

**ЦИТАТА**

«Наземное метро – это новая скорость передвижения и новый уровень комфорта. И солидная экономия на стоимости проезда за счёт бесплатных пересадок на метро».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

**В РАЙОНЕ  
ОТКРОЕТСЯ**

**5**

**ЁЛОЧНЫХ  
БАЗАРОВ**

**АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

**(495) 646-57-57**

**В РАЙОНЕ ПРОЙДЁТ**

**5**

**ДЕТСКИХ ТУРНИРОВ**



В этом театральном коллективе все артисты – дети.



Фото: архив Театра юных москвичей

**МЕСТНОЕ ВРЕМЯ**

**Где в районе  
провести новогодние  
и рождественские дни**



С. 3

**РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ**

**Пенсионеры  
из «МногоСветика»  
готовят новый концерт**



С. 6

фото: архив ТЦСО «Гагаринский»

**РАЙОН В ЛИЦАХ**

**Актриса Анна Чунаева –  
о Гагаринском,  
где сбылась её мечта**



С. 7

фото: Игорь Харитонов

**ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ**

**НЕДЕТСКИЕ РОЛИ**

**ТЕАТР ЮНЫХ МОСКВИЧЕЙ  
ПРЕДСТАВИЛ СОБСТВЕННУЮ  
ИНТЕРПРЕТАЦИЮ «МУМУ»**

С. 6

**ПЛОВЦЫ РАЙОНА  
ЗАВОЕВАЛИ**

**4**

**МЕДАЛИ НА КУБКЕ  
МОСКВЫ**

# Время новых скоростей

**МЦД сделает проще и дешевле передвижение по столичному региону**

## Город стал ближе

Проект Московских центральных диаметров очень важен для Москвы и Московской области. На церемонии открытия, которая прошла на Белорусском вокзале, приехал даже президент страны. Вместе с мэром Москвы Сергеем Собяниным Владимир Путин совершил первую поездку на «Иволге».

По словам мэра Москвы, 21 ноября 2019 года войдёт в историю как день рождения нового вида общественного транспорта – наземного метро.

«Наземное метро – это новая скорость передвижения по городу. По сравнению с использованием наземного транспорта и личных авто время поездок сокращается почти в 1,5 раза. Это новый уровень комфорта по сравнению с традиционными электричками. И это солидная экономия на стоимости проезда

за счёт бесплатной пересадки на метро», – отметил **Сергей Собянин**.

Сегодня открыты и работают 2 из 5 запланированных московских центральных диаметров – от Одинцова до Лобни и от Нахабина до Подольска. 132 километра путей, 57 станций, 19 из них – пересадочные, которые пришлось полностью переформатировать и адаптировать под новый ритм и стиль наземного метро.

Планируемый пассажиропоток (млн пас./год)	
МЦД-1 (Одинцово – Лобня)	<b>42,9</b>
МЦД-2 (Нахабино – Подольск)	<b>48,6</b>
Итого за I этап	<b>91,5</b>

Благодаря первым двум маршрутам МЦД общественный транспорт станет доступ-



Вместе с Сергеем Собяниным Владимир Путин совершил первую поездку на «Иволге» до станции «Фили» и обратно.

Фото: Алексей Дружинин/РИА «Новости»

нее для 4 млн жителей Москвы и Московской области, в поездах появится свыше 900 тыс. новых пассажирских мест в сутки. Теперь не надо будет следить за расписанием, бояться опоздать, ведь вслед за одним поездом через считанные минуты придёт другой. В часы пик поездки на МЦД будут ходить каждые 5–6 минут. Причём стоять такая поездка будет значительно дешевле, чем на обычной пригородной электричке.

А ещё запуск наземного метро ощутимо улучшит экологию в столичном регионе. Открытие МЦД-1 и МЦД-2 до 12% разгрузит прилегающие к нему линии метро и примерно на 5% вылетные магистрали – Минское, Дмитровское, Симферопольское, Варшавское и Волоколамское шоссе. По оценке экспертов, количество автомобилей сократится на 30 тыс. ед. в сутки, а объём выбросов вредных веществ в атмосферу – на 14 тыс. тонн в год.

## Экономим время и деньги

Оплачивать проезд на МЦД можно «Тройкой», но сначала её нужно активировать в любой кассе метро, билетных автоматах и жёлтых информационных терминалах. Также перед первой поездкой всем льготным категориям граждан нужно активировать карту москвича.

Стоимость проезда (без наземного транспорта)

- В пределах Москвы **38 руб.**
- От границ Москвы до конечных станций МЦД **45 руб.**
- За пределами МКАД **45 руб. +**
- (23 руб. × количество зон за пределами МЦД)**

**МЦД + М**

Для проезда по МЦД и бесплатных пересадок на метро и МЦК пассажирам необходимо перепрограммировать карту «Тройка» в кассах метро, автоматах по продаже билетов и жёлтых информационных терминалах.

Диаметры поделены на три зоны. Проезд по зоне «Центральная» равен поездке на метро – 38 руб., по зоне «Пригород» –

45 руб., а по зоне «Дальняя» стоимость будет складываться из билета на электричку (23 руб. за каждую зону до границы с МЦД) плюс 45 руб. Пересадка с диаметра в подземку и на МЦК происходит бесплатно в течение 90 минут. Экономия более чем в два раза.

Но самое главное – сократится время, которое пассажиры тратят на дорогу. С появлением МЦД у пассажиров появляются

## Сокращение времени в пути для жителей Москвы в 1,5 раза

Интервалы движения: **5–8 мин.**

Бесплатные пересадки на метро и МЦК

альтернативные, так называемые хордовые маршруты.

«Лично я рад открытию МЦД. Живу около метро «Марьино», а на работу к 8 утра нужно быть на «Волоколамской». Я – технолог на производстве, и у нас с опозданиями строго. Раньше мне нужно было ехать до «Трубной», переходить на «Цветной бульвар» серой ветки, затем сделать ещё одну пересадку с «Боровицкой» на «Арбатскую» и ехать до «Волоколамской». Это занимало час времени. Сейчас жена довозит до «Дмитровской», а уже по МЦД до работы без пересадок. Засекаю время – ровно 27 минут со всеми удобствами», – рассказал **москвич Юрий Тришин**.

Также Московские центральные диаметры имеют колоссальное транспортное значение: благодаря первым двум маршрутам скоростной транспорт появится в тех районах столицы, где на сегодняшний день нет станций метро: это Северный, Дмитровский, Восточное Дегунино, Можайский и Щербинка.

## Общественный транспорт в приоритете

По маршрутам МЦД пущены городские поезда нового поколения «Иволга», разработанные

и собранные в Твери. По уровню удобства для пассажиров и техническим решениям «Иволга» соответствует лучшим зарубежным аналогам, а по отдельным параметрам даже превосходит их. Они оборудованы всеми элементами современного пассажирского сервиса – USB-розетками для зарядки гаджетов, Wi-Fi, удобными информационными табло, туалетами, а также приспособлены для путешественников – маломобильных граждан. «Иволга» полностью оправдывает своё название – поезд как бы летит над землёй без раздражающего шума и вибрации, мгновенно разгоняется и максимально плавно останавливается.

Жители многих европейских городов давно уже пользуются транспортом такого уровня – в Германии, Франции, Великобритании. Сегодня сложно представить Париж без скоростных электричек RER, которые соединяют мировую столицу моды с пригородами. Если сравнивать МЦД, скажем, с Берлинским наземным метро или Лондонским Underground, то наше существенно превзойдёт их по длине маршрутов. После того как в Москве будут достроены все 5 диаметров, протяжённость пути достигнет 375 км. До конца 2023 года планируется запустить ещё три маршрута: МЦД-3 Ленинградско-Казанский, МЦД-4 Киевско-Горьковский и МЦД-5 Ярославско-Павелецкий.

Сергей Собянин заявил, что так как количество пассажиров на Московских центральных диаметрах в рабочие дни превышало полмиллиона человек, на линиях увеличено количество вагонов. На МЦД-2 (Курско-Рижский диаметр) с 25 ноября состав поездов вырос до 10–11 вагонов, а на МЦД-1 их количество увеличат в течение 15 дней. «Будем и дальше развивать МЦД, делать их комфортнее и удобнее», – отметил мэр Москвы.

Егор Машков

**Транспортная доступность всех частей города – важная составляющая программы «Мой район».**

## Первые Московские центральные диаметры



# Поколядовать и сходить на бал

**В районе подготовили  
новогодние мероприятия  
на любой вкус и возраст**

Фото: Александр Авиллов/АГН «Москва»



Концерты и конкурсы пройдут  
в нескольких точках Гагаринского.

Провести всей семьёй весело и с пользой предновогодние дни и новогодние каникулы можно и рядом с домом, не выезжая в центр Москвы. Организация таких досуговых мероприятий рядом с домом – важная задача программы «Мой район». Обширную программу на праздники в Гагаринском районе составили наши корреспонденты.

## «Поющие сердца»

Множество семейных мероприятий подготовлено для детей и их родителей в МБУ ДЦ «Гагаринец». **20 декабря** в 10.00 в отделении по адресу: просп. Вернадского, д. 9/10, откроется выставка зимних рисунков «Капитошка». **23 декабря** в 18.30 по адресу: ул. Строителей, д. 4, корп. 7, пройдёт конкурс «Наряд для ёлки», где дети и их родители смогут сами сделать украшения для зелёной кра-

савицы. В этом же отделении **26 декабря** в 18.30 будет новогоднее представление «Большая ёлка в Гагаринце». А **7 января** в 15.00 в ДЦ «Гагаринец» по адресу: ул. Строителей, д. 4, корп. 7, пройдёт фестиваль «Рождественские песнопения» с участием ансамбля «Поющие сердца».

## «Зимние старты»

Школьникам предлагается провести предновогодние дни по-спортивно. В гимназии № 1536 на Ломоносовском просп., д. 3А, **24 декабря** в 15.00 пройдёт турнир по футболу, в школе № 2026 **25 декабря** в 16.00 – турнир по баскетболу, а **26 декабря** в 19.30 – турнир по волейболу. Турниры посвящены празднованию Нового года. Команды сыграют на приз МО «Гагаринский».

Ещё два турнира на приз МО «Гагаринский» состоятся уже после Нового года. **8 января** на стадионе «Пионер» по адресу: ул. Фотиевой, вл. 14–18, в честь Рождества Христова организуют «Зимние старты», а **9 января** в 18.00 на спорт-

площадке по адресу: Ленинский просп., д. 39А, все смогут увидеть футбол на снегу.

## Ёлка и концерт

В клубе имени Джерри Рубина по адресу: Ленинский просп., д. 62/1, **27 декабря** в 19.00 пройдёт Новогодний бал для молодёжи, а **28 декабря** в 18.00 – Новогодний концерт для молодёжи. В 12.00 **28 декабря** клуб откроет свои двери для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Для таких ребят подготовлено специальное новогоднее представление. Перед Рождеством, **6 января**, в 16.00 в клубе можно будет поколядовать вместе со специально приглашённым фольклорным ансамблем.

Самое большое и торжественное новогоднее мероприятие Гагаринского района – новогодняя ёлка и театрализованное представление – пройдёт **24 декабря** в 16.00 в Гостинично-развлекательном комплексе «Корстон» в зале Шантан по адресу: ул. Косыгина, д. 15.

Екатерина Алексева

## Ёлку нужно выбирать с умом

20 декабря в Москве открываются ёлочные базары. Базовый компонент концепции программы «Мой район» – комфорт, и поэтому создание удобной бытовой и торговой инфраструктуры в шаговой доступности является значительной частью работы по программе. В Гагаринском районе настоящую живую ель, сосну или лапник можно будет купить по адресам: Ломоносовский просп., д. 14–18; ул. Молодёжная, вл. 3–4; Университетский просп., вл. 4; Ленинский, д. 44; ул. Косыгина, д. 5.

Мы решили узнать у эксперта, как правильно выбирать ель для дома. Вот что советует инженер Дмитровского питомника Талдомского района ГАУ МО Центрлесхоза Галина Хренова.

**1.** Обратите внимание на хвою. Все иголки должны быть одинакового размера и цвета, распределены по веточке равномерно.

**2.** Сорвите несколько иголок, потрите в руке, принахайтесь. От них должен идти запах хвои. Давно срубленная ель перестает сильно пахнуть. Вы почувствуете, что хорошие хвоинки – упругие, маслянистые, а засыхающие – ломкие.

**3.** Если вы выбираете ёлку на улице, можно поднять её и ударить о землю комлем (толстым концом дерева). С хорошей ёлочкой ничего не произойдёт, а ёлка плохого качества сбросит после удара множество иголок.

**4.** Осмотрите сруб. У правильной ёлки он светлый, и на нём обязательно должна выступать смола. Если сруб сухой, ёлку срубили давно. Вид сруба значения не имеет. Он может быть как прямой – спиленный, так и косой, это значит, ёлку рубили топором.

**5.** У здоровой ёлки все веточки одинаково равномерно распределены по стволу. Слабая, больная ель жиденькая, её ветви растут неравномерно. Бывает так, что две ёлочки растут вплотную друг к другу. В итоге одна сторона у ёлки пушистая, другая плоская. Это не считается браком. Такие ёлки тоже пользуются популярностью. Их удобно ставить плоской стороной к стене или в угол.

**6.** Выбираете между ёлкой и сосной? На сосну из-за больших иголок сложнее вешать игрушки, но срубленная сосна, как правило, стоит в помещении дольше ели. Сосну следует выбирать по тем же принципам, что и ель.

**7.** Лапник тоже можно осмотреть со всех сторон, потрясти, посмотреть, осыплются ли хвоинки. Если да, лучше такой не брать – из всего представленного ассортимента лапник засыхает быстрее всего.

**8.** Попробуйте опустить веточку ели, сосны или лапника вниз, а потом резко отпустить. Веточка хорошего дерева будет упругой, она моментально примет прежнюю форму. Ветка у ёлки плохого качества, возможно, даже останется в том положении, в которое вы её опустили.

**9.** И последнее: помните, что, для того чтобы вырастить двухметровую ёлочку, требуется 8–12 лет. Ухаживайте дома за зелёной красавицей, не забывайте доливать воду, иногда опрыскивайте веточки, тогда она будет радовать вас и вашу семью намного дольше.

Фото: Андрей Любимов\АГН «Москва»



Живую ёлку можно будет купить уже 20 декабря.

Есть вопросы?  
Пишите нам [info@aif.ru](mailto:info@aif.ru)  
+7 (495) 646 57 57

# В район приедет несколько Дедов Морозов

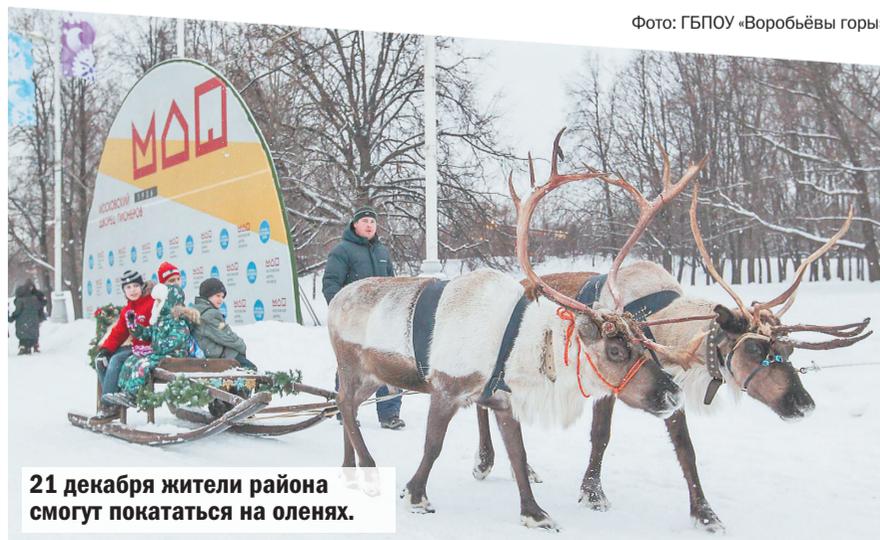
В Гагаринском районе самые масштабные гулянья на свежем воздухе пройдут **21 декабря** по адресу: ул. Косыгина, д. 17. Все желающие смогут поучаствовать в «Новогодних гуляньях», организованных в рамках фестиваля «Мой дом – Москва», покататься на ездовых северных животных – собаках, оленях, а также испытать свои силы в перетягивании каната, поучиться на всевозможных мастер-классах и попробовать блюда полевой кухни.

Конечно, гулянья не обойдутся без настоящего Деда Мороза. Причём в этот раз их будет несколько – каждый будет представлять определённую национальность. Кстати, улич-

ные игры и забавы в этот день будут тоже разных народов: метание тынзьяна (аркана оленеводов), мас-рестлинг (якутское соревнование по перетягиванию палки),

битва на подушках, метание валенок. После того как все хорошенько взбодряются, можно будет перейти к интеллектуальной программе: самим сделать новогоднюю игрушку или карнавальную маску.

Фото: ГБПОУ «Воробьёвы горы»



21 декабря жители района смогут покататься на оленях.

Если вы хотите провести новогоднюю ночь вне дома, можно отправиться в Воронцовский парк. Там в ночь на **1 января** пройдут массовые гулянья. Для всех гостей парка подготовлена яркая праздничная программа, которая пока держится в секрете.

Кстати, Воронцовский парк подготовил масштабное рождественское представление и в ночь на **7 января**. Приглашаются все желающие!

В каждом районе Москвы уже определили места для зимнего отдыха. Они будут оборудованы соответствующими знаками. Перед открытием площадки для отдыха полностью проинспектировали и проверили на безопасность представители префектуры и управ района, представители МЧС и ГОЧСИПБ.

В Гагаринском районе официальным зимним местом отдыха стала Андреевская набережная, 2. Здесь в Крещение будет организована купель, куда сможет окунуться каждый желающий.

# За призванием – к психологу

## В Гагаринском районе прошёл день диагностики

В государственном образовательном учреждении «Воробьёвы горы» прошёл день диагностики, где дети и родители смогли пообщаться с психологами.

### Говимся к школе

«День диагностики и консультирования психолого-педагогического центра «Точка роста» 16 ноября 2019 года совпал с днём открытых дверей для родителей будущих первоклассников нашего комплекса, – рассказала педагог-психолог психолого-педагогического центра «Точка роста» Мария Хатомченкова. – В этот раз диагностические пробы в основном проходили дети, которые планируют в сентябре прийти сюда в первый класс. Готовность к школе определяется по нескольким параметрам: готовность интеллектуальная, психологическая, социальная и физиологическая. Пройдя со своим ребёнком диагностику по этим направлениям, родитель может получить исчерпывающую информацию о том, насколько будущий первоклассник мотивирован на обучение, как родитель может поддержать или сформировать такую мотивацию. Ведь ребёнок, с удовольствием бегущий в школу, будет радовать и родителей, и учителей, и, конечно, радоваться сам!»

Однако в пробах участвовали не только малыши, но и подростки. «Подростки



Фото: ГБПОУ «Воробьёвы горы»

Очень важно сразу понять, какая специальность больше всего подходит ребёнку.

всё чаще приходят за профессиональным самоопределением к школьному психологу, – уверена **руководитель психолого-педагогического центра «Точка роста» Жанна Голухова**. – К нам приходят мечтающие стать пилотами гражданской авиации, программистами, видеоблогерами, биологами, актёрами, военными, психологами, экологами, учителями. Круг профессий широк и разнообразен, нельзя выделить один тренд. К счастью, не все хотят стать программистами и ютьюб-блогерами, как нам кажется из общения с молодым поколением. Но совершенно точно видно тенденцию к прагматичности: получить хорошее образование, найти свою высокооплачиваемую сферу деятельности, попасть, как они говорят, на гребень волны».

### Карта интересов

Чтобы понять, как именно попасть на этот гребень, можно позаниматься в кружках Дворца пионеров. «Здесь потрясающее разнообразие программ дополнительного образования, – говорит ведущий педагог-психолог, специалист по профориентации, педагог программ «Школа юного психолога» и «Soft-skills»

**Анастасия Громова**. – Всему этому можно обучиться совершенно бесплатно на занятиях в нашем центре. Тут даже есть свой живой уголок, оранжерея, планетарий, стадион, театр. Мне кажется, о большем для профессионального самоопределения и мечтать сложно. Зачем ждать поступления в театральную вуз, когда уже сейчас можно играть в Театре юных москвичей, понять свои слабые и сильные стороны, записаться на дополнительные занятия по технике речи или, например, в психологическую группу для подростков для развития коммуникативных навыков».

А следующий день диагностики, где можно получить профессиональную консультацию, на которой будет составлена карта интересов, состоится в феврале. Записать ребёнка от 5 до 18 лет можно уже сейчас через службу одного окна ГБПОУ «Воробьёвы горы» лично или по телефону 8 (495) 536-00-00 либо напрямую в психолого-педагогическом центре «Точка роста» по телефону: +7 (926) 335-44-35.

Григорий Марков

Есть мнение?  
Пишите нам [info@aif.ru](mailto:info@aif.ru)  
☎ +7 (495) 646 57 57

### Школьники помыли пингвинов

Программа «Мой район» объединяет лучшие наработки в образовательных практиках. Педагоги Москвы постоянно внедряют новые проекты, которые помогают разностороннему развитию детей.

Учащиеся школы № 2086 приняли участие в программе «Спасти планету». Команда ребят провела по 20 минут в четырёх лабораториях. «Наши дети увлекаются экологией, – говорит педагог школы № 2086 Татьяна Маркова. – Мы готовили проект для всероссийского конкурса «Шустрый», я предложила ребятам поучаствовать и в программе «Спасти планету».

«В первой лаборатории мы мыли пингвинов, – рассказал

ученик Максим Воробьёв. – Мы

узнали, какие виды пингвинов бывают, потом нам выдали по пингвину. Мне с братом дали папуанского пингвина – конечно, игрушечного. Наш был весь в нефти. Мы надели перчатки и окунали его в специальный мыльный раствор. Пингвина надо было крепко держать за туловище, иначе он мог вырваться и убежать. Во второй лаборатории мы изучили экологические источники энергии и самостоятельно собрали макет получения энергии с помощью ветряной мельницы и солнечной батареи. В третьей лаборатории сортировали мусор и выплавили монеты из смешанного пластика. И в последней лаборатории мы очищали почву. Нам всем очень понравилось участвовать в этой программе».

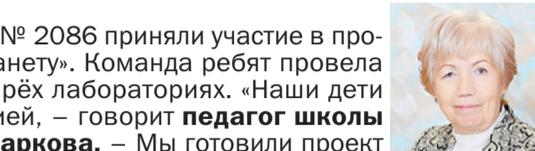


Фото: «Умная Москва»

### Во Дворце пионеров пройдёт турнир по географии

В Московском дворце пионеров 14 декабря пройдут соревнования юных любителей географии. Здесь в 12.00 начнётся турнир, организованный в рамках конкурсной программы «Новые вершины» Центром экологического образования комплекса «Воробьёвы горы».

Ребята, зарегистрировавшиеся заранее онлайн на турнир, будут разделены на четыре возрастные группы: с первого по третий класс, в чьих школах изучают курсы «Окружающий мир» или «Мир вокруг нас»; с четвёртого по шестой – для детей, прошедших ознакомительный уровень естественно-научного образования; с седьмого по восьмой и с девятого по одиннадцатый – для самых старших, тех, кто в курсе, что такое экономическая, социальная и политическая география России и мира. Каждая группа, в зависимости от возраста, получит свой комплекс олимпиадных заданий. Вопросы для географической олимпиады подготовлены самые разнообразные, будут тесты и задачи, на которые требуется дать развёрнутый ответ.

«Участвовать в турнире могут школьники из Москвы, принести с собой участникам нужно только шариковую ручку, – рассказали нам в пресс-службе Московского дворца пионеров. – Узнать результаты можно будет через неделю после турнира на сайте [novyeverшины.рф](http://novyeverшины.рф). Награждение пройдёт через две недели после проведения турнира. Победителям вручат дипломы, всем участникам – свидетельства, а педагогам, которые воспитали талантливых и любознательных ребят, выразят благодарность».

Адрес проведения географического турнира: Москва, ул. Косыгина, д. 17, корп. 4, Московский дворец пионеров.

### Где быстро и качественно проверить здоровье?

Всё лето и часть осени в парках столицы работали павильоны здоровья, где москвичи могли пройти комплексное обследование здоровья. После закрытия павильонов на зимний период на «горячую линию» газеты «Мой район» поступают звонки с вопросом, где теперь можно так же быстро и качественно узнать о состоянии своего здоровья.

Отвечаем: в Москве в каждом административном округе работают центры здоровья, а в дополнение к ним в каждом филиале районных поликлиник открыты кабинеты профилактики, где взрослые

и дети могут пройти комплексное обследование. Для этого не нужно болеть, необязательно должны быть жалобы на здоровье, можно узнать о состоянии своего организма просто в качестве информации. Вам потребуются только паспорт и полис.

«Это примерно одинаковые структуры, отличаются они только количеством проводимых обследований. Конечно, в центре здоровья охват немного больше, – рассказала изданию «Мой район» заведующая центром здоровья в Гагаринском районе Олеся Мальцева. – В центре здоровья можно в случае необходимости узнать уровень сахара в крови, проверить работу сердца. И всё это без направления – тогда как в кабинете профилактики вам потребуется сначала посетить терапевта».

В центре здоровья в рамках комплексного обследования, которое можно пройти раз в год, вам измерят рост, массу тела, окружность талии и определят индекс массы тела. Измерят давление, определят уровень общего холестерина в крови, глюкозы, а также расскажут о суммарном сердечно-сосудистом риске, который отражает вероятность развития сердечно-сосудистых осложнений в ближайшие 10 лет. Помимо этого в центре здоровья врач определит концентрацию монооксида углерода в выдыхаемом воздухе (этот тест расскажет о тяжести активного или пассивного курения), проведёт спирометрию – оценку основных показателей дыхательной системы, биоимпедансометрию – соотношение воды, жировой и мышечной массы в теле, сделает ЭКГ и с помощью лодыжечно-плечевого индекса выявит

ранние признаки атеросклероза в нижних конечностях.

В кабинетах профилактики также есть возможность пройти часть этих обследований, как и обычную диспансеризацию.

В центрах здоровья можно записаться на занятия лечебной физкультурой, в школу здоровья, школу по отказу от курения, школу здорового питания, школу по снижению избыточной массы тела, школу артериальной гипертонии.

Центр здоровья в Гагаринском районе находится в 1-м филиале 11-й поликлиники по адресу: ул. Архитектора Власова, 31. А кабинеты профилактики открыты в каждом филиале по адресам: ул. Кравченко, 14; ул. Архитектора Власова, 31; просп. Вернадского, 9/10; Университетский просп., 9, и ул. Новаторов, 5.

Доступная и качественная медицина рядом с домом – важное направление программы «Мой район».

# Игра О-ГО-ГО

**На Детском фестивале призовые места заняли маленькие жители Гагаринского**



Лучший возраст для начала занятий го – 6–8 лет.

Фото: архив Центра «Лидер»

В конце ноября во Дворце пионеров прошёл московский городской Детский фестиваль игры го. Такие мероприятия являются приоритетом программы «Мой район». Наши гагаринские ребята из центра «Лидер» заняли на соревнованиях два первых призовых места. Мы поговорили с тренером по игре го, педагогом дополнительного образования центра Тимуром Санкиным.

## Интеллектуальное искусство

– Тимур Владимирович, расскажите, пожалуйста, как прошёл турнир по игре го?

– Это был ежегодный Детский фестиваль го в Москве. Он традиционно проходит во Дворце пионеров. Участвовало в этом году больше 50 детей. Конкуренция была серьёзная. Чемпионом стал воспитанник нашего центра «Лидер» Алексей Косырев, второе место тоже наше. Ребята получили призы, дипломы от Дворца пионеров.

## МНЕНИЕ



**Мама победителя соревнований в категории до 12 лет Алексея Игонина, Наталья ИГОНИНА:**

– Недавно Лёша стал третьим на чемпионате Европы по го, а вот теперь занял первое место на московском турнире. Мы очень рады за него. Он уже 3 года активно занимается этой игрой. В сентябре сын выиграл путёвку в Германию, летал туда тренироваться. Ему очень нравится, никто его не заставляет. Более того, после того как Лёша увлёкся го, у нас стала играть вся семья. Папа, другой сын, 8 лет, и дочка, которой 4 года. Мы доску го теперь везде с собой возим, даже в отпуск».

– Для тех наших читателей, кто не знает, объясните подробнее: что такое игра го?

– Го – это древняя настольная игра. Появилась она в Китае предположительно около 4–5 тысяч лет назад. По одной из легенд, игру го придумал император Яо, чтобы развить способность своего сына. С тех пор эта игра не утратила своей популярности. Более того, сейчас в го играет всё больше и больше людей. По некоторым оценкам, го увлечены около 5 миллионов человек. Это одна из самых популярных настольных игр в мире.

Кстати, она также входит в число игр интеллектуальной олимпиады (их 5: шахматы, шашки, го, бридж и китайские шахматы).

Также го является одним из 4 благородных искусств Китая. Это каллиграфия, живопись, го и игра на музыкальном инструменте цинь. Больше всего го распространена в Юго-Восточной Азии: Китае, Японии, Корее. В прошлом веке благодаря Японии об этом культурном достоянии узнали в Европе и Америке. У нас играть в го начали где-то с 1970-х годов. Чемпионаты Европы по го проводятся уже больше 60 лет. И в мае следующего года чемпионат мира по го пройдёт во Владивостоке.

## Отбирают по мастерству

– Наши игроки там будут участвовать?

– На чемпионате мира, как правило, играет один представитель страны. Конечно же, это не дети. Обычно это чемпион страны. Например, год назад в чемпионате мира участвовал я как чемпион России 2018 года.

– Вы давно увлеклись этой игрой?

– С детства, с 6 лет. У нас в Ижевске была группа энтузиастов го. И одним из энтузиастов был коллега моей мамы. Я попал к нему на занятия – так и началась моя история с игрой го.

– Как появилась команда по игре го в Гагаринском районе?

– 10 лет назад наша семья переехала из Ижевска в Москву. И мой папа начал развивать здесь го, обучать игре детей. В этом году нашему отделению го в центре «Лидер» исполняется ровно 10 лет. Это большое событие для нас.

– Кого больше на занятиях – мальчиков или девочек?

– Конечно, приходит и играет в го больше мальчиков, но мы очень рады и девочкам.

– Как у вас распределяются дети по группам?

– У нас основное распределение не по возрасту, а по уровню мастерства. Конечно, желательно, чтобы детишки приходили к нам в 6–8 лет. Но и более старших, безусловно, возьмём. А уровни мастерства делятся от начального и выше.

## Нужна концентрация

– Как обычно проходит тренировка?

– По-разному. Так как это игра – безусловно, в игровой форме. Дети играют друг с другом, мы разбираем их партии, партии лучших игроков чемпионов. Решаем задачи. Ведь в го есть огромное количество задач, решая которые мы повышаем своё мастерство и развиваем счётные способности.

– Что ещё развивает го?

– Если воспринимать го как спорт, то она развивает характер, боевой дух, волю к победе. Но я больше воспринимаю го как искусство. В этом качестве она развивает концентрацию внимания. Партии длятся по 1,5–2 часа. Тут концентрация о-го-го какая нужна. Дети умудряются спокойно посидеть всё это время на стуле. И им это нравится. Го отлично развивает способности к счёту, творческое начало. Доска в го большая, многие ходы мы делаем интуитивно.

Игра го учит коммуницировать. Одно из китайских названий го переводится как «разговор руками». Это действительно диалог руками. Ведь можно, даже не зная языка друг друга, сесть за доску го и провести прекрасно время с человеком из другой страны.

Валентина Оберемко

## ФОТОФАКТ



Над переходом через Ленинский проспект к Молодёжной улице голуби устроили место для своих собраний. А вы фотографируете необычные виды родного района? Присылайте свои снимки на страницу района в Фейсбуке «Ленинский проспект» ([facebook.com/gagarinmsk](https://facebook.com/gagarinmsk)).

## Пловцы из Гагаринского завоевали Кубок Москвы

Юные пловцы из ДЮСШ «Воробьёвы горы» стали призёрами Кубка Москвы.

«Финал Кубка Москвы по плаванию проводился среди девочек 2009–2010 г. р., имеющих третий спортивный разряд, и мальчиков 2007–2008 г. р., имеющих второй спортивный разряд, – рассказала газете «Мой район» тренер-преподаватель по плаванию ДЮСШ «Воробьёвы горы» Светлана Дмитриева. – К участию в командном зачёте соревнования допускались дети, занявшие с 1-го по 16-е место по сумме очков 4 этапов Кубка Москвы 2019 года. Наша команда по итогам 4 этапов Кубка Москвы занимала 3-е место, что позволило ребятам выступить в финале».

В итоге в финальном зачёте ребята из Гагаринского района выиграли 1 золотую, 1 серебряную и 2 бронзовые медали. 10-летняя Виктория Маркизова получила сразу три призовых места: 1-е – на дистанции 100 м вольным стилем, 2-е – на дистанции 100 м баттерфляем и 3-е – на дистанции 400 м вольным стилем. В смешанной эстафете команда «Воробьёвы горы» из 8 обучающихся заняла 3-е место.

Чтобы добиться таких результатов, детям желательно начинать тренироваться с 6 лет, – говорит тренер-преподаватель Алексей Смирнов. – В этой возрастной группе необходимо тренироваться не менее 12 часов в неделю. Так что ребята приходят на занятия по 5–6 раз в неделю, никак не меньше».



«Конечно, немаловажным составляющим в воспитании талантливого спортсмена являются соревнования, такие как Кубок Москвы, – уверена тренер-преподаватель Юлия Хайлук. – Это значимое мероприятие, которое помогает выявить сильнейших и популяризовать этот вид спорта среди детей в столице. А также формирует здоровый образ жизни, повышает физическое и духовное воспитание».



## РЕТРОФОТО



Площадь Гагарина, 1981 год. Сохранили архивные фотографии района? Делитесь ими с соседями в районном паблике «Ленинский проспект» ([facebook.com/gagarinmsk](https://facebook.com/gagarinmsk)).

# Недетские роли

**В ТЮМе сыграли сложную психологическую драму по Тургеневу**

**Актуально и современно**

В Театре юных москвичей поставили спектакль «Муму». «В отличие от профессиональных театров мы не ставим себе задачу собрать кассу или привлечь внимание зрителя громким или ярким названием, —



говорит **главный режиссёр проекта «Мастерская исполнительских искусств» Андрей Задубровский**. —

Мы выбираем материал, отталкиваясь от мыслей, чувств и ощущений конкретной группы молодых артистов. Для нас проблемы, обозначенные Иваном Тургеневым, оказались очень актуальными и современными. Идея нашего спектакля показывает, насколько закреплённые на законодательном уровне правила порой могут исказить природную сущность человека, повлиять на ход его мыслей и поступков». Речь, конечно, идёт о крепостном праве, о том непонятном для современных школьников времени, когда жизнью простого человека распоряжался его хозяин. Общество в произведении «Муму» видится неправильным, негуманным, нелогичным. Но суть проблематики в том, что

измученные люди не пытаются изменить установленный порядок, они подчиняются всем этим чудовищным правилам, позволяют лишиться себя любви, дружбы, условий для достойного существования. Если тема крепостных и рабов уже не имеет той актуальности в наше время, что раньше, то тема начальствующих и подчинённых остаётся довольно-таки острой.

**Спектакль рождается в работе**

Роль Герасима исполнил ученик 11-го класса Дмитрий Пугачёв, а роль Муму — восьмиклассница Анастасия Федоренко.

«В моём случае самой большой сложностью в работе над спектаклем стало то, что вся история, происходящая с моим персонажем, очень тяжела психологически, —



говорит **актёр ТЮМа Дмитрий Пугачёв**. — Мы сделали спектакль-рассуждение о праве брать на себя ответственность за чужую жизнь. Причём постарались показать проблему с обеих сторон — со стороны тирана и его жертвы».



«Мы сделали спектакль о праве брать на себя ответственность», — объясняют создатели спектакля.

Фото: Театр юных москвичей

В репертуаре театра более 15 спектаклей («Голубая стрела», «Сказка о потеряном времени», «Таня Ларина», «Шинель», «Муму», «В конце ноября», «Снежная королева», «Белоснежка и тайна гномов», «Письмо», «Конёк-горбунок» и др.). В ТЮМе стараются охватить интересы всех возрастных групп, чтобы приходили и малыши, и ребята постарше. Качественный и разнообразный досуг недалеко от дома является приоритетом программы «Мой район».

В этом театральном сезоне ТЮМ уже выпустил две премьеры: «Как это важно...» по мотивам аллегорической повести Сент-Экзюпери «Маленький принц» и спектакль «Мальчики» по сценам из романа Достоевского «Братья Карамазовы». А к февралю 2020 года здесь готовят ещё одну премьеру, название которой держат пока в секрете.

«Чаще всего спектакль рождается из учебной работы:

по окончании актёрского курса каждая группа должна показать спектакль, — говорит Андрей Задубровский. — Это полноценная постановка с декорациями и костюмами, и если она принимается художественным советом театра, то её представляют публике. Бывает, что спектакли ставятся за 3–6 месяцев. Это спектакли Мастерской исполнительских искусств, где профориентированные дети занимаются в условиях, приближённых к жизни профессионального театра».

**Раскрыть потенциал ребёнка**

«Бюджетные группы ТЮМа открыты для ребят от 6 до 18 лет, — говорит **руководитель центра «Театр юных москвичей» Ассель Сабитова**. — Все желающие попасть к нам проходят сначала встречу с педагогом, на которой через игру мы определяем максимально комфорт-

ную для ребёнка группу. Воспитание актёра-профессионала не является главной задачей наших педагогов. Самое важ-



ное для них — раскрыть творческий, созидательный потенциал ребёнка, привить умение проявлять себя

в коллективной работе, развить чувство ответственности перед людьми и общим делом, придать уверенность в своих силах, способствовать формированию нравственных, гражданских и патриотических качеств. Но выпускники ТЮМа, желающие продолжить актёрскую карьеру, все годы успешно поступают в ведущие театральные вузы страны».

Валентина Оберемко

**Создание условий для развития творческого потенциала молодёжи входит в программу «Мой район».**

## Участники клуба «МногоСветик» посвятили концерт осени

Организация досуга в шаговой доступности от дома — важная составляющая программы «Мой район». Недавно творческий клуб «МногоСветик» представил в актовом зале ТЦСО «Ломоносовский» филиала «Гагаринский» концерт, посвящённый осени.

Сначала об осени пели песни и читали стихи, затем танцевали под «осенние» композиции. Дальше шёл авторский блок, где каждый член коллектива «МногоСветик» мог презентовать все стороны своего таланта. Например, Галина Ключева провела интерактивную

экскурсию по московским достопримечательностям. А в конце все спели зажигательные частушки. Провожали зрители «МногоСветик» бурными овациями.

«Такие отчётные концерты мы проводим раз в месяц, — рассказывает **руководитель клуба «МногоСветик» Ирина Рагулина**. — Нашему коллективу уже 3-й год, и моя задача — показать как можно больше видов творчества, постараться сделать представление для зрителей максимально разнообразным. Вот, как вы видели, мы и пели, и танцевали, и стихи читали, и даже экскурсию проводили. Экскурсия — это наш авторский блок. Сейчас программа «Московское долголетие» предоставила пенсионерам неограниченные возможности для развития. Мои подопечные занимаются не только в «МногоСветике», кто-то ходит ещё на исторические танцы, кто-то — на занятия по английскому. Поэтому, я считаю, так важно дать им показать себя перед публикой, рассказать всем, чему они научились с помощью программы «Московское долголетие».

Ещё я мечтаю объединить людей разных возрастов. У взрослого поколения есть большой опыт, у молодёжи — огромный задор. Нам есть чему друг у друга

поучиться. Мы очень хотим двигаться дальше. Ближайший отчётный концерт у нас состоится 26 декабря в ТЦСО «Гагаринский» с 12.00 до 13.00. Приходите нас поддержать!

«У нас очень хороший коллектив, — рассказывает **местная жительница Людмила Иванникова**. — А руководитель коллектива — необыкновенный человек, позитивный, отзывчивый, доброжелательный, талантливый».

«Я в «МногоСветик» хожу уже второй год, — говорит **местная жительница Галина Ключева**. — Как раз 2 года назад пошла на пенсию и попала в замечательные руки к Ирине. Начала с суставной гимнастики. Ирина очень хорошо объясняет, как правильно делать то или иное упражнение, чтобы не навредить, а, наоборот, помочь организму. Потом я стала делать свои интерактивные экскурсии по Москве. А следом и петь стала. В интернете нахожу те песни, которые мы разучиваем, включаю музыку и хожу по квартире, пою, потому что она такой необыкновенный человек, она мне подсказывает и рассказывает обо всём. Она обладает удивительным свойством привлекать к себе людей».

Фото: ТЦСО «Ломоносовский», филиал «Гагаринский»



Участники концерта пели, читали стихи и даже танцевали.



# Сказка под названием «Гагаринский»

**Актриса Анна Чунаева – о жизни в районе, где сбылась её мечта**

**Родной Гагаринский район для актрисы Анны Чунаевой – место, где она набирается сил.**

Фото: Игорь Харитонов

Мы продолжаем серию публикаций о наших известных людях. Вы знаете, что рядом с нами в Гагаринском районе живёт актриса Анна Чунаева? Она снялась в фильмах и сериалах «Тайны следствия», «Улицы разбитых фонарей», «Универ», фильм «Лондон» и других. А в 2020-м на канале НТВ выйдет большой сериал, где она сыграет главную роль.

Актриса Анна Чунаева прогулялась по любимым местам Гагаринского района вместе с корреспондентом нашей газеты.

## «Здесь мы свили семейное гнездо»

**– Анна, давайте обо всём по порядку. Как победительница конкурса «Миссис Санкт-Петербург – 2011» оказалась в Гагаринском районе?**

– Расскажу историю, которую я сегодня считаю настоящим знаком судьбы. Завоевав титул «Миссис Санкт-Петербург», я поехала в столицу участвовать во Всероссийском конкурсе. Оказалось, финал будет проходить на улице Косыгина. А в Петербурге я жила на улице с таким же названием. Это вселило надежду, что Москва меня примет. И Москва меня действительно приняла! И живу я на улице Косыгина.

А что касается непосредственно переезда в столицу, мы выбрали район, ориентируясь на работу мужа, чтобы ему было удобно добираться. Поскольку у актёров съёмки могут проходить в любых местах города и его окрестностей, на мои разъезды ориентироваться не было смысла. В общем, район подбирался изначально с точки зрения абсолютно прозрачной – транспортной доступности. И конечно же, нам была важна инфраструктура. Но кто бы мог подумать, что скоро я здесь настолько освоюсь, настолько полюблю эти места, что стану именно Гагаринский район считать своим родным! Мы здесь свили семейное гнездо, здесь празднуем все праздники, и вообще мы с семьёй лишней раз не выезжаем из нашей округи – настолько нам тут хорошо и уютно. В Гагаринском потрясающая атмосфера, эти прекрасные широкие проспекты радуют глаз, здесь легко дышится. Нам повезло во всём: мы нашли хороший дом на улице Косыгина с внутренним двором, где есть прекрасная детская площадка, кафе, магазин. И самое приятное – детский сад



**На прогулке с любимыми дочками – 2-летней Алисой и 9-летней Верой.**

Фото: Игорь Харитонов

прямо в доме. Туда сейчас ходит наша младшая дочка, двухлетняя Алиса. А старшая, Вера, учится уже во втором классе.

## – Что любите делать всей семьёй в районе?

– Наш район прекрасен своей природой – у нас чудесные парки. Да одни только Воробьёвы горы и набережная чего стоят!

Меня как маму очень радует, что есть куда сходить с детьми. Театр Натальи Сац нами хожен-перехожен (улыбается). Там идут очень красивые, хорошо поставленные спектакли в сопровождении живого оркестра, что просто потрясающе. Он стал нашим вторым домом. С него много лет назад мы начали знакомство с детскими театрами Москвы. Какое-то время назад посмотрели «Синюю птицу» в Театре имени Сац со старшей дочкой – остались в полном восторге. А когда Верочке было лет 8, мы пошли в театр на «Щелкунчика». До этого я рассказывала ей про балет, что там красиво танцуют и сюжет рассказывается с помощью движений, а не слов. Ещё прочитала ей книжку, чтобы легче было понять сюжет. И вот наступил долгожданный день! Мы сели, началось представление. Вера смотрела не отводя глаз, в какие-то кульминационные моменты затаивала дыхание, иногда даже вздрагивала, когда происходило что-то «плохое». После окончания я спросила: «Вера, ну как? Тебе понравилось?»

## Кому заклеили рты

**– Судя по вашему загадочному выражению лица, дочка отмочила что-то эдакое?**

– Именно! «Да, мамочка, – ответила Вера с озадаченным видом. – Но только почему они всё-таки молчали? Такое ощущение, что им специально заклеили рты!» В общем, придя домой, мы открыли в интернете статьи про балет и начали всерьёз разбираться, почему же артисты на сцене всё-таки молчат и как они «разговаривают» со зрителем (смеётся).

Ещё любим наш прекрасный Большой Московский государственный цирк, ходим на новые

в мастера спорта по лёгкой атлетике и почётный олимпийский факелоносец города), то Москва исполнила мои мечты об актёрской деятельности. Мне нравится в этом процессе всё, с его бесконечными кастингами, промерками, дублями...

## – А со спортом, выходит, спортсменка Чунаева завязала?

– Отнюдь нет! Поэтому мои любимые места в нашей округе – набережная Воробьёвых гор, лучшее в городе место для прогулок и пробежек. Ещё я сейчас активно занимаюсь тренером – это Дмитрий Смирнов, чемпион мира по пауэрлифтингу. Соблюдаю правильное



**Анна (в чёрном платье) в шоу «Камеди Клуб».**

Фото: архив А. Чунаевой

представления всей семьёй. Нравится Ботанический сад Дворца пионеров. В саду особенно любит гулять младшая Алиса – с интересом рассматривает растения в оранжереях, любит их красотой.

Ну и конечно, я очень люблю нашу улицу Косыгина, которая стала родной: я здесь знаю каждый дом, поворот. Уверена, что эта улица приносит мне удачу.

С тех пор как я поселилась здесь, жизнь изменилась кардинально. С переездом в Москву у меня появилась возможность реализовать мечту всей жизни и серьёзно заняться актёрской деятельностью. Я начала подготовку к съёмкам в новом проекте режиссёра Юсупа Бахшиева (он снял «Антикиллер», «Параграф 78»), где буду сниматься с такими актёрами, как Михаил Ефремов, Михаил Горевой, Станислав Дужников и другие. Помимо съёмок прохожу курс актёрского мастерства в школе Ивана Чаббак – это тренер, которая обучала Бреда Питта, Шарлиз Терон, Джима Кэрри и многих других голливудских звёзд.

Так что если Питер был для меня городом, который связан со спортом (я кандидат

питание, хожу на массаж. И готова доказать со сцены, куда я намереваюсь в ближайшее время выйти в театральной постановке, что и в 37 лет, являясь мамой двух детей, можно оставаться в форме.

## – Анна, вы живёте в районе 8 лет. Как изменился Гагаринский в последние годы, по вашему?

– Наш район стал невероятно уважаемым! Я очень рада, что к лету были отремонтированы наши прекрасные фонтаны, стало больше прекрасных детских площадок и пешеходных зон. Я постоянно вижу, как меняется район. А перед Новым годом Гагаринский вообще выглядит потрясающе – везде новогоднее убранство, все улицы, витрины кафе и магазинов, торговые центры украшены так, словно ты находишься в каком-то уникальном месте, в красивой сказке под названием «Гагаринский».

Ольга Шаблинская



**Анна – почётный факелоносец Олимпиады-2014.**

Фото: архив А. Чунаевой



**В новой картине режиссёра Ольги Шуберт «Лондон» актриса играет бизнес-леди Елену Невскую.**

**Знаете героя района? Мы расскажем о нём нашим читателям. Звоните:**

**+7 (495) 646 57 57**

## НЕ ПРИНЕСЛИ ГАЗЕТУ? ЗВОНИТЕ: +7 (495) 646-57-57

### Кроссворд

Рис. Виктора ФЁДОРОВА

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Способ остаться вдовцом из УК. 3. Каким камнем император Нерон лечил своё зрение? 9. Французский модельер, чью первую вещь – куртку, сшитую из покрывала – носил легендарный Джон Леннон. 10. С кем Джек Николсон закрутил роман на съёмках «Чертополоха»? 12. «Посещение вежливости». 14. Научное амплуа Александра Бородин. 15. Информация для расшифровки. 19. «Закуска для склероза». 20. Слезы зимы. 23. Итальянский дипломат, зять Бенито Муссолини. 24. Какая суматоха пришла к нам из тюркского языка? 28. «Графский классик». 33. Метод Всеволода Мейерхольда по подготовке актёров. 34. Чтобы ... долго держалась на своём месте, нитку, которой она при-

шивается, протрите воском. 35. «Бальзам природы» для Уильяма Шекспира. 37. На какого зайца кондуктор охотится? 39. «Эротический шутник» на людях. 40. Повод для анекдота. 41. За что Минздрав ругает Минсельхоз? 42. Суп из ресторана кавказской кухни. 44. «Лесоповальный» грызун. 45. «Нервное окончание» разговора. 46. Вестник страшного суда из ислама. 48. Какой звёздный Роберт так и не женился на Саре Джессике Паркер? 49. «Маятник» на детской площадке. 50. Танец, вывихнувший лодыжки многим американцам. 51. Заглянул на огонёк. 52. «Не хватай ... руками, ложкой больше зачерпнёшь». 53. «Святая чаша».

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Профессиональная стезя героя комедии «Ромовый дневник».

2. «При диктатуре ... ругают на кухне». 4. Основа сценического образа. 5. Какая птичка «никак не может согреться»? 6. Какому бегуну без снега не обойтись? 7. Деликатность в подходе. 8. «Иногда две эпохи в искусстве разделяет всего лишь один ... художника». 11. Какой змей опасен и без яда? 12. Кто заработал трещину в ребре на съёмках фильма «Запасной игрок»? 13. Пегая масть у лошадей. 16. «Овация недовольства». 17. Под каким псевдонимом академик Андрей Сахаров проходил в разработках КГБ? 18. Один из двух важнейших металлов для нашей сердечной мышцы. 21. Удар по самолюбию вратаря. 22. «Ступенька» скалы. 23. Прозвище святого старца, слышущего чуть ли не главным

прототипом былинного богатыря Ильи Муромца. 25. С какой пряностью нужно быть осторожным при повышенной кислотности? 26. Фараон, упомянутый в комедии «Необычайные приключения Адель». 27. Какая мировая эпическая поэма в восемь раз длиннее «Одиссеи» с «Илиадой», вместе взятых? 29. Жительница страны, слышущей колыбелью парламента. 30. Липучка упаковщика. 31. Публичная ... 32. С каким родом связан лютый пёс у Артура Конан Дойла? 33. Что копил в своих сундуках пушкинский Скупой рыцарь? 36. Владелец зонтичных усов. 37. Кто из спортсменов гоняет по льду? 38. Реестр угодий. 39. Шевелюра манекена. 43. «Благоприятный ...». 47. «Древо триумфа».

### Судоку

	1	4	2	6	8			3
6	7			3		4	8	
9		3	4					5
	4		1			7	5	
		9	8	5	3	6		
	6	5			2		3	
4					5	1		8
	5	1		7			2	6
2			3	8	1	5	4	

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД**  
**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Женуобитство. 3. Хризолит. 9. Кастельбажак. 10. Стри. 12. Визит. 14. Хиник. 15. Код. 19. Воспоминание. 20. Снег. 23. Чинано. 24. Кутерьма. 28. Толстой. 33. Биомеханика. 34. Пугвица. 35. Сон. 37. Безылигник. 39. Польша. 40. Казус. 41. Табак. 42. Харчо. 44. Бор. 45. Ссора. 46. Ирафил. 48. Дауни. 49. Качели. 50. Тисать. 52. Гость. 53. Грааль.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Журналистика. 2. Власть. 4. Роль. 5. Звоник. 6. Лыжник. 7. Такт. 8. Штрик. 11. Птица. 12. Вицин. 13. Тобано. 16. Свист. 17. Аскет. 18. Калин. 21. Гол. 22. Усл. 23. Чоботок. 25. Тмин. 26. Рамзес. 27. Махахарата. 29. Англичанка. 30. Скотч. 31. Библиотека. 32. Баскервиль. 33. Боратство. 36. Кит. 37. Бурест. 38. Катастр. 39. Парик. 43. Исход. 47. Лавр.



**СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ТАКИЕ КАК ПАРОДОНТИТ И КАРИЕС, ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ДЛЯ ВЫПАДЕНИЯ ЗУБОВ ДОСТАТОЧНО ПРИЧИН.**

Качество жизни человека, столкнувшегося с полной или частичной потерей зубов, быстро меняется в худшую сторону. Отсутствие зубов всегда сопровождается рядом неблагоприятных последствий. Так, при нарушениях зубного ряда

## КАК ВЕРНУТЬ ВСЕ ЗУБЫ ЗА ОДИН ДЕНЬ

не избежать психологического дискомфорта. Помимо постоянного стресса выпавшие зубы провоцируют развитие серьёзных проблем со здоровьем. Неспособность пережёвывать пищу приводит к болезням ЖКТ, а отсутствие необходимой нагрузки на челюсть вызывает уменьшение объёма костной ткани. Там, где раньше были корни зуба, пропадает жевательная нагрузка и кость «рассасывается». Это приводит к нарушениям прикуса, западают губы и щёки, раньше времени появляются морщины, лицо стареет. Развиваются проблемы с дыханием и дикцией.

Очевидно, что проблему потери зубов следует решать незамедлительно. Одним из самых эффективных методов считается протезирование на имплантатах по технологии Все-на-4. Метод отличается быстротой выполнения: всего за 1 операцию пациенту удаляют непригодные зубы, вживляют 4 имплантата, на которые устанавливают несъёмный протез. Помимо удобства

и привлекательного внешнего вида установка нескольких имплантатов обходится пациентам в разы дешевле, чем восстановление полного зубного ряда одиночными имплантатами.

Комментирует преимуществы метода челюстно-лицевой хирург, к. м. н., главный врач клиники Фэйс Смайл центр Андрей Николаевич Сенюк:

– Современные имплантаты изготавливаются из биосовместимых материалов и легко интегрируются с костью. За счёт этого технология Все-на-4 позволяет провести имплантацию даже пациентам «высокого риска», страдающим от хронических болезней и заболеваний дёсен. Протез полностью восстанавливает функцию пережёвывания пищи, не влияет на произношение и не требует привыкания. Кроме того, установка не требует сложных костных операций, что делает метод доступным для пожилых людей.

Несъёмное протезирование на имплантатах является одним из ведущих направлений де-

ятельности клиники челюстно-лицевой хирургии Фэйс Смайл центр. Работу хирургов центра отличает многолетний успешный опыт имплантации по технологии Все-на-4. Врачи регулярно проходят повышение квалификации за границей, используют только высокотехнологичное современное оборудование и применяют проверенные материалы от известных производителей (Nobel, Osstem, Astratech, MIS и др.).

Качественная имплантация по технологии Все-на-4 у надёжного челюстно-лицевого хирурга – одно из лучших решений при потере зубов. Специалисты клиники Фэйс Смайл центр помогут вам полностью восстановить эстетику улыбки и жевательную функцию всего за один день.

**КРАСИВАЯ ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА ВОЗМОЖНА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!**

**Фэйс Смайл центр**  
 г. Москва, Нахимовский просп., 56  
**8-495-120-23-70**

Лицензия на осуществление мед. деятельности № ЛО-77-01-012700 от 22.07.2016 выдана Департаментом здравоохранения г. Москвы. На правах рекламы

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА