянием апатии, снижением настроения, усталостью. Разбираемся, почему оно возникает и как с ним бороться, вместе с заведующей, врачом-терапевтом ГБУЗ «Троицкая поликлиника» ДЗМ Ольгой Ульяновой.

В Центре московского долголетия «Коммунарка» состоялась лекция Школы здоровья на тему «Как предупредить осеннюю хандру». Советы доктора актуальны для всех возрастов, как ни странно, особенно для школьников-подростков.

– Наверное, с этим странным для нас состоянием сталкивался каждый, – отмечает врач. – Вроде бы и солнце иногда бывает, за лето им напитались, витаминами наелись, но настроения нет.

ПОЧЕМУ МЫ ХАНДРИМ?

Виновато изменение погодных условий: осенью дни становятся короче, солнце реже радует своими лучами, становится прохладнее и дождливее. Недостаток света влияет на выработку серотонина – гормона радости, что приводит к снижению настроения. Перестройка биологических часов к сезонам может вызывать усталость и снижение энергии. Не забываем и про психологический фактор: у многих людей ноябрь ассоциируется с концом тепла, периодом отпусков и отдыха. Возвращение к рабочим будням и рутинным обязанностям может усугублять чувство грусти. К тому же в это время сложнее заставить себя выйти из дома

Возвращение к рабочим будням и рутинным обязанностям может усугублять чувство грусти. К тому же в это время сложнее заставить себя выйти из дома из-за погоды и ранней темноты»



Фото Виктора ХАБАРОВА

| Поздравляем

Лучшие в городе

ММКЦ «Коммунарка» вошёл в ТОП-30 государственных клиник Москвы по версии портала «ПроДокторов».

Итоги регионального этапа премии подвели 5 ноября. Среди самых любимых москвичами госклиник столицы ММКЦ «Коммунарка» отмечен дважды. В целом, как многопрофильное учреждение, а также за работу перинатального центра. Рейтинг составлялся на основе отзывов пациентов о клинике за год.

«Сегодня мы благодарим 3783 медицинских специалистов, несущих ответственность за пациентов, а также 1261 сотрудника бэк-офиса, обеспечивающих надёжный тыл. Поздравляем всю нашу огромную команду – 5044 человека, чья миссия – забота о здоровье людей. Вместе мы – ММКЦ «Коммунарка!» – отметили в телеграм-канале центра.

Также портал выбрал медиков-лидеров народного рейтинга. Первые места в своих специализациях получили сотрудники ММКЦ «Коммунарка»: врач отделения гнойной хирургии Ренат Пашаев и акушер Перинатального центра Екатерина Андрианова. Третье место в своей специализации занял онколог-уролог дневного стационара радиотерапевтического профиля в Центре ядерной медицины Рамиль Мирзаханов.

Дарья СОКОЛОВА ■

ММКЦ «Коммунарка» отмечен дважды. В целом, как многопрофильное учреждение, а также за работу перинатального центра



Фото Кирилла ШАШКОВА

Как справиться с сезонной хандрой рассказала заведующая ГБУЗ «Троицкая поликлиника» ДЗМ, врач-терапевт Ольга Ульянова

из-за погоды и ранней темноты, поэтому мы страдаем без активного образа жизни, встреч с друзьями, общения, что тоже негативно сказывается на эмоциональном состоянии.

» – Зимой из-за снега светлее, мы ждём праздников, каникул, развлечений: лыжи, санки, коньки, – объясняет Ульянова. – Я выросла на Дальнем Востоке – там очень холодно. В Москве зима прекрасна. Город очень нарядный, и столько у нас будет развлечений. А сейчас сумеречное время. У медиков для него есть своё определение: «лёгкое снижение настроения и энергии, связанное с сезонными изменениями».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В ноябре вы можете столкнуться с временным ухудшением настроения, чувством усталости, нарушением сна и аппетита.

– Нам иногда хочется чего-нибудь сладенького, например, кусок торта. Если у вас нет диабета, то вы вполне можете себе его позволить для поднятия настроения, – считает врач. – Так же, как и поспать днём, если хочется.

Чтобы преодолеть хандру, можно попробовать следующие методы: регулярно гулять в светлое время су-

Активные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов

ток, хотя бы 20–30 минут; заниматься физической нагрузкой. Так вы себе обеспечите заодно и здоровый сон. Регулярные занятия спортом помогают повысить уровень эндорфинов – гормонов счастья. Даже простая зарядка утром или вечерняя прогулка могут творить чудеса.

– Ходить в бассейн – вообще замечательно, – говорит Ульянова. – Что касается питания, оно должно быть сбалансированным. Считается, что настроение поднимают яркие фрукты, овощи, блюда, например мандарины. Но я считаю, что надо есть то, что вам хочется, доставляет удовольствие, но в меру.

Включайте в рацион продукты, богатые витаминами и минералами, особенно витамином D, который способствует выработке серотонина. Его содержат рыба, яйца, молочные продукты, орехи и овощи.

Для улучшения сна полезны дыхательные упражнения. А для психологической разгрузки – медитация и релаксация. Дома и на работе обеспечьте хорошее освещение.

Найдите хобби. Если руки заняты, занята и голова, поэтому для выхода из состояния хандры полезно любое творчество. Хорошо вязать, рисовать, мастерить, пилить и даже делать ремонт. Полученный реальный результат точно вам поднимет настроение.



Ольга Щеголева / Фотобанк Лори

Эксперт считает, что осенью не стоит отказываться от сладкого. Главное – знать меру

ВАЖНО НЕ ПЕРЕПУТАТЬ

Хандра – это не клиническое заболевание, а скорее эмоциональное состояние, характеризующееся снижением интереса к повседневной деятельности, чувством усталости и внутренней пустоты. Впрочем, у состояния могут быть вполне конкретные причины, которые надо исключить. Например, хроническая усталость, недостаток сна, переутомление. Или дефицит витаминов и минералов, злоупотребление кофеином или алкоголем. Некоторые заболевания, такие как гипотиреоз или анемия, также могут вызывать чувство усталости и депрессии. А вот её особенно важно отличить от простого осеннего снижения настроения. Поскольку это заболевание имеет сезонные обострения и требует серьёзного лечения.

– Мы все взрослые люди и можем трезво оценивать своё состояние, – обращает внимание врач. – Если осенняя хандра длится долго и сильно мешает повседневной жизни, возможно, стоит обратиться к психологу или психотерапевту. Они смогут предложить эффективные методы борьбы с депрессией.

Юлия ГОНЧАРОВА ■



Москвичи могут получить консультацию,

профессиональную помощь психолога или психотерапевта на портале mos.ru



Фото портала «ПроДокторов»

Культура

Команда творческих и увлечённых



Свои работы представили фотокорреспонденты газеты: Виктор Хабаров...



...Александр Корнеев

34 фотографа Новой Москвы стали участниками масштабного проекта. Репортажная съёмка, пейзажи, портреты и даже натюрморты: фотовыставка сообщества «ТиНАОTeam» открылась в Коворкинг-центре НКО ТиНАО на Сиреневом бульваре в Троицке. Свои работы на экспозиции представили фотокорреспонденты «Коммунарки».



Фото Виктора ХАБАРОВА

Фотовыставка стала возможной благодаря слаженной работе многих творческих людей. Сама идея зародилась на одной из встреч клуба фотографов «ТиНАОTeam», созданном в постпандемийное время Александрой Харитоновой. Организационно-бумажную работу взял на себя участник сообщества Владимир Гершфус.

— Когда мы задумали эту выставку, то решили, что не можем использовать религию, ню и политику, — рассказывает она. — И каждый отобрал свои любимые фотографии.

Среди работ Харитоновой — портреты Петра Мамонова и Фёдора Кюнюхова.

— Я — портретный фотограф, — говорит Александра. — У кого-то это пейзажи, репортажная съёмка. Хочется подчеркнуть: у нас собралась отличная команда. Все настолько увлечённые, талантливые, с большим опытом, и я думаю, это основная наша победа. Здорово, что мы собрались.

Фотоклуб получил поддержку Культурного центра МИД (Негосударственный некоммерческий благотворительный фонд «Культурный



Фото Расима РИМИЕВА

центр МИД России») и начал сотрудничать с Коворкинг-центром НКО.

Всего в экспозиции больше 200 фотографий. Критерий отбора прост — лучшие и любимые. Расим Римиев из Коммунарки специализируется на портретах.



Фото Кирилла ШАШКОВА

— Я работаю с людьми, мне нравится раскрывать их характер, — говорит Расим. — Например, взрослые могут быть детьми, а дети часто выглядят и ведут себя как взрослые. Я хотел показать, что все мы разные и каждый из нас уникален. Я убираю из кадра всё, что может отвлек зрителя, и акцентирую внимание на самом человеке, его эмоциях и характере.

В числе участников выставки — фотографы нашей газеты. Самый именитый и опытный — Виктор Хабаров, военный журналист, полковник. С 1982 по 1998 год Хабаров работал фотокорреспондентом газеты «Красная звезда», спецкором по Варшавскому договору, спецкором по горячим точкам. Побывал в Афганистане, Абхазии, Югославии, Чечне. Виктор Хабаров награждён орденами «Красная звезда», «За военные заслуги», а также медалями Министерства обороны РФ. Но на этот раз Виктор Николаевич выбрал мирную тему.



...и Кирилл Шашков

— А зачем на этой выставке война? — рассуждает он. — Её и так хватает сейчас в нашей жизни. Всё, что вы здесь видите — это съёмки для души. Я много путешествую, и тут, в общем-то, картинки из путешествий. Вот, например, Волговерховье: практически каждый год я бываю в районе Селигера и что-нибудь там отлавливаю. Или ситец — это тоже Селигер. Две работы из путешествия на Курилы: «Вечерний разлёт» и «Девятый вал».

Есть и фотографии, сделанные в Новой Москве.

— Это поворот ко мне в Алабино, — рассказывает Хабаров про одну из них. — После грозы было так вкусно, что я не удержался, встал на от-



Фото Александра КОРНЕЕВА

«Идея выставки зародилась на одной из встреч клуба фотографов «ТиНАОTeam», созданном в постпандемийное время Александрой Харитоновой

бойник парашюта и нажал кнопку. А боевые самолёты, репетиция к параду, сняты у меня с крыши дома в Алабино.

Кирилл Шашков долгое время работал в газете Орехово-Зуева, а когда переехал в Троицк, стал фотографом «Городского ритма».

— Снимаю всё, от скучных заседаний до спорта и концертов, в среднем в год около 200 мероприятий, — говорит Кирилл.

Для выставки он отобрал всего пять работ, три из которых сделаны в гостях у 100-летней бабушки из деревни Савостьяново Орехово-Зуевского района.

— По роду деятельности мы постоянно снимаем долголетов, — поясняет Шашков. — Тех, кому исполнилось 90, 100 лет, иногда 105, один раз было даже 108. Эта съёмка десятилетней давности. Здесь совпало всё: свет, окружение и сама героиня, бабушка. Больше мне так не везло. Больше всего Кирилл любит ловить ненаигранные эмоции.

— Мне нравится спорт и дети, — говорит он. — Дети сами по себе эмоциональные и счастливые. А в спорте человеку ничего не надо, он думает только о своих рекордах, и поэтому очень естественный.

Чёрно-белые работы предпочитает создавать Александр Корнеев.

— Это самый простой способ сделать фотографию выразительной, — рассуждает он. — Здесь не отвлекает цвет, есть только свет и сюжет. А ещё я же учился на советской фотографии, а она была чёрно-белой. Может быть, мои предпочтения оттуда?

В работах Корнеева — родные, друзья и просто жители города.

— Это любимые фотографии, проверенные временем, — рассказывает Александр. — Нужно, чтобы совпали сюжет, свет и композиция: три столпа, на которых я стою. Вот, например, балерины, это, наверное, 2007 год. Здесь необычный сюжет. Курящие балерины — это нехорошо. Видно, что у них минутка отдыха. Они предоставлены сами себе, находятся наедине с собой, и в то же время они остаются балеринами.

Выставка работает до 7 декабря. Посетить её можно по адресу: г. Троицк, Сиреневый бульвар, дом 2.

Наталья МАЙ

Фото Александра КОРНЕЕВА, Кирилла ШАШКОВА и Виктора ХАБАРОВА



На фото и в жизни: герои снимка Александра Корнеева повторили сюжет фотографии на выставке в Троицке



Экспозиция не ограничивалась фотографиями. Посетители могли увидеть коллекцию ретрофотоаппаратов

| Страницы истории

Где ездили великие князья?

Через новые микрорайоны средневековыми трактами

Как все знают, традиционно люди селились рядом с водными или сухопутными путями. Однако некоторые исторические поселения нашего района находятся вдалеке от современных трасс. Как же так? Оказывается, когда-то в этих краях пролегла древняя дорога. Скорее всего, ею пользовались ещё Иван Калита, Дмитрий Донской и другие не менее важные исторические личности. Остатки этой дороги мы отправились искать вместе с историком, архивистом, руководителем Музея современной фортификации Дмитрием Юрковым.

ЧЕРЕЗ ДЕРЕВНИ ДУДКИНО И САЛАРЬЕВО

Вначале разглядываем карты, где дорога чётко прослеживается по территории района Коммунарка и теряется в лесах. Что там забыли Рюриковичи? Никаких крупных городов, кремлей, монастырей в том направлении нет. Оказалось, это всего небольшой кусочек древнего пути, ведущего из Москвы в село Каменское на берегу реки Нары. Весь же он занимал 70 километров. А начинался в районе Воробьёвых гор, как ответвление от старинного тракта на Боровск, и шёл через старинное село Тропарёво.

А вот далее Каменская дорога проходила здесь через современный район Коммунарка. Это несколько населённых пунктов: Дудкино и Саларьево, которые известны ещё с XV века, затем она идёт к «соседям»: в Пушкино-Новая, Зимёнки, Филимонки и Кнutowo – эти названия появились уже позже...

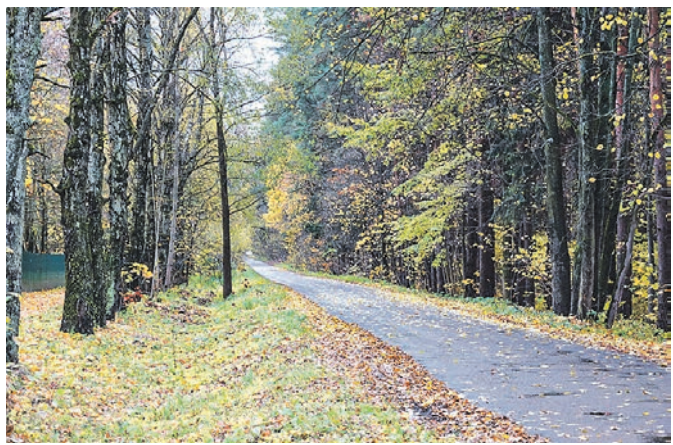
КРЕПОСТЬ НА НАРЕ

Каменское, ныне небольшое село в Наро-Фоминском районе, в XIV веке было стратегически важным оборонительным населённым пунктом на юго-западной границе Московского княжества. Соседями были беспокойные Литовское и Черниговское княжества. Впервые оно упоминается в 1339 году в духовной грамоте Ивана Калиты.

Земля принадлежала московским князьям. Здесь, на берегу Нары и её притока, сохранился один из старейших храмов Подмоскovie – Никольский (памятник архитектуры федерального значения), датируемый временами правления Дмитрия Донского. Местная «волость Сохна» упоминается в числе княжеских владений ещё в 1389 году. В своём завещании село Каменское Дмитрий Иванович велел передать великой княгине «из удела Юрьева».

Наличие ранней белокаменной церкви даёт основания полагать, что в Каменском находилась деревянная крепость, утраченная в поздние годы. В XV веке границы Московского княжества расширились, и село потеряло своё стратегическое значение.

В 1612 году Каменское находится во владении Архангельского собора,



Сегодня следы Каменки затеряны среди СНТ и прилегающих к ним лесов



Никольский храм в Каменском указывает на то, что некогда там находилась и деревянная крепость



Корреспондент Юлия Гончарова и историк Дмитрий Юрков прогулялись по местам, в которых некогда пролегал государственно важный тракт

« Старожилы деревни Саларьево вспоминали, в 50-е годы прошлого века бытовал такой топоним, как «Мёртвая дорога», поскольку перед Великой Отечественной войной было построено новое Киевское шоссе»

в нём оно оставалось до 1764 года. А дорога была для этого района основным торговым путём, связывавшим его с Москвой.

ГЛАДКИЙ ПУТЬ ДЛЯ ВРАГОВ

Несколько раз Старая Каменская дорога играла неудачную роль в истории нашего государства. В 1571 году Московское царство было атаковано полчищами хана Девлет-Гирея. Выполнив умелый манёвр, крымские войска обогнули русскую пограничную стражу на Оке с западного направления и быстро двинулись на Москву.

– Если мы посмотрим на карту, то станет очевидным, что в таком случае основными дорогами на их пути оказались Боровская, Каменская и Калужская, – рассказывает Дмитрий Юрков. – В более поздних писцовых книгах о судьбе некоторых населённых пунктов, расположенных по разные стороны Каменки, сказано: «...а та церковь розвалилась с давних лет от разорения крымских людей».

Второй раз враг воспользовался этим путём во время Смуты. Болотников, второй Лжедмитрий, отдельные отряды польских авантюристов – все они использовали юго-западные транспортные пути.

Ну и, конечно, куда же без французов? При отступлении по ней шёл конно-егерский полк Наполеона.

– В метрических книгах церквей, расположенных на Каменской доро-

« Комашко Н., Саенкова Е. / Русская житийная икона. М.: Книги, 2007

Каменская дорога проходила здесь через современный район Коммунарка. Это несколько населённых пунктов: Дудкино и Саларьево, которые известны ещё с XV века

ге или в непосредственной близости от неё: Тропарёво, Саларьево, Передельцы, Валуево и других, можно найти несколько десятков записей о смерти с припиской «убиен на брани во время французского нападения». Крупные столкновения с французами происходили и в самом селе Каменском – здесь отряд полковника Вадбольского взял в плен более сотни французов. Одно из мест ночёвки французского императора – усадьба Игнатово – находилось всего в километре от Каменской дороги, – отмечает Дмитрий Юрков.

«МЁРТВАЯ ДОРОГА» МОГЛА ОЖИТЬ В САЛАРЬЕВЕ

Уже на картах XVIII–XIX веков это не какой-то важный тракт, но ещё активно используемая дорога между деревнями и усадьбами. Небольшие предприятия и очаги крестьянской кустарной промышленности возникают в Лукине, Лужках, Сенькине, Берёзках, Кончеево, Передельцах, Саларьево и ряде иных населённых пунктов. Каменка оставалась для них кратчайшим путём к Москве, в которой приобреталось сырьё и существовал обширный рынок сбыта деревенских товаров.

– В 1896 году был в Подольске подготовлен доклад «О путях сообщения, имеющих значение для уезда», в котором подчёркивается значимость «грунтового тракта Каменка», соединяющего Московский, Подольский и Верецкий уезды, – рассказывает Дмитрий Юрков. – Её хотели замостить, поскольку ею пользова-

По древней дороге в село Каменское на берегу Нары мог ездить князь Московский Иван Калита

лись жители 44 селений. Улучшенное покрытие предлагалось сделать на наиболее загруженных и разбитых дорожных участках – в Саларьево, около Зимёнок, рядом с Пушкино и Клоково.

При этом одни только жители Верецкого уезда: Лукино, Лисинцево, Игнатово и т.д., создавали транспортный поток до 50 подвод в сутки. Ближе к Москве, на участке между Филимонками и Саларьево, этот поток значительно увеличивался. Вплоть до 1910-х годов на мелкий ремонт Каменской дороги выделялись денежные средства, но глобальным планам по её восстановлению не суждено было сбыться.

Дмитрий Юрков вначале провёл большую историческую работу по поиску этой дороги на картах и её упоминания в источниках. А потом всю исследовал пешком, находя сохранившиеся участки пути.

Между Тропарёво и Саларьево следы Каменки явно читаются на местности: встречаются заросшие лесные просеки и старые глубокие колеи, полностью совпадающие с исторической трассой дороги.

– Старожилы деревни Саларьево вспоминали, в 50-е годы прошлого века бытовал такой топоним, как «мёртвая дорога», поскольку перед Великой Отечественной войной было построено новое Киевское шоссе. Оно перехватило остатки трафика, – поделился краевед. – Захиревшая к сороковым годам дорога окончательно «умерла». Название «Каменка» уже было забыто. И в 1950-х годах тогдашним детям говорили, что вон там у нас «мёртвая дорога», по которой когда-то ездили, а теперь совсем бросили.

В МОНАСТЫРЬ НИКОЛЫ СТАРОГО

Во время исследования Большой Каменской дороги Дмитрий Юрков обнаружил, что это не единственный путь, навсегда исчезнувший с карты нашего района. Согласно межевым книгам XVI–XVII столетий, в районе Саларьево от неё шло ответвление, «что ездят от Москвы в монастырь Николы Старого».

Это нынешний посёлок Первомайское. Там находился Староникольский монастырь, давший дороге название Никольской, и имя поздней усадьбы Мусиных-Пушкиных. Изучение истории этой дороги и её розыск ещё предстоит, как и поиск других интересных утраченных мест.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА и Кирилла ИСКОЛЬДСКОГО

**КОНЦЕРТ АРТИСТОВ
КОНСЕРВАТОРИИ**

27 ноября в 19:00 | 6+
Музыкальный вечер артистов Московской государственной консерватории имени Петра Ильича Чайковского. В концерте примут участие специальные гости. На сцене прозвучат Концерт для альта с оркестром в переложении для альта и фортепиано Давида Финко, «Фантазия» на темы из оперы «Травиата» для флейты и фортепиано Йоэля Гамзоу, «Русское скерцо» Чайковского и другие яркие произведения.
Адрес: ДК «Мосрентген»

**КОНЦЕРТ «ГЛАВНОЕ СЛОВО
В КАЖДОЙ СУДЬБЕ»**

28 ноября в 18:00 | 0+
Праздничная концертная программа ко Дню матери с участием творческих коллективов Дома культуры «Коммунарка». Перед гостями выступят детская эстрадная студия «Карамель», хореографический ансамбль «Радуга», хореографический ансамбль «Берендеево царство», эстрадная студия VOX, вокальный ансамбль «ДоРеМи» и другие.
Адрес: ДК «Коммунарка»

**КОНЦЕРТ «ОСЕННИЙ
МАРАФОН РАДОСТИ»
КО ДНЮ МАТЕРИ**

29 ноября в 12:00 | 4+
В программе примут участие творческий хореографический коллектив «Вдохновение», ведущий вокальный творческий коллектив г. Москвы «Воскресенские напевы», русский народный ансамбль «Девчата» и фолкшоу группа «Лепояры», а также в этот праздничный день пройдут соревнования по кроссфиту среди взрослых спортсменов возраста 28+. Мужчины продемонстрируют свою богатырскую силу, а женщины покажут упражнения на выносливость и гибкость.
Адрес: ДКИС «Воскресенское»

**СПЕКТАКЛЬ «БЛОНДИНКА
В ЗАКОНЕ»**

30 ноября в 16:00 | 18+
Артисты театра-студии «Метод Немировича» покажут зрителям свою интерпретацию истории о поиске истинного предназначения, самопознании, дружбе и верности, любви и ненависти.
Адрес: ДК «Мосрентген»

**ВЫСТАВКА «ТВОРЧЕСТВО
ВНЕ ВРЕМЕНИ»**

С 1 по 31 декабря | 0+
Фотовыставка, приуроченная ко дню рождения Дома культуры «Коммунарка». Архивные и современные фотографии творческих коллективов ДК «Коммунарка». Приглашаем вас окунуться в путешествие по десятилетиям творчества, воспоминаний и вдохновения.
Адрес: ДК «Коммунарка»

**БИБЛИОТЕЧНЫЙ УРОК
«ЗАГАДКИ МИРА БУКВ»**

4 декабря в 11:30
Библиотечный урок по красочной, познавательной и очень интересной книге Дарьи Плаксуновой «Чем пахнут книги». Читатели и гости мероприятия узнают, что книги пахнут не только типографской краской, но и творчеством, историей и новыми открытиями. Также будет интересно выяснить, как «устроена» книга, как она рождается, какими были книги много лет назад и какими необычными бывают сейчас.
Адрес: Библиотека № 264

КУЛЬТУРА

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

**ДКИС
«Воскресенское»,**
пос. Воскресенское,
д. 13Б.

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

Библиотека № 264,
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

Куда бесплатно сходить всей семьёй

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

ВЫСТАВКА «САД-1630»

**до 28 ноября
с 11:00 до 20:00**
Пространство Vladey на Винзаводе представляет проект Коли Садовника, где древность и современность, поэзия и материя переплетаются в единый миф.



В новой серии художник обращается к теме разрушения и возрождения. Скульптуры кажутся артефактами из неизвестного будущего – следами мира, пережившего катастрофу. Поверхность камня испещрена строками русских поэтов – от Владимира Бурича до Вячеслава Куприянова, Лёши Каца и Александра Нектова.
Адрес: 4-й Сыромятнический пер., 1/8
Метро: «Курская», «Чкаловская»

**ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА
«РУСАРТСТИЛЬ»**

**до 23 ноября, ср.–сб. с 11:00
до 20:00, вс. с 11:00 до 17:00**



На юбилейной, десятой выставке-ярмарке «РусАртСтиль» в Даниловском ивент-холле посетителей ждут модные показы от российских дизайнеров, работы мастеров народных промыслов, авторские украшения, необычные предметы интерьера, концерты, оригинальная фотозона и многое другое. Уникальные изделия продемонстрируют более 250 участников из 37 регионов страны. Гости смогут поучаствовать в мастер-классах и интерактивах, посетить творческие встречи и другие события. 22 ноября состоится интерактивный концерт от гуслеяра и композитора Кирилла Богомилова. Все дни ярмарки можно будет продегустировать и купить продукты российских фермеров.

Регистрация:
Адрес: ул. Дубининская, 71
Метро: «Тульская»

**КОНЦЕРТ
«ХОТЕЛ БЫ В ЕДИНОЕ
СЛОВО...»**

26 ноября в 19:00
В театральной гостиной Дома Гоголя студенты кафедры вокального искусства и оперной подготовки МГИМ имени А. Г. Шнитке пода-



рят зрителям музыкальный вечер. В программе прозвучат произведения великих композиторов – от Беллини и Пуччини до Чайковского и Римского-Корсакова.
Адрес: Никитский б-р, 7А
Метро: «Арбатская»

**МОСКОВСКАЯ
МЕЖДУНАРОДНАЯ НЕДЕЛЯ
ВИДЕОИГР**

**27–30 ноября с 10:00
до 20:00**



В «Сколково» соберутся ведущие разработчики, технологические компании и сообщество геймеров. Гости ждёт выставка новейших видеоигр, игровых сервисов и технологий, лекции от экспертов, киберспортивные турниры и мастер-классы. 29 ноября с 17:00 до 06:00 в Vk Play Арена на Дмитровском шоссе, 27, к. 1 пройдёт Ночь видеоигр, которая объединит киберспорт, музыку, интерактив и живое общение. В гигантском компьютерном клубе нового поколения каждый сможет сыграть или поболеть за других.

Подробная программа и регистрация:
Адрес: Большой б-р, 40
МЦД-1: Сколково

**РОЖДЕСТВЕНСКАЯ
ЯРМАРКА**

**6 и 7 декабря с 12:00
до 20:00**



В Музее декоративного искусства мастера, дизайнеры и художники представят новые коллекции авторских украшений, предметов сервировки стола, ёлочных игрушек, керамики, текстиля, ароматных свечей и подарков ручной работы. Гастрономическая зона на первом этаже порадует вкусами фуагра и сыров, терринов и паштетов, улиток с хрустящими багетами, ароматной

выпечкой и шоколадным фондю, десертами и дегустациями.
Адрес: ул. Делегатская, 3, с. 1
Метро: «Цветной бульвар», «Новослободская»

ФЕСТИВАЛЬ КЕРАМИКИ

**6–7 декабря
с 12:00 до 20:00**



В ТЦ «Амбер Плаза» более 100 мастеров со всей России представят уникальные работы, выполненные из глины. Гости ждут интерьерная керамика, художественные инсталляции, пластика, игрушки и посуда, выполненные в различных техниках. Каждый посетитель сможет приобрести понравившееся изделие и сделать что-то своё на керамических мастер-классах.
Адрес: ул. Краснопролетарская, 36
Метро: «Новослободская», «Менделеевская»

**ЭКСКУРСИЯ «ТРИ ГОРЫ
КРАСНОЙ ПРЕСНИ»**

**29 ноября
в 14:00**



Участники экскурсии узнают основные версии, объясняющие название района Пресня, кто одним из первых поселился в урочище Три горы, что связывает высотку на Баррикадной, здание СЭВ и Дом Правительств, как обсерватория Московского университета победила зоопарк, историю Трёхгорной мануфактуры, какие нити тянутся от сквера напротив метро «Улица 1905 года» к Третьяковской галерее и многое другое. Увидят: улицу, на которой родились братья Вавиловы, дом известного книжного коллекционера, обсерваторию Московского университета, здания Трёхгорной мануфактуры, Центр международной торговли, затерянный во дворах монастырь Франциска Ассизского, а также единственное сохранившееся в Москве здание кордегардии Камер-Коллежского вала.

Регистрация:
Место встречи: перед выходом из метро «Краснопресненская»

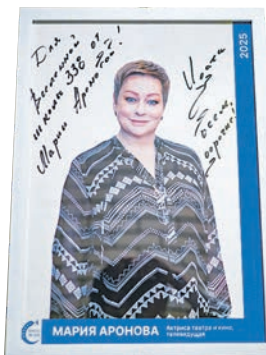




Угадайте, это кадр из сериала или обычные школьные будни? Правильно, перед вами актёры! А вот танцующие девушки на фото справа внизу – ученицы

Согласно сюжету, Мария Павловна Трифонова – Мария Аронова, успешная получившая ещё знак отличия «Учитель года СССР», приходит преподавать в элитную школу. Здесь она со своими старыми методами – железная дисциплина, подзатыльники указкой, «гробовая тишина» на уроке и уважение, граничащее со страхом, – оказывается непонятой. Ей приходится многому учиться у подростков и коллег, чтобы соответствовать современным реалиям.

Многие сцены сериала снимались в павильонах на ВДНХ. Но образцом современного учебного заведения, полностью оснащённого по последнему слову техники, стал один из корпусов школы № 338, располо-



Актриса Мария Аронова оставила школе на память плакат с автографом



женный в Коммунарке по адресу: улица Потаповская Роща, д. 22.

О том, как проходили съёмки, «КМ» рассказал директор школы № 338, депутат района Дмитрий Плужников.

– Если честно, мы очень рады, что наша школа стала местом съёмки популярного сериала «Олдскул», – рассказал он. – По сюжету это элитная школа, и из этого можно сделать вывод, что у нас современное учебное заведение, которым действительно можно гордиться. Теперь, когда к нам приходят гости, коллеги, дети на олимпиады и соревнования и узнают знакомые стены, сразу восхищаются. Многие даже не верят своим глазам, что оказались в декорациях сериала, кото-



Фото Александра Корнеева

Юлия ГОНЧАРОВА ■

Школа (в сериале) предназначена для элитных детей, и из этого можно сделать вывод, что у нас современное учебное заведение, которым действительно можно гордиться. Теперь, когда к нам приходят гости, коллеги, дети на олимпиады и соревнования и узнают знакомые стены, сразу восхищаются»

Окно в природу

Зимнее меню для птиц

Позади Синичкин день, а значит, пришла пора подкармливать птиц.

Наш фотограф Виктор Хабаров поймал в кадр синичку, сидящую на кормушке. Для крупных птиц «ресторанчик» закрыт, а для ловкой маленькой птички – самое то.

– Синицы, поползни и некоторые виды дятлов практически сразу обнаруживают и осваивают новые кормушки, – рассказывает волонтер центра реабилитации диких птиц «Воронье гнездо» Любовь Оболенская. – Новички сначала слетаются к местам скопления птиц, наблюдают за более опытными сородичами, потом подбирают с земли упавшее и, следуя подмеченному механизму, сами вскоре присоединяются к трапезе за общим столом. Птица, однажды освоившая кормушку, уже не выбывает из её посетитель.

У Конного пруда уже можно увидеть щедро крошащих утоккам батон. Но водоплавающим лучше покидать в воду овсяные хлопья или вы-



сыпать овёс в корытце на берегу. Орнитологи спорят о пользе хлеба. В кормушке быстро мокнувший продукт может испортить более полезный корм. Конечно, в мороз крошки спасут. Но только хлеба белого. Лучше, отправляясь в парк, на пробежку или лыжню, запаситесь сырыми, не солёными и не сладкими семечками подсолнечника, тыквы, очищенными неэкзотическими орешками.

Если арахис, то лучше взять в скорлупе, нелущёный.

– Просо, как любое неочищенное зерно, лучше пшеница, – продолжает эковолонтер. – Но если для воробьёв это корм, то для той же синички подкорм. Она и зимой ищет насекомых. Как и для других насекомоядных птиц, например, пищух, дятлов, ей будет полезен кусочек несоленого, некопчёного сала и другие жиры,



Фото Виктора ХАБАРОВА

Новички сначала слетаются к местам скопления птиц, наблюдают за более опытными сородичами, потом подбирают с земли упавшее

которые можно подвязать к веточке. Кстати, голуби – редкая птица, которая семечки проглатывает целиком. Но скорлупа не переваривается. Поэтому дома пройдите по семенам скалкой, чтобы они раскололись. Идеальный корм для голубя – цельное зерно. На рынке такое продаётся в пакетах «Семена для проращивания».

Не забывайте и про наших санитаров – врановых. Они всеядны, но не умеют откусывать пищу. Можно отварить на мясном бульоне несоленую кашу. Запаситесь угощением и, пока светло, пораньше выходите на прогулку. Важно, чтобы птицы отобедали до прихода сумерек, когда крепчает мороз.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ ■

КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание.

Распространяется БЕСПЛАТНО

№ 18 (19), 21 ноября 2025 г.

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

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

Учредитель: Управа района Коммунарка города Москвы
Адрес: 108811, г. Москва, вн. тер. г. Поселение Сосенское, пос. Коммунарка, ул. Сосенский стан, дом 4
Адрес редакции: 127287, г. Москва, муниципальный округ 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