

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

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

№ 9 (288) ДЕКАБРЬ 2019

ВЫХОДИТ
ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
БЕСПЛАТНО

В ЭТОМ ГОДУ
ОБНОВИЛИ

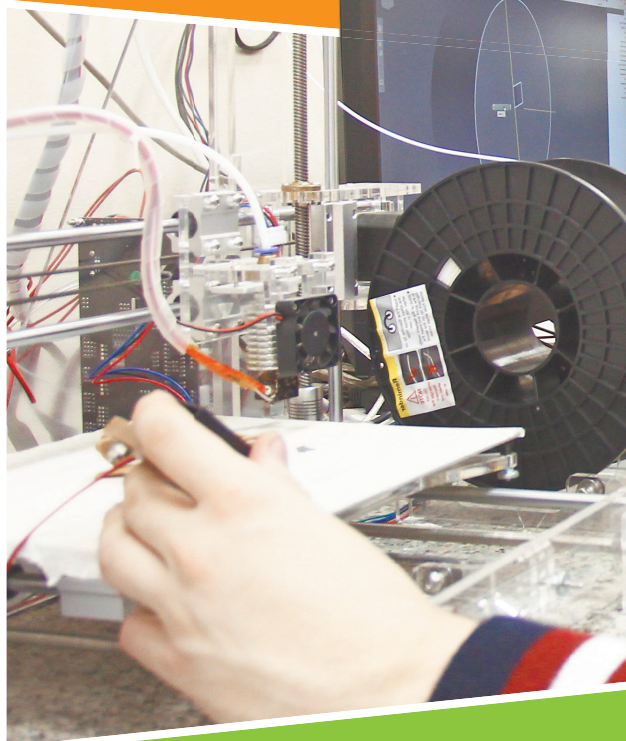
7

КОНТЕЙНЕРНЫХ
ПЛОЩАДОК

ЭТОЙ ОСЕНЬЮ
ВЫСАДИЛИ

130

КУСТАРНИКОВ
ПО ПРОГРАММЕ
«МОЙ
РАЙОН»



На дополнительных занятиях ученики ИТ-класса заняты решением практических задач.

ДЛЯ МАЛО-
МОБИЛЬНЫХ
ГРАЖДАН В РАЙОНЕ
ОБУСТРОИЛИ

4

ПАНДУСА

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

**ИТ-ПОЛИГОН
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР «ПРОТОН» ПРИВЕЗЛИ
НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ

С. 2

фото: Игорь Харитонов

РЯДОМ С ДОМОМ

В парке «Фили»
проходят бесплатные
занятия скандинавской
ходьбой



С. 5

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

Мастер-класс
по раздельному сбору
мусора организовали
в клубе «Маска»



фото: Сергей Зонинев

С. 6

РАЙОН В ЛИЦАХ

Актриса Ксения
Кастор – о счастливых
днях в Филёвском
Парке



фото: Эдуард Кудрявицкий

С. 7

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



Фото: Алексей Дружинин/РИА Новости

Время новых

МЦД сделает проще и дешевле передвижение

единиц в сутки, а объём выбросов вредных веществ в атмосферу – на 14 тыс. тонн в год.

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. Поезда оборудованы всеми элементами современного пассажирского сервиса – USB-розетками для зарядки гаджетов, Wi-Fi, удобными информационными табло, туалетами, а также приспособлены для путешествий маломобильных

британии. 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 увеличат в течение 15 дней. Кроме того, в целях более тщательной наладки билетной системы проезд по МЦД в течение 2 недель сделали бесплатным. «Будем и дальше развивать МЦД, делать их комфортнее и удобнее», – отметил мэр Москвы.

Экономим время и деньги

До 8 декабря включительно проезд по МЦД бесплатный. С 9 декабря плата начнёт взиматься. Оплачивать проезд на МЦД можно «Тройкой», но

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».

По словам мэра столицы, 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 со-

лидная 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 Лоб-

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

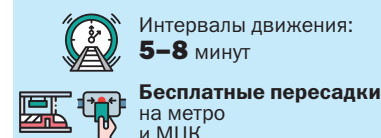
ни и от Нахабина до Подольска. 132 километра путей, 57 станций, 19 из них пересадочные, которые пришлось полностью переформатировать и адаптировать под новый ритм и стиль наземного метро.

Благодаря первым двум маршрутам МЦД обществен-

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 стоит 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.

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



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, Велико-

Продвинутый уровень

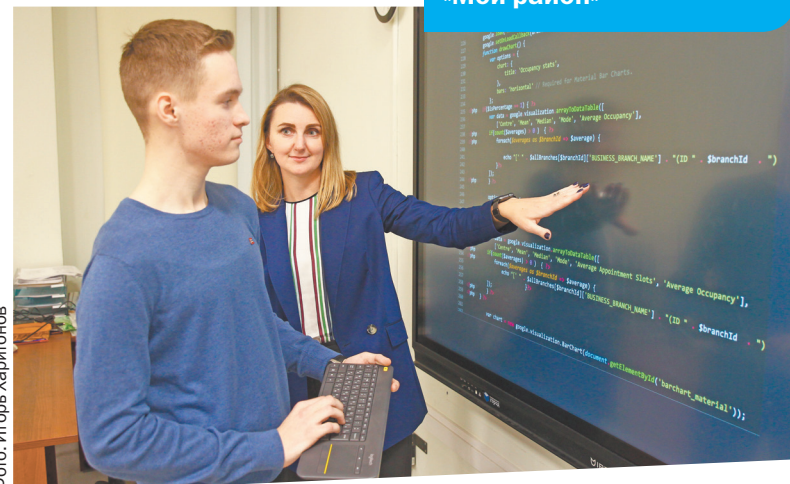
Сделать осознанный выбор профессии, получить качественные предпрофессиональные знания в сфере информационных технологий и поступить в лучшие профильные вузы – в этом школьникам помогут специализированные

ИТ-классы, оснащённые лабораторными комплексами «ИТ-полигон». В числе 35 школ Москвы, где в этом году открылись такие классы, образовательный центр «Протон» района Филёвский Парк. С 1 ноября в корпусе на ул. Большой Филёвской,

д. 15, начали принимать современное оборудование.

Большие возможности

Лабораторный комплекс «ИТ-полигон» состоит из пяти функциональных зон – информационной безопасности, 3D-моделирования, робототехники, микроэлектроники и микропроцессорной техники, мастерской корпусных элементов и компонентов. «Новое оборудование открывает широкий спектр для всех школьников», – отмечает **замдиректора центра и куратор проекта Наталья Полищук**. – Мощные компьютеры, робототехнические конструкторы, наборы для занятий по микроэлектронике и мехатронике, 3D-принтеры и станки с числовым программным управлением – всё это мы сейчас при-



Современное оснащение классов помогает ребятам углублённо изучать физику, математику, информатику.

нимаем. В самое ближайшее время приступим к обустройству помещений. «ИТ-полигон» разместят на третьем этаже, где сейчас находятся компьютер-

ные классы. Экспериментальным путём дети будут постигать физику и информатику. «Эта сфера открывает большие возможности, – говорит

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

Как вы относитесь к внедрению современных технологий в образовании?

Отлично, дети должны получать современные навыки

46,48%

Хорошо, учителя смогут хоть как-то их заинтересовать

8,45%

Нормально, технологии проникли во все сферы жизни

18,31%

Плохо, дети слишком много времени проводят с гаджетами

26,76%

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

скоростей

по столичному региону

сначала её нужно активировать в любой кассе метро, билетных автоматах или жёлтых информационных терминалах. Также перед первой поездкой всем льготным категориям граждан нужно активировать карту москвича.

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 альтернативные, так называемые хордовые маршруты.

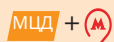
«Я родился и вырос в районе Филёвский Парк, поэтому могу сравнить транспортную ситуацию сейчас и, например, какой она была 10–15 лет назад, – рассказывает **житель района Михаил Бурлаков**. – Многие из моих студенческих друзей сейчас живут в Подмоскovie, один из них – в Лобне. Раньше, если собирался к нему в гости, приходилось выезжать рано утром в субботу, и только к обеду добирался. С открытием диаметра могу зайти на станции Фили и через 18 станций оказаться на ТПУ «Лобня». Вре-

мя – это самое ценное, что у нас есть. Поэтому его нужно распределять правильно. Хорошо, что можно облегчить себе путь и больше времени провести с друзьями и родными».

Московские центральные диаметры имеют и колоссальное транспортное значение: благодаря первым двум маршрутам скоростной транс-

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.

порт появится в тех районах столицы, где на сегодняшний день нет станций метро, – это Северный, Дмитровский, Восточное Дегунино, Можайский и Щербинка.

Качество транспорта

начинается со станции

К запуску МЦД-1 благоустроили районную станцию Фили, на которой пассажиры теперь могут комфортно пересестись с Центрального диаметра на метрополитен. Весной этого

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

года по всей столице сносили самострой – торговые павильоны, не имеющие разрешения на размещение в городе. «Эти объекты стоят на инженерных коммуникациях, а значит, они потенциально опасны как сами по себе, так и с точки зрения эксплуатации инженерных сетей», – объяснял **первый заместитель начальника Госинспекции по контролю за использованием объектов недвижимости Москвы Тимур Зельдич**. Освободили от самостроя и площадку у станции «Фили».

Сегодня вместо ларьков у метро благоустроенная по программе «Мой район» территория – там посадили деревья и обустроили газоны. Теперь ходить мимо станции стало приятнее.

Жители района Филёвский Парк активно обсуждают преобразования в паблике в соцсети ВКонтакте (vk.com/firpark). Например, **жительница района Оксана Брыжах** считает, что стало просторнее и комфортнее, – и других изменений не нужно: «Теперь площадь у станции и платформы Фили стала гораздо лучше, нет бесконечных палаток с шаурмой».

А **Иван Добрынин** ей возразил: «Раньше было очень атмосферно. Магазины мини-формата с доступными ценами,

Первые Московские центральные диаметры



Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

по пути можно было перекусить или что-то купить, будто бы в другом городе на фоне «Москва-Сити». Жители, считающие так же, предлагают всё же добавить торговую точку.

Внимательные горожане отметили, что новые газоны у станции стали значительно больше. «Отличное преобра-

жение! А весной травка зазеленеет, будет классно», – пишет **Лидия Иванова**.

Благоустройство в рамках реализации программы «Мой район» проходит не только на дворовых территориях, но и возле станций Московского метрополитена, МЦК и МЦД.

Егор Машков

ученица 10 «Т» класса Рима Саян. – Я больше склоняюсь к робототехнике – это прогрессирующее направление. Своими руками ты можешь создать то, что принесёт пользу обществу».

Андрей Мишарин всегда хотел серьёзно заняться программированием: «В этом проекте очень крутые учителя, настоящие профи. Они доступно объясняют материал. Ждём новое качественное оборудование, которое поможет полностью погрузиться в информационный мир».

Будущие ИТ-специалисты

Сейчас в 10 «Т» классе учатся 20 юношей и 6 девушек. Чтобы попасть в проект, ученики 9-х классов прошли испытания по математике, физике и информатике. «Решил поступить в ИТ-класс, потому что мне нравится программировать и создавать новые сайты. Вступительные экзамены были сложными, но я справился. Скоро нам завезут 3D-принтер –

это сделает уроки ещё интереснее», – говорит **Артём Блохин**.

А **ученик 10 «Т» Фёдор Мирошников** считает, что увеличение часов физики и математики плодотворно влияет на его образование. «Я сосредоточен на тех предметах, которые пригодятся и в вузе. Готовиться к вступительным экзаменам стал ещё в начале 9-го класса».

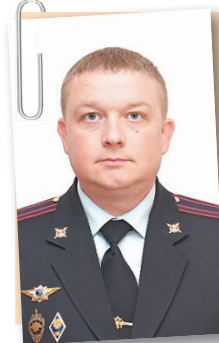
Вторая половина дня у ребят не менее насыщенная: программирование на двух языках, технология дополненной реальности, углублённое изучение физики. Они посещают ИТ-субботы, лекции и практикумы технических вузов.

«Мне очень интересна сфера ИТ. Уроки стали увлекательными и разнообразными. Во второй половине дня занимаюсь программированием и дизайном», – делится **ученица 10 «Т» Алёна Леонова**.

«Наша цель – развиваться и обучаться в сфере ИТ. Но это происходит в игровой форме», – говорит **ученик Алексей Левин**.

Маргарита Титова

Патрульная служба всегда на передовой



ДОСЬЕ

МОРОЗОВ АЛЕКСЕЙ ВИКТОРОВИЧ,

подполковник полиции, заместитель начальника полиции по охране общественного порядка.

Адрес: Физкультурный пр-д, д. 2.
Цифра: 5427 вызовов за 10 месяцев.
Телефон дежурной части:
+ 7 (499) 148-75-76.

Подполковник полиции Алексей Морозов 20 лет назад начал службу в органах внутренних дел в патрульно-постовой службе (ППС), а сейчас отвечает за охрану общественного порядка района. «ППС круглосуточно охраняет общественный порядок на улицах, её главная задача – профилактика правонарушений и оперативное реагирование на совершённые преступления. К тому же именно ППС приезжает первой, когда люди вызывают полицию», – рассказывает подполковник.

Район всегда патрулируют 2 машины ППС – и днём и ночью. Кроме того, есть пеший пост ППС и 2 машины Росгвардии. Во время патрулирования полиция, конечно, реагирует на явные правонарушения – драки, распитие алкоголя и т. д. «Перед выездом на маршрут ППС получает ориентировки на людей, находящихся в розыске, поэтому наряд обращает внимание на всех похожих. Сегодня нет необходимости для установления личности ехать в отдел, у всех патрулей есть планшеты с базами, по которым можно по ФИО увидеть не

только данные на человека, но и его фото, – рассказывает подполковник Морозов. – Также в работе патрулю здорово помогают камеры видеонаблюдения «Безопасный город». Всегда есть возможность посмотреть, в какую сторону скрылся подозреваемый, оперативно уточнить его приметы и т. д.». Кстати, сегодня патрульным легче нести службу, поскольку благодаря программе «Мой район» сделано отличное освещение, хорошо просматриваются дворы.

В последнее время, кроме прочего, ППС обращает внимание на людей, которые могут оказаться потенциальными распространителями наркотиков. Подполковник просит напомнить гражданам, что бдительность стоит проявлять всем: «Не оставляйте без присмотра своё имущество в общественных местах и оперативно звоните в полицию, если что-то произошло. Чем быстрее к нам поступит информация, тем эффективнее будет работа ППС».

Пандусы в многоквартирных домах используют для инвалидов и детских колясок.

Как поставить пандус в подъезде?

На вопросы жителей отвечают представители управы района

На «горячую линию» газеты «Мой район» продолжают поступать вопросы читателей, связанные с событиями и жизнью в Филёвском Парке. На них ответил глава управы района Роман Мирошниченко.

– Работают ли в управе с обращениями жителей, как то анализируют проблемы?

П. Федорова
– Да, безусловно. Поступившие от горожан просьбы и жалобы мы сразу направляем в отдел ЖКХ управы и специалистам «Жилищника района Филёвский Парк». Они оперативно реагируют на пожелания жителей и стараются в короткие сроки устранить все замечания. Жители района могут оставлять свои пожелания, просьбы и жалобы в отделе по работе с населением.

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

ем управы района, принимать участие в публичных слушаниях. При благоустройстве или других изменениях в районе мы учитываем мнение каждого жителя.

– В доме 12 по улице Барклая проживают маломобильные граждане. Возможно ли установить для них пандус в подъезде нашего дома?

Инициативная группа жильцов дома
– Сразу после получения данного вопроса рабочие ГБУ «Жилищник» оборудовали площадку, установили пандус, вазоны и скамейки. Теперь по нему могут спускаться инвалидные и детские коляски. Если в вашем подъезде проживают маломобильные соседи, вы можете оставить письменное обращение на имя главы управы района или директора ГБУ «Жилищник района Филёвский парк». Мы рассмотрим его и в короткие сроки постараемся установить пандус.

– Во дворе жилого дома по адресу: ул. Кастанаевская,

д. 5, нет скамеек со спинкой. Это доставляет дискомфорт людям старшего поколения. Можно ли установить такие скамейки?

Пенсионеры дома 5
– По этому обращению сотрудники ЖКХ заменили пять скамеек на новые, удобного формата, со спинками. Кроме того, поставили дополнительную скамейку у первого подъезда дома 22 по улице Василисы Кожинной.

– На детской площадке во дворе дома 19/18, корп. 1, по улице Большая Филёвская асфальт на детской площадке довольно старый и уже просел. Можно ли ещё заменить и отрегулировать дверки забора?

Екатерина Сергеева
– Детская площадка по адресу: ул. Большая Филёвская, д. 19/18, корп. 1, не вошла в план благоустройства на текущий год, поэтому комплексного ремонта не было. Рабочие частично заменили асфальт и обновили входную группу.

Открытые консультации пациентов пройдут в больнице № 51

Весь декабрь в Городской клинической больнице № 51, которая находится по адресу: ул. Алябьева, д. 7/33, будут проходить дни открытых дверей. Жителей района Филёвский Парк приглашают выбрать для себя интересующую область и посетить мероприятия. Предварительная запись не требуется, достаточно лишь взять с собой паспорт и полис ОМС.

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

11 декабря с 13.00 до 15.00 врачи хирургического отделения чистой хирургии проконсультируют пациентов по таким патологиям, как разновидности грыж брюшных стенок, расскажут об осложнениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом панкреатите и его осложнениях, варикозной болезни нижних конечностей, об опухолях мягких тканей и желудка. Лекция пройдёт в хирургическом корпусе (4-й этаж).

20 декабря с 14.00 до 16.00 сотрудники 1-го терапевтического отделения расскажут о том, как проходит обследование и лечение по профилям терапия и гастроэнтерология. Место встречи – 3-й корпус (4-й этаж).

20 декабря пройдёт занятие «Профилактика онкологических заболеваний в гинекологии» в Школе женского здоровья. Начало лекции в 14.00. Хирургический корпус (5-й этаж).

20 декабря в 3-м корпусе (5-й этаж) врачи колопроктологического отделения проведут консультативный приём по заболеваниям прямой и ободочной кишок. Консультация будет проходить с 11.00 до 14.00.

26 декабря пациентам расскажут о мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях, опухоли почек, мочевого пузыря и предстательной железы. С 13.00 до 16.00 приглашают в хирургический корпус (3-й этаж).

ФОТОФАКТ



Заглянув на улицу Олеко Дундича, д. 27, можно познакомиться с очаровательным котиком. Автор фото – @_el_vi_ra_. Больше интересных снимков ищите в нашем районном паблике «Филёвский Парк» (vk.com/fipark). Подписывайтесь и следите за обновлениями!



Фото: школа «Интеграл»

Тихо и сосредоточенно – так теперь проходят перемены в начальной школе «Интеграл».

В начальной школе «Интеграл» ввели «шашечные перемены»

Создание условий для получения хорошего образования – одна из задач программы «Мой район». В школе «Интеграл» Филёвского района ребята не теряют время зря даже на переменах между занятиями – они развивают мышление и логику, тренируют память и внимание, развивают способность концентрироваться, творческую фантазию и сообразительность, играя в шашки. В школе это называется «шашечные перемены».

«Для многих наших ребят начальной школы любимой настольной игрой являются шашки, – рассказывают учителя. – В свободное от уроков время они оттачивают своё мастерство. Дети играют как с одноклассниками,

так и с ребятами из других классов, и даже со своими учителями».

Кстати, шашки у них своеобразные – роль фишек выполняют разноцветные пластиковые крышки. Ребята собирают их в рамках эколого-благотворительной акции «Добрые крышечки».

Здания начальной школы «Интеграл» на территории района находятся по адресам: ул. Кастанаевская, д. 10, и ул. Кастанаевская, д. 9А.

Учёные рекомендуют обучать игре в шашки детей с 5–6-летнего возраста. А для хороших результатов необходимо тренироваться хотя бы два раза в неделю и стараться каждый месяц участвовать в соревнованиях.

Разнообразный досуг жителей – важная составляющая программы «Мой район».

Каждая связка в арт-фехтовании отрабатывается по несколько раз, при этом увеличиваются скорость и сложность элементов. Фото: Игорь Харитонов

Поединки на световых мечах

В парке «Фили» обучают фехтованию посетителей всех возрастов

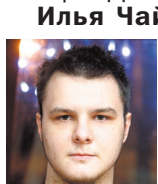
Если вы будете прогуливаться по парку «Фили» в вечернее время, то не удивляйтесь ярким световым огонькам, которые мелькают в окнах арт-студии «Филька». Два раза в неделю здесь проходят мастер-классы по артистическому фехтованию на световых мечах, которые организовала школа саберфайтинга (именно так называется искусство сражения на световых мечах).

«Наше сотрудничество с парком «Фили» началось ещё в 2013 году, – вспоминает **руководитель школы саберфайтинга Дмитрий Семенихин**. – Мы стали каждую неделю



проводить открытые занятия для детей. Затем наши мастер-классы заинтересовали взрослых, поэтому набрали ещё одну группу. Среди посетителей есть те, кто ходит уже несколько лет, готовят показательные бои на световых мечах для выступлений на соревнованиях и фестивалях».

Дети за час тренировки легко осваивают несколько новых приёмов, при этом улучшая уровень физической подготовки. «В группе могут быть и новички, и мастера. Зал просторный, поэтому каждый может заниматься отработкой элементов артистического фехтования отдельно. Нужно учесть, что саберфайтинг боевым искусством не является. Здесь собираются в основном фанаты фильма «Звёздные войны», – говорит Дмитрий Семенихин.



Илья Чайков занимается арт-фехтованием уже год: «Ещё мой отец занимался этим направлением. Я много слышал от него о самой школе, занятиях, выступлениях на различных фестивалях. И конечно же, «Звёздные войны» вдохновили».

«Хотелось заняться оригинальным спортом, долгое время искал и пробовал различные варианты, – рассказывает ещё

один участник мастер-класса **Борис Бердянов**. – 1,5 го-



да назад узнал о школе саберфайтинга. Арт-фехтование положительно влияет на физическое состояние. А в обществе единомышленников всегда морально комфортно и весело. Стеклопанельная студия особенно круто подходит для поединков на световых мечах».

Маргарита Титова

РАСПИСАНИЕ

- Каждый вторник с 19.30 до 20.30 – занятия для детей от 7 до 13 лет.
 - Каждый четверг с 19.30 до 22.30 – занятия для взрослых.
- Все занятия бесплатные. Дополнительную информацию можно получить по тел. +7 (903) 559-88-32.

Бесплатные занятия скандинавской ходьбой проходят в парке «Фили»

Одним из самых популярных городских видов спорта, особенно среди представителей старших возрастных групп, является скандинавская ходьба. «Начала тренировать посетителей парка «Фили» ещё семь лет назад. Наш клуб «Пойдём ходить» одним из первых познакомил москвичей со скандинавской ходьбой, – рассказывает **тренер Ирина Васильевна Левина**. – Сейчас и в проекте «Московское долголетие» появилась такая активность. Посетителей стала значительно больше, особенно много пришло пенсионеров. Раньше пожилые люди не верили в свои силы и возможности, а сейчас наоборот. Чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть на нашу разминку». Вместе с «долголетями» занятия посещают и люди среднего возраста.



Вера Москвичёва рассказывает, что шесть месяцев назад пришла на тренировку в парк впервые. «За это время ощутила, что мышцы приходят в тонус, появилась лёгкость, – говорит она. – Смотрю на пенсионеров, которые занимаются со мной в группе, и восхищаюсь их оптимизмом». «Польза от скандинавской ходьбы колоссальная: это доступная физическая нагрузка в любое время года и в любую погоду. На занятиях забываешь о бытовых проблемах, полностью погружаешься в спорт и расслабляешься», – добавляет тренер.



Татьяна Селивёрстова скандинавской ходьбой занимается уже 2,5 года. «Я очень люблю пешие прогулки. Подруга позвала на одну из тренировок, дала попробовать палки – мне понравилось, – рассказы-

Фото: Игорь Харитонов



После разминки участники выходят на дистанцию, соблюдая технику ходьбы.

Расскажите нам о своем хобби! Звоните: +7 (495) 646 57 57

вает женщина. – Благодаря наличию палок задействуются 90% всех мышц в организме. Кроме того, в парке уютно и удобно, зимой здесь каждый день чистят дорожки от снега».

«Около года назад первый раз попробовала прийти на занятия скандинавской ходьбой, – говорит **Надежда Торпищева**. – Свежий воздух, общение, прилив сил и отличное настроение – после такой тренировки весь день бодр и энергична».



Зарядка и разминка, открывающие каждое занятие любителей ходьбы, включают элементы суставной гимнастики: только как следует разогревшись, участники переходят к маршруту, который заранее строит тренер. В ходе тренировок темп ходьбы постоянно меняется, а вместе с ним растёт уровень выносливости. Самые активные проходят до 8 км за одно занятие.

Всех жителей района Филёвский Парк каждый вторник и четверг с 9.00 до 13.30 (всего занимаются три группы: 9.00–10.30, 10.30–12.00 и 12.00–13.30) ждут в парке «Фили» на бесплатные двухчасовые тренировки под руководством квалифицированного тренера.

Возраст танцам не помеха

В уютной светлой арт-студии «Филька» (ул. Большая Филёвская, д. 22, стр. 5, парк «Фили») каждый пятничный вечер с 19.00 до 21.00 проходит мастер-класс по историческим и современным бальным танцам – как парным, так и линейным. Люди пожилого возраста разучивают танцевальные движения под руководством преподавателей **Валерия и Любови Ратушных**. Создание условий для хобби и творчества людей всех возрастов – важная составляющая программы «Мой район».

«В этом парке мы с супругой преподаём танцы уже два года. За два часа мы успеваем станцевать современные, бальные, латино, даже цыганские и другие танцы – от 10 до 14 видов за одно занятие, – рассказывает **Валерий Иванович**. –



Начинаем с разминки, а потом разучиваем новый танец, закрепляем и переходим к уже знакомым движениям с прошлых занятий».

Преподаватель отмечает, что максимальное количество танцоров на уроке – 15 человек. В таком составе можно поставить любой танец и участникам комфортно. «После мастер-класса все участники становятся активными и весёлыми. Танцы хорошо тренируют память, ведь каждое движение, каждый поворот нужно запомнить», – добавляет тренер.

Второй тренер – **Любовь Григорьевна** – рассказывает, что с детства занима-



Фото: Игорь Харитонов

Мастер-класс начинается с линейных танцев, затем участники переходят к парным.

лась танцами, хоть и работала всю жизнь по технической специальности. «Когда познакомилась с мужем, он совсем не умел танцевать, – вспоминает она. –

терапевтами, – шутит Любовь Григорьевна. – В танце помогаем разрабатывать суставы, бороться с лишним весом и, конечно, поднимаем настроение».

Учимся беречь природу

Познавательный экоквест прошёл в досуговом клубе «Маска»

Бережное отношение к природе и её обитателям важно прививать с детства. Сейчас экологическому образованию горожан уделяется повышенное внимание. В столице проходит масса мероприятий: фестивали, лекции, мастер-классы, экоквесты, где малышам и взрослым рассказывают, как заботиться об окружающем мире.

Например, в досуговом клубе «Маска» (ул. Кастанаевская, д. 26) в последний день осени устроили познавательный экоквест в рамках большого экологического фестиваля «Эко-Арт».

Потребляем осознанно

«Мероприятие, посвящённое экологии и осознанному потреблению вещей, проходит в нашем клубе впервые, — рассказывает **художественный руководитель ТКС «Бригантина» Вера Коньшева**. — Экоквест мы организовали в игровой форме, чтобы дети могли легче усвоить



Поддержка социальных проектов — важная составляющая программы мэра Москвы «Мой район».

информацию. Тему экологии будем развивать и дальше — в наших досуговых клубах идёт двухдневный фестиваль «Эко-Арт», рассчитанный на все возрастные категории.

«Около года назад я посмотрела фильм «Пластиковый океан» и серьёзно задумалась о бережном отношении к экологии. Так возникла идея организовать лекции для детей, — объясняет **организатор экоквеста Татьяна Найдёнова**. — Моя дочка уже давно занимается в «Бригантине», поэтому я решила провести мероприятие на тему, которая становится всё актуальнее, здесь — в шаговой доступности от дома, для своих соседей и всех жителей района». Приоритет **программы «Мой район»** — развитие клубов, подобных «Бригантине».

Татьяна рассказывает, что в деле защиты окружающей среды главное — начать с самого себя и своей семьи. «Сократить потребляемые ресурсы и разделять отходы — это то, чему ребёнок может научиться, глядя на папу и маму».

Собравшимся ребятам и их родителям продемонстрировали виды мусора и подробно рассказали, как их перерабатывают и сколько времени требуется на естественное разложение отходов в природе.



Посетителям показали, какие виды мусора существуют, объяснили, как и за какое количество времени их перерабатывают.

Фото: Сергей Зоничев

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ

- **7–8 декабря** — ДК «Бригантина» (Филёвский бул., д. 11А) и клуб «Чунга-Чанга» (ул. Василисы Кожинной, д. 24, корп. 1) приглашают юных жителей района на фестиваль «Эко-Арт». В программе лекция об осознанном потреблении «Экология против быстрой моды. Кто победит?». Затем пройдут мастер-классы по ресайклингу «Вторая жизнь старых вещей»: переделка старой одежды с помощью дизайнера и изготовление поделок из вторсырья. Все активности продлятся с 17.00 до 20.00. Дополнительная информация по тел. 8 (495) 738-20-64.
- **19 декабря** в клубе «Маска» (ул. Кастанаевская, д. 26) в 18.00 пройдёт новогодний конкурс карнавальных костюмов «Карнавал фест». Посетителей ждёт модный показ, творческие номера участников клуба, призы и море отличного настроения. Заявки на участие принимаются до 10 декабря по тел. 8 (495) 738-20-64.

Полезные поделки

Вторая часть экоквеста представляла собой мастер-класс по изготовлению поделок из экологических материалов. Организатор заранее приготовила для ребят солёное тесто. «Это отличный разлагаемый

материал, из которого каждый ребёнок может сделать экоподелку. Для декора мы взяли не много ракушек», — объяснила Татьяна Найдёнова.

Анна Ивенкова вместе с дочкой приехала из дру-



гого района города, чтобы принять участие в экоквесте. «Мы давно начали собирать мусор отдельно, даже когда у дома ещё не было серых и синих контейнеров, — рассказала она. — Мы с мужем подали положительный пример детям. Сегодня они открывают дверку шкафа, и, когда видят четыре ведёрка, сортировка происходит на интуитивном уровне. Подобные мероприятия, я считаю, должны проводиться чаще. Воспитывать полезные привычки стоит с самого детства. Вижу, что дочка в восторге. Теперь будем и дома мастерить экоподелки».

Малыши ушли с мастер-класса, зная, что экологичные и уютные украшения для дома можно сделать самим из природных материалов: сухоцветов, желудей, ракушек, камней, щепок, деревяшек, веток, коры, мешковины, сена и листьев. И такая поделка будет единственной в мире, уникальная!

Виктория Котова

В парке «Фили» можно найти «Корпорацию Деда Мороза» и большой каток

Зима — не время сидеть дома! **23 ноября** официально открыли зимний сезон в парке «Фили», а значит, настало время интересных развлечений для жителей района всех возрастов.

Окунуться в атмосферу праздника и волшебства можно в выставочном центре **Fili Hall**, где

Фото: Игорь Харитонов



Дед Мороз со снеговиками ждут ребят в центре Fili Hall для увлекательного путешествия в волшебный мир.

до 7 января открыта **«Корпорация Деда Мороза»**. Дети вместе с помощниками Снежинками посетят дом и рабочий кабинет Деда Мороза, покатаются на настоящих оленях в упряжке. А в тёплом и уютном центре их ждут новогодние шоу-спектакли и выставка ледяных скульптур. Подробную информацию можно уточнить по тел. +7 (499) 938-58-39.

В этом сезоне в парке «Фили» впервые начнёт работать **секция по катанию на сноуборде и джиббингу** — так называется скольжение на доске по специально подготовленным фигурам из металла, дерева или пластика, а также по перилам или парапетам. Посетители смогут встать на сноуборд с нуля либо научиться новым трюкам.

Есть в парке и **катание на коньках** — ежедневно с 10.00 до 22.00 работает каток «Сказка». Найти его можно по адресу: ул. Новозаводская, д. 18, корп. 1 (метро «Багратионовская»). Вход свободный. Организация качественного отдыха в городе — важная часть **программы «Мой район»**.

А с 13 декабря на главной сцене парка стартует **городской фестиваль «Путешествие в Рождество»**. Весёлые мероприятия будут проходить с 15.00 до 19.00 по будням и с 13.00 до 19.00 в выходные.

ФОТОФАКТ



Романтика рассветов Филёвского Парка. Автор фото — житель района Никита Катков. Больше атмосферных снимков в районном паблике «Филёвский Парк» (vk.com/fipark). Подписывайтесь и следите за обновлениями!

«Не район, а подарок судьбы»

Актриса Ксения Кастор – о счастливых днях, которые дарит Филёвский Парк

Мы продолжаем серию публикаций об известных жителях района Филёвский Парк. Одна из них – **артистка театра и кино Ксения Кастор**, живущая на улице Олеко Дундича. Актриса хорошо знакома зрителям по фильмам «Адмиралъ», «Гороскоп на удачу», «Власик. Тень Сталина», сериалам: «След», «Команда «Б», «Крыша мира», «Два отца и два сына», «Женская версия» и др.

«10 минут – и ты на работе»

– Ксения, вы называете свой район Филёвский Парк подарком от жизни...

– Это было не только новое место жительства, но и совершенно новый этап в жизни. Я пришла работать в Театр мюзикла, который находился в ДК имени Горбунова, на проект «Растратчики». Я очень благодарна Максиму Леонидову, Александру Шаврину (к сожалению, его уже нет с нами), Михаилу Ефимовичу Швыдкому за эти три невероятно счастливых года, за новый опыт, за возможность оказаться в новом для меня мире – мире мюзикла. Да, я играла в музыкальных спектаклях, но это не то же самое. А возвращаясь к теме места, наверное, не ошибусь, если скажу, что в Москве каждый мечтает жить рядом с местом работы! И вот моя мечта сбылась – мне не нужны были поездки, пересадки. Мне достаточно было прогуляться 10 минут до театра. Это ли не счастье?

– Что в первую очередь привлекает в районе?

– Оан очень зелёный, здесь сплошные парки и совершен-

но замечательные аллеи вдоль домов. Огромный плюс нашего района – очень развитая инфраструктура, всё под рукой: и почта, и банки, и рынок, и магазины, и аптеки, салоны, то есть всё, что необходимо, всё в шаговой доступности. И это здорово!

– С плюсами района разобрались. А что нравится на вашей улице?

– Моя улица Олеко Дундича односторонняя, поэтому надо только в одну сторону голову поворачивать, когда её пере-

Я много раз слышала о том, что очень хорошо, если ты живёшь рядом с храмом. Мне и в этом смысле очень повезло: прямо рядом с домом был храм Святителя Спиридона Тримифунтского. Построен полностью из дерева, поэтому он не очень большой по размеру, но очень уютный. Почему был? Потому что сейчас он стал храмом полноценным, строительство почти закончено, и там, в стене, есть мой именной кирпичик.

Ещё моё любимое место – это парк перед зданием ДК им. Горбунова. Он какой-то сказочный, в каждое время года волшебен по-своему. Там интересно наблюдать за белками – прохожие их подкармливают, особо сердечные граждане повесили кормушки, так что белочки не голодают! А ещё в этом парке есть совершенно потрясающее кафе, которое и называется по-театральному – «Маска». Какие же там вкусные шашлыки! А вообще в нашем районе много красивых мест, очень много, и каждое прекрасно по-своему. К тому же мой район постоянно меняется в лучшую сторону.

«Соседи приходят на спектакли»

– Какие перемены вас порадовали?

– Обновлены павильоны станций метро «Багратионовская» и «Филёвский парк», практически достроен храм Спиридона Тримифунтского, облагорожены аллеи, ведущие от метро к моему дому, появились и беседки, и красочные детские площадки, лавочки, стало очень уютно, комфортно и приятно глазу. Преобразился и рынок рядом со станцией метро, это сейчас красивый торговый комплекс, современный, удобный.

И в плане культуры в нашем районе всё отлично! Вместо Театра мюзикла, который переехал, в ДК им. Горбунова сейчас снова рок-клуб. Есть кинотеатр в ТЦ «Филион». В Театр Людмилы Рюминой – прекрасный фольклорный центр – я люблю ходить на интересные концерты и спектакли.

– Ну а у самой актрисы Ксении Кастор какие сейчас самые интересные спектакли?

– Проект «Алые паруса», где мне доверили сыграть одну из центральных ролей, роль Матери Меннерса. Кстати, 14 декабря буду рада видеть всех в культурном центре «Москвич»! Там у меня замечательные партнёры, Ванечка Коряковский – с ним я работала в «Растратчиках» – играет моего сына. Мне вообще в этом проекте несказанно повезло с сыновьями! Роман Графов тоже исполняет роль моего сына. А какие у нас прекрасные волшебники Эгли: Виктор Есин,

Сергей Ли, Антон Арцев! Мне очень везёт на партнёров. Когда все работают на результат, когда партнёры на сцене видят, слышат, реагируют, живут, дышат в одном направлении, это великое счастье.

– А как, кстати, соседи реагируют на звуки пения из квартиры?

– Я всегда говорю и буду говорить: я не певица. Я поющая актриса. Раз уж я волею судеб попала в жанр мюзикла, нужно стараться соответствовать: заниматься дыханием, распеваться, учить партии не только на репетициях, но и дома. А дома соседи, слышимость. Но мне опять-таки повезло – и с соседями тоже! Они чуткие и понимающие люди, любящие театр и музыку, поэтому мы находим консенсус – я не распеваюсь и не репетирую, когда, например, у них спит ребёнок, но два часа утром и два часа ближе к вечеру я голошу в своё удовольствие и могу громко включать фонограмму или разучивать что-то под фортепиано. А потом мои соседи всей семьёй идут ко мне на спектакль и смотрят, ради чего они меня терпят (смеётся).

Ольга Шаблинская

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

☎ +7 (495) 646 57 57

Фото: канал CTC, Yellow, Black&White, ABK Продакшн, Star Media



Актриса восхищается аллеями, которые тянутся по всему району, – здесь приятно пройти или посидеть в любое время года.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

Фото: личный архив К. Кастор



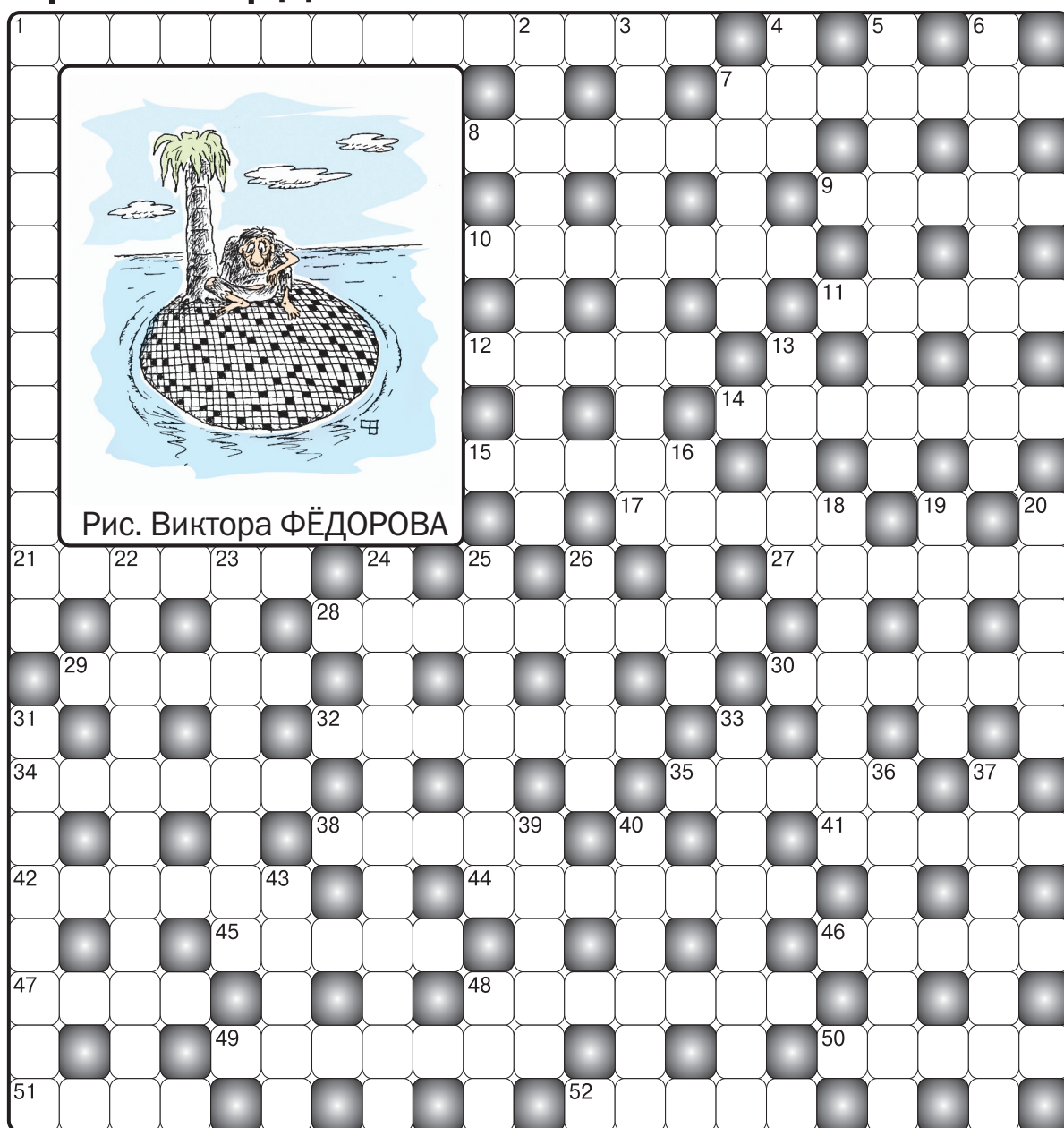
В мюзикле Максима Дунаевского «Алые паруса» актриса играет сложную драматическую роль матери Меннерса.

ходишь (смеётся). Ну а если серьёзно, мой дом находится чётко между двумя станциями метро – «Багратионовская» и «Филёвский парк». Это удобно. Плюс улица тихая, несмотря на то что вдоль неё идёт метро.



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

Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Профессия Ларисы Ивановны из фильма «Мимино». 7. Овощ, чей сок непременно пьёт каждое утро эстрадный певец Александр Буйнов. 8. «Без вины виноватый» в смерти артиста и анархиста Мамонты Дальского. 9. «Литературный гид» по аду. 10. Какой секс-символ стал лысеть в 21 год, а потому Джеймса Бонда он играл уже в парике? 11. Увидеть нельзя, а унюхать можно. 12. В каком подземелье уголь рубают? 14. Кот из сказочного фильма с лицом Ролана Быкова. 15. «Слабый организатор», но «хороший массовик» для Вячеслава Молотова. 17. Кульминация астрономического звучания. 21. Водоросли, попавшие в мисо-суп. 27. Колумбийская принцесса мировой

эстрады. 28. Какой шут стал героем последней пьесы Григория Горина, работу над которой он закончил за несколько часов до ухода в лучший мир? 29. Наш легендарный разведчик, приговорённый в Штатах к 32 годам заключения. 30. Обладательница 25 000 зубов. 32. Последний город в жизни Америкес Веспуччи. 34. Увалень женского рода. 35. Масштабный метеор. 38. Замена сливочному маслу без холестерина. 41. Идеальный слоган. 42. Летящий символ Чили. 44. «Ластоногий» спорт. 45. Кто шутил, будто бы сочинял свой великий роман «исключительно во время обеда»? 46. Королевская торжественность. 47. Президент имеет право наложить ... на закон, принятый Госдумой. 48. Тест на

грамотность. 49. Какой оперной партией Сергей Лемешев попрощался со сценой? 50. Кров богача. 51. Растение, чей сок кашель побеждает. 52. Дырка для головы в свитере. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Арбузный бизнес. 2. С каким преступным синдикатом ведёт неравную борьбу герой фильма «Бой с тенью»? 3. Машина при заводе бетонных конструкций. 4. «Титульный ...» у боксёров. 5. Камень, ставший важнейшим стимулятором горловой чакры у йогов. 6. Континентальный «кенгурятник». 7. Какой народ делает самые замысловатые татуировки в мире? 13. Татарский пирог. 16. «Я зажгла заветные свечи, чтобы этот светился ...». 18. «Неиссякаемый источник» звёздных скандалов.

Судoku

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Бортпроводница. 7. Морковь. 8. Трамвай. 9. Данте. 10. Конне-ри. 11. Запах. 12. Баззильо. 13. Севилья. 14. Тетя. 15. Бонди. 16. Тетя. 17. Шакра. 18. Кинов. 19. Зенит. 20. Барак. 21. Вакаме. 22. Фильм. 23. Мельник. 24. Ватерполист. 25. Ганимед. 26. Фильм. 31. Стывающая. 32. Волнение. 33. Депозит. 34. Ватерполист. 35. Ганимед. 36. Фильм. 37. Биополит. 38. Ранец. 39. Ранец. 40. Ранец. 41. Ранец. 42. Ранец. 43. Ранец. 44. Ранец. 45. Ранец. 46. Ранец. 47. Ранец. 48. Ранец. 49. Ранец. 50. Ранец. 51. Ранец. 52. Ранец.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
«АиФ-Москва» № 9 (288), 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 № 328152. Тираж 1 223 163.
Дата выхода в свет 06. 12. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mmm@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 пережёвывать пищу приводит к болезням ЖКТ, а отсутствие необходимой нагрузки на челюсть вызывает уменьшение объёма костной ткани. Там, где раньше были корни зуба, пропадает жевательная нагрузка и кость «рассасывается». Это приводит к нарушениям прикуса, западают губы и щёки, раньше времени появляются морщины, лицо стареет. Развиваются проблемы с дыханием и дикцией.

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

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

Комментирует 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