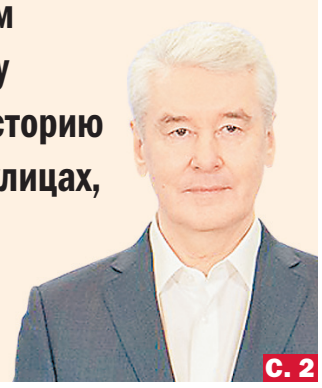
ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ
МОЙ РАЙОН
АКАДЕМИЧЕСКИЙ
АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЦИТАТА

«Мы в этом году реализуем самую большую программу благоустройства за всю историю Москвы. Речь идёт о 800 улицах, о 140 парках и скверах, о тысячах дворов».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

№ 9 (265) НОЯБРЬ 2019

ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

АСФАЛЬТ ЗАМЕНИЛИ В 21 ДВОРЕ

ОСЕНЬЮ В РАЙОНЕ ВЫСАДИЛИ 67 ДЕРЕВЬЕВ И 3704 КУСТАРНИКА

ПО ПРОГРАММЕ «МОЙ РАЙОН» ОТРЕМОНТИРОВАЛИ ТЕРРИТОРИИ 3 ШКОЛ

«Нет ничего плохого в увлечении гаджетами – важно просто направить интерес школьников в правильное русло», – считает педагог.

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

СВОБОДНАЯ ТЕМА

ЗАСЛУЖЕННЫЙ УЧИТЕЛЬ РФ ИЗ ШКОЛЫ № 199 ГАЛИНА КСЕНОФОНТОВА: О ЧЁМ ПИШУТ НАШИ ДЕТИ

С. 4

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

На Шверника откроется бесплатный каток

Фото: Сергей Ведяшкин/АГН «Москва»

С. 3

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

В больнице им. Виноградова пройдут дни открытых дверей

Фото: архив ГКБ им. В.В. Виноградова

С. 5

РЯДОМ С ДОМОМ

В библиотеку им. Есенина поступили модные книжные новинки

Фото: архив библиотеки № 186 имени С.А. Есенина

С. 6

Гуляем по району

Благоустройство близко к завершению, а жители уже могут проголосовать, что нужно сделать в 2020году

Работы по благоустройству, запланированные на этот год, подходят к концу, а жителей уже приглашают проголосовать, что необходимо сделать в следующем.

Фото: Павел Горбатько

Создание новых детских и спортивных площадок, озеленение дворов, ремонт пешеходных дорожек и улиц – эти сезонные работы, которые проводятся в рамках **программы «Мой район»**, подходят к концу.

«Мы в этом году реализуем самую большую программу благоустройства за всю историю Москвы. Речь идёт о 800 улицах, в первую очередь, конечно, в спальных районах, о 140 парках и скверах, о тысячах дворов, об огромном количестве объектов, связанных с транспортом, метро, МЦД», – сказал **мэр Москвы Сергей Собянин**, осматривая одну из досуговых территорий, сделанных в 2019 году.

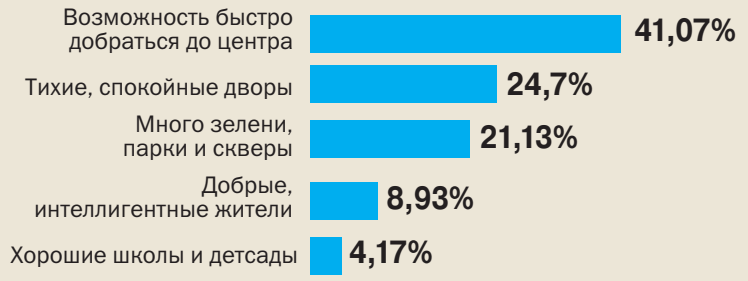
В Академическом завершаются активные работы по благоустройству. На Новочерёмушкинской улице пока кипят работы – рабочие обновляют асфальт, укладывают новые бордюры. Всего же в этом году в рамках **программы «Мой район»** капитально отремонтированы тротуары на 21 дворовой территории. Заканчивается благоустройство нескольких детских площадок на Новочерёмушкинской, Кржижановского и других улицах.

Кроме того, в 2019 году в рамках **программы «Мой район»** комплексно благоустроены территории трёх образовательных учреждений – школы № 199 на Ивана Бабушкина, д. 15, корп. 5, школы № 1280 на Кржижановского, д. 30, и школы № 1533 (лицей информационных технологий) на Кржижановского, д. 4А.

В следующем году работы в Академическом продолжатся. Причём при выполнении работ максимально учтут мнение жителей. На портале «Активный гражданин» уже открылось голосование, посвящённое благоустройству. Все неравнодушные к происходящему в их дворе и районе жители уже сейчас могут ответить на вопрос, что запланировать при будущем благоустройстве. Среди ответов предложены такие: «Увеличить количество парковочных мест», «Обустроить новые или благоустроить существующие детские и спортивные площадки», «Создать площадки для выгула домашних питомцев», «Создать больше зелёных территорий и мест для тихого отдыха», «Благоустроить тротуары и дорожки», «Улучшить освещение», «Всё устраивает, нужен только текущий ремонт». Результаты голосования будут учитываться при составлении плана работ на 2020 год.

Чем больше всего вам нравится район?

Многие жители Академического уверены, что их район – самый лучший. А за что вы его любите больше всего?



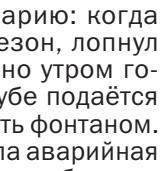
Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – vk.com/akademi4

Проголосовали 336 человек.

В Академическом обсуждают план реновации

Коммуникации устарели

Пенсионерка Лариса Точёная живёт в Академическом с 1978 года в старом пятиэтажном доме № 39 по Новочерёмушкинской улице и с нетерпением ждёт реновации. С ней солидарны и многие соседи. «Мне очень понравился проект нового квартала по программе реновации, – поделилась **Лариса Евгеньевна.** – Хочется быстрее переехать в новый дом. Нашему нынешнему много десятков лет. И мы уже успели пережить аварию: когда начался отопительный сезон, лопнул стояк трубы на кухне. Рано утром горячая вода, которая в трубе подаётся под давлением, начала бить фонтаном. К счастью, быстро приехала аварийная служба, перекрыли стояк, и трубу заварили. Я теперь когда начинается отопительный сезон, с ужасом смотрю на эту трубу. Поэтому я очень заинтересована в проекте. Тем более что новостройку планируют возвести на месте бывшей автостоянки прямо возле дома. Здесь хотят также построить школу, детский садик и поликлинику, а пруд расширить и украсить его набережную, проложить пешеходные дорожки, сделать новые детские площадки. Под реновацию запланировано 4 таких дома – Новочерёмушкинская, д. 39, корп. 1 и 2, а также д. 41, корп. 1 и 2. Честно говоря, не понимаю тех жителей, кто возражает против реновации. Например, кто-то обосновывает свою позицию тем, что недавно сделал в квартире дорогой ремонт. Но коммуникации-то в одной квартире не заменишь – может случиться авария, и дорогой ремонт не спасёшь».



Сейчас в районе проходят общественные слушания и обсуждения с жителями проекта планировки кварталов по реновации. Но вопросов ещё много. Например, людей интересует, какова будет инфраструктура нового квартала, появятся ли новые школы и детсады, где будут проходить дороги, как благоустроят прилегающие территории и т.д.

Фото: пресссслужбы Мэра и Правительства Москвы

Площадки под строительство домов по программе реновации расчищают по технологии «умного сноса».

Как сообщили на слушаниях, возведение социальных объектов проектом предусмотрено. В частности, стало известно, что запланировано построить учебный корпус, где будет блок начальных классов для 225 школьников и детский сад для 75 детей. Территорию квартала реновации в рамках **программы «Мой район»** затем благоустроят и озеленят, оборудуют зоны для отдыха и занятий спортом, подземные паркинги. «В Академическом районе в рамках проекта запланировано благоустройство Новочерёмушкинского пруда: появятся спуск к воде в виде амфитеатра и оборудованные площадки для отдыха. Будет организована дополнительная высадка деревьев и кустарников», – сообщила **председатель Москомархитектуры Юлиана Княжевская**.

Лифты в помощь

Разработчики проекта кварталов реновации предусмотрели необходимые изменения улично-дорожной сети. В частности, в Академическом районе реконструируют ул. Кржижановского.

Кроме того, в новых домах будут лифты, что очень поможет людям старшего поколения. «А то ведь сейчас некоторым старикам по три раза надо останавливаться, чтобы до квартиры дойти», – пожаловался другой **житель района Александр Владимирович.**

На первых этажах новостроек разместят магазины, мастерские, кафе, аптеки и т. д. Так что всё будет в шаговой доступности. И главное – новое жильё в своём микрорайоне. «Мне 70 лет, – продолжает Лариса Евгеньевна, – и очень хочется пожить в новом доме. Тем более что участок уже выделен под застройку. Территория не будет пустовать. Вопрос только в том, чтобы это было выстроено для нас, жителей пятиэтажек».

Напомним, что узнать о том, как будет выглядеть ваш район, и задать свои вопросы можно на консультации в едином информационном центре, который работает ежедневно с 12.00 до 20.00, а также по телефону «горячей линии»: +7 (499) 401-01-01.

Где кататься на коньках?

На вопросы жителей отвечает глава управы

На вопросы жителей, поступившие на «горячую линию» газеты «Мой район», отвечает **глава управы района Академический Эльвира Шигабетдинова.**

Каток будет с искусственным льдом, а значит, сможет выдерживать оттепели, которые в последние годы случаются зимой регулярно.

Фото: Сергей Ведяшкин/АГН «Москва»

– Есть ли в районе катки, которые могут работать при любой погоде? Когда они откроются?

Ирина Владимировна

– В районе оборудован открытый бесплатный каток с искусственным льдом в сквере на ул. Шверника, во дворе д. 9, корп. 5. Каток начнёт работать, как только установится минусовая температура воздуха. Будут работать также прокат коньков, раздевалка, туалет.

– Что строят на пересечении улиц Дмитрия Ульянова и Новочерёмушкинской? Снесли детскую площадку, на месте фонтана – горы выломанной тротуарной плитки и песка. Информации о строительстве не нашёл.

Арсений

– Дело в том, что детская площадка и фонтан были оборудованы в охранной зоне. Там проходят коммуникации систем отопления и водоснабжения, и строения могли помешать ремонтным и профилактическим работам. В связи с этим конструкции демонтировали.

– Новочерёмушкинская улица в нашем районе прекрасно озеленена. Она как парк рядом с домом. Исключение составляет участок в районе домов 16–20, практически без растений. Жители сами стараются делать там посадки. Но проблема в том, что там есть коммуникации. Если уж нет возможности организованно посадить там достойные деревья, то можно хотя бы отметить колышками места, где это безопасно сделать. Я с удовольствием посадил бы там несколько деревьев и ухаживал за ними.

Александр

– Посадку деревьев нужно согласовывать с Департаментом природопользования и охраны окружающей среды города Москвы. И только после получения соответствующего положительного технического заключения отдела подземных сооружений «Мосгоргеотреста» специалисты могут проводить работы по озеленению. Сажать деревья и кустарники самостоятельно в городе не разрешается и особенно строго запрещено в местах прокладки инженерных сетей. Корневая система может разрушить коммуникации, кроме того, кустарник или дерево может затруднить доступ к сетям в случае аварии.

Напомню, что вырубать деревья, даже засохшие, мешающие жильцам дома и т. д., тоже нельзя без специального разрешения – порубочного билета, выдаваемого Департаментом природопользования и охраны окружающей среды. Иначе возможен штраф.

– Где в районе есть контейнеры для раздельного сбора мусора? Почему не во всех дворах?

Сергей

– Так как Москва с 1 января 2020 года переходит на раздельный сбор мусора, площадки во всех дворах Академического района до конца года будут оборудованы специальными контейнерами, предназначенными для накопления вторичного сырья (бумага, пластик, стекло, металл).

Есть вопросы?
Пишите нам info@aif.ru
☎ +7 (495) 646 57 57

В Академический придёт новая линия метро

Через Академический район протянется новая ветка метро – Коммунарская. Она пересечёт оранжевую ветку подземки в районе станции метро «Академическая». Здесь появится одноимённая станция новой линии. Она расположится на юго-восточной стороне ул. Дмитрия Ульянова, в месте пересечения её с Профсоюзной и проспектом 60-летия Октября. Выходы из метро построят по обе стороны ул. Дмитрия Ульянова, ул. Гримау и проспекта 60-летия Октября, к существующей и проектируемой жилой и общественной застройке, остановкам наземного пассажирского транспорта.

Благодаря новой станции жители района смогут без пересадок добраться, скажем, до района Проспект Вернадского, а также до Новой Москвы либо отправиться в центр через станцию метро «Севастопольский проспект» или станцию МЦК «Крымская».

Удобная транспортная инфраструктура – важное направление программы «Мой район».

Новая ветка разгрузит переполненные Сокольническую и Калужско-Рижскую линии, став их дублёром. А пассажиры смогут добраться в час пик до нужных адресов быстрее и комфортнее.

Строительство Коммунарской ветки от станции «Севастопольский проспект» до «Коммунарки» планируют завершить до конца 2023 года, после чего Коммунарскую линию начнут продлевать до Троицка.

ФОТОФАКТ

Мы поедем, мы помчимся на динозаврах... А вы фотографируете район? Присылайте свои снимки в паблик «Академический» (facebook.com/akademicheskiy). Автор фото: mama_kisonka.

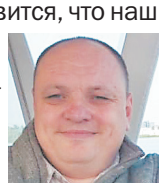
Академический стал лидером по озеленению в округе

Наш район стал одним из лидеров по озеленению в Юго-Западном округе. Как сообщает официальный портал мэра Москвы, больше всего деревьев этой осенью появилось во дворах районов Академический и Ломоносовский. По числу кустарников обгоняют соседей Академический, Гагаринский и Котловка. Всего же в ЮЗАО этой осенью высадили более 600 деревьев и свыше 125 тысяч кустарников. Среди них берёзы, вишни, дубы, ели, ивы, клёны, рябины, сосны, туи, лиственницы и липы. Также наши дворы и улицы украсили сирень, барбарис, боярышник, дёрен, жимолость, калина, кизильник, лапчатка, можжевельник, пузыреплодник, смородина, снежноягодник, спирея и чубушник.

Фото: Софья Сандурская/АГН Москва

Наш район оказался на первом месте по числу высаженных деревьев и кустов во всём округе.

Растения для озеленения выбирали сами жители, проголосовав на портале «Активный гражданин». 18 ноября все работы планируется завершить. Этой осенью в программу «Миллион деревьев» и другие были включены 47 дворов с высадкой 3704 кустарников и 67 деревьев по адресам: ул. Гримау, д. 11, корп. 2, д. 16; ул. Дмитрия Ульянова, д. 23, корп. 2, д. 32; ул. Кедрова, д. 6, корп. 1, д. 19; ул. Кржижановского, д. 4, корп. 1, д. 8, корп. 1, 2, д. 18, корп. 2; ул. Новочерёмушкинская, д. 3А, корп. 2, д. 15/29; ул. Большая Черёмушкинская, д. 2, корп. 1, 3, д. 6, корп. 1, 2, д. 8, корп. 1, д. 16, д. 30, корп. 1, 2, д. 32, корп. 1, 2; ул. Шверника, д. 2, корп. 1, 2, д. 12/2, корп. 1, 2, д. 20, д. 22, корп. 1, 2; ул. Профсоюзная, д. 15, д. 16/10, д. 20/9; ул. Ивана Бабушкина, д. 12, корп. 3, д. 13, корп. 2, д. 17, корп. 2, д. 20; пр-т 60-летия Октября, д. 14, д. 21, корп. 1, 2, д. 23, корп. 1; ул. Вавилова, д. 15, д. 47, корп. 2; ул. Винокурова, д. 11, корп. 1, д. 13, корп. 1, д. 10, корп. 2, д. 12, корп. 5.



«Мне очень нравится, что наш район стал ещё зеленее. А весной, когда расцветут посаженные сирень и другие кустарники, он станет ещё красивее. Естественная природа в большом городе – это редкость, поэтому хочется, чтобы она нас и дальше радовала», – отметил **житель района Дмитрий.**

Кстати, растения для столицы выращивают в специальных питомниках в Московской, Воронежской, Рязанской и Тульской областях. Чтобы деревья и кустарники оставались здоровыми в любое время года, специалисты подбирают неприхотливые зимостойкие сорта. Тем не менее в первый год после посадки (самый сложный для любого вида) за ними ухаживают особенно тщательно. Стволы деревьев защищают от солнца и ветра, кроны подстригают и моют, а почву вокруг лунки разрыхляют, удобряют и чистят от сорняков. Растения поливают и осматривают на наличие вредителей.

Что читают наши дети

Заслуженный учитель РФ – о литературных предпочтениях молодёжи

Учитель не видит проблемы в языке, на котором общаются в соцсетях. Важно, чтобы при этом подростки различали тот «придуманный» язык и литературный русский.

Фото: Сергей Зоничев

Создание условий для получения хорошего образования – одна из задач программы «Мой район»

О чём будут писать?

В начале декабря 11-классники напишут итоговое сочинение. Насколько сегодняшние школьники владеют родным языком? Об этом корреспондент газеты «Мой район» поговорила с **преподавателем русского языка и литературы школы № 199, заслуженным учителем РФ Галиной Ксенофонтовой.**

– Галина Владимировна, какие темы сочинений предложены детям в этом году?

– Известны пять направлений: «Надежда и отчаяние», «Добро и зло», «Гордость и смирение», «Он и она», «Война и мир» – к 150-летию известного романа Л. Н. Толстого. Думаю, такие сопоставительные темы школьнику раскрыть легче. Но это лишь общие направления, конкретные темы школьники узнают непосредственно в аудитории, когда придут писать работу.

РЕТРОФОТО

Многодетные отцы были приметой Академического и в советское время. А вы сохранили в архивах фотографии района? Делитесь ими с соседями в районном паблике facebook.com/akademicheskiy.

– Нередко звучат претензии, что раз темы известны заранее, то дети просто заранее готовят шаблоны, а сами не пишут.

– Это не так. Главная цель итогового сочинения – мотивировать учеников на чтение. Неслучайно один из главных критериев оценки – аргументация своих размышлений на основе литературных произведений, чтобы они сумели показать свой уровень речевой культуры, начитанность, личностную зрелость. И, конечно, знание родного языка. Поэтому итоговое сочинение ни в коей мере не может быть заранее написанным. Это всегда такое откровенное интересное произведение.

Интернет на пользу

– Есть мнение, что дети не понимают классику, тот же роман «Война и мир» им тяжело донести хотя бы из-за большого объёма.

– Не могу согласиться. Сегодня дети начитанные, очень много времени проводят в интернете. Кому-то покажется, что они тратят его напрасно. На самом деле очень многие серьёзно занимаются самообразованием в Сети. Это дети, которые пользуются всеми городскими образовательными ресурсами, свободно работают с Московской электронной школой. Вообще ресурс МЭШ – большое подспорье не только для учителей, но и для учеников. Во-первых, очень удобно – на одном ресурсе собрано много обучающих материалов. Во-вторых, заниматься благодаря МЭШ можно в любом месте и в любое время.

– А что дети сейчас читают?

– По-разному. Есть послушные школьники, которые исправно читают все произведения по школьной программе. Но немало тех, кто читает вне всяких списков. Бывают уроки, когда мы неожиданно начинаем обсуждать книгу, которая недавно вышла. Например, одной из недавних тем урока стала книга Гузели Яхиной «Зулейха открывает глаза» о раскулачивании в 30-х годах. Я вообще считаю, что программу по литературе стоит периодически корректировать.

– В соцсетях дети нередко пишут с нарочитыми ошибками. Как к этому относиться?

– Соцсети – это мир, в котором дети живут. Мне кажется, мы должны им разрешить свободно жить в этом мире так, как им нравится. Но при этом они должны знать нормы литературного языка и применять их там, где это требуется.

Ольга Романова

КСТАТИ

Сочинить на пятёрку

Как научиться хорошо писать сочинение? Для этого вовсе не обязательно прибегать к услугам репетиторов. Вполне реально подготовиться самостоятельно. Советует **учитель Галина Ксенофонтова:**

- Предлагайте ребёнку как можно больше читать – классику, современные произведения. Желательно начать не в 11-м классе, а раньше. Чтение и сочинение – это две грани одного процесса.
- Важно тренироваться писать на разные темы. Частая ошибка – школьник готовится только к одному тематическому направлению в сочинении и тем самым лишает себя возможности выбора. Может случиться, что тема по выбранному направлению не понравится. И это станет трагедией для ребёнка.
- Используйте аналогию с математикой. Сочинение похоже на доказательство теоремы, где «дано» – это тема, «требуется доказать» – вступление, формулировка тезиса к сочинению, «доказательство» – основная часть, обоснование размышлений с обращением к художественному произведению, «что требовалось доказать» – вывод. Ребята очень быстро осваивают такой подход.

Патрульная служба всегда на передовой

ДОСЬЕ

СТОЛЯРОВ ИВАН МИХАЙЛОВИЧ,

майор полиции,
командир отдельного взвода ППС.
Адрес: ул. Большая Черёмушкинская, д. 24, корп. 2.
Цифра: 6735 вызовов за 10 месяцев.
Телефон дежурной части
+7 (495) 124-56-44.

Майор полиции Иван Столяров служит в патрульно-постовой службе (ППС) 15 лет. «ППС – это первые сотрудники, которые приезжают после вызова полиции. Человек звонит в 02, только когда что-то происходит, и мы всегда стараемся не просто помочь, ещё и сделать это максимально оперативно», – говорит майор.

Во время патрулирования района экипаж ППС должен реагировать на все обращения граждан. «Патруль всегда ездит по определённому маршруту, спешивается в местах, где большое скопление граждан. Обращает внимание на странное поведение людей, на тех, кто резко меняет маршрут при виде ППС, и т. д. Во время утреннего инструктажа патрули получают оперативную сводку, приметы преступников, которых разыскивают. Им раздают скриншоты с видеокамер. И если увидели кого-то похожего, обязательно проверяют у человека документы, – рассказывает майор Столяров. – Добропорядочным гражданам совершенно не стоит этого опасаться. Сегодня никто не доставляет человека в отдел, если у него при себе нет документов. Всем автопатрулям в этом году раздали планшеты с базами – достаточно сказать сотруднику ППС свои полные данные, чтобы он мог проверить. Вся процедура занимает несколько минут, и делается всё это ради безопасности граждан. Кстати, многие люди относятся с пониманием и не возмущаются».

Нередко ППС задерживает людей, совершивших кражи и грабежи. «Во время патрулирования случается реагировать на только что произошедшее преступление, – объясняет майор. – Недавно был случай – гражданка обратилась, что у неё в магазине украли кошелёк. Сотрудники ППС посмотрели по камерам видеонаблюдения «Безопасный город», в какую сторону пошли предполагаемые преступники, начали патрулирование в этом районе и минут через 40 задержали их».

Как говорит Иван Столяров, благодаря **программе «Мой район»** сделано отличное освещение, просматриваются даже самые дальние углы дворов. «И парки облагородили, поставили больше фонарей. Всё оборудуют видеокамерами. Это сказывается на безопасности района, – объясняет он. – Если сравнивать с тем, как было, когда я пришёл служить в ППС, ситуация кардинально изменилась. Даже распивающих граждан стало меньше – им в благоустроенном городе некомфортно». Хотя, конечно, ещё достаточно граждан, которые распивают в квартирах и мешают соседям. «Нас вызывают на бытовые скандалы, поступают жалобы на нарушение тишины и пр. Пресекаем любые преступления и правонарушения. Главное, чтобы люди не медлили, а оперативно обращались в полицию. Не надо бояться ложных вызовов. Бывали случаи, когда соседи слышали, например, шум в соседней квартире, но не стали звонить 02, а там в это время было ограбление».

Справиться с болью

Профессор-невролог Евгений Соков – о методах лечения болевого синдрома

Профессор Е. Соков возглавляет Клинику лечения боли и знает, как победить эту напасть.

До конца ноября в больнице им. Виноградова проходят дни открытых дверей для пациентов. Врачи расскажут о наиболее актуальных проблемах здоровья. Например, одна из них – хроническая боль. По данным исследований, проведённых в Европе, в развитых странах от неё страдает каждый пятый, а после 60 лет число таких людей возрастает до 40%. Корреспондент газеты «Мой район» поговорил с руководителем **Клиники лечения боли больницы им. Виноградова, профессором, врачом-неврологом высшей категории Евгением Соковым.**

– Хронические боли могут возникать после травм, операций, в связи с заболеваниями костно-мышечной системы. Что делать пациенту – пить таблетки?

– У многих людей лечение боли связывается почти однозначно с обезболивающими препаратами. Однако эти лекарства, как и любые другие, при длительном применении могут оказывать негативное влияние на важные органы – печень, почки, сердце, желудок. Кроме того, не так давно у нестероидных противовоспалительных препаратов, которые чаще всего принимают для обезболивания, выявили целый ряд противопоказаний, касающихся, в частности, пациентов старше 65 лет, состояния после операций стентирования, приёма антикоагулянтов.

Повышение качества медицинского обслуживания входит в концепцию программы «Мой район».

– А что тогда делать – операцию?

– Нередко для лечения болей в спине предлагаются операции, однако они помогают от 15 до 50% пациентов. Мы хотим донести до сведения пациентов, что кроме лекарств и операций есть другие – так называемые интервенционные – методы лечения, или проще – лечебные блокады. Это то, что непосредственно воздействует на боль. Отличие блокады от хирургической операции в том, что её можно применять при каждом обострении, противопоказания минимальны, а эффект есть в 90% случаев. Таблетка или укол действуют 4–6 часов, максимум сутки. А курса из 2–3 блокад бывает достаточно на несколько лет.

– Это лечение проводится по страховке?

– Да, такое лечение можно проводить по полису ОМС. К нам приходят больные, которым сделали операцию на позвоночнике. Она оказалась неудачной, боли остались. А когда спрашиваем, кому из них до операции делали лечебные блокады, оказывается, не больше 10%. А ведь пациенты имеют право выбирать метод лечения. К слову, нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) у нас ещё и настойчиво рекламируют. Но не предупреждают о высоком риске осложнений. Без назначения врача этого в принципе нельзя делать. Конечно, кроме таблеток существуют также физические методы лечения боли – массажи, лечебная физкультура, физиотерапия. И это нужно людям объяснять. Кстати, тех, кто хочет узнать больше о боли, приглашаем на занятия в школу пациентов «Жизнь без боли» (ближайшее состоится 27 ноября).

Юлия Борта

КАЛЕНДАРЬ ПАЦИЕНТА

Какие мероприятия можно посетить в ГКБ им. Виноградова в ноябре?

Для хроников

27 ноября в 18.00 на ул. Вавилова, д. 61, в конференц-зале 1-го корпуса пройдёт школа пациентов «Жизнь без боли». Участники смогут узнать всё о боли в суставах, её типах и причинах, а также о том, как помочь себе самостоятельно и когда обращаться к врачу.

28 ноября в 14.00 также в конференц-зале 1-го корпуса больницы пройдут открытые консультации для женщин на тему «Опухоли яичников. Когда оперировать?». Пациентам подробно расскажут о работе гинекологического отделения, о том, как можно попасть на лечение в данное отделение пациенткам с заболеваниями органов малого таза. Кроме того, заведующая гинекологическим отделением Ирина Васильевна Будник прочитает лекцию о заболеваниях, требующих оперативного лечения.

Для желающих помогать

20 ноября в 17.00 в конференц-зале состоится семинар «О медицинском волонтёрстве в больнице». Начальник отдела по связям с общественностью Наталья Николаевна Бердникова расскажет о добровольчестве в медицине, как стать волонтёром.

Для молодых отцов

18 ноября в 18.00 в роддоме ГКБ им. Виноградова на ул. Новаторов, д. 3, в кабинете психологического консультирования пройдёт школа отцов «Я папа!», посвящённая оказанию первой доврачебной помощи. Будущие папы будут осваивать навыки сердечно-лёгочной реанимации.

25 ноября темой очередного занятия школы отцов станут возможные осложнения каждого из триместров беременности и порядок действий в экстренных ситуациях.

Для будущих родителей

28 ноября в 14.00 там же, в роддоме № 4, пройдёт день открытых дверей. Акушеры-гинекологи расскажут о разных видах родов, порядке госпитализации в роддом, выхаживании новорождённых, а также ответят на все вопросы, волнующие будущих родителей.

На все мероприятия в больнице нужно предварительно записаться по телефону **8 (495) 103-46-66**.

Переплыли всех!

Команда Академического района по плаванию стала сильнейшей в Юго-Западном округе на отборочных соревнованиях «Водные старты» для семейных команд. Мероприятие прошло недавно в ФОК «Солнечный». Турнир проводился в рамках Московской межокружной спартакиады «Всей семьёй за здоровьем!». Создавать условия для занятий спортом в шаговой доступности – важная задача **программы «Мой район»**.

В ходе состязаний проводился отбор сильнейших спортивных семей округа для дальнейшего участия в городских соревнованиях. Команда каждого района состояла из 4 семей. В каждой – мама, папа и ребёнок. Чтобы обеспечить честность и объективность, семьи поделили на группы в зависимости от возраста детей: от 4 до 6 лет, 7–8 лет, 9–10 лет и 11–12 лет. Обязательное требование – каждый из участников должен был уметь плавать без вспомогательных средств. Очки суммировались по итогам 4 эстафет: для детей (во всех возрастных группах), для мам, пап и семейной (также в 4 возрастных группах).

В итоговом командном зачёте первое место занял Академический район, второе место – у Черёмушек и третье – у семейной команды из Ломоносовского района.

Спартакиада «Всей семьёй за здоровьем!» проводится в столице ежегодно и состоит из 4 этапов: «Зимние забавы», «Весенние забавы», «Туристический слёт» и «Водные старты».

ФОТОФАКТ

Гуляете в Академическом парке? Присылайте свои фото с прогулки в районный паблик facebook.com/akademicheskiy. Автор фото: Елена Бочкарёва.

Отремонтирован корпус Эндокринологического центра

Обновлённый лечебно-диагностический корпус Национального медицинского исследовательского центра эндокринологии, расположенного по адресу: ул. Дмитрия Ульянова, д. 11, получил разрешение на ввод в эксплуатацию после реконструкции. Об этом сообщил **председатель Мосгосстройнадзора Олег Антосенко.**

Сейчас в здании устранили ряд недостатков, всё привели в соответствие санитарным, строительным, противопожарным нормам. Ведь корпус был возведён почти полвека назад, и поначалу в нём размещалась районная школа. Лишь спустя годы постройка была приспособлена под лечебное учреждение.

После завершения работ здание стало более удобным для маломобильных пациентов. Кроме того, его соединили тёплыми переходами с действующим вторым корпусом. В обновлённом корпусе, к которому пристроен дополнительный блок помещений, разместится многопрофильная клиника на 175 коек. В результате его общая площадь увеличилась с 16 тыс. до 27 тыс. кв. метров.

Ранее на территории Эндокринологического центра ввели в эксплуатацию новый лечебно-диагностический и вспомогательный корпуса общей площадью почти 40 тыс. кв. метров. В девятиэтажном лечебно-диагностическом корпусе размещены терапевтическое и хирургическое отделения, стационар на 216 коек и др.

Напомним, что попасть на бесплатное лечение или консультацию в Эндокринологический центр жители города (взрослые и дети) могут по направлению от Департамента здравоохранения Москвы.

На шпагат – в 70 лет

Пенсионеры Академического занимаются гимнастикой и осваивают тренировки на тренажёрах

Зал на занятиях по здоровой спине заполнен под завязку – желающих потренироваться немало.

Фото: Сергей Зоничев

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

Фитнес в удовольствие

В этом сезоне в Академическом открылись новые занятия для пенсионеров по программе «Московское долголетие». Пожалуй, самой большой популярностью у жителей пользуются гимнастика «Здоровая спина» и занятия на тренажёрах в фитнес-клубе на Новочерёмушкинской, д. 25. На тренажёрах занимаются по понедельникам и четвергам.

Гимнастика проводится в эти же дни. Ведёт занятия **сертифицированный тренер Сергей Крымлов.** Сергей уверен, что

упражнения важно не только показывать, но и подробно проговаривать. «Втягиваем в себя живот, округляем спину, макушкой тянемся к животу, – объясняет он технику выполнения упражнения «круглая спина». – Важно понимать, что происходит с телом, а не просто повторять за мной движения. Стараюсь всегда вовремя поправить тех, кто делает неправильно. Тем более это важно учитывать в старшем возрасте».

Гимнастический зал заполнен под завязку. Расположившись на разноцветных ковриках, женщины повторяют движения за педагогом. И у многих уже заметен прогресс. «Раньше на каких-то упражнениях я слышал одышку, было видно, что людям тяжело, они устают. Сейчас мы усложняем движения, увеличиваем количество повторений. Те, кто занимается регулярно, становятся выносливей. У меня сейчас открылась ещё одна группа. На фоне новичков особенно заметна разница с теми, кто занимается хотя бы несколько месяцев», – отмечает Сергей.

«Даже если самочувствие не очень и не хочется выходить из дома, всё равно приходим, тянет сюда. Я ещё хожу на зумбу. Заметила, что после гимнастики начала лучше танцевать, стали удаваться более сложные движения», – поделилась **жительница района Вера Александровна Цветкова.**

«Повышается настроение, улучшились пластика, гибкость, – продолжает **пенсионерка Оксана Анатольевна Яковенко.** – Убрались некоторые дефекты фигуры, живот подтянулся. Теперь во время домашней уборки запросто можно достать до любой полки, помыть окно – тоже не проблема. У нас даже образовался свой кружок подружек благодаря занятиям. Ещё мне очень нравятся занятия на тренажёрах здесь же, на втором этаже. Прекрасные тренеры Джон и Даниэла помогают нам освоить технику и очень внимательны ко всем. Причём всё удобно, в шаговой доступности, организовано на высоком уровне».

«Чувствуем себя моложе»

«Вроде упражнения такие простые – ногу поднять, руки развести… Неужели помогают?» – спрашиваю у «девочек». – «А вы попробуйте их сделать правильно!» – возражают мне спортсменки Академического.

«Мы реально чувствуем себя моложе теперь, – делится **Наталья Ивановна Невокшанова.** – Хочется танцевать, жить. А кроме того, для занятий выделили прекрасное помещение нового фитнес-клуба. Предоставляются коврики для занятий, есть душевые, сауны в раздевалке. Мы благодарны за это городу».

Заниматься оздоравливающей гимнастикой можно в любом возрасте. «Ничего невозможного нет, – утверждает Сергей Крымлов. – В моей практике люди и на шпагат садились в 70 лет, и осанку выравнивали. Конечно, мы не можем повернуть вспять возрастные изменения, но подтянуть мышцы, придать тонус, улучшить самочувствие вполне реально. Я 10 лет преподаю взрослым и молодёжи различные дисциплины, связанные с телесными практиками, – танцы, гимнастику, стретчинг, «здоровую спину» – и заметил, что люди старшего возраста более ответственные. Приходят все с разными целями – кто-то просто поддержать себя в форме, кто-то открыть для себя новое. Но в целом все идут за тем, чтобы быть здоровыми, спортивными, подтянутыми. И мне нравится, что я могу людям в этом помогать. А когда вижу результаты своей работы, то понимаю, что всё делаю не зря».

Юлия Мишина

НА КАКИЕ ЗАНЯТИЯ ЕЩЁ МОЖНО ЗАПИСАТЬСЯ?

Бадминтон. Занятия проходят по понедельникам и пятницам в 18.30–19.30 на Кржижановского, д. 30 (школа № 1280)

Волейбол. Вторник – четверг в 19.00–20.00 на Ивана Бабушкина, д. 15, корп. 5 (школа № 199)

Где почитать модные книжные новинки

Даже в век интернета вечер с интересной книжкой для многих остаётся лучшим способом проведения досуга. Предоставление самых разных форм досуга рядом с домом – важная задача **программы «Мой район».**В библиотеке № 186 им. С. А. Есенина, расположенной по адресу: ул. Кржижановского, д. 15, корп. 5, можно взять практически любую книгу, которая вышла в свет, в том числе получившую престижную национальную литературную премию – «Большая книга»,

Фото: culture.ru

Чтение книг продолжает оставаться одним из любимых видов досуга москвичей вопреки всем гаджетам.

Бунинская, «Русский Букер» и другие. Недавно в библиотеке организовали специальную полку для таких премиальных произведений. «Там представлены Евгений Водолазкин, Гузель Яхина со своими известными книгами «Дети мои» и «Зулейха открывает глаза», Андрей Рубанов, финалист премий «Большая книга» и «Национальный бестселлер» за книгу «Патриот», и многие другие, – рассказала **библиотекарь Светлана Раисовна.** – Есть и детские премиальные книги – «Сад имени т. с.» Марии Ботевой, «Совиный волк» Анастасии Строкиной, в наличии произведения из списка «100 лучших книг для детей». Очень нравится детям книга «Воронова роза» австрийской писательницы Хельги Банш. Часто спрашивают японского писателя Кадзуо Ивамуру». За некоторыми книжками выстраивается очередь, почти все новинки всегда на руках. Есть даже специальная тетрадка, куда библиотекари записывают отложенный спрос. «Часто бывает и такая ситуация, – делится библиотекарь. – Мама с ребёнком купили билеты на спектакль и бегут к нам в библиотеку за книжкой, по которой он поставлен, чтобы сначала прочитать».

С августа библиотека работает по единым электронным читательским билетам.

РЕТРОФОТО

Гастроном на Шверника. 60-е годы. Здание сохранилось до сих пор. А вы храните архивные фото района? Делитесь ими с соседями в районном паблике «Академический» (facebook.com/akademicheskiy).

Вдохновение в каждом кадре

Актриса Ольга Леснова: «В любимом сквере на Дмитрия Ульянова у меня родились многие идеи для моих фильмов»

В вашем доме поселился замечательный сосед? Мы расскажем о нём нашим читателям. Звоните:
☎ +7 (495) 646 57 57

«Наш район уютный, спокойный, здесь легко дышится. Здесь приятно жить», – говорит актриса и продюсер Ольга Леснова.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

«Мой район» продолжает рассказ о наших известных людях. Актриса Ольга Леснова снялась в картинах «Маршрут построен», «Дикая лига», «Любовная сеть», «Посольство» и др. Фильм «Дикая лига», где Ольга сыграла одну из ролей, – претендент на престижную кинонаграду «Золотой глобус». Леснова ещё и создаёт кино: стала сопродюсером голливудского фильма «Повар на колёсах» со Скарлетт Йоханссон, а в конце октября выпустила в российский прокат фильм-драму «Троица». Ольга Леснова прогулялась с нашим корреспондентом по родному Академическому.

Ольга училась в МГУ, жила в Доме аспиранта и студента на Шверника и каждый день добиралась от общежития до здания университета на роликах.

Трамвай вместо такси

– Ольга, какие ассоциации вызывает у вас Академический?

– Студенческая романтика! Моё первое образование – географический факультет МГУ. Учась в вузе, я жила на улице Шверника в знаменитом ДАСе – Доме аспиранта и студента. Прогулки с друзьями, студенческие тусовки, подготовка к сессиям и, конечно, свидания. Их мы назначали на площади лидера вьетнамской компартии Хо Ши Мина. Говорили: «Встречаемся у летающей тарелки». Так жители между собой в шутку называют этот памятник – портрет Хо Ши Мина выгравирован на огромном бронзовом диске. К памятнику приезжали вьетнамские свадьбы.

Помню, как однажды возвращалась со свидания – оно в тот раз было в центре. Молодой человек не удосужился меня проводить. И вот выхожу я из метро, транспорт уже не ходит. Что делать? Холодно. Зима. Вдруг идёт трамвай. Пустой. Я бегу за ним, машу руками. О чудо! – остановился. Машинист любезно подвёз меня до ДАСа. Было так здорово ехать в этом пустом трамвае, одной, ночью.

Фото: архив О. Лесновой

Ольга Леснова с Иваном Охлобыстиным и Дмитрием Назаровым в историческом к/ф про зарождение футбола в России «Дикая лига».

А ещё в памяти осталось, как я ездила на роликах из ДАСа до университета. Впрочем, на этом виде «транспорта» я люблю кататься и сейчас по нашему району (*смеётся*).

– Если бы вы, будучи студенткой, заглянули в будущее, что бы сказали об Академическом?

– Я бы обрадовалась тому, как сильно район похорошел. Тому, что построили прекрасную Троицкую церковь. И вообще отметила бы, что в районе всё вокруг стало чище и ухоженнее.

Атмосфера знаний

– Какие места любимые в нашем районе у вас сейчас?

– Дарвиновский музей – гордость района. В студенческие времена я ездила туда с друзьями. А теперь вожу сына и племянников. Ещё люблю Академический парк, где приятно прогуляться. Другое любимое место – это островок вековых деревьев и пруд бывшего барского поместья на углу улицы Шверника и Большой Черёмушкинской. Академический район очень уютный, спокойный, экологически чистый, здесь легко дышится. И атмосфера в нём какая-то… насыщенная знаниями. Наверное, потому, что тут так много хороших образовательных учреждений, их больше 30. Сам район располагает к развитию. Здесь произошло моё становление в профессии продюсера. На любимой лавочке в сквере на улице Дмитрия Ульянова я не раз сидела с блокнотиком и записывала свои мысли, которые потом легли в основу моих фильмов.

С режиссёром драмы «Троица» Ян Гэ, где Леснова продюсер.

Фото из личного архива

Из окон ДАСа открывается вид на улицу Шверника. Ольга с соседкой по комнате, 2000 год.

– А сейчас в каких фильмах вы заняты?

– В январе 2020 года в прокат выйдет полнометражный фильм Дарьи Чаруши «Марафон желаний», где у меня яркая роль. Недавно объявили, что исторический фильм про зарождение футбола в России «Дикая лига» – претендент на номинацию в категории «Лучший фильм на иностранном языке» в «Золотом глобусе». Там я снималась вместе с такими актёрами, как Иван Охлобыстин, Дмитрий Назаров, Владимир Яглыч, Оксана Кищик. Он вышел в прокат 24 октября, и по стечению обстоятельств в тот же день вышел мой продюсерский проект – драма «Троица» режиссёра Ян Гэ. Как продюсер также сейчас работаю над семейной фантастической комедией. Это история про мальчика, который сам себе выбирает родителей.

– А какие места в Академическом вас как актрису и продюсера привлекают для съёмок?

– Мне всегда нравилась улица Гримау. Я понимаю, что она названа в честь испанского коммуниста, но название мне всегда казалось таинственным, романтичным и мистическим одновременно. Тут много по-настоящему киношных мест, уголков, где можно и нужно снимать фильмы. Не за горами тот день, когда я вернусь на эту улицу со съёмочной группой. У меня уже есть отличный сценарий.

Ольга Шаблинская

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

Кроссворд

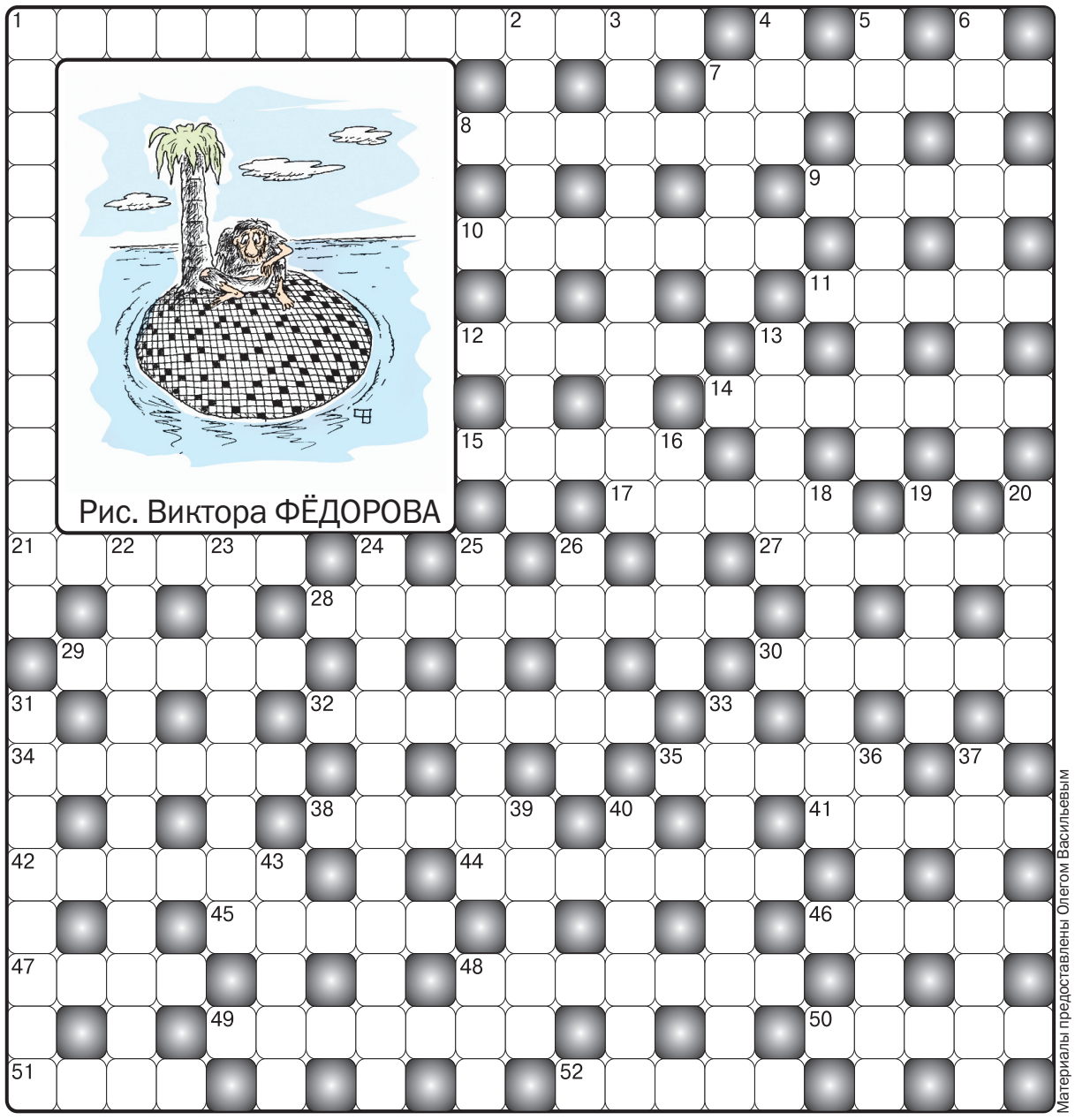


Рис. Виктора ФЁДОРОВА

Материалы предоставлены Олегом Васильевым

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кулинарный экзамен. **6.** От чего сгореть можно, но не огонь? **9.** С какой исторической битвой связана гибель десяти тысяч лошадей? **10.** «Изверившись во всём, потерпишь ...». **11.** От какого цитруса американские онкологи призывают категорически отказаться своих пациенток? **14.** Какой музей расположен прямо напротив «Комеди Франсез»? **16.** Консультативный. **17.** Английский кукольник. **18.** «... отца Гамлета». **19.** Какая дива дала имя дочери в честь фильма «Честити», в котором она снималась? **20.** Муза Антона Чехова. **21.** Зверь из шахмат. **23.** Символ жизни для Заратустры. **25.** Компьютерные приключения. **29.** Куда Леонид Якубович регулярно просит приносить деньги, призы и подарки? **31.** Остров с лагуной. **32.** «Воздушное пространство» часового маятника. **34.** Последний ... моды. **37.** «Вездехахаль». **38.** Нотная связка. **40.** С какой звездой «немого кино» был помолвлен Рудольфо Валентино? **42.** Кто победил безжалостных разбойников Перифета, Синиса и Скирона? **44.** Зарядка для певца. **45.** «Источник энергии» для мультяшного Монстрополиса. **46.** «Вечный и единственный приют человечества». **47.** «Стряпчий на кухне». **48.** Антиоксидант в арбузном соке. **49.** Зарубежная кукуруза. **50.** Искусство чудес. **51.** Неиссякаемый источник адреналина. **52.** Единственный среди металлов, способный сохранять жидкое состояние при комнатной температуре. **53.** Лестница на службе у авиаторов. **54.** Автомобильная «ракушка».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Романтически настроенный альтруизм. **2.** «Страшно, когда ... вдруг оказывается сном». **3.** Прямая речь. **4.** Какого генерал-полковника Адольф Гитлер назначил на пост командующего ВВС вместо Германа Геринга? **5.** Кто представил Петра Капицу нобелевскому лауреату Эрнесту Резерфорду? **7.** Юбилейный «подсвечник» от кондитера. **8.** Подарок с нотами. **10.** Что «общего» у цирка с парашютом? **12.** Музыкант «скрипичного типа». **13.** Что наполняет силой парус яхты? **15.** Лексикон грубияна. **16.** Недуг оперной Иоланты. **19.** На берегу какой реки прошло детство Александра Куприна? **22.** Что настаивают на водке, чтобы лечить крапивницу? **24.** «Я был неправ!» **26.** Блокировка в рамках ООН. **27.** Откуда летели герои сериала «Остаться в живых»? **28.** Мировой певец ... Джон считает, что Интернет следует «немедленно закрыть, поскольку он уничтожает качественную музыку». **30.** Любовный «аперитив». **33.** Самый популярный цветок в Бельгии. **34.** Великий тенор, спевший дуэтом с Селин Дион и Джо Кокером. **35.** «Касса» для кредиток. **36.** «Железный Эл» американской лёгкой атлетики. **39.** Кто сопровождает героя сказочного фильма «Чарли и шоколадная фабрика» во время экскурсии? **40.** В какую шушеру все на Хэллоуин наряжаются? **41.** Босс отрасли. **43.** Шедевр о Троянской войне. **46.** Губа для географа. **48.** Высшая.

Судоку

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Дегустация. **6.** Стыд. **9.** Ватерлоо. **10.** Крах. **11.** Грейпфрут. **14.** Лувр. **16.** Совет. **17.** Дролл. **18.** Тень. **19.** Шер. **20.** Книппер. **21.** Слон. **23.** Весы. **25.** Квест. **29.** Студия. **31.** Атолл. **32.** Амплитуда. **34.** Писк. **37.** Ловелас. **38.** Аккорд. **40.** Негри. **42.** Тезей. **44.** Вокализ. **45.** Крик. **46.** Земля. **47.** Кулинар. **48.** Ликопин. **49.** Маис. **50.** Магия. **51.** Экстрим. **52.** Ртуть. **53.** Трап. **54.** Гараж.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Донкихотство. **2.** Явь. **3.** Откровенность. **4.** Грейм. **5.** Иоффе. **7.** Торт. **8.** Духи. **10.** Купол. **12.** Альтист. **13.** Ветер. **15.** Брань. **16.** Слепота. **19.** Шелдаис. **22.** Ряска. **24.** Самокритика. **26.** Вето. **27.** Сидней. **28.** Элтон. **30.** Флирт. **33.** Бегония. **34.** Паваротти. **35.** Банкомат. **36.** Ортер. **39.** Дедушка. **40.** Нечисть. **41.** Министр. **43.** «Илиада». **46.** Залив. **48.** Лига.

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ? ЗВОНИТЕ: +7 (495) 646-57-55

«АиФ-Москва» № 9 (265), 2019 (16+). Приложение. Главный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Бычкова. Ведущие редакторы: Д. А. Буравчикова, Ю. С. Тутина. 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. Благонравова, д. 3. Заказ № 328135. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 15. 11. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mrn@aif.ru.

Читайте ТОЛЬКО в еженедельнике «Аргументы и факты»

? Кому не повысят пенсии с нового года?

? Какие сладости самые вредные?

? Будут ли штрафовать за батарейки, выброшенные в мусор?

Ответы на эти и другие вопросы читайте в еженедельнике «Аргументы и факты»

Спрашивайте в киосках вашего района

Реклама 16+