

## Город

Стартовала проходка второго участка тоннеля метро от станции «Новомосковская» до «Сосенок»



→ с. 2

## Поздравляем

Хоккеистка из Коммунарки взяла серебро на заключительном этапе Первенства России



→ с. 5

## Стиль жизни

Центры московского долголетия: остаёмся здоровыми и активными в любом возрасте



→ с. 6

## Наши люди

Беговому движению района три года → с. 8



№ 1 (22) | 23 апреля 2026

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

# КОММУНАРКА



Фото: Юлия Богданова

Дмитрий Саблин (в центре) лично заложил капсулу времени в одну из стен школы № 338

## Послание В БУДУЩЕЕ

Герой России, депутат Госдумы РФ Дмитрий Саблин вместе с депутатом Мосгордумы Александром Козловым, родителями и педагогами строящегося в Коммунарке образовательного комплекса «Эклектика» заложили Капсулу времени для будущих выпускников.

С весны 2024 года на территории жилого комплекса «Бунинские кварталы» идёт строительство образовательного комплекса «Эклектика». Он войдёт в состав школы № 338 имени Героя Советского Союза А. Ф. Авдеева.

В конце апреля прошло торжественное заложение Капсулы времени в амфитреатре будущего комплекса. Её откроют выпускники 2037 года – те самые первоклассники, которые 1 сентября 2026 года впервые услышат здесь школьный звонок. Ученики и дошкольники подготовили рассказы о своих достижениях и том, какими они видят себя в будущем.

Перед церемонией участники осмотрели стройплощадку. В полностью готовом дошкольном блоке уже расставляют мебель и оборудование. В школьном отделении специалисты завершают внутренние работы, благоустраивают прилегающую территорию. Образовательный комплекс рассчитан на 1400 человек: шко-



Фото: Кирилл Шашков

лу на 1100 учеников и детский сад на 300 воспитанников.

Школа откроется к 1 сентября – в этом Дмитрий Саблин уверен, в том числе благодаря поддержке профильных департаментов и его рабочей

группы «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры».

Здание площадью почти 25 тысяч квадратных метров станет современной образовательной средой: здесь разместятся ИТ-полигон и кабинеты робототехники, лабораторно-исследовательские комплексы, медиапространства и библиотека, универсальные и специализированные учебные кабинеты, а также просторные залы для мероприятий со вторым светом.

«Скоро вновь буду на передовой и обязательно покажу нашим бойцам фотографии из округа, чтобы они видели, ради чего мы там находимся. Защищая интересы людей, мы работаем для победы!», – сообщил Дмитрий Саблин.

А капсула времени уже ждёт своего часа – чтобы через годы рассказать выпускникам 2037-го, какими были их мечты и надежды в самом начале большого школьного пути.

**Светлана ВОДОЛАЗЬКАЯ** ■

«

**Дмитрий САБЛИН:** «Скоро вновь буду на передовой и обязательно покажу нашим бойцам фотографии из округа, чтобы они видели, ради чего мы там находимся»

## Благоустройство

### Весеннее обновление

В районе меняют травмобезопасное покрытие на детских и спортивных площадках, а на Бачуринской улице начались демонтаж асфальтобетонного полотна дворовых проездов, ремонт бордюров и тротуаров.

Замена асфальтобетонного полотна проходит на площади около 8,8 тыс. кв. метров. Работы по обновлению дворов стартовали по адресу: Бачуринская улица, дома 17, 19 и 21.

Специалисты демонтируют старое покрытие и проводят фрезеровку старого дорожного полотна на проездах при помощи специализированной техники. Кроме того, во дворе планируется замена травмобезопасного резинового основания на детских и спортивных площадках. После окончания работ вблизи площадок пройдёт восстановление газона.

«Благоустройство территорий в этом году пройдёт по 14 адресам. Рабочие начали обновлять покрытия на спортивном поле в Липовом парке, на игровых зонах на улицах Бачуринской, Сосенский Стан и Потаповская Роцца. Все мероприятия завершатся до конца летнего периода», – рассказал глава Коммунарки Василий Долженков.



Фото: Управа района Коммунарка

Во дворе на Бачуринской улице выполнен демонтаж бордюрного камня

Также он напомнил, что в этом году заменят искусственную траву на футбольном поле в деревне Летово. Помимо этого работы по обновлению резинового покрытия на детских площадках пройдут в деревнях Дудкино и Столбово.

**Дмитрий СУВОРОВ** ■

»

**Василий ДОЛЖЕНКОВ:** «Рабочие начали обновлять покрытия на спортивном поле в Липовом парке, на игровых зонах на улицах Бачуринской, Сосенский Стан и Потаповская Роцца»

## « Противопожарная опашка

стартовала вблизи населённых пунктов Летово, Макарово, Городище, Лаптево и Милорадово

## « Улицы и площади района

начали украшать к Дню Победы 9 мая

## « 4,7 гектара земли

выделил город для строительства многофункционального депозитарно-выставочного комплекса в Коммунарке

### Город

Началась проходка второго тоннеля на южном участке Троицкой линии.

## «Ольга» и «Татьяна» строят метро

Южный участок Троицкой линии длиной 16,9 километра пройдёт вдоль Калужского шоссе от Коммунарки до Троицка. В его составе будет открыто шесть новых станций метро.

Началась проходка второго тоннеля на южном участке Троицкой линии метро – от действующей станции «Новомосковская» до будущей станции «Сосенки». Об этом в своём канале в мессенджере МАХ сообщил Сергей Собянин.

«После запуска всей Троицкой линии у 2 миллионов жителей появятся новые, более удобные и быстрые варианты поездок по городу. К тому же улучшится транспортная доступность Красной Пахры, где строится крупнейший в России кластер по производству аккумуляторных батарей», – написал Мэр Москвы.



Тоннель диаметром 6 метров и длиной 1,6 километра проложит тоннелепроходческий механизированный комплекс (ТПМК) «Татьяна». Проходка будет частично осуществляться под руслом реки Сосенки и крупной автомагистралью – Калужским шоссе. Максимальная глубина тоннеля составит 31 метр.

Ранее, в октябре 2025 года, ТПМК «Ольга» начал сооружение левого перегонного тоннеля на участке «Новомосковская» – «Сосенки» Троицкой линии метро. Уже пройдено более 50 процентов пути (0,84 км). Завершить проходку обоих тоннелей между этими станциями планируется в 2026 году.

Южный участок Троицкой линии длиной 16,9 километра пройдёт вдоль Калужского шоссе от Коммунарки до Троицка. В его составе будет открыто шесть новых станций метро: «Сосенки», «Ракитки», «Летово», «Десна», «Кедровая», «Ватутинки», «Троицк».

Благодаря вводу в эксплуатацию этих станций более 300 тысяч жителей Новой Москвы и тех, кто трудоустроен на предприятиях ТиНАО, получат метро рядом с домом и местом работы.

На новых станциях установят автоматы по продаже билетов и турникеты столичного производства с возможностью оплаты проезда всеми доступными способами, в том числе по биометрии.

По материалам mos.ru ■



Фото: официальный портал Мэра и Правительства Москвы

Детский сад на Бачуринской улице примет первых воспитанников уже в этом году

### Лучшее – детям

## Новая звезда Коммунарки

Детский сад «Новая звезда» рассчитан на 225 мест. Изначально его должны были передать в городскую систему образования ещё в конце прошлого года, но сроки сдвинулись. После обсуждения



Фото: Юлия Богданова

Детский сад на Бачуринской улице планируют открыть в третьем квартале этого года. О планах сообщил Герой России, депутат Госдумы РФ и член фракции «Единая Россия» Дмитрий Саблин. Он вместе с рабочей группой «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» контролирует ввод в эксплуатацию.

ситуации рабочая группа утвердила дорожную карту и провела инспекцию объекта.

«Выполнение этой задачи станет ещё одной важной победой в защите интересов родителей и развитии социальной инфраструктуры округа», – сообщил Дмитрий Саблин.

Сейчас на площадке готовы инженерные системы, специалисты завезли мебель и оборудование, идут пусконаладочные работы и подготовка к передаче здания городу.

Светлана ВОДОЛАЗЬКАЯ ■

«

На площадке готовы инженерные системы, специалисты завезли мебель и оборудование

### Инфраструктура

## Свет – это безопасность

Замена электрооборудования на высокотехнологичные аналоги российского производства позволила снизить риски нарушения подачи электроэнергии более 1500 жителям деревни Ямонтово и соседних населённых пунктов района Коммунарка.

– В числе ключевых технических мероприятий – замена выносного разъединителя на трансформаторной подстанции, – отметили в пресс-службе «Россети». – Все мероприятия проводились без снятия напряжения, с использованием изо-

лирующих телескопических вышек, что позволило полностью исключить перерывы электроснабжения потребителей во время проведения работ.

Кроме того, к электрическим сетям подключили объекты транспортной инфраструктуры на участке магистрали Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе. Это: подземный и наземный пешеходные переходы, наружное освещение и камеры теплосети, расположенные в районе улицы Поляны посёлка Коммунарка.

Для этого энергетики смонтировали трансформаторную подстанцию

общей мощностью 500 кВА и проложили 1,7 километра кабельных линий электропередачи напряжением 10 кВ.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

«

Специалисты «Россети Московский регион» модернизировали электросети в Коммунарке, используя современные технологии. Это позволило не отключать свет в районе ни на минуту.



Фото: Управа района Коммунарка

Работы пройдут на площади около 40 тысяч квадратных метров

Спросьбой защитить финансирование благоустройства ЖК «Москвичка» и не допустить очередного переноса сроков к Дмитрию Саблину обратились жители и депутаты Коммунарки. Этот вопрос был рассмотрен 27 марта на заседании рабочей группы «Га-

### Меняемся к лучшему

## Дворы и улицы «Москвички» ждёт ремонт

Работы на территории ЖК «Москвичка» начнутся в 2026 году. Они пройдут в два этапа. Общая площадь составит около 40 тысяч квадратных метров. Об этом сообщил Герой России, депутат Госдумы Дмитрий Саблин.

рантии и приоритеты социальной инфраструктуры». По итогам обсуждения представители управы района организовали выездные комиссии для утверждения перечня работ и подтвердили проведение благоустройства в текущем году.

«Защищая интересы людей, нам удалось добиться включения в план устройства детской и спортивной площадок на главной аллее, а также замены малых архитектурных форм – именно на эти объекты люди чаще всего указывали в обращениях. Для нас принятые решения – своего рода победа. Беру выполнение задачи на личный контроль», – подчеркнул Дмитрий Саблин.

Рабочая группа «Гарантии и приоритеты социальной инфраструк-

туры» была создана депутатом Госдумы Дмитрием Саблиным пять лет назад. За время её работы были решены вопросы по благоустройству свыше 300 объектов.

Дмитрий СУВОРОВ ■

«

Дмитрий САБЛИН: «Нам удалось добиться включения в план устройства детской и спортивной площадок на главной аллее, а также замены малых архитектурных форм – именно на эти объекты люди чаще всего указывали в обращениях»

## « Новые электробусы

вышли на маршрут С936, следующий от микрорайона Южное Бутово до метро «Потапово»

## « Автовокзал «Саларьево»

присоединился к проекту «Книги в метро». Плакат с QR-кодом размещён напротив касс

## « Текущий ремонт 25 подъездов

завершён в Коммунарке в рамках подготовки района к весенне-летнему сезону

## | Актуально

## Мастерить, отдыхать и учиться

На Прокшинском проспекте в доме №12 открылся второй в Коммунарке Семейный центр.

Размер нового Семейного центра в Прокшино более чем в два раза превышает площадь его скандинавского «коллеги». В дополнение к образовательным программам и консультациям специалистов здесь предусмотрено больше досуговых возможностей для жителей. Например, танцевальный зал, большой отдельный кулинариум, места для встреч сообществ.

Кроме того, на площадке открылась городская мастерская «Сфера дела». Она рассчитана больше

на родителей или подростков. Здесь они могут воспользоваться качественными инструментами и материалами для ручного труда, оборудованием для пайки и разработки, компьютерами, 3D-принтерами для воплощения своей идеи в реальное изделие.

На презентацию проектов центра собралось много гостей. Обе площадки представили свои возможности жителям района.

« Юлия ГОНЧАРОВА ■

О том, как собаки-психологи помогают детям в Семейном центре на Скандинавском бульваре.



Фото: Александр Корнеев

Новое общественное пространство в Прокшино распахнуло свои двери 5 апреля

## | Зооуголок

## Доктор с хвостом и лапками

3 апреля мы отправились по адресу: Скандинавский бульвар, дом 10, где на втором этаже ТЦ располагается Семейный центр. В нём стартовал проект «Четвероногий терапевт», который реализуется в рамках гранта мэра Москвы. Участники занятий: дети с родителями и собаки.

они не знают, как себя вести с ними. У них нет опыта. А тут они могут потрогать животное, покормить его, поуправлять ими. В идеале – чтобы ребёнок за курс из 10 занятий научился регулировать себя, мог правильно голосом и жестом отдавать команду собаке, чтобы она сработала.

Дети начинают делать простые упражнения с собаками. Получилось – молодец, нет – тоже хорошо.

что-то делать. Только знать минимум команд и быть стрессоустойчивыми.

У каждой из наших терапевтов своя специализация и характер. Маруся складывает друг в друга цветные стаканчики по команде ребят. Учит их терпению – выдерживать свою очередь при игре в мяч. С левой они проходят полосу препятствий из подушек разной формы. А Фиона сама даёт задания, вытаскивая его на одной из карточек.



« Зоотерапевт **Ника МОГИЛЕВСКАЯ**: «Многие не могут завести питомца, а собака очень принимающая, и у неё нет оценки человека. Она не стыдит, не торопит, не требует ответа. Она просто есть. И этого часто достаточно, чтобы ребёнок почувствовал: «Меня любят»»

Атмосфера полностью безопасная для всех, а любая инициатива только приветствуется. Ребята понемногу осваивают командную работу, координацию и другие развивающие навыки.

Это самые терпеливые собаки в мире. Все три спокойно лежат, пока ватага ребятни прикалывает к их шёрстке заколки, бантики и резинки на хвостики.

– Каждая собака проходит тестирование на профпригодность, – продолжает зоотерапевт. – Она должна быть неагрессивной и искренне интересоваться человеком. То есть спокойно отдавать еду или игрушку из пасти. Любить тактильный контакт, получать от него удовольствие – мы не заставляем собак

Виктории пять лет, читать она только учится. Но понемногу, с помощью взрослых, разбирает вопрос: «Назови пять дел хозяина собаки каждый день». Девочка задумывается и называет практически всё без подсказки.

– Мы здесь в первый раз, – рассказывает её мама Вероника Фалеева. – Приехали из Прокшино. Я всегда смотрю в местных чатах что-то интересное недалеко от дома. У меня три дочки. Для каждой надо придумывать что-то интересное. У старшей аллергия, себе никого завести не можем. А Вика тянется к животным. Поэтому для нас это – прекрасная возможность пообщаться с собаками. Нам очень понравилось.

Юлия ГОНЧАРОВА ■



Участие в конкурсе примут ученики школы № 2094

Родину, со многими из них знаком лично. Среди них есть папы, дяди, учителя тех школьников, которые участвуют в проекте «Мой герой Z», – отметил Дмитрий Саблин.

Работы оценит авторитетное жюри: ветераны боевых действий и военные корреспонденты. Все участники получат электронные дипломы.

Торжественная церемония награждения пройдёт в начале сентября: Дмитрий Саблин вручит победителям окружного и финального городского этапа дипломы и призы. Лучшие работы войдут в электронный сборник и будут опубликованы на ресурсах «Боевого Братства» и партнёров конкурса.

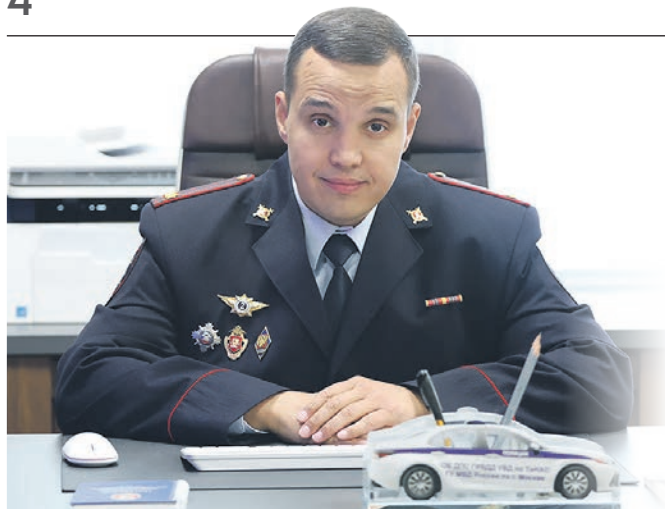
Светлана ВОДОЛАЗЬКАЯ ■



Фото: Артур Русецкий

« **Дмитрий САБЛИН**: «Тысячи мужчин из моего избирательного округа сейчас защищают нашу Родину. Среди них есть папы, дяди,

учителя тех школьников, которые участвуют в проекте «Мой герой Z»



**В**се мы: водители, велосипедисты, пешеходы – участники дорожного движения, у которого есть свои правила. За соблюдением закона зорко следят инспекторы ДПС. О специфике их работы рассказал временно исполняющий обязанности начальника Отдела Госавтоинспекции УВД по ТиНАО ГУ МВД России по городу Москве подполковник полиции Руслан Мусин.

### В ДПС НУЖНЫ ЗДОРОВЬЕ И ИНТЕЛЛЕКТ

– Руслан Асхатович, как давно вы служите в Госавтоинспекции по Троицкому и Новомосковскому административным округам?

– С 2014 года. В нашем подразделении я начинал службу с должности инспектора дорожно-патрульной службы. В 2015 году был назначен заместителем командира взвода. С 2017 года исполнял обязанности разных должностей. В 2018 году стал заместителем командира ОБ ДПС УВД по ТиНАО. В 2019 году после проведённой реформы и образования ОГИБДД УВД по ТиНАО назначен на должность заместителя, а сейчас исполняю обязанности начальника ОГИБДД УВД по округам.

– Какие качества, на ваш взгляд, необходимы сотруднику дорожно-патрульной службы?

– Отменное здоровье и хорошее физическое развитие. Конечно, уровень интеллекта должен соответствовать уровню тех задач, которые перед нами ставятся. Сотрудник должен быть достойным офицерского звания, которое превалирует в нашей службе: быть воспитанным, грамотным, обладать высокими нравственными ценностями.

### ОКРУГ БОЛЬШИХ ДОРОГ

– Есть ли специфика у работы в ТиНАО?

– Да, ТиНАО отличается тем, что это вновь созданные административные округа. До 1 июля 2012 года его территорию обслу-

живали три районных подразделения ГИБДД и три трассовых соответственно, сейчас на наше подразделение легла серьёзная нагрузка. С 2012 года население нашего округа значительно увеличилось, выросло количество автомобильных дорог. Кроме того, территория отличается сезонностью. В зимний период количество проезжающих и автомобильного трафика значительно ниже по сравнению с летним периодом.

### Безопасность

# «Сотрудник должен быть достойным офицерского звания»

В 2026 году столичной Госавтоинспекции исполняется 90 лет

живали три районных подразделения ГИБДД и три трассовых соответственно, сейчас на наше подразделение легла серьёзная нагрузка. С 2012 года население нашего округа значительно увеличилось, выросло количество автомобильных дорог. Кроме того, территория отличается сезонностью. В зимний период количество проезжающих и автомобильного трафика значительно ниже по сравнению с летним периодом.

– Как часто вам приходится взаимодействовать с гражданами?

– На основании графика приёма населения, который утверждается УВД по ТиНАО. Конечно, мы не отказываем никому в личном приёме в случае возникновения острых вопросов, которые требуют незамедлительного реагирования.

### ОПАСНАЯ РАБОТА

– Расскажите о наиболее частых нарушениях ПДД?

– Огромное количество нарушений связано с пешеходной аварийностью. Это нарушения как со стороны пешеходов по части 1 статьи 12.29 КоАП РФ – переход в неположенном месте, так и со стороны водителей транспортных средств – непредоставление преимущества пешеходам на нерегулируемых пешеходных переходах, нарушение статьи 12.18 КоАП РФ. Из-за них происходит большинство дорожно-транспортных происшествий, в которых страдают и взрослые, и несовершеннолетние.

– Самый интересный случай в вашей служебной деятельности?

– В 2016 году, накануне Нового года преступниками было совершено нападение на экипаж вневедомственной охраны, в результате которого преступники завладели их табельным оружием. Один сотрудник в результате смертельного ранения скончался. По прибытии в населённый пункт посёлка Рогово нами были приняты меры к задержанию данных преступников, у них на руках находилось табельное оружие сотрудни-



ков охраны: два пистолета Макарова и один пистолет-пулемёт «Кедр». Личным составом взвода были приняты меры к проведению розыскных мероприятий на территории частного сектора, в результате которых преступники были задержаны.

### УМНЫЕ КОМПЬЮТЕРЫ НА СТРАЖЕ ЗАКОНА

– Изменилась ли ваша работа с внедрением в неё новых цифровых технологий?

– Цифровые технологии являются неотъемлемой частью нашей служебной деятельности, включая документооборот, который перешёл в электронный формат. Сотрудники ДПС применяют планшетные компьютеры. Они сокращают трудозатраты на составление административных материалов, выявленных административных правонарушений. Для профилактики безопасности на наших дорогах применяются комплексы автоматической фиксации административных правонарушений.

– Сколько на территории камер?

– Более 350. Они направлены на выявление нарушений правил дорожного движения самых различных категорий, от превышения скоростного режима до фиксации проезда транспортных средств на запрещающий сигнал светофорного объекта.

– Может ли случиться так, что в недалёком будущем техника заменит инспектора ДПС?

– Техника не может заменить инспектора, так как сотрудник при выполнении своих задач основывается на своих профессиональных качествах и на психологической работе

с водителями для выявления подозрительных лиц. Это на сегодняшний момент все технологии, которые имеются в мире, не могут заменить.

### ПРОИСШЕСТВИЙ СТАЛО МЕНЬШЕ

– Как часто проводятся рейды в округе?

– На регулярной основе проводятся определённые оперативно-профилактические мероприятия в зависимости от анализа аварийности, также в праздничные дни мы, соответственно, усиливаем свою работу в местах концентрации людей, а в утренние часы – вблизи учебных учреждений.

Данные мероприятия и пропаганда безопасности дорожного движения приносят соответствующие результаты, отображающиеся в статистических данных. За первые месяцы 2026 года в ТиНАО произошло снижение дорожно-транспортных происшествий на 18,5 процента, количества раненых – на 17,8 процента, а также погибших – на 30 процентов по сравнению с прошлым годом.

– В этом году Госавтоинспекция отмечает 90-летие. Планируется ли в округе празднование?

– Отдельных праздничных мероприятий на территории округа не предусмотрено. Естественно, будет поздравление личного состава. Но хочу отметить, что школы и детские сады на территории ТиНАО совместно с нашими сотрудниками проводят концерты, создают выставки рисунков и даже сделали книгу, посвящающую 90-летию Госавтоинспекции.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

### Политика

## Ваши предложения?

Шесть штабов общественной поддержки открылись в Коммунарке.

**О**братиться с предложениями об улучшении жизни в районе в штаб общественной поддержки может каждый житель. Возможно, именно ваша идея изменит программу развития Новой Москвы, о формировании которой объявил Герой России, депутат Госдумы Дмитрий Саблин.

– За пять лет, несмотря на все сложности, в том числе экономические, работа по выполнению Народной программы и защите интересов жителей не останавливалась ни на день. Благодаря этому



на Фитаревской улице открылась поликлиника, строительство которой было несколько раз заморожено, появились школа «Энергия» на 1325 мест и учебный корпус «Взлёт» в Воскресенском. С открытием улично-дорожной сети в посёлке завода Мосрентген и Коммунарского шоссе для горожан сократилось время в пути до мест работы и учёбы. Сейчас пришло время сформировать новую программу на пред-

стоящие пять лет, – отметил глава Коммунарки и заместитель руководителя районного штаба Василий Долженков.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

«Василий ДОЛЖЕНКОВ: «За пять лет, несмотря на все сложности, в том числе экономические, работа по выполнению Народной программы и защите интересов жителей не останавливалась ни на день»

В этом году в Коммунарке будут работать шесть штабов общественной помощи

Фото: Управа района Коммунарка

### АДРЕСА ШТАБОВ

#### общественной поддержки:

– Совет ветеранов «Коммунарка-центр», пос. Коммунарка, д. 20, время работы: вторник 11:00–14:00, четверг 16:00–19:00, суббота 12:00–15:00;

– Совет ветеранов «Газопровод», пос. Газопровод, д. 18, к. 1, время работы: вторник 16:00–19:00, четверг 16:00–19:00, суббота 12:00–15:00;

– Совет ветеранов «Мосрентген», пос. завода Мосрентген, д. 41, время работы: понедельник 16:00–19:00, вторник 16:00–19:00, суббота 12:00–15:00;

– Совет ветеранов «Воскресенское», пос. Воскресенское, д. 29А, время работы: среда 11:00–14:00, четверг 16:00–19:00, суббота 12:00–15:00;

– Военно-волонтерская группа «Лисица», ул. Александры Монаховой, д. 45, время работы: вторник 10:00–13:00, четверг 10:00–13:00, суббота 12:00–15:00;

– Семейный центр «А101», Скандинавский бул-р, д. 10, время работы: вторник 15:00–18:00, четверг 16:00–19:00, суббота 12:00–15:00.

В середине марта в Нижегородской области завершился третий и заключительный этап Первенства России по хоккею среди девушек не старше 18 лет. Сборная Москвы стала серебряным призёром соревнований. В составе столичной команды выступила хоккеистка из Коммунарки, вратарь Василисса Трунчева.

**В**асилисса – титулованная спортсменка. Она уже становилась победителем Первенства России среди девушек до 15 лет, а также чемпионкой Спартакиады учащихся два года назад в составе команды Московской области. Этот сезон стал для хоккеистки вторым выступлением за команду столицы, и второй год подряд она примерила на себя серебряную награду.

– Василисса продемонстрировала хорошую игру. Нередко она совершала невероятные спасения на последнем рубеже, что помогало нам добывать победы в ключевых матчах, – поделился главный тренер сборной Москвы Артур Надргулов. – Она зарекомендовала себя как надёжный вратарь, и я думаю, что профессиональные женские команды заинтересовались ею.

Василисса Трунчева является воспитанницей спортивной школы «Созвездие». Сейчас 17-летняя девушка выступает за команду мальчиков, представляя свою школу в Первенстве Москвы среди игроков 2009 и 2011 годов рождения. Отметим, что младшая сестра девушки Варвара Трунчева тоже играет в хоккей и два года подряд становилась чемпионкой России среди девушек до 15 лет в составе сборной Москвы. В феврале она вместе со столичной командой завоевала первое за последние годы золото Спартакиады учащихся.

– Я горжусь тем, что могу представлять Москву на крупнейших российских соревнованиях, – говорит Василисса. – Серебро Первенства России, завоёванное в этом году, стало

Поздравляем

## Серебряные чемпионки России

результатом упорной работы и преданности игре, хотя мы и уступили первое итоговое место достойному сопернику – команде Московской области. Рада, что в очном матче с ними на последнем этапе мы смогли одержать уверенную победу.

Наш состав в этом сезоне был по-настоящему силен. Каждая игро-

вая единица нашей команды обладает выдающимися навыками и бесценным опытом, что делает их, безусловно, лучшими в моём понимании. Несмотря на это, психологическое давление и высокая ответственность на соревнованиях не позволили нам выступить абсолютно безупречно, что, к сожалению, от-



К Первенству команду готовил главный тренер сборной Москвы Артур Надргулов

«

**Василисса ТРУНЧЕВА:** «Серебро Первенства России, завоёванное в этом году, стало результатом упорной работы и преданности игре»

Вратарь Василисса Трунчева (первая снизу) и юниорская женская сборная Москвы по хоккею



Фото: из личного архива героев материала

разилось на результатах некоторых матчей, – рассказала спортсменка из Коммунарки.

Девушка также отметила, что прошедшее Первенство России стало для юных хоккеисток уроком и научило настраиваться на важные игры психологически.

– Мы окончательно осознали, что психологический настрой и готовность к состязаниям играют ключевую роль в достижении победы, – говорит Василисса и добавляет, что тренерский штаб смог найти баланс между строгостью и умением создавать позитивную атмосферу в коллективе. – Артур Рустамович, наш главный тренер, активно участвовал в жизни команды и вне стен ледовой арены. Тренер играл с нами в настольные игры, снимается с нами в видео для соцсетей, организует познавательные конкурсы и викторины. Рада быть частью команды под его руководством.

Иван СЛАВИНСКИЙ ■

В 55 странах мира прошёл «Тотальный диктант». В Коммунарке проверить свою грамотность жители могли в библиотеках № 264 и 261.

Отдыхаем вместе

## За парту – всей семьёй

**В** 2026 году просветительскую акцию провели в 23-й раз. В Москве и примыкающих к столице часовых поясах мероприятие началось в 14:00. Текст был посвящён Александру Пушкину и его семье. Его автор – российский писатель, ректор Литературного института им. А. М. Горького и лауреат премии «Большая книга» – Алексей Варламов лично провёл диктант в столице акции, которой в этом году стал город Улан-Удэ.

По словам писателя, Пушкин был выбран не только потому, что мы его любим, но и потому, что в «Евгении Онегине» есть такие строки: «Как уст румяных без улыбки, без грамматической ошибки я русской речи не люблю». А значит, гений заранее оправдал всех, кто допустит погрешность против правил русского языка, и бояться нечего.

Не знаю, благодаря ли магическому имени Пушкина или по другим причинам, но масштабное просветительское событие вновь объединило всю страну: от Калининграда до Сахалина.

Как и в предыдущие годы, его писали как в онлайн-формате, так и на очных площадках. Не только в школах, вузах, библиотеках, но и в самых неожиданных местах: в музее советских игровых автома-



Фото: Светлана Водолазья

Традиция писать тотальный диктант объединяет поколения

тов в Москве и музее часов в Архангельске, на Братской ГЭС в Иркутске и в Эрмитаже, в трамвайном депо одного из городов страны и в Мраморном дворце Русского музея.

В московской библиотеке № 264 собрались около 15 человек самого раз-

ного возраста – от 20 до 65 лет. Пришедшая самой первой жительница Коммунарки Наталья рассказала, что диктант пишет уже в 11-й раз! И не одна, а с сыном Максимом, который и был инициатором участия в акции.

– В школе русский язык мне очень нравился, – со смехом призналась Наталья, – получала за предмет четвёрки и пятёрки, а вот диктант начала писать с двойки, потом перешла на тройки, последние годы пишу на четвёрки. В этом году надеюсь на пятёрку!

Появившегося в этот момент Максима я уже расспросить не успела. Участникам быстро раздали бланки и ручки, и диктант стартовал. Текст читала актриса, режиссёр и педагог по актёрскому мастерству Мария Рахманина. По словам участника, он не показался сложным с орфографической точки зрения, но имел пару неоднозначных мест по синтаксису.

Результаты участники смогут узнать через несколько дней в личном кабинете на сайте акции. Проверкой текстов занимаются квалифицированные филологи.

Светлана ВОДОЛАЗЬКА ■

«

Масштабное просветительское событие вновь объединило всю страну: от Калининграда до Сахалина

## | Стиль жизни

# Качайте мышцы для здоровья

В Центре московского долголетия «Коммунарка-2» женщины возвращают молодость и красоту на занятиях фитнесом.

**В** светлом зале группа женщин под музыку бойко приседает с гантелями, растягивает фитнес-ленту, делает наклоны: прорабатывает все группы мышц. Со стороны это больше похоже на танец. Все держат осанку, на лице – улыбки. Видно, что упражнения приносят участницам группы искреннее удовольствие. Фигуре их лидера, 68-летней Нелли Одиноцкой, могут позавидовать многие 20-летние девушки.

Регулярные физические нагрузки помогают бороться с саркопенией – возрастным истощением мышц



– По образованию я медицинский работник, фельдшер, – рассказывает она. – В детстве занималась лёгкой атлетикой, поэтому мне всегда были близки силовые упражнения. В 38 лет пошла в тренажёрный зал и увлеклась фитнесом и бодибилдингом. Так как я медик, мне было очень интересно, как наращивать разные мышцы: дельты, бицепсы, трицепсы. Я это изучала на себе и быстро увидела изменения в собственном теле. Вскоре Нелли получила Сертификат инструктора тренажёрного зала, вышла на спортивный уровень, начала ездить на чемпионаты России по бодибилдингу и фитнесу, в 2003 году даже стала призёром такого чемпионата в Томске.

Ведёт занятия тренер Нелли Одиноцкая

Записаться на занятия по фитнесу и другим направлениям в ЦМД «Коммунарка-2» можно по адресу: пос. Коммунарка, дом 22А



Фото: Александр Корнеев

Кардиосиловые упражнения, которыми занимаются в ЦМД, помогают замедлить этот процесс, увеличить мышечную массу и силу. Исследования показывают, что даже люди старше 80 лет могут добиться ощутимых результатов в тренировках с утяжелениями

– Я поняла, что при желании всё возможно: можно приобрести любую форму, какую хочешь, и, несмотря на возраст, добиться любых высот, – утверждает тренер. – Более того, после 50 лет заниматься спортом ещё важнее, чем раньше. Потому что, когда мы были моложе, мы с помощью тренировок боролись за то, чтобы быть красивее, стройнее, порельефнее. А сейчас мы боремся за своё здоровье и, соответственно, за то, чтобы в нашей жизни была радость. Жить и радоваться – вот наш девиз!

Действительно, как утверждают врачи, после 50 лет в организме начинается естественный процесс потери мышечной массы – саркопение. Мышцы становятся меньше и слабее, что ухудшает осанку, баланс, скорость движений и выносливость. Кардиосиловые упражнения, которыми занимаются в ЦМД, помогают замедлить этот процесс, увеличить



мышечную массу и силу. Исследования показывают, что даже люди старше 80 лет могут добиться ощутимых результатов в тренировках с утяжелениями. Но главное, что такие заня-

тия служат отличной профилактикой возрастных заболеваний, поддержания независимости и активного долголетия.

– Фитнес даёт нам вторую молодость, – отмечает жительница района Коммунарка Ольга. – Я хожу на тренировки с начала образования группы и не собираюсь бросать, даже если будет тяжело. Занятия дают нам всем возможность почувствовать себя более молодыми, спортивными, весёлыми, а также готовыми носить красивую одежду и снова чувствовать себя женщиной!

– Мы все здесь уже как семья, – подхватывает другая участница группы Людмила. – И праздники здесь встречаем, и дни рождения, поздравляем друг друга. И в целом приходим пообщаться, позаниматься, тонус свой поддержать. На занятия идём как на праздник, и я чувствую, как становлюсь с каждой тренировкой выносливее. Спасибо Нелли и клубу!

В группе занимается примерно 25 участниц, встречаются два раза

## | Достижения

## Время быть первыми

Сборная района Коммунарка по спортивному ориентированию впервые выиграла Кубок префекта.

**В** состязаниях приняли участие команды из Троицкого и Новомосковского административных округов столицы. Сборная района Коммунарка была представлена 45 спортсменами ДКиС «Воскресенское» им. З. Гасанова. Старшим тренером стал начальник Дома культуры и спорта Вадим Юрьевич Крылов. Итоги выступления команды оказались впечатляющими: 18 золотых,

14 серебряных и 5 бронзовых медалей. Это позволило ей завоевать командный кубок и занять первое место в общем зачёте.

– Нам три года подряд не удавалось взять кубок префекта, – рассказывает методист Дома культуры и спорта «Воскресенское», помощник тренера Ирина Крылова. – Нам, как правило, не хватало одного-двух баллов. Но в этом году всё полу-

чилось. Соревнования проходили на родной площадке, в посёлке Воскресенское, а наша команда была не только сильной, но и по-спортивному агрессивной, потому что у спортсменов было сильное желание победить. Прибавив к этому упорство и усиленную подготовку, команда и смогла добиться таких результатов. Для наших спортсменов это масштабное событие! Хочется им пожелать не останавливаться на достигнутом, показывать себя и дальше, добиваясь ежегодных побед!

Соревнования объединили спортсменов в возрасте от 7 до 70+ лет. Например, возраст самого старшего участника достиг 75 лет. Всего было представлено 15 возрастных групп. Участникам необходимо было, используя карту и компас, пройти дистанцию в соответствии со своей категорией: отыскать контрольные пункты и преодолеть маршрут за минимальное время. Каждая ошибка на дистанции влекла за со-

Команда из Коммунарки впервые завоевала кубок префекта на соревнованиях по спортивному ориентированию

### Ирина КРЫЛОВА:

«Наша команда была не только сильной, но и по-спортивному агрессивной, потому что у спортсменов было сильное желание победить. Прибавив к этому упорство и усиленную подготовку, команда и смогла добиться таких результатов»



бой штрафные санкции. Успех зависел от умения быстро читать карту и оперативно принимать верные решения. Второе место заняла команда Троицка. Турнир прошёл в напряжённой и по-настоящему спортивной атмосфере.

Светлана ВОДОЛАЗЬКАЯ ■



Фото: из архива героев материала



**ВЫСТАВКА  
«13 СЕЗОН ОТКРЫТЫХ  
СТУДИЙ ВИНЗАВОДА»**

до 12 мая,  
вт. – вс. с 12:00 до 20:00



Иллюстрация: организатор мероприятия

Экспозиция на «Винзаводе» собрала работы 10 художников, прошедших конкурсный отбор.

Посетители откроют для себя творчество Оксаны Афанасьевой, Ирины Зюскиной, Тимы Илларионова, Артура Кривошеина, Александра Крылова, Анны Лапшиновой, Кати Никитиной, САМУИЛА, Гоши Хомича и Арины Шабановой. Всех мастеров объединяет мультидисциплинарный подход – важная особенность нового сезона.

Адрес: 4-й Сыромятнический пер., 1/8  
Метро: «Курская», «Чкаловская»

**ПАРАД ФРАНЦУЗСКИХ БУЛЬДОГОВ**

26 апреля  
с 11:30 до 15:30



Фото: Марина Демидок / Фотобанк Лори

Собаки и их хозяева примут участие в костюмированном шествии. Откроют фестиваль выпускники «Центра помощи французским бульдогам».

Адрес: Воронцовский парк, 3  
Метро: «Новые Черёмушки»

**ВЕСНА – ВРЕМЯ ХИТОВ**

25 апреля  
в 18:00



Фото: Студия VOX

Дом культуры «Коммунарка» приглашает на концерт эстрадной студии VOX под руководством Дмитрия Богатова. На сцене прозвучат любимые всеми хиты. Зрителей ждут талантливые, яркие номера, полные драйва и энергии.

Адрес: ул. Александры Монаховой, 21А

**КОНЦЕРТ «РОДНОЙ  
ЗЕМЛИ МНОГОГОЛОСЬЕ»**

24 апреля  
в 18:00

В Доме культуры «Коммунарка» выступят народный ансамбль «Красна девица» и участники коллектива «Зоренька». Гости совершат путешествие в мир русского фольклора: услышат аутентичные песни, которые веками передавались из уст в уста, увидят зажигательные пляски и хороводы, богатые народные костюмы

КУЛЬТУРА

«

Выставка на Винзаводе объединила художников с мультидисциплинарным подходом к творчеству

«

Посмотреть, как нарядные французские бульдоги важно шагают на параде, можно будет в Воронцовском парке 26 апреля

АФФИША

# Куда бесплатно сходить всей семьёй

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



Фото: Виктор Хабаров

и познакомятся со старинными обычаями.

Адрес: ул. Александры Монаховой, 21А

**ЛАМБАДА-МАРКЕТ**

25–26 апреля  
с 12:00 до 21:00



Фото: УК Ламбада-маркет

В типографии Сытина можно будет найти наряды и украшения, декор для дома, стильные аксессуары, товары для питомцев, посуду с приборами и другие крутые штучки. Около 130 участников маркета выставят на продажу свои самые хитовые вещи.

Адрес: ул. Пятницкая, 71/5, с. 1  
Метро: «Добрынинская», «Серпуховская»

**МУЗЕЙ ИСТОРИИ  
ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ**

в течение года,  
пн. – пт. с 10:00 до 17:00



Фото: Музей истории вычислительной техники

На территории московской гимназии № 1530 посетители увидят уникальные экспонаты начала XIX века. В со-

брании присутствуют старинные логарифмические линейки и расчётные приборы, множество перфолент, перфокарт, магнитных дисков и вычислительных лент.

Коллекция арифмометров представлена разными видами – от ручных и клавишных до более современных автоматических. В экспозиции хранится большое количество счётных приспособлений, в том числе старинные счёты из Китая и Японии, коллекция калькуляторов, первые компьютеры и многое другое.

Адрес: ул. Егерская, 4  
Метро: «Сокольники»

**ПАСХАЛЬНЫЙ  
ЛИТЕРАТУРНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ**

25 апреля  
в 17:30

В Доме Лосева запланированы выступление филолога, духовная лирика современных авторов и хоры в исполнении юных музыкантов. Свои стихи прочтут лауреаты всероссийских и международных литературных конкурсов.



Фото: Дом Лосева

Затем прозвучат духовные сочинения современного композитора Елены Евтушевской в исполнении концертного хора младших классов «Ипполитовцы». Кроме того, гости посетят выставку «Мистический опыт в русской философии».

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

**ФЕСТИВАЛЬ  
«ВЕСНА В ГОРОДЕ»**

25 апреля с 14:00 до 20:00

Фестиваль в ТРЦ «ГОРОД Лефортово» объединит моду, красоту, музыку и весеннее настроение. На сцене выступят эксперты с лекциями о моде и стиле. В зонах красоты будут работать визажисты и дру-



Фото: Фестиваль «Весна в городе»

гие специалисты. Детей и взрослых ждут мастер-классы. Также состоится гаражная распродажа одежды и аксессуаров от известных брендов. Желающие смогут поучаствовать в розыгрыше призов и сувениров. Кульминацией праздника станет концерт Эльдара Джарахова и группы Dabro.

Регистрация:  
Адрес: ш. Энтузиастов, 12, к. 2  
Метро: «Авиамоторная»



**ЭКСКУРСИЯ  
«КАРАМЗИН ОТКРЫЛ  
ОБЩЕСТВУ РУССКОМУ,  
ЧТО У НЕГО ЕСТЬ ОТЕЧЕСТВО»**

30 апреля  
в 17:00

Библиотека-читальня имени Тургенева приглашает на историческую экскурсию «Карамзин открыл обществу русскому, что у него есть отечество». Прогулка соединит биографию Николая Карамзина с городским маршрутом. Участники пройдут от станции метро «Ботанический сад» через парк «Свибловские пруды» к усадьбе Свиблово – месту, где Карамзин проводил летние месяцы. Далее путь будет пролегать вдоль Яузы и завершится у станции метро «Бабушкинская».



Фото: Retto / Фотобанк Лори

Адрес: Бобров пер., 6, с. 1, 2  
Метро: «Сретенский бульвар», «Тургеневская», «Чистые пруды»

**ФЕСТИВАЛЬ  
СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ**

25 апреля с 9:30  
до 13:00

Центр физической культуры и спорта «Мосрентген» приглашает всех желающих присоединиться к соревнованиям по скандинавской ходьбе. Фестиваль пройдёт на свежем воздухе, в парковой зоне. Для участия понадобится удобная одежда и обувь, а также палки, предназначенные для этого вида спорта.

Адрес: пос. завода Мосрентген, 32



Фото: Виктор Хабаров

Эльвира ЯКУПОВА ■



Кто-то ходит на все тренировки, кто-то присоединяется только на воскресные длительные пробежки, проходящие в небыстром темпе, а есть и те, кто бежит по утрам в пятницу. При этом только в Коммунарке ребята встречаются для забега 5 раз в неделю, а ещё можно пробежаться с соклубниками в Южном или Северном Бутово. У всех свой ритм жизни, и очень удобно, что каждый может выбрать для себя подходящий вариант.

Практически все забеги в сообществе имеют шуточные названия. Например, пробежка по району – коттипачка [от англоязычного написания Коммунарка. – ед.], круассан-ран – тренировка, которая всегда закан-

Сегодня в сообществе бегунов Коммунарки более 100 человек



Регистрируйтесь и участвуйте в забегах вместе с соседями по ТиНАО



На забеге 28 марта спортсменов подбадривали весёлые динозавры

## Наши люди

# Бегать может каждый!

Спортивному движению района – три года. Хотя срок и не очень большой, в сообществе U\_RAN уже более 100 постоянных активных участников.



Фото: Александр Корнеев

чивается поеданием круассанов, а вот в пятничный кофе-ран, конечно, не обойтись без кофе на финише. А началось всё, по словам основательницы движения Татьяна Фархутдиновой, с её желания бегать в компании.

– Так мы стали бегать в среду вечером, – рассказывает она. – Потом добавились длительные пробежки в воскресенье, потом тренировки на стадионе во вторник, и дальше всё закрутилось.

В комьюнити принимают всех, кто хочет заниматься этим видом спорта, но средний возраст бегунов

U\_RAN – 30–40 лет. Как поясняет Татьяна, это «тот возраст, когда уже решены карьерные и бытовые вопросы, есть семья и, наконец-то, находится время на себя». На вопрос «Что можете посоветовать тем, кто хочет начать пробежки, но откладывает?» Татьяна отвечает: «Посоветую перестать откладывать и начать. Прийти на клубные пробежки, завести новые знакомства – это придаст мотивации, чтобы вернуться на беговые тренировки вновь».

– У нас есть пробежки для новичков, – поддерживает её опытный пейсмейкер Иван. – Они начинаются

## СЛЕДИМ ЗА ПРОГРЕССОМ

Для всех, кто хочет отслеживать свой прогресс на пробежках в этом сезоне, U\_RUN запустил серию специальных стартов. Они пройдут на маршруте «5 вёрст Филатов луг» с идеальными условиями для установления личных рекордов в спорте: там удобная прямая трасса и всего один поворот.

Весь сезон разбит на три важных этапа, чтобы бегуны смогли оценить свой прогресс. Первый забег прошёл 4 апреля. Присоединиться к стартам можно 27 июня и 19 сентября. За участие в каждом вручаются коллекционные значки отличия. Для тех, кто покажет на забеге личный рекорд согласно протоколам системы «5 вёрст», значок будет особенным.

**Регистрация обязательна!**

с пяти километров в совершенно лёгком темпе. Если кто-то устаёт на первом-втором километре, мы всех подождем, поболтаем и обязательно все вместе добежим эти первые пять километров.

Кстати, в сообществе можно заниматься не только бегом. Участники вместе катаются на лыжах, велосипедах и даже открыли книжный клуб. Они ходят в театры и совместно выезжают на разные спортивные – и не только спортивные – события. Из просто пробежек рядом с домом в нашем районе образовалась большая дружная компания, где по интересам можно найти для себя много увлекательных активностей.

**Светлана ВОДОЛАЗЬКАЯ** ■

## Здоровье

# Весенняя аллергия

Врач аллерголог-иммунолог Московского многопрофильного медицинского центра «Коммунарка» Анастасия Мищенко рассказала, как отличить аллергию от простуды и почему важно готовиться к сезону цветения заранее.

### ПЫЛЬЦА ИЛИ ОРВИ?

– Сезон цветения в наших широтах начинается довольно рано. Первые начинают «пылить» ветроопыляемые деревья, такие как ольха, орешник и берёза. Пыльца у таких деревьев мелкая, липкая. Она появляется уже в конце февраля – начале марта. У некоторых пациентов с высокой чувствительностью к пыльце могут начаться симптомы ещё до того, как растает снег. Пыльца переносится на большие расстояния, часто оказывается в нашем регионе из других областей, где цветение уже активно идёт. Пыльца становится причиной аллергического ринита, который можно спутать с ОРВИ. Определить заболевание можно по продолжительности симптомов. У простуды они длятся 5–7 дней, могут сопровождаться температурой. Аллергическая реакция возникает каждый раз при контакте с аллергеном и носит сезонный характер. Симптомы ухудшаются при выходе на улицу или при проветривании помещения. Если у ребёнка наблю-

дается такое течение заболевания, то нужно проверить его на наличие аллергических реакций и начать лечение.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЕЗОНУ ЦВЕТЕНИЯ?

– Для этого необходимо научиться пыльцевому мониторингу, чтобы знать, когда в нашем регионе появляется пыльца, и вовремя начать симптоматическую терапию. Если мы говорим о лечении, то терапия аллергии есть всего одна – АСИТ (аллерген-специфическая иммунотерапия). Она позволяет полностью



Фото: ММКЦ «Коммунарка»



Читайте новости ММКЦ «Коммунарка» на сайте и в соцсетях



« **Анастасия МИЩЕНКО:** «Пыльца становится причиной аллергического ринита, который можно спутать с ОРВИ. Определить заболевание можно по продолжительности симптомов. У простуды они длятся 5–7 дней, могут сопровождаться температурой. Аллергическая реакция возникает каждый раз при контакте с аллергеном и носит сезонный характер»

избавиться от симптомов аллергии в течение всего сезона. Лечение занимает от 3 до 5 лет до полного исчезновения симптомов аллергии. АСИТ нужно начинать за несколько месяцев до наступления сезона цветения.

При аллергии на берёзу может возникнуть также и пищевая аллергия на яблоки, морковь, некоторые другие овощи и орехи. Происходит это потому, что в овощах и фруктах содержится похожий белок, и при контакте со слизистой оболочкой пациента он вызывает характерную реакцию. В этом случае мы советуем специальную диету, исключающую продукты, которые вызывают перекрёстную пищевую аллергию.

### ДЕЛАЕМ ДОМ БЕЗОПАСНЫМ

– Важно снизить количество пыли в помещении. Для этого есть несколько способов: влажная уборка, закрытые окна, смена одежды по-

сле прихода домой, регулярное мытье. Ещё очень важно установить дома воздухоочиститель с НЕРА-фильтр-рами [система высокоэффективной очистки воздуха от пыли, аллергенов и бактерий. – Ред.]

Самое главное – не игнорировать первые симптомы и осознанно готовиться к сезону цветения. Важно вовремя обращаться к своему врачу-специалисту, чтобы обсудить с ним терапию заболевания, пыльцевой мониторинг и обеспечить комфортный быт в период цветения. Аллергия хорошо контролируется и лечится. Современная медицина способна создать для аллергика условия, при которых он может беспрепятственно находиться на открытом воздухе, заниматься спортом и не испытывать дискомфорта.

**Иван СЛАВИНСКИЙ** ■



Фото: Pixel\_shot / Фотобанк Лори

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Если аллергику всё же хочется яблок или моркови, вариант – термическая обработка, потому что она разрушает белки. Например, при аллергии на сырые яблоки можно испечь яблочную шарлотку, сварить компот или приготовить печёные яблоки.



Фото: Елена Руй / Фотобанк Лори

## КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется БЕСПЛАТНО  
№ 1 (22),  
23 апреля 2026 г.

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

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

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

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