

ЦИТАТА

«С 2019 года в рамках программы «Мой район» мы берём в работу целые микрорайоны и комплексно приводим в порядок дороги, детские площадки и остальную инфраструктуру».

Сергей Собянин, мэр Москвы



С. 2

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(495) 646-57-57

№ 7 (216) ОКТЯБРЬ 2019

ВЫХОДИТ
ЕЖЕМЕСЯЧНО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
БЕСПЛАТНО

В «ПИОНЕРЕ»
ПРОШЁЛ

18

ФЕСТИВАЛЬ
ИЗРАИЛЬСКОГО
КИНО

У «КИЕВСКОЙ»
ОТКРЫЛСЯ
ПЕРЕДВИЖНОЙ
ПРИВИВОЧНЫЙ
ПУНКТ



В ДОРОГОМИЛОВЕ
ПО ПРОГРАММЕ
«МОЙ РАЙОН»
ОБУСТРОИЛИ

3

ЭКОПАРКОВКИ

Адаптироваться в саду легче всего в 2 года, но в это время отрывать ребёнка от матери всё же не стоит, считает воспитатель Жанна Горшкова.



РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

ПРИЗВАНИЕ ЛЮБИТЬ

ЖАННА ГОРШКОВА
ОСТАВИЛА ПРЕСТИЖНУЮ
ПРОФЕССИЮ И РАБОТАЕТ
ВОСПИТАТЕЛЕМ

С. 4

Фото: архив ГБУ «Школа № 1465»

РЯДОМ С ДОМОМ

В парке Победы
проходят уроки ЗОЖ



С. 5

ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

Где в районе бесплатно
научат играть на гитаре



С. 6

Фото: Павел Горбатько

РАЙОН В ЛИЦАХ

Актёр Владимир
Долинский –
о Дорогомилове,
в котором он живёт
уже 30 лет



Фото: Сергей Иванов

С. 7

Пошли гулять по району!

Благоустройство района завершается

Подводим итоги общегородские...

Осенью традиционно подвоятся итоги благоустройства за весь год.

«Правительство Москвы продолжает реализацию масштабной программы создания качественной городской среды, — сказал **мэр Москвы Сергей Собянин** на недавней встрече с горожанами. — Но если в прошлые годы благоустройство выполнялось на отдельных улицах или во дворах, то с 2019 года в рамках **программы «Мой район»** мы берём в работу целые микрорайоны и комплексно приводим в порядок дороги, тротуары, пешеходные дорожки, детские и спортивные площадки,



озеленение и всю остальную инфраструктуру».

Если говорить о столице в целом, то в этом году обновлены 60 улиц и 161 городской парк (или знаковый для района объект). А ещё 99 территорий около метро, дорог и платформ будущих МЦД. До холодов в Москве успели привести в порядок 2457 дворов плюс 310 территорий школ и детсадов.

На октябрь оставлены ремонт фасадов и художественная подсветка на улицах. Одновременно идёт осенний этап акции «Миллион деревьев» — в столичных дворах появится 6,4 тыс. деревьев и 546 тыс. кустарников. Скоро придёт вре-

мя укрывать цветники и клумбы древесной щепой.

...и местные

Мы прошли по Дорогомилову, чтобы посмотреть, как отремонтировали улицы и дворы в этом году. Начали с сердца района — площади Киевского вокзала. Здесь, а также на нескольких близлежащих улицах (Большая Дорогомиловская, Студенческая, Кутузовский проспект и др.) по **программе «Мой район»** завершилось масштабное благоустройство.

В ходе работ на привокзальной территории и близлежащих улицах, в частности, обновили асфальт площадью 173 тыс. кв. метров. Ремонт дороги на Большой Дорогомиловской улице проводили с применением уникальной технологии бесшовной



Благоустройство на площади Киевского вокзала завершается.

Фото: Юрий Трубников

укладки. Это позволило вести работы сразу на всей ширине проезжей части, асфальт укладывался единым слоем. Кроме того, бесшовная укладка асфальтобетонного покрытия значительно продлевает срок его службы.

Следующим пунктом нашего осмотра стал двор по адресу: Бережковская наб., д. 4. Недавно здесь закончилось благоустройство: во дворе обновили газоны и цветники, установили новое ограждение. Появилась новая спортивная площадка с прорезиненным покрытием. Важно, что такое покрытие не скользит и смягчает удар при падении.

«Хорошо сделали, красиво, — поделилась мнением **местная жительница Антонина Егоровна**. — Двор



теперь выглядит очень аккуратным, ухоженным. Здесь приятно гулять, на лавочке посидеть. Спортплощадку для ребят сделали отличную. Там и взрослые занимаются, но больше ребятшек. Вышел из дома — вот тебе и физкультура. Очень удобно».

В этом году в районе обновили и детские площадки. Одну из них мы также проинспектировали. Находится она по адресу: ул. Студенческая, д. 22. Здесь установили качели, горки, лазалки, песочницы и другое игровое оборудование. Также положили современное прорезиненное покрытие.

При благоустройстве двора на Студенческой позаботились и о пожилых жителях. Здесь оборудовали зону тихого отдыха с новыми скамейками.

Этим летом в районе появился и новый фонтан. Чтобы его увидеть, достаточно пройти дальше от дома 22 к дому 42 по Студенческой улице. Что мы и сделали.

Фонтан долго ждали и в честь его открытия устроили праздник. Стоит отметить, что фонтан здесь был с 30-х годов прошлого века, но давно пришёл в негодность и не функционировал. Новый фонтан выполнили в лаконичной, но изящной классической форме. Вода льётся из трёх плоских чаш разной величины, расположенных одна над другой. Фонтан стал настоящим украшением двора и района.

В современном городе должно быть удобно не только людям, но и животным. О братьях наших меньших в ходе благоустройства района тоже не забыли. В Дорогомилове оборудовали площадку для выгула собак. Она находится на Киевской улице рядом с магазином «Пятёрочка».

Антон Краев

В Дорогомилове появились экопарковки

В рамках благоустройства столицы по **программе «Мой район»** в районе Дорогомилово начали обустраивать экопарковки. Чем же экопарковка отличается от обычной парковки?

По сути, экопарковка — это установленная на газонной траве решётка, с помощью которой делается своего рода армирование газона. На ней можно спокойно парковаться, ведь такая решётка не даёт автомобильным колёсам повредить корневую систему растений и позволяет ставить автомобиль в городской среде на местах, где есть газон и зелёные насаждения. Экопарковка хороша ещё и тем, что её месторасположение не мешает движению потока машин.

«Экопарковка позволяет решить вопрос размещения автотранспорта и одновременно сохранить зелёный газон, — рассказала корреспонденту газеты «Мой район» **начальник отдела ЖКХиБ Анастасия Потапова**. — На данный момент в районе Дорогомилово обустроены 3 экопарковки по адресам: ул. Брянская,



Фото: Павел Горбатько

д. 12, Кутузовский просп., д. 21, и Кутузовский просп., д. 31».

«Я автолюбитель с 15-летним стажем, — говорит **местная жительница Ирина Замковая**. — Приходится ездить по Москве каждый день: то старшего ребёнка в школу отвезти, то младшего в поликлинику или на развивашки. И конечно, я, как и многие жители столицы, вижу, какие проблемы зачастую бывают



с парковками. Бывает порой, что даже все платные места заняты. Что в таком случае делать? Ждать, когда место освободится. А если торопиться, то едешь, ищешь любое свободное место, встаёшь где-нибудь очень далеко от точки назначения, а потом бежишь пешком. Так что экопарковки — это, я думаю, одно из правильных решений в городской среде для увеличения парковочных мест. И газон сохраняют, и машину есть где оставить».

В метро пустили поезд «Акварель»

На Арбатско-Покровской линии с конца августа Московский метрополитен запустил состав с новой экспозицией — «Растения Красной книги Москвы».

— Это уникальная экспозиция, — рассказала **заместитель начальника Московского метрополитена по развитию клиентских сервисов и работе с пассажирами Юлия Темникова**. — Московский метрополитен подготовил её вместе с Государственным биологическим музеем им. К. А. Тимирязева, а также Русским обществом любителей ботанической иллюстрации».

Пассажиры, которые поедут на поезде «Акварель» по Арбатско-Покровской линии, могут познакомиться с редкими растениями российской столицы прямо в вагонах поезда. Акварелисты в своих рисунках изобразили особенности редких растений Москвы с научной точки зрения, сохранив свой художественный стиль. Все эти растения занесены в Красную книгу Москвы.

Выставка в поезде «Растения Красной книги Москвы» разделена на пять глав, и ни одна иллюстрация не повторяется. В вагонах можно посмотреть на первоцветы, водные, луговые и ягодные растения, колокольчики. Также возле каждого растения есть его описание с охранным статусом и местом произрастания в Москве.

Надо отметить, что поезд «Акварель» — это уникальное явление, которому нет аналогов в мире. «В каждой выставке заложены свой собственный смысл и посыл, — говорит Юлия Темникова. — Рисунки редких растений Москвы призваны добавить ярких красок в жизнь пассажиров метро, напомнить им о нашей природе, которая порой остаётся незамеченной и требует бережного к себе отношения».

«Я езжу на работу по Арбатско-Покровской линии, — рассказывает **местная жительница Екатерина**. — Обожаю поезд «Акварель». Когда выпадает счастливый день и именно он приходит на перрон, радуюсь. Этот поезд дарит заряд позитива. Вот сейчас проехала, посмотрела на растения — очень интересно, познавательно».





В районе обустраивают дополнительные ливнёвки, чтобы в сезон дождей было меньше луж.
Фото: Павел Горбатько

Что ждёт Бадаевский завод?

На вопросы читателей отвечает управа

На «горячую линию» газеты «Мой район» поступают вопросы жителей Дорогомилова. На самые актуальные ответила управа района.

– Что будет с Бадаевским заводом, памятником архитектуры? Многие жители Дорогомилова собирали подписи, чтобы над заводом не строили «дома на ножках», которые планировали воздвигнуть по новомодному проекту.

Дмитрий Краснов

– В префектуру ЗАО от заказчика ООО «Капитал Групп» поступили два градостроительных проекта, которые рассмотрела Окружная комиссия по вопросам градостроительства, землепользования и застройки. По итогам рассмотрения принято решение о проведении публичных слушаний.

Параллельно для предотвращения возможной конфликтной ситуации во время слушаний вышеназванные градостроительные проекты были направлены в Департамент территориальных органов города

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

Москвы. Пока оттуда ответ не поступил. Но строительство без одобрения жителей не начнётся. Это однозначно.

Когда появятся ливнёвки?

– По улице Киевской рядом с домом 18 и в Можайском переулке у дома 3 нет ливнёвок. Как только начнутся проливные дожди, жители домов «поплывут». Что делать?

Татьяна Логинова

– Спасибо за замечание! Мы приняли его к сведению, управой района направлено обращение в Управление капитального ремонта и строительства для принятия мер по обустройству ливневых решёток по тем адресам, которые вы указали.

– На Бережковской набережной, д. 3, вторую неделю пахнет канализацией. В чём причина?

Надежда Александровна

– Приносим извинения за причинённые неудобства. Дело в том, что там идут плановые профилактические работы по прочистке канализационной

Мнения жителей, их идеи и проекты – основа программы «Мой район».

сети. Но к 3 октября работы будут закончены, пахнуть перестанет.

Вернут ли улице зелень?

– На Большой Дорогомиловской улице в рамках программы «Мой район» расширили тротуары. Теперь возле дома 8 светофор висит над тротуаром. Из-за расширения были убраны зелёные насаждения. Планируется ли их высадка?

Мария К.

– Капитальные работы по благоустройству площади Киевского вокзала и прилегающих пространств должны быть закончены в 2019 году. Управой района направлено обращение в ГКУ «УКРиС» для получения разъяснения ситуации со светофором. Что касается насаждений, то в соответствии с проектом благоустройства высадка деревьев предусмотрена. Улица не останется без зелени.

Григорий Николаев

Фонари в парке Победы снова горят

Фото: Юрий Трубников

На портал «Наш город» обратился житель Дорогомилова Александр Макаров. Он сообщил, что в парке Победы не исправно большое количество фонарей, в вечернее время они не горят. Прохожим ничего не видно, при таком освещении в парке не погуляешь.

Данное обращение с портала было направлено в Государственное унитарное предприятие «Моссвет». Проблема была решена в кратчайшие сроки.

«Уважаемый житель! – проинформировал **исполняющий обязанности директора ГУП «Моссвет» Александр Владимирович Чиненков.** – На Ваше обращение сообщая, что по указанному адресу обеспечено выполнение работ по устранению короткого замыкания. Освещение восстановлено и в настоящее время работает в полном объёме в соответствии с Регламентом технической эксплуатации наружного освещения города Москвы».



Теперь в парке Победы светло и днём, и ночью.

Прививку от гриппа можно сделать у метро

В Москве начали работать передвижные прививочные пункты у 29 станций метро и у 3 станций МЦК. В будни с 8.00 до 20.00, в субботу с 9.00 до 18.00 и в воскресенье с 9.00 до 16.00 все желающие смогут бесплатно сделать прививку от гриппа.

В Дорогомилове передвижной пункт будет работать с 7 по 13 октября и с 21 по 27 октября. Рядом с входом на кольцевую станцию «Киевская» вас будет ждать белый фургон с красным крестом. Расписание работы прививочных пунктов у других станций метро можно уточнить на сайте Московского метрополитена или в контакт-центре «Московского транспорта». Большинство мобильных пунктов вакцинации работают до 1 ноября включительно.

Прививка в них делается взрослым при наличии паспорта. Нужно будет подписать письменное согласие на вакцинацию, затем врач мобильного пункта проведёт осмотр и при отсутствии противопоказаний сделает укол. После этого вам выдадут прививочный сертификат с названием прививки.

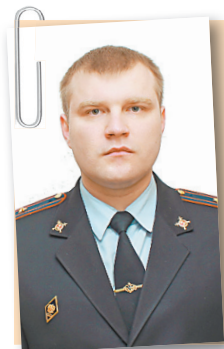
Фото: Сергей Зоничев



Передвижной прививочный пункт – это белый фургон с красным крестом.

Прививку от гриппа можно сделать и в районной поликлинике. В регистратуре филиала № 1 поликлиники № 57 (Кутузовский просп., д. 14) нам сообщили, что для этого нужно сначала записаться к терапевту, пройти осмотр, по результатам которого вам выдадут допуск к вакцинации. Также прививку можно сделать в филиале № 8 городской поликлиники № 102 (Поклонная гора, д. 8, корп. 3).

«Не надо стесняться звонить участковому»



ДОСЬЕ

КАНУНОВ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ,

майор полиции, начальник отделения участковых уполномоченных.

Адрес опорного пункта:

ул. Кульнева, д. 14.

Приём: вторник, четверг с 18.00 до 20.00.

Телефон +7 (499) 249-86-82.

Майор полиции Сергей Канунов уже 3 года начальник участковых, у него в подчинении 16 офицеров. Им часто приходится не столько сталкиваться со стандартными жалобами людей на бытовые конфликты,

сколько разбираться с проблемами, которые возникают у жителей района из-за соседства с Киевским вокзалом. «Очень большой поток людей проходит, и большая часть преступлений совершается не жителями райо-

на, а приезжими. Из-за этого их не так просто раскрывать, но мы всё равно это делаем достаточно успешно», – рассказывает Сергей Канунов. – А жители нашего района чаще всего идут к участковому с жалобами на шум, хулиганство и распитие спиртного на детских площадках. Кстати, нередко нарушителями оказываются те самые пассажиры. Совместно с сотрудниками ППС мы всё это пресекаем и оформляем всех нарушителей».

В работе участковым помогают камеры видеонаблюдения «Безопасный город». Причём с их помощью можно приходить на помощь как людям, столкнувшимся с мелкими правонарушениями, так и тем, кто стал

жертвой преступников. «Было разбойное нападение – у человека на улице отобрали личные ценные вещи. Он обратился к участковому, и тот, не выходя из опорного пункта, установил личность преступника. В общей сложности на раскрытие преступления и задержание ушло около двух часов», – приводит пример работы с камерами майор Канунов. Кстати, майор говорит, что сейчас благодаря **программе «Мой район»** на улицах появились не только более современные камеры, которые показывают чёткую картину, но и отличное освещение. «Чем больше света, тем меньше преступлений», – говорит Сергей Канунов.

А чтобы стало ещё безопаснее, очень важно, чтобы жители не оставались равнодушными и сообщали в полицию обо всех подозрительных событиях или людях. «Не надо стесняться звонить участковому. Вы потратите 5 минут на звонок, сообщите о своих сомнениях, а мы благодаря вам, возможно, сумеем предотвратить преступление», – говорит майор Канунов. – Наши участковые всегда просят граждан о такого рода помощи, и это работает. По крайней мере, тех же мошенников стало меньше. Мы регулярно предупреждаем жителей, особенно пожилых, о схемах аферистов. Люди им уже не верят».

Нужно услышать каждого

**Жанна Горшкова
оставила престижную работу
ради детского сада**

В Дорогомилове в дошкольном отделении школы № 1465 работает воспитатель Жанна Горшкова. Когда-то она поменяла свою специальность ради того, чтобы растить и воспитывать наши будущие поколения.

«Это моё призвание!»

— Я работала в другой сфере. Но однажды пришла к выводу, что результаты моей работы не так важны. Каждый человек, наверное, задавался вопросом: для чего он живёт? Вот и у меня случился такой надлом. Я тогда ушла со своей должности и решила, что год отработаю в детском садике, а там видно будет. И вот я уже 8 лет в этой профессии. Параллельно окончила педагогический. Затянуло.

Все 8 лет я проработала в районе Дорогомилово. Садик мне очень нравится. Есть, конечно, режим, который надо соблюдать, но иногда видишь, что ребёнок интересуется, например, рисунком. Этот интерес надо сразу же ухватить, не упустить, начать развивать. Поэтому, если есть желание прямо сейчас порисовать, мы садимся и рисуем.

«Новый учебный год будет ещё интереснее и сложнее. В этом году в школы и садики пошло рекордное количество детей: в Москве продолжается демографический бум».

Сергей Собянин

— К любому ли ребёнку можно найти подход?

— Мне кажется, к любому. Бывает, приходит насупившийся малыш, он первый раз тебя видит, хмурый, за маму держится. Проходит день-два, и он уже тебя обнимает за шею, смеётся. Это огромный эмоциональный заряд! Наверное, к родителям даже сложнее найти подход, чем к ребяткам. Хотя, мне кажется, я интуитивно чувствую и детей, и родителей. У меня со всеми складываются отличные отношения.

— Как вам кажется, воспитателя можно научить или это призвание?

— По большому счёту, конечно, призвание. Любви не научишь. Это удивительная профессия. Её, к сожалению, многие недооценивают. Некоторые думают, что воспитатели — это неудавшиеся в смысле карьеры люди. А ведь воспитатель растит будущих граждан нашего общества. Знаете, насколько важно, кто будет с ребёнком в его 3–6 лет? В это время закладываются черты индивидуальности. Удивительно, дети могут забыть кого-то из учителей, но имя и образ воспитателя они помнят всегда. Это откладывается на подсознательном уровне. Представляете, какая ответственность — быть воспитателем?!

Главное — не навреди

— А какие сложности в работе?

— Если бы была только работа с детьми — это было бы вообще легко. Правда, некоторые воспитатели старой школы до сих пор не могут перестроиться, тогда как дети сейчас стали другими. У них другое мировоззрение, восприятие. Раньше что главное

было? Одеть, покормить, выспать. Это, конечно, тоже важно, но ещё важнее каждого услышать. Дети не зажатые, они активные, умные. Мы же прогрессируем, поэтому и дети наши умнее нас самих в их возрасте. Есть, конечно, и замкнутые ребята, им надо больше всего внимания уделять, их надо вытаскивать из своего рода болота, тормошить, разговаривать с ними.

— Вы как воспитатель видите, с какого возраста детям легче адаптироваться в детском саду?

— Конечно, адаптироваться легче лет с 2. Но я всё-таки считаю, что таких крошек отпускать маме от себя ещё рано. Лучше идти в детский сад года в 3–4. Кто-то считает, что может вообще без садика обойтись. Но садик — это общение, социализация. В саду маленький человек привыкает к режимным моментам, потому что дома их соблюдать сложно. А ребёнку важно есть, спать в одно и то же время. С режимом он становится более восприимчив к обучению.

— Идеальный воспитатель — он какой?

— Любящий детей, свою работу, жизнь. У меня самой была воспитательница, похожая на Валентину Толкунову. Она пела песни в тихий час. Когда к нам приходят совсем малыши, я им тоже пою песни. После тихого часа много читаю.

Дети много времени проводят в саду. Они тебя видят большую часть дня. Знаете, сколько раз меня мамой или бабушкой называли? Поэтому воспитатель должен создать такую среду для свободного развития, чтобы не зажимать личность, чтобы ребёнок рос уверенным и чутким, чтобы отзывался на чужую боль.

К сожалению, не у всех воспитателей есть любовь, не все способны её дарить. Таких воспитателей я хотела бы попросить руководствоваться принципом «не навреди» и самое главное — ни в коем случае не унижать ребёнка. Ведь сломать психику маленького человека очень легко. А один-единственный негативный момент может оставить шрам на всю жизнь.

Валентина Оберемко

ЦОДД пригласил школу в гости

Учащиеся школы № 1465 им. адмирала Кузнецова побывали на экскурсии в Центре организации дорожного движения.

«В рамках образовательной программы нам выделяются бесплатные экскурсии, — рассказывала газете «Мой район» социальный педагог школы Ксения Семёнова. — Поездка оказалась очень интересной и запоминающейся. Ученикам из 6 «А» класса рассказали всё про

светофоры, как регулируется движение, почему на одной улице полосы широкие, а на другой — нет, как машины ГИБДД эвакуируют сломавшиеся транспорт через пробки, как происходит осмотр места ДТП. Ещё очень интересный момент был с камерами. Ребята очень удивились, что помимо камер города на улицах устанавливаются и ка-

Фото: архив ГБУ «Школа № 1465»



Ребята выбрали экскурсию в ЦОДД, потому что они интересуются городским транспортом.

Поддержка социальных проектов — часть программы «Мой район».

меры ГИБДД. Они попросили сотрудников ЦОДД подключить к камерам, которые расположены в нашем районе. Школьники расшаривали: «Это мой район!» И тут же стали спрашивать: «А как же вы через них смотрите, если идёт дождь или снег? А если они стали грязными, что делать?»

Детям рассказали, что на каждой камере ГИБДД есть щёточки. Камера поливается специальной жидкостью, в холодное время года — незамерзайкой, а щёточки её моют. Кроме того, камеры умеют поворачиваться во все стороны, на 360 градусов. Изображение, получаемое с них, можно приблизить так, что видны лица людей, находящихся в автомобиле.

А ещё оказалось, что при отслеживании автобусов с помощью датчиков можно даже высчитать, сколько человек и на какой остановке зашло и сколько вышло. После экскурсии родители присылали нам благодарные отзывы, рассказывали, что теперь дети постоянно на улице указывают им на камеры».

В школе № 67 обновили детские площадки

Создание мест для занятий спортом — важная составляющая программы «Мой район». В школе № 67 за лето детям сделали сюрприз — обновили детские площадки. «Да, у нас действительно за лето сделано немало, — рассказывал нам директор школы Андрей Козлов. — Обновили 2 детские площадки, поставили коробку для игры в волейбол, добавили скамеек, урн, установили новые турники, тренажёры. Детям очень нравится. Они постоянно играют то в футбол, то в волейбол».

Теперь ученикам школы есть где размяться на прогулке на продлёнке, а уроки физкультуры стали гораздо более насыщенными и полезными.





В группе здоровья не только совершают прогулки с палками, но и укрепляют все мышцы.
Фото: Валентина Оберемко

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

Где зарядиться энергией?

В парке Победы занятия проходят при любой погоде

Вчера ещё было тепло, а сегодня дождь, промозглая погода. В парке Победы должна собраться группа здоровья, чтобы позаниматься скандинавской ходьбой и общим укреплением организма.

Группа для всех

– А у вас занятие сегодня будет? Дождь такой, наверное, никто не придёт? – заранее заинтересовалась я в ГАУК «Поклонная гора».

– Конечно, будет! И в дождь, и в снег, и в мороз ходят.

В понедельник с 11.30 в парке Победы на всех не асфальтированных дорожках встречаются люди с палками для скандинавской ходьбы. К ним от одного к другому перебегают румяная подтянутая улыбающаяся **тренер Елена Адамян**. Поправляет, под-сказывает.

– Мариночка, возьмите нормально в руки палочки! Вот посмотрите на Наталью Павловну, как она делает.

Елена Александровна Адамян в парке Победы – местная звезда. К ней на занятия выстраиваются очереди из желающих поправить своё здоровье.

– В парке Победы есть несколько групп скандинавской ходьбы, куда ходят только те, кто попадает под программу «Московское долголетие», – рассказывает Елена Александровна. – Наша же группа здоровья создана для всех, вне зависимости от возраста. У меня сейчас занимается три группы – в одной 35, в другой 38, в третьей 25 человек.

Группа из женщин разного возраста направляется к нам. Елена Александровна командует:

– Девочки, мои хорошие, работает спинка! Животик подтя-

гиваем! Хорошо! Ручку опускайте, когда идёте, делайте толчок, как в плавании!

Девочки работают спинкой, подтягивают животики.

Мужчин маловато

– Ирина, которая в красненькой кофточке, пришла с большими проблемами с ногами. Она ходила с палочкой, без неё не могла совсем. А сейчас ещё чуть-чуть – и сможет ходить без поддержки. Чтобы заработали мышцы ног, нам надо ходить с пяточки: немного приподнимаем бедро, опускаем ногу, становимся на пяточку и потом переносим тело на носок.

Есть у нас ещё один рекордсмен – мужчина, которому 88 лет. Когда он пришёл, у него было очень сильное искривление позвоночника плюс ещё куча заболеваний. Его торс был согнут параллельно земле. А сейчас за полгода занятий почти выпрямился. Мужчин, конечно, меньше. Есть те, кто стесняется, приходят с жёнами, супруга занимается, а он говорит: «А я пойду там один похожу». Ну и ладно. Главное, чтобы занимался. А вот Анатолий идёт, он не стесняется – это наш товарищ, полковник ракетных войск в запасе.

К нам бодро подходит подтянутый мужчина. «Мне очень нравится заниматься в группе здоровья, – рассказывает **Анатолий Филиппович Ланцов**. – Сам себя дома не заставишь делать



упражнения, а здесь в группе – пожалуйста. Дышишь, форму подтягиваешь, энергией заряжаешься. Я хожу постоянно, по два раза в неделю. Мне

в парке очень нравится: лес, свежий воздух. Красота!»

– Анатолий, продемонстрируйте нам вашу выправку, – просит тренер. – Только не по асфальту! Мы по асфальту и плитке не ходим, потому что нарушается техника. Отталкиваться нужно от мягкой поверхности – от песка, земли.

Для того чтобы нормально проработать спинку, нужно опереться на палку, сделать скрутку и оттолкнуться сзади. Раз – скрутка, два – скрутка. Так 300 скруток. Большинство, которые только пришли, конечно, делают неправильно, спина у них не работает. Прежде всего надо распрямить спину и толкаться палками. Анатолий, девочки, все к шатру на зарядку и растяжку!

Все дружно направляются на дорожку напротив шатра.

– Раз-два. Ножку поставили, на палку опёрлись. Тянемся!

Все дружно повторяют упражнения за тренером.

– Я сюда уже год хожу, – делится сво-



ими результатами **Валентина Ильинична Круглова**. – Елена Александровна настолько редкой души человек, а самое главное – отличный профессионал. Она за каждую единицу нашей команды борется, с каждым из нас работает. Рассказывает назначение каждого упражнения. Мы ходим минут 40, а потом делаем комплекс упражнений на все мышцы и растяжку. Всем рекомендую.

Тренировка заканчивается, все румяные, довольные зачехляют палки и бодрым шагом направляются по домам.

Валентина Оберемко

В парке Победы открыли клуб 30Ж

В парке Победы недавно заработал клуб «Нордики» (не путать с одноимённым клубом скандинавской ходьбы). Это клуб 30Ж, где читают лекции для всех желающих узнать больше о здоровом образе жизни. Он заседает каждую среду в шатре на Аллее Партизан с 13.30 до 15.30.

«Поскольку я веду группу здоровья, ко мне часто подходят люди и задают вопросы о своём организме, – рассказывает **тренер Елена Адамян**. – Коленка болит, отложение солей – что с этим можно сделать? Спрашивают, как правильно питаться, как одеваться, как помочь своему организму. Все эти вопросы во время спортивных занятий осветить невозможно, поэтому мы договорились с руководством парка, что я буду на добровольных началах читать лекции о здоровом образе жизни. Сегодня очередная такая лекция».

К Елене Александровне в клуб 30Ж пришли и постоянные участники группы здоровья, и новенькие.

«Сегодня мы поговорим с вами о лимфатической системе и кислотно-щелочном балансе в организме, – начинает лекцию Елена Адамян. – Если частоту сердечных сокращений, давление выровнять сложно и зачастую нужно прибегать к медикаментам, то кислотно-щелочной баланс можно оптимизировать обыч-

ным правильным питанием: не переедать, отказаться от жирного, жареного, копчёного, солёного, есть больше фруктов, овощей. Вы скажете, прописные истины? Но, во-первых, они работают, во-вторых, соблюдать диету не так-то просто. А если не соблюдать, начинаются проблемы. Болят суставы, людей беспокоят артроз, варикоз. Чем можно помочь? Используем обычную питьевую соду. Делаем ванночки. Наша лимфосистема абсорбирует всю гадость, которая попадает в организм. Когда мы ножки опускаем в воду с щёлочью, с содой, она начинает через кожу это всё вытягивать. Сразу наступает облегчение».

Фото: архив клуба 30Ж «Нордики»



В этот раз в клубе 30Ж обсуждали проблемы кислотно-щелочного баланса в организме.

«Я хожу в группу здоровья и сейчас записалась к Лене и в клуб «Нордики», – рассказывает **Любовь Николаевна Климова**. – Мне кажется, что те темы, которые она поднимает в клубе, очень важны».



Поддержка проектов, направленных на укрепление здоровья, – одно из важных направлений программы «Мой район».

РЕТРО



Брянский, ныне Киевский вокзал, 1929 год. Если в вашей семье хранятся ретрофото, присылайте их в паблик «Дорогомилово» (vk.com/dorogomilovo).

В библиотеку – с гитарой

В районе открыт курс обучения игре на этом музыкальном инструменте

Библиотека № 211 «Пионер» (ул. Большая Дорогомиловская, д. 7) открывает свои двери не только для любителей литературы, но и для любителей музыки – с недавних пор здесь проходят бесплатные занятия по обучению игре на гитаре. Открытие таких клубов по интересам является одной из задач программы «Мой район». О курсе рассказывает преподаватель



Ефим Кишиневский.

От 10 и старше

– Ефим Семёнович, как пришла идея обучать людей игре на гитаре в библиотеке?

– Решение принималось в рамках кружковой работы библиотек. Знакомство с музыкой, освоение музыкального инструмента поднимают общий интеллектуальный, культурный и эстетический потенциал человека.

– А читателям библиотеки занятия не мешают?

– Мы выбираем время, когда других занятий в библиотеке нет. Обучение проходит

Создание условий для разнообразного досуга всех жителей – важная составляющая программы «Мой район».

раз в неделю. Занятие длится академический час – 45 минут. Я жду всех желающих каждый четверг в 17.00.

– С какого возраста можно прийти к вам на обучение?

– Обучение начинается с 10 лет, верхнего возрастного предела нет.

– Приходить нужно со своей гитарой?

– Да, так легче и нагляднее осваивать материал. Также дома обязательно выполнять домашние задания. Без этого никуда.

– Посоветуйте, пожалуйста, как желающим прийти к вам на занятия подобрать гитару? Нужно ли её подбирать, как скрипку, по возрасту и по росту?

– Нет, детям с 10–12 лет гитару лучше покупать сразу стандартного размера, как для взрослых. Тогда потом не



Никакие онлайн-курсы не сравнятся с «живым» обучением игре на музыкальном инструменте.

Фото: Павел Горбатъко

придётся переучиваться с короткого грифа. Ведь когда мы играем на музыкальном инструменте, наша мышечная память запоминает расположение клавиш, струн.

Рок и вальсы

– Если кто-то уже освоил азы игры на гитаре, стоит ли ему приходить на занятия?

– У нас обучение начинается с нуля. Но даже тем, кто знает некоторые основы, не помешает изучить определённые приёмы и нюансы гитарной техники, аппликатуры и записи аккордов. Прежде чем разбирать музыкальные произведения, нашей группе придётся освоить инструмент. А в дальнейшем, конечно, будем предлагать к изучению разные жанры, в том числе народные песни, вальсы, романсы и эстрадные мелодии.

– Как давно вы сами увлечены этим инструментом?

– Я играю на гитаре более 40 лет. У меня своя методи-

ка обучения, которая давно и успешно применяется. Я сам пишу небольшие музыкальные пьесы, постоянно слушаю музыку, причём любую, если она талантлива. Это может быть и эстрада (в основном 1960–1970-е годы), и джаз, и классика, авторская песня, рок-музыка, андеграунд. Также очень уважаю оркестровую музыку. Если перечислять любимые произведения – часа не хватит. Скажу только, что из произведений для гитары я очень люблю Caravan Дюка Эллингтона.

– Сколько времени нужно, чтобы освоить гитару?

– На любительском уровне достаточно 3–4 месяцев усердия и трудолюбия. В дальнейшем всё зависит от желания и самообразования. Наш курс так и называется – «Семейная гитара». Мы учим играть на инструменте для души, для своих близких и друзей.

– Вам не кажется, что гитара сегодня стала не таким

модным и притягательным инструментом, как это было лет 20–30 назад?

– Не согласен, что гитара сегодня непопулярна. Да и вообще, мода – штука переменчивая! У меня за спиной большой опыт обучения, поэтому могу с полным правом сказать, что сегодня гитара востребована, романтична, как и прежде!

– Сегодня многие чему-то учатся в интернете: рисовать, лепить, разговаривать на иностранных языках. Есть в сети и уроки игры на гитаре. Как вам кажется, через интернет можно освоить инструмент?

– Учиться игре на гитаре в интернете или по самоучителю – это так же «просто», как освоить по самоучителю вождение автомобиля. Залог успеха в разумном сочетании теории и практических занятий. Плюс обязательно заниматься дома! Только с таким подходом вы станете хорошим гитаристом-любителем.

Валентина Марковская

В «Зелёной лампе» по пятницам начались литературные прения

В библиотеке № 211 «Пионер» открылся литературный клуб «Зелёная лампа». Каждую пятницу с 19.00 до 20.00 для любителей хороших книг проходят заседания, на которых все желающие могут обсудить определённые литературные произведения.

«По роду деятельности я уже 10 лет тесно связан с литературой, – рассказывает ведущий клуба Дмитрий Насретдинов. – Поэтому мне очень хотелось бы посредством литературного клуба заинтересовать и приобщить население города, в частности жителей района Дорогомилово, к культурным ценностям классических и современных



Фото: Павел Горбатъко



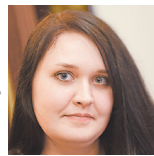
В клуб «Зелёная лампа» ждут всех, кто увлечён хорошей литературой.

произведений. Хочется с помощью нашего литературного кружка возродить славные литературные традиции прошлого».

Встречи клуба «Зелёная лампа» проходят в формате «круглого стола». Это подразумевает активное обсуждение участниками той или иной проблемы, выдвинутой на заседании клуба. Но прежде чем посетить данное мероприятие, стоит уточнить его тему по общим телефонам библиотеки и попросить прислать на почту список вопросов, которые будут обсуждаться.

«Я формирую темы и вопросы за неделю до заседания, каждый желающий может их получить и ознакомиться. Актуальных произведений для обсуждения очень много. Мы рассматриваем произведения классиков и современных авторов. Бывает, что происходит синтез литературных произведений разных эпох. Так даже интереснее. На все уже состоявшиеся встречи участники клуба приходили подготовленными. Мы рассматривали произведения Евгения Водолазкина, Владимира Гияровского, Артура Хейли, а также обсуждали некоторые творения категории нон-фикшн. Удивительно, но пока приходят в основном молодые люди, от 18 до 30 лет. Впрочем, верхних границ по возрасту мы не устанавливаем».

«Я по своей работе связана с литературой, с книгами, поэтому тоже состою в клубе «Зелёная лампа», – рассказывает местная жительница Татьяна Беликова. – Думаю, клуб будет полезен для всех, кто хочет развиваться, любит читать, в первую очередь, чтобы открывать новые книжные миры».



В «Пионере» показали израильское кино

В кинотеатре «Пионер» прошёл 18-й фестиваль израильского кино. «С каждым годом следить за израильским кинематографом всё интереснее, – рассказала газете «Мой район» директор кинотеатра «Пионер» Мэри Назари. – Уровень их картин постоянно растёт. И на мировом рынке кинематографа эти ленты имеют уже серьёзный вес. Израильское кино сегодня одно из самых обсуждаемых в мире, фильмы получают призы на мировых кинофестивалях – в Каннах, в Венеции, на «Оскаре». Я очень рада, что израильское кино ценят и в России. В этом году наш фестиваль посетило около 600 зрителей». Организация культурных мероприятий – важная составляющая программы «Мой район».



РЕТРО



Снежная горка у памятника Шевченко, начало 1970-х. Сохранились архивные снимки района? Присылайте их в паблик «Дорогомилово» (vk.com/dorogomilo).

Салют... из окна

**Актёры Владимир и Полина Долинские:
«Наш район всегда был красивый.
А сейчас Дорогомилово становится ещё краше»**

Газета «Мой район» продолжает публикацию о звёздах своего района. В Дорогомилово на улице Генерала Ермолова больше 30 лет живёт заслуженный артист России Владимир Долинский, прославившийся ролями в «Кабачке «13 стульев», где он играл пана Пепичека, фильмах Марка Захарова «Обыкновенное чудо» и «Тот самый Мюнхгаузен». Всего же в фильмографии Владимира Долинского более 110 ролей («Вольф Мессинг», «Однажды в Одессе», «Жизнь и приключения Мишки Япончика», «Московская сага», «В ожидании чуда», «Правосудие волков»),

Корреспондент газеты «Мой район» пообщалась с жителем Дорогомилова Владимиром Абрамовичем и Полиной Долинскими и расспросила их о жизни в любимом районе.

«Папочка, что тебе ещё говорит интуиция?»

– Владимир Абрамович, Полина, как я понимаю, вы в Дорогомилове навсегда?

Владимир Долинский: Конечно. Мы на улице Генерала Ермолова живём больше 30 лет. Тут родилась дочка. Я уверен, что это лучшее место Москвы.

С одной стороны, это центр. С другой стороны, Дорогомилово – спокойный район. В общем, очень хорошие места у нас, мы их обожаем. Окна выходят прямо на Поклонную гору. Очень любим смотреть салют прямо из окна – такое ощущение, что фейерверк прямо сейчас в комнату влетит.

Полина Долинская: Папа и мне квартиру в Дорогомилове подарил – специально, чтобы мы были рядышком, чтобы друг к другу в гости заезжать. Дом у меня на Большой Дорогомиловской улице, ближе к Киевскому вокзалу. Здорово, что подъезд

сквозной – можно со двора войти, а можно с улицы. Нам очень нравятся эти места. С одной стороны, Дорогомилово можно назвать спальным районом, с другой – здесь у нас движуха самая лучшая в городе. Магазины, рестораны, туристические места. Театр Фомин рядом – один из лучших в Москве. И дача

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

у нас тоже по этому направлению – по Минскому шоссе. Места чудесные.

Когда я вспоминаю детство, оно у меня сразу ассоциируется именно с Поклонной горой, где мы с папой гуляли круглый год. Папа проводил со мной любую свободную минуту. Особенно запомнились зимние прогулки. Мы выходили из дома, папа меня сажал на санки и вёз на Поклонную гору кататься с горки. У нас была замечательная игра с вкусняшками.

В. Д.: На самом деле я выходил заранее на улицу, предварительно завернув в целлофанчик конфеты, бараночку какую-нибудь, печенюшек несколько... И прятал в снег на капотах машин, стоявших неподалёку. Когда мы шли обратно с горки, я говорил: «Доченька, Дед Мороз приготовил нам много подарков. Два, нет, по-моему, три. Или четыре». – «Где, папочка?» – «Не знаю, доченька, я чувствую, вот здесь где-то подарочек. Ищи давай, ищи. По-моему, вот на этой красной машине». Если Поля искала не там, я говорил: «Холодно, доченька, по-моему, там надо смотреть». И она бежала, откапывала: «Папа, папа, как ты угадал?! Там конфетка! Папочка, а что тебе ещё подсказывает твоя интуиция?» (Смеётся.) В общем, у нас с ней на Поклонной горе и окрестностях были игры такие замечательные, что Полина до сих пор их вспоминает.

П. Д.: И юность моя прошла в Дорогомилове. В старших классах я ходила в гимназию за Бородинской панорамой. Это одно из лучших учебных заведений преподавателями.

фото из личного архива П. Долинской



Звёздная актёрская семья из Дорогомилова – заслуженный артист России Владимир Долинский, Наталья Волкова и Полина Долинская – на вручении престижной кинопремии.

– А сейчас какие у вас развлечения на Поклонной горе?

П. Д.: Я на Поклонной горе всегда любила на роликах кататься, а папа занимается спортом, скандинавской ходьбой. Здесь очень здорово гулять.

Долинский – страстный коллекционер

– Владимир Абрамович, у вас на самом видном месте в дорогомилловской квартире – огромная коллекция фарфоровых статуэток. Расскажите о ней, пожалуйста.

В. Д.: Я думаю, что она стоит как хороший джип. Когда бываю на гастролях, в первую очередь ищу либо антикварный магазин, либо блошиный рынок, где с маниакальной страстью разыскиваю статуэтки, вазочки или фигурки «бисквит» – это недорогой матовый фарфор. Потом с видом победителя хвастаюсь всеми своими приобретениями. Люди делают вид, что рады за меня, но смотрят, по-моему, как на полного идиота. Несчастные! Им незнакома страсть

коллекционера, они не могут ощутить всей прелести тонко сделанных фарфоровых пальчиков с ноготочками. Это надо любить, этим надо жить. В результате мне есть что оставить дочке кроме этой кухни, которая сломается, кроме этого телевизора, который перегорит, я ей оставляю такую память о себе. Это собирал папа, каждая вещь обнюхивалась, торговалась, и уходил, возвращался снова, выторговывал 5 рублей лишних. Всё это собрано с душой и достанется моим внукам.

– Полина, вы в Дорогомилове родились и живёте по сей день. Начиная с вашего детства как поменялся район?

П. Д.: Помню, что в моём детстве было больше зелени. Но сейчас всё это возвращается, к счастью. Дорогомилово активно озеленяют и благоустраивают. До декабря наш район будут реконструировать, у нас постоянно перфораторы во дворе работают. Мне нравится, как Дорогомилово преобразуется. У нас всегда был район очень красивый, а сейчас он становится ещё краше.

Ольга Шаблинская



Кухня квартиры на ул. Генерала Ермолова – любимое место всей семьи. Владимир Долинский с женой, актрисой Натальей Волковой.

Долинский – один из самых снимаемых актёров нашей страны. Владимир Абрамович настолько любит свои родные места, что и квартиру дочери Полине Долинской – ведущей актрисе Малого театра («Горе от ума», «Маскарад», «Бешеные деньги» и др.) – купил именно в этом районе.

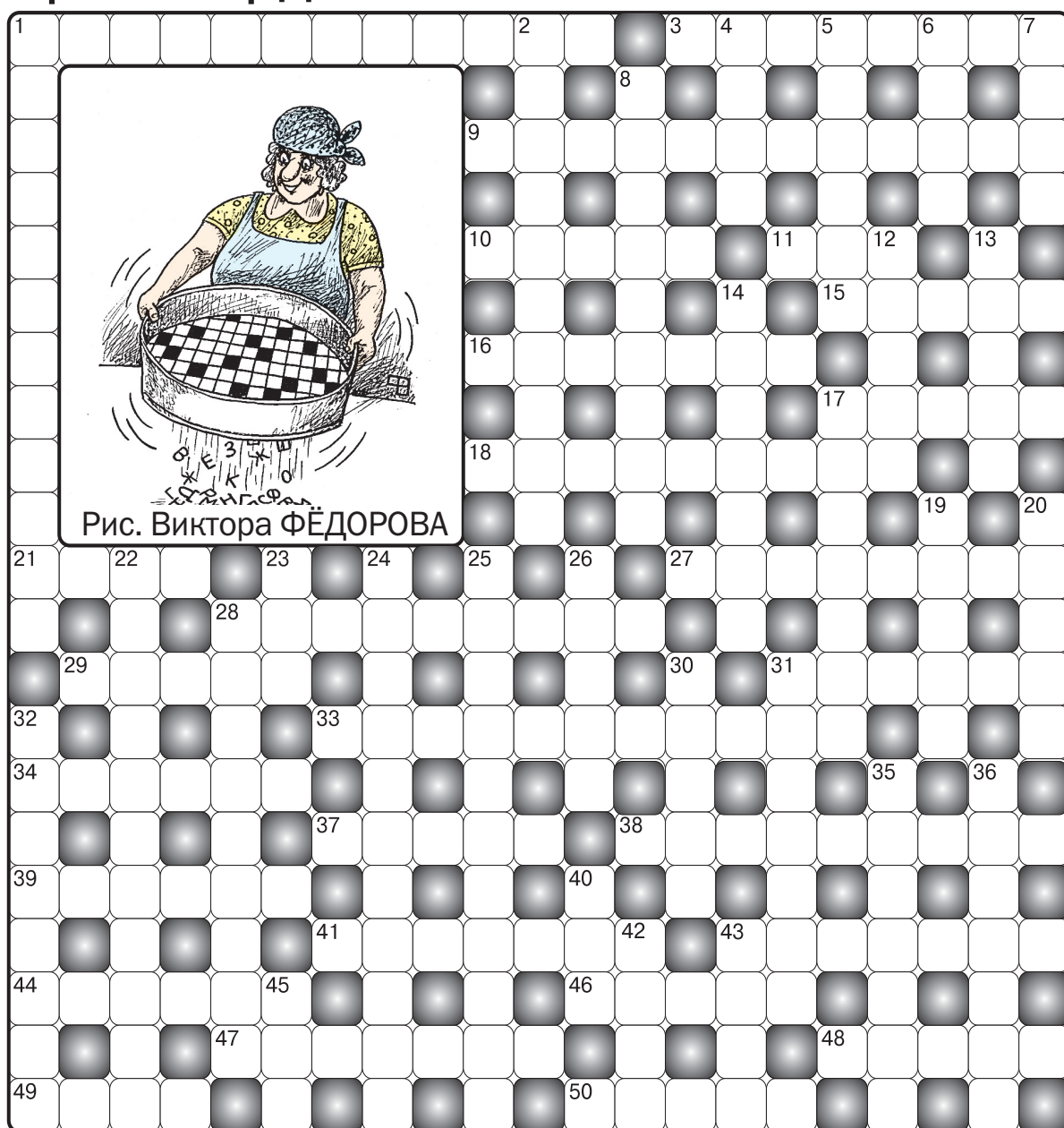
Здорово, что подъезд

Фото: ЦТ Гостелерадио СССР, киностудия «Мосфильм», киностудия им. М. Горького, Warner Bros



Кроссворд

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



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Юный бомж». 3. Какой город самый крупный в Заполярье? 9. «Главный киборг Голливуда». 10. Магический меч из романа «Цвет волшебства» Терри Пратчетта. 11. Комментатор экскурсии. 15. Какому сибирскому атаману поставили памятник в Тобольске? 16. «Моя девушка узнала, что у меня есть ... И, о ужас, сейчас они обе идут к моей жене!» 17. «Средство борьбы с преступностью» из культового боевика «13-й район». 18. Как звали отца Иосифа Сталина? 21. Популярный фруктовый афродизиак среди китайских императоров. 27. «Буревестник». 28. Кто балдеет от разных антраша? 29. Маленькие колбаски из Франции. 31. Диверсионная акция. 33. Антиоксидант из винограда. 34. «Московская страна». 37. Кто едет быстрее, чем думает? 38. «Раб своих диких прихотей». 39. «Маркиза ангелов» французского кино. 41. «Кружок да ящик», но притом «музыкант, певец, рассказчик». 43. Кто из

голливудских секс-символов живёт, согласуясь с принципами «одинокго рыцаря»? 44. «Чёрные дни» в экономике. 46. «Домашний туалет» для кошек. 47. Единственный из политбюро, кто поддержал сталинскую идею о бальзамировании Владимира Ленина после смерти. 48. Вино на дрожжах. 49. Любимая гимнастка Мадонны. 50. «Картофельный снэк», который чаще всего делают из соевой муки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лыжница при винтовке. 2. «Звёздный час» для вулканолога. 4. Куда пчела с добычей возвращается? 5. «Словесная точка зрения». 6. Песня «Лиловый ...» у Александра Вертинского. 7. Нобелевский лауреат по физике за 1903 г., считавший, что силы на науку нужно черпать в ежедневных занятиях спортом. 8. Ботинки скинхедов. 12. «Дурные души в себе носят семя собственных бед» (мировой классик). 13. Какую звезду недолюбливал Марчелло Мastroianni, предпочитая Мэрилин Монро? 14. Капитанские

«бразды правления». 17. Единственное насекомое, способное поворачивать голову. 19. Кто из обитателей саванны уже через полчаса после рождения начинает ходить? 20. За чем сани из сказки про Емелю и волшебную щуку поехали в лес сами? 22. Спорт «на гребне волны». 23. Куда «грехи не пускают»? 24. Какую науку превзошёл добрый доктор Айболит? 25. Путь обратно. 26. Какой пистолет подарили Владимиру Маяковскому рабочие из Чикаго? 28. «Звонарь». 30. «Выпускница» из крана. 31. Очаровательная Одри Хепбёрн частенько повторяла, что «любовь не выпрашивают, это ... небес, которого может и не случиться». 32. Портретист Александра III. 35. «Бомбардирка» пулями. 36. Тканая картина. 40. Взятие ворот соперника. 42. Во что суши заворачивают? 43. Какая звезда снялась в клипе «Dancing In The Dark» от Брюса Спрингстина? 45. «И я пробралась в ... взглянуть на звёзды и потрогать лиру».

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

«АиФ-Москва» № 7 (216), 2019 (16+). Приложение. Главный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Бычкова. Ведущие редакторы: Д. А. Буравчикова, Ю. С. Тупина. 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. Благодатная, д. 3. Заказ № 328112. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 04. 10. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mfm@aif.ru.

Судoku

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Беспорядочный. 3. Муманск. 9. Шварценеггер. 10. Кринт. 11. Лид. 15. Ермак. 16. Невеста. 17. Бомба. 18. Вискарин. 21. Киви. 27. Барометр. 28. Валентин. 29. Андри. 31. Подарок. 34. Росос. 37. Лихач. 38. Су. 48. Херес. 49. Иота. 50. Чипсы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Биатлонистка. 2. Извержение. 4. Улей. 5. Мнение. 6. Нер. 7. Кюри. 8. Гриндерс. 12. Дрюон. 13. Габбо. 14. Штурвал. 17. Ботомол. 19. Зерба. 20. Дрова. 22. Виндсерфинг. 23. Рай. 24. Ветеринария. 25. Возвращение. 26. «Баяра». 28. Бу. 42. Норы. 43. Кокс. 45. Сап.

**ПОДПИСКА
ИФ
В РЕДАКЦИИ**

Только для жителей
Москвы и МО

**5 ОКТЯБРЯ 2019 г.
с 10 до 16 часов**

**Приходите,
мы ждём вас!**

Реклама 16+
пр-т Академика Сахарова
Мясницкая ул.
Мясницкий пр.
Красные Ворота
Мясницкая, 42

Тургеневская
Чистые пруды

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** www.aif.ru