

Отдыхаем вместе

Стартует фестиваль «Лето в Москве»



с. 3

Культура

Педагог Оксана Родина: ребёнок рождается с голосом оперного певца, а мы требуем от него тишины



с. 5

Проверенные рецепты

Готовим освежающие летние блюда



с. 6

Здоровье

с. 8

Как сохранить красоту даже в экстремальную жару, рассказывает врач-косметолог



№ 4 (25) | 28 мая 2026

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

КОММУНАРКА

Лучшее – детям

«Жемчужина» для дошкольников

«Детский сад на 150 мест в ЖК «Дзен-кварталы» откроется до конца года», – сообщил Герой России, депутат Государственной Думы РФ Дмитрий Саблин по итогам инспекции хода строительства объекта представителями рабочей группы «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры».



Фото: Кирилл Шашков



Фото: Префектуры ТИНАО

В здании завершён первый этап чистовой отделки. В групповых помещениях приступили к расстановке мебели. Художник начал работы по оформлению тематических архитектурных панелей на фасадах. Все они расписываются вручную и будут выдержаны в морской тематике.



Декор детского сада «Жемчужина» выполнен в морском стиле

«Все работы идут по графику. Мы вместе с коллегами из рабочей группы продолжим следить за ходом строительства, чтобы защитить интересы молодых родителей нового жилого района и открыть детский сад в срок», – отметил Дмитрий Саблин.

По его словам, ввод объекта в эксплуатацию и его передача городу намечены на четвёртый квартал 2026 года.

Дмитрий СУВОРОВ ■

Дмитрий САБЛИН: «Все работы идут по графику. Мы вместе с коллегами из рабочей группы продолжим следить за ходом строительства, чтобы защитить интересы молодых родителей нового жилого района и открыть детский сад в срок»

В ДОБРЫЙ ПУТЬ,

ВЫПУСКНИКИ!

Черета последних звонков отгремела в школах Коммунарки

Трогательные напутствия, поздравления и пожелания звучали для учащихся выпускных 9-х и 11-х классов в школах района на торжественных линейках с 22 по 26 мая.

Школа № 547 прощалась со вчерашними учениками первой. От лица Героя России, депутата Госдумы РФ Дмитрия Саблина на линейке 22 мая выпускникам передали поздравление:

«Дорогие ученики, выпускники! Уважаемые педагоги и родители! Поздравляю вас со школьным последним звонком! Для выпускников это особенный день – важный рубеж, за которым начинается новый этап жизни. Особые слова благодарности – педагогам и родителям. Именно вы учите ребят уважению к людям и любви к своей стране. Сегодня особенно важно, чтобы молодые люди росли с пониманием, что будущее страны зависит от каждого из нас. Защищая интересы людей, мы вместе работаем для победы!», – сообщил депутат в своем послании.

Погода не подвела, поэтому в школе № 547 мероприятие, как и было запланировано, началось на свежем воздухе, а продолжилось в атриуме.

В сопровождении классных руководителей первыми на площадку вышли девятиклассники. Ребята от души поблагодарили учителей и школу за проведённые вместе счастливые годы. Вслед за ними – одиннадцатиклассники. На проща-



Фото: Сергей Мамонтов

ние ребята вместе с учителями подготовили песню и красивый танец. Под звук колокольчика выпускников осыпали конфетти на удачу.

В фойе школы директор Павел Карпов вместе с напутственными словами спел песню «Звёзды считают нас» группы «Ума Турман», призывая ребят во взрослой жизни не опускать рук ни перед какими сложностями.

Также последние звонки в Коммунарке прошли на площадках школ № 109, 338, 2070, 2094 и в Центре образования и спорта «Москва-98» Москомспорта. Девчонки в нарядных платьях или в школьной форме с белыми фартуками. Мальчишки с лентами «Выпускник» через плечо.

Ребята благодарили педагогов и родителей, кружились в танце, пели, читали стихи и с замиранием



Нарядные выпускницы школы № 547 на проспекте Магеллана

сердца слушали звон колокольчика – последнего на их школьном пути.

– Дорогие выпускники, впереди у вас новый этап, полный возможностей, открытий и смелых решений. Пусть рядом всегда будут поддержка близких, вера в себя и стремление двигаться только вперёд, – поздравила ребят директор школы № 2070 Ольга Афанасьева.

Впереди выпускников ждут первые, самые пока важные в их жизни экзамены. Желаем всем сдать их на отлично и поступить в вуз!

Юлия ГОНЧАРОВА ■

« В 2026 году из школ Коммунарки выпускается 3645 учащихся. Среди них 2527 – девятиклассников и 1118 – одиннадцатиклассников

« Проект «Москва. Традиции. Люди»

организует серию экскурсий в ТиНАО. Прогулка по Коммунарке пройдёт 6 июня

« Более 400 домовых

и 218 городских указателей установили в Новой Москве. Они помогают легко ориентироваться в городе



« Читайте о Новой Москве

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

Город

«ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ!»

Мэр Сергей Собянин рассказал о планах развития Москвы на ближайшие годы.

В столице прошло пленарное заседание московского регионального отчётно-программного форума «Есть результат!» партии «Единая Россия».

ЭКОНОМИКА

Мэр подчеркнул, что Москва по-прежнему является локомотивом экономики России, самой высокотехнологичной промышленности страны. За пять лет объём производства обрабатывающих отраслей вырос в 3,4 раза. Сегодня около 800 тысяч людей работают на высокотехнологичных предприятиях города.

ПОДДЕРЖКА СВО

Сегодня столица реализует мощнейшую программу поддержки Вооружённых Сил Российской Федерации. Город создаёт новые системы вооружения, электронику и компоненты, одежду, продовольствие, а также медикаменты.

СТРОИТЕЛЬСТВО

За последние годы было построено более 160 миллионов квадратных метров недвижимости. На 20 процентов улучшилась обеспеченность горожан жильём. В столице реализуют программы реновации жилья и развития промышленных зон.



Фото: Портал Мэра и Правительства Москвы

ТРАНСПОРТ

«В настоящее время построено уже 127 станций метро и МЦК. Это крупнейшая метростройка за всю историю Москвы и нашей страны», – отметил Сергей Собянин в своём блоге.

МЦД показывает наибольший прирост пассажиров из всех видов городского транспорта. Троллейбусы и автобусы последовательно замещаются современными электробусами.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

В Москве полностью реконструировали амбулаторное звено, а также оснастили его современным оборудованием. В медицинских учреждениях внедрили новые стандарты оказания помощи.

Принято решение о реализации такого же проекта в больницах и стационарах, а также намечена программа строительства и реконструкции миллионов квадратных метров больниц будущего.

ОБРАЗОВАНИЕ

В столице реализуется масштабная программа улучшения системы образования. За последние годы в Москве построено 700 новых школ и детских садов. Кроме того, намечена программа реконструкции и строительства ещё тысячи школ, включая школы будущего.

КУЛЬТУРА

Сегодня Москва не только является лидером России, но и входит в тройку мегаполисов мира по количеству культурных мероприятий и достопримечательностей.

БЕЗОПАСНОСТЬ

За последние годы в городе значительно снизился уровень преступности. Число разбойных нападений сократилось в 12 раз, грабежей – в 20, квартирных краж – в 64, а преступлений в общественных местах – в три раза.

По материалам mos.ru ■



Фото: Управа района Коммунарка

Благоустройство

Зелёный район

Более двух тысяч кустарников высадили в Коммунарке.

Озеленение провели специалисты ГБУ «Жилищник района Коммунарка». На клумбах и цветниках, а также вдоль

улиц и на общественных пространствах появились более двух тысяч насаждений. Кустарники высадили во всём районе, в том числе по адре-

«

Для украшения района выбрали цветущие растения: спирею, гортензию, кизильник, барбарис, пузыреплодник

сам: посёлок Коммунарка в парковой зоне около жилого комплекса «Зелёная линия», посёлок завода Мосрентген, на проспекте Магеллана, на бульваре Веласкеса и на Саларьевской улице. Для украшения района выбрали цветущие растения: спирею, гортензию, кизильник, барбарис, пузыреплодник. Многолетние кустарники неприхотливы и часто используются для зонирования и декоративного оформления зелёных зон. В начале лета, после того как на клумбах отцветут тюльпаны, город украсят однолетниками: бегониями, виолами, бархатцами и петуниями. Всего в этом году на улицах Москвы планируют высадить более 60 миллионов цветов.

Дмитрий СУВОРОВ ■

Инфраструктура

В Коммунарке откроется детсад с бассейном

В ЖК «Саларьево-парк» построили детский сад для 350 воспитанников. Он начнёт работать 1 сентября, сообщил Мэр Москвы Сергей Собянин в своём канале в мессенджере «Макс».



Фото: Портал Мэра и Правительства Москвы



Здание расположено по адресу: ул. Трёхполье, д. 6, стр. 2. Новый объект передадут в столичную систему образования.

«Оборудовали для ребят удобные спальни, кабинеты развивающих занятий, музыкальный и физкультурный залы, бассейн. Также сделали медицинский блок и пищеблок полного технологического цикла», – написал Мэр Москвы.

Рядом с детским садом прошло комплексное благоустройство территории. Здесь обустроили две спортивные площадки и 14 прогулочных зон с игровыми и обучающими комплексами, песочницами и теневыми навесами. Также у садика высадили деревья и создали цветники.

На территории жилого комплекса уже открыто восемь детских садов и четыре школы.

«Вместе с рабочей группой «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры», в которую также входят представители профильных департаментов, продолжаем защи-

щать интересы молодых родителей и следим за строительством и вводом в эксплуатацию образовательных учреждений. За пять лет в Новой Москве возведено более 50 социальных объектов, и детский сад в Коммунарке на улице Трёхполье – ещё один выполненный пункт Народной программы. Он объединяет образовательную среду и развиваю-

щее пространство с бассейном, музыкальным и физкультурным залами, благоустроенной территорией для изучения природы и окружающего мира. 1 сентября этого года учреждение распахнёт двери для 350 детишек», – рассказал Герой России, депутат Госдумы Дмитрий Саблин.

Дмитрий СУВОРОВ ■



Детский сад станет частью образовательного комплекса № 2094

« Дмитрий САБЛИН: «Продолжаем защищать интересы молодых родителей и следим за строительством и вводом в эксплуатацию образовательных учреждений»

« 20 пешеходных переходов

оборудуют на трассе Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе. 11 открыты, девять появятся на участке от улицы Поляны до Варшавского шоссе

« Более 16 миллионов раз

пассажиры оплатили проезд виртуальной картой «Тройка»



« Подпишитесь на нас!

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

| Отдыхаем вместе

Встречаем «Лето в Москве» в Липовом парке

В столице стартует третий сезон масштабного ежегодного проекта. Липовый парк в районе Коммунарка станет одной из самых ярких его площадок. Название фестиваля в этом году – «Время быть вместе», а главные темы – история, культура и традиции народов России. Они найдут отражение во всех мероприятиях сезона.

Открытие фестиваля состоится в последние выходные мая – 30 и 31 числа. В Липовом парке оно пройдёт в рамках программы «Человек и время». Гостей ждут необычные интерактивные занятия: кулинарные демонстрации от бренд-шефа «Белой дачи» Фила Ковальчука, познавательные квизы и мастер-классы – например, по изготовлению водяных, песочных и солнечных часов.

В субботу после обеда посетители



смогут узнать, как остановить старение и научиться здоровому питанию, а затем усовершенствуют свои танцевальные навыки на мастер-классе маэстро Антонио Какао Луза.

Любителей творчества приглашают поучаствовать в росписи масок и футболок, рисовании на пене и создании татуировок в специальной лаборатории. Мастерские и лаборатории будут работать в выходные с утра до вечера.

Маленьких зрителей в субботу порадует кукольный спектакль «Не садись на пенёк», а чуть позже – иллюзионное шоу «Зазеркалье и магия времени», а также завораживающее представление с гигантскими мыльными пузырями.

Весь день в парке будут открыты разнообразные игровые зоны: можно будет испытать тренажёр «Гирокс», предназначенный для будущих лётчиков и космонавтов, посо-



Фото: Александр Корнеев

ревноваться в гигантском боулинге и большом дартсе, сыграть в гигантскую дженгу, парковые шашки, мини-гольф и петанк. Для любителей современных технологий откроется шатёр виртуальной реальности с VR-играми, обучающими программами и иммерсивными развлечениями, а также аэрохоккей и настольным футболом.

Следующие выходные, 6 и 7 июня, в парке будут не менее яркими. Они пройдут под названием «Семейная мозаика». В эти дни особое внимание будет уделено совместному досугу: гостей ждут весёлые семейные задания, мастер-классы по изготовлению свечей и мыловарению, аквагим



Фото: Управа района Коммунарка



и моментальные портреты в специальном «лицомасте». Юных гостей и их родителей пригласят на театрализованную программу «Волшебник Изумрудного города» и камерный спектакль «Данилкин хлеб» с настоящей выпечкой. Также придут практические занятия – например, уроки по безопасному вождению электросамоката и мастер-класс по оказанию первой помощи.

Фестиваль подарит жителям Коммунарки и гостям района множество возможностей провести время весело и с пользой, пообщаться с близкими и открыть для себя что-то новое в атмосфере дружбы и совместного творчества.

Светлана ВОДОЛАЗЬКАЯ ■

Узнать больше

Обо всех мероприятиях, которые пройдут в городе этим летом, можно прочитать на сайте проекта «Лето в Москве»



Представительство клуба впечатляло: более 100 участников ШСК «Коммунарка»: две футбольные команды, тренеры, педагоги и преданные болельщики, которые стали частью масштабного праздника спорта.

«Фестиваль – это торжественное подведение итогов напряжённого сезона. Весь год наши ребята достойно выступали в школьных лигах: по футболу, в турнирах «Кожаный мяч», «Серебряный мяч» (волейбол) и «Победный мяч» (баскетбол), участвовали в Президентских состязаниях и Всероссийской олимпиаде. На окружном этапе мы завоевали четыре золота, четыре серебра и пять бронз!» – рассказал руководитель ШСК «Коммунарка» Андрей Юрьевич Кондратьев.

Он отметил, что победы на поле – лишь часть успеха. Ежегодно лучшие клубы борются за звание лучшего в системе московского образования, и здесь важен комплексный подход.



Диплом за попадание в топ-10 лучших школьных спортивных клубов вручили директору школы № 2070 Ольге Афанасьевой

«Победа в школьном зачёте – это системная работа, – продолжает Андрей Юрьевич. – Конкурс на звание лучшего спортивного клуба в системе московского образования давно перестал быть просто соревнованием результатов. Сегодня это комплексный рейтинг, где учитывается всё: от вовлечённости учеников до присутствия клуба в информационном пространстве.

Жюри оценивает не только итоги выступлений команд и личные достижения спортсменов, но и активность болельщиков, работу медиакоманды, выпуск брендированной продукции, ведение соцсетей. Мало выиграть – нужно грамотно и своевременно об этом рассказать. Например, фото- и видеорепортаж с турнира, интервью с капитаном или пост с эмоциональным заголовком – это тоже часть нашего общего зачёта.

Отдельная гордость ШСК – наша группа поддержки. За эти годы сформировалось настоящее ядро из школьников, родителей и педа-

гогов, которые ездят и на домашние, и на выездные игры, поддерживают ребят в любой ситуации. Их энергия и креатив – такие же полноценные очки в копилку клуба, как и медали.

Кроме того, конкурс поощряет системность: важно не разовое яркое событие, а стабильная работа в течение всего года. Поэтому мы стараемся вести не только спортивные мероприятия, но делаем ролики, публикуем истории успеха, проводим челленджи для болельщиков. В современном спорте победа создаётся не только в зале, но и в ленте соцсетей, и на трибуне».

Сам клуб тоже не сидит на месте. За год «Коммунарка» организовала множество событий: традиционные «Спартакиады им. Г.А. Вартаняна» и Фестиваль ГТО, товарищеские матчи, районные и окружные встречи, которые проходят на наших школьных стадионах и становятся всё популярнее среди учеников.

На фестивале в «Лужниках» спортсмены школы № 2070 завоевали на-

грады: бронзу городского турнира «Кожаный мяч» у девочек; серебро «Кожаного мяча» среди мальчиков 2013–2014 годов рождения. Педагоги клуба заняли 2-е место среди мужских команд по волейболу в рамках «ПРО.СПОРТ».

Итог триумфального дня: ШСК «Коммунарка» занял почётное 7-е место среди всех школьных спортклубов столицы и стал победителем в номинации «Прорыв года».

Поздравляем спортсменов, тренеров и, конечно же, болельщиков с этим успехом и ждём новых побед в будущем сезоне!

Иван СЛАВИНСКИЙ ■

« На фестивале спорта в «Лужниках» 23 мая ШСК «Коммунарка» занял седьмое место среди 451 школьного спортклуба столицы, а также стал победителем в номинации «Прорыв года»



Фото: Пресс-служба школы № 2070



Акушерка вот уже 16 лет помогает детям появляться на свет

ПУТЬ К ПОБЕДЕ

В этом году в конкурсе участвовали 344 акушерки. Отборочный этап состоялся в Кадровом центре Департамента здравоохранения Москвы. Чтобы выйти в финал, нужно было успешно сдать теорию в формате компьютерного тестирования. До практики в новом корпусе Московской городской онкологической больницы № 62 в Сколково, который ещё только готовится к открытию, дошли немногие. Конкурсанты должны были продемонстрировать клиническое мышление, опыт выполнения акушерских манипуляций с использованием симуляционного оборудования и умение действовать в сложных ситуациях.

Необходимо было интерпретировать результаты кардиотокографии (КТГ) – метода оценки функционального состояния плода.

– О конкурсе я знаю уже давно, но как-то всё время не решалась подать заявку, – рассказывает Наталья. – То дети были маленькие, то я была не готова. Участвовать хотелось, но так, чтобы не ударить в грязь лицом и быть первой. Теоретический этап я прошла легко, дальше было сложнее. Я велела себе успокоиться, ведь это та работа, которую я делаю постоянно. После второго этапа, когда из 20 человек нас осталось трое, я дала себе установку, что не могу проиграть. А дальше нервничала: позвонят или нет из комитета. Когда раздался звонок, что я победила, у меня были непередаваемые эмоции: и слёзы, и радость.

ОТ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ ДО МЕДИЦИНЫ

Ганич признаётся: если чем-то увлекается, то всерьёз, с полной само-



Фото: Александр Корнеев

Поздравляем

Работает человек с большим сердцем

Акушерка ММКЦ «Коммунарка» победила в профессиональном конкурсе

Представители 40 ключевых для города профессий соревновались за звание первых в своём деле на конкурсе «Московские мастера 2026». В этом году акушерки впервые приняли участие в соревнованиях. Лучшей стала сотрудница родового отделения Перинатального центра Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка», мама четверых детей Наталья Ганич.



Фото: Пресс-служба ММКЦ «Коммунарка»

Наталья Ганич с коллегами-победителями конкурса



Читайте новости перинатального центра ММКЦ «Коммунарка» на сайте и в соцсетях



отдачей. Вначале были бальные танцы, родители-музыканты прочили ей карьеру на творческом поприще. Но дальше москвичку увлекла медицина.

– В старших классах учитель химии для всех желающих организовал курсы в Сеченовском университете, – рассказывает Наталья. – Я стала ходить – понравилось. Меня всегда интересовали фильмы и книги про медицину. А летом напросилась помогать к маминим знакомым хирургам в больницу. Мыла инструменты. Когда выяснилось, что не боюсь крови, стала делать перевязки.

ВЫБОР ПОМОГАТЬ

После такого опыта дальнейший вопрос о выборе профессии не стоял. Наталья поступила в Медицинский колледж имени Клары Цеткин. Думала попробовать себя в косметологии, но после практики в роддоме выбрала акушерство.

– Наверное, из-за желания помогать, быть нужной, – объясняет Ганич. – Меня это вдохновляет: слышать первый крик ребёночка, видеть первые минуты его жизни, первую встречу с мамой, её радость, и что я как проводник сопричастна к этому таинству. Каждые роды уникальны и интересны, каждая женщина по-своему проживает этот день. Больше всего трогает, когда женщина видит своё дитя, оно лежит у неё на груди, и у неё проходят эта боль и все вот эти вот тревоги, волнения. Конечно, слышать слова благодарности за поддержку, за помощь, за благоприятный исход.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Наталья Ганич помогает появиться малышам на свет уже 16 лет. Вначале

работала в роддоме № 3, а чуть более трёх лет назад её пригласили в ММКЦ «Коммунарка». Она признаётся, что здесь её поражают масштаб перинатального центра, новейшая техника и оборудование.

– За время моей практики акушерство сильно шагнуло вперёд, – рассказывает специалист. – Прежде всего, появились современные технологии, методы диагностики, наблюдения, контроля матери и ребёнка, улучшилось качество УЗИ, стали бо-

ли по шаблону, то сейчас проявляется индивидуальный подход к каждой женщине, учитываются её пожелания. Работа вообще стала намного более многогранной. Продвигается грудное вскармливание, «золотой час» – ранний контакт матери с ребёнком кожа к коже.

Ещё один из трендов – партнёрские роды. Папы разные бывают: кто-то помогает лучше любой медсестры и командует растерянной женой, а другие выбегают из родильной палаты или падают в обморок. Медицинские специалисты готовы оказать любую помощь, включая психологическую.

РОДЫ – КОМАНДНАЯ РАБОТА

Секрет успешного взаимодействия между акушеркой, врачом и пациенткой Ганич видит в командной работе. Важно слышать и уважать друг друга. Врач отвечает за медицинскую тактику, назначения, а акушерка – за поддержку и обучение женщины, наблюдение за ходом беременности, эмоциональный контакт. Женщина должна себя чувствовать спокойно и в безопасности.

Такая работа связана с большими эмоциональными и физическими нагрузками. Справляться с ними Наталья помогает здоровый образ жизни и большая дружная семья. Старшему сыну 18 лет, среднему – 10, младшему – 8, маленькой дочке – 5. И, конечно, они болели за маму на конкурсе и вместе с ней радовались заслуженному первому месту.

Поздравил медиков-победителей и мэр Москвы Сергей Собянин. Он отметил: «...Для победы мало одного желания, нужно жить своей профессией, своим призванием, и это дорогого стоит».

В качестве приза Наталья Ганич получила ключи от красного автомобиля «Москвич».

Юлия ГОНЧАРОВА ■



лее доступны точные анализы. Очень большое внимание уделяется безопасности родов, оказанию помощи новорождённым. Если раньше рожа-

Испытания были сложными, но Наталья справилась с ними на отлично

Наталья ГАНИЧ: «Если раньше рожали по шаблону, то сейчас проявляется индивидуальный подход к каждой женщине, учитываются её пожелания. Работа вообще стала намного более многогранной. Продвигается грудное вскармливание, «золотой час» – ранний контакт матери с ребёнком кожа к коже»

ОТ РОССИИ ДО ПОДНЕБЕСНОЙ

– Оксана Александровна, почему «Вокальная азбука»?

– Дети любят играть, поэтому можно сказать, что мои первые ученики сами подсказали, как лучше с ними работать. На постановку каждого звука мной были разработаны игровые упражнения. Например, мы не просто мычим звук «м», а представляем, что мы коровки. Каждый звук прорабатывается отдельно, а затем все они объединяются в «Вокальную азбуку». Таким образом, в методике используются более 60 вокально-дидактических упражнений.

У нас в ДК проводились научные исследования совместно с Московским педагогическим государственным университетом, где я защитила кандидатскую диссертацию. Так что в посёлке завода Мосрентген была создана первая в России научно апробированная методика постановки голоса дошкольников в игре. Её эффективность научно доказана. Сегодня по ней учат пению педагоги не только по всей России, но и за рубежом – в Китае и Израиле.

– Сколько учеников получают знания в Коммунарке из первых рук?

– Сейчас наш коллектив в ДК Мосрентген – более 50 детей от 4 до 15 лет. Занимаются три группы: младшая, старшая и солисты. Наши дети – лауреаты всероссийских и международных конкурсов. Четвёртый год подряд мы защищаем звание «Ведущий творческий коллектив города Москвы».

Конечно, работа такого большого ансамбля не может строиться только на одном человеке. Помимо меня, с детьми работают ещё два концертмейстера. Это прекрасные пианисты – выпускница Московской консерватории Анна Казарян и член Союза композиторов России Михаил Ченцов. С Михаилом нас связывает уже более 10 лет работы и дружбы. Как он иногда говорит, наши занятия вдохновляют его на творчество. Так, солисты «Вокальной азбуки» стали героями его спектакля «Репка», премьера которого с успехом прошла в Международном Доме музыки. Михаил пишет много песен специально для наших детей. В общем, счастье работать с талантливым человеком, а с талантливым музыкантом – вдвойне.



Участники ансамбля сыграли в мюзикле Гнесинки «Весёлые овечки»

СОТРУДНИЧЕСТВО С ГНЕСИНКОЙ

– Ваши дети, несмотря на юный возраст, привыкли и к работе с состоявшимися музыкантами, и к выступлениям на большой сцене...

– Наш коллектив тесно сотрудничает с Российской академией музыки имени Гнесиных. Вот уже третий год подряд солисты нашего ансамбля участвуют в больших мюзиклах. В этом году нас пригласили сыграть

Культура

Пение с научным подходом

Педагог ДК Мосрентген разработала уникальную методику постановки голоса малышей в процессе игры

Оксана Родина – коренная жительница посёлка завода Мосрентген, кандидат педагогических наук и музыкант в третьем поколении. С музыкой и Коммунаркой её связывает история семьи. Бабушка – ветеран Великой Отечественной Ксения Максимовна Ольхова – всю жизнь проработала хормейстером. Мама, Татьяна Дмитриевна Крошила, ещё будучи студенткой Гнесинки начинала свой путь в стенах старого ДК. Тут же впервые запела, а после и проходила педагогическую практику и Оксана Александровна. На базе Дома культуры 15 лет назад она основала детский ансамбль «Вокальная азбука».



Фото: Александр Корнеев

в мюзикле «Весёлые овечки», где дети исполнили главную роль – этих самых овечек. Мюзикл получил звание лауреата на третьем Московском всероссийском фестивале конкурса народного инструментального искусства для детей и юношества «Детская академия».

А потом мы подумали, а почему бы и Гнесинке не приехать к нам? И получилось договориться, чтобы в стенах нашего Дома культуры для жителей ТиНАО показали этот прекрасный спектакль в сопровождении оркестра «Гнесин-гармоника». Причём абсолютно бесплатно! Также к нам приезжал Хор имени Попова – более ста детей. Я думаю, что стены ДК Мосрентген такого аншлага ещё не видели, потому что люди стояли даже в проходах.

– А какие планы на будущее?

– К следующему году мы готовим проект «Музыка и слово» для пожилых и маломобильных людей. Не всем жителям нашего округа легко выехать куда-то в центр, чтобы послушать хорошую музыку. Вместе со студентами и преподавателями Гнесинской академии мы решили здесь, в Новой Москве, показывать концерты с произведениями современных композиторов, народными песнями, приглашать музыкантов-инструменталистов, артистов режиссёра.

ЗВУКОВОЙ ФОН ФОРМИРУЕТ ГОЛОС

– Для чего дети идут в пение?

– Как правило, мама приходит и говорит: «Он всё время поёт, я поняла, что надо отдать ребёнка в вокальную студию». Но моя методика ориентирована не только на развитие голоса, но и на постановку речи. Пение – это работа трёх систем: дыхательной, голосовой и речевой. Поэтому ко мне часто приводят ещё и детей с логопедическими проблемами. Сейчас они очень распространены.

– Как думаете, с чем это связано?

– Со звуковым фоном. Если послушать дикторов радио и телевидения советского времени – это всегда чёткая, правильная, поставленная речь. Сейчас же целый букет логопедических проблем и у самих дикторов. Звуковой фон формирует не только дикцию, но и тембр голоса ребёнка. Есть научные исследования, которые доказывают, что дети копируют голоса любимых людей. Ко мне пришёл учиться маленький мальчик, а у него такой хрипчатый голос, с сипотцой. Поездили к фоноатру – всё в порядке. Потом общаюсь с папой и понимаю, что у него похожий тембр. Ребёнок интуитивно скопировал это несмысленное слово. Или привели родители трёхлетнюю девочку. Через год обычно все начинают петь высоко и красиво, а она басит, как медведь бурый, ни одной высокой ноты. Оказывается, дома любят слушать рок: низкие, грубые голоса.



ПЕНИЕ – ЭТО РАБОТА МЫШЦ

– Все знают, что ребёнок в спорте – это образ жизни. А в искусстве такая же строгая дисциплина?

– Безусловно. Необходимы ежедневные тренировки, так как пение – это работа мышц, но важная задача вокального педагога – не только сформировать необходимые навыки у ребёнка, но и сохранить его голос, так как он очень хрупок.

Год начался с побед: солистка Ульяна Коропченко и её диплом лауреата 3-й степени на Международном конкурсе «Звёздный мост»

Для своих учеников Оксана Родина – как вторая мама. Педагог уверена, что в воспитании главное – уважение и любовь



Занятия у нас проходят два, а у концертных ансамблей и три раза в неделю. Дети не только работают в классе. Им присылаются видеоуроки, по которым также в игровой форме можно заниматься дома.

Как и в спорте, в вокале мы говорим о стартовых возможностях, которые определяют дальнейшее развитие певца. Кто-то становится олимпийским чемпионом, а кто-то потом просто на катке хорошо катается со своим ребёнком. Я всегда говорю так: неважно, стал ли мой ребёнок профессиональным музыкантом. Даже если моя ученица стала мамой, которая красиво поёт колыбельную, это уже дорогого стоит. Хорошо поставленный голос поможет везде: и менеджеру, который будет представлять проекты, и в науке – на защите докторской диссертации. Сценический опыт повышает самооценку у детей, а это помогает в жизни.

Оксана РОДИНА:

«Младенцы могут выдать до двух октав. Это диапазон голоса, как у хорошего профессионального оперного певца. Со временем, то есть в процессе роста, эта способность отпадает, как рудимент. Мы говорим детям: «Тише, тише, не кричи». И дети постепенно затихают»

Для меня очень важно не подстроить ребёнка под себя, под вокальные каноны, не забить своими педагогическими наставлениями, а сформировать и вырастить личность, уверенную в себе. Я считаю, что никакая методика не научит петь, если нет главного – любви и уважения к детям.

– Вы учите детей с трёх лет. Неужели такие малыши могут петь?

– Научные исследования подтверждают, что младенцы могут гулить до трёх октав. Это диапазон голоса, как у хорошего профессионального оперного певца. Со временем, то есть в процессе роста, эта способность отпадает, как рудимент. Мы говорим детям: «Тише, тише, не кричи». И дети постепенно затихают, голоса становятся менее звонкими, диапазон голоса сужается. Если вы положите руку младенцу на животик, вы увидите, что он даже дышит правильно. Это вокальное, нижнерёберное дыхание, когда человек вдыхает животом, а не грудью. Маленьких детей даже обучать не надо. Надо чуть-чуть восстановить те способности, которые они совсем недавно потеряли.

Дарья СОКОЛОВА

Фото: из личного архива Оксаны Родиной



1. ЛИМОНАД С МЯТОЙ

Знакомый с детства напиток

Ингредиенты:

- Лимоны – 2 шт.
- Сахар – 100 г
- Вода – 150 мл
- Вода с газом – 1,5 л
- Мята – по вкусу
- Для версии 18+: белый ром (100 мл) и колотый лёд

Способ приготовления:

1. Тонко нарезать лимоны кружочками.
2. Всыпать сахар в кастрюлю и залить водой (150 мл).
3. Довести до кипения при постоянном помешивании, добавить один порезанный лимон.
4. Убавить огонь и варить в течение 5–7 минут.
5. Остудить сироп, добавить второй порезанный лимон и мяту.
6. Залить смесь охлаждённой газированной водой.
7. Для алкогольного варианта добавить белый ром и колотый лёд.



2. САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Вариант лёгкого и быстрого обеда

Ингредиенты:

- Куриная печень – 300 г
- Абрикосы – 6 шт.
- Салат руккола – 50 г
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Для заправки: малиновое варенье (1 ч. л.), оливковое масло (4 ст. л.), винный уксус (1/2 ст. л.), соль, перец.

Способ приготовления:

1. Разобрать абрикосы на половинки и удалить косточки. Порезать половинки на две дольки.
2. Разложить салатные листья с абрикосами по тарелкам.
3. Быстро обжарить на растительном масле куриную печень в течение пяти минут.
4. Смешать все ингредиенты для заправки.
5. Выложить печень на салат с абрикосами и полить малиновой заправкой.

I Проверенные рецепты

Время ярких вкусов

Готовим лёгкие десерты и блюда из сезонных ягод и овощей

Кулинарный блогер Юлия Троян поделилась подборкой авторских рецептов, которые идеально подойдут для жаркого сезона: от освежающих напитков до летних супов и простых, но сытных перекусов на природе.



3. ХОЛОДНЫЙ СУП «ТАРАТОР»

Блюдо из Болгарии, Армении и Северной Македонии

Ингредиенты:

- Огурец большой – 1 шт.
- Кефир 1% – 1 л
- Чеснок – 2 зубчика
- Грецкие орехи (мелко порубленные) – 4 ст. л.

- Растительное масло – 1–2 ст. л.
- Укроп – 1 пучок
- Соль, чёрный перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Мелко нарезать огурцы, залить кефиром (при необходимости его можно разбавить небольшим количеством воды).
2. Натереть чеснок.
3. Мелко порубить укроп (должно получиться 4 ст. л.).
4. Перемешать огуречно-кефирную смесь с солью, маслом, натёртым чесноком, укропом и чёрным перцем.
5. Охладить в холодильнике. Подавать, предварительно посыпав грецкими орехами.

4. ЗАПЕЧЁННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ

Горячий ужин с итальянскими мотивами

Ингредиенты:

- Баклажаны – 2 шт.
- Помидоры – 500 г
- Чеснок – 4 зубчика
- Смесь специй (корица, мускатный орех, душистый перец) – 2 ч. л.



Таратор подают в качестве первого блюда или одновременно с горячим – в стакане, так это принято в Болгарии

Фото: из архива Юлии ТРОЯН

- Базилик или мята – 2–3 веточки
- Сахар – 1 ч. л.
- Оливковое масло – 8–10 ст. л.
- Сыр натёртый – 150 г

Способ приготовления:

1. Надсечь неочищенные баклажаны с хвостиками вдоль.
2. Очистить чеснок от кожицы и натереть на тёрке.
3. Мелко порезать помидоры, смешать с чесноком и сахаром.
4. Положить баклажаны в форму с толстыми стенками.
5. Прослоить ломтики баклажанов смесью из нарубленных помидоров.
6. Посыпать специями, тёртым сыром и измельчёнными листьями базилика или мяты.
7. Запекать на нижней полке духового шкафа, разогретого до 170 °С, в течение часа до мягкости.
8. Подавать в холодном виде, слегка присыпав базиликом или мятой.



Считается, что фалафель готовили ещё в Древнем Египте. Сегодня он по-прежнему популярен в кухнях Ближнего и Среднего Востока, Израиле и странах Северной Африки

5. ФАЛАФЕЛЬ Гороховые тефтели с лимонным соусом

Ингредиенты:

- Горох нут – 50 г
- Вода (для замачивания) – 1 стакан
- Лук – 1/4 луковицы
- Чеснок – 2 зубчика
- Разрыхлитель – 1/2 ч. л.
- Мука – 1 ст. л.
- Зира, кориандр – по щепотке
- Растительное масло – для фритюра
- Лепёшки пита – 2–3 шт.
- Помидор – 1 шт., огурец – 2 шт.
- Соль, перец, свежая петрушка, кинза – по вкусу



Фото: Виктор Хабаров

- Для соуса: йогурт (100 мл), чеснок (1 зубчик), лимонный сок (1/2 ч. л.).

Способ приготовления:

1. Нут замочить в холодной воде на ночь и поставить в холодильник.
2. Пропустить через мясорубку нут, лук, чеснок, кинзу и петрушку.
3. Растереть зиру и кориандр в ступке.
4. Смешать все ингредиенты для фарша, добавить муку и разрыхлитель, посолить и поперчить.
5. Сформовать из фарша шарики и обжарить во фритюре до золотистой корочки.
6. Смешать все компоненты для соуса.
7. Порезать тонкими колечками помидор и огурец.
8. Разрезать лепёшки пита пополам, смазать внутри соусом, вложить дольки томатов, огурцов и гороховые тефтели.



6. МОЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯГОДАМИ

Для красивого завершения летней трапезы

Ингредиенты:

- Рис Арборио – 0,5 ст.
- Молоко – 4 ст.
- Сахар – 0,5 ст.
- Соль – 1/8 ч. л.
- Лимонный сок – от 2 лимонов
- Ваниль – по вкусу
- Сливки 33% – 0,5 ст.
- Для ягодно-соуса: ягоды (1 ст.), сахар (100 г)

Способ приготовления:

1. Сварить рисовую кашу на молоке с добавлением сахара и соли.
2. Пробить молочную смесь погружным миксером до однородности.
3. Добавить лимонный сок и ваниль. Дать массе остыть, затем охладить в холодильнике.
4. Взбить охлаждённые сливки до стойких пиков и аккуратно смешать с рисовой массой.
5. Измельчить миксером ягоды с сахаром и довести их до кипения.
6. Разложить холодную молочную массу в стаканы и полить горячим ягодно-соусом.

ВЫСТАВКА
«В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ.
АЛЕКСАНДР ПАВЛОВ»

до 31 декабря,
вт. – вс. с 12:00 до 22:00



Фото: Александр Павлов

В ЦВЗ «Манеж» собраны пейзажи, в которых русская природа показана тихо, внимательно и без суеты. Работы Александра Павлова строятся на тонкой передаче света, воздуха и состояния пространства. Перед зрителем открывается цельный мир, где природа становится способом говорить о покое, внимании и внутреннем равновесии.

Адрес: пл. Манежная, 1
Метро: «Библиотека им. Ленина»

ДЕТСКИЙ ВЕЛОФЕСТИВАЛЬ

30 мая
с 10:00 до 18:00



Фото: Pixel_shot / Фотобанк Лори

В преддверии лета и Международного дня защиты детей юные велосипедисты проедут по Цветному бульвару.

В 10:00 откроется стартовый городок с развлекательной программой с персонажами из сказок и мультфильмов, конкурсами и призами.

Велозаезды будут проходить с 11:00 до 17:00. Рекомендуются экипировка: шлем, защита локтей и коленей, перчатки. Дистанция составляет от 900 до 6600 метров и зависит от возрастной группы.

В 17:00 начнутся концерт и дискотека. Присоединиться к развлекательной программе на Цветном бульваре могут все гости, независимо от участия в заездах.

Адрес: Цветной б-р
Метро: «Цветной бульвар»

«ИСТОРИЯ КНИГИ»

30 мая
в 12:00



Фото: Лазаренко Светлана / Фотобанк Лори

Посетители Библиотеки № 258 смогут заглянуть в историю возникновения письменности и узнать, какой нелёгкий путь прошла рукопись до книги. Гостям откроются интересные факты о том, что такое свиток и манускрипт, календарь-альманах, орнаменты и различные виды книжного переплёта. Кроме того, библиотека подготовит занимательный мастер-класс по соз-

Научиться делать переплёт настоящей книги смогут участники мастер-класса в Библиотеке № 258

КУЛЬТУРА



Для участия в детском веломарафоне 30 мая необходима регистрация на сайте. Помимо велосипеда, с собой рекомендуют взять шлем, защиту локтей и коленей, перчатки

Афиша

АФИША

Куда бесплатно сходить всей семьёй

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

данию книжки-малютки в технике скрапбукинга.

Адрес: п. Воскресенское, 39

ЭКСКУРСИЯ «ЧТО ОТ ЛУЖ В ЛУЖНИКАХ ОСТАЛОСЬ?»

31 мая в 12:00



Фото: Денис Воронин / Агентство «Москва»

Участники экскурсии узнают, зачем в годы послевоенной разрухи потребовалось строить такой грандиозный комплекс, когда и в честь чего в последний раз зажигали чашу Олимпийского огня, сколько нужно приложить сил, чтобы оторвать кресло на трибуне, при чём здесь Юрий Лужков и за что Лаврентий Берия так не любил братьев Старостиных. Увидят: центральную площадь Лужников и памятник Ленину, Большую и Малую спортивные арены, современный Аквакомплекс и новейший Ледовый комплекс «Кристалл», Лужнецкую набережную, Владимирскую часовню и многое другое.



Необходима регистрация:
Место встречи: метро «Воробьёвы горы» (Сокольническая линия), выход № 3

ФЕСТИВАЛЬ ИСКУССТВ «НЕБО»

30 и 31 мая,
в течение дня

Парк «Музеон» на Крымской набережной станет большой игровой и образовательной площадкой. На главной сцене на центральной аллее парка покажут постановку о настоящей дружбе, восточную сказку Театра Маяковского и спектакль Красноярского театра оперы и балета имени Д. А. Хворостовского, посвящённый поиску счастья. Здесь же состоится концерт симфонического оркестра.



Фото: Ярослав Чингаев / Агентство «Москва»

На камерной сцене в летнем кинотеатре, помимо спектаклей, запланированы лекции. Гостей также ждут театрализованный парад артистов, выступления жонглёров и фокусников, музыкальные перформансы. Детей – мастер-классы и квест. В этом году фестиваль подготовил премьеру – «Путешествие в микромир». Это уличный спектакль-шесть с элементами театра кукол, музыки и игры.

А компания Pia Fraus покажет спектакль «Животные Бразилии» с огромными куклами, музыкой и движущимися объектами.



Расписание мероприятий:

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

ВЫСТАВКА «СВЕТ МАЯКА»

с 1 по 21 июня
с 10:00 до 19:00



Фото: Овчинникова Ирина / Фотобанк Лори

В Доме культуры Мосрентген состоится выставка, созданная художницей Вероникой Машковой. Она родилась из наброска на листке для принтера и выросла в серию рисунков маяков мира.

На выставке также будут представлены работы акварелиста Кати Керовой, персонажи кукольника, художника и ювелира Майи Венгерцевой, креативные панно дизайнера Светланы Вечер и стильные буквы Анны Зверевой.

Адрес: п. завода Мосрентген, 39

«ЗНАКОМОШНАЯ»

4 июня с 20:00 до 00:00



Фото: Бара «Мунк»

В баре «Мунк» пройдёт вечеринка знакомств. В начале гостей ждёт свободное общение: можно задать вопросы команде клуба о будущих мероприятиях и познакомиться с другими участниками. После этого ведущий соберёт гостей в небольшие группы, состав которых будет меняться каждые несколько минут, и предложит темы для разговора. Когда все познакомятся, начнётся вечеринка с диджеем и танцами до полуночи.



Подробности:

Адрес: ул. Нижняя Сыромятническая, 1/4, стр. 11
Метро: «Курская», «Чкаловская»

СПЕКТАКЛЬ «СТРАННЫЙ МИР ТЕАТРА»

6 июня в 16:00

В Доме культуры Мосрентген покажут спектакль, который заста-



Фото: Сергей Киселев / Агентство «Москва»

вит задуматься о вечных ценностях. Что важнее: любовь или карьера? Это спектакль о двух любящих людях, в отношении которых вмешивается начальница. Удастся ли влюблённым сохранить свои отношения или интересы карьеры возьмут вверх? Действие происходит в увлекательном мире театра.

Адрес: п. завода Мосрентген, 39

ПОЭТИЧЕСКИЙ МАРАФОН

6 июня с 12:00 до 14:00



Фото: Роман Заворотный / Фотобанк Лори

В Пушкинский день перед Библиотекой № 261 любой желающий может прочесть в микрофон произведение поэта. Отрывки из сказок, поэм, повестей и стихотворений любимого автора будут звучать в течение дня, напоминая о его наследии. Внутри пройдёт книжная выставка, и каждый вошедший в библиотеку окажется участником пушкинской лотереи.

Адрес: п. Газопровод, 16

КОРЕЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ЕДЫ

6–7 июня с 11:00 до 20:00



Фото: Pixel_shot / Фотобанк Лори

В фудмолле «ДЕПО» состоится Корейский фестиваль еды с большой развлекательной программой. Гости смогут посетить три гастрономические площадки. Шеф-повара приготовят популярные корейские блюда и поделятся своим взглядом на корейскую кухню. В пространстве «Кей-бьюти» пройдут мастер-классы по корейскому макияжу и можно будет протестировать корейскую косметику. На сцене выступят артисты из Южной Кореи и российские исполнители. Также гостей ждут зажигательные перформансы от кавер-команд, интерактивные челленджи, флешмобы и другие активности.

Адрес: ул. Лесная, 20, стр. 3
Метро: «Белорусская», «Менделеевская»

Эльвира ЯКУПОВА

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

– Какие главные изменения происходят с кожей летом под воздействием солнца, жары и влажности?

– У нас усиливается выделение кожного сала. Кожа становится более жирной, поры забиваются. В это время важно уделять особое внимание очищению кожи, не пересушивая её. Чем больше мы обезвоживаем кожу, тем больше выделяется кожного сала. Возникает замкнутый круг. Кроме того, под воздействием ультрафиолета замедляется процесс отшелушивания мёртвых клеток. Эти факторы особенно неблагоприятны для проблемной жирной кожи, например с акне, потому что омертвевшие клетки закупоривают поры.

– Как избежать обезвоживания кожи в жару?

– В основном оно происходит из-за нарушения липидного эпидермального барьера – защитной функции кожи, когда идёт испарение влаги изнутри. Важно не пересушивать кожу, соблюдать питьевой режим, использовать увлажняющие сыворотки и лёгкий крем, который «запечатывает» влагу, избегать чрезмерного присутствия на солнце, наносить крем с SPF.

– А что делать, если кожа сухая, чувствительная?

– Для сухой подходят те же средства, что и для чувствительной. Использовать под крем сыворотки, которые увлажняют мощнее, чем просто кремы. А нанесение декоративной косметики – тонального крема, пудры – сократить. Они могут вызывать раздражение, повышать чувствительность, высушивать.

ЗАЩИЩАЕМ ОТ СОЛНЦА

– Нужно ли всегда использовать солнцезащитное средство?

– Делать это необходимо для профилактики пигментации, фотостарения, повреждения клеток. Если вы выходите на работу рано и весь день проводите в офисе, а возвращаетесь поздно, достаточно средства с солнечным фильтром SPF 25. Сегод-



Фото: из личного архива Юлии Гербель

Юлия ГЕРБЕЛЬ:
«Ультрафиолет, который мы получаем за всю жизнь, имеет свойство накапливаться. С возрастом появляются пигментные пятна – лентиго, кератомы, новые родинки»

Солнцезащитный крем – главный секрет молодости и здоровья кожи. Обновлять его нужно каждые два часа

Здоровье

Подружиться с солнцем

Активный образ жизни, здоровье и молодость в моде. Но трудно выглядеть свежо, когда на улице плюс 30 и припекает с самого утра. Как сохранить красоту и сияние кожи летом, рассказала врач-дерматолог-косметолог Юлия Гербель.



Фото: Pixel_shot / Фотобанк Лори

ня многие дневные кремы содержат такой фактор. Если вы любите гулять с 12:00 до 16:00, то здесь уже надо использовать солнцезащитные кремы с SPF 50 и более. Выбирайте лёгкие флюиды и эмульсии. Для отдыха на природе или у воды крем должен быть водостойким.

– Подходят ли взрослым детские солнцезащитные средства и наоборот? Можно пользоваться одним?

– Конечно они отличаются. У детей другое строение кожи – для них производят более плотные кремы, для взрослых они могут быть тяжеловаты. Большинство людей как раз из-за этого не любят наносить солнцезащитные кремы, поскольку они жирные и липкие. Поэтому сейчас многие компании создают средства с SPF лёгкой текстуры: флюиды, молочко. Они могут иметь дополнительные компоненты: антивозраст-

ные, увлажняющие, которые у детей могут вызывать раздражение кожи.

– С какого возраста надо начинать постоянно пользоваться SPF?

– Я рекомендую использовать их всем и всегда. Ультрафиолет, который мы получаем за всю жизнь, имеет свойство накапливаться. Даже маленький ребёнок, бегая на солнце, его уже накапливает, и впоследствии это приводит к различным нарушениям в клетках. Пока организм молодой, это никак не проявляется. А с возрастом появляются пигментные пятна – лентиго, кератомы, новые родинки – всё это следствие воздействия ультрафиолета.

– Как часто необходимо обновлять солнцезащитный крем в течение дня?

– Желательно каждые два часа. Мы потеем, промокаем лицо салфетками, или крем смывается во вре-

мя купания. Предыдущее средство лучше смыть. Если такой возможности нет, например, на вас макияж, то можно пользоваться средством в виде спрея или пудры.

– Как ухаживать за кожей?

– Использовать восстанавливающие крема: с пантенолом, алоэ, гиалуроновой кислотой. Обязательно активно увлажнять кожу: во время и после загара.

ПИТАЕМ И ОЧИЩАЕМ

– Какие компоненты в составе косметики особенно важны летом?

– Антиоксиданты, витамин С и Е, ниацинамид, ресвератрол, гиалуроновая кислота, пантенол и алоэ вера – они восстанавливают барьерную функцию, усиливают защиту от солнца, удерживают влагу и защищают от свободных радикалов.

– Как очищать кожу летом?

– Очищение должно быть тщательным, но бережным. Декоративную косметику, крем с SPF мы снимаем гидрофильным маслом или мицеллярной водой, которую потом смываем гелем или пенкой с нейтральным pH. Затем мы протираем лицо тоником, который восстанавливает pH кожи и очищает загрязнения, и только потом наносим сыворотку и крем. Если кожа сильно жирнится, можно применять средства для умывания с лёгкими кислотами. А вот спиртовыми тониками протирать кожу нельзя. Раз в неделю хорошо использовать мягкие кислотные пилинги или энзимную пудру.

– Без каких ещё средств вы не представляете летний уход?

– Сыворотка с витамином С 15–20 процентов – очищающее средство с микроотшелушивающим действием, эмульсия с SPF 50. А из косметологических процедур – биоревитализация, ботулинотерапия.

– Питание влияет?

– Всегда, особенно на кожу, склонную к заболеваниям. Летом надо пить много воды и напитывать организм витаминами из сезонных овощей, ягод и фруктов.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

Актуально

Клубничный сезон открыт

В Москве начали работу торговые павильоны «Ягодные сезоны». В них можно приобрести клубнику, малину, землянику и другие ягоды из разных регионов России.



Как сообщили в Департаменте торговли столицы, на улицах появилось 300 узнаваемых брендированных точек – на 20 процентов больше, чем в прошлом году. Находятся эти красочные палатки для удобства покупателей рядом с жилыми районами, недалеко от станций метро и остановок наземного транспорта.

Жители Коммунарки могут купить ягоды по пути с работы – у станции метро «Филатов луг». Как рассказал корреспонденту газеты продавец, на прилавке сейчас ароматная фермерская клубника из южных регио-

нов России – Ростовской области, Краснодарского края и Дагестана. В сезонных павильонах наибольшим спросом пользуется клубника, но, по-

Павильон «Ягодных сезонов» у метро «Филатов луг»



Фото: Наталья Волкова / Фотобанк Лори



мимо неё, можно найти около 10 видов сезонных ягод: малину, голубику, смородину, крыжовник, ежевику, чернику, жимолость.

Мария БЕРЁЗКИНА ■

А вы знали?

- Более 3,5 тысячи тонн ягод горожане приобрели в прошлом году
- В 2026 году в Москве открылись 300 павильонов «Ягодные сезоны»
- Количество точек выросло на 20 процентов по сравнению с 2025 годом

КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется БЕСПЛАТНО

№ 4 (25),
28 мая 2026 г.

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

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

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

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