

Лучшее – детям

Благоустройство территории завершается в детсаду «Изумрудный город»



→ с. 2

Книжная полка

Где искала вдохновение педагог школы № 547 Лариса Романовская для своей новой книги «Сад синей кошки»?



→ с. 4

Полезно знать

«Осторожно, мошенники!»: как не поддаться обману, рассказывает психолог Светлана Исаева



→ с. 6

Соседи

Выращиваем замиокулькас для достатка и любви в доме

→ с. 8



№ 9 (30) | 6 августа 2026

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

КОММУНАРКА

Новый центр притяжения

Дмитрий САБЛИН:
подготовка
к строительству
многофункционального
административного
здания началась
в Коммунарке

В будущем комплексе разместятся МФЦ, мировой суд, Центр московского долголетия, центр реабилитации, «Мой семейный центр», а также структуры Правительства Москвы.

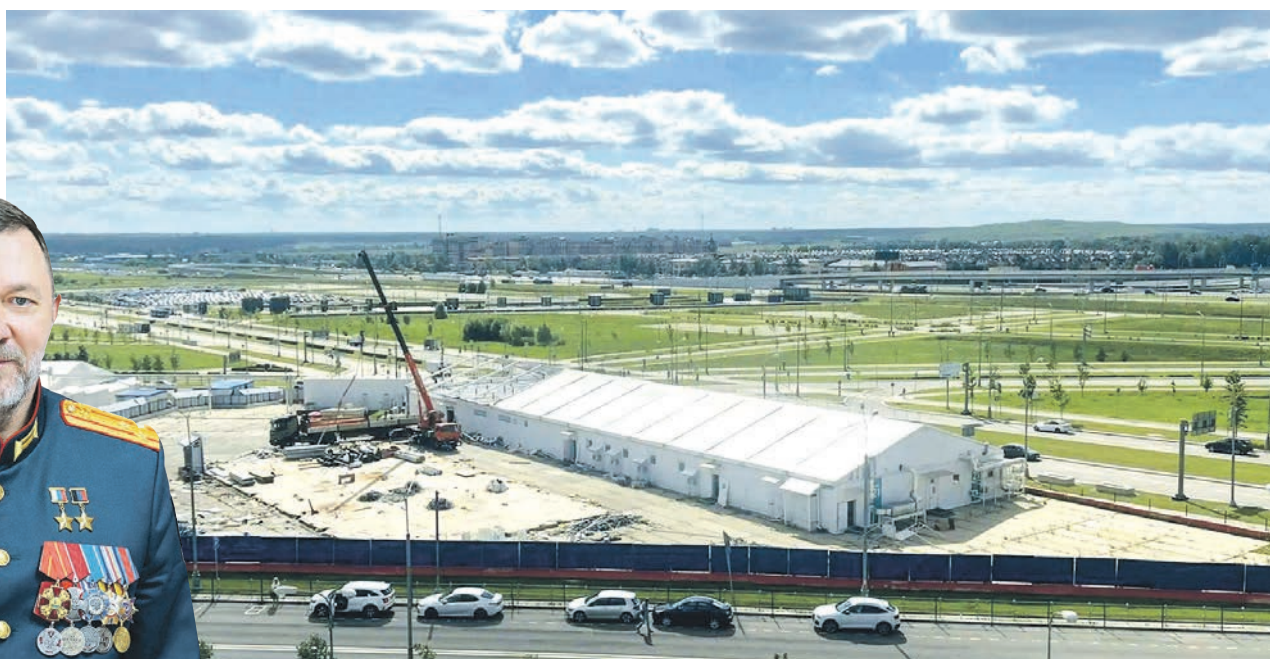


Фото: управа района Коммунарка

Сейчас строители демонтируют конструкции и оборудование временных медицинских корпусов ММКЦ «Коммунарка»

Объект построят вблизи АДЦ «Коммунарка» и одноимённой станции метро.

По словам Дмитрия Саблина, подрядчики уже приступили к работам. В настоящий момент специалисты демонтируют конструкции и оборудование временных медицинских корпусов ММКЦ «Коммунарка», построенных здесь во время пандемии COVID-19.

«Рабочая группа «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» организовала серию встреч и совещаний с проектировщиками и подрядчиками. Согласно утверждённому плану, активная фаза возве-



дения центра начнётся в следующем году», – рассказал Дмитрий Саблин.

Депутат также отметил, что современный многофункциональный центр с парковкой для посетителей станет точкой притяжения для всех жителей ТиНАО.

Проект позволит создать новые рабочие места на территории района и объединит все государственные услуги в одном здании.

Дмитрий СУВОРОВ ■

Площадь многофункционального центра превысит **25 тыс. кв. метров**

Благоустройство

Зелёные дворы и улицы

Более 250 деревьев и кустарников высадят в районе осенью, рассказал Герой России, депутат Государственной Думы РФ Дмитрий Саблин.



Фото: управа района Коммунарка

Дополнительное озеленение пройдёт в нескольких жилых комплексах Коммунарки. По словам депутата, его организуют на основании предложений жителей, поступивших в штабы общественной поддержки.

Совместно с сотрудниками управы района и муниципальными депутатами общественники обследовали территории ЖК и сформировали адресный перечень.

«По итогам проведённых мероприятий определили основные локации для высадки 60 деревьев и 200 кустарников в жилых комплексах «Испанские кварталы», «Эко Бунино», «Саларьево парк» и посёлке Газопровод», – отметил Дмитрий Саблин.

Работы планируются в сентябре этого года.

Дмитрий СУВОРОВ ■

Новые деревья и кустарники появятся в жилых комплексах «Испанские кварталы», «Эко Бунино», «Саларьево парк» и в посёлке Газопровод



« Выгодный тариф

на электросудах: прокатиться за полцены можно по будням с 7:00 до 11:00 на маршрутах «ЗИЛ – Печатники» и «Новоспаский – ЗИЛ»

« Последняя смена лета

началась в ДК Коммунарка. Ребят ждут тематические лаборатории, мастер-классы, викторины, подвижные и настольные игры



« Читайте о Новой Москве

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

| Город

Девять лет
РАЗВИТИЯ

Программа реновации в столице улучшает экономику всей страны, заявил Мэр Москвы Сергей Собянин.



Фото: официальный портал Мэра и Правительства Москвы

Программе реновации исполнилось девять лет. За время реализации она стала драйвером развития строительной отрасли и экономики страны. При возведении домов используется почти 100 процентов отечественных материалов и оборудования, которые поставляют предприятия более чем из 15 регионов России. Об этом рассказал в своём канале в мессенджере «Макс» Сергей Собянин.

«Раньше строительство дома занимало около двух – двух с половиной лет. Теперь специалисты создают надёжные здания гораздо быстрее благодаря префабам и крупномодульному строительству», – написал Мэр Москвы.

В районе Коммунарка по программе реновации расселили 18 старых жилых домов. В новые квартиры на Новомихайловском шоссе уже переехали порядка 1,8 тысячи человек

Так, шесть новостроек возвели по программе реновации менее чем за год. Этот опыт стал примером эффективного применения технологий строительства и может быть востребован в регионах, поскольку позволяет возводить объекты быстрее без снижения качества и с соблюдением современных стандартов.

Программа реновации изменила подход к формированию жилых кварталов. На месте старых домов появляются современные комплексы с удобными планировками, уникальной архитектурой, благоустроенными дворами, безбарьерной средой и необходимой социальной инфраструктурой.

В столице ввели в эксплуатацию уже более 500 жилых комплексов. Идёт проектирование и строительство ещё около 11 миллионов квадратных метров жилья. В городе появилось свыше тысячи новых детских и спортивных площадок, а более чем в 70 районах Москвы обновили инженерные сети.

«В 12 районах столицы программа реновации полностью завершена. Среди них Раменки, Северный, Молжаниновский, Коммунарка, Лианозово, Ново-Переделкино и другие», – подчеркнул Сергей Собянин.

Переселение охватило уже около 290 тысяч москвичей. Ещё почти 240 тысяч человек переедут в новое жильё в 2026-2028 годах.

Возведение в Москве жилья соответствует целям и инициативам национального проекта «Инфраструктура для жизни».

По материалам mos.ru ■

| Лучшее – детям

Вот он какой,
«Изумрудный город»

Фото: управа района Коммунарка

На территории детского сада завершается благоустройство

Дошкольная площадка на улице Магеллана рассчитана на 220 детей и девять групп.

Специалисты установили теневые навесы, провели монтаж игровых комплексов и спортивных площадок, а также оборудовали девять прогулочных зон на территории детского сада.



Подробнее о национальных проектах России и вкладе столицы можно узнать на специальной странице портала Мэра и Правительства Москвы



Ознакомьтесь с полным перечнем работ и сроками их выполнения на портале программы капитального ремонта

В Коммунарке окончено благоустройство прогулочных площадок на территории детского сада «Изумрудный город», а фасадные работы завершены на 95 процентов. Об этом сообщил Герой России, депутат Госдумы РФ Дмитрий Саблин.

По словам Дмитрия Саблина, рабочие уже завершили укладку плитки на тротуарах, разместили домики-беседки, песочницы и доски для рисования, установили развивающие панели с головоломками. Начинается укладка газонов и подготовка почвы к высадке кустарников и деревьев.

Фасадные работы в здании площадью 5,4 тыс. квадратных метров завершены на 95 процентов. Готовы перегородки будущих групповых комнат, установлены лифты. Чистовая отделка на финальной стадии.

«В помещениях сейчас собирают и расставляют мебель. На эксплуатируемой кровле, которая станет особенностью детского сада, завершают мероприятия по подготовке основания. Эта зона под прозрачным навесом создаст ещё одну игровую площадку для малышей. В соответствии с утверждённым планом строительства все работы завершатся до конца августа, после чего начнётся этап ввода учреждения в эксплуатацию и передача его в городскую систему образования», – рассказал Дмитрий Саблин.

Дмитрий СУВОРОВ ■

Дмитрий САБЛИН: «Рабочая группа «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» продолжит внимательно следить за сроками строительства, чтобы дошкольная площадка открылась точно в срок – в следующем году»

| ЖКХ

Обновили инженерные
системы

В четырёх зданиях района Коммунарка завершился капитальный ремонт внутридомовых коммуникаций.

Сотрудники подрядной организации Фонда капитального ремонта города Москвы обновили системы горячего и холодного водоснабжения, отопления и водоотведения в домах №3, 5, 9 и 10. Специалисты установили новое оборудование, заменили трубопроводы и запорную арматуру.

Кроме того, капремонт продолжается в жилых домах посёлка завода Мосрентген. В доме №31 специалисты заменили элементы канализационной системы и мусоропровода, отремонтировали подвальное помещение. На финальной стадии обновление системы электроснабжения.



Фото: управа района Коммунарка

«В Мосрентгене в доме №34, помимо внутридомовых инженерных коммуникаций, приводят в порядок подвал и фасад здания. Обновление кровельного покрытия в доме №28 завершено на 50 процентов», – отме-

тил депутат муниципального округа Коммунарка Павел Семашко.

В этом году капитальный ремонт планируется в 12 многоквартирных домах района.

Дмитрий СУВОРОВ ■

« Перепись воробьёв

пройдёт в России с 8 по 16 августа. Как помочь орнитологам, узнайте на сайте акции «Воробьи на кустах»

« Сезон бахчевых

начался в Москве. Роспотребнадзор рекомендует не покупать арбузы и дыни вдоль автодорог и в не оборудованных для торговли местах



« Подпишитесь на нас!

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

I Медицина

Врачи ММКЦ «Коммунарка» ВНОВЬ победили боль

Медики из Центра малоинвазивной хирургии позвоночника помогли пациенту с секвестрированной грыжей межпозвонкового диска, которая сдавливала спинномозговой нерв и была причиной выраженной боли. Уже на следующий день после малоинвазивной операции мужчина смог самостоятельно отправиться домой. Об этой операции хирурги рассказали в официальном канале Центра в «Макс».

Мужчина 46 лет обратился с жалобами на сильные боли в области поясницы, переходящие на бёдра и голени. Причину выяснили на МРТ – большая грыжа. Консервативное лечение оказалось безуспешным, было принято решение об операции.

Раньше удаление грыжи часто означало большую открытую операцию с последующим длительным восстановлением. Сегодня нейрохирурги активно используют малоинвазивные методы лечения. Отличие эндоскопических операций от микрохирургических в том, что не рассекаются мышцы, стабилизирующие позвоночник, и не повреждаются опорные костные структуры. Пациент практически сразу может сидеть, ходить, обслуживать себя.

«При эндоскопической операции мы отступаем от позвоночника примерно на 10 сантиметров, минуя мышцы, которые его стабилизируют», – рассказал руководитель Центра малоинвазивной хирургии позвоночника Борис Сычеников. – Мы не затрагиваем суставы позвоночника. Заходим непосредственно в межпозвонковое отверстие (форамен), из которого выходит нерв, и удаляем грыжу. Это щадящая эндоскопическая операция, без обширного рас-



Фото: Никита Кушлис / ММКЦ «Коммунарка»

сечения мягких тканей. Зона работы – буквально 4–5 миллиметров. Все манипуляции проводятся через небольшой разрез кожи. В него вводится эндоскоп, и картинка транслируется на большой монитор. Выполняем декомпрессию и удаление спинномозговых нервов специальными микрохирургическими инструментами. На сегодня это самая продвинутая и атравматичная методика».

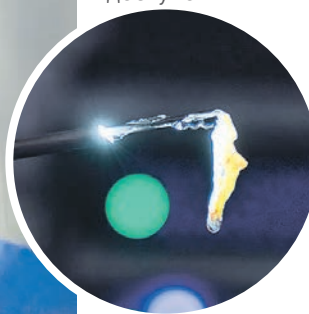
Операция длилась около часа. Врачи освободили защемлённый спинномозговой нерв, и уже на следующий день мужчина был выписан домой. Хирургическое вмешательство значительно улучшило качество его

жизни – ремиссия длится уже шесть месяцев.

С помощью малоинвазивных методик, эндоскопическими методами лечат грыжи межпозвонковых дисков и стенозы позвоночного канала. Возрастных ограничений нет. И хотя данная патология в юном возрасте встречается редко, подобные операции проводят и в детском стационаре «Коммунарки».

Важно помнить, что для достижения максимальной эффективности оперативного лечения необходимо участие реабилитологов и неукоснительное выполнение всех рекомендаций самим пациентом.

Так выглядит грыжа, удалённая эндоскопическим доступом



Трансформальная операция – самая продвинутая и атравматичная эндоскопическая методика удаления грыж дисков шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника

■ Юлия ГОНЧАРОВА

I Безопасность

Пополнение в строю «Лидера»

15 февраля 1994 года, в День воина-интернационалиста, на основании Приказа МЧС России №41 был основан ФГКУ «Центр по проведению спасательных операций особого риска "Лидер"». С тех пор его сотрудники живут и работают в посёлке завода Мосрентген. Среди них юноши, проходящие срочную службу. На днях они торжественно приняли военную присягу.



Комплектованием военнотружущих по призыву в Центр занимается военный комиссариат. Много ребят приходит уже получивших среднее специальное образование пожарного. Прежде чем приступить на верность Родине и стать настоящими защитниками Отечества, они прошли дополнительную подготовку на сборах молодого пополнения: занятия по строевой подготовке, сдали психологическое те-

стирование и изучили требования общевоинских уставов и успешно вошли в ритм жизни спасательного Центра.

Служба здесь считается престижной. В «Лидере» нет дедовщины. Как говорят сами спасатели: «дед у нас один – начальник Центра, генерал-майор Саввинов Анатолий Анатольевич, кавалер двух орденов Мужества. Под его руководством мы все равны. И девиз у нас общий:

“Один за всех и все за одного”. Ведь от слаженности действий иногда зависит жизнь человека. А генерал у нас ест в одной столовой вместе с солдатами».

Присяга на верность Родине – важный шаг в жизни новобранцев. Поздравить их с ним приехали родные, близкие и друзья.

Срочники за пределами региона и на ЧС не используются, они проходят обучение на территории Центра. Но, имея за плечами достойно пройденную службу по призыву, молодые люди через отдел кадров могут подать заявку на вступление в спецназ МЧС России.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

Служба здесь считается престижной. В «Лидере» нет дедовщины. Как говорят сами спасатели: «дед у нас один – начальник Центра, генерал-майор Саввинов Анатолий Анатольевич, кавалер двух орденов Мужества



Присяга на верность Родине – важный шаг в жизни новобранцев Центра

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

I Актуально

Что ждёт нас в августе?

В силу вступают несколько новых законов. Вот самые важные из них.

НАКОПИТЕЛЬНЫЕ ПЕНСИИ ВЫРАСТУТ

С 1 августа Социальный фонд России в беззаявительном порядке проведёт корректировку размеров накопительной пенсии и срочной пенсионной выплаты для пенсионеров, чьи накопления находятся в управлении СФР. Накопительные пенсии вырастут на 17,3 процента, а срочные пенсионные выплаты – на 19,32 процента.

«Повышение также затронет участников программы софинансирования пенсионных накоплений, родителей, направивших материнский капитал на пенсию, и тех, кто формировал накопления самостоятельно вне программы софинансирования. Таким пенсионерам средства будут увеличены ещё более высокими темпами, чем получателям накопительных пенсий, – на 19,3 процента. По предварительным данным, повышение коснётся 37,3 тыс. человек», – сообщили в пресс-службе СФР.

ЗАПРЕТ НА МОНОПОЛИЮ ОПЕРАТОРОВ СВЯЗИ

С 6 августа в России введена ответственность за нарушение лицом, осуществляющим управление многоквартирным домом, правил взаимодействия с оператором связи. Максимальное наказание при незаконном монтаже, эксплуатации и демонтаже сетей – штраф до 500 тыс. рублей.

ПОДДЕРЖКА АКТИВНЫХ ГОРОЖАН

С 6 августа содействие благоустройству территории включено в перечень целей благотворительной и добровольческой деятельности. Под ней понимается уборка парков и дворов, озеленение территорий, а также обустройство детских площадок. Новый закон позволит волонтерам рассчитывать на господдержку.

ПРИОРИТЕТ ДЕТЯМ ГЕРОЕВ РОССИИ

С 26 августа детям Героев Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы места в государственных и муниципальных общеобразовательных и дошкольных организациях по месту жительства будут предоставляться в первоочередном порядке.

ВЫХОДНЫЕ ДЛЯ ДОБРОВОЛЬЦЕВ

Также с 26 августа участники добровольческих формирований смогут получать дополнительные отпуска по личным обстоятельствам. Количество предоставляемых дней отпуска и порядок их получения определит Министерство обороны РФ или Федеральная служба войск национальной гвардии РФ.

Дмитрий СУВОРОВ ■

На платформе «КИОН Строки» вышла первая часть книги «Сад синей кошки». Её автор – Лариса Романовская, писательница и сотрудница образовательной площадки школы №547. Серия книг помогает общаться с юными читателями на одном языке: честно, тепло и с большим вниманием к тому, что чувствует ребёнок.

В ПОИСКАХ ГЕРОИНИ

«Сад синей кошки» не первая книга Романовской. Писательница-фантаст придумывает сюжеты для взрослых и детей. Последние пять лет она работает в школе в Прокшине. Ученики, их взаимоотношения и проблемы появляются и решаются на страницах серии. Обучение становится ещё интереснее в фантастических реалиях.

– Я не могу сказать, что кто-то конкретно, Маша или Даша из школы №547, стали моими героинями, это собирательный образ, – рассказывает писательница. – Но какие-то черты ребят, моменты из их жизни, наши с ними разговоры я использую. Так что работа с детьми даёт материал для книг. Иногда сюжет придумывается прямо во время занятия.

Главная цель Ларисы Романовской, как и у любого литератора, – чтобы её книги было интересно читать. Чтобы ребёнок из нынешней реальности мог перенестись в более увлекательную.

– Если кому-то понравится история про волшебство, которое рядом, и про то, что помогать людям можно с помощью магии и словом, обычными человеческими поступками, то я хорошо сделала свою работу, – считает автор книг.

Книжная полка

Все в сад

Писательница из Коммунарки учит детей верить в чудеса



ПРОФЕССИЯ – ПРИДУМЫВАТЬ СКАЗКИ

Она не только писатель, но и преподаватель. Для неё важно, чтобы детям было интересно жить. В этом она видит свою миссию.

Сама Лариса писала с детства. В школе посещала литературную студию при библиотеке, потом окончила Литинститут имени А. М. Горького, начала работать журналистом и издавать книги для взрослых, а с рождением сына – и для детей. Однако педагогика была всегда ей близка. Предложение придумывать сказки и истории вместе с ребятами из школы № 547 восприняла как долгожданный шанс.

– Я работаю и с начинающими взрослыми писателями, и с юными, – рассказывает Романовская. – Это со-

всем разные задачи. Недавно я закончила магистратуру по методике сочинительства именно с детьми. Если ты можешь показать волшебство литературы, значит, мир станет немножко добрее и лучше.

Своим опытом Романовская делится и с дошкольниками, но признаётся, что самый любимый для неё возраст – начальная школа. В это время у детей ещё богатая фантазия, они верят, что умеют писать, и уже могут записывать свои мысли. За два-три месяца её ученики понимают, что литература – не только то, что написано в школьном учебнике, и что они стали её частью.

ПИСАТЕЛЬ-БИБЛИОТЕКАРЬ

В школе № 547 один из корпусов библиотечный. Как библиотекарь, Романовская работает в дошкольном корпусе, ежедневно принося разные интересные и развивающие кни-



Фото: ПАО «МТС»

Лариса Романовская не только писательница, но и педагог школы № 547

Фото: Александр Корнеев



ги в группы. Каждое занятие с ней малыши ждут с нетерпением. Писателю проще привить любовь к чтению детям, чем простому педагогу.

– Мне кажется, что всё же это задача родителей, – считает Лариса. – Надо не заставлять ребёнка читать, а вместе с ним наслаждаться чтением. Читать – это как дышать, мы все это можем.

Просто это должно быть естественно, без насилия в семье, когда мама или папа с тобой читают, потому что им это нравится. Своему маленькому сыну Мише я всегда читала сказки перед сном, и он сам начал читать уже в дошкольном воз-

расте. Иногда мы вместе придумывали истории, у нас было несколько сказочных сюжетов. Каждый вечер мы выбирали, что сегодня придумываем дальше: про собак, про детей или других персонажей. В четвёртом-пятом классе он уже сам пробовал писать рассказы.

ОТКУДА ПРИШЛА КОШКА?

Волшебная кошка появилась в новой книге не случайно. Автор любит этих усатых мудрецов, у неё дома их четверо.

– Как и моей героине, мне в детстве не разрешали завести кошку, а мне очень хотелось, – поделилась Лариса. – Поэтому к девочке приходит кошка из сказочного мира. Мне же пришлось вырасти, и, уже став мамой, я смогла позволить завести себе зверей. Котов к себе я взяла уже взрослых, с тяжёлой судьбой, они все «отказные».

Писательница надеется, что за время летних каникул школьники прочтут её «Сад синей кошки», в начале сентября они смогут встретиться и поделиться впечатлениями. Кстати, предыдущая книга Романовской «Зверь Евсей» в одной из московских школ уже включена в список для обязательного летнего чтения.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

Активные выходные

День спортивных достижений

В Коммунарке прошёл первый клубный Кубок Московской области по многоборью ГТО.

Стартовое мероприятие состоялось в фитнес-клубе Escalada при поддержке Федерации многоборья ГТО и управы района Коммунарка. Свои спортивные навыки показали более 56 человек: как любители, так и профессиональные спортсмены.

Перед началом состязания участникам передали обращение от Героя России, депутата Государственной Думы Дмитрия Саблина:



Фото: фитнес-клуб Escalada

«Спорт – это не просто рекорды и медали. Это школа силы духа, дисциплины и умения преодолевать себя. Именно такие качества помогают не только на спортивной арене, но и в жизни – в служении своей стране, в заботе о близких, воспи-

тании подрастающего поколения. Каждый ваш старт – это вклад в развитие спорта, а каждая победа – гордость для всех нас. Вы вдохновляете молодёжь, показываете пример целеустремлённости и верности своим принципам. В ваших достижениях –

Спортсмены могли не только посостязаться друг с другом за звание победителя, но и задокументировать свой результат для Книги Рекордов многоборья ГТО

отражение любви к Отечеству: ведь стремление быть лучше – это и есть истинный патриотизм», – отметил Дмитрий Саблин.

Спортсмены выполнили самые сложные комплексы, которые включали плавание, дуатлон и соревнования на силу и выносливость.

Виктор ВОДОЛАЗКИЙ ■

ПОБЕДИТЕЛИ СОРЕВНОВАНИЙ

«Любители девушки»

- 1 БРЮН Александра
- 1 ПОПОВА Анастасия
- 3 МОИСЕЕВА Валерия

«Любители мужчины»

- 1 БРЫКУН Александр
- 2 БЕНДРИКОВСКИЙ Егор
- 3 АЮГИН Евгений

«Профессионалы девушки»

- 1 ШИНАЕВА Екатерина
- 2 КОРЕНЕВА Надежда
- 3 ХРЕБТОВА Надежда

«Профессионалы мужчины»

- 1 НОВИКОВ Андрей
- 2 КОСОВ Илья
- 3 ДОБРЯКОВ Виталий

РАЗОБЛАЧАЕМ МИФЫ

– Существует мнение, что кошек воспитать невозможно, в отличие от собак. Так ли это?

– Смотря что понимать под воспитанием. Кошки прекрасно обучаются и принимают определённые правила поведения, но только в том случае, когда они им понятны. Объяснять им их надо медленно и терпеливо. С кошками не работает отрицательное подкрепление. Ругать и наказывать её бессмысленно и даже вредно. Кошка это свяжет не со своим поведением, а именно с хозяином и будет считать его небезопасным существом, рядом с которым невозможно расслабиться. Подкрепляем желаемое поведение похвалой и вкусным, игнорируем или пресекаем нежелательное.

Вам не нравится, что кошка запрыгивает на обеденный стол. Без вас она всё равно это будет делать. Залезла – сняли, залезла – сняли, залезла – сняли и отнесли в другую комнату, закрыли дверь. Сидит рядом со столом спокойно, похвалили и угостили.

– Считается, что собака привязана к человеку, а кошка – нет. Так ли это?

– Это один из самых распространённых и глупых мифов. Кошки не только привязываются к своим людям, но и помнят их много лет после расставания. Более того, видят их во сне. Для котиков очень важна стабильность – это основа безопасности их мира. Свой человек для них – краеугольный камень. И если он пропадает, они сильно страдают. Они способны переживать потерю дружественного существа. Это может быть другой кот, собака, человек.

МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ

– Многие владельцы жалуются, что кошка будит их в 5 утра. Это вредность по расписанию или есть научное объяснение такому поведению?

– Утренняя побудка говорит о не очень хорошем качестве сна котиков. Им не хватает нагрузки вечером. Кошки считают сумеречными и ночными охотниками. У меня свой мини-приют, порядка 40 кошек. Они спят столько, сколько сплю я. При любой активности вне урочного времени нарушитель тишины спокойно транспортируется за дверь. Если владылец встаёт и кормит в пять утра, то он подкрепляет такое поведение кошки, и почему бы тогда ей так не делать? Единственный способ прекратить мешать спать – запастись терпением, берушами, снотворным и закрывать от животных дверь в спальню.

– Почему одни кошки обожают сидеть на коленях, а другие предпочитают держаться на расстоянии? Зависит ли это от породы?

– Котики – животные тактильные: прижаться к боку, улеечься на голову, обнять лапкой – это для них комфортно. А положение «на руках» для кошки не слишком естественно и удобно. Однако есть те, которым это нравится. От породы никак не зависит.

– Кошка приносит «подарки» (мышей, птиц). Это проявление заботы о хозяине или инстинкт обучения несмышлёного потомства?

– Это проявление симпатии, любви и заботы. В отличие от псовых, они не делят добычу по умолчанию. Кошка – одинокий охотник. Поедает она добычу также в одиночестве. Но по желанию может поделиться с котёнком или дружественной осо-

| Зооуголок

Ну, допустим, мяу

8 августа отмечается Международный день кошек

Личный праздник у усатых и хвостатых появился в 2002 году, чтобы привлечь внимание к проблемам бездомных животных. С каждым годом на столичных улицах их становится всё меньше, а в квартирах горожан – больше. Ведь своими мягкими лапками они с лёгкостью проникают в душу и сердце человека. Как найти с ними общий язык, мы поговорили с фелинологом, специалистом по коррекции состояния и поведения кошек, волонтером Олесей Успенской.



Фото: Сергей Мамонтов

Корреспондент
«Коммунарки»
Юлия Гончарова
узнала, как
найти подход
к пушистым
любимцам

бую: «Ты мне нравишься, я принёс тебе подарок и незачем так орать, если у подарка отгрызена голова».

– Какой самый важный период в жизни котёнка для формирования его психики и отношений с человеком?

– Для социализации это период от месяца до трёх. Взятых с улицы котят старше сложно приручить. Уже проходит период активного запоминания и начинается «возраст страхов». Если котёнок постоянно ездит с вами на машине или к вам приходят гости, то он привыкнет и не будет бояться.

– Как запахи влияют на кошку?

– Какой запах покажется животному привлекательным, непредсказуемо. Я знаю кошку, которая «балдела» от мужской формы после занятий спортом. Ворovala носки и футболки. Кошки не любят запах цитрусовых. Но у меня один из котиков играет в мандарины, как в мячики, надкусывая их. Едкие эфирные масла его не смущают. В моей практике были случаи, когда животное начинало проявлять агрессию к любимому человеку. Оказалось, ему прописали лекарство, и изменился запах его тела.

– Некоторые из пушистиков гурманы и могут выбрать странную еду. Например, квашеную капусту или дыню. Почему?

– Просто безобидные чудачества. Но есть списки растений, лекарств и продуктов, которые для кошек опасны.

– Как правильно знакомить нового питомца с уже живущими в доме животными, чтобы минимизировать стресс?

– Ещё до того, как вы взяли нового питомца, необходимо продумать место, где вы сможете его изолировать на долгое время. Отдельная комната, большая клетка или манеж. Худшее, что можно сделать, это вытряхнуть новичка из переноски, мол, сами разберутся. Вам мо-

жет не понравиться результат. Знакомство должно быть постепенным. У старожилов всегда остаётся максимум привычного пространства, у новенького – ограниченное. Смотрим реакцию на обнюхивание через преграду. Через день-два можно помянуть животных местами, они лучше познакомятся с запахами друг друга. Если реагируют спокойно, только после этого допускаем физический контакт, но под контролем. При первых признаках напряжения разводим по разным помещениям, гладим, успокаиваем. Через некоторое время знакомство можно повторить. Вмешиваться, когда они стоят и завывают или тем более катаются клубком, сцепившись, уже поздно.

– В каком возрасте лучше всего приучать котёнка к лотку, лотку и расчёсыванию?

– С самого раннего. Закапывать продукты своей жизнедеятельности – видовой

Олеся УСПЕНСКАЯ:

«Кошки не только привязываются к своим людям, но и помнят их много лет после расставания. Более того, видят их во сне. Для котиков очень важна стабильность – это основа безопасности их мира»

особенность кошек. Лотком учатся пользоваться моментально даже уличные. Важно, чтобы животному понравился наполнитель. Котятам фракции надо выбирать помельче, чтобы не кололи лапки – они у них чувствительные. Возрастным может не понравиться лоток с высокими бор-

тами – тяжело перелезать. А расчёсывание и стрижку когтей лучше связывать с чем-то приятным. Например, с угощением. Можно это сделать в ветеринарной клинике или груминг-салоне.

Перед визитом лучше дать питомцу успокоительное. У кошек очень чувствительная не только кожа, но и шерсть. Каждый волосок нервничает отдельно. Если животное длинношёрстное и сваливается, для него это большой дискомфорт. Как усы на мордочке – вибриссы, такие же идут по всему телу и есть на лапах. В подушечках огромное количество нервных окончаний. Благодаря этому в пространстве прекрасно ориентируются даже слепые кошки. Поэтому лапы по возможности лучше не брить.

РАЗУМ И ЧУВСТВА

– Способны ли кошки испытывать сложные эмоции, такие как ревность, обида или чувство вины?

– Всё, кроме вины. Для этого требуется абстрактное мышление, которым они не обладают. Гнев, привязанность, страх, радость, отвращение – всё им доступно. Они также страдают неврозами, депрессиями, посттравматическим стрессовым расстройством. Хозяину всегда надо обращать внимание на изменение поведения, привычек, аппетита, режима и качества сна – это повод обратиться к специалисту и проверить здоровье котика.

– Насколько важен для кошки вертикальный мир: полки, домики, комплексы?

– Очень. Они живут в нескольких измерениях. Обязательно должны быть высокие места для отдыха и наблюдения. В каждом помещении квартиры должно быть место выше человеческого роста, со ступенчатым доступом. Например, с комода на шкаф, с тумбочки на холодильник.

– Игрушки из зоомагазина против шарика из фольги: что лучше для домашней кошки?

– Интерактивные игрушки – отличная вещь для развития интеллекта, повышения самооценки, реализации охотничьего инстинкта. Еду гораздо интереснее добывать самому. Но большинство таких игрушек можно сделать дома своими руками.

Взяли коробку, насыпали корм и положили звенящий шарик, заклеили края, прорезали дырок, чтобы влезла кошачья лапа, – вот и готово.

Юлия ГОНЧАРОВА ■



ЗАПРЕТНЫЕ УГОЩЕНИЯ

Чтобы питомец оставался здоровым, никогда не давайте ему **шоколад, орехи, алкоголь, виноград, изюм, лук и чеснок**. Крайне нежелательны **помидоры**, хотя многие кошки их любят. Смертельно опасны **лилии** и все **лилейники**. **Арбуз, дыню и огурец** – можно!

Фото: Pixel Shot/Фотобанк Лори



В этом году каждые выходные проекта были тематически. Жители услышали много нового о биохакинге, философии и тайм-менеджменте на лекциях «Человек и время». В программе «Культурный город» знакомились с художественными течениями, повлиявшими на облик современной Коммунарки.

В модулях «Наука и технологии» и «Космос внутри нас» дети и взрос-

На площадке в Липовом парке можно было почувствовать себя настоящим космонавтом в тренажёре «Гироскоп»

Отдыхаем вместе

Лето не прощается

В Липовом парке завершился главный городской фестиваль тёплого сезона – «Лето в Москве».



Фото: Сергей Мамонтов



Малыши с удовольствием участвовали в научных опытах

лые могли узнать о новейших научных открытиях, прикоснуться к истории знания и даже поучаствовать в химических и физических экспериментах.

Также в Липовом парке прошли мероприятия «Семейная мозаика», Москва многоликая», «Ритм большого города» и «Традиции земли родной».

Заключительной темой стал модуль «Строители впечатлений». В субботу 25 июля гостей площадки ждали мастер-классы по изготовлению калейдоскопа и созданию моста да Винчи, лекция о живописи, головоломки, кукольное представление и огненное шоу. В воскресенье горо-

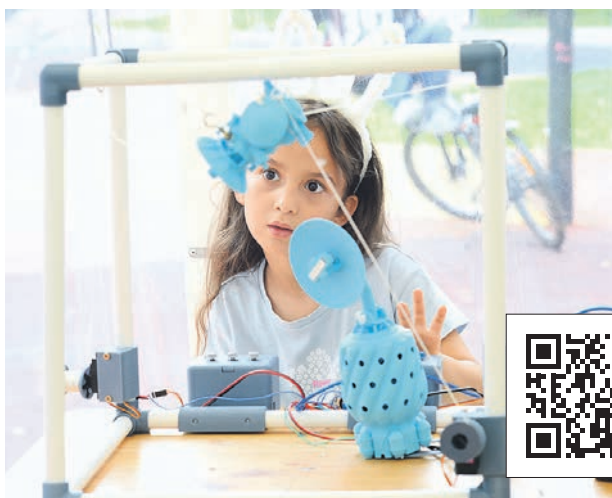
жане учились танцевать, рисовать в технике эбру и декорировать головные уборы.

И конечно же, это «Лето в Москве» в Липовом парке запомнилось всем подвижными и настольными игра-

ми, концертами и спектаклями, увлекательными квизами, полезными мастер-классами и многими другими развлечениями.

Веселье не заканчивается! Фестивальные площадки открываются в других районах города. Продлить своё активное лето можно на сайте проекта leto.mos.ru.

Дмитрий СУВОРОВ ■



Полезно знать

Психология против обмана

Как не стать жертвой мошенников, рассказывает эксперт

В Центре московского долголетия «Коммунарка-2» 29 июля состоялась встреча со специалистом Московской службы психологической помощи населению Светланой Исаевой.



Фото: Сергей Мамонтов

Несмотря на разгар лета – дачную пору, на мероприятие собрался полный актовый зал. Ведь темы разговора специалист выбрала очень актуальные: «Схемы мошенничества» и «Стресс и стрессоустойчивость».

В мягкой и очень доступной форме Светлана Анатольевна объяснила, почему жертвами мошенников чаще всего становятся люди преклонных лет. Дело в том, что аферисты сами прекрасные психологи и играют

на естественных человеческих чувствах и эмоциях.

– Желание быть здоровым, бодрым, красивым и молодым понятно каждому, – рассказывает специалист. – Тем более если уже есть какие-то заболевания. Именно этим пользуются мошенники, предлагая разные чудодейственные лекарства и средства. Так многими были оформлены «косметические чомоданы» в кредит. Но если задуматься, то половина лица, которую до это-

го полчаса массировали, будет выглядеть лучше, даже если это делали с водой. Прежде чем купить чудо-препарат, проконсультируйтесь с врачом.

Ещё одна струна души, на которой чутко играют мошенники, – желание быть полезным. Всю жизнь люди привыкли работать, а с выходом на пенсию стали словно не нужны. Именно поэтому многие попадают на уловку: «перейди по ссылке и проголосуй за внука соседки на конкурсе». Стремление самое благое – помочь знакомому ребёнку, а результат – взломанный телефон и украденные деньги.

Ну а как не реагировать, если звонит близкий человек и плачет, что попал в беду? Или из банка, что ваши деньги под угрозой? Суровым голосом что-то срочно требуют сделать представители правоохранительных органов?

– Мошенники давят и пользуются растерянностью человека, – объясняет Исаева. – Они не дают вам ни минуты подумать. Прежде чем что-то делать, прервите разговор. Позвоните родным, в банк, в полицию.

Помимо подробного рассказа и презентации, психолог в свою лекцию включила видеоролики. На нагляд-

ных примерах собравшиеся обсудили мошеннические схемы, а также поделились своими случаями из жизни.

Во второй части лекции специалист раскрыла понятие «стресс» и рассказала о его видах и способах его преодоления.

– Мне очень нравится работать в проекте «Московское долголетие», – прокомментировала Светлана Исаева. – Это настолько благодарная публика, что даёт рост и самому психологу. Участники проекта рассказывают про себя потрясающие истории. С одной стороны, это очень

опытные, с другой – уязвимые люди.

Завершением мероприятия стали индивидуальные консультации, на которых все желающие смогли задать интересующие и волнующие вопросы. Согласно отзывам участников, подобные встречи очень полезны для людей серебряного возраста.

Юлия ГОНЧАРОВА ■



Послушать лекцию в ЦМД «Коммунарка-2» на Скандинавском бульваре собрался целый актовый зал

Психолог **Светлана ИСАЕВА**: «Мошенники давят и пользуются растерянностью человека. Они не дают вам ни минуты подумать. Прежде чем что-то делать, прервите разговор. Позвоните родным, в банк, в полицию»

САФАРИ-ПАРК

вт.-чт. с 12:00 до 20:00, пт.
с 12:00 до 22:00, сб. с 10:00
до 22:00, вс. с 10:00 до 20:00



Фото: Ярослав Чингаев / Агентство «Москва»

В Перовском парке открылся сафари-парк, в котором поселились экзотические животные: семейство зебр, жирафы, бегемоты, як, газель, леопарды, гиена и фламинго. Все животные двигаются и издают разные звуки.

Необычное пространство дополнили водопады и фонтан с китом, создающие атмосферу путешествия по миру дикой природы.

Адрес: ул. Лазо, 7
Метро: «Перово»

МАРКЕТ «4 СЕЗОНА»

8-9 августа,
с 12:00 до 21:00



Фото: Маркет 4 сезона

На веранде «Депо» на Лесной соберутся талантливые дизайнеры, мастера рукоделия и авторские бренды самых разных направлений. Здесь найдутся украшения ручной работы, дизайнерская одежда, керамика, ароматы для дома, предметы интерьера и вещи, которые не встретишь в обычных магазинах.

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

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА
2026

8 и 9 августа,
весь день

В Москве отметят День физкультурника на шести площадках.



Фото: Сергей Ведяшкин / Агентство «Москва»

8 августа
– Стадион «Москвич» (Волгоградский пр-т, 46/15, стр. 3)
Занятия по аэробике, степу, танцам и стретчингу, сайкл-марафон и функциональные тренировки. Лекторий и спортивная выставка.
– Спортивный комплекс «Лужники» (ул. Лужники, 24, стр. 11)
Занятия по женскому фитнесу, гребле, бегу, а также полоса препятствий. Отдельную площадку посвятят программе ГТО. В качестве хедлайнера выступит группа «Пицца».
– Горнолыжный комплекс «Воробьевы горы». (ул. Косыгина, 28, стр. 1)
Полоса препятствий и соревнования по функциональному фитнесу.
– Центр пляжных видов спорта «Динамо» (Ленинградское шоссе, 39)

День физкультурника в столице отметят масштабно. Мероприятия пройдут на шести городских площадках

КУЛЬТУРА

Афиша

АФИША

Куда бесплатно сходить всей семьёй

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

Пляжный волейбол, футбол, теннис, регби, йога на песке, занятия на тренажёре для развития координации, полоса препятствий и вечерняя шоу-программа.

9 августа
– Конноспортивный комплекс «Битца» (Балаклавский пр-т, 33)
Мастер-классы по верховой езде и показательное выступление Кремлиевской школы верховой езды, шахматы, нарды, большие шашки, гигантская дженга, родео-бык и другие игры; выступление певицы Ньюши и Шоу Астеро.

– Сап-фестиваль «Яузафест»
Костюмированный сап-заплыв от набережной Академика Туполева до Рубцового моста и обратно. На берегу работают интерактивные зоны: морской бой, мастер-классы «узел», аквагим.

Программа и регистрация:



ВЫСТАВКА
«МАМА, ПОГОВОРИМ?»

до 16 августа,
вт.-вс. с 12:00 до 20:00



Фото: галерея «Будущее»

В галерее «Будущее» на территории «Винзавода» художница Александра Павловская показывает состояние, когда события нельзя изменить, а невысказанное продолжает определять настоящее. Специально для экспозиции она создала инсталляцию и работы из металла.

В композиции сталкиваются противоположности: детское и взрослое, возникновение и исчезновение, созревание и увядание. Рядом представлены объекты из серии «На поверхности». Они напоминают зеркала, в которых прошлое возвращается фрагментами и каждый раз выглядит иначе.

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

ФЕСТИВАЛЬ
«КУЛЬТУРНЫЙ ГОРОД»

с 1 августа по 6 сентября



Фото: Сергей Киселев / Агентство «Москва»

В «Зарядье» пройдёт фестиваль, объединяющий музыку, театр и поэзию. В программе: спектакли, джазовые вечера, балетные постановки и семейные мероприятия, а ещё выступления известных артистов и твор-

ческих коллективов, театральные аттракционы, спектакли-променады, шествия и театрализованные дефиле – не только на сценических площадках, но и в самых неожиданных уголках парка.

Подробная программа на сайте:

Адрес: между ул. Варварка и Мо-скворецкой наб.

Метро: «Китай-город»



«ПУШИСТЫЕ ЛАПКИ»

13 августа в 12:00



Фото: Pixel_shot / Фотобанк Лори

В библиотеке № 264 расскажут о породах кошек, как выбрать котёнка, как за ним ухаживать, чем кормить. Участники ответят на вопросы викторины «Котовасия», посвящённой кошкам – героям литературных произведений, вспомнят пословицы, расскажут о своих домашних питомцах, их повадках и капризах. А на тематической выставке «Без кота и жизнь не та» познакомятся с журналами и книгами о пушистиках.

Адрес: ул. Александры Монаховой, 21А

«СИМВОЛЫ РОССИИ»

21 августа в 17:00



Фото: Щеголева Ольга / Фотобанк Лори

Дом культуры Коммунарка приглашает отправиться в увлекательное путешествие по истории российского триколора. Ребята узнают, почему

наш флаг именно такой, поучаствуют в творческих мастер-классах и весёлых конкурсах. Программа включает викторины, игры и рисование.

Адрес: ул. Александры Монаховой, 21А



Фото: Николай Винокуров / Фотобанк Лори

ДЕНЬ ФЛАГА

22 августа в 12:30

Дом культуры Мосрентген приглашает на праздничный концерт ко Дню флага Российской Федерации. В программе: патриотические песни, танцы, выступления творческих коллективов, мастер-классы и викторины.

Адрес: пос. завода Мосрентген, 39



Фото: Сергей Ведяшкин / Агентство «Москва»

СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

до 6 сентября,
в течение дня

В Южном ядре спортивного комплекса «Лужники» проходит масштабный спортивный фестиваль. В программе: массовые тренировки, каток под открытым небом, роллердром, картинг, лыжный тренажёр, сапы, полоса препятствий, падел, концерты с любимыми артистами и многое другое.

Подобная программа по ссылке.

Адрес: Лужнецкая наб., 24
Метро: «Спортивная»



Эльвира ЯКУПОВА

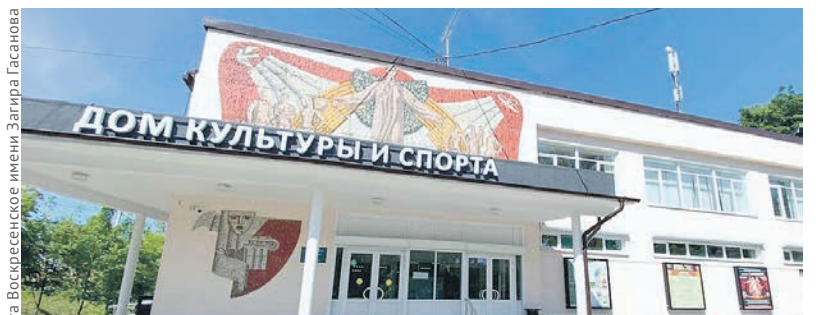


Фото: Дом культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

22 августа с 12:00 до 20:00

Дом культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова открывает новый творческий сезон. Гости получают возможность записаться в кружки и спортивные

секции, побывать на мастер-классах, открытых спортивных тренировок, увидеть выступления творческих коллективов, посетить выставки по изобразительному и прикладному творчеству, пообщаться с руководителями студий и инструкторами по спорту.

Адрес: пос. Воскресенское, 135



Фото: Сергей Мамонтов

| Соседи

Не кактус, А СУККУЛЕНТ!

На традиционной встрече добрососедства «Лёрнити» состоялась лекция по выращиванию замиокулькасов специалиста главного ботанического сада РАН Евгения Гусева.



Лучшее его расположение – это два-три метра от окна на юго-западе.

Офисную тень он выносит, но не любит – истончаются стебли, мельчают листья.

Прямое солнце этот южный неженка тоже не жалует: ожог на листьях – частое явление. Что странно, ведь родина этого суккулента – Кения, Малави, Мозамбик, Танзания и Зимбабве. После зимовки выставлять на свет замиокулькас

лучше постепенно – растению нужно привыкнуть к солнышку.

ВЫБИРАЕМ ПОЧВУ

Субстрат для выращивания лучше брать готовый – универсальный для суккулентов вполне подойдет. Рыхлый, как правило, с керамзитом. Но если собирать грунт самостоятельно, можно перемешать его с пенопластом – нужную пористость он вполне обеспечит.

– При пересадке обязательно используйте новый грунт. Старый лучше не брать, – советует Евгений Гусев. – Не покупайте горшок «на вырост». Растение не использует его, не осваивает весь объем грунта. Тот плохо просыхает, и появляется риск перелить его больше необходимого.

ДЕРЕВО БОГАТСТВА И ВЕРНОСТИ

С замиокулькасом связывают две легенды. Его одновременно считают «денежным (долларовым) деревом» и «символом верности». Финансовая мистификация исходит из Африки – крестьянин посадил у себя во дворе замиокулькасы, те прижились, активно росли. А параллельно дела на ферме пошли в гору. Соседи сделали вывод, что всё дело в правильном суккуленте, а вовсе не в трудолюбии, и легенда прижилась. Более того, перешла в западную культуру.

С верностью всё тоньше. Считается, что если пара вместе, совместными усилиями выращивает замиокулькас, то их отношения будут ближе и теплее. С этой приметой сложно поспорить, совместный досуг сближает. Впрочем, выбрать для хобби можно любой цветок, главное – заботиться о нём вместе. И не поспоришь.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■

С замиокулькасом связывают две легенды. Его одновременно считают «денежным (долларовым) деревом» и «символом верности»

Все кактусы – суккуленты. Но не все суккуленты – кактусы. Кактусы – это конкретное семейство – кактусовые. Главная его отличительная черта – ареолы (бугорки) на стебле. А вот суккуленты – вовсе не семейство, а морфологическая характеристика. Так называют многие растения, которые приспособились хранить влагу, произрастая в засушливых районах. Замиокулькас как раз такой – не кактус, но суккулент.

ВОДЫ И СОЛНЦА НУЖНО В МЕРУ

А ещё он чемпион по запасанию воды и рекордсмен по выживанию. Потому, кстати, и популярен в офисной среде. Однако живучесть здоровья суккуленту ещё не гарантирует. Для этого необходим правильный уход.

В период отдыха (зимой) его можно поливать один раз в месяц. В остальное время – два-три раза в месяц. Помимо излишней влаги, замиокулькас боится и прямых солнечных лучей.



| Наш район

Мальчишки и девчонки, а также их родители

Новая площадка спортивных активностей встречала жителей района в парковой зоне вблизи дома культуры Мосрентген 1 и 2 августа. Весёлые игры для детей и их родителей провела Ассоциация развития семейного спорта.

В парке посёлка завода Мосрентген развернулся целый спортивный городок из безопасных надувных снарядов. Все желающие преодолели семейный маршрут, который состоял из восьми соревновательных этапов. Мальчишки и девчонки с радостью приняли участие в эстафете, показав ловкость и на-

стойчивость. Также их ждал турнир по перетягиванию палки, бой подушками на бревне, метание аркана и прыжки в мешках. Все участники получили награды.



Фото: Сергей Мамонтов



«Не обязательно ставить рекорды или проводить часы в спортзале. Достаточно выйти всей семьёй на прогулку, покатайтесь на велосипедах, поиграть в мяч во дворе или устроить небольшую зарядку дома, – считают организаторы из Ассоциации развития семейного спорта. – Такие моменты укрепляют здоровье, сближают родителей и детей, помогают отвлечься от гаджетов и создают воспоминания, которые остаются на долгие годы».

1 и 2 августа в парке посёлка завода Мосрентген можно было поучаствовать в спортивных эстафетах и получить памятную медаль



Спортивные выходные проходят в Коммунарке регулярно. Следите за анонсами официального канала управы района в «Макс»

Спортивные подвижные игры прошли 2 августа и в ЖК «Скандинавия» на площади Туве Янссон. Гости поиграли в гигантский дартс, бейсбол, поучаствовали в весёлых стартах, семейных конкурсах, выполнили командные задания.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется БЕСПЛАТНО
№ 9 (30),
6 августа 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