

## 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

№ 10 (301) ДЕКАБРЬ 2019

ВЫХОДИТ  
ЕЖЕМЕСЯЧНО  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ  
БЕСПЛАТНО

ЗА ГОД  
ВЫСАЖЕНО

55

ДЕРЕВЬЕВ

АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

В РАЙОНЕ  
ОРГАНИЗОВАНА

31

СПОРТПЛОЩАДКА

Чемпионка мира  
по скандинавской ходьбе  
Татьяна Пекушева в 70 лет  
находится в прекрасной  
физической форме.

Фото: Арсений Костерин

РЯДОМ С ДОМОМ

В районе открылся  
дискуссионный клуб



Фото: Библиотека № 179

С. 4

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

Фестиваль мастер-  
классов прошёл  
в Воронцовском парке



Фото: Арсений Костерин

С. 6

ПЕРСОНА

Певец Сергей  
Арутюнов – о том,  
на что вдохновляет  
Ломоносовский



Фото: личный архив С. Арутюнова

С. 7

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

ЧЕМПИОНЫ СРЕДИ НАС

ЖИТЕЛЬНИЦА  
РАЙОНА ВЫИГРАЛА  
ЧЕМПИОНАТ МИРА  
ПО СКАНДИНАВСКОЙ  
ХОДЬБЕ

С. 5

УСТАНОВЛЕНО

7

НОВЫХ ИГРОВЫХ  
КОМПЛЕКСОВ

# Время новых скоростей

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

## Город стал ближе

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

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 Нахабино 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 пасс./год) |      |
|--------------------------------------------|------|
| МЦД-1 (Одинцово – Лобня)                   | 42,9 |
| МЦД-2 (Нахабино – Подольск)                | 48,6 |
| Итого за I этап                            | 91,5 |

Благодаря первым двум маршрутам МЦД обществен-



Фото: Алексей Дружинин/РИА Новости

ный транспорт станет доступнее 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 поезда 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)**

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 Роща», 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 путешествий маломобильных граждан. «Иволга» полностью оправдывает своё название – поезд как бы летит над землёй без раздражающего шума и вибрации, мгновенно разгоняется и максимально плавно останавливается.

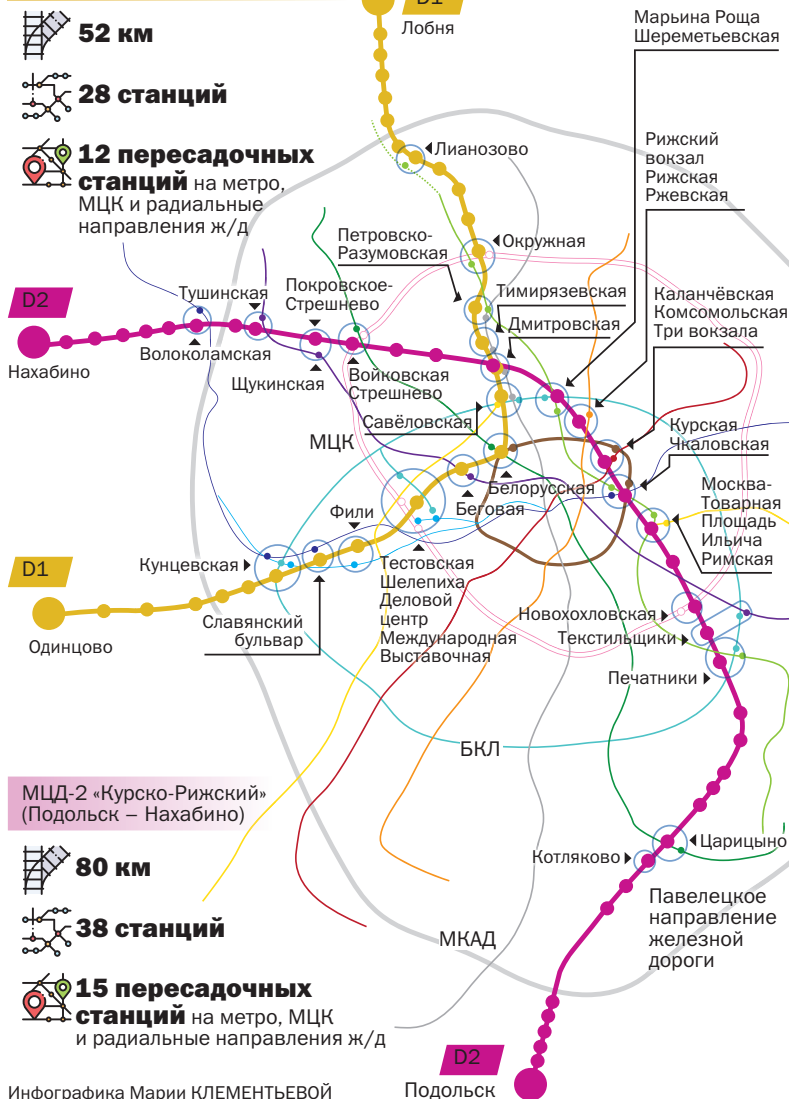
Жители многих европейских городов давно уже пользуются транспортом такого уровня – в Германии, Франции, Великобритании. Сегодня сложно представить Париж без скоростных электричек RER, которые соединяют мировую столицу моды с пригородами. Если сравнивать МЦД, скажем, с берлинским наземным метро или лондонским Overground, 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 будет 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 увеличили в течение 15 дней. «Будем и дальше развивать МЦД, делать их комфортнее и удобнее», – отметил мэр Москвы.

Егор Машков

## Первые Московские центральные диаметры

МЦД-1 «Белорусско-Савёловский» (Одинцово – Лобня)



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

# Когда построят школу искусств?

На вопросы жителей отвечает управа Ломоносовского района

На «горячую линию» газеты «Мой район» продолжают поступать вопросы читателей, связанные с событиями и жизнью в Ломоносовском районе. На них отвечает **первый заместитель главы управы района Максим Стариков.**

– Когда запланировано завершение строительства школы искусств на улице Кравченко?

**Елена Польская**

– По программе «Мой район» на улице Кравченко идёт масштабное строительство трёхэтажной Школы искусств и хореографии. Завершить работы планируется во втором квартале 2020 года. На первом этаже школы оборудуют классы живописи, скульптуры и истории искусств. На втором разместится актовый зал. А на третьем этаже организуют классы для занятий разными видами танцев.

– У нас в подъезде лифт работает с перебоями. Кто отвечает за состояние лифтов и куда звонить, чтобы починили?

**Мария Красовицкая**

– Если в вашем доме лифт имеет технические неисправ-



Жители Ломоносовского района ждут открытия строящейся школы искусств.

Фото: Юрий Трубников

ности, необходимо сообщить об этом в подрядную организацию, обслуживающую лифтовое хозяйство. В нашем районе таких организаций две – «Мослифт» (тел. 8 (499) 755-01-01) и СП «Практика» (тел. 8 (495) 120-21-11).

– Где в нашем районе есть спортивные площадки?

**Алексей Ремизов**

– Каждый житель Ломоносовского района должен иметь свободный доступ к спортивному оборудованию, чтобы вести здоровый образ жизни. Это в полной мере отражает те задачи, которые ставит москов-

ская программа «Мой район». В Ломоносовском расположено 31 спортивная площадка по следующим адресам:

**Ленинский проспект**, д. 81; 82; 85; 85А; 86; 87; 88, корп. 2-3; 89; 90; 91; 95. **Проспект Вернадского**, д. 11; 13; 15; 19. **Ул. Академика Пилюгина**, д. 12, корп. 1; 22–24. **Ул. Вавилова**, д. 81; 91, корп. 2. **Ул. Гарибальди**, д. 4, корп. 6; 10, корп. 6; 14, корп. 2. **Ул. Крупской**, д. 13; 4, корп. 1. **Ул. Марии Ульяновой**, д. 25–29; 3, корп. 1; 9, корп. 2. **Ул. Панфёрова**, д. 16, корп. 1. **Ул. Строителей**, д. 11, корп. 2–3; 3; 7, корп. 1.

## На Ленинском откроется ёлочный базар

В самый разгар предновогодней суеты в городе открываются ёлочные базары – один из главных символов приближения Нового года. В Ломоносовском районе будет действовать одна торговая точка, где все желающие смогут приобрести живую ель.

Ёлочный базар откроется 20 декабря по адресу: Ленинский просп., д. 82/2. Учитывая опыт прошлого года, можно говорить о том, что ёлка в Москве будет стоить не менее 1 тыс. руб. за метр.

Мнения жителей района о том, какая ёлка лучше, настоящая или искусственная, разделились. Из 15 опрошенных человек 8 высказались в пользу искусственных деревьев, остальные остались верны живым елям.

**Надежда** рассказала, что уже 10 лет ставит на праздник искусственную ёлку. «С настоящей



Ёлочный базар в Ломоносовском откроется 20 декабря.

Фото: Александр Авилов/АГН «Москва»

много хлопот, нужно постоянно убирать иголки, – отметила она. – Сейчас пластиковые деревья делают так, что не отличишь от настоящих. Выгоднее один раз купить искусственную ёлку, чем ежегодно платить за настоящую».

В свою очередь **Галина** высказалась в пользу живых елей. «Мы всегда на праздник ставим только настоящую ёлку, потому что её запах создаёт особую новогоднюю атмосферу», – поделилась она.

## ФОТОФАКТ



Зарядка электробусов на улице Кравченко. Делаете интересные снимки района? Делитесь своими фото в районном паблике «Ломоносовский» (vk.com/lomono). Автор фото: Андрей Александров.

# В парке «Надежда» на Ленинском проспекте открылся каток

С приходом декабря в Ломоносовском районе появились и первые зимние развлечения. В Воронцовском парке уже построена горка для катания на тюбингах, а в парке «Надежда» прошло торжественное открытие катка с искусственным льдом.

На открытие катка в парке «Надежда» (Ленинский просп., вл. 82–86) собралось много детей. Под зажигательную музыку организаторы праздника провели «Весёлые старты», другие конкурсы и игры. Соревновались как в скорости, так и в умении держаться на льду.

Каток в парке «Надежда» работает с 10.00 до 21.00 в будние дни и с 10.00 до 22.00 по выходным. Здесь установлены автоматы с горя-

чими напитками и открыт бесплатный прокат коньков. Сам каток представляет собой широкое замкнутое кольцо вокруг баскетбольной площадки.

Здесь всегда играет весёлая музыка, а вечером включают фонари, что позволяет безопасно кататься в тёмное время суток.

Кстати, указанные часы работы относятся только к катку. Со своими коньками жители Ломоносовского района могут прийти на каток в любое удобное время.

«На этот каток мы приходим каждый сезон, как только он открывается, – поделилась **жительница района Наталья**, пришедшая на каток с тремя детьми. – В Ломоносовском районе мы живём уже 10 лет, любим гулять с детьми в парке «Надежда». На другие катки мы не ходим, потому что этот ближе всего».

В помещении проката коньков ещё одна **местная жительница, Ирина**, помогала двум своим внукам переобуться. «Когда ко мне на несколько дней привозят детей, я привожу их на этот каток, – рассказала она. – Вообще, это очень хороший каток, я сама с удовольствием здесь катаюсь, но сегодня на коньки не вставала, учила младшую внучку. Детям необходимы свежий воздух и много движения».

**Житель Ломоносовского района Олег** тоже часто приходит на каток. «Здесь приятно кататься, всегда играет музыка. У меня дочка занималась здесь с преподавателем из секции катания на коньках», – рассказал он.

**Елена Шаповалова**

Фото: Арсений Костерин



В парке «Надежда» работает секция, где детей учат кататься на коньках.



Тренер и двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Елена Замолодчикова считает, что все её ученики достойны похвалы.

## Гимнастика рядом с домом

В отделении «Самбо-70»  
на ул. Кравченко растут чемпионы

Создание условий для занятий спортом и отдыха – одно из направлений программы «Мой район».

Как видите, у нас есть целая команда, которая нацелена на дальнейшие победы. Кроме того, нас поддерживает руководство спортивного центра «Самбо-70», где занимаются дети разных возрастов.

– С какого возраста лучше отдавать ребёнка на гимнастику?

– Оптимально это 5–6 лет. Именно в этом возрасте хорошо видно, есть ли у ребёнка данные для занятий спортивной гимнастикой, предрасположенность к этому виду спорта. Здесь важна генетика, нужно смотреть в том числе на родителей. Впрочем, у каждого правила есть свои исключения.

– Как вы мотивируете своих учеников?

– В первую очередь я говорю, что надо любить то дело, которым занимаешься. Если ты к нему относишься с любовью, уважением и работаешь с полной отдачей, то всё вернётся твоему ребёнку. Поэтому я считаю, что у тех детей, которые по-настоящему трудятся, всё обязательно получится. Из своих учеников я стараюсь никого не выделять, все они достойны хороших результатов. А побеждает всегда сильнейший, тот, кто готов бороться до конца.

Фото: архив школы «Самбо-70»

Юная гимнастка Анастасия Рассейкина на первенстве России среди девушек 11–15 лет завоевала «золото» в составе сборной Москвы. Спортсменка занимается в отделении «Олимпия» центра «Самбо-70», расположенном в Ломоносовском районе (ул. Кравченко, д. 6). Как нужно заниматься, чтобы добиться таких успехов,

мы выяснили у тренера Анастасии Рассейкиной, **двукратной олимпийской чемпионки Елены Замолодчиковой.**

– Елена Михайловна, как оцениваете прошедшее первенство?

– Соревнования прошли на достойном уровне, организаторы хорошо справились со своей работой. Я с большим

интересом наблюдала за выступлениями, потому что было много талантливых детей. Судили квалифицированные судьи, поэтому всё было объективно.

– К таким соревнованиям нужно много готовиться. Какой график тренировок у Анастасии?

– Анастасия занимается 6 дней в неделю. Она учится

до 14.00, потом приезжает на тренировку и до 18.30 тренируется в гимнастическом зале отделения «Олимпия». Кроме меня с ней работает хореограф Раиса Ганина, помогает мой тренер Надежда Маслинникова. Конечно, Анастасия не смогла бы добиться успехов в спорте без своего первого наставника, Елены Баудиной.

## В Ломоносовском районе открылся дискуссионный клуб для жителей

«Важная задача программы комплексного благоустройства «Мой район» – создание локальных общественных центров, которые объединяют жителей. Одной из таких инициатив в нашем районе стало создание дискуссионного клуба «Люди = идеи» в библиотеке № 179 (ул. Марии Ульяновой, д. 3/3). Недавно там прошла



первая встреча клуба. Гости мероприятия предложили для обсуждения несколько интересных тем, среди которых – создание машины, преобразующей радиацию в энергию.

Удивительный проект дискуссионной площадки совсем недавно придумала и воплотила в жизнь **сотрудник библиотеки Анастасия Козлова.** По её словам, задачей было создать такой клуб, где люди смогут рассказывать о своих идеях, профессиях, образе жизни и делиться опытом.



Фото: Библиотека № 179

«Есть известный проект Tedtalks, где выступают знаменитости, а мы захотели сделать что-то подобное на районном уровне, – говорит Анастасия. – У нас своим уникальным опытом могут поделиться как

взрослые, так и дети. Конечно, в основном это жители Ломоносовского района и постоянные читатели нашей библиотеки».

Помимо идеи сборки машины, преобразующей радиацию в энергию, которую

представил шестилетний Максим Смирнов, на встрече обсудили искусство балета и новые способы борьбы с насморком при помощи мятного масла. На каждое выступление отводилось 10 минут, после чего начиналась краткая дискуссия. Атмосфера в дискуссионном клубе была очень тёплой и доброжелательной. Все, кто был на встрече, обещали прийти в следующий раз.

«У нас собралась очень инициативная публика, все предлагают темы и готовы высказываться, – поделилась Анастасия. – Мы стараемся организовать интересный досуг для жителей района. Людям не нужно ходить далеко, чтобы найти себе приятную компанию и новых друзей, с которыми можно поделиться тем, что тебе действительно интересно. На наши встречи приходят семьями, родители поддерживают детей, помогают готовить презентации».

### ФОТОФАКТ



К Евгению Орлову, живущему на ул. Панфёрова, д. 8, каждый день на завтрак прилетает синица. Он ей даже имя дал – Зинка. А вы подкармливаете птиц? Присылайте свои фото в районный паблик «Ломоносовский» ([vk.com/lomono](https://vk.com/lomono)).

### Как записаться на приём к врачу по интернету?

С каждым днём Москва развивается, предлагая жителям города всё более комфортные условия жизни. Сегодня через интернет можно оплатить налоги, оформить загранпаспорт или записаться на приём к врачу.

В частности, по сети легко оформить предварительную запись в детскую поликлинику № 10 на ул. Марии Ульяновой, д. 13. Кроме того, при помощи компьютера можно узнать, кто является вашим участковым педиатром.

Жители Ломоносовского района могут зайти на официальный сайт поликлиники <https://dgp10.mos.ru/>, где предлагается несколько вариантов записи. В частности, есть возможность оформить запись на приём через портал «Госуслуги» (<https://www.gosuslugi.ru/>).

Кстати, здесь можно не только записаться на приём, но и вызвать врача на дом. Под рукой для этого необходимо иметь номер полиса ОМС и СНИЛС.

Также запись на приём к врачу осуществляется на портале [www.mos.ru](http://www.mos.ru) в разделе «Здоровье», здесь также понадобится предварительная регистрация. Ну а те, кто предпочитает пользоваться интернетом на смартфонах, могут установить мобильные приложения ЕМИАС для платформ iOS и Android, которые также предоставят возможность записаться в поликлинику.

Кроме того, в холле медицинского учреждения установлены инфоматы, которыми также можно воспользоваться для записи к доктору.

# Пешком от инсульта

**Чемпионка мира по скандинавской ходьбе Татьяна Пекушева рассказала, как в 70 лет поддерживать хорошую физическую форму**

В Ломоносовском районе живёт и тренируется Татьяна Пекушева – в свои 70 лет она стала чемпионкой мира по скандинавской ходьбе.

– Татьяна Акимовна, расскажите о вашем участии в Московском этапе Кубка мира по скандинавской ходьбе.

– Я выступала на 10-километровой дистанции и заняла первое место в своей возрастной категории – 70–80 лет. Там были французы, немцы, финны и представители других стран. В основном это профессиональные атлеты из разных видов спорта, которые для поддержания хорошего физического здоровья занимаются скандинавской ходьбой. Меня заранее предупредили о соревнованиях, и я готовилась, ходила с палками, тренировалась.

– Судейство было справедливым?

– Да, вполне. Очень хорошо, что там вдоль всей дистанции стояли судьи, которые проверяли, правильно ты идёшь или нет. Бывает, люди начинают бежать, что противоречит правилам. Поэтому, если не та техника, могут снять с соревнований.

– Давно вы занимаетесь скандинавской ходьбой?

Скандинавская ходьба полезна людям любого возраста.

– Я начала заниматься 3 года назад. Сейчас я хожу с палками в Воронцовском парке 2 раза в неделю. Ещё веду здесь цигун для участников «Московского долголетия». Обычно я иду по большому кругу парка, протяжённость которого более 3 километров. Иногда я прохожу 2 таких круга. Летом выезжаю в горы, где тоже хожу с палками, это очень полезно. Занятия в горах дают выносливость, которая важна в этом виде спорта наравне с правильной техникой.

Создание условий для занятий спортом и отдыха – одно из направлений программы «Мой район».

– А чем именно полезна скандинавская ходьба?

– Можно уйти от инсульта и инфаркта, снижается вес, подтягивается фигура, выпрямляется осанка, приходят в норму суставы. Этот вид спорта даёт не просто правильную постановку ходьбы, но укрепляет стопу, коленные и тазобедренные суставы. Когда человек занимается скандинавской ходьбой, то привыкает к этому и начинает правильно ходить уже без палок. Всем людям старшего возраста я рекомендую заниматься скандинавской ходьбой, которая есть в программе «Московское долголетие». Это укрепляет организм и помогает всегда быть здоровым.

Александр Андрущенко

## Станция метро «Улица Новаторов» откроется в 2020 году

Выходы строящейся станции метро «Улица Новаторов» будут вести на чётную и нечётную сторону Ленинского проспекта. Об этом сообщил руководитель Департамента строительства города Москвы Андрей Бочкарёв.

В настоящий момент вдоль Ленинского проспекта у пересечения с улицами Удальцова и Новаторов идёт масштабное строительство: выполняется вынос инженерных коммуникаций и устройство ограждающих конструкций котлована, задействовано большое количество специализированной техники. Недалеко от стройки для жителей района организован пешеходный переход через Ленинский проспект.

Новая станция метро призвана улучшить транспортную ситуацию, что соответствует задачам московской программы «Мой район». В первую очередь с введением станции в эксплуатацию перемены почувствуют жители Ленинского проспекта, ул. Академика Пилюгина, ул. Кравченко и ул. Марии Ульяновой. Также, по утверждениям специалистов, метро снизит нагрузку на центральные пересадочные станции, Сокольническую, Калужско-Рижскую и Серпуховско-Тимирязевскую линии. Ввод станции в эксплуатацию запланирован на июнь 2020 года.

## ФОТОФАКТ



Фонтан во дворе знаменитых «красных» домов на ул. Строителей облюбовали голуби. А вы делаете интересные снимки района? Делитесь своими фото в районном паблике «Ломоносовский» ([vc.com/lomono](https://vk.com/lomono)). Автор фото: cindy\_l.

# Урок эстрадного вокала прошёл в МГПУ

В Институте культуры и искусств МГПУ (ул. Марии Ульяновой, д. 21) прошёл открытый мастер-класс «Искусство эстрадного пения». На меро-

Фото: Юлия Замятина



На мастер-классе разобрали отличия эстрадного вокала от академического.

приятие пришли профессионалы, а также те, кто просто любит хорошие песни.

Все места в зале, где проходил мастер-класс, были заняты.

Студенты подготовили вокальные выступления, с помощью которых постарались показать разнообразные приёмы эстрадного исполнения. Например, был продемонстрирован так называемый скэт, когда певец голосом имитирует звучание музыкального инструмента. Оказывается, этот приём случайно изобрёл легендарный Луи Армстронг. У музыканта упала партитура, и он был вынужден продолжить мелодию голосом.

Ассистент кафедры музыкального искусства института Екатерина Сибиренкова подчеркнула, что основной целью мастер-класса было показать отличие эстрадного вокала от академического пения. «Сегодня, я думаю, мы успешно продемонстрировали особенности эстрад-

## Какое музыкальное направление вам больше нравится?



Опрос проведён в соцсети [vk.com/lomono](https://vk.com/lomono)

ной песни, джаза и рока. Все эти жанры, безусловно, объединены категорией эстрадного направления, – отметила она. – Есть такая фраза: «Говорить о музыке – это как танцевать об архитектуре, поэтому лучше всегда один раз услышать». Очень приятно, что нас посетило столько заинтересованных людей».

Мастер-класс очень понравился **девятикласснице Полине**. «Были профессиональные выступления певиц, это очень интересно для меня, – сказала она. – Сейчас я думаю о том, чтобы самой освоить эстрадно-джазовый вокал».

Алексей Волокушин

# Моржи из Воронцова

**В парке действует клуб моржевания, куда приходят те, кто хочет закалиться и оздоровить свой организм**

Чаще всего у моржей спрашивают, не холодно ли им в проруби. На этот вопрос они обычно отвечают: «Нет, что вы, у нас там всегда плюс четыре, а у вас на берегу может быть и минус тридцать».

## Что можно, что нельзя

Объединение закалывания и зимнего плавания «Моржи-Воронцово» было создано энтузиастами в 1971 году. Хотя, по воспоминаниям старейшины клуба Анатолия Кузьмича Захарова, в Воронцовских прудах зимой купались и раньше.

«Я был профессором МИРЭА, получил квартиру в двух шагах, когда район начал активно застраиваться. В те времена после трёх лет армейской службы в тяжелейших условиях Забайкалья со здоровьем у меня было неважно. Надо было закалять организм. Вот я и начал: гимнастика, обтирание холодной водой, прорубь. Кстати, всем рекомендую как морж с более чем сорокалетним стажем — начинать зимнее плавание надо... летом! То есть как в июне сделали первый заплыв, так и не прекращайте до следующего июня. Дайте своему организму приспособиться к постепенному снижению температуры воды».

Что ещё рекомендуют моржи со стажем? Посоветоваться с врачом перед началом зимних купаний. Есть ряд заболеваний, при которых это противопоказано. Хотя список болезней, от которых моржевание спасает, гораздо обширнее — от радикулита до гайморита. А ещё это прекрасное средство восстановления



Перед первым купанием в проруби опытные моржи рекомендуют посоветоваться с тренером и пройти небольшой инструктаж.

Фото: Арсений Костерин

после инсульта. Ещё одно правило — хорошенько разогреться перед прорубью. Моржи не рекомендуют заходить в воду в одиночку, особенно в первый раз. Кто-то должен страховать на берегу. Категорически запрещают принимать перед купанием алкоголь.

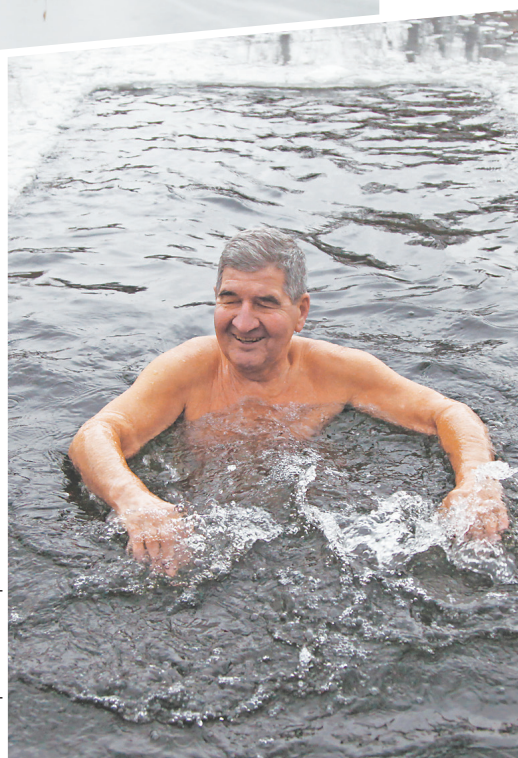
## Зачем моржам тепло?

Некоторые воронцовские моржи неплохо разбираются в древнерусской литературе. Например, цитируют из «Повести временных лет»: «Видел бани деревянные, и натопят их силь-

но, и разденутся и будут наги... и до того себя добьют (вениками. — Ред.), что едва вылезут, чуть живые, и обольются водою студёною, и только так оживут». Вывод: первые моржи появились на Руси ещё в раннем Средневековье.

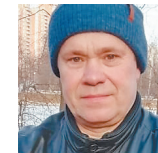
О новейшей истории воронцовского моржевания можно узнать тут же, в парке. Недавно при поддержке Департамента культуры Москвы, ГКУ «Мосгорпарк» и ГАУК «Усадьба Воронцово» рядом с прудом была открыта фотовыставка «Моржи Воронцовского парка». По большей части она состоит из

Фото: Арсений Костерин



исторических фотографий, причём некоторых моржей можно увидеть как на снимках, так и живьём в проруби. Или на площадке для воркаута, которая по программе «Мой район» была построена там же. На современных снарядах члены объ-

единения закалывания и зимнего плавания разминаются, перед тем как войти в ледяную воду.



Житель Ломоносовского района Вячеслав Терин регулярно окунается в прорубь. «Моржевание — это хорошее настроение, жизненный тонус и, конечно, удовольствие от той процедуры, которую я провожу практически ежедневно, — рассказал он. — Самое главное здесь — это закалывание организма. Лично для меня имеет большое значение, чтобы прорубь была недалеко от дома, потому что каждое утро я провожу моцион — круг бегом по парку, гимнастика, а в конце совершаю погружение в прорубь. Мы рады, что администрация Воронцовского парка разрешила сделать

здесь прорубь. К сожалению, пока нам не хватает только тёплой раздевалки. Что касается пользы моржевания, мы знаем людей, которые закаляются с 60–70-х годов и по 20 лет не болеют простудами и вирусными заболеваниями. Это прекрасный пример для подражания, не требующий никаких финансовых вложений и доступный в любом возрасте. Необходимы только первичная консультация и совет опытных людей. Кроме того, моржевание имеет давнюю традицию. В СССР оно было массовым оздоровительным движением, которое всячески поощрялось. При сегодняшних возможностях и наличии запроса на здоровых, закалённых граждан в нашей стране нужно поддерживать инициативу создания клубов моржевания на местах».

Сергей Осипов

## В Воронцовском парке прошли мастер-классы для людей с ограниченными возможностями



На фестивале мастер-классов делали ёлочные игрушки, куклы-обереги из соломы и букеты из конфет.

Фото: Арсений Костерин

Фестивальные шатры расположились на центральной поляне парка. Здесь любой желающий мог найти себе занятие по вкусу. Мастер-классы по изготовлению букетов из шоколадных конфет пользовались большой популярностью у детей. Холодная погода не портила настроение, ведь на фестивале можно было согреться бесплатными горячими напитками.

Сотрудник «Центра социокультурной реабилитации Дианы Гурцкая»

Мария Бильдина отметила, что данный фестиваль проходит в пяти округах Москвы. «Инвалиды собираются и проводят мастер-классы вместе со здоровыми людьми. В этом и заключается инклюзия: нет разделения, мы всех любим одинаково».



Декоратор Ольга Смирнова рассказала, что имеет опыт общения с больными людьми, потому что у неё двое детей-инвалидов. «Я провожу много мастер-классов для детей с ДЦП. Ребята воспринимают такие занятия очень радостно».



Жительница Ломоносовского района Ольга Запатова участвовала в нескольких мастер-классах. «Я сделала оберег из соломы и цветы из конфет, — поделилась она. — Поделки вышли хорошие, пока не решила, оставить себе или подарю кому-то. Проведение фестивалей, где могут участвовать люди с ограниченными возможностями, очень хорошая и правильная идея».



Развитие и поддержка социальных проектов — часть масштабной программы «Мой район».

## Волонтёры района поделились друг с другом опытом

В Свято-Софийском социальном доме (ул. Крупской, д. 12А) прошла встреча добровольцев, которые помогают детям с синдромом Дауна. На мероприятии, которое носило название «Байки волонтеров», собралось около 50 человек. Гости детского дома познакомились друг с другом, пили чай и рассказывали интересные ситуации, с которыми столкнулись во время волонтерской деятельности. Например, одна девушка рассказала, что в ответ на её слова, сказанные во время игры ребёнку: «Ты такой сладкий, так бы и съела», — ребёнок серьёзно взглянул на неё и стал уверять, что он солёный и в пищу совсем не годится.

# «Здесь я нашёл свой дом»

## Певец Сергей Арутюнов – о творчестве в любимом Ломоносовском

Мы продолжаем серию публикаций об известных жителях Ломоносовского района. Один из них – популярный певец Сергей Арутюнов. Также Сергей – композитор, музыкант, участник шоу «Голос. Перезагрузка» на Первом канале, лидер группы «Лига», названной так в честь легендарной группы «Лига блюза» его отца, легендарного советского блюзмена Николая Арутюнова.

### «Соседи приходят на репетиции»

– Знаю, что прошлым летом вы снимали клип на вашу песню «Многоэтажки» на крыше дома в Ломоносовском. А репетируете с группой в квартире?

– Да, причём по-разному. Я, конечно, понимаю подоплёку вашего вопроса. (Улыбается.) У меня дома стоят фортепиано и колонки. Когда я использую инструмент или записываю вокал – а пою я громко, – то, конечно, соседи понимают, что происходит. Очень забавно, что периодически они тихонько стучатся в дверь и просят разрешить им поприсутствовать. Конечно, я всегда за. Очень приятно, что у меня такие соседи, которые за меня. Один раз у нас была очень громкая репетиция с моей группой «Лига», вот это было действительно очень шумно, хотя и играли мы в дневное время, в положенные часы. А через несколько дней кто-то из соседей мне с улыбкой сказал: «Как на концерте побывали, жалко только, что барабаны были громче всех и заглушали твой голос».

– Район для вас, в общем, не только место жизни, но и творчества.

– Абсолютно! Это район для всего важного в моей жизни. Много происходит именно дома: переговоры, встречи, мозговые штурмы – у меня всегда хорошая атмосфера. Ко мне с радостью приезжают в гости друзья. Часто бывает, что после посиделок дома отправляемся прогуляться – здесь это всегда в удовольствие. Я так говорю не потому, что я здесь живу, а потому, что действительно считаю, что это лучший район и город Земли, как в той знаменитой песне. А благодаря программе «Мой район» жизнь в наших местах стала ещё более комфортной, как и во всём нашем городе. Всё делается с большой любовью, это очень чувствуется.

– Когда вы гуляете, как реагируете на вас прохожие?

– Очень тепло. Мне приятно, когда соседи и прохожие

говорят о том, что переживали и болели за меня в «Голосе». Спрашивают, как там на самом деле всё устроено, я всегда с удовольствием рассказываю, говорю, что там всё честно. Также люди в районе интересуются, когда будут концерты. Для артиста очень важно отдавать себя зрителям. И особенно приятно, когда твоей публикой являются соседи!

– Ломоносовский вдохновляет вас?

– На все сто процентов! Место жизни имеет огромное влияние на моё настроение. Артист – творческий человек, очень чутко реагирующий на всё происходящее, на любое слово. Поэтому так важно всё, что может вдохновить. Творчество невозможно без благоприятной ауры вокруг артиста. В Ломоносовском районе эта аура есть. Он очень комфортный, приятный, в нём есть положи-



На выступлении группы «Лига».

тельная энергетика, которая мне очень близка.

Здесь я могу просыпаться с улыбкой и позитивным настроением, писать музыку, а самое главное – общаться со своим зрителем.

А возвращаясь к вашему вопросу про реакцию прохожих... Забавно бывает, когда я выхожу в магазин, особенно думая, что надел – шорты, кроссовки. Когда меня в такие моменты узнают в очереди в кассу, мне становится немного неловко. Думаю про себя: я сейчас явно не похож на артиста. Каждый раз зарекаюсь, говорю себе: любой выход из дома должен быть в хорошем виде. Но потом снова забываю про обещание самому себе всегда ходить по району в самом что ни на есть артистичном виде. Но, думаю, мы здесь все уже давно друг к другу привыкли.



Певец Сергей Арутюнов считает Ломоносовский район лучшим местом на планете для себя и своей семьи.



Когда музыкант репетирует дома, соседи не ругаются, а, напротив, рады: «Как на концерте побывали!»

### В окружении легенд рока

– На что вдохновил вас район в последнее время?

– Район вдохновляет на творчество. Кстати, ещё один плюс

моего района в том, что он находится рядом как минимум с тремя хорошими музыкальными студиями, в которых я работаю и записываюсь. Одну из моих песен – «Мы же не в Париже» – исполнили легенды рока. В первую очередь это был мой папа, Николай Арутюнов, лидер группы «Лига блюза», и мои друзья Армен Григорян из группы «Крепаторий», Артур Беркут, солист групп «Автограф» и «Ария», Леонид Гривнов, экс-руководитель и автор песен группы «Белый орёл», Сергей Воронов, лидер группы CrossroadZ, и Дмитрий Дибров, всем известный ведущий, который на самом деле тоже музыкант – рокер и джазмен. Все вместе мы собрались и спели мою песню, благодаря чему она получилась настоящей, мужской, весомой. И это, конечно, их заслуга, за что я им очень благодарен. Работать и дружить с ними – это огромное удовольствие, и эта песня получилась такой благодаря как раз этому «роковому братству».

Что же касается сегодняшнего дня, работаю с замечательным автором Олегом Парастаевым, который написал песню «На заре» и ещё сотни прекрасных композиций. Скоро песня «На заре» впервые за 32 года будет выпущена автором, я – вокалист. Уточню: огромное количество артистов делали каверы на эту песню. Но впервые это будет не кавер-версия, а именно авторская. Песня будет сделана в современном стиле, а также выйдет несколько бонус-версий. Песня сложнейшая по вокалу, я очень рад, что исполнять её доверено именно мне.

Также у меня есть планы продолжать работать с моими коллегами и друзьями, с ребятами из «Голоса». В частности, с близким другом, которого зовут Пьер Эдель. Но в первую очередь с моим папой, конечно.

– Какие у вас отношения сегодня с отцом?

– Считаю, что у меня идеальные мама и папа. Всему хорошему, что у меня есть, я обязан родителям. Тем более что папа для меня – пример с профессиональной точки зрения тоже. С папой вместе выступаем и много общаемся. Они сейчас живут в районе стадиона «Динамо», папа является почётным болельщиком футбольного клуба «Динамо», конечно же, вслед за ним и я тоже. Когда в этом году построили новый стадион, клуб захотел записать свой гимн. Папу попросили написать его, а спеть пригласили Льва Лещенко и меня. Гимн мы записывали с хором и оркестром. Это было очень здорово – просто сумасшедший заряд энергии. Сейчас гимн звучит в записи перед каждым матчем.

– Но вернёмся в Ломоносовский. Вы здесь «всерьёз и надолго»?

– Здесь я нашёл свой дом. Я очень много путешествовал, объездил порядка шестидесяти стран и могу с уверенностью сказать, что Ломоносовский – это лучшее место для жизни на планете. Для меня – точно.

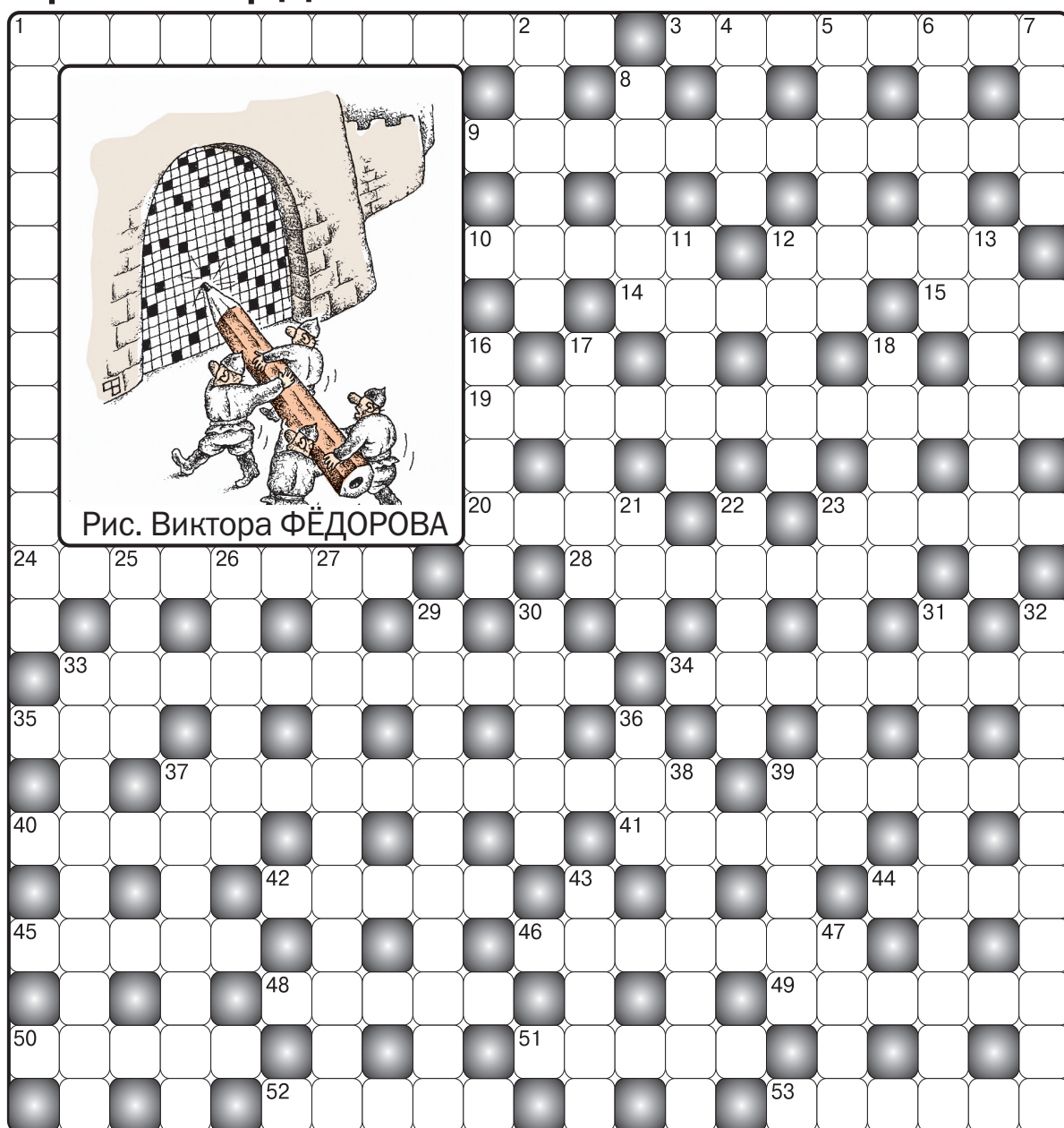
Ольга Шаблинская  
Фото: личный архив С. Арутюнова

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



**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 зачерпнешь». 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, слывшего 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 Адели». 27. Какая мировая эпическая поэма в восемь раз длиннее «Одиссеи» с «Илиадой», вместе взятых? 29. Жительница страны, слывшей 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».

## Судoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 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 |   |

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Желудочный. 3. Хризолит. 9. Кастельбьяк. 10. Стрип. 12. Визит. 14. Химик. 15. Код. 19. Воспоминание. 20. Снег. 23. Чина. 24. Кутерма. 28. Толстой. 33. Биомеханика. 34. Путь. 35. Сон. 37. Безбилетник. 39. Поляк. 40. Казус. 41. Табач. 42. Харно. 44. Бор. 45. Ссора. 46. Ирафил. 48. Дауни. 49. Качели. 50. Твист. 52. Гость. 53. Грааль.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Журналистика. 2. Власть. 4. Роль. 5. Звёзд. 6. Лыжник. 7. Такт. 8. Штрик. 11. Питон. 12. Визит. 13. Тобан. 16. Свист. 17. Аскет. 18. Калит. 21. Гол. 22. Уступ. 23. Чоботок. 25. Тмин. 26. Рамзес. 27. Махахарата. 29. Англичанка. 30. Скоп. 31. Библиотека. 32. Баскервиль. 33. Боратство. 36. Кит. 37. Бурест. 38. Кадастр. 39. Парик. 43. Исход. 47. Лавр.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

**СУДОКУ (цифры построчно):** 5, 1, 4, 2, 6, 8, 9, 7, 3, 6, 7, 2, 5, 3, 9, 4, 8, 1, 9, 6, 7, 5, 2, 7, 2, 9, 8, 5, 3, 6, 1, 4, 6, 5, 7, 4, 2, 8, 3, 9, 4, 3, 7, 6, 2, 5, 1, 9, 8, 5, 1, 9, 7, 4, 3, 2, 6, 2, 9, 6, 3, 8, 1, 5, 4, 7

«АиФ-Москва» № 10 (301), 2019 (16+). Приложение.  
Главный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Бычкова.  
Ведущие редакторы: Д. А. Буравчикова, Ю. С. Тугина.  
Учредитель, издатель — АО «Аргументы и факты».  
Адрес редакции и издателя: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42.  
Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. ПИ № 77-14973.  
Главный редактор «АиФ» И. А. Черняк.  
Генеральный директор АО «Аргументы и факты» Р. Ю. Новиков.  
Служба рекламы «АиФ»: +7(495) 646-57-55.  
Отпечатано в ОАО «Владимирская офсетная типография», 600036, г. Владимир, ул. Благодарова, д. 3.  
Заказ № 328161.  
Тираж 1 223 163.  
Дата выхода в свет 13. 12. 2019.  
Распространяется бесплатно.  
По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы — mm@aif.ru.



**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 пережевывать пищу приводит к болезням ЖКТ, а отсутствие необходимой нагрузки на челюсть вызывает уменьшение объёма костной ткани. Там, где раньше были корни зубов, 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 преимуществами метода челюстно-лицевой хирург, **к. м. н., главный врач клиники Фэйс Смайл центр Андрей Николаевич Сенок**:

— 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА