

Наши люди

День любви, семьи и верности отпраздновали в ТИНАО



→ с. 3

Отдыхаем вместе



«Космическое» мороженое приготовили на площадке «Лето в Москве» в Липовом парке

→ с. 4

Здоровье

Как сохранить ясность мышления на долгие годы?



→ с. 5

Стиль жизни

Йога на набережной в Прокшине: начинаем активную неделю с пятницы

→ с. 8



№ 8 (29) | 23 июля 2026

Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

КОММУНАРКА

Мой округ

В образовательном комплексе на улице Эдварда Грига началось благоустройство территории. Об этом сообщил Герой России, депутат Государственной Думы Дмитрий Саблин.

Дмитрий САБЛИН: прогулочные площадки благоустроили в «Камертоне»

Представители рабочей группы по итогам инспекции также отметили, что строительство образовательного комплекса идёт в соответствии с дорожной картой.

«Рабочая группа следит за соблюдением сроков строительства, чтобы до конца года можно было начать процедуру передачи здания городу. Защищая интересы людей, мы вместе работаем для победы!» – прокомментировал Дмитрий Саблин.

До конца августа строители планируют завершить фасадные работы и выполнить витражное остекление. На при-



Фото: управа района Коммунарка



легающей территории уже обустроены девять прогулочных площадок, установлены домики-беседки, песочницы и игровые комплексы для дошкольников. После ввода в эксплуатацию образовательный

комплекс «Камертон» на улице Эдварда Грига войдёт в состав школы № 2070 имени Героя Советского Союза Г. А. Вартамяна.

Дмитрий СУВОРОВ ■

На территории площадью 22,8 тыс. квадратных метров расположится школа на 1025 учащихся и детский сад на 225 воспитанников



В хороводе единства

«Поскреби русского – татарина найдёшь», – пошутил со сцены заместитель префекта ТИНАО по работе с населением Игорь Давидович. А на площади в Филимонковском были представлены не только татары, но и башкиры, якуты, аварцы, буряты, удмурты и цыгане. Окружной фестиваль «Хоровод единства» прошёл ярко, весело и вкусно.

Каждый район ТИНАО представлял одну из народностей России. Молодёжная палата Коммунарки презентовала культуру аварцев. Народные костюмы, вино из рога, барашек с открытого огня, лезгинка под аккомпанемент кали (аварский барабан), правда, без традиционной зурны (духовой инструмент). Членам жюри надели бурки, папахи и символически ввели в почётные гости горного селения. Грамоту за «Лучшее представление культуры народа» получил именно район Коммунарка. Под финал презентации «аварцы» похитили чью-то невесту, но за дегустацией барашка, кажется, этот элемент шоу прошёл почти незамеченным.

Впрочем, хлебосольно представитель власти встретили все национальные шатры. Масштабом конкурировал и выделялся только Краснопахорский район – татарский шатёр. Соседи выставили «КаМАЗ» как один из са-



Фото: Сергей Мамонтов

мых масштабных и узнаваемых символов республики – не заметить коммунальный грузовик было трудно...

Несмотря на равноценные награждения в разных номинациях всех восьми районов, жюри в порядке ис-

ключения текущего года выделили два лучших – Коммунарку и Щербинку. Филимонковский район, знакомивший гостей с культурой башкиров, получил грамоту «За креативный подход». Щербинка забрала

Молодёжная палата района в национальной одежде аварцев

Зампрефекта ТИНАО Игорь Давидович (третий слева) вручил награду парламентариям из Коммунарки

грамоту за лучшую национальную кухню – район представлял русскую культуру. С колокольным звоном, кузнечом, непременным самоваром, блинами и прочим многообразием, включая кулинарное.

Со сцены звучали песни на большинстве языков России, сверкали национальные костюмы, улыбки, звенели монисто с женских нарядов и аплодисменты от зрителей. Звёздной гостьей со своими хитами выступила певица, народная артистка Чечни Согдиана. «Синее небо», «Моё сердце магнит»: кто знал слова – подпевал, кто не знал – подтанцовывал. Завершился вечер открытым показом мультфильма «Илья Муромец и Соловей-Разбойник».

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■



Фото: управа района Коммунарка

« Более 10 тысяч столичных школьников

улучшили результаты экзаменов в дополнительные дни сдачи ЕГЭ 8 и 9 июля

« В «Испанских кварталах»

установят таблички «Выгул собак запрещён». С просьбой об этом к главе управы района обратились жители ЖК

« Читайте о Новой Москве

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



Фото: mos.ru

Город

Проходка завершена

Готов тоннель между станциями «Новомосковская» и «Сосенки», сообщил Сергей Собянин.

Мэр Москвы объявил о завершении проходки первого, левого перегонного тоннеля от станции «Новомосковская» до станции «Сосенки» Троицкой линии метро.

«Прошлой осенью мы приступили ко второму этапу строительства Троицкой линии метро. Всего в составе южного участка предстоит построить почти 17 км линии и шесть станций: «Сосенки», «Ракитки», «Десна», «Кедровая», «Ватутинки» и «Троицк». Троицкая ветка станет одним из самых протяжённых радиусов столичного метро, а также основой транспортного каркаса ТиНАО. Благодаря ей на 20 процентов разгрузятся востребованные станции Сокольнической, Калужско-Рижской и Бутовской линий», – написал Мэр Москвы в своём канале в мессенджере «Макс».

С октября 2025 по июль 2026 года щит «Ольга» проложит тоннель длиной 1,6 километра. Он пролегает под рекой Сосенкой и Калужским шоссе. Максимальная глубина проходки составила 31 метр.

Проходку правого перегонного тоннеля между станциями «Новомосковская» и «Сосенки» начали в апреле 2026 года. Уже пройдено 0,48 километра (30 процентов). Завершить работы планируется в ноябре 2026-го.

Кроме того, ведётся проходка правого перегонного тоннеля между станциями «Ватутинки» и «Кедровая». Работы выполнены на 14 процентов.

МЕТРО ДО ТРОИЦКА ДОЙДЁТ К 2029 ГОДУ

Южный участок Троицкой линии метро длиной 16,9 километра пройдёт вдоль Калужского шоссе от Коммунарки до Троицка. В его составе откроют шесть новых станций: «Сосенки», «Ракитки», «Десну», «Кедровую», «Ватутинки» и «Троицк».

Новые станции строят так, чтобы будущим пассажирам было максимально комфортно ими пользоваться. Там установят современные автоматы по продаже билетов и турникеты столичного производства с множеством вариантов оплаты проезда, в том числе по биометрии. Для малогабаритных пассажиров создадут доступную безбарьерную среду.

Завершить второй этап строительства Троицкой линии метро планируется в 2029 году.

При возведении детского сада «Сказочный лес» удалось сохранить растущие здесь деревья



Фото: официальный портал Мэра и Правительства Москвы

После завершения строительства детские сады передадут городу

На станциях «Сосенки», «Ракитки», «Десна», «Кедровая» и «Ватутинки» ведутся строительно-монтажные работы по устройству форшахт и ограждающих конструкций

По материалам mos.ru

Лучшее – детям

Строительство продолжается

В ЖК «Скандинавия» приступили к отделке фасада детского сада «Сказочный лес», а в двух детсадах на улице Трёхполье работы вышли на новый этап, рассказал Герой России Дмитрий Саблин.



Фото: управа района Коммунарка

По словам депутата Государственной Думы Дмитрия Саблина, возведение детских садов находится на контроле рабочей группы «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры».

УТЕПЛЯЮТ «СКАЗОЧНЫЙ ЛЕС»

После завершения строительства новая дошкольная площадка на улице Эдварда Грига сможет принять 150 малышей. Специалисты приступили к первому этапу отделки фасадов. Вслед за ним планируется финишное оформление здания клинкерной плиткой и покраска. Внутри детского сада ведутся черновые работы и монтаж инженерных коммуникаций.

«Рабочая группа «Гарантии и приоритеты социальной инфраструк-



туры» вместе с застройщиком внимательно следит за строительством и предстоящей передачей детского сада в городскую систему образования. Она начнётся уже в конце этого года. Защищая интересы людей, мы работаем для победы!» – сообщил Дмитрий Саблин.

Главной изюминкой территории, прилегающей к саду «Сказочный лес», станут сосны и берёзы, расположенные на участке. Их удалось сохранить при проектировании объекта.

ЗАВЕРШИЛИ МОНОЛИТНЫЕ РАБОТЫ

На улице Трёхполье готов каркас здания детского сада на 220 мест.

Рабочая группа «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» провела совещание с застройщиком. Участники встречи обсудили график работ и утвердили дорожную карту.

«Сейчас строители завершили монолитные работы и возвели каркас здания. Следующим этапом станет монтаж остекления и черновые работы внутри помещений. Передать объект городу планируют в четвёртом квартале 2027 года. После вво-

да в эксплуатацию новое дошкольное учреждение на улице Трёхполье войдёт в состав школы № 2094», – отметил Дмитрий Саблин.

Особое внимание строители уделяют благоустройству. На улице появятся прогулочные и игровые площадки с резиновым покрытием, теневые навесы и спортивные зоны, песочницы, горки, обучающие и игровые комплексы.

ПОДГОТОВИЛИ К ПЕРЕДАЧЕ ГОРОДУ

Строительство ещё одного дошкольного учреждения для 150 детей на улице Трёхполье завершено. До конца года оно будет передано в городскую образовательную систему и войдёт в состав школы № 2094.

Рабочая группа «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» обсудила сроки сдачи объекта в ходе выездного совещания.

«В здании площадью 3,8 тыс. кв. метров предусмотрены просторные групповые комнаты, кабинет логопеда и медицинский блок. На втором этаже разместились музыкальный и спортивный залы, трансформируемые помещения для развивающих занятий. На территории созданы шесть прогулочных площадок с теневыми навесами, игровыми комплексами и песочницами. Современный садик построен с учётом всех требований для всестороннего и полноценного



развития детей. Образовательная система ТиНАО ежегодно пополняется новыми объектами. По данным Правительства Москвы, в 2025 году здесь построили 15 школ и детских садов, рассчитанных на 11 тысяч детей», – рассказал Дмитрий Саблин.

После завершения благоустройства прилегающей территории начнётся приёмка учреждения, оформление разрешительной документации и ввод объекта в эксплуатацию.

Дмитрий СУВОРОВ

От «Скандинавии» до метро

В День московского транспорта в районе запустили новый электробусный маршрут № 985. Он соединил ЖК «Скандинавия» с тремя линиями метрополитена.

Теперь жители Коммунарки быстро и с комфортом могут доехать до станций метро «Потاپово», «Коммунарка», «Корниловская» и «Тёплый Стан».

«По задаче Мэра Москвы Сергея Собянина мы развиваем сеть маршрутов наземного транспорта. Обеспечение новых крупных жилых кварталов и комплексов комфортным транспортом в шаговой доступности – одна из приоритетных задач для нас. Благодаря запуску маршрута жители смогут быстрее добираться до нужной станции метро, чтобы совершать ежедневные поездки на работу, учёбу или по другим делам. Всего на сегодня в столице работают по-



Фото: пресс-служба Дептранса

Ознакомьтесь с маршрутом и расписанием автобуса № 985 на портале Московского транспорта № 985 в Коммунарке курсируют шесть современных электробусов.

Дмитрий СУВОРОВ

« 446 участков в ТиНАО

приобрели для строительства частных домов за 7,5 лет. Это более 55,3 гектара земли

« Международная неделя кино

пройдёт в Москве в конце августа. Жители и гости столицы смогут посетить лекции, встречи с известными режиссёрами, экскурсии и мастер-классы



« Подпишитесь на нас!

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



Вадим и Ирина Крыловы из Воскресенского

Празднование Дня семьи, любви и верности на окружной площадке в Филимонковском районе прошло с размахом, что, впрочем, уже традиционно для ТиНАО. Звёздный ведущий, интерактив и подарки, много музыки и танцев, Влад Топалов с Региной Тодоренко под финал и лимузины с красной дорожкой.

ЗРИТЕЛИ КРИЧАЛИ
«ГОРЬКО!»

Центральным событием праздника стало чествование пар, проживших вместе более четверти века. Их привезли на торжество на лимузинах, провели по красной дорожке под дождём из лепестков роз.



Алексей и Мария Родкины, как и другие пары-юбиляры, на праздник приехали в роскошном лимузине

Не все смогли сдержать слёзы умиления от увиденного. Почётные награды получили семьи Сверчковых из Бекасова, Фроловых и Шестерных из Внукова, Лебедевых из Краснопахорского, Деделюх, Коломыцевых и Занозиных из Троицка, Борзиковых, Шишковских и Труновых из Филимонковского, Андрияновых, Никоновых, Пасечник и Кузовкиных из Щербинки, Лякишевых из Воронова, Родкиных, Одинцовых, Крыловых и Котовых из Коммунарки.

То ли атмосфера навеяла, то ли такова была задумка, но вручавший награды и подарки начальник управле-

Алексей РОДКИН:

«Моя супруга мудрая. Выдержка, рассудительность и умение держать удар – вот главные качества моей жены»

| Наши люди

Вместе навсегда

Более 500 раз произнесли слово «любовь» со сцены на главной площади Московского 10 июля. Может быть, и больше – дальше корреспондент «Коммунарки» считать перестал, передать чувства в цифрах невозможно.



ния социальной сферы ТиНАО Олег Лоншаков решил сделать предложение своей даме сердца прямо со сцены. И сделал! Под аплодисменты зрителей его коллега сказала заветное «Да», а слегка опешивший ведущий прокричал бессмертное «Горько!».

ПОЛВЕКА ВЗАИМНОЙ
ПОДДЕРЖКИ

На протяжении 52 лет супруги Алексей и Мария Родкины бережно хранят тепло домашнего очага, опираясь на незыблемые ценности: доверие, терпение, искреннюю заботу друг о друге и умение находить радость в простых вещах. Алексей Афанасьевич – ветеран военной службы, посвятивший жизнь Военно-воздушным силам СССР. Его добросовестный труд неоднократно отмечали благодарственными письмами и нагрудными знаками, а в 1995 году он вышел на заслуженный отдых. Мария Петровна более 10 лет проработала на производстве, после чего сосредоточилась на семье и воспитании детей. Сегодня, находясь на пенсии, она продолжает вести активный образ жизни и щедро делится накопленным опытом с молодым поколением.

Плодом любви и заботы супругов стали двое детей – Александр Родкин и Анна Садчикова (кандидат ветеринарных наук). Родители обеспечили им качественное высшее образование, и сегодня дети успешно строят карьеру и собственные семьи. Родкины с радостью принимают участие в воспитании четверых внуков, которые любят своих бабушку и дедушку. Алексей Афанасьевич, кроме того, председатель Совета ветеранов Коммунарки, а Мария Петровна всегда рядом – его главная поддержка и источник вдохновения.

Мы поговорили с ними – интересно было, что главное в таком длинном браке и какие качества второй половинки помогут провести вместе более полувека.

– Терпение и преодоление. Вот что главное, – рассказывает Алексей Афанасьевич. – Потому что жизнь – это тернистый путь. Полоса чёрная,

белая. Главное, суметь преодолеть эти чёрные полосы. На наши плечи с женой упали многие тяжёлые годы. И мы восстанавливались из пепла. Много раз. Раз за разом. Моя супруга мудрая. Выдержка, рассудительность и умение держать удар – вот главные качества моей жены. Найти силы и двигаться вперёд – она это умеет.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ НА ТРЕТИЙ
ДЕНЬ ЗНАКОМСТВА

Супруги Владислав и Марина Одинцовы вместе 45 лет. В далёком 1980 году, в то время как весь Советский Союз болел за наших спортсменов, выступавших в Москве на Летних Олимпийских играх, новоиспечённый прапорщик медицинской службы, фельдшер, прибыв в первый отпуск к родителям, зашёл в гости к бывшей однокурснице, увидел её младшую сестру... а через три дня предложил ей руку и сердце. В свою часть в Горьковской области, посёлок Мулино, после отпуска вернулся с молодой женой. И уже через месяц был направлен для прохождения дальнейшей службы в посёлок завода Мосрентген. 25 лет службы в гвардейской 27 отдельной мотострелковой бригаде, год в Сараево, год в Косово с миротворческими миссиями.

Марина Феликсовна долгое время занималась домом и воспитанием детей, пока в 2007 году не начала карьеру в школе. В 60 лет с красным дипломом окончила в очно-заочном формате институт среднего профессионального образования име-

Владислав и Марина Одинцовы из посёлка завода Мосрентген вместе уже 45 лет



О секретах семейного счастья Инны и Владимира Котовых мы писали в прошлом номере газеты «Коммунарка». Читайте статью на сайте издания

Начальник управления социальной сферы ТиНАО Олег Лоншаков сделал предложение возлюбленной на сцене перед жителями всего округа



Хедлайнерами праздника стали Влад Топалов и Регина Тодоренко

ни Ушинского по профессии «преподаватель начальных классов». Вот уже 15 лет является руководителем школьного военно-исторического музея. И при этом ещё и бабушка трёх внуков и одной внучки.

МАГИЯ ОДНОГО ВЕЧЕРА

Поздравительный адрес семьям ТиНАО передал Герой РФ, депутат Госдумы Александр Саблин:

«Сердечно поздравляю юбиляров супружеской жизни – людей, которые пронесли через десятилетия самые тёплые чувства друг к другу, уважение и любовь. Эти пары – основа современного общества: они дали жизнь новому поколению, сохраняют традиционные семейные ценности, делятся мудростью с детьми и внуками, продолжают быть надёжной опорой общества. В нашей стране особое, трепетное отношение к семейным ценностям и домашнему очагу. Наши родители, дедушки и бабушки всегда учили нас, что самая большая ценность – это семья. Крепкая семья – это надёжный тыл, который позволяет выдерживать любые испытания и служит гарантией победы над любыми вызовами».

Милые шутки друг над другом Регины Тодоренко и Влада Топалова – приглашённой звёздой пары – дополнили сценарий вечера. Артисты с удовольствием общались с поклонниками, снимались с ними на мобильники и, конечно, исполняли свои песни. Многочисленные зрители с удовольствием признавались в любви, не стесняясь ни микрофона, ни толпы: своим детям, своим родителям, своим мужчинам и женщинам. То ли магия вечера, то ли обаяние Регины так подействовало – неведомо, но это тепло согрело всех, кто пришёл.



Финалом праздника стал кинопоказ фильмов «Первые. День отца» и «Семейный переполох». С попкорном, сахарной ватой и квасом от спонсоров праздника.

Виктор ВОДОЛАЗЬКИЙ ■

Дмитрий САБЛИН: «В нашей стране особое, трепетное отношение к семейным ценностям и домашнему очагу. Наши родители, дедушки и бабушки всегда учили нас, что самая большая ценность – это семья»



Фото: упра
района
Коммунарка

И Меняемся к лучшему

Место для летних прогулок и отдыха

На улице Василия Ощепкова началась установка малых архитектурных форм, рассказал Герой России, депутат Госдумы Дмитрий Саблин.

На центральной аллее ЖК «Москвичка» специалисты подготовили основания для спортивной и игровой зон и приступили к установке парковых скамеек.

Выездное совещание организовала рабочая группа «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры». В осмотре выполненных работ приняли участие муниципальные депутаты, представители подрядной организации и управы района Коммунарка.

Как отметил Дмитрий Саблин, по итогам осмотра территории и обсуждения проекта в план работ дополнительно было включено обустройство тротуара к детскому саду «Москвёнок» со стороны дома № 4. Новая пешеходная зона обеспечит родителям и детям безопасный и удобный подход к учреждению.

Депутат уточнил, что работы пройдут в два этапа.

«Первый этап завершится к концу августа – до начала учебного года. Специалисты заменят покрытие на проездах и парковках, а также восстановят подпорные стенки возле жилых домов. Для детей установят

качели и игровые элементы, создадут зону с гимнастическим комплексом, а на центральной аллее появятся места для отдыха», – рассказал депутат Госдумы Дмитрий Саблин.

Он также добавил, что рабочая группа продолжит защищать интересы людей и контролировать соблюдение сроков в соответствии с ранее утверждённой дорожной картой.

Дмитрий СУВОРОВ ■



Новые скамейки и урны украсили главный пешеходный бульвар «Москвички»

Дмитрий САБЛИН: «Специалисты заменят покрытие на проездах и парковках, а также восстановят подпорные стенки возле жилых домов. Для детей установят качели и игровые элементы, создадут зону с гимнастическим комплексом, а на центральной аллее появятся места для отдыха»



Фото: Сергей Мамонтов

В медиапространстве с 10 по 16 июля развернулся импровизированный купольный планетарий. Гостям показывали научные фильмы и траектории движения планет.

Для любителей истории в парке прочли лекцию о космической гонке СССР и США.

Приготовить настоящее «космическое» мороженое дети могли на крио-шоу. Любимое летнее лакомство создали при помощи жидкого азота.

Азотный душ – страшно интересно!



«Лето в Москве»
Ознакомьтесь с программой мероприятий на сайте проекта



И Дороги

Безопасные переходы

На период строительства проспекта Куприна обустраивают комфортные пешеходные маршруты.



Фото: упра
района
Коммунарка

Специалисты прокладывают инженерные коммуникации и формируют основание для проезжей части

Представители рабочей группы «Гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» организовали встречу с руководством школы № 338 и строителями. Её темой стало обеспечение жителей безопасными проходами через проспект между двумя очередями ЖК.

По словам Героя России, депутата Госдумы Дмитрия Саблина, существующие



ющие пешеходные переходы частично демонтировали, и жителям приходится выбирать обходные маршруты. Общественники ознакомились с проектом строительства и выбрали удобные места для организации новых подходов к социальным объектам.

Первый пройдёт у домов № 90, корп. 2 и № 84, корп. 4. Он позволит школьникам безопасно проходить к образовательному комплексу «Теорема». Второй организуют в районе поликлиники к домам № 88, корп. 1 и 2. Работы завершатся до конца августа.

Дмитрий СУВОРОВ ■

После продления проспект Куприна соединит магистраль Коммунарка – Ямонтаво от Бачуринской улицы до Проектируемого проезда № 7048.

Протяжённость дороги составит более 3,3 километра



И Отдыхаем вместе

Это просто КОСМОС

В Липовом парке прошли космические выходные. Два дня, 11 и 12 июля, дети и взрослые могли поучаствовать в тематических квизах и мастер-классах, посетить научные шоу, лекции и спектакли и даже представить себя в роли настоящих космонавтов в передвижном планетарии.

Кульминацией представления стал научный эксперимент: тот же жидкий азот предложили налить прямо на руку смельчака-зрителя. В ходе представления ни один подопытный не пострадал.

– Это называется эффект Лейденфроста, – объяснили ведущие.

Температура кожи человека значительно выше точки кипения жидкого азота, от чего при соприкосновении с рукой он немедленно превращается в газ, который защищает кожу от обморожения.

В воскресенье в лекционном шатре дети с восторгом встречали научного журналиста, а по совместительству и жену действующего космонавта-испытателя – Екатерину Блинову. Интересно было всем, ведь лекция тоже была интерактивной. Например, ребята попробовали взять мелкие детали конструктора, надев объёмные перчатки. Так ведущая хотела показать: в космосе нет мелкой моторики.

– Давление раздувает скафандр изнутри, и даже согнуть пальцы стоит огромных усилий, – объяснила

Екатерина. Вечером гостей площадки «Лето в Москве» ждали световой спектакль «Звёздный путь», театрализованная программа «Космическое путешествие» и музыкальное шоу «Духовой оркестр космонавтов».

Дарья СОКОЛОВА ■



Мороженое приготовили на крио-шоу перед глазами маленьких зрителей

Научный журналист Екатерина Блинова рассказала детям, как стать космонавтом

Многие обращали внимание, что одни люди сохраняют ясность ума до глубокой старости, а другие сталкиваются со снижением когнитивных способностей уже в 40 лет. Почему же так?

– Если исключить медицинские показатели: травмы или другие заболевания, а рассматривать только высшие психические функции, то с возрастом нейропластичность мозга ослабевает, – рассказывает Екатерина. – До 20 лет человек активно учится, мозг активно работает и находится в постоянном тонусе. Сейчас первые звоночки об утрате когнитивных способностей появляются у людей уже в 35 лет.

УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И ЕЩЁ РАЗ УЧИТЬСЯ

Дело в том, что мозг необходимо постоянно держать в тонусе. Ему нужно давать задачи, он достаточно ленив. Если задачи, которые именно развивают нейропластичность, ему не ставить, то нейронные связи ослабевают и разрушаются. Что же делать?

– У человека, который активно развивается, например занимается изучением языков, решением задач, тренирует критическое мышление, постоянно читает, мозг остаётся в тонусе, – говорит эксперт. – Риск развития болезни Альцгеймера у него существенно снижается даже в 80 лет. Если человек не развивается ментально, то и результат соответствующий. Это понимать надо уже лет в двадцать. Нельзя останавливаться после обучения в институте. Надо постоянно что-то изучать. Эффект новизны и интерес для мозга просто необходимы.

Впрочем, есть у нас такая особенность, как когнитивный резерв. Он активно помогает нам.

– Это своего рода накопления. У мозга есть важная особенность: он старается экономить энергию, поэтому переводит освоенные навыки в «автоматический режим». Напри-

Здоровье

Думай лучше!

Как сохранить ясный ум и твёрдую память на долгие годы

Наш мозг весит всего около полутора килограммов, но потребляет пятую часть всей энергии организма. Что для него полезно, а что вредно? В Международный день мозга, 22 июля, мы спросили об этом брейн-тренера – специалиста по развитию памяти, внимания и мышления, нейропсихолога, руководителя студии ментального развития «Магия мозга» Екатерину Лазееву.



Фото: Александр Корнеев

мер, мы изучаем что-то новое. После нескольких повторений мы доходим до уровня навыка – это и есть резерв. Он позволяет делать нам какие-то вещи на автомате.

Когда мы учимся писать в первом классе, нам даётся это трудно: устаёт рука, что-то не получается, устаёт сам мозг, поскольку идёт перекодирование звуков в буквы и так далее. Через некоторое время мы уже умеем

писать не задумываясь, если мы это повторяем многократно, то навык переходит в долговременное хранилище, где сохраняется до глубокой старости. Поскольку когнитивный резерв – это способность мозга адаптироваться и находить обходные пути для сохранения мышления и памяти, несмотря на старение и болезни, его необходимо накапливать и преумножать.

РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА

Врачи рекомендуют начинать присматриваться к своему ментальному здоровью примерно с 28 лет. И при первых звоночках: проблемах с памятью, мышлением, вниманием – обращаться к специалисту. Как рассказывает нейропсихолог, среди её учеников есть люди 27 лет, которые не могут сосредоточиться при чтении, рассеянные, не в состоянии запомнить информацию, нужную для работы. Таблеток от этого нет, только концентрация на проблеме и ежедневная профилактика.

– У нас за последние десятилетия в силу объективных причин и сложившихся факторов произошли серьёзные изменения, – считает специалист. – Нас нельзя сравнивать с поколением бабушек и дедушек, родителей. А наши дети очень отличаются уже от нас. Отдел мозга, который отвечает за исполнительные функции: постановку целей, выстраивание программы поведения, принятие решений и удержание информации, стал развиваться позже, чем это было раньше, – сперва до 18 лет, потом до 20, сейчас уже до 23 лет.

10–15 минут в день нам необходимо тратить на «ментальную зарядку». Новые нейронные связи возникают только с новой информацией. Все же слышали о необходимости менять маршруты до работы? Если вы прав-

Так проходят занятия по нейрогимнастике в ЦМД «Коммунарка»

Екатерина ЛАЗЕЕВА:

«Нельзя останавливаться после обучения в институте. Надо постоянно что-то изучать. Эффект новизны и чувство интереса крайне важны для активной работы мозга»

Когнитивный резерв – это способность мозга адаптироваться и находить обходные пути для сохранения мышления и памяти

Врачи рекомендуют

начинать присматриваться к своему ментальному здоровью с 28 лет. И при первых звоночках: проблемах с памятью, мышлением, вниманием – обращаться к специалисту

ша, стараться делать привычные действия левой рукой. В занятиях важна системность, за два-три раза эффекта не будет. Новые задачи необходимо ставить постоянно.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Даже у школьников бывают «провалы в памяти», что уж говорить о взрослых людях, с нашей многозадачностью? Но разовое забывание ключей или выключить свет – ещё не повод для паники.

– Вы теряете внимание на работе, рассеянные; не помните важную информацию через день; не понимаете, что читаете; постоянно теряете документы – это первый маркер, – говорит Екатерина. – Важно сравнивать себя с состоянием раньше: ухудшилось – второй. Ну или если это уже замечают окружающие.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Бывает, что мозг просто переполнен информацией со всех сторон. То, что рассказала соседка полтора часа назад, он не запоминает – это защитный механизм от перегрузки. Специалист советует избегать лишней информации, да и просто давать полноценный отдых нашему главному органу: меньше телевизора и гаджетов на ночь, полноценный сон. Кроме того, необходимы сбалансированное питание и физическая нагрузка.

Первый врач, к которому надо обращаться при проблемах, – терапевт. Он проверит и исключит все «побочные» диагнозы и, если проблемы есть, направит к неврологу. Тот уже исключит серьёзные расстройства и при необходимости перенаправит к психиатру.

– Не надо бояться врачей, ведь проблему можно решить в молодом возрасте, когда ещё не поздно, – говорит Екатерина Лазеева. – Если с «медициной» всё хорошо, тогда уже можно обращаться к таким специалистам, как я, психологам.

Жителям столицы старшего поколения искать специалистов не надо. Ежедневно занятия разного формата проходят в рамках городской программы в центрах «Московское долголетие».

Всем же остальным брейн-тренер рекомендует изучить нейробику – специальные упражнения для развития и поддержания работоспособности мозга. Эти занятия доступны для людей разного возраста, даже для малышей (как и любая активность, имеют ряд противопоказаний, необходимо проконсультироваться со специалистом). Зарядка улучшает работу обоих полушарий. Эти упражнения активно используются в реабилитации людей, перенёсших инсульт, наряду с медицинскими методами.

Главный рецепт Дня здоровья мозга прост: не останавливайтесь в развитии, высыпайтесь, двигайтесь и регулярно давайте своему мозгу новую пищу для размышлений. И тогда ясный ум сохранится у вас на долгие годы.

Юлия ГОНЧАРОВА ■



Фото: из личного архива Екатерины Лазеевой

В минувшую субботу, 18 июля, активисты из сообщества Коммунарки «Хранители леса» провели экологическое мероприятие в Хованском лесу. Эта акция стала настоящей памятной историей для его участников – обыкновенный субботник превратился в музыкальный семейный день с лесной уборкой, обедом и мастер-классами.

Это не просто экологическая акция. Шелест листвы смешивается со смехом детей, а скрип мусорных пакетов – с аккордами песни уличного музыканта. Экофестиваль «Хранители леса – 2026» проводит свой масштабный субботник-пикник, превратив рутинную уборку в настоящий праздник добрососедства.



Фото: Александр Корнеев

ВЕСЕЛО С ПЕСНЕЙ

Сбор назначили у ближайшего торгового центра, чтобы никто не потерялся. Получили инвентарь, который организаторы предусмотрительно подготовили для всех. Спонсоры мероприятия – представители локального бизнеса района, взявшие на себя такую социальную ответственность. Предусмотрено всё, включая средства от клещей и комаров, чтобы люди могли спокойно трудиться на природе. И вот на полянах у кромки леса кипит работа. Жители района, вооружившись перчатками и мешками, убирают территорию.

Организатором и идейным вдохновителем фестиваля «Хранители леса» стала Альфия Кутуева.

– В 2025 году и ранее я уже организовывала по запросу местных жителей субботники, – рассказала она. – Так что в этом с начала сезона вновь обратились ко мне. Но была проблема с оповещением, и вообще всё носило несистемный характер. Так за-



Сообщество соседей «Хранители леса» проводит регулярные субботники в Хованском лесу

Активные выходные

Миссия – сохранить лес

Экологическая акция **объединила поколения жителей района**

Теперь это не мусор, а добытые в лесу трофеи

родилась идея провести сезон в формате фестиваля, чтобы охватить больше людей и привлечь внимание к экологической проблеме.

СОХРАНЯЯ ИСТОРИЮ

Каждая акция заканчивается чаепитием и мастер-классами для детей

В этом году цель стала шире: не просто убирать лес от мусора, а быстрее донести проблему до общественности. Для этого Альфия начала исследовать культурное насле-



На мероприятии можно и природе помочь, и с соседями познакомиться

Следите за расписанием экоакций на сайте «Хранителей леса»



дие района и культурный код этой локации. Чтобы сохранить историческую память земли – и через неё побудить жителей бережливее относиться к природе.

– Хованский лес – это уникальный природно-исторический кластер Новой Москвы, – рассказывает Альфия. – XVII век: здесь проходили отряды князя Ивана Хованского (Тараруя), оставившие след Смутного времени. Земля помнит средневековые селища, курганы древних поселений. 1941 год: линия обороны Москвы. В октябре – декабре здесь стояли насмерть советские солдаты, сдерживая врага на западном рубеже столицы. До сих пор поисковики находят артефакты тех дней, а в Николо-Хованском стоит скромный обелиск павшим воинам. Сегодня задача команды «Хранителей леса» – превратить эту территорию памяти в живой мемориальный парк.

ЛЕСНАЯ ПРАКТИКА

Точный субботник перерос в семейный праздник, который, в свою очередь, трансформировался в площадку для соседского нетворкинга. Люди не просто убирали лес – они познакомились, объединились и начали взаимодействовать друг с другом.

В команде много молодёжи – студентов колледжа МИПК им. Фёдорова, где Альфия Кутуева ведёт практику. Именно они стали мотором этого проекта. Сделали сайт, разработали логотип, придумали эмблему. А сегодня они работают волонтерами и аниматорами.

– Графические дизайнеры работали не за оценку, а за идею, – делится Альфия Кутуева. – Они жили проектом, предлагали смелые креативные решения, отстаивая свои макеты, учились быстро вносить правки. Именно так рождается профессионализм.

СОСЕДИ, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

Соорганизатор фестиваля «Хранители леса» и главная лесная фея Екатерина Шендрик следит, чтобы логистика на площадке не давала сбой. Ведь важно не только убрать, но и отдохнуть.

Каждая ежемесячная встреча имеет свою тематику. Июль посвящён семье. После работы все собираются у общего стола. Никаких пластиковых тарелок – только экопосуда. Семьи расстилают пледы, делают бутербродами и знакомятся.

Цифры громче слов

– Каждый месяц с мая по сентябрь жители «Испанских кварталов» выносят из леса более **50 мешков** мусора.

– В **2025** году силами проекта был собран и вывезен **261 мешок**.

– В мае **2026** года активисты собрали ещё **51 мешок**. И это при том, что сезон эко-субботников ещё не начинался. Динамика очевидна: проблема не уходит, но растёт число тех, кто готов её решать

– Этот момент тишины после уборки очень важен, – комментирует Альфия. – Мы называем это «коммуникацией без слов о коммуникации». Люди просто едят вместе, смеются, дети бегают рядом. Так рождается сообщество соседей, которые теперь будут узнавать друг друга в магазине или метро. Экология начинается с доверия между людьми.

После пикника лес наполняется музыкой. На импровизированной сцене выступают местные таланты, а на лужайках развернулись творческие зоны. Дети с удовольствием принимают участие в мастер-классах. А вечером взрослые собираются в одном районных кафе-партнеров, чтобы обсудить сегодняшний день и спланировать субботник-пикник в августе.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

Альфия КУТУЕВА: «В Николо-Хованском стоит скромный обелиск павшим воинам. Сегодня задача команды «Хранителей леса» – превратить эту территорию памяти в живой мемориальный парк»

ВЫСТАВКА ДИНОЗАВРОВ

ежедневно, кроме пн.,
с 10:00 до 22:00



Фото: Алла Чеснокова / Фотобанк Лори

В парке «Яуза» открылась выставка динозавров. Здесь можно встретить тираннозавра, мамонта, овираптора, древнего носорога, огромную гу-сеницу, страуса и даже кетцалькоатля – летающего ящера, которого часто путают с птеродактилем. Многие из них рычаг и двигаются, как миллионы лет назад.

В специально установленных песочницах юные исследователи могут провести собственные «археологические раскопки».

Адрес: Юрловский пр-д, 8, рядом с футбольным полем

Метро: «Отрадное», «Ботанический сад»

КУДРЯВЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

26 июля, в течение дня



Фото: Ingram Publishing / Фотобанк Лори

На площадке «Хлебозавода» можно будет изучить, потрогать и купить косметику для вьющихся волос от известных брендов. На сцене будут выступать трихологи, косметические химики и нутрициологи. Они объяснят химию средств для ухода за кудрявыми волосами и расскажут, как составить правильный рацион для густоты волос.

На фестивале подведут итоги «Кудрявой премии» и устроят соревнование на лучшую кудрявую стрижку, где свои работы покажут топовые мастера со всей страны. Для парикмахеров и колористов пройдут мастер-классы по уходу и окрашиванию. А в 15:00 все участники соберутся вместе, чтобы потрясти кудрями под музыку.

Регистрация:

Адрес: ул. Новодмитровская, 1, стр. 4

Метро: «Дмитровская»

МАСТЕР-КЛАСС «СИЛА МОЕЙ ТЕНИ. СОЗДАНИЕ И ТРАНСФОРМАЦИЯ МАСКИ»

29 июля в 19:00



Фото: Pixel_shot / Фотобанк Лори

Российская государственная библиотека для молодёжи приглашает на арт-психологический мастер-класс. Участники смогут выразить страх, гнев, уязвимость или скрытую силу на языке символов. Мастер-класс обращается к архетипу Тени и предлагает рассмотреть её через образ, форму и творчество. Участ-

Участники психотерапевтического мастер-класса по изготовлению масок попробуют выразить сложные чувства на языке символов



Фото: Гладких Татьяна / Фотобанк Лори

Куда бесплатно сходить всей семьёй

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

ники создадут маску – лицо той части себя, которая обычно остаётся без слов. Работа с маской помогает вынести переживание наружу и увидеть его не как врага, а как часть личной истории.

Адрес: ул. Большая Черкизовская, 4/1
Метро: «Преображенская площадь», «Семёновская»

ФЕСТИВАЛЬ «ПРОДВИЖЕНИЕ»

30 июля – 2 августа, весь день



Фото: Ярослав Чингаев / Агентство «Москва»

На ВДНХ состоится автомобильный фестиваль «Продвижение». Экспозиции займут все ключевые локации Выставки – от пространства у арки Главного входа до Нальчикского сквера. В разных тематических зонах представят более 300 автомобилей: исторические модели отечественного и зарубежного автопрома, редчайшие суперкары, старинные микроавтобусы, уникальные вездеходы и образцы автомобилей будущего.

Гордостью автофестиваля в год 65-летия покорения космоса стала ретроспективная фотовыставка и модели машин, на которых ездил Юрий Гагарин. Она расположена рядом с павильоном «Космос». А возле Цветочного партера развернулась историческая перспектива автомобилей первых лиц государства – экспозиция из 10 лимузинов от первых моделей ЗиС и ЗиМ до последних экземпляров под маркой ЗиЛ.

Дети смогут посоревноваться в скорости и ловкости при управлении pedalными машинками, принять участие в мастер-классах по автомобильной тематике, поиграть в настольные игры.

Также пройдёт финальный этап Кубка Москвы по историческому ралли.

Адрес: пр-т Мира, 119

Метро: ВДНХ

ФОТОВЫСТАВКА «ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ»

с 1 по 31 августа
с 10:00 до 20:00



Фото: Гладких Татьяна / Фотобанк Лори

Дом культуры Мосрентген приглашает на фотовыставку Арины Бородай. Автор ловит в кадре забавные проделки четвероногих, трогательные сцены близости человека и животного, создаёт характерные портреты питомцев.

Адрес: п. завода Мосрентген, 39

МАСТЕР-КЛАСС «ЛЕТНЯЯ ФЕНЕЧКА»

5 августа в 12:00



Фото: Татьяна Терехина / Фотобанк Лори

В ДК Мосрентген пройдёт мастер-класс «Летняя фенечка». Участники сплетут из вошёного шнура и ярких бусин уникальную фенечку, научатся базовым узлам макраме и подберут идеального сочетания цветов.

Адрес: п. завода Мосрентген, 39

«ВОЛШЕБНЫЙ МИР МЭРИ ПОППИНС»

8 августа в 12:00



Фото: Алексей Кузнецов / Фотобанк Лори

В библиотеке № 258 состоится интерактивный праздник, посвящённый Памеле Трэверс, автору книг о «Мэри Поппинс». Начнётся он с небольшой театрализованной постановки отрывков из книг, затем пройдёт мастер-класс по рисованию зонтиков в стиле героини, квест «Загадки семьи Бэнкс», чтение любимых отрывков и создание коллективной иллюстрации.

Адрес: пос. Воскресенское, 39

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

8 августа с 15:00 до 18:00



Фото: Aleksandr Golubev / Фотобанк Лори

Дом культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова приглашает на соревнования по волейболу среди мужчин и женщин, посвящённые Дню физкультурника. Возраст участников – от 7 лет и старше. Записаться на соревнования можно по электронной почте: KrylovVY@tiniao.mos.ru. Требуется допуск врача.

Адрес: пос. Воскресенское, 135

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС

10 августа в 16:00

В Доме культуры и спорта Воскресенское имени Загира Гасанова пройдут соревнования по легко-

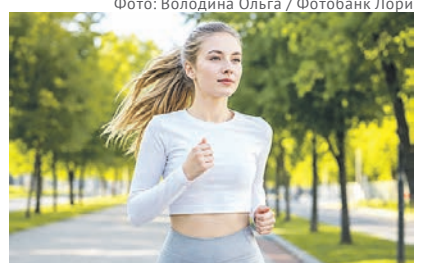


Фото: Володина Ольга / Фотобанк Лори

атлетическому кроссу среди детей и взрослых. Возраст участников – от 5 до 99 лет. Записаться можно по тел.: 8 (495) 198-87-06. Нужен допуск врача.

Адрес: пос. Воскресенское, 135

МОСКОВСКАЯ МУЗЕЙНАЯ НЕДЕЛЯ

10-16 августа, в течение дня
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:



КОНКУРС РИСУНКОВ НА АСФАЛЬТЕ

13 августа в 16:00



Фото: Володина Ольга / Фотобанк Лори

Дом культуры Мосрентген приглашает на праздник творчества и веселья. Гостей ждут увлекательные игры, захватывающие викторины и конкурс рисунков на асфальте «Солнечный привет». У каждого участника будет шанс раскрыть свой талант, дать волю фантазии и создать что-то уникальное.

Адрес: пос. завода Мосрентген, 39

«ЗНАКОМОШНАЯ»

13 августа с 20:00 до 00:00



Фото: Бар «Мунк»

В баре «Мунк» состоится вечеринка знакомств. Ведущий соберёт гостей в небольшие группы, состав которых будет меняться каждые несколько минут, и предложит темы для разговора. Когда все познакомятся друг с другом, начнётся вечеринка с диджеем и танцами. Для тех, кто предпочитает спокойную обстановку, на протяжении вечера будут открыты столы для игр на знакомство.

Адрес: ул. Нижняя Сыромятницкая, 1/4, стр. 11

Метро: «Курская»

Эльвира ЯКУПОВА

| Стиль жизни

Утро в позе лотоса

Йога для спины проходит каждую пятницу на набережной пруда в Прокшине

Ранним утром, когда солнце только начинает золотить верхушки деревьев, набережная пруда в ЖК «Прокшино» преобразуется. Вместо привычной тишины здесь раздаётся спокойная музыка и слышен размеренный голос инструктора.

Что взять с собой?

Всё необходимое, включая коврики, предоставляется на месте. Участникам советуют прийти за 5-10 минут до начала занятия, быть в удобной одежде и иметь при себе бутылку с водой.



Фото: Александр Корнеев

рез современный танец и осознанное движение, владеет сетью школ по лечению сколиоза у детей и взрослых по системе Seas и Шрот – единственных признанных в мире методик лечения сколиоза.

Для кого эти занятия? На ковриках совершенно разные люди: от студентов до пенсионеров. Организаторы подчёркивают, что специальная подготовка не требуется.

Руководитель проекта Юлия Бондарева проводит занятия по йоге в Прокшине каждую пятницу

– Многие приходят именно из-за проблем со спиной, – делится инструктор перед началом. – Мы делаем акцент на мягких вытяжениях, укреплении мышечного корсета и снятии напряжения. Никакой слож-

ной акробатики, скруток, перевёрнутых поз, наклонов. Все асаны выстроены таким образом, что не нарушают конструкцию позвоночника.

Только польза для здоровья, поэтому занятия подходят и для людей в возрасте 60+, со сколиозом, грыжами.

Проект ориентирован на взрослых и детей от 7 лет в сопровождении родителей. Сейчас летние каникулы, поэтому на йогу с удовольствием ходят подростки. Подобный формат тренировок у дома очень понравился и молодым мамам, находящимся в декрете.

Занятие длится ровно один час. Участники располагаются прямо у воды, где утренняя прохлада смешивается с ароматом свежескошенной травы. Тренер ведёт группу через комплекс асан, уделяя особое внимание поясничному отделу и шее – самым уязвимым местам офисных работников.

– Направление ваджра-йога по-другому называется «йога с корректным подходом к позвоночнику», – продолжает тренер. – Идёт расслабление мышц, уходят боли. Нам важно, чтобы после одного занятия человек уже получил результат. Если вы хотя бы один раз в неделю приходите к нам на это занятие – вы большая молодчина. Но конечно же, лучше продолжать делать упражнения самостоятельно.

В отличие от коммерческих студий, здесь нет абонентской платы. Однако количество мест ограничено размерами площадки, на которой помещается около 30 ковриков. Чтобы гарантированно попасть на занятие, необходимо пройти регистрацию в приложении застройщика.

Юлия ГОНЧАРОВА ■



| Наш район

Добрососедский пикник

19 июля набережная жилого комплекса «Прокшино» превратилась в центр притяжения для десятков жителей и представителей локального бизнеса. Парковый кластер наполнился смехом, музыкой и гулом голосов задолго до официального начала. Здесь состоялся первый из серии летних Добрососедских пикников.

Праздник стал ярким событием в жизни района.

– Мы хотели уйти от формата стандартного городского фестиваля, ведь у нас небольшой микрорайон, – отмечают организаторы. – Главное – идея добрососедства между жителями, между предпринимателями, которые работают здесь

и несут социальную ответственность за развитие территории.

Основной точкой притяжения стала ярмарка мастеров «Клубок», где свои работы представили дизайнеры одежды, керамисты, кондитеры и ремесленники из числа местных жителей. Это позволило малым предпринимателям напрямую пообщаться



Фото: Александр Корнеев

со своей аудиторией и найти новых клиентов по-соседски.

Программа была продумана так, чтобы каждый нашёл занятие по душе. Для интеллектуалов развернулась настоящая шахматная баталия под открытым небом и работала игротка с современными настольными играми. Для творческих натур прошли мастер-классы, где дети и взрослые вместе собирали инженерные конструкции и рисовали. У книголюбителей особой популярностью пользовался книжный своп, позволивший жителям обменяться прочитанными книгами и освободить место на полках для новых историй.

Около 11 часов утра ведущие пригласили всех желающих разучить

В фотозоне можно было сделать смешные снимки на память



На пикнике в Прокшине и танцевали, и занимались спортом

Следующая встреча в рамках цикла летних пикников запланирована на 26 июля в районе «Скандинавия», на площади Туве Янссон. Гуляния пройдут в вечернем формате, с 15:00 до 19:00

несколько простых танцевальных движений для флешмоба, который состоится чуть позже, 8 августа. Репетиция прошла на ура, зарядив публику энергией.

Не менее душевным получилось создание коллективного арт-объекта «Друзья Прокшино». Рядом кипели спортивные страсти. Юные гости проходили полосу препятствий на ловкость. Самые меткие и быстрые получали тайные призы от организаторов. На память у гостей праздника остались снимки, сделанные в уютной фотозоне.

Юлия ГОНЧАРОВА ■

КОММУНАРКА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется БЕСПЛАТНО

№ 8 (29),
23 июля 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