

Город

Строительство научного комплекса университета «СТАНКИН»



с. 2

Актуально

О чём пишут книги жители района?



с. 4

Здоровье

Возвращаемся с каникул вместе с врачом-неврологом ММКЦ «Коммунарка»

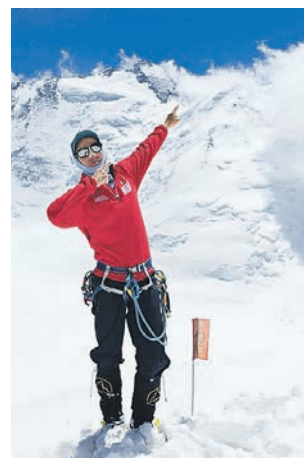


с. 6

Наши люди

Альпинист Алексей Иванов: зачем человек идёт в горы

с. 8



№ 11 (32) | 3 сентября 2026

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

КОММУНАРКА

Раньше всех, ещё в понедельник, 31 августа, маленьких жителей района встретили дошкольные учреждения: современная «Гамма» на 200 мест в ЖК «Эко Бунино», детский сад «Жемчужина» на 150 малышей в ЖК «Дзен-квартиры», а также «Лемма» на 300 ребят на улице Александры Монаховой. Все три площадки вошли в состав школы № 338.

В семье школы № 2094 тоже пополнение: на улице Трёхполье в ЖК «Саларьево парк» 31 августа пришёл черёд принимать детей новому садику – сразу на 350 ребят.

А 1 сентября встретили воспитанников дошкольные площадки «Умка» и «Лапландия» школы № 2070 в ЖК «Скандинавия». Здание «Умки» на 150 малышей уже стало лауреатом конкурса «Топ ЖК – 2026» в номинации «Лучший отдельно стоящий детский сад от застройщика». В «Лапландии» смогут играть и познавать мир 250 юных жителей района.

Поздравления в связи с открытием детских садов передал Герой России, депутат Госдумы Дмитрий Саблин.

«Оба объекта построили по индивидуальным проектам, из-за чего получение разрешительных документов затянулось. К решению подключилась рабочая группа «Тарантии и приоритеты социальной инфраструктуры». После проведённых совещаний с представителями профильных департаментов, надзорными органами и строителями удалось раз-



Герой России, депутат Госдумы Дмитрий Саблин посетил детский сад «Лапландия» в ЖК «Скандинавия»



Слева направо: Александр Козлов, Николай Булыгин и Дмитрий Плужников открыли корпус школы «Альфа»

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Дмитрий Саблин: в Коммунарке 31 августа и 1 сентября открылись **шесть детских садов и две новые школы**

работать дорожную карту и открыть учреждения 1 сентября», – прокомментировал Дмитрий Саблин.

Открытием садов в Коммунарке не ограничились. На проспекте Куприна в ЖК «Эко Бунино» 1 сентября заработал долгожданный корпус «Альфа» на 1025 учеников. По соседству, в ЖК «Бунинские луга», школьный звонок прозвенел в «Эклектике», рассчитанной на 1700 мест. Оба здания вошли в состав школы № 338.

В церемониях открытия участвовали депутат Мосгордумы Александр Козлов, первый заместитель префекта ТиНАО Николай Булыгин, помощ-

ник Героя России, депутата Госдумы Дмитрия Саблина, глава муниципального округа Василий Долженков и глава управы Тимур Сократов.

«Открытие новых школ – значимое событие для родителей и учителей. Это не просто современные здания, а пространства возможностей для детей, площадки для раскрытия талантов, побед и достижений. Пусть образовательные комплексы станут местом, где рождаются идеи и формируются важные жизненные ценности. Желаю ученикам всегда идти вперёд и слушаться своих наставников, а родителям – радоваться успе-

хам детей!» – поздравил всех присутствующих Николай Булыгин.

«Мои особые слова сегодня обращены к нашим первоклассникам. Добро пожаловать в нашу большую школьную семью! Вы начинаете удивительное путешествие в мир знаний. Не бойтесь задавать вопросы, будьте любопытными и смелыми. А мы всегда будем рядом, чтобы поддержать и помочь на этом пути», – обратился к ученикам директор школы № 338 Дмитрий Плужников.

Дмитрий СУВОРОВ ■



Праздник

Век славы и достижений

Празднование 100-летия посёлка Коммунарка прошло 29 августа перед Домом культуры на улице Александры Монаховой. Более 1000 жителей района танцевали под музыку хедлайнеров концертной программы – певицы Натали и экс-солистки группы «Мираж» Наталии Гулькиной.

Для гостей праздника подготовили анимационную программу, тематические мастер-классы и фильм с историческими кадрами о прошлом посёлка.

«Молоко не пить!» – строго возвещали таблички около трёх коров в натуральную величину. И предупреждение понятно. Ведь подить-то можно! Такой уникальный интерактивный аттракцион, отсылающий в прошлое совхоза «Коммунарка», оказался самым популярным



На праздник в Коммунарке собралось более 1000 гостей

Фото: управа района Коммунарка



у пришедших на праздник малышей. Кто корову не доил – тот её разукрашивал. Дети радостно оставляли цветные ладошки на боках бурёнок.

На сцене выступили творческие коллективы Коммунарки: ансамбли «Трилесье», «Зоренька», «Красная девица», студии «Вокс» и «Карамель».

Торжественную часть праздника открыли Герой России, депутат Государственной Думы Дмитрий Саблин, префект ТиНАО Дмитрий Набокин, депутат Мосгордумы Александр Козлов и глава муниципального округа Василий Долженков.

Читайте продолжение на с. 2

« В столичном метро

запустили поезд, посвящённый МГТУ «СТАНКИН». Увидеть его можно будет на Серпуховско-Тимирязевской линии.

« Акция «Соберём ребёнка в школу»

проходит в центрах «Доброе место» и в «Домиках добра». До 30 сентября там принимают канцелярию, рюкзаки и школьную форму для детей из новых регионов.



« Читайте о Новой Москве

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

| Город

Кузница кадров

В Коммунарке построят новый учебный и научный комплекс вуза «СТАНКИН». Старт строительству дали заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Дмитрий Чернышенко и Мэр Москвы Сергей Собянин.

В составе кампуса откроются несколько крупных подразделений МГТУ, профильные центры, лаборатории и пространства для научной работы и конференций.



«Технологическая независимость нашей страны невозможна без развития станкостроения. К сожалению, эта отрасль последние десятилетия развивалась не очень хорошо. Но по поручению Президента создаётся новый центр станкостроения здесь, в Коммунарке, состоящий из трёх объектов. Это центр компетенций, который строится и который будет введён уже в следующем году. Это новый университетский кампус «СТАНКИНА», который мы сегодня закладываем. Здесь, в кампусе, есть всё для науки, учёбы, спорта, отдыха и проживания студентов», – сказал Сергей Собянин.

При проектировании используются современные цифровые технологии. В частности, была разработана цифровая информационная модель внутренних инженерных сетей и создаётся цифровая информационная модель всего комплекса.

По словам заместителя Председателя Правительства Российской Федерации Дмитрия Чернышенко, Москва создаёт уникальный объект в перспективном месте. Здесь будет сфор-

Дмитрий Чернышенко и Мэр Москвы Сергей Собянин осмотрели строящийся головной центр компетенций станкоинструментальной промышленности

Фото: официальный портал Мэра и Правительства Москвы



мирована экосистема, позволяющая учиться, работать, заниматься наукой и развивать производство. Всё это будет направлено на достижение национальных целей развития страны.

При возведении объекта применяется система высокоскоростного индустриального строительства, которая позволяет значительно сократить сроки строительства, в два раза снизить трудозатраты на один квадратный метр и обеспечить расчётный срок эксплуатации здания до 100 лет. Завершить строительные работы планируется в 2027 году.

По материалам mos.ru ■

Проект строительства нового учебного комплекса (кампуса) университета «СТАНКИН» включает возведение семи корпусов общей площадью 120 тысяч квадратных метров

Целый век – это не просто дата, это эпоха, наполненная судьбами нескольких поколений. Здесь, на этой земле, строились дома, создавались семьи, росли дети, закладывались традиции и своя культура. Сегодня посёлок Коммунарка является частью крупного района Новомосковского административного округа, где проживает 188 тысяч человек. Впереди ещё много преобразований, улучшений городской среды и транспортной инфраструктуры, но главное – это люди, которые здесь живут и делают район уникальным в ТиНАО, – отметил в своём поздравлении Дмитрий Саблин.

Юные гости мероприятия приняли участие в конкурсах и играх с артистами и ростовыми куклами. Весь вечер на площади для жителей работали тематические творческие активности, а для памятных снимков организаторы установили фотозону с символами посёлка. Все посетители смогли отчеканить памятные монеты с узнаваемой аркой совхоза и цифрами «100».

– Коммунарка имеет непревзойдённую историю, которая началась с сельхозпредприятия, известного во всём Советском Союзе. Прошло время, и в 2012 году район вошёл в состав Москвы, сохранив при этом свою уникальность. В 2017 году воссоздали известную всем арку, реконструировали улицу Александры Монаховой, благоустроили Липовый парк, которому исполнилось уже более 90 лет. Сейчас мы вместе пишем



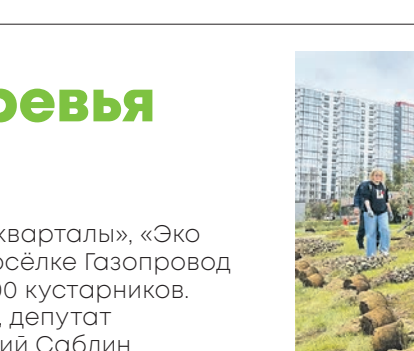
Фото: Юлия Богданова

новую историю для Коммунарки. Желаю всем вам и району процветания и дальнейшего развития, – подчеркнул в своём поздравлении Дмитрий Набокин.

Команда ходоулистов стала, пожалуй, самой популярной среди всех аниматоров. Дети радостно подпрыгивали, чтобы отбить ладошкой приветствие с артистами, а те с удовольствием позировали на многочисленных селфи со всеми желающими. К поздравлениям присоединился и житель Коммунарки, депутат Мосгордумы Александр Козлов.

– Хочу выразить самые добрые пожелания в адрес родного района и его жителей. У нас потрясающе разно-

Коровы – дань памяти истории посёлка, в котором разводили племенных животных



образная территория: интересная, яркая, молодая, но в то же время с целой эпохой традиций посёлка. Название «Коммунарка» на слуху у очень многих людей благодаря известным современным объектам. Наш район – район контрастной гармонии. Желаю жителям почаще открывать для себя новые места в Коммунарке, знакомиться с её историей и находить в себе силы и энергию, чтобы и дальше творить будущее района, – поздравил жителей с юбилеем Коммунарки Александр Козлов.

«

Во времена Советского Союза совхоз «Коммунарка» был известен на всю Москву. При директоре Александре Монаховой здесь применяли самые передовые сельскохозяйственные технологии

образная территория: интересная, яркая, молодая, но в то же время с целой эпохой традиций посёлка. Название «Коммунарка» на слуху у очень многих людей благодаря известным современным объектам. Наш район – район контрастной гармонии. Желаю жителям почаще открывать для себя новые места в Коммунарке, знакомиться с её историей и находить в себе силы и энергию, чтобы и дальше творить будущее района, – поздравил жителей с юбилеем Коммунарки Александр Козлов.

Завершился праздник концертом с участием группы «Садко», певицы Натали и экс-солистки группы «Мираж» Натали Гулькиной.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■

Фото: управа района Коммунарка



Участие в мероприятиях по озеленению улиц приняли жители района

ларьевской улице к автобусной остановке», – рассказал Дмитрий Саблин. Депутат поблагодарил тех, кто принял участие в озеленении района. Он также отметил, что посаженные деревья станут основой зелёных дворов и улиц района и будут долго радовать жителей и будущие поколения.

Дмитрий СУВОРОВ ■

| Благоустройство

Высадили деревья и кустарники

В жилых комплексах «Испанские кварталы», «Эко Бунино», «Саларьево парк» и в посёлке Газопровод появилось 60 новых деревьев и 200 кустарников. Об этом рассказал Герой России, депутат Государственной Думы РФ Дмитрий Саблин.

Где в Коммунарке будут расти стройные рябины и краснолистные кусты пузыреплодника, решали сами жители. Обращения поступали в штабы общественной поддержки. С их учётом специалисты формировали адресный перечень, готовили места для посадки растений и необходимый инвентарь.

«К работам по озеленению присоединились все: жители, общественники, муниципальные депутаты

и представители Молодёжной палаты. На бульварах Севильском и Веласкеса, а также на проспекте Куприна – около дома № 30, корп. 2, и напротив новой школы «Альфа» – высадили 30 деревьев и 150 кустарников. В посёлке Газопровод рядом с домами № 15 и 16 вдоль дороги разместили 20 рябин и 50 кустов пузыреплодника. Ещё 10 деревьев появились вдоль пешеходной тропинки, ведущей от дома № 13, корп. 1, по Са-

« Перехватывающие парковки

у метро «Филатов Луг», «Прокшино» и «Новомосковская» вошли в топ-5 по востребованности у горожан в 2026 году.

« Столичный транспорт

подготовился к росту пассажиропотока с началом учебного года. Минимальные интервалы на загруженных линиях метро – всего 90 секунд.



« Подпишитесь на нас!

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

| Наш район

Испанские улицы под российским флагом

Флаги России самых разных размеров и конфигураций можно было встретить на спортивном стадионе образовательного корпуса «Логика» 22 августа. Участие в ежегодной акции приняли несколько сотен жителей района: педагоги, ученики и их родители.

Кто-то принёс триколор с собой, другим уже на месте раздали маленькие флажки. Через 10 минут после начала встречи всё поле пестрело бело-сине-красным.

С приветственными словами к собравшимся обратились директор школы № 547 Павел Карпов и помощник Героя России, депутата Го-

День главного символа страны отметили в Коммунарке. 50-метровое полотно развернули на территории школы № 547 в «Испанских кварталах».



Фото: Наталья Кузнецова

сударственной Думы РФ Дмитрия Саблина.

«Российский триколор – символ нашей страны, истории и единства. Под этим флагом жили и трудились поколения россиян, и сегодня его несут те, кто встал на её защиту.

Для каждого из нас флаг – это наша общая память, деятельная любовь к России, ответственность за её настоящее и будущее. Пусть наш триколор и впредь всегда развевается над свободной и сильной страной. Желаю вам и вашим близким добра,

здоровья и благополучия!» – отметил в своём поздравительном послании Дмитрий Саблин.

Самый большой, 50-метровый, стяг раскрыли, как и всегда, под гимн Российской Федерации. Подпевали все, даже малыши. ЖК, хоть и испанский, но дух у него российский: флешмоб было не только видно, но и слышно всем жителям улицы Сервантеса и Барселонского проезда.

Дмитрий СУВОРОВ ■

В «Испанских кварталах» растянули 50-метровый флаг Российской Федерации

Дмитрий САБЛИН: «Российский триколор – символ нашей страны, истории и единства. Под этим флагом жили и трудились поколения россиян, и сегодня его несут те, кто встал на её защиту»

Фото: Владимир Новиков. Пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

| Безопасность

Гости с Индокитайского полуострова

Центр «Лидер» в посёлке завода Мосрентген 25 августа принимал делегацию из Мьянмы. Для иностранцев провели экскурсию, познакомили с историей создания структуры и продемонстрировали возможности и материально-техническое оснащение Центра.



Как сообщили в пресс-службе ФГКУ «Центр по проведению спасательных операций особого риска «Лидер», наибольший интерес у гостей из Юго-Восточной Азии вызвал робототехнический комплекс. Делегации показали передовые образцы техники и специального оборудования.

Подобные устройства российские спасатели применяют при ликвидации последствий чрезвычайных си-

Иностранные гости не только осмотрели возможности Центра, но и примерили форму российских спасателей

туаций: например, уникальные поисково-спасательные роботы, а также спецсредства водолазного, альпинистского и воздушно-десантного снаряжения.

«Участникам делегации рассказали о возможностях медико-спасательно-

го управления, сил и средств радиационной, химической и биологической защиты, а также управления пиротехнических и специальных работ. Представители делегации изучили беспилотные летательные аппараты и квадроциклы, состоящие на вооружении Центра, а также смогли наблюдать показательное выступление кинологического расчёта Центра», – рассказали в пресс-службе.

Там также уточнили, что представители Республики Союз Мьянма высоко оценили уровень подготовки специалистов и техническое оснащение Центра «Лидер» в Коммунарке. Гости поблагодарили российских спасателей и выразили уверенность в дальнейшем развитии двустороннего сотрудничества.

Напомним, в апреле прошлого года российские спасатели проводили международную поисково-спасательную операцию в Мьянме. В течение двенадцати дней в круглосуточном режиме аэромобильная группировка Центра «Лидер» вела работы в наиболее пострадавших от землетрясения районах города Мандалай.

Дмитрий СУВОРОВ ■

Фото: пресс-служба ФГКУ «Центр по проведению спасательных операций особого риска «Лидер»



| Транспорт

Мэр Москвы Сергей Собянин дал старт строительству станции «Ватутинки». Она откроется в составе второй очереди Троицкой линии от «Коммунарки» до «Троицка».

Метро продлят до Троицка

По информации пресс-службы Мэра и Правительства Москвы, станция метро «Ватутинки» улучшит транспортную доступность более чем для 30 тысяч жителей и работников ТиНАО.

«Время пути до центра города сократится в полтора раза, а до БКЛ – в два, дорога до неё составит 40 минут», – написал Мэр в своём канале в мессенджере «Макс».

Всего на южном участке Троицкой линии откроют семь новых станций метро. В Коммунарке это станции – «Сосенки», «Ракитики» и «Летово». В Троицке – «Ватутинки», «Десна», «Кедровая» и «Троицк».

После окончания работ Троицкая линия станет основой транспортного каркаса ТиНАО. В Правительстве Москвы надеются, что метро стимулирует появление новых кварталов жилой и коммерческой недвижимости.

Строительство и запуск южного участка Троицкой линии планируется завершить до 2030 года.

Дмитрий СУВОРОВ ■

| Актуально

Что пишут соседи?

В «Семейном центре» на Прокшинском проспекте появилась полка с изданиями, созданными жителями района. Это не просто книги – это голоса соседей. Тех, кто живёт рядом и делится своими историями, выдумками, переживаниями.



Руководитель направления «Добрососедство» А101 Лёрнити Анастасия Замятина

Фото: Виктор Водолазкий

Полку установили совсем недавно, но уже в августе Мила Титова из ЖК «Прокшино» принесла книгу «Тайная жизнь домашних вещей» с рассказом и автографом. Книги собирались постепенно: на встречах книжного клуба, в переписке, на тематических вечерах. Администраторы «Семейного центра» знакомятся с авторами, поддерживают

их и рассказывают о них, чтобы культура чтения и писательского мастерства жила в районе.

Сейчас на полке книги для детей, подростков и взрослых. Вот некоторые из них.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

«Трояк по поведению», 12+

Наташа Гавика (ЖК «Прокшино»)

Игнат находит старый дневник с зашифрованной тайной исчезновения девочки. Вместе с другом он начинает расследование и понимает, что для разгадки шифра ему придётся подружиться с одноклассницей, которую он раньше недолюбливал. Детектив о дружбе, предубеждениях и поиске правды.

«Великан и тайна корней», 12+

Ольга Некипелова

(ЖК «Прокшино»)

Сказка-притча о страхе, смелости и умении сделать первый шаг. А ещё – о том, как замечать скрытые угрозы.

«Лит и его друзья», 6+

Евгений Гусев

(ЖК «Испанские кварталы»)

и Юлия Лишкевич

Литопс – растение, похожее на камень, – отправляется в путешествие по загадочному подземному миру. Там он знакомится с растениями, грибами и бактериями и находит новых друзей. Познавательная сказка о природе с красочными акварельными иллюстрациями.

«Великолепная команда», 12+

Александра Лукьяненко

(ЖК «Скандинавия»)

Озорные и трогательные стихи о детстве: играх, мечтах, праздниках, фантазиях и маленьких открытиях. Стихи от лица детей, о детях и для детей.

«Удалить эту запись?»,

«Сиблинги», «Слепая курица», 12+

Лариса Романовская,

педагог школы № 547

Книги от автора подростковых повестей, романов и сказок, четырёхкратного финалиста и лауреата конкурсов «Книгуру» и «Новая детская книга». Книги Ларисы Романовской – о взрослении, о подростках, способных менять прошлое, и о советском детстве.

«Дневники матери. Как ты всё успеваешь?», 16+

Нина Добрынюченко

(ЖК «Скандинавия»)

Многодетная мама делится рецептами, семейными историями и лайфхаками, которые помогают готовить вкусно, полезно и быстро. Книга о том, как совмещать семью, работу и кулинарию без лишнего стресса.

Виктор ВОДОЛАЗКИЙ ■

Давайте знакомиться

Каждый месяц в «Семейном центре» по адресу: Прокшинский проспект, дом 12, проходят встречи авторов – жителей района с читателями. Ближайшая – 17 сентября в 19:30. В гостях Наташа Гавика, автор книги «Трояк по поведению». Приходите послушать, поговорить и задать вопросы. А если вы сами пишете, вашу книгу тоже ждут на полке.

| Отдыхаем вместе

Люди читают стихи

Без шума и суеты 26 августа в ЖК «Прокшино» прошёл поэтический пикник. Уже третий по счёту.

Организаторы – Фёдор Глухов, учитель истории и обществознания школы № 109, и его коллега, учитель музыки Екатерина Терещенко. Вместе они собрали соседей, чтобы читать стихи, петь, играть и просто быть рядом.

Пикник получился камерным, и в этом была его особая прелесть. Как оказалось, именно такой формат позволил увидеть новые лица и услышать новые голоса.

– Сколько людей решились взять микрофон и заявить о себе. Это же дорогого стоит. Видеть их улыбки после – бесценно, – поделились организаторы.



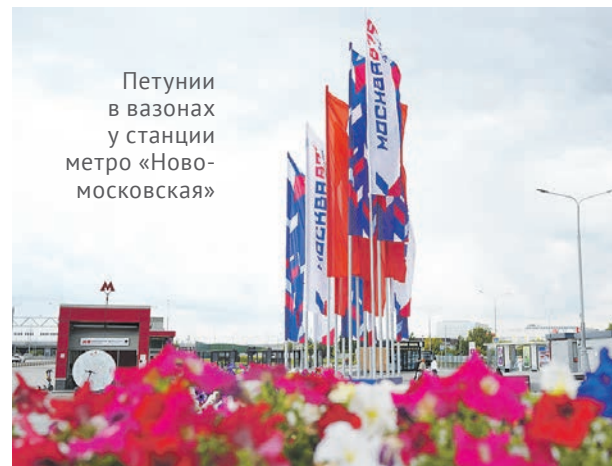
Фото от организаторов поэтического вечера

Жители читали стихи – свои и любимых авторов. Исполняли популярные композиции под аккомпанемент гитары. Кто-то решился на рэп, а один из гостей даже станцевал брейк-данс, и это стало одним из самых ярких моментов вечера.

Поэтический пикник в Прокшино – место, где можно быть собой и не надо быть профессиональным артистом, чтобы выйти к микрофону. Достаточно желания. Проект живёт, растёт и собирает всё больше людей, готовых проявлять себя в творчестве. Если вы ещё не были – приходите. Здесь всегда рады новым головам и новым историям.

Виктор ВОДОЛАЗКИЙ ■

Формат открытого микрофона означает, что поделиться своим творчеством с соседями может каждый



Петунии в вазонах у станции метро «Новомосковская»

| Фотофакт

Район украсили к Дню города

В выходные, 5 и 6 сентября, столица отметит 879-й день рождения. К праздничной дате именинницу начали готовить заранее. На улицах Коммунарки установили около 70 флаговых и декоративных конструкций.

Флаги украсили главные улицы, площади, пешеходные зоны, станции метро и общественные пространства района. В посёлке завода Мосрентген у Дома культуры появилась праздничная фотозона.



Фото: Александр Корнеев

Перед станциями метро, кроме того, высадили петунии в цветах российского триколора.

Тематические наклейки к 879-й годовщине появились и на московской спецтехнике: автомобилях и самоходных машинах городских служб.

Дмитрий СУВОРОВ ■



ВДКиС Воскресенское традиционно было многолюдно. На мероприятие пришли более 300 человек. Основную часть посетителей составляли родители юных жителей Коммунарки. Они общались с преподавателями, знакомились с наставниками и друг с другом. Для детей были организованы мастер-классы и пробные занятия.



Директор ДКиС Воскресенское Вадим Крылов беседовал с родителями на Дне открытых дверей

Как записаться?

В ДКиС Воскресенское более 30 кружков и секций. Записывайтесь по адресу: посёлок Воскресенское, д. 135. С понедельника по пятницу с 9:00 до 22:00, в выходные дни с 10:00 до 21:00. Звоните по номеру: +7 (495) 198-87-06.

Культура

Искусство должно радовать

В Доме культуры Коммунарка открылась выставка художника Дмитрия Селюкова «Наша малая родина», посвящённая 100-летию посёлка.

Путь художника длится уже более 60 лет. Рисовать Дмитрий Селюков начал рано, по его собственному признанию, с 2-3 лет. Родители увлечение поддерживали, и позже маленький Дима учился в художественной школе им. Н. К. Крупской на Чистых прудах, недалеко от дома.

Профессией увлечение не стало. Дмитрий – инженер и основным своим призванием считает графику. Рисование же для него – хобби. Несколько лет назад он попал в больницу.

– И так мне там тоскливо стало. Попросил родных, чтобы принесли бумагу, акварель, карандаши. И стал рисовать. Просто чтобы отвлечься. То, что видел из окна. А работы вешал на стену палаты. Начали приходить люди. И пациенты, и врачи. Некоторые просили разрешения забрать понравившиеся картины себе. А я что? Мне не жалко. Главное, чтобы душа радовалась, – уверен художник.



Когда-то, ещё ребёнком, Дима стал свидетелем сноса одного из домов на Покровке.

– Тогда много домов снесли. Людей переселили. И я стою около кучи

Образование

Время выбирать

В ДКиС Воскресенское появятся фитнес и греко-римская борьба

В Доме культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова прошёл день открытых дверей под девизом «Время выбирать!». Желающих записаться в кружки и секции 22 августа принимали все организации Объединения культурных и досуговых центров ТИНАО.

– У нас сегодня представлены как наши старые направления, так и новые, открывающиеся с 1 сентября. Очень популярны хореографические ансамбли «Маков цвет» и «Воскресенчики». Их работа, конечно, продолжится. Востребован футбол. Наша команда мальчи-

ков 2011-2012 годов рождения будет представлять Москву на финале чемпионата «Кожаный мяч» в сентябре. Английский язык тоже пользуется спросом, – рассказал директор Дома культуры и спорта Вадим Крылов. –



Ознакомьтесь с полным перечнем доступных занятий на mos.ru

Из новенького мы запускаем секцию греко-римской борьбы. К нам пришёл новый тренер. Очень популярна подготовка к школе среди дошколят. Год это направление у нас не работало, теперь запускаем вновь. Китайский язык тоже запускаем. Надеюсь, удастся популяризировать. Для подростков откроется студия «Креатив Рилс». В ней можно узнать от профессионалов, как создавать видеоклипы, рилсы и мини-фильмы. Из программ для взрослых планируем открывать чирлидинг, джампинг и фитнес. Женщины всегда хотят выглядеть хорошо, и у нас в Воскресенском тоже. Будем помогать им в этом.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ



Фото: Виктор Водолазский

Зарисовка по историческому фото: члены Общества советско-кубинской дружбы. (Президент общества – Юрий Гагарин (в центре), вице-президент – Александра Монахова (крайняя справа))



Фото: Виктор Водолазский

Такой видел Коммунарку из своего окна Дмитрий Селюков всего 20 лет назад

чужих брошенных вещей. Мальчишка совсем. И смотрю: лежит стопочка чьих-то рисунков. Хороших рисунков незнакомого мне человека. Может, мальчишки, может, девчонки – не знаю. И так мне стало жалко их. Ведь человек трудился, старался,

рисовал. И вот они лежат почти на мусорке. И я их забрал домой. Какое-то время перевозил из квартиры в квартиру, но сейчас они затерялись.

Искусство должно радовать. Может, именно те найденные чужие рисунки и продвинули меня в моём стремлении продолжать заниматься живописью, – размышляет Дмитрий.

Параллельно с увлечением живописью всю жизнь Селюкова сопровождает спорт: бег, лыжи, плавание. Сейчас – скандинавская ходьба.

– Очень много хочется успеть написать. А без спорта точно не успею, – объясняет художник. – Лет уже много мне.

Так, среди планов – портрет французского маршала Мишеля Нея, побывавшего в деревне Фитарёво (поз-



же ставшей Коммунаркой) в памятном 1812 году.

В наши края Дмитрий Селюков переехал в середине 80-х годов после женитьбы.

– Это сейчас Коммунарка застроена. Масса архитектурных форм. А тогда это были поля, и поля бескрайние, – вспоминает автор картин. – Писал пейзажи: и по старым снимкам, и с натуры.

На фотографии художник позирует с рисунком по историческому сюжету о московских беспризорниках. Лагерь для них был оборудован советской властью именно в окрестностях совхоза «Коммунарка». Сюда их свозили со всей Москвы: на лечение, перевоспитание и чтобы дать шанс на новую жизнь.

Детям Дмитрия Селюкова тоже не чужды визуальные искусства. Старшая дочь – фотограф, младшая рисует время от времени, и внучка также увлечена живописью. Дедушка, безусловно, поддерживает увлечения всех своих главных женщин.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ

Не пропустите

Картины на открывшейся 1 сентября выставке «Наша малая родина» автор выполнил в нескольких техниках, включая графику. Кроме пейзажей, гости смогут увидеть блок «Директора знаменитого совхоза», где будет представлена серия портретов руководителей одного из крупнейших сельскохозяйственных предприятий Подмосковья тех времён. Экспозиция позволит погрузиться в историю родного края и ощутить преемственность поколений. Выставка работает по адресу: улица Александры Монаховой, дом 21А (малый зал), до конца сентября в часы работы учреждения. Вход свободный.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

– Анна Александровна, каждый год в конце августа у родителей начинается паника: «Как ребёнок будет вставать в школу?».

– Это не просто лень. Переход от летнего режима к школьному действительно может стать физиологическим стрессом. Главная причина – нарушение циркадных ритмов. Если летом ребёнок ложится в полночь, а встаёт в 10:00, организм постепенно адаптируется к такому распорядку. И когда 1 сентября внезапно требуется подъём в 6:30-7:00, внутренние часы не перестраиваются мгновенно. Вечером ребёнок может физически не хотеть спать, так как мелатониновый сигнал ещё смещён на более позднее время. Отсюда и типичная картина первых школьных дней: тяжёлый подъём, сонливость, раздражительность. Внимание и скорость реакции снижены, новая информация хуже запоминается.

У подростков проблема выражена ещё сильнее. В период полового созревания циркадная система физиологически смещается в сторону более позднего засыпания и пробуждения.

– Что в детском организме страдает больше всего в первые недели учёбы?

– В первую очередь реагирует нервная система: снижается внимание, скорость реакции, быстрее наступает утомление. Параллельно перестраивается гормональная регуляция, в частности суточные ритмы мелатонина и кортизола. Организму необходимо заново синхронизировать сон, пробуждение и дневную активность. Меняются даже пищевые привычки и обмен веществ. Если летом ребёнок привык завтракать поздно, в первые школьные дни утром у него может просто не быть аппетита. Недосып дополнительно влияет на регуляцию чувства голода и насыщения, поэтому в течение дня может сильнее тянуть на сладкое и калорийную пищу.

– Сколько часов сна действительно нужно ученику начальной, средней и старшей школы? И чем опасен хронический недосып?

– По рекомендациям Американской академии медицины сна, детям 6-12 лет нужно 9-12 часов сна, подросткам 13-18 лет – 8-10. Недосып на 1-2 часа кажется небольшим, но, если он повторяется каждую ночь, формируется хронический дефицит сна. Страдают внимание, память и способность к обучению: ребёнку сложнее концентрироваться, контролировать эмоции и усваивать новый материал. Внешне это может выглядеть как раздражительность, импульсивность или «невнимательность».

ГАДЖЕТЫ ВЛИЯЮТ НА СОН

– Как изменилась школьная нагрузка за последние 10-15 лет? Чаще ли у детей в связи с этим проявляются проблемы?

– Я бы сказала, что характер нагрузки действительно изменился. При этом изменилась не только сама учёба: нагрузка стала более непрерывной. Раньше после школы ребёнок переключался на что-то другое. Сейчас школа продолжается и дома: электронный дневник, чаты, сооб-

Анна ДУБРОВСКАЯ: «Недосып на 1-2 часа кажется небольшим, но, если он повторяется каждую ночь, формируется хронический дефицит сна. Страдают внимание, память и способность к обучению: ребёнку сложнее концентрироваться, контролировать эмоции и усваивать новый материал»

Здоровье

Миссия: вернуться в школу с каникул

1 сентября нелёгкие учебные будни начались для учащихся и их родителей

Как ребёнку войти в школьный ритм и справляться с нагрузками без последствий для здоровья, рассказывает врач-невролог Центра ранней помощи ММКЦ «Коммунарка» Анна Дубровская.



Фото: Pixel shot/Фотобанк Лори

«Летом дети привыкают ложиться и вставать позже обычного. Резкое возвращение к школьному режиму может негативно отразиться на работе нервной системы»



Фото: Никита Кушис / ММКЦ «Коммунарка»

Врач-невролог ММКЦ «Коммунарка» Анна Дубровская

щения, онлайн-задания. Плюс к этому социальные сети, игры и постоянный поток информации. Экранное время за последние годы действительно увеличилось, цифровые устройства устойчиво ассоциируются с более поздним засыпанием, меньшей продолжительностью и худшим качеством сна.

ЗАВТРАК ЧЕМПИОНОВ

– Мозг школьника потребляет огромное количество энергии. Какой завтрак вы бы назвали идеальным с точки зрения невролога?

– Школьнику нужны не чудо-продукты, а полноценное и регулярное питание. Хороший завтрак – это сочетание сложных углеводов, белка и полезных жиров. Например, омлет с цельнозерновым хлебом и овощами, творог или натуральный йогурт с фруктами и орехами. В целом предпочтение лучше отдавать цельным злакам, овощам, фруктам и другим продуктам с высокой пищевой ценностью. При этом не стоит демонизировать шоколад или булочку. Гораздо важнее общий характер питания: сладости, сладкие напитки и фастфуд могут присутствовать в рационе, но не должны составлять его основу.

– Если ребёнок регулярно сидит над уроками значительно дольше сверстников или установленных нормативов, стоит разобраться в причине. Это может быть как слишком большой объём заданий, так и недосып, переутомление, отвлечение на телефон или трудности с конкретным предметом. Если проблема сохраняется и проявляется не только дома, необходимо обратиться к врачу, чтобы исключить нарушения зрения, СДВГ и специфические трудности обучения. Например, дислексию или дисграфию.

РЕЖИМ ДНЯ ПО НАУКЕ

– Есть ли научно обоснованная норма времени на выполнение домашнего задания для каждого класса?

– Да, определённые ориентиры существуют, но важно различать санитарные нормативы и научно обоснованную норму. Последней для каждого класса нет. При этом исследования показывают, что польза домашних заданий более очевидна в средней и старшей школе, чем в начальной.

Если ребёнок регулярно сидит над уроками значительно дольше сверстников или установленных нормативов, стоит разобраться в причине. Это может быть как слишком большой объём заданий, так и недосып, переутомление, отвлечение на телефон или трудности с конкретным предметом.

Если проблема сохраняется и проявляется не только дома, необходимо обратиться к врачу, чтобы исключить нарушения зрения, СДВГ и специфические трудности обучения. Например, дислексию или дисграфию.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА

Топ-5 тревожных симптомов, при которых нужно обратиться к неврологу.

1. Новые или резко учатившиеся головные боли. Особенно если они прогрессируют, будят ребёнка ночью, выражены утром, сопровождаются рвотой или усиливаются при кашле и натуживании.

2. Потеря сознания, судороги, внезапные «замирания». Ситуации, когда ребёнок перестаёт реагировать, нуждаются в медицинской оценке.

3. Появление неврологических симптомов. Внезапная слабость или онемение руки либо ноги, асимметрия лица, нарушение речи, двоение в глазах, резкое нарушение ко-

НАГРУЗКА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ И СБАЛАНСИРОВАННОЙ

– Многочисленные кружки, репетиторы чуть ли не с первого класса... Где грань между развитием и невротизацией?

– Один ребёнок комфортно совмещает школу, спорт и музыку, а для другого даже пара дополнительных занятий может оказаться чрезмерной. Хороший ориентир для родителей: посмотреть, остаётся ли у ребёнка достаточно времени на сон, движение, общение с друзьями и просто отдых. Если да и ребёнок чувствует себя хорошо, то, скорее всего, нагрузка подобрана адекватно.

– Концентрация внимания падает через 30-45 минут учёбы. Как правильно организовать перерывы во время выполнения домашних заданий?

– Лучший перерыв – смена вида деятельности. Встать из-за стола, пройтись, сделать несколько простых упражнений, потянуться, посмотреть вдаль, открыть окно, попить воды.

– Контрольная, ответ у доски, отношения с одноклассниками – источники стресса. Как отличить нормальную тревогу перед важным событием от состояния, когда пора обращаться к врачу?

– У детей тревога часто проявляется через физические симптомы: боли и спазмы в животе, тошноту, головную боль, головокружение, сердцебиение, потливость, дрожь или ощущение нехватки воздуха. Если тревога начинает сказываться на учёбе и повседневной жизни, стоит обратиться к специалисту.

Прежде чем связывать повторяющиеся физические симптомы с «нервами», важно убедиться, что у них нет другой медицинской причины.

– Ребёнок проводит 6-8 часов сидения. Какой вид физической активности наиболее полезен именно для нервной системы школьника?

– Два часа футбола или плавания – это отличная нагрузка, но они не могут полностью компенсировать целый день сидения. Для здоровья важно не только заниматься спортом, но и регулярно двигаться в течение всего дня.

Оптимальный вариант – сочетать спортивные секции с обычной повседневной активностью: пройтись пешком до школы, активно провести перемену, встать и размяться между домашними заданиями. Особенно полезны виды активности, которые сочетают аэробную нагрузку, координацию и необходимость быстро принимать решения: футбол, баскетбол, теннис, танцы, единоборства.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

ординации или походки требуют экстренной медицинской помощи.

4. Необычная сонливость или резкое изменение состояния. Если ребёнок не просто задремал после школы, а стал заторможенным, его трудно разбудить, появилась спутанность сознания – необходимо проконсультироваться со специалистом.

5. Длительное нарушение сна. Ребёнок неделями плохо засыпает или часто просыпается, а днём постоянно утомлён, раздражителен, жалуется на головные боли и перестаёт справляться с привычной нагрузкой – это повод обратиться к врачу.

КОНЦЕРТ В ДЕНЬ ГОРОДА

5 сентября
в 12:00



Фото: Николай Винокуров / Фотобанк Лори

В Доме культуры Коммунарка пройдёт праздничная концертная программа, посвящённая 879-летию города Москвы. Гостей ждут выступления творческих коллективов с театральными, музыкальными, вокальными и хореографическими номерами.

Адрес: ул. Александры Монаховой, 21А

ФЕСТИВАЛЬ «РУССКИЙ ПРОДУКТ»

5 и 6 сентября,
весь день



Фото: Fotograff / Фотобанк Лори

В Измайловском кремле состоится фестиваль «Русский продукт». На открытой площадке на протяжении всех выходных гостей ждут развлекательная программа, мастер-классы, демонстрационные кулинарные занятия и творческие выступления. В музейных пространствах пройдут сказочные квесты, дегустации и другие активности. Планируется квест-игра «Тайна похищенного каравая», зона испытаний «Богатырская застава», Лаборатория каш и выпекание блинов.

Адрес: Измайловское шоссе, 73Ж
Метро: «Черкизовская», «Партизанская»

КОНЦЕРТ «ПЕСНИ ДОНСКОГО КРАЯ НА АРБАТЕ»

6 сентября
в 16:00



Фото: Артур Новосильцев / Агентство «Москва»

Первая часть концерта пройдёт на улице, затем программа продолжится в зале Дома Лосева. Ансамбль «Донские распева» под руководством Алексея Ефимова работает со старинной казачьей песней в фольклорно-этнографическом формате. Многоголосие, характерный строй и звучание гармонии помогают почувствовать региональную культуру без сценических условностей.

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

КУЛЬТУРА

Гостей Измайловского кремля 5 и 6 сентября ждут русские-народные забавы и мастер-классы по приготовлению блюд национальной кухни

Афиша

АФИША

Куда бесплатно сходить всей семьёй

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

ТЕАТРАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

10 сентября
в 16:00



Фото: Ярослав Чингаев / Агентство «Москва»

Дом культуры Мосрентген приглашает на уникальный театральный вечер. В этот день талантливый артист погрузит зрителей в атмосферу поэзии – чтением стихов передаст всю гамму чувств и подарит вдохновение.

Адрес: п. завода Мосрентген, 39

СПЕКТАКЛЬ «КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ ЗЕРКАЛ»

13 сентября
в 16:00



Фото: КЦ «Меридиан»

В КЦ «Меридиан» пройдёт премьерная постановка по мотивам известной сказки. В центре сюжета – девочка Оля, попавшая в страну кривых зеркал, где искажено буквально всё: внешний облик, представления о правде, привычка видеть себя и других такими, какие они есть. Героев ждут опасные испытания, злые и лживые жители королевства, заключённый в Башне Смерти Гурд и путь, который нужно пройти, чтобы помочь другу и не растерять смелость. Спектакль идёт на английском языке с переводом на русский.

Адрес: ул. Профсоюзная, 61
Метро: «Калужская»

МАСТЕР-КЛАСС ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

14 сентября
в 11:00



Фото: Pixel shot / Фотобанк Лори

В Доме культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова пройдёт мастер-класс по настольному теннису. Все желающие смогут попробовать себя в мастерстве игры, сыграть партию с уже состоявшимися теннисистами или теми, кто впервые взял ракетку в руки.

Адрес: пос. Воскресенское, 13Б

МОСКОВСКАЯ МУЗЕЙНАЯ НЕДЕЛЯ

14-20 сентября,
в течение дня



Фото: Редакция «Мос.Фото»

Музеи, выставочные залы и галереи Москвы работают бесплатно каждую третью неделю месяца. В течение семи дней у одной площадки есть день со свободным входом. К примеру, в среду без билета можно попасть в 11 музеев, а в воскресенье – в семь.

Подробное расписание на сайте акции:



АРТ-ИНТЕНСИВ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ

17 сентября
в 15:00



Фото: Фото Интеллект / Фотобанк Лори

Посетители Дома культуры Коммунарка получат уникальную возможность погрузиться в мир театра и кино, освоить техники раскрепощения, развить эмоциональную выразительность и научиться управлять своим телом и голосом.

Адрес: ул. Александры Монаховой, 21А

ЛЕКЦИЯ «ВЕЛИКАЯ ГОРИЗОНТАЛЬ»

18 сентября
в 18:00



Фото: Анна Кривцкая / Фотобанк Лори

На лекции в Доме культуры Мосрентген расскажут о закулисной жизни богатых буржуа и аристократии. Слушатели окунутся в богемную роскошь, узнают про известных куртизанок Парижа XIX века, великих художников и писателей того времени, которые не смогли пройти мимо этого феномена Прекрасной эпохи.

Адрес: п. завода Мосрентген, 39

МАРКЕТ «ЖИТЬ КРАСИВО»

18-20 сентября,
с 12:00 до 20:00



Фото: Маркет «Жить красиво»

В исторических интерьерах усадьбы Барышниковы десятки художников, мастеров, дизайнеров и локальных брендов со всей России представят свои коллекции. Гостей ждут украшения ручной работы, керамика, дизайнерская одежда и аксессуары, предметы интерьера, живопись, арт-объекты и другие вещи, которых не найти в обычных магазинах. Можно лично пообщаться с авторами и узнать, как они создают свои шедевры.

Узнать подробности и зарегистрироваться можно на сайте:

Адрес: ул. Мясницкая, 42
Метро: «Тургеневская», «Чистые пруды»



ВЫСТАВКА «НАСЛЕДИЕ. ТЕАТР. ВЕЛИКИЕ»

до 25 сентября

В Национальном центре «Россия» открыта выставка «Наследие. Театр. Великие». Здесь можно узнать, как проходит работа над постановкой, познакомиться с профессионалами, увидеть уникальные экспонаты из ведущих театров страны и открыть для себя историю российского театрального искусства.



Фото: Сергей Веляшкин / Агентство «Москва»

На выставке представлено более 600 экспонатов из 117 театральных организаций, миниатюрные обитатели Лиликанского королевства, костюмы по эскизам Надежды Ламановой и Вячеслава Зайцева, национальные костюмы 29 регионов России, книги, изданные в XVIII веке, старинные рукописные сценарии, редкие афиши, фотографии, письма, аудио- и видеозаписи, рассказывающие о великих мастерах сцены.

Посетители выставки смогут попробовать себя в роли дизайнеров, гримёров, мастеров кукол, стать участниками коротких этюдов и репетиций.

Регистрация:

Адрес: Краснопресненская наб., 14
Метро: «Деловой центр»



Эльвира ЯКУПОВА



ГОРЫ ВМЕСТО ПСИХОТЕРАПЕВТА

Алексей – профессиональный гид-инструктор. Третий год он водит группы на восхождения, а иногда и участвует в спасательных миссиях.

– Этим летом вы успешно взойшли на пик Ленина (7134 метра). Почему же до пиков Исмоила Сомони (7495 метров) и Корженевской (бывшего пика Коммунизма, 7105 метров) в этом году так и не добрались?

– Дошли до 6500 метров, палатки поставили – пришёл сигнал: «Нужно спасти человека. Случился несчастный случай». Конечно, прервали восхождение, помогли, спустили. Это горы, иначе нельзя.

– Зачем это всё? Горы, нагрузка, риск?

– Зачем? Когда только пришёл работать гидом, такой вопрос не возникал. Люди платят большие деньги – ты получаешь опыт и знакомства. Смотришь на людей, задаёшься вопросом: «Зачем вы сюда идёте?». И у всех разные ответы: «Преодолеть себя», «Узнать, на что ты способен»... Но ведь есть много отраслей, где себя можно показать. Многие думают, что тут как на видео в соцсетях – всё просто. А это же опасно, трудно, сложно. Вот на пике Коммунизма люди погибли... Мы помогли в эвакуации. Да, там было грубое нарушение техники безопасности. Но это горы. И каждый раз, разбирая трагедии, ты думаешь: «Это с кем-то произошло, это не с тобой, ты же опытный». Но другая часть тебя понимает – это мог быть и ты.

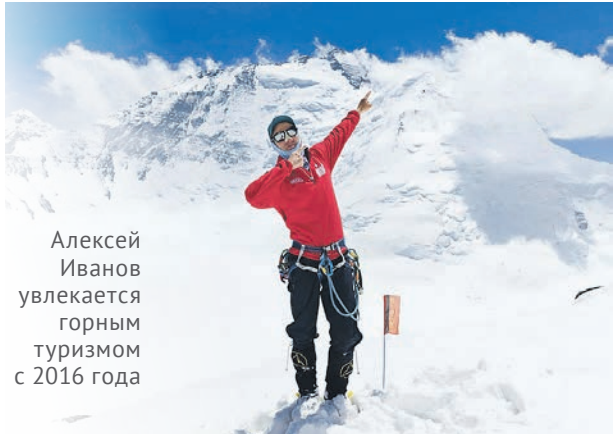
– Тем не менее – зачем?

– Закалка. Ты спускаешься и понимаешь, как всё просто вокруг. Проблемы в семье, на работе... Это такая всё ерунда. Ты становишься спокойнее, ровнее. Ну сложности, ну нервы.

Наши люди

На вершине Памира Педагог из Коммунарки покорил семитысячник – пик Ленина

Хотя правильнее сказать не «покорил», а взойшёл на него. Настоящие альпинисты горы уважают и своими победами над ними не хвастаются. Как и наш герой, инструктор по туризму из школы №2094, который только что вернулся из Киргизии и Таджикистана. Зачем люди рискуют жизнями, почему два из трёх восхождений совершить не удалось и как организован туристический досуг в школе нашего района, рассказывает руководитель клуба «Кочевник» Алексей Иванов.



Алексей Иванов увлекается горным туризмом с 2016 года

«

Интересный факт: пик Ленина – одна из высочайших вершин Центральной Азии, часть горной системы Памира. Открыт в 1871 году географом и путешественником Алексеем Федченко. А знаменитый бюст вождя на вершину принесли советские альпинисты в 1934 году

Алексей – профессиональный гид. Спасает путешественников и помогает совершать восхождения людям без специальной подготовки



А ты спокойный. Терпения горы дают точно.

– Горная психотерапия?

– Да, пожалуй. (Смеётся.) Там всё иначе – голова отдыхает.

ДЕТЯМ НА ЭЛЬБРУСЕ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО

Педагог занимается туризмом с 2016 года. Начиная с Волгоградской области, но степей ему было мало. Достаточно быстро он перешёл на горные походы в Краснодарском крае. Школьный туристический



клуб «Кочевник», который возглавляет Алексей Иванов, один из самых активных в Москве. Ученики не реже раза в месяц выезжают с инструктором в походы. Трижды за последние три года были на Таганая, в посёлке Терскол в Приэльбрусье и на сплавах в Карелии.

– Неужели удаётся и школьников отвлечь от смартфонов?

– Да, удаётся. Дети отвлекаются на повседневные нужды: палатку разложить, дрова собрать. И пейзажи вокруг красивые. Мы смотрим,

погружаемся в иное состояние. Какие уж тут телефоны?

– Эльбрус планируете?

– Иногда хочется. Но я понимаю: не надо. Незачем, хотя дети и даже некоторые родители просят. Но я же понимаю – это дети. Они растут, развиваются, а там кислородное голодание. Это даже для взрослого мозга вредно. Экстрим должен быть осознанным и своевременным. Высокогорье не детское развлечение. Мы пока в предгорьях гуляем. Готовлю. Захотят – продолжат. Наблюдал за семьёй одного французского туриста. Он своего 13-летнего сына на семитысячник поднимал. Моё мнение: зачем? Ребёнку это во благо не пойдёт. Я считаю, что детям там делать нечего. Всё должно быть вовремя.

ТУРИЗМ – ЭТО СЕМЕЙНОЕ

Администрация школы №2094 закупила туристическое снаряжение. Походы проходят здесь регулярно. Как минимум пешие, по Московской области. Нередко участвует вся семья.

– А родители детей в походах сопровождают?

– Едва только анонс-предложение опубликуем в чате, часть родителей моментально записывается. Есть случаи, когда сначала ребёнок в походы ходил, потом мама присоединилась, а затем и папу вовлекли. Теперь всей семьёй ходят. Круто, что ещё добавит.

– В 2027 году летом снова пойдёте в горы?

– Ох, не знаю. Если из дома не выгонят – пойду, конечно.

– Семья не поддерживает?

– Пешие походы с палатками – да, в них мы вместе с любимой. Но походы в горы – нет. Она хочет на пляж, я – в снега и в спальник. Она права, конечно. Я понимаю, но буду подбирать аргументы в свою пользу. (Смеётся.)

– А родители в школе?

– Часто пишут: а когда ещё, а куда? Я считаю, что современным детям это необходимо. Особенно городским.

– Куда хотелось бы пойти? Может быть, Кавказ?

– Не знаю. Кавказ очень интересный. Там же куча гор безымянных, технически сложных. Можно гору своим именем назвать. Но у меня нет такого желания.

– Вы вернулись из Киргизии, Таджикистана, прошли по тропам барсов... А барсов-то видели?

– Нет, этих котиков не встречали. Они скрытные очень. Только сурков. Их там много. Коллеги приручали – с рук кормили. Я сам не кормил, но как-то утром видел этих милях.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■

В горах Киргизии и Таджикистана туристов встречают уже привыкшие к альпинистам сурки



Алексей ИВАНОВ: «Многие думают, что тут как на видео в соцсетях – всё просто. А это же опасно, трудно, сложно. Вот на пике Коммунизма люди погибли... Мы помогли в эвакуации. Да, там было грубое нарушение техники безопасности. Но это горы. И каждый раз, разбирая трагедии, ты думаешь: “Это с кем-то произошло, это не с тобой, ты же опытный”. Но другая часть тебя понимает – это мог быть и ты»

КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется БЕСПЛАТНО
№ 11 (32), 3 сентября 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