ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ РАЙОН ЗЮЗИНО

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

№ 9 (267) НОЯБРЬ 2019

ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

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

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

НА ЗАМЕНУ МЕТРО ВЫШЛИ 25 АВТОБУСОВ

ПО ПРОГРАММЕ «МОЙ РАЙОН» ОТРЕМОНТИРОВАНЫ ТЕРРИТОРИИ 3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

«Писать храмы нелегко – нужно быть морально к этому готовым. Это же больше, чем просто красивый архитектурный объект», – объясняет художница.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

В РАЙОНЕ ВЫСАЖЕНО 6717 КУСТАРНИКОВ

РАЙОН В ЛИЦАХ

ЯРКИЕ КРАСКИ ЗЮЗИНА

ПОЧЕМУ НА КАРТИНАХ ХУДОЖНИЦЫ ОЛЬГИ ШАБЛЕЙ ЧАСТО ПОЯВЛЯЮТСЯ ВИДЫ РАЙОНА

С. 7

СРЕДА ОБИТАНИЯ

В какое здание переедет Музей Зюзинской волости?

Фото: Арсений Костерин

С. 2

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

Жители голосуют за создание памятника бездомной Мусе

Фото: Елена Шокурова

С. 3

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

В школе № 536 изучают историю Крымской войны

Фото: архив ГБОУ «Школа № 536»

С. 6

Гуляем по району

В этом году в районе ремонтировались дворы, школы, стадионы

Теперь у жителей д. 18, корп. 3 по Одесской улице есть и детский игровой комплекс, и современная тренажёрная площадка.

Фото: Павел Горбатько

Создание новых детских и спортивных площадок, озеленение дворов, ремонт пешеходных дорожек и улиц – эти сезонные работы, которые ежегодно 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.

Новые аттракционы

В Зюзине в этом сезоне по **программе «Мой район»** прошли масштабные работы по благоустройству, причём большая их часть была закончена уже в конце лета. И если раньше мамам с детьми порой сложно было найти место для развлечений, то теперь выбор огромный – иногда у обычного жилого дома игровые комплексы и с одной стороны, и с другой. Они самые разнообразные, быстро не наскучат. Впрочем, оформлением детских площадок дело не ограничивалось. Придомовые территории стали как новые: ремонтировался асфальт, выкладывалась плитка, менялся бортовой камень, приводились в порядок газоны, тропинки, устанавливались новые фонари, урны, перголы и скамейки, высаживались деревья и кустарники. Сразу в нескольких дворах рядом с игровыми площадками поставили тренажёры, организовали площадки для воркаута. По просьбам жителей обустраивались парковочные карманы. Всех мероприятий даже не перечислить.

Ул. Болотниковская, д. 30, 31 и 33, корп. 1А; ул. Керченская, д. 6, корп. 2, и д. 10, корп. 3; ул. Одесская, д. 14, корп. 1, д. 18, корп. 3, д. 22, корп. 1, 3, 4, 5. – дворовые территории всех этих домов кардинально обновились. Некоторые и не узнать, настолько они похорошели и радуют глаз.

Спорт возле дома

Реконструирован футбольный стадион возле д. 34, корп. 5 по Балаклавскому проспекту. Местные любители спорта ждали этого события давно. И уже летом открытие обновлённой площадки на радость спортсменам-любителям состоялось. Теперь здесь отличное покрытие из искусственной травы с новыми футбольными воротами, пятиметровое ограждение, трибуна с комментаторской кабиной. Дополнительно обустроен атлетический павильон с оборудованием для воркаута. Жителям близлежащих корпусов можно не записываться в фитнес-клуб: вышел во двор – и занимайся, сколько душе угодно. А владельцы домашних животных из д. 18, корп. 4 по Одесской улице получили кроме всего собачью площадку.

Как подарок в новому учебному году получили обновлённый стадион учащиеся школы № 2042 (ул. Одесская, д. 16): здесь уложено покрытие – резиновое и из искусственной травы, нанесена разметка. В школе № 538 (ул. Каховка, д. 19, корп. 3) более масштабные изменения: появились беговая дорожка, прыжковая зона, теннисный корт и площадка для воркаута. Установлены стенды ГТО, волейбольные стойки, парковка для самокатов. Приведён в порядок фасад. Ремонт выполнен также во 2-м кадетском корпусе МЧС (Симферопольский б-р, д. 20): обновлены волейбольная, баскетбольная и тренажёрная площадки, беговая дорожка, плац. Сделано вертикальное озеленение и установлена беседка.

В следующем году работы по благоустройству района планируется продолжить.

Максим Миллер

На урочище «Грачи»

Ежегодно осенью старожилы района отмечают День села Зюзино, существовавшего где-то на пересечении Перекопской и Керченской улиц и в 1960 году вошедшего в черту Москвы. И всегда это душевный праздник, собирающий литераторов, музыкантов, любителей истории, которые вспоминают былое, размышляют о будущем. И радуются нынешним изменениям. Так было и в этот раз: экскурс в историю села, концерт, чай со сладостями, развлечения для детей...

По кличке Зюзя

Поселения в этих местах появились задолго до самого названия Зюзино – в XI–XIII веках здесь жили вятичи. В непосредственной близости от прежнего села были обнаружены курганные группы захоронений. В том числе в бывшем урочище «Грачи» – на месте нынешних домов 48, корп. 1, и 54, корп. 3, по Болотниковской улице. Письменные источники впервые упоминают Зюзино в 1627 году как «сельцо Скрябино, Скорятино, Зюзино тож, на ручью, а под ним пруд». Ещё одно прежнее название – Борисоглебское. Одним из владельцев усадьбы Зюзино, возможно, был опричник Ивана Грозного Василий по кличке Зюзя. Но об этом письменных свидетельств не сохранилось.

Фото: zuzino.ru

Во время праздника его участники стали зрителями концерта и попили чая со сладостями.

Сохранение истории района, его уникальности – одно из направлений программы «Мой район».

А вот то, что позже хозяином стал боярин Глеб Морозов, – факт неоспоримый. Женат он был на Феодосии Соковниной, отправленной в ссылку приверженице старой веры. Позже Зюзино славилось садами, оранжереями с цитрусовыми, живописными прудами (осталось три). Но заповедную рощу в «Грачах» в годы Великой Отечественной пришлось вырубить на дрова. Здесь стояла 15-я зенитная батарея 329-го зенитного артиллерийского полка ПВО. Хотя и сегодня Зюзино – на зависть другим районам – очень зелёное место. Здесь немало скверов, бульваров, аллей. В 2014 году был обустроен парк «Зюзино», без ограждений изящно «вписанный» в жилую застройку. Совершить утром пробежку вокруг пруда, сделать зарядку, погулять с собакой или детьми, погреться в уютном кафе, находившись по первому морозцу. Для жителей района парк больше, чем просто оазис.

Фото: facebook.com/zuzinosr

На территории района первые поселения появились во времена вятичей. Века сменяли друг друга, а здесь всегда жили люди.

Суриков и Лентулов

И гордиться они могут не только своей историей, но и тем, что к ней обращались в своих полотнах великие художники. Например, Феодосия Соковнина, жившая в Зюзине, – это боярыня Морозова, которой посвящена знакомая всем с детства картина Василия Сурикова из собрания Третьяковки. Работа Аристарха Лентулова «Сельский домик. Село Зюзино. 1918», хранящаяся в Русском музее, не столь известна широкой публике. Полная солнечного света, она была написана в лихую годину, сразу после Великой Октябрьской. «Я сам к... революции подошёл с очень большим восторгом и волнением», – писал художник. Об эмиграции не помышлял. К празднованию первой годовщины даже оформил Театральную площадь...

Новая эпоха музея

Об истории села подробно рассказывают в Музее Зюзинской волости. А во время праздника **руководитель музея Светлана Ярославцева** сообщила жителям, что учреждению передан южный флигель усадьбы Прозоровских-Бекетовых. Памятник архитектуры планируется реконструировать согласно историческим документам. Чтобы собранные старожилами района артефакты заняли достойное место.

Что делать, если шум стройки мешает?

На вопросы жителей отвечает управа района Зюзино

Шум стройки не должен мешать отдыху жителей соседних домов.

Фото: Павел Горбатько

На «горячую линию» газеты поступают вопросы жителей, которым небезразлична судьба района. Отвечает **начальник отдела управы Зюзино по вопросам ЖКХиБ Инна Жирнова.**

– Керченская ул., д. 26, – рядом с жилым домом ведётся строительство. Однако самые шумные работы в основном начинаются после 21.00 и продолжаются допоздна. Как жить-то?

Пётр Иванович Дерябин

– По этому адресу возводятся жилые дома по программе реновации. В основном работы ведутся в дневное время. Исключение составляют дни, когда ввиду непрерывности процесса идёт приёмка бетона. В случае проведения работ с повышенным шумовым эффектом в ночное время просим обращаться в Департамент природопользования и охраны окружающей среды: 8 (495) 695-84-74.

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

Когда посадки?

– Осенью в городе активно сажали деревья и кустарники. Будут ли ещё какие-то работы до зимы?

Семья Морозовых

– Осенью 2019-го в рамках программы «Миллион деревьев» район выполнил все работы: высажено 6717 кустарников. Так что теперь – до весны…

– Симферопольский бул., д. 14, – между домом и трамвайными путями ещё в апреле были сломаны качели-балансиры. На дворе ноябрь, качели так и не восстановили. Есть ли надежда, что дождёмся?

Агния Львовна

– Пока верстался номер, проблему решили – качалка-балансир установлена в рамках работ по благоустройству, проводимых по **программе «Мой район»**. Пользуйтесь с удовольствием!

Футбол с перерывом

– Балаклавский просп., д. 34, корп. 5, – футбольный стадион у дома. Несколько месяцев жильцам нет покоя от шума. Можно нас как-то защитить?

Светлана Горячева

– На спортплощадке работает футбольная секция «ДТДиМ «Севастополец», проводятся тренировки молодёжных команд. Управа направила обращение в ОМВД района об усилении патрулирования территории и подала заявку в «Моссвет» – чтобы освещение выключалось в 23.00 в соответствии с нормами. Если ситуация не улучшится и шум на стадионе будет продолжаться, обращайтесь, пожалуйста, в ОМВД по району Зюзино: Северное Чертаново, д. 4А, 8 (495) 310-31-18 или 112.

Вместо метро – бесплатные автобусы

26 октября «Каховская» (существовавшая с 1969 года, морально и физически устаревшая) закрылась, чтобы в IV квартале 2022 года открыться уже в составе БКЛ.

На замену «Каховской» и «Варшавской» станциям метро пришли 25 бесплатных компенсационных автобусов – удлинённые, повышенной вместимости, «гармошки», который связывают станции «Каховская» и «Каширская» (Замоскворецкой линии) с промежуточной остановкой у «Варшавской». Работают автобусы с 5.30 до 2.00. Интервал в часы пик – 2–3 минуты. Как сообщает ГУП «Мосгортранс», каждый день бесплатными автобусами пользуются более 30 тыс. человек. А с начала работы компенсационные маршруты уже перевезли свыше 300 тыс. пассажиров. Между станциями метро продолжают курсировать и регулярные маршруты наземного транспорта, в том числе: «Каховская» – «Варшавская»: троллейбусы № 60, 72, «Варшавская» – «Каширская»: автобус № 607, «Варшавская» – «Нагатинская»: троллейбус № 40, «Каширская» – «Нахимовский проспект»: автобус № 487, полуэкспресс № 908, «Каширская» – «Нагатинская»: автобусы № т71, 164, 275, 298, 742, 907. Подробная информация размещена на остановках наземного транспорта, на информщитах закрытых станций, на сайте www.mosgortrans.ru. При возникновении нештатных ситуаций, а также с другими вопросами можно обращаться в контактный центр «Московский транспорт»: 8 (495) 539-54-54, с мобильных телефонов: 3210.

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

ФОТОФАКТ

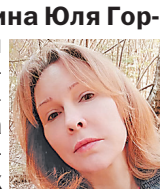
Вот такой дом появился в Зюзине. А вы видели что-то необычное в районе? Делитесь фото с соседями в районном паблике (facebook.com/vzuzino). Автор фото: rudoalbert.

Как спасали кошку Мусю

Такой была Муся. И такая она теперь в макете Елены Шокуровой.

Несколько лет неравнодушные жители района спасали бездомную кошку Мусю, поселившуюся в подвале многоэтажного дома на Балаклавском проспекте. Её знали все окрестные дети.

«Мои родители жили рядом, – рассказала корреспонденту газеты «Мой район» **жительница Зюзина Юля Горбачёва**. – Многие жильцы за Мусей ухаживали, подкармливали. Я тоже втянулась. А год назад стала волонтёром – кроме Муси пришлось спасать всех бездомных обитателей: приближалась зима, а 15 кошек оказались на улице…»



Однажды Муся перестала выходить из своего подвала, а если и появлялась на улице, то не могла есть. Облезла шерсть. Волонтёры повезли её в клинику. Собирали деньги, искали врачей, лечили. Публиковали посты в соцсетях… Оказалось, Мусю сразил инсульт. Кроме того, у неё обнаружили лейкоз, иммунодефицит, лишай. Пришлось удалять зубы… Пережить все эти напасти кошка была просто не в силах. Врачи разводили руками. Однако вскоре благодаря заботе неравнодушных людей Муся снова стала ходить, у неё появился аппетит. Тысячи горожан тогда принимали участие в судьбе бездомной кошки. И почти на год продлили ей жизнь.

Но 15 августа этого года Муси не стало. Восемь из девяти лет она провела на улице. Юля Горбачёва и те, кто успел полюбить кошку, выступили с инициативой установить памятник «Просто Мусе». И просят власти Москвы помочь с решением этого вопроса.

«Идея витала в воздухе, мы собирали живые подписи, а зоозащитник Лана Харламова создала в интернете петицию, обратившись к мэру Москвы Сергею Собянину», – говорит Юля.

На 10 ноября свои голоса за памятник отдали почти 57 тысяч человек. Хотя в соцсетях можно встретить и мнения, что активисты перебарщивают и лучше дворовых кошек просто стерилизовать. Однако памятники «усатым» есть и за границей, и в России. В том числе в Санкт-Петербурге – кошек завезли туда с началом блокады, чтобы спасти город от полчищ крыс.

Макет памятника Мусе из скульптурного пластилина безвозмездно сделала жительница Украины **Елена Шокурова**. «Когда-то и я подобрала на улице чёрного кота, прожившего у меня 13 лет, – поделилась воспоминаниями Елена. – А найденный однажды в мороз Дымка с ампутированным хвостом живёт сейчас у моего сына. Но лепить кошачью мимику тяжело. Это не собака, у которой всё на морде написано. И даже не лошадь. Для меня, как для скульптора-анималиста, эта работа стала вызовом».

Активисты считают, что Муся, сплотившая жителей Зюзина, достойна памятника. Скульптура будет напоминать о проблеме бездомных животных и о том, что мы в ответе за тех, кого приручили.

«В фотографии важен настрой души»

Светлана Сковер – о том, как увидеть красивое в обычном

Фото: Светлана Сковер

Фотограф и преподаватель Светлана Сковер учит видеть прекрасное в обыденном и сама частенько выходит «на охоту». Чонгарский бульвар.

Светлана Сковер не только фотограф, но и преподаватель фотоклуба. Когда-то она сама постигала азы мастерства в школе современной фотографии, поняла, что основа основ – документальная фотография. А теперь к ней приходят подростки и взрослые.

Режимное время

«Навыки мы обычно оттачиваем на близлежащих улицах, в том числе, конечно, и Зюзина, – рассказала Светлана корреспонденту газеты «Мой район». – И вот однажды я решила провести эксперимент. Пригласила студентов и всех желающих собраться у пруда в полшестого утра. Многие изъявили желание снять красивый рассвет. Но пришли только двое: моя ученица и парень-самоучка со стороны, который периодически присылает мне на рецензирование работы. Горжусь этими ребятами – они не просто встали ни свет ни заря, пришли, но и выдержали резкое похолодание – мы продрогли насквозь. Но тема была «пейзаж в режимное время (восход, закат)». А где, кроме как на улице, её отработаешь?»

У каждого района Москвы своё лицо. Сохранить его – принцип программы «Мой район».

Светлана считает, что в фотоискусстве важно не только знать техническое устройство камеры и уметь обращаться с настройками. Нужен настрой души, особое состояние. И даже определённая жертвенность. Ведь если люди пришли ранним холодным утром, значит, они увлечены предметом.

Не прыгай через лужу

У 14-летней девочки, к слову, тогда получились изумительные кадры. Медитативные даже. Полная неожиданность для преподавателя.

А к педагогической деятельности профессиональный фотограф Сковер подходит со всей серьёзностью. Учёба длится с сентября по май, и большинство студентов наверняка хотят уделять побольше времени практике – они ведь для этого и пришли. Светлана же уверена: чтобы стать мастером, надо знать историю фотографии. Очень важна насмотренность. «Если студент не знает работ гениальных авторов, он попытается изобрести велосипед. И сняв, например, прыгающего через лужу человека, будет искренне радоваться, не догадываясь, что много лет до него этот кадр гениально снял Анри Картье-Брессон». А кроме легендарного Картье-Брессона были Уильям Эгглстон, Ман Рэй и удивительный Прокудин-Горский, создавший «Коллекцию достопримечательностей Российской Империи». Есть работающие сегодня Стивен Шор и Сергей Максимишин – лауреат множества премий, чьи работы публикуют ведущие мировые СМИ. Эрудированность помогает определиться со своим направлением, решить творческие задачи. Иногда преподаватель даёт ученикам задание поснимать в стиле того или иного автора. Тут тоже порой возникают и неожиданности, и умные вопросы. «Идёт более осмысленное проникновение в фотографию». Кстати, уже сейчас студенты Светланы готовят проекты, которые покажут на выставке в феврале 2020-го.

Натюрморт с мусором

«Но что красивого в Зюзине или соседних Чертанове, Бутове?» – удивятся некоторые. Светлана Сковер уверена: прекрасного много даже в простеньких на первый взгляд спальных районах. Просто красоту надо уметь видеть. Яркий оранжевый лист на фоне белого дома, красная бутылка на зелёной трубе. А вот стройка огорожена серо-стальным забором, а над ним – ряд маленьких красных лампочек… «Какое прекрасное сочетание цветов! – восхищается фотограф. – Проехал голубой автобус – получилась цветовая композиция!» Однажды её в очередной раз увидела ученица, снявшая натюрморт из… выброшенных бутылок и мусорных пакетов. «Они стояли на фоне пепельно-розовой стены с серыми дверями. Обычный человек сказал бы: фу, как ужасно. А для меня, как для преподавателя, это была прекрасная цветовая гамма». Что немаловажно, снимок получился социальным. Именно в стрит-фотографии легко и удобно объяснять взаимодействие цветов и форм и как с ними обращаться. Как использовать освещение от рекламы во время сумерек или свет пасмурного дня, когда цвета начинают звучать по-особому. «Для этого необязательно далеко ехать. Зюзино – вполне подходящее место».

Денис Кораблёв

«Минуту славы» – каждому

В ТЦСО «Зюзино» (Одесская ул., 9, корп. 1) прошло необычное мероприятие – межрайонный конкурс «Минута славы».

Жить в удовольствие

Проект «Московское долголетие» быстро набирает обороты. Появляются новые фестивали и выставки, концерты и викторины, экскурсии и танцевальные марафоны. Каждый раз они проходят в тёплой душевной атмосфере. Может, потому что участники – люди с большим опытом? Мудрость, уравновешенность, спокойствие часто приходят с годами, когда хочется не кому-то что-то доказывать, а просто жить в своё удовольствие. Одним из мероприятий «долголетов» стала «Минута славы». Участие в нём приняли жители Юго-Западного округа – Зюзина, Котловки, Черёмушек и Академического. А членами жюри стали представители общественных организаций этих районов.

Раскрыть талант

Музыкальное соревнование проводилось в один тур. Но каждый участник должен был исполнить песни в четырёх номинациях: любимая, шансон или бардовская, патриотическая (о Родине, доме, семье) и современная.

Благодаря вокальным занятиям в проекте «Московское долголетие», желанию иметь активную жизненную позицию и совершенствоваться горожане старшего возраста смогли наиболее полно раскрыть свои таланты и способности.

Досуговые мероприятия для жителей всех возрастов – важная составляющая программы «Мой район».

Конкурс прошёл бодро, весело и стал настоящим праздником для всех участников. Всем всё так понравилось, что жюри решило: проигравших… не будет.

Следить за погодой

Каждый участник был оценён по достоинству. У каждого была своя «Минута славы».

В патриотической номинации победила **Ольга Федулова** из Котловки, исполнившая трогательную «С чего начинается Родина». В шансоне не было равных **Виктору Михайловскому** из Черёмушек. Любимую «Om jag lyssnar» из репертуара шведско-норвежской певицы Elizabeth Andereassen подарила зрителям **Елена Ковтун** из Академического района.

Фото: ТЦСО «Зюзино»

Участниками конкурса стали жители Зюзина, Котловки, Черёмушек и Академического.

А жительница Зюзина **Елена Тихомирова** взяла первый приз в современной номинации с хитом Ларисы Долиной «Главней всего – погода в доме…»

«Пою я всю жизнь, сколько себя помню, – призналась газете «Мой район» Елена Борисовна. – Соседи жаловались: «Девушка всё время голосит». А я сама записалась в хор, любила пионерские песни. Даже в Гнесинку думала поступать. Но очень слабым было горло – пришлось эту мечту оставить. Зато сейчас занимаюсь пением в «Московском долголетии». И вроде небезуспешно…»

Маргарита Серова

Даже самые маленькие пациенты не боятся опытного педиатра Елены Львовны Вертлиб.
Фото: Татьяна Уланова

Зимуйте здоровыми

Советы врача в преддверии холодов

Приближается сезон вирусных заболеваний. Как защитить детей в это время, корреспондент газеты «Мой район» расспросила **педиатра детской поликлиники № 69 (филиал № 2) Елену Вертлиб**.

– Некоторые мамы считают, что, давая ребёнку больше витаминов, они защищают его в вирусные периоды. Это так?

– Поливитамины – не иммуностимуляторы. Можно давать их по месяцу осенью и весной: 6–8 витаминов плюс 4–5 микроэлементов. Витамин D (1000 Ед) необходим малышам и всем часто болеющим детям ежедневно с октября по апрель. Дефицита его быть не должно, иначе возникает риск получить проблемы с эндокринной и костной системой, почками, половым развитием. Для детсадовцев и школьников лучше рыбий жир в капсулах. Это и D, и полинасыщенные жирные кислоты, необходимые для интеллектуального развития и ЦНС. Главное: не забивать организм поливитаминами! Витамин С в больших дозах – вообще провокатор язвенной болезни желудка. У школьников сегодня и так много патологий ЖКТ.

– Есть ведь препараты, создающие механическую защиту в носу перед выходом в общественное место,

– Да. Это мелкодисперсная клетчатка из шелухи чеснока. В течение 4–5 часов она не позволяет проникать инфекции, но на иммунитет не влияет. Важно только правильно использовать: ребёнок делает вдох, а вы в этот момент нажимаете на флакон (встряхивается горизонтально). Нанести можно с 5 сентября по 5 мая – привыкания нет. Часто промывать нос солевыми растворами нежелательно, чтобы не убить микрофлору. А вообще, если вы сделали ребёнку прививку от гриппа, ходите везде спокойно. Никакие лекарства не помогают так, как вакцинация.

– Стоит ли пересмотреть осенне-зимний рацион? Например, давать школьнику свежевыжатый апельсиновый сок?

– Лучше микс: апельсин, яблоко, морковь. Каротин хорош для иммунитета, для глаз. Но морковь желательно есть со сливками, сметаной или растительным маслом – так она лучше усваивается. Витамин С, кстати, есть не только в цитрусовых, но и в крупах, яйцах, сливочном масле. Конечно, сегодня дети едят много лишнего. И не любят полезное. Тем не менее овощей, фруктов, а также богатых белками продуктов в рационе должно быть больше, чем, например, хлеба. Сладкое – в очень ограниченном объёме. Совсем лишать ребёнка сладкого неправильно, да и невозможно. То же самое – с фастфудом. Раз в месяц, если уж так хочет, позвольте немного чипсов. Категорический запрет стоит наложить, пожалуй, только на газированную воду.

– Дети часто жалуются на усталость и головную боль…

– Если ребёнок говорит, что хочет полежать, не отказывайте ему в этом. Усталость преодолевается сменой деятельности. А головная боль очень быстро проходит, если изъять телефон. Попробуйте!

Анна Колунова

Бегом по парку с компасом в руке

Субботнее утро. Столбик термометра предательски замер на нулевой отметке. Туман. Зябко… А в парк «Зюзино» тонкими ручейками стекаются со всей округи люди. Сегодня здесь открытое первенство района по спортивному ориентированию. Участники приехали не только из близлежащих районов ЮЗАО, но даже из Новой Москвы, многие – уже сложившимися командами, иногда – семьями. Есть дошкольники, есть пенсионеры. Возрастной состав и опыт для этого соревнования значения не имеет. Тем, кто побежит впервые, конечно, сложнее. Однако юные спортсмены не из робкого десятка.

В 11.00 будет дан старт. А пока есть несколько минут, нужно подготовиться: рассмотреть внимательно карту, надеть на палец чип, который будет регистрировать отметки участника в указанных местах, снять с себя всё лишнее – шарфы, пуховики. Наконец, просто размяться, пробежав вместе с тренером кружочек-другой по парку…

«Марина Олеговна – очень правильный тренер, – делится **мама из центра «Самбо-70».** – Она учит детей самостоятельности. При этом не кажется строгой. Мне есть с чем сравнить – в прошлом году сын занимался в другой секции. Пришлось уйти».

«А я младшего привела в спортивное ориентирование, когда ему только 4 исполнилось, – подключается другая родительница. – Взяли, конечно, только потому, что старший уже занимался. И я очень довольна. Занимаются только на улице, зимой ходят на лыжах, летом уезжают в лагеря. Очень много соревнований».

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

Фото: Татьяна Уланова

1,5 часа дети не отрывались от карт и компасов.

Пока взрослые общались с корреспондентом газеты «Мой район», дети, вооружённые компасами, чипами и картами, разбежались. Час-полтора, и вот они уже все по очереди проходят маршрут. Родители хлюпают синими от холода носами, ребята раскрасневшиеся, довольные… Все ждут награждения. Оно – в каждой возрастной группе своё. Отдельно – для мальчиков и девочек… И вот – ответственный момент. Организаторы в спешном порядке выписывают грамоты, выискивая в компьютерных списках победителей. Перепутать ничего нельзя: для новичка ведь и четвёртое место сродни золотой медали, стимул для дальнейшего развития.

Организатор первенства и тренер СДЦ «Ратмир» в Зюзине Александр Калюжный доволен: у него несколько призёров. «Сегодня мы впервые проводили соревнование в городском формате – до этого бегали в Битцевском лесу, – рассказывает он. – Весной организуем более массовый забег, расширим маршрут. Приходите!»

Патрульная служба всегда на передовой

ДОСЬЕ

АЛИПОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ,

майор полиции, заместитель начальника полиции по охране общественного порядка.

Адрес: мкр-н Чертаново Северное, корп. 409, стр. 1.

Цифра: 13 662 вызова за 10 месяцев.

Телефон дежурной части: + 7 (495) 310-95-96.

Майор полиции Сергей Алипов уже три года отвечает за работу патрульно-постовой службы района (ППС). Он говорит, что в работе ППС самое важное – оперативность. «Чем быстрее люди сообщают в полицию о происшествии, тем больше шансов по горячим следам задержать подозреваемых. Сотрудники ППС первыми приезжают на вызов. Неважно, по «02» люди звонят в полицию или через дежурную часть, – наряд ППС будет на месте максимум через 5–7 минут, – говорит майор. – Более того, во время патрулирования, если человек обращается за помощью к сотрудникам, они без всяких формальностей оперативно реагируют на заявление».

Перед тем как ППС выезжает на территорию, сотрудники получают ориентировки по гражданам, находящимся в розыске. «Неважно, ищут человека по подозрению в совершении преступления или он просто пропал, – все приметы, фотографии и прочее есть у патруля. Поэтому очень прошу граждан с пониманием относиться к тому, что вас могут остановить на улице и проверить документы. Сотрудники это делают ради вашей же безопасности, – объясняет майор Алипов. – Но, даже если паспорта с собой нет, никто никого не будет просто так доставлять в отдел для выяснения личности. Всем нарядам ППС розданы планшеты, в которых они оперативно могут проверить информацию: сегодня оцифрованы в том числе и паспортные данные с фото».

Чаще всего ППС выезжает на жалобы о нарушении тишины, драки, скандалы. Задача службы не только оперативно реагировать на вызовы людей, но и внимательно следить за обстановкой. «Мы все со временем становимся немного психологами и понимаем, на кого надо обращать внимание, – говорит Сергей Алипов. – Кстати, сегодня благодаря **программе «Мой район»** сделано отличное освещение, патрулировать стало гораздо легче. Тем более что мы хорошо взаимодействуем с управой, по нашим просьбам устанавливают дополнительное освещение или камеры, если где-то есть в этом необходимость».

Кстати, благодаря камерам буквально на днях сотрудники ППС раскрыли разбойное нападение. Мужчина обратился в полицию и рассказал, что его дома избили и ограбили неизвестные. «Мы по камерам посмотрели, что это были граждане, которые живут в этом же доме, увидели, куда они ушли, и в течение 10–15 минут их задержали».

Эльбрус – это не страшно!

17-летний студент из Зюзина Эдуард Штелле покорил две вершины в один день

На Кавказ Эдуард Штелле (крайний справа) попал впервые. И сразу – на пятитысячник. Эльбрус, 7 августа 2019 г.

Фото: архив Э. Штелле

«Спускались мы очень быстро. Голова болела, сильная усталость одолевала… В 13.30 я уже был в лагере на 3800 м. Моментально уснул. А потом возникло желание прийти на Эльбрус вновь, но уже зимой…»

Так записал в дневнике Эдуард Штелле, второкурсник-программист Приборостроительного техникума из Зюзина, после покорения знаменитого двуглавого пятитысячника в августе этого года. Но только сейчас он дал первое в жизни интервью – и именно газете «Мой район».

Чупа-чупс и Кант

Невероятно скромный молодой человек, родился Эдуард в Казахстане. В четвёртом поколении – спортсмен, в третьем – альпинист. Дедушка познакомился с бабушкой на сборах в горах. Бабушка и мама – разрядницы в нескольких видах спорта. Дед Сергей Письменный – почётный ветеран Федерации альпинизма и скалолазания Казахстана. Словом, другой судьбы у Эдика, видимо, и не могло быть – первые навыки покорения вершин он получил, ещё не умея ходить. А потом уже лазил каждый год. «Помню, в шесть лет взбирался по скале со страховкой. Мне сказали: если пролезу – получу чупа-чупс. Ну как тут было не постараться?!»

Затем были походы с первым тренером Еленой Керхер, неоднократный подъём на Тянь-Шань (нынешней весной Эдуард в очередной раз побывал там на сборах, говорит, это уже необходимость).

Шесть лет назад семья Штелле переехала из Алматы в Москву. Здесь Эдуард окончил 9 классов школы с углублённым изучением немецкого языка и пошёл учиться программированию: компьютерные игры, как и альпинизм, – хобби с детства. Кроме того, он играет на фортепиано, саксофоне, читает «Критику чистого разума» Канта.

Ни присесть, ни поесть

«На Эльбрус мы поднимались группой из шести человек вместе с опытным тренером Александром Кузнецовым, – вспоминает Эдуард. – Решили пройти сразу две вершины затухшего вулкана. Вышли из лагеря (3800 м) в 2 часа ночи с фонариками. Привал – несколько минут. Но лучше не садиться: мороз минус 30. Да и вставать потом тяжело. Оглядываешься назад, а там десятки, сотни таких же фонариков. И идёшь дальше, потому что надо. Есть из-за особых атмосферных условий тоже проблематично. С собой обычно конфеты, печенье, апельсин. Но если поел и начал подъём – всё, беда!»

К счастью, она обошла Эдуарда стороной. Несколько раз он мог получить травму в горах, но и тут судьба хранила его. «Горы – это всё-таки опасное место. А альпинизм – командный вид спорта, где один человек может повлиять на жизни остальных. Поэтому главное – слушаться тренера».

7 августа в 10 утра группа, в которой шёл Эдуард, достигла Западной вершины Эльбруса (5642 м). «Страшно не было, но высоту я ощутил. Развернул флаг техникума (это первый стяг среднего специального учебного заведения на Эльбрусе), сфотографировался. А времени порадоваться уже не осталось – впереди спуск на седловину и снова подъём – на Восточную вершину (5621 м). Этот путь мы преодолели за два часа, а всё восхождение с базового лагеря (3800 м) заняло у нас половину суток». Теперь у Эдуарда Штелле 3-й разряд по альпинизму. В следующем году его ждёт Пик Ленина: «Довольно патриотично. К тому же семитысячник – первый для тех, кто хочет заниматься высотным альпинизмом. Надо готовиться».

Максим Миллер

Севастополь и московская школа № 536: рождение новой традиции

Программа «Мой район» объединяет лучшие наработки в сфере образования. В школе № 536 прошёл мастер-класс «Артефакты Крымской войны – живые свидетели эпохи», приуроченный к 165-летию сражения под Балаклавой в Крымской войне 1853–1856 годов.

Его провели члены военно-исторического клуба школьного музея – ученики старших классов в рамках сотрудничества с представительством правительства Севастополя в Москве, начатого в марте 2019-го.

Тогда в честь пятилетия воссоединения Крыма, Севастополя и России состоялся телемост «Нахимовская ленточка». Это был живой диалог делегаций двух городов-героев. Московские кадеты познакомились с потомками первой и второй обороны Севастополя, адмиралами и старшими офицерами Черноморского флота. А **директор школы Лариса Колесникова** отметила, что зарождается новая традиция, связанная с глубоким изучением истории Крыма.

В этот раз мероприятие, в котором уже по традиции участвовали представители Севастополя, состояло из двух частей: посвящённой Балаклавскому сражению фотовыставки и мастер-класса. **Учитель и руководитель исторического клуба Евгений Торяник** рассказал о героической, но… катастрофической атаке лёгкой бригады лорда Джеймса Кардигана на позиции русской армии. Об ожесточённом кавалерийском бое гусарской бригады генерал-лейтенанта Рыжова и тяжёлой бригады английских драгун. О «тонкой красной линии», когда 93-й шотландский пехотный полк генерал-майора сэра Колина Кэмпбелла сдержал атаку 1-го Уральского казачьего полка подполковника Хорошихина и трёх сотен 53-го Донского казачьего полка полковника Александрова…

Участники школьного клуба были одеты в исторические костюмы – гостей консультировали русские артиллерист и матрос, французские маркитанка и зуав, английская аристократка… Они показывали найденные в местах боёв артефакты Крымской войны, рассказывали о стрелковом оружии, солдатской амуниции и организации быта в военном лагере. Неподдельный интерес школьников вызвали фрагменты трёхпудового пушечного ядра и 20-сантиметровый кованый гвоздь, поднятый с затопленного корабля Черноморского флота России. Все эти предметы теперь – часть экспозиции музея школы № 536.

Денис Кораблёв

Фото: архив ГБОУ «Школа 536»

Мастер-класс «Артефакты Крымской войны – живые свидетели эпохи» приурочили к 165-летию Балаклавского сражения.

Дети рисуют комиксы

По **программе «Мой район»** библиотеки становятся мультимедийными центрами, где можно не только читать, но и заниматься в различных студиях. В библиотеке № 168 (Херсонская, 1) стартовал проект «Дети о важном: истории в комиксах». Бесплатные учебные курсы под руководством профессионала Анастасии Калединой предназначены для ребят 8–17 лет. От них ждут историй в картинках: их взгляды на жизнь, проблемы, с которыми сталкиваются, и пути решения. Проект продлится до мая 2020 года и каждый месяц будет воплощаться в одной из библиотек ЮЗАО. В июне лучшие работы попадут на выставку, которая будет гастролировать по библиотекам Москвы, а также издадут сборником. В библиотеке № 168 детей ждут 13 и 20 ноября в 16.00. О визите лучше предупредить: 8 (499) 122-10-88.

ФОТОФАКТ

Гуляете по району? Если фотографируете свои любимые места в Зюзине, присылайте снимки в районный паблик (facebook.com/vzuzino). Автор фото: 6 _oleseveselo.

Зюзино вдохновляет

Художница Ольга Шаблей: «Район полон красивых, душевных мест». Поэтому Зюзино, где я живу, так часто фигурирует на моих картинах»

«Встречая меня с этюдником, люди реагируют очень позитивно, расспрашивают. Замечательно, когда искусство вызывает такой живой отклик!» – рассказывает известная художница Ольга Шаблей.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

А вы знаете, что рядом, на Болотниковской улице, живёт известная художница, влюблённая в наш район? Ольга Шаблей – выпускница МГАХИ им. Сурикова, член Международного художественного фонда и клуба художников «Творчество», участник международных арт-проектов, педагог, автор уникальной живописной техники – портреты пластилином. Её картины хранятся в частных коллекциях в России и Европе. Ольга прогулялась с корреспондентом газеты «Мой район» по родному Зюзину.

«У нас много света»

– Ольга, как бы вы описали Зюзино глазами художника?

– Зюзино очень зелёный район, и в нём много света. Для меня как для художника это имеет большое значение. Без хорошего света картину не напишешь. И ещё в Зюзине глазам открывается многослойная картина эпох. Наш район как будто имеет несколько временных измерений. С одной стороны, жилые дома и современный бизнес-центр, с другой – тропинки и пригорки, небольшие церквушки то тут, то там, река и пруды – всё это как будто возвращает в стародавние времена, когда эти места принадлежали опричнику Ивана Грозного Василию Зюзину.

– Какая картина с изображением района стала первой?

– Помню, был май, я спешила к метро. И вдруг остановилась – увидела солнечный свет, который проходил через молодую листву: он будто наполнял радостью всё, к чему прикасался. Это было на Одесской улице, в сквере рядом с детским садиком. Я тут же сделала зарисовку, а на следующий день пришла уже с холстом и этюдником и запечатлела эту красоту. Кроме этого я написала Перекопский пруд, как я его вижу, отразила его тишину.

Район Зюзино. Перекопский пруд.

А как-то, возвращаясь домой по Болотниковской улице, где живу, я увидела потрясающей красоты картину: уже зажглись вечерние фонари, но и дневной свет ещё не совсем погас – и всё вокруг слилось в яркий сине-красно-оранжевый хоровод. Вечерние пейзажи писать непросто, так как свет быстро меняется. Поэтому эту картину я по большей части запечатлела в своей памяти, а потом уже перенесла на холст. Зюзино вдохновляет. У меня всегда с собой есть блокнот для зарисовок, но главный мой инструмент как художника – это тонкое восприятие всего, что меня окружает, поэтому место, где я живу и работаю, так часто фигурирует на моих картинах.

– Ольга, что ещё в районе хочется нарисовать?

– Я давно присматриваюсь к Борисоглебской церкви. Но писать храм непросто – нужно быть морально к этому готовым. Это же больше чем просто красивый архитектурный объект.

Фото: Эдуард Кудрявицкий

По признанию художницы Ольги Шаблей, «в парках Зюзина много мест, где можно почувствовать тишину и отдохнуть в ней».

Портреты соседей и уроки живописи

– Знаю, что вы написали десятки портретов зюзинцев…

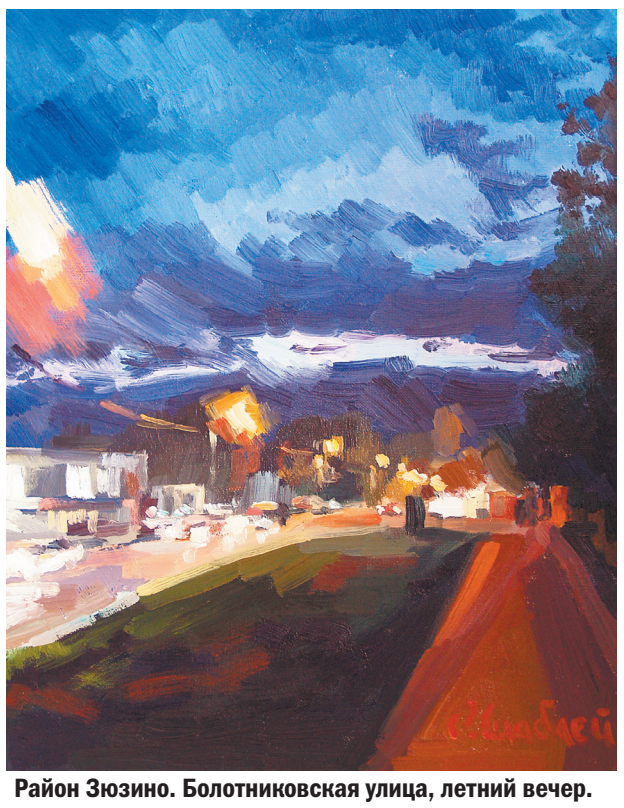
– Да, я часто пишу своих соседей и друзей. Люди – огромный источник моего вдохновения. Портрет для меня – особый жанр. Человеческому лицу присуща такая гамма чувств, цветов, оттенков, особенностей и выражений! У меня есть ученица, которая помимо живописи занимается ещё и балетом. Я пришла в её балетный класс, и у меня сложился цельный образ, который я воплотила в картине. В каждом человеке сочетается так много порой противоречащих друг другу черт! И для меня очень увлекательно улавливать их и переносить на холст.

Ещё я даю в районе уроки живописи и провожу мастер-классы для детей и взрослых. Преподаю классическую технику рисования и живописи пластилином – это моя уникальная авторская техника. Создание картин при помощи пластилина, помимо того что формирует эстетический вкус, развивает моторику рук, даёт приятные тактильные ощущения и, как следствие, способствует снятию напряжения и ускоряет развитие детей. Среди моих учеников есть ребёнок, у которого после операции на головном мозге возникли проблемы с речью и движениями. Мы стали заниматься – рисовать пластилином. И я, и его родители заметили хороший прогресс, мальчик стал более уравновешенным и собранным, его речь стала более чёткой и грамотной, начал он и самостоятельно много и хорошо рисовать. Я невероятно рада успехам маленького соседа.

– Как, кстати, на вас реагируют люди, встречая в районе с этюдником?

– Очень позитивно: расспрашивают, кто я, почему здесь пишу, как я это делаю. Особенно неутомимы дети. Замечательно, когда искусство вызывает такой живой и яркий отклик у людей! Я с удовольствием рассказываю моим соседям о секретах моей профессии и, по сути, превращаюсь в живой районный арт-перформанс (*улыбается*).

Ольга Шаблинская



Район Зюзино. Болотниковская улица, летний вечер.

Район Зюзино. Весна в парке на Одесской улице.

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

НА ДОСУГЕ

МОЙ РАЙОН ЗЮЗИНО ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

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

Кроссворд

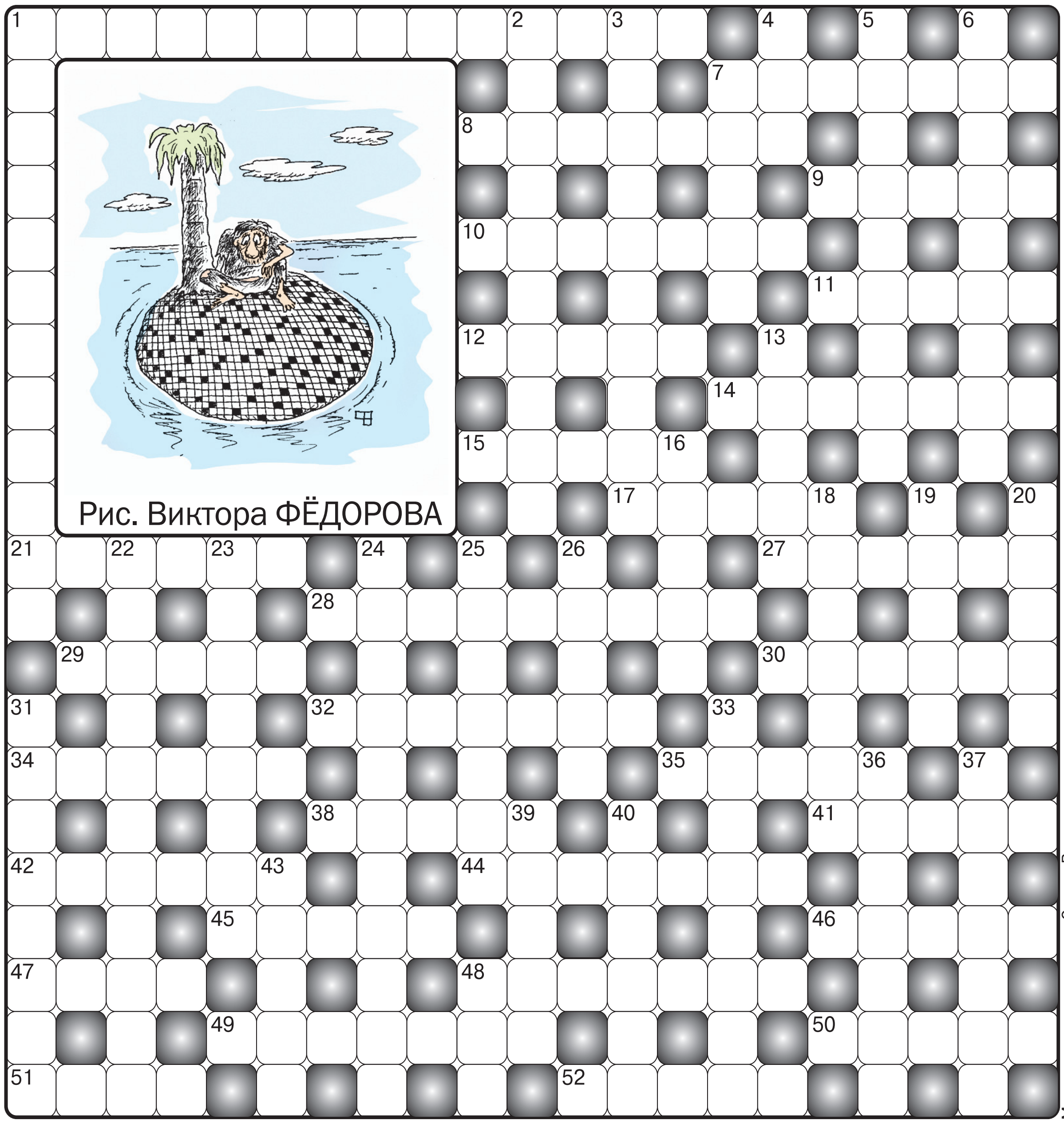


Рис. Виктора ФЁДОРОВА

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.

АиФ

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+

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

«АиФ-Москва» № 9 (267), 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 № 328137. 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.