

Активный двор

Жители отстояли спортплощадку **с. 6**



Набор грибника

Мелочи, которые помогут в лесу **с. 8**



Лето без моря

Побывать на курорте, не покидая столицу **с. 11**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

ВТОРНИК

23 июля 2019 года
№ 76 (862)

Гоша
Куценко
не мечтал
о театре,
пока
не влюбился
в актрису
с. 10

Амплуа антигероя



Последняя новость

Сегодня в центре «Космонавтика и авиация» на ВДНХ откроется выставка часов «Время и космос». Посетителям покажут 120 уникальных экспонатов, собранных из фондов Политехнического музея.

vm.ru

■ Одна из самых ностальгических станций советской эпохи, «Щелковская», отметила 56 лет со дня открытия. Оно состоялось 22 июля 1963 года.

Самый расцвет «хрущевской эры» в СССР. Экспериментальные стройки, вера в лидерство социалистического строя и коммунизм. Именно тогда наша страна переживала «взрыв» передовых технологий. Главным событием для СССР стал полет в космос первой женщины-космонавта, Валентины Терешковой.

Следы ушедшей эпохи до сих пор можно наблюдать



1 Анна Хабазкина

Передовая в 60-е, «Щелковская» и сегодня одна из самых востребованных станций

в различных местах столицы, а также в Московском метрополитене. До сих пор многие станции стоят «особняками», являя собой настоящие памятники архитектуры. «Щелковская» — одна из таких советских достопримечательностей.

Она заложена на глубине восьми метров. Известно, что ее построили при Хрущеве, и своим скромным оформлением она «обязана» выходу хрущевского постановления 1955 года «Об устранении излишеств в проектировании и строительстве».

Об исторической ценности «Щелковской» «Вечерке» рассказал писатель, историк-москвовед Александр Васькин.

— Всем коренным москвичам станция знакома под своим неофициальным названием «Щелчок». Назначая там встречи, говорили:

Увидимся на «Щелчке»

Скромный подземный памятник советской эпохи отметил 56-й день рождения



2

22 июля 2019 года. Москвичка Анжелика Скоркина на станции метро «Щелковская» (1) 1962 год. «Щелковская» строится (2)

«Встретимся на Щелчке». Эта склонность создавать альтернативные имена была у нас всегда. Например, когда нынешний «Китай-город» был «Площадью Ноги-на», его называли «Ногой». «Пушкинскую» и сейчас зовут «Пушка», — рассказывает Васькин.

Проект станции был довольно дешев, и поэтому легко оптимизирован, рассказал нам эксперт.

— Это вам не сталинские ампиры. Ее открыли в те годы, когда искали возможность строить больше, но дешевле. Сейчас метро совсем другое. Поэтому скромную «Щелковскую» можно назвать неким памятником архитектуры той эпохи. Время меняется очень быстро. Уже

Знаете ли вы, что...

«Щелковская» вошла в книгу Андрея Ерпылева «Выход силой» серии «Вселенная Метро 2033». В книге станция входила в состав Первомайской республики с одноименной столицей.



Вчера возобновили движение между станциями «Кунцевская» и «Киевская» Филевской линии. Временные ограничения были необходимы для реконструкции наземного участка линии. Следующий перерыв на ремонт планируется на 3 и 4 августа.

Подробнее читайте в следующем номере

Цифра

66

по счету станция Московского метрополитена названа по проходящему рядом Щелковскому шоссе.

выросло поколение детей и внуков тех москвичей, которые помнят открытие станции. Но и они называют «Щелковскую» «Щелчком», — рассказал «Вечерке» историк.

Артем Афонский
vecher@vm.ru

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Учредители
ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина»
129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2

Главный редактор А. И. Куприянов **Генеральный директор** Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Анна Москвина **Редакционный совет** Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора), Александр Шарно (заместитель главного редактора), Алексей Зеряков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Зименко (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Алексей Шаравский (заместитель главного редактора по электронным СМИ), Вардан Оганджяни (редактор отдела специальных корреспондентов и обозревателей), Александр Костриков (арт-директор), Алена Прокина (руководитель службы информации)
Выпускающий редактор номера Наталья Гришина

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.

Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: edit@vm.ru

Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: reklama@vm.ru

Отпечатано АО «Прайм-Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5В. Тираж 270 000 экз.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Средний тираж в печать 23.07.2019, 12:30. Дата выхода в свет 23.07.2019. № 76 (862)

Средняя аудитория одного номера — 870 тысяч читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, декабрь 2018 — апрель 2019)



Перспектива

Дворянский стиль

■ Какой станет станция БКЛ «Шереметьевская», рассказал «Вечерке» Иван Колманок, руководитель и партнер архитектурного бюро AI Architect.

Станцию назвали в честь графа Шереметева, который владел усадьбой «Останкино» по соседству. Дворянские усадьбы гордились фамильным фарфором: и именно эстетика фарфора легла в основу дизайн-проекта.

— Основной цвет интерьера «Шереметьевской» —

белый, максимально нейтральный, — рассказал архитектор. — Пол выложат гранитом естественных серых оттенков. Потолок покроют бесшовными панелями, за которыми спрячут архитектурную подсветку для достижения эффекта «бесконечности».

Входной павильон оформят колоннами, потолки в павильоне покроют перфорированными панелями. Предусмотрено также панорамное остекление входных групп.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru



Проект оформления строящейся станции «Шереметьевская»

Попутчик Каждый день в метро встречаются чужие друг другу люди. В этой рубрике мы знакомим читателей с теми, с кем однажды им будет по пути. Сегодня это житель Свиблова, фотограф и скульптор по дереву Дамиан Эрнандес.

Стильный подход и культурный код



Московский метрополитен — это музей, в котором курсируют поезда

■ Кубинец Дамиан Эрнандес (на фото) живет в столице недавно: переехал, когда женился на москвичке. А родился он на Кубе. В интервью «Вечерке» он рассказал, как его приняла столица, и поделился впечатлениями о московском метро.

Дамиан, ну как вам Златоглавая? Очень хорошо, но зимой здесь трудновато. Я перед Москвой жил в Рио-де-Жанейро. Конечно, эти города нельзя сравнивать,

но в Москве можно без проблем проехать весь город за час и двадцать минут на метро, в Рио это невозможно. Все иностранцы хором хвалят наше метро, особенно первые, классические станции. Вы с ними согласны?

Конечно, метро похоже на настоящий подземный музей. Поезда, по сравнению с метрополитенами других городов мира, ходят очень часто в час пик. Я прочитал, что за день московское метро может перевезти до восьми миллионов человек, это суперэффективно.

Но ведь Рио тоже довольно населенный город — неужели там хуже с транспортом?

Справиться с таким потоком, который бывает в час пик, пока могут только у вас, в других метрополитенах так не получается. Какие станции вам больше всего нравятся? «ЦСКА» — очень красивая. Это новая, современная станция с красивыми скульптурами спортсменов. Классические станции тоже хороши — «Арбатская», «Маяковская». Но мне нравится, что у вас сейчас от-

Справка

Дамиан Эрнандес, кубинец, уроженец города Санта-Клара, большую часть жизни прожил в городе Тринидад. Изучал историю искусств и скульптуру. Женился на москвичке, переехал в Россию. Учится фотографии, занимается скульптурой.

ходят от оформления станций в духе классического реализма. Например, новая станция «Савеловская» оформлена очень интересно — стенки

тоннеля с инженерными конструкциями под оргстеклом покрасили в черный цвет. Смотрится стильно.

Чем отличается жизнь на Кубе от московской?

Мы чаще танцуем и слушаем музыку. На Кубе мы живем небогато, но народ очень музыкальный и дружный. Я рад, что в Москве очень популярны латиноамериканские танцы — на набережной в Парке Горького я часто вижу, как люди танцуют сальсу и другую «латину». К моему удивлению, много людей говорят на испанском.

Ну а как у вас дела с русским языком?

Пока сложно. У вас такие путаные окончания! Но много абсолютно одинаковых слов. «Культура», «литература» — эти слова звучат абсолютно одинаково. Многие москвичи в возрасте, узнав, что я кубинец, говорят: «Венсермос!» (исп. — «Мы победим»). — «МВ»). Со времен СССР у них осталось теплое отношение к моей родине. Приятно!

Беседу вел Сергей Шахиджян vecher@vm.ru

Музыка в Метро

Балалаечка-душа

■ Антонина Синицина — мастер игры на балалайке, молодая исполнительница русских народных песен.

Она виртуозно владеет инструментом. В ее репертуаре музыка разных жанров. Артистка обладает абсолютным слухом, врожденным артистизмом, прекрасной музыкальной памятью. Она горячо увлечена русской народной музыкой и мечтает вернуть ей былую популярность.

Послушать игру Антонины можно 24 июля с 16:00 до 17:00 в переходе между станциями «Охотный Ряд» и «Театральная».

Анна Позднякова vecher@vm.ru



Балалаечница-виртуоз Антонина Синицина — фанат своего инструмента

Случайный пассажир Жизнь в метро кипит с раннего утра до глубокой ночи. Запечатлеть один миг, сюжет или случай в подземке мы решили в нашей новой рубрике.



Наш читатель встретил на станции «Менделеевская» кошку, которая гуляла сама по себе. А как еще, скажите, пожалуйста, самостоятельной кошке искать мышей в метро, если сырной «ветки» еще не придумали? Приходится искать на серой.

Увидели в метро что-то необычное, смешное и интересное? Поделитесь увиденным с нами! Свои фотографии с уточнением, на какой станции и когда они сделаны, присылайте по адресу:

vecher@vm.ru

Сегодня «Вечерка» расскажет о том, как преобразится после реставрации особняк Мельникова, какие реликвии представлены на выставке «Город великих людей» и многое другое.

8:00 Стартовало тестирование системы электронного голосования для выборов в Мосгордуму.

9:13 Стало известно, что больше 2,6 тысячи семей получили выплаты по городской программе страхования жилья.

Акция

Звезды проверили здоровье



Александр Кожухин

22 июля 2019 года. Павильон «Здоровая Москва» в парке культуры и отдыха «Фили» посетили певица Валерия (в центре) и ее муж и продюсер Иосиф Пригожин

■ Вчера павильон «Здоровая Москва» в парке культуры и отдыха «Фили» посетили певица Валерия и ее муж, продюсер Иосиф Пригожин.

Звездная пара прошла первый этап диспансеризации: Валерия и Иосиф узнали свой рост и вес, сделали электрокардиограмму, а также сдали экспресс-тест на определение уровня глюкозы и общего холестерина в крови.

Артисты прошли обследование за полчаса

— Я регулярно прохожу обследование, для меня это как возить машину в сервис, — сказал Иосиф Пригожин. Супруги вообще ведут здоровый образ жизни. Например, Валерия, проходя опрос на определение со-

стояния здоровья, сказала, что уделяет спорту более одного часа в день.

— Москва — один из самых удобных городов. Много образовательных, познавательных проектов, а теперь еще и медицинский, — сказала Валерия. — Здесь все очень понравилось, быстро, комфортно.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Прямая речь

Ирина Буславская
Главный врач клинко-диагностического центра № 4

К сожалению, поликлиники города, несмотря на их огромную работу, не пользуются популярностью. К нам приходят люди, когда есть реальная проблема, а мы хотим работать не с болезнью, а проактивно — с теми пациентами, которые здоровы. В этой связи возможность пройти обследование в парке — отличная возможность совместить приятное с полезным.

Культура

Семейные реликвии покажут на выставке

■ Сегодня в 20 столичных центрах госуслуг «Мои документы» стартовал выставочный культурно-просветительский проект «Город великих людей».

Посетители центров могут увидеть экспонаты, которые горожане передали на хранение в рамках акции «Москва — с заботой об истории». Это настоящие семейные реликвии: документы, письма, телеграммы, фотографии времен Великой Отечественной войны. Напомним, что акция стартовала в апреле этого года по инициативе мэра Москвы Сергея Собянина и позволяет каждому внести свой вклад в сохранение истории Великой Отече-

Кстати,

в рамках экспозиции будут представлены интерактивные экспонаты, посвященные представителям мировой культуры, техники и спорта: балерине Майе Плисецкой, вратарю Льву Яшину и другим.

ственной вой ны. В Главархив уже передано около четырех тысяч документальных и вещественных источников военных лет. Принять участие в акции может любой желающий.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Связующие маршруты

Автобусами, которые следуют по 13 новым маршрутам в ТиНАО, воспользовались около двух миллионов пассажиров за полгода. Большой популярностью маршруты пользуются

потому, что они соединили поселения Новой Москвы с железнодорожными платформами и станциями метро. По направлениям курсируют современные автобусы класса «Евро-5».

Погода вечером

+17°C

Ветер 1–5 м/с

Давление 745 мм

Влажность воздуха 92%



Завтра утром +20°C, без осадков

Экология

Птенцов посчитали

■ Специалисты Мосприроды провели учет птенцов водоплавающих птиц на особо охраняемых природных территориях столицы.

По итогам больше всего выводков было отмечено у кряквы — 198 выводков с общим количеством утят 1018 штук. — Из водоплавающих, занесенных в Красную книгу



Птенцы утки-кряквы на реке Лихоборке

города Москвы, выводков птенцов чомги — 6, лысухи — 6, камышницы — 4, хохлатой чернети — 3, — рассказали в столичном Де-

партаменте природопользования и охраны окружающей среды. В пресс-службе ведомства уточнили, что увидеть чомг

можно в лесопарке «Кусково» на Большом Дворцовом пруду.

Анна Соловьева
vecher@vm.ru

Тем временем в селе Размазлей,

что находится в Нижегородской области, состоит из 6 улиц и 160 домов, 24 градуса тепла и переменная облачность. А раньше село называлось колхозом «Серп и Молот». Хорошо, что переименовали!

9:42

В «Москвариуме» на ВДНХ стартовал цикл мероприятий, посвященных Дню китов и дельфинов.

11:35 12:06

Водные процедуры в бассейне для детей и молодежи. В субботу проведено занятие по спасению на воде.

В Музее-квартире Голованова открылась выставка Михаила Нестерова «Игра в четыре руки...».

Цитата дня



Сергей Левкин, глава Департамента градостроительной политики Москвы: «Жилой дом на западе столицы по программе реновации готов к заселению. В квартирах предусмотрена полная внутренняя отделка». vm.ru

Проект Семейное дерево

Жители столицы подали больше двух тысяч заявок для высадки именных саженцев по проекту «Наше дерево». Прием заявок на посадки в этом году завершится 31 июля. К работам приступят осенью. При этом высаживать именные деревья по заявкам, которые поступят с 1 августа, будут в следующем году. На выбор горожанам предлагаются 10–15-летние саженцы рябины обыкновенной, липы мелколистной, клена остролистного и других деревьев. Принять участие в проекте могут родители, у которых 1 января 2019 года и позже этой даты родился ребенок. Им необходимо оформить заявку на официальном сайте мэра Москвы — выбрать парк, участок и породу дерева. А после заполнить специальную электронную форму.



Наталья Печенева

1

Реставрация История в стиле модерн

Новый собственник особняка, который когда-то принадлежал почетному гражданину и купцу Мельникову, по заданию Мосгорнаследия приступил к разработке проекта реставрации старинного здания. Дом, построенный в 1904 году в стиле модерн, сейчас находится в плачевном состоянии. — Весной этого года удалось найти нового собственника, который взялся за сохранение объекта, — рассказал глава Мосгорнаследия Алексей Емельянов. Сейчас специалисты разрабатывают проект реставрации. Для этого им предстоит провести научно-исследовательские работы.

Когда верстался

№1

В честь Дня Военно-морского флота, который отмечают 28 июля, посетить площадку боевой техники Музея Победы бесплатно смогут однофамильцы известных адмиралов времен Великой Отечественной войны: Николая Кузнецова, Владимира Касатонова и других.

Мой район Новый центр притяжения

По программе «Мой район» на юге Москвы создадут новый культурно-досуговый центр. Для этого власти переделают заброшенное помещение по адресу: Булатниковский проезд, владение 10а, строение 1–2. — Здание 1968 года постройки площадью более трех тысяч квадратных метров, где ранее располагались Бирюлевские бани, находится в запустении, — рассказала пред-

седатель Москомархитектуры Юлиана Княжевская. После реконструкции и капитального ремонта здания здесь будут работать секции для детей, проходить концерты и праздники. — Московские районы становятся новыми центрами притяжения в столице, — подчеркнула Княжевская.

5 мая 2018 года. Москвичка Юлия Сысова участвует в столичной акции «Миллион деревьев» (1) Особняк Мельникова в стиле модерн, построенный архитектором В. Д. Адамовичем в Волковом переулке (2)



2

Подготовили Наталья Тростьянская, Алина Тукан vecher@vm.ru



RG-ДЕВЕЛОПМЕНТ

М Семёновская МЦК Соколиная гора Измайловский парк

Реклама. Проектная декларация на сайте www.rg-sp.ru, застройщик АО АРЕМЗ-1. Предложение ограничено.

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС СЕМЕНОВСКИЙ ПАРК

• Квартиры с отделкой • Завершение строительства в 2019 г. • 15 мин. до метро

495 106 26 56 | www.rg-sp.ru



■ В редакцию «Вечерки» обратились жители района Северное Тушино, обеспокоенные состоянием спортивной площадки на улице Планерной, дом № 14, корпус 5. Это место облюбовали местные пьяницы и мигранты, превратившие спортивные раздевалки, расположенные рядом с площадкой, в ночлежки. «Москва Вечерняя» узнала подробности. Уже на месте корреспондента встретила жительница дома Наталья Базаркина

Пока коммунальные службы следили за порядком, проблем не было

и сразу же отвела к спортплощадке. Тут местная ребятня обычно гоняет мяч, а зимой мальчишки играют в хоккей.

— То есть место это не пустует, пользуется спросом, — поясняет она.

Неподалеку от спортивной площадки замечают бытовки, но вход в них отчасти перегорожен бетонными плитами. Здесь же висит сетка, через которую можно разглядеть, что находится внутри. А внутри — пыль и грязь. Местные жители рассказывают, что эти строения появились рядом с игровой зоной лет пять назад.

— Их специально установили здесь для ребят, чтобы они могли снять верхнюю одежду и оставить спортивный инвентарь, — говорят местные жители. — И пока



Рафаэль Залян

Бытовки раздора

Почему футбольная площадка превратилась в опасную зону

коммунальщики следили за порядком, все было хорошо. А потом эти бытовки превратились в настоящую помойку.

С наступлением сумерек на площадке собираются любители «отдохнуть».

— И тогда начинается... — вздыхает соседка Наталья Анна Захарова. — Драки, ругань, постоянные разборки. И нужду справляют прямо здесь же, на площадке.

Кстати, рассказывает она, в других бытовках не луч-

ше: дворники тоже часто устраивают там застолье. В какой-то момент местные жители решили, что эти конструкции пора сносить. Инициативу поддержали уже около сотни местных жителей.

Заглянув внутрь бытовки, понимаешь, что переодеваться спортсменам здесь больше нельзя

Крик о помощи

Если нежеланные гости постоянно нарушают покой жильцов, устраивают дебош, распивают спиртное и даже не собираются покинуть насиженное место, необходимо обратиться, прежде всего, в полицию. Правоохранители установят личности нарушителей и привлекут их к административной ответственности. Но максимальное наказание, которое могут получить такие нерадивые граждане, — 15 суток ареста. По этой причине есть смысл обратиться с жалобами в прокуратуру и в управляющую компанию, которая несет ответственность за состояние сооружения.

Прямая речь



Дмитрий Никитин
Юрист

Эта проблема не одного дома, а целого двора, и лучше обратиться не только в управу, но и в префектуру, чтобы проблему взяли под контроль. Не мешает поднять вопрос и на портале «Активный гражданин».

— Неоднократно обращалась в полицию, но это не помогло. Теперь подали жалобу в управу района «Северное Тушино», — говорит Базаркина.

«Вечерка» обратилась в управу, где нам объяснили, что демонтируют конструкции лишь в том случае, если жители близлежащих домов подпишут соответствующий протокол.

— Раздевалка находится на общедворовой территории и пользуется большой популярностью у жильцов соседних домов. В связи с чем во избежание конфликтных ситуаций протокол должны подписать не менее двух-трех жильцов из каждого подъезда этого дома по улице Планерной, — заявил глава управы района «Северное Тушино» Сергей Кузнецов. И пообещал, что после принятия положительного решения раздевалки демонтируют, а в местах скопления мусора проведут субботник.

Рафаэль Залян
vecher@vm.ru

Катаракту летом лечить можно!

Хирургическое и лазерное лечение катаракты



Эксимер
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

ООО «СовМедТех»
Лиц. № ЛО-77-01-004624 от 13.02.2012,
выдана департаментом 30. Реклама. 18+

(495) 620-35-55

www.excimerclinic.ru

Москва, ул. Марксистская, д. 3

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Раздающие позитив

■ По заданию редакции корреспонденты периодически пробуют себя в разных профессиях. В этот раз Сергей Шахиджанян посмотрел изнутри на работу промоутера (распространителя рекламных листовок).

Я наивно полагал, что на эту работу меня возьмут сразу, но... Прозванивая номера из объявлений, я слышал в ответ, что все вакансии уже заняты или что на это место огромный конкурс. Дозвонившись наконец в ресторан, где требовался промоутер для раздачи листовок в костюме гамбургера, я подумал: эта вакансия у меня уже в кармане. Да и руководство ресторана устраивало, что не пью и не курю. Но причиной отказа стало другое: костюм гамбургера просто на меня не налез.

— Заходи, когда похудеешь! — утешил менеджер. До меня на это место пробовались трое и отпали из-за пристрастия к алкоголю. — Мы платим посменно, — объяснили мне. — Бывало, что человек получал деньги за смену и на другой день не выходил на работу. В результате меня приняли на работу в Сокольниках и познакомили с удивительным напарником Владом Цепешем. Он рекламирует выпечку одной из пекарен. И как рекламирует!



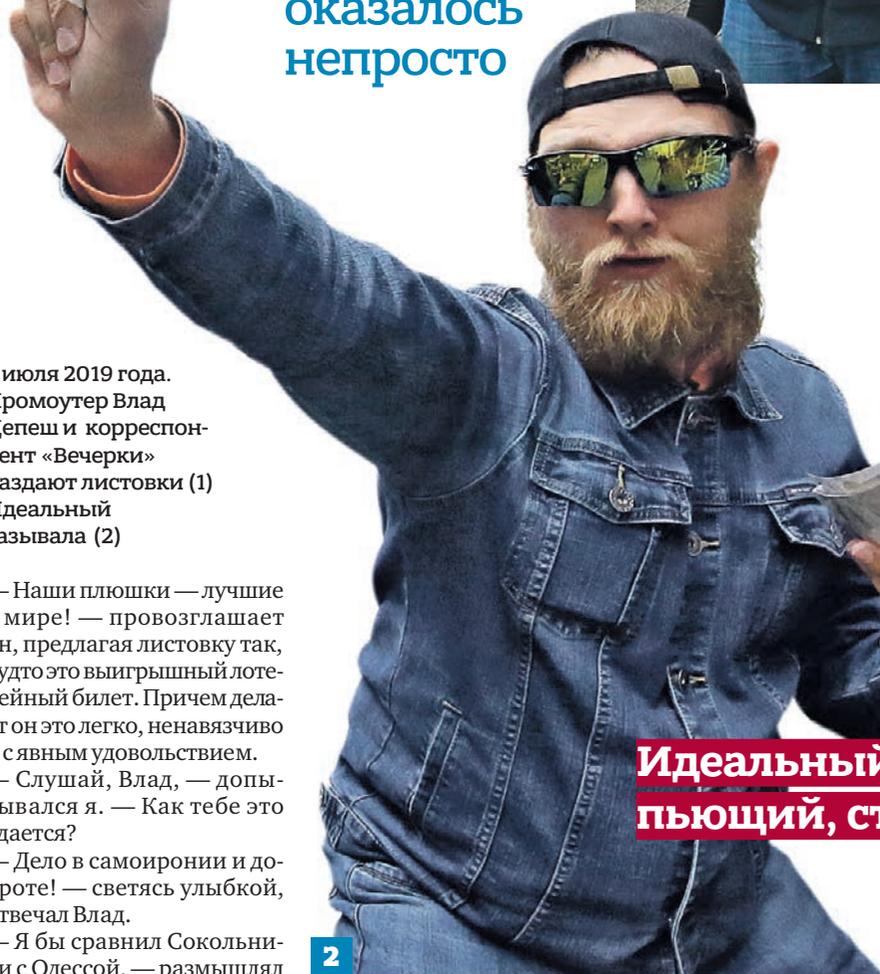
Целый рабочий день предлагать листовки оказалось непросто

3 июля 2019 года. Промоутер Влад Цепеш и корреспондент «Вечерки» раздают листовки (1) Идеальный зазывала (2)

— Наши плюшки — лучшие в мире! — провозглашает он, предлагая листовку так, будто это выигрышный лотерейный билет. Причем делает он это легко, ненавязчиво и с явным удовольствием. — Слушай, Влад, — допытывался я. — Как тебе это удается? — Дело в самоиронии и доброте! — светясь улыбкой, отвечал Влад. — Я бы сравнил Сокольники с Одессой, — размышлял



1 Сергей Шахиджанян



2

Идеальный промоутер — непьющий, стройный и веселый

он. — Утром в понедельник я весело раздаю эти листовки с рекламой пекарни. И заметь, берут и заходят! Я попытался вручить рекламку. И еще раз. И еще. Но каждый раз, протягивая листок бумаги идущим мне навстречу людям, я ощущал неловкость. — Это зря, — успокаивал меня Цепеш, узнав, в чем дело. — Обращаясь, не кричите душой. И будьте добрее! Если вас не заметили, то ничего страшного. Устройте из работы шоу! Увы, шоу у меня не получилось. Влад говорил по-театральному,

поставленным голосом, и потому прохожим, наверное, казалось, что мы тут снимаем кино. Что же

Справка

Несмотря на современное название, профессия «промоутер» существует очень давно. Даже в век высоких технологий промоутеры востребованы. Такая работа подойдет людям без опыта, ее часто выбирают учащиеся молодые люди, чтобы иметь небольшой заработок. Несмотря на то что специального образования промоутеру не требуется, работать им сможет не каждый.

касается меня, то я лишь мямлил: — Наша выпечка... э-э-э... заходите... э-э-э... — и вло раздавал листовки. Либо внаглую шел в наступление на прохожих. — Так, брат, нельзя, — старался корректировать мои действия Влад. — Будь ненавязчив, но энергичен! За 150 рублей в час проникнуться любовью к пекарне я так и не смог. Все окрестные торговцы у метро «Сокольники» давно знают Влада Цепеша и тоже удивляются такой энергии. — Знаете, он добрый, — рассказал мне Ахмед, продавец шаурмы в палатке напротив пекарни. — Я целый день за ним наблюдаю, как он умело делает свое дело. И откуда столько энергии? Я задал этот вопрос Цепешу. — Люблю я это дело! — скромно ответил он. Сергей Шахиджанян vecher@vm.ru

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

241 Театральный Сезон 2019/2020

Большой театр

Новая сцена

26, 27, 28, 29 сентября

ПРЕМЬЕРА

Николай Римский-Корсаков

СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ

ОПЕРА В ТРЕХ ДЕЙСТВИЯХ

Дирижер-постановщик — ТУГАН СОХИЕВ

Режиссер-постановщик — АЛЕКСЕЙ ФРАНДЕТТИ

Сценограф — ЗИНОВИЙ МАРГОЛИН

Музыкальный руководитель-главный дирижер ТУГАН СОХИЕВ

8 (495) 455-5555 www.bolshoi.ru

Большой театр России ОГРН 1027739856539 125009, Москва, Театральная пл., 1

12+

ИСПОЛЬЗОВАНА ЭКИПА ВЕЛЕСИЯ ЕРЕМИНА

* АО «Банк Кредит Свисс (Москва)», Генеральная лицензия Банка России № 2494 от 12 апреля 2016 года. Входит в группу компаний Кредит Свисс.

КВАРТИРЫ в Москве

СКИДКА в июле

до 7%

495 241 92 81

A101 СКАНДИНАВИЯ ЖИЛОЙ РАЙОН

Реклама. Застройщик ООО «А101». Проектные декларации, подробности и условия акции размещены на сайте www.a101.ru. Срок действия акции до 31.07.2019

Пропавшие на прошлой неделе в Карелии туристы из Москвы вышли на связь. Но когда наступает сезон грибов, из леса возвращаются не все. Офицер запаса спецназа военной разведки Олег Гельский рассказал «Вечерке» о том, как не заблудиться в лесу.

Для начала необходимо правильно собраться в лес.

— Обязательно сообщите близким или друзьям, куда вы пошли — причем важно рассказать как можно больше деталей — район, название пригородной станции, — сказал Гельский. — Также важно обозначить и примерное время возвращения.

Он подчеркнул, что одним из немаловажных факторов являются средства технического прогресса. Отправляясь в лес, полностью зарядите телефон, возьмите внеш-

ний аккумулятор со всеми необходимыми проводами.

— Не лишним будет, если скачаете на свой смартфон карты, навигаторы, а также приложения, с помощью которых друзья или родственники смогут в режиме реального времени отслеживать ваше местоположение, — подчеркнул офицер запаса спецназа военной разведки. — Если умеете пользоваться компасом, то непременно берите его с собой. Обязательно возьмите запас воды, продуктов.

Прямая речь



Федор Польшин
Глава пресс-службы
управления МЧС
Московской
области

В лесах Подмоскovie продолжают теряться люди. Уже поступило 348 заявок, 57 — о пропавших в лесу детях. Это на 38% меньше, чем в прошлом году. Самостоятельно нашлись 36 человек. Пожарно-спасательными и добровольческими формированиями было выведено 306 человек, из них 55 детей. С помощью авиации удалось обнаружить четырех человек. К сожалению, один человек погиб.

Если поздно кричат «Ау!»

Что надо знать, отправляясь в лес

Яркий дресс-код

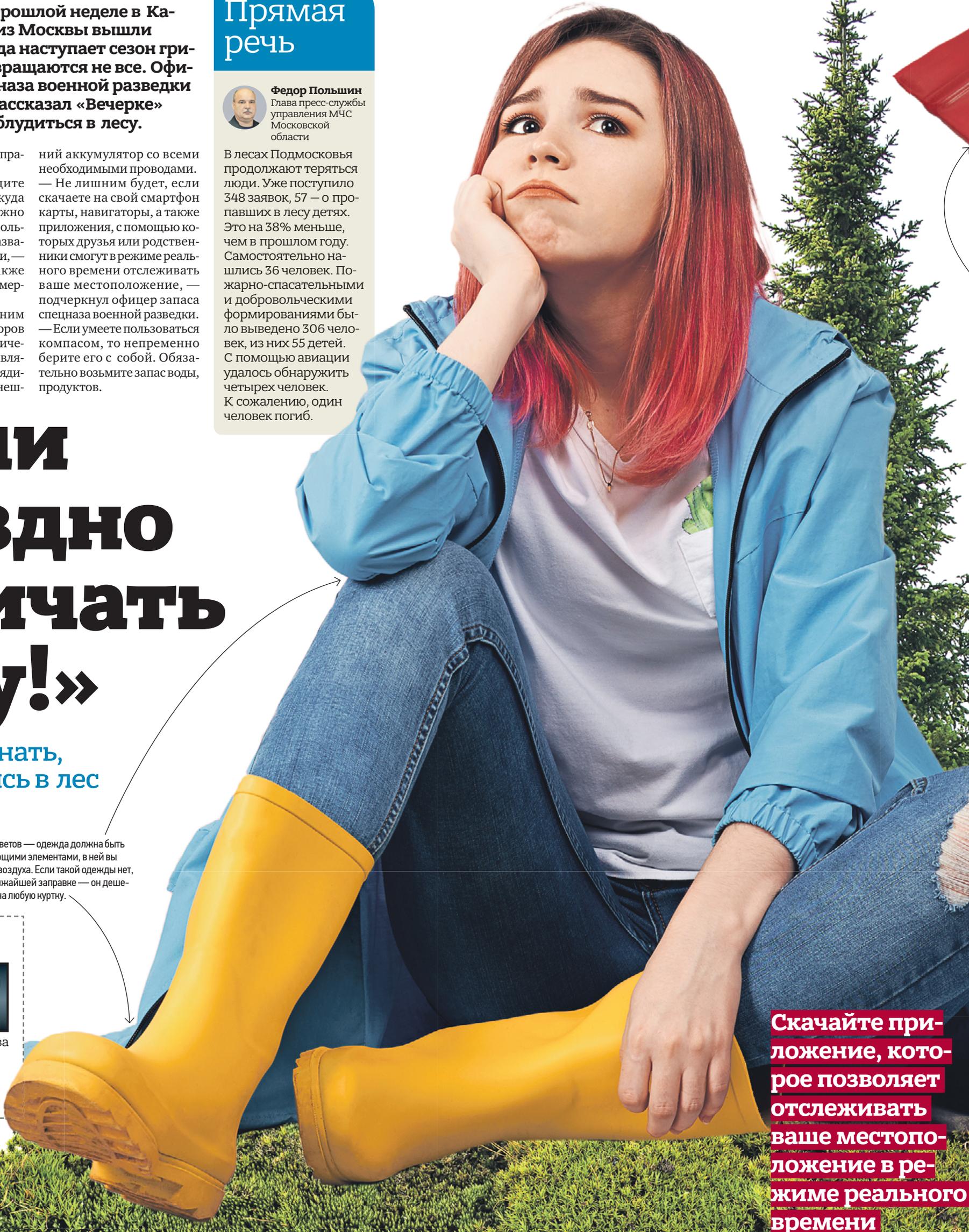
Никакого камуфляжа и темных цветов — одежда должна быть яркой, в идеале со светоотражающими элементами, в ней вы будете заметнее, в том числе и с воздуха. Если такой одежды нет, купите сигнальный жилет на ближайшей заправке — он дешевый, яркий, и его можно надеть на любую куртку.

Цифра

112

единный номер вызова экстренных служб. По нему можно дозвониться, даже если нет сети.

Скачайте приложение, которое позволяет отслеживать ваше местоположение в режиме реального времени



Надо же

Презерватив в лесу может послужить небьющейся тарой для воды. Ее же, кстати, в солнечную погоду можно использовать как увеличительное стекло для того, чтобы разжечь костер.

Компас

Обязательно возьмите с собой компас. Электроника может выйти из строя, этот прибор не подведет. В телефон можно загрузить приложения, которые будут отслеживать ваше положение в режиме реального времени.

Шоколадные батончики с орехами

Такие сладости поддерживают силы и долго хранятся.



Организируйте поиск

Правильно и вовремя организованные поиски — это залог успеха. Если вы получили сообщение о том, что ваш родственник или друг заблудились, или вы поняли, что они не вернулись во время, начинайте действовать.

- Сначала нужно восстановить события — зафиксировать время, когда человек ушел и когда вы поняли, что он потерялся.

- Сообщите в полицию и волонтерам, которые занимаются поисками пропавших — они объяснят вам, что нужно делать дальше.

- Предоставьте свежие фотографии потерявшегося. Детально опишите внешность человека, одежду, в которой он ушел, расскажите об особых приметах — шрамах, родинках, татуировках. Если начинаете поиски самостоятельно, привлекайте как можно больше людей.

Собираясь на поиски, хорошо подготовьтесь, чтобы не пришлось потом искать вас. У членов отряда должны быть фонари, компасы, средства связи, сирены или другие источники звука.

Пакет с замком «зиплок»

Пакет с герметичной застежкой «зиплок» спасет телефон, если внезапно пойдет дождь.



Чудесное спасение

Четырехлетнюю якутянку Карину Чикитову, потерявшуюся в тайге, нашли на 12-е сутки. Все это время малышка питалась ягодами и прошла немало километров, но осталась в сознании. В аэропорту Якутска установлен в честь нее мемориал.

Фонарик

Им, так же как и свистком, можно подавать сигналы. А яркие вспышки с криками отпугивают диких животных.



Охотничьи спички

Конечно, источник огня, по идее, может быть любым. Однако обычные спички могут отсыреть, а зажигалка — легко сломаться. «Обмазка» охотничьих спичек значительно толще, чем у обычных, поэтому горят они и в дождь, и в снег, и в ветер.

Свисток

Если вы заблудились и зовете на помощь, то голос можно быстро посадить. Свисток поможет отвечать на оклик спасателей или же подавать сигналы SOS. А кроме того, его слышно с расстояния в три раза большего, нежели человеческий голос.



Остаемся ночевать

- **Остановитесь** Перестаньте паниковать. Постарайтесь сориентироваться на местности, определить, где можно найти воду и огонь, организовать ночлег.
- **Прислушайтесь** Внимательно прислушайтесь: шум трактора

слышно за 3–4 км, лай собаки — за 2–3 км, поезд — 10 км. Идите на звук.

- **Устройтесь на ночь** Не стоит выбирать из леса ночью, можно получить травму. Если темнеет, займитесь обустройством места



для ночлега. Для этого подойдет яма от вывернутого с корнем дерева. Из веток сделайте убежище вроде шалаша.

- **Утеплитесь** Под одежду можно засунуть газетный лист или листья с деревьев — это уменьшит теплоот-

дачу вдвое. По возможности разведите огонь.

- **Подайте сигнал** Перед ночлегом повесьте на кусты кепку, платок или что-то еще, обломайте ветки, чтобы привлечь внимание. Если есть яркий пакет, повесьте его на дерево.

■ **Знаменитый актер обладает уникальным комедийным даром, экспериментирует на сцене и в музыке. О новых ролях в кино, театре и жизни он рассказал корреспонденту «Вечерки».**

Начнем сначала. Почему Вы Гоша? Вы же Юрий!

Имя Юрий мне дал отец, в честь Гагарина. Когда мама родила меня, отец был в служебной командировке в Китае. Связи тогда с заграницей не было. Месяца «болтался» с «промежуточным» именем, почему-то Гоша. И я вспомнил о нем позже, когда поступал в театральное училище, потому что «р» не выговаривал и надо было как-то «замаскироваться». Папа у вас радиотехник, мама — рентгенолог. Как вас угораздило податься в артисты?

О театре я не знал, пока не влюбился в актрису, которая работала в Театре Вахтангова. Чувства развернули меня в сторону поэзии, искусства. Это был абсолютно неожиданный и, может быть, неестественный переход. Представьте, если бы, к примеру, Миша Ефремов, третье поколение в династии актеров, резко ушел в рабочие. Только наоборот. Наверное, это и называют «в семье не без урода».

Вы считаете себя больше театральным актером?
Одной ногой я в кинематографе, другой — в театре «тяну шпагат». Служу в Театре Моссовета, но редко бываю на сборах труппы и задействован больше в антрепризе. Скорее всего, театр — следствие моего душевного авантюризма, для меня это — экспериментальная площадка.

Кого вам больше нравится играть в кино, положительных или отрицательных героев?

Конечно, отрицательных! Меня почему-то все тащат в положительные роли. Сейчас мы начинаем снимать третий сезон сериала про скорую помощь. Я там играю такого положительного че-

ловека, что мне аж неловко. Каждый раз хочется сказать режиссеру: «Я недостойн!» А на другом канале продюсеры решили не давать мне роль негодяя, хотя изначально хотели. Хотя мне кажется, что в этом часть актерской профессии, играя негодяя, испортить у зрителя мнение о настоящем себе.

Каким кино вы нас порадуете в будущем?
Следующий проект, который я собираюсь осуществить, «Карибский кризис», про мир и за мир. Он будет сделан к 60-летию этих событий. У меня еще два года. В написании мощный материал, это будет «полный метр». Я его сниму с американскими партнерами.

тельный человек, актриса. Еще у меня растут две маленькие дочки: Свете два годика, а Жене — пять. Я осваиваю новую роль, ныряю в отцовство. У меня в 50 лет

В 50 лет у меня началась жизнь, которая должна быть в 25

началась жизнь, которая должна быть в 25–30 лет. Мир изменился. Я даже бросил пить алкоголь. Мы с женой Ириной смотрим на них и фантазируем. Что будет с нами, с ними? Из ак-

терских талантов у Жени пока только один — она умеет громко орать. Но это дар, громче, чем она, в бассейне никто не пищит. А Светлана — это «АнтиЖеня», это двухлетний стойкий философ, прагматик. Она говорит длинными предложениями.

Вы помогаете больным детям вместе с фондом «Шаг вместе». Почему?

Нас когда-то учили в театральном институте, что человек должен петь на сцене, когда у него кончаются слова. Мы должны помогать другим,

когда внутри что-то кончается. Например — терпение. **Что вы пожелаете читателям «Вечерки»?**

Вечер — это маленький итог жизни. Я желаю, чтобы каждый вечер мы проживали как последний. Пусть он будет хороший, пусть вечерние новости будут добрыми и светлыми.

Справка

Гоша Куценко — российский актер театра и кино, кинорежиссер, певец, сценарист и продюсер. Он родился на Украине 20 мая 1967 года. Заслуженный артист России, кинорежиссер, певец, сценарист и продюсер — по праву стал любимцем публики. Фильмы с его участием — «Любовь-морковь», «Скорая помощь», «Балканский рубеж».

Люблю играть негодяев

Гоша Куценко о переменях в жизни и новых ролях

Вы участник музыкальных фестивалей, таких как «Нашествие».
Что для вас музыка?

Я автор и в театре, и в кино. Мы с командой не впервые зажигаем на «Нашествии». Это уже традиция. Я рад, что на сцену рок-фестиваля стали пускать артистов. На старости лет хочу двинуться в хип-хоп, в ноябре выпускаю пластинку «Слова под музыку». Наверное, я никогда не овладею рэпом как искусством в чистом виде. Но меня выручает актерский подход, я «был» ментом, врачом, когда-нибудь я сыграю рэпера, музыканта.

О чем вы мечтаете?

Я мечтаю приехать с дочками на свою родину, Украину, показать места, где я родился и вырос. Это будет максимальное счастье, привезти их в детском возрасте туда, где прошло мое детство. Это будут самые счастливые моменты моей жизни. **Расскажите, пожалуйста, о своих детях.**

Полине 23 года, она уже взрослый самостоя-



Беседу вел
Олег Сыров
vecher@vm.ru

Надо же

Любимая песня Гоши Куценко — «Песня о Родине» Роберта Рождественского и Микаэла Таривердиева. Актер называет себя аполитичным и утверждает, что если когда-то создаст партию, то это будет «Партия парадоксов».

Асфальт вместо океана

Как ощутить пользу морского курорта, не выезжая из столицы



Shutterstock

■ **Отправляясь на курорт, мы надеемся не только отдохнуть, но и поправить здоровье. Увы, не каждый летом увидит море. Можно ли получить такую пользу в городе? «Вечерка» подробно разобралась со специалистом.**

«Воспроизвести» полезное воздействие морского климата на организм возможно, объяснила врач-курортолог Государственного научного центра профилактической медицины Минздрава РФ Людмила Брянцева. Этому помогут диета приморских регионов, косметические и оздоровительные процедуры.

Соляная пещера

Один сеанс спелеотерапии по эффекту приравнивается к четырехдневному пребыванию на морском побережье. — Вы заходите в соляную комнату с музыкой и приглушенным светом, — рассказала Брянцева. — Включается галогенератор,

который подает сухой аэрозоль — микроскопические солевые частицы, распыленные в воздухе. Вдыхание солевых частиц, как на морском берегу, так и в соляной пещере, помогает снизить воспалительные и инфекционные процессы в дыхательных путях, стимулирует местный иммунитет, повышает устойчивость организма к внешним патогенным факторам.

Морепродукты

Дары моря — это то, за что многие из нас любят отпуск на побережье.

Где поплавать

Соленая морская вода имеет большую плотность, чем пресная. И, хоть бассейн не сравнить с настоящими концентрированными волнами морей, это хороший гидромассаж, повышающий тонус мышц, эластичность кожи и усиливающий кровотоки. Поплавать

в соленой воде можно и в Москве. Самые известные бассейны:

Атлант

(бывший бассейн «Коралл») ■■■ «Волгоградский проспект»

Дельфиненок в санатории «Светлана» ■■■ «Бабушкинская»

— Конечно, крабы, креветки, морские гребешки и осьминоги в наших широтах не столь привлекательны по цене, но, чтобы разнообразить рацион и укрепить здоровье, достаточно их есть хотя бы раз в неделю, — отметила врач-курортолог. — Благодаря низкому содер-

жанию жиров дары моря считаются диетическим продуктом (60–120 калорий на 100 граммов), к тому же это легкоусвояемый белок.

Загар

Для хорошего загара при минимуме городского солнца

Прямая речь



Алексей Бессмертный
Иммунолог, педиатр, ведущий телеканала «Доктор»

Чтобы повысить иммунитет, нужно больше гулять, сбалансированно питаться — больше свежих овощей и фруктов, орехов, рыбы, меньше сахара и тяжелых сортов мяса. Избегать стресса, так как он тоже влияет на иммунитет. И принимать витамин Д, как рекомендует Союз педиатров России — в среднем 1 тысячу единиц в сутки постоянно.

Морепродукты полезны и помогают укреплять здоровье. К тому же в них мало калорий, и поэтому они не вредят фигуре

нужно включить в рацион морковь, оливковое масло, яичный желток и рыбу. При загаре в солярии или в парке не забывайте о дополнительном увлажнении кожи.

СПА на дому

Дома можно устроить грязевые обертывания. А также глиняные маски с морскими минералами, ванну с морской солью, пилинг и чистку лица скрабами с морскими минералами. Если войти во вкус, можно организовать и альготерапию, обертывание водорослями. По словам специалиста, популярный на курортах массаж горячими камнями можно недорого сделать во многих салонах красоты.

Мария Гусева
vecher@vm.ru

Дышать и питаться, как на море, можно и в городских условиях

67 Комплексная диагностика в ГКБ №67

СHECK-UP — это комплексное медицинское обследование организма. После прохождения диагностики вы получаете подробное резюме состояния вашего здоровья с заключениями врачей, результатами анализов и исследований.

Основываясь на солидном опыте врачей нашей клиники, имея самое современное диагностическое оборудование, предлагаем Вам пройти полное медицинское обследование за один день.

Наши врачи составят для Вас индивидуальную программу обследования, учитывая все особенности Вашего организма, а именно — пол, возраст, образ жизни, вредные привычки и наследственные факторы. Мы учтем Ваши жалобы, перенесенные ранее и существующие ныне заболевания.

Программы:

• Онкориск (амбулаторно)

Программа, нацеленная на раннее выявление и предотвращение онкологических заболеваний.

Программа для мужчин — 29 120.
Программа для женщин — 40 030.

• Здоровое сердце (амбулаторно)

Программа для лиц старше 45 лет. Направлена на детальное обследование сердечно-сосудистой системы и

включает в себя самые современные методы диагностики. — 32 215.

• Базовое медицинское (амбулаторно)

Комплексная программа, направленная на раннюю диагностику заболеваний основных органов и систем. — 40 470.

• Расширенное медицинское обследование (стационар) — 3 дня

Расширенная программа, позволяющая выявить раннюю патологию органов и систем. — 96 240.

• Гастроэнтерологический (амбулаторно)

Программа диагностики нарушений пищеварительной системы. — 19 730.

• Спорт (амбулаторно)

Программа, нацеленная на определение возможностей организма при интенсивных физических нагрузках, а также на выявление противопоказаний к занятиям тем или иным видом спорта. — 11 460.

Приглашаем вас посетить амбулаторно-поликлиническое отделение по адресу: г. Москва, ул. Салаяма Адила, 7, стр. 3
E-mail: pmu@67gkb.ru

Предварительная запись: (495) 530-33-40

www.67gkb.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Лиц. на осуществление мед. деятельности № ПО-77-01-018102 от 23.05.2019г.



РЕКЛАМА

■ Москвичи в панике: они сообщают о настоящем нашествии насекомых. «Вечерка» обратилась к специалисту с вопросом, нормально ли это.

Мошкара проникает в квартиры даже через москитные сетки. Мелкие насекомые не жалят и не кусают, зато вызывают огромное раздражение, особенно когда очередной лазутчик попадает в глаз или оккупирует забытую на кухне еду.

— В районе пересечения улицы Дмитрия Ульянова и Ленинского проспекта какое-то нашествие мелких насекомых, что-то похожее на тлю, — жалуется в соцсетях москвичка Аделия Хмелевская. — Окна открывать невозможно, они летят в квартиру, пролезают чуть ли не толпами через сетки.

На улице невозможно пройти в некоторых местах под деревьями — ими все забито, идешь, а они в лицо врезаются. Версии о росте популяции насекомых разные.

Многие люди связывают это явление с резким уменьшением количества птиц в городе. Неприятное явление «Вечерке» прокомментировал энтомолог, доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник ИПЭЭ РАН Анатолий Захаров.

— На самом деле ничего удивительного в этом нет, — говорит ученый. — Погода для развития мошкары сейчас самая подходящая: отно-

Мелкие неприятности

Насекомые активно размножаются из-за подходящей погоды

Птицы мало влияют на численность мошкар: они летают выше

сительно высокая температура, влажность. Все это способствует размножению различных мелких насекомых, особенно это заметно вблизи водоемов, застойных луж. Бояться и переживать не нужно — это не смертельно и не страшно, будет лишняя пища для птиц. К тому же в продаже существует множество средств против гнуса.

Что касается сокращения популяции птиц, то это лишь одна из причин, но не основная.

— Это действительно так, клевать насекомых некому. На мой взгляд, уменьшение популяции птиц связано с тем, что появилось огромное количество некачественных продуктов, химикатов в пищевых отходах. Некоторые горожане считают, что птиц стало меньше из-за меняющейся городской среды. Уборка листьев ведет к тому, что становится меньше насекомых, там размножающихся, — исчезает кормовая база, город ста-

новится все более шумным, более живым — пернатым некомфортно.

С этим согласился орнитолог, кандидат биологических наук Владимир Владимирович Романов.

— Зеленые зоны в нашем городе раньше были более дикими. Теперь везде скашивают траву, что тормозит размножение насекомых,

насыпают дорожки. Деревья вырубает, стригут, высаживают в центре скопления людей. Благоприятные условия снижаются, исчезают удобные места для гнездования. Так что даже когда идет оборудование зон отдыха, всегда нужно оставлять место для жизни птиц.

В то же время между тучами мошкар и уменьшением числа птиц на самом деле не так уж и много связи.

— Я считаю, что это немного разные истории, активное размножение мелких насекомых обусловлено прежде всего погодными условиями. К тому же мошкара взлетает не очень высоко и находится в нижних слоях, где листва, кустарники, влажность, — птицы не особо могут на это повлиять.

Наталья Белова
vecher@vm.ru

Как отпугнуть мошку

Простейшее и самое дешевое средство защиты — спреи и мази. Среди новейших разработок — отпугиватели, которые работают на специальных картриджах, браслеты и защитные костюмы для походов в лес. В доме на подоконниках можно разложить

те тканевые мешочки с полынью, базиликом, кориандром. Также помогут кусочки ткани, пропитанные маслами: кедровым или мятным.

(495) 135-17-16 самолет
дeвeлoпмeнт

ПРИГОРОД ЛЕСНОЕ

м. «Домодедовская»*

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

от **2,3** МЛН. руб.

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 31 ИЮЛЯ 2019 ГОДА. ПОДРОБНОСТИ И ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ PRIGOROD77.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «ПРИГОРОД ЛЕСНОЕ». *СТАНЦИЯ МЕТРО «ДОМОДЕДОВСКАЯ» - БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

РЕКЛАМА

Эволюция

Опасная болезнь с симптомами гриппа

■ Европейские исследователи сообщили о новом опасном заболевании, которое могут переносить клещи.

Перечень болезней, которые передаются при укусах клещей, постоянно растет. Так, шведские врачи обнаружили, что клещи могут быть переносчиками еще одного опасного недуга — бабезиоза. В зараженном организме паразиты начинают атаковать кровяные тельца.

Исследовательница Лунда Кристина Перссон рассказала, что симптомы бабезиоза похожи на те, которые появляются при грип-

пе. У человека повышается температура, появляется ломота в теле.

Самое опасное то, что паразиты, появившиеся по причине болезни, остаются в организме на целые годы. В случае слабого иммунитета возможно обострение и даже летальный исход, сообщает Sveriges Radio.

До этого американские ученые также обнаружили, что клещи могут быть переносчиками ранее не связанных с причиной укуса заболеваний. Одно из них — пятнистая лихорадка Скалистых гор.

Полин Гребенникова
vecher@vm.ru



Жар, ломота в теле, расстройства пищеварения — по симптомам бабезиоз можно спутать с гриппом

Занятия спортом и физкультурой становятся все более популярными у москвичей. «Вечерка» рассказывает о самых интересных спортивных событиях, участниками или свидетелями которых могут стать горожане



Александр Шапиро

На зарядку становись

■ **Каждые выходные в столичных «Лужниках» проводится фитнес-зарядка. В спорткомплекс приходят десятки москвичей, к которым в этот раз присоединился и корреспондент «Вечерки».**

Опытный инструктор по физической подготовке Вячеслав Родин проводит зарядку. Для начала нужно размяться и аккуратно растянуть мышцы, плавно потягиваясь, без резких движений. Это нужно, чтобы разогреть мускулатуру,

подготовить организм к последующим физическим нагрузкам.

— А если не размяться, то можно получить травму, — уточнил Родин. — У нас уже сложился круг спортсменов — люди сдружились и, насколько я знаю, обща-

ются между собой не только на занятиях, — рассказал инструктор в перерыве между упражнениями.

Следующий этап — дыхательная гимнастика. Она помогает насытить организм кислородом, укрепить бронхи и легкие. Выполнив

ее, 85-летняя москвичка Галина Степановна Прилепская берет палки для скандинавской ходьбы и бодрым шагом вместе с осталь-

21 июня 2019 года. Каждые выходные в «Лужниках» проходит фитнес-зарядка. Один из ее элементов — популярная скандинавская ходьба

ными идет к набережной — вдоль Москвы-реки нужно будет пройти еще несколько сотен метров.

— Большие нагрузки мы не даем, понимаю, что в основном занимаются люди в возрасте, — отметил Родин.

Сама же Галина Степановна, пройдя положенную дистанцию, рассказала, что ее прогулка еще не окончена.

— Я люблю после прогуляться по «Лужникам». Я ведь помню, как возводился этот спортивный комплекс. Тем более, что после зарядки я полна сил и энергии, — поделилась Галина Прилепская.

Дыхательная гимнастика помогает насытить организм кислородом

Фотофакт

20 июля 2019 года. Маргарита Щелковская участвует в «Битве тортов» в Парке Горького в Москве. В шуточном сражении приняли участие сотни энтузиастов. Их разделили на две команды и выдали защитную одежду. Цель битвы — остаться после сражения чище других участников, для этого требовалось ловко уворачиваться от липких снарядов. Победители получили памятные призы. Мероприятие было приурочено к Международному дню торта.



Даниил Данченко



Разминка чемпионов

Танцы на свежем воздухе

■ **В Южнопортовом районе, в сквере на Шарикоподшипниковской улице, завтра пройдет занятие в рамках проекта «Танцы для всех».**

— Первое занятие провели волонтеры, которые показали мастер-класс по зумбе и разучили с посетителями мероприятия танцевальные движения, — рассказали

специалисты ТЦСО «Южнопортовый». — Даже моросящий дождь не испортил настроение участникам. Встречи будут проходить каждую среду в 14:00. Присоединиться к занятиям по танцам могут все желающие, причем ограничений по возрасту нет. Самое главное — хорошее настроение и желание танцевать.

Спорт, доступный всем

■ **Современная спортивная площадка появилась на юго-западе столицы в Зюзине. Она находится на территории школы № 538.**

Спортплощадка включает в себя поле, на котором можно играть в мини-футбол, баскетбол или волейбол.

Тут есть корт для большого тенниса и беговые дорожки. Кроме того, здесь есть и большой комплекс для воркаута. Тренажеры будут полезны как профессиональным спортсменам, так и тем москвичам, которые хотят поддерживать тонус мышц и держать себя в форме.

Площадка построена таким образом, что на ней одновременно могут заниматься и школьники, и жители окрестных домов.



Александр Шапиро

На новой спортивной площадке в Зюзине есть и теннисный корт

Шахматные баталии

■ **Традиционный шахматный фестиваль завершился в воскресенье в школе «Этюд».**

Всего прошло пять турниров: три классических состязания, а также по быстрым шахматам (рапиду) и блиц, в котором мог принять участие любой желающий.

Помимо турниров, шахматистов ждала интересная программа. Например, прошли сеансы одновре-

менной игры с гроссмейстерами Сергеем Яновским, Давидом Паравяном, Полиной Шуваловой и международным мастером Олегом Ивановым.

Участники смогли и размяться, и принять участие в футбольном турнире «ШахФут». Конечно, высокой игры от шахматистов не требовалось, но спортсмены смогли пополюбоваться своими силами и на траве.

Частности

Недвижимость

- Куплю квартиру, дачу, срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Срочно! Куплю 1-2-комнатную квартиру. Елена. Т. 8 (495) 298-18-86
- Выкуп кв.-р. Т. (495) 764-03-01
- Сниму жилье. Т. 8 (925) 325-66-10

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Автовывкуп 24 ч. Т. 8 (925) 013-29-97
- Автовывкуп честно. Т. 8 (495) 227-56-55

Строительство и ремонт

Завод «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ
 Балконов, лоджий
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
 ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

www.balkona.ru
 8(495)543-53-97
 8(495)961-39-25

ОКНА РЕНАУ
 от производителя
 БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ + ПОДАРОК!
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «под ключ»
 Вынос, шкафы, крыши, отделка

Пенсионерам — скидки
 8 (495) 649-97-67
 8 (499) 394-31-94
 www.lineokna.ru

Оконный завод ООО «Лидер Пласт»
ОКНА ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ
 САЙДИНГ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ, КРЫШИ, ВЫНОС ЖАЛЮЗИ

ВНИМАНИЕ Акция! Скидка с 01 до 31 июля
 Москитная сетка в подарок
 8(495) 532-71-88

ООО «БалконДизайнПроект»
 Только с 01 до 31 июля
САМЫЕ БОЛЬШИЕ СКИДКИ!!

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
 Балконов и лоджий
 Шкаф в подарок

Отделка: пластик, дерево. Крыши, шкафы, кладка
ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
 8(495) 664-63-99

ЗАВОД ДЕРЕВОобРАБОТКИ и МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫХ ИЗДЕЛИЙ
ДВЕРИ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ и ДЕРЕВЯННЫЕ
 СКИДКА 10% на все виды продукции

ОКНА АЛЮМИНИЙ ПЛАСТИКОВЫЕ
ШКАФЫ, КУХНИ

Выезд замерщика и доставка БЕСПЛАТНО!
 Срок акции по 31 августа. Подробности по тел.
 (495) 502-54-27
 (495) 507-23-61 без вых.

ЗАБОРЫ
ОТКАТНЫЕ ВОРОТА
 8(495) 181-19-99

- Цинклевка пола. Т. 8 (985) 994-48-10

- **Бригада строителей.** Все виды работ из нашего материала. Ремонт крыши. Фундамент, сайдинг, покраска, дома с нуля, выравнивание дач и домов. Александр, Николай. Т.: 8 (903) 439-39-59, 8 (906) 628-11-87

Работа и образование

КОНТРОЛЕРЫ ТОРГОВОГО ЗАЛА
 ТРЕБУЮТСЯ ДЛЯ РАБОТЫ В УНИВЕРСАМАХ
 З/П 30.000 БЕЗ ЗАДЕРЖЕК
АВАНСЫ, ПРОЖИВАНИЕ ПРЯМОЙ РАБОТОДАТЕЛЬ
 8 (926) 781-43-46
 8 (925) 187-71-61

На АЗС Татнефть требуются:
 • ЗАПРАВЩИКИ
 • УБОРЩИЦЫ 8-916-342-26-00
 • ОПЕРАТОР-КАССИР 8-916-342-14-76

График работы сменный
 З/п по договоренности
 8-499-135-55-18

- ЗП — 90 т. р. Водители Такси-минивэны. Даем жилье. Т. 8 (977) 700-66-96
- Кадровая. Т. 8 (919) 101-49-77

Юридические услуги

ООО «ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА»
БЕСПЛАТНО
 КОНСУЛЬТАЦИЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ

Возврат вкладов
 Мошенничество
 Взыскание долга
 Жилищные и земельные споры
 Расторжение кредитного договора
 8(495) 205-14-54

ПОМОЖЕМ РАСТОРГНУТЬ:

- договор на оказание юридических услуг
- договор с МФО, КПК
- договор с инвестиционной компанией
- кредитный договор
- договор аренды

Бесплатная горячая линия
 8 (495) 136-76-26

Городской юридический центр.
 Социальный центр, оказывающий правовое содействие населению! Бесплатная консультация ведущих юристов и адвокатов! Многолетний опыт работы! Льготы пенсионерам и инвалидам! Звоните!
 Т. 8 (495) 101-01-41

Социальный юридический центр.
 Правовая помощь населению Москвы и МО. Бесплатная консультация. Ведущие юристы и адвокаты. Опыт работы более 20 лет! Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам! Поможем! Звоните!
 Т. 8 (495) 205-92-69

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42

Товары и услуги

- 100% уничтожение клопов, тараканов. Гарантия. Т. (965) 386-47-09

Срочный ремонт стиральных машин и кондиционеров любой сложности. Любая работа — 500 руб. Выезд, диагностика — бесплатно. Гарантия до 3 лет. Скидки пенсионерам! www.mosrem24.ru. Т. 8 (495) 545-15-79

Финансовые услуги

Деньги всем! Помощь в получении. Быстро. Гарантированно. Надежно. С любой кредитной историей. В день обращения. Без предоплаты, без отказов. Спецпредложения и скидки пенсионерам! Работаем до результата. Посредник Морхова О. Д. Т. 8 (909) 654-28-21

Медицинские услуги

МЦ «АлкоСпас»
 Москва и Московская область.
 Лицензия № ЛО-77-01-010680
 ООО «АлкоСпас»

НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ЧАСА
 8-495-171-02-14

Бесплатная консультация
 Анонимная помощь специалиста при АЛКОГОЛЬНЫХ и НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЬЕ и ЗАПОЯХ.
 о возможных ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ со СПЕЦИАЛИСТОМ

АЛКОГОЛИЗМ
 ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВЛЕЧЕНИЕ К СПИРТНОМУ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ СПИРТНОГО.
 Прием в кабинете, стационаре
 выезд на дом
 8 (495) 760-96-49
 www.narco-logic.com

ООО «Классикус»
 Лиц. № ЛО-77-01-005768
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ со СПЕЦИАЛИСТОМ

Туризм и отдых

Тверькурорт
 по доступным ценам
ЛЕТНИЙ ОТДЫХ
ЛЕЧЕНИЕ
 в санатории
Карачарово
 на Волге, Тверская обл.
 (495) 784-06-84
 8-800-200-48-45

Коллекционирование

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!

- ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
- ♦ Янтарь, янтарные бусы.
- ♦ Статуэтки, фарфор.
- ♦ Серебро, бронзу.
- ♦ Монеты, значки.
- ♦ Картины, книги, часы.
- ♦ Старинную мебель.
- ♦ Любой антиквариат и мн. др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
 8-925-403-68-83

- Куплю модельки авто, железн. дороге, солдатиков, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную атрибутику, значки, часы, монеты, книги, иконы, марки, открытки, фарфор, хрусталь, подстаканн., янтарь, самовар, радиоаппарат, пластинки, куклы и антивар. Т. 8 (495) 508-53-59
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52

На правах рекламы

Космос

Второй дом для землян

■ Четыре года назад, в этот самый день, космический телескоп «Кеплер» обнаружил на стыке созвездий Лебеда и Лиры несколько так называемых экзопланет, одна из которых, по мнению ученых, способна поддерживать на себе белковую жизнь.

Согласно выкладкам ученых мужей, сделанным на основе данных от «Кеплера», Кеплер 452b (такое имя получила возможная Земля-2. — «МВ») вполне может служить новым домом для человечества в будущем. Такой вывод был сделан из-за того, что, во-первых, звезда, вокруг которой вращается экзопланета,

Торопиться с отправкой экспедиций на новую планету не стоит

планета, принадлежит к классу G2. Это означает, что по своим базовым параметрам она очень близко напоминает наше родное Солнце.

Аво-вторых, орбита Кеплера 452b проходит на благоприятном расстоянии от звезды, что в теории может означать наличие на поверхности жидкой воды, которая не испаряется от слишком близкого контакта с местным светилом или не замерзает вследствие чрезмерной удаленности. Торопиться с отправкой экспедиций или колонистов на «Землю-2», впрочем, пока явно не стоит, считают ученые.

Справка

Космический орбитальный телескоп «Кеплер» был оснащен сверхчувствительным фотометром, который создавался специально для поиска экзопланет. Он назван в честь немецкого математика и астронома.

— После конференции НАСА в июле 2015 года множество СМИ написали, что на этой планете есть жидкая вода или обязательно должна быть. На самом деле мы этого не знаем, — говорит младший научный сотрудник отдела нестационарных звезд и звездной спектроскопии Института астрономии РАН Дмитрий Ионов. — В нашей

системе Марс тоже находится в зоне обитаемости, и на нем жидкая вода была, но сейчас это холодный безжизненный мир.

Поэтому, чтобы размышлять, есть ли на Кеплере 452b жизнь, мы должны узнать, какая у Кеплера 452b атмосфера. Если атмосфера планеты, например, содержит слишком много парниковых газов, то она может разогреваться до температур, при которых вся вода испаряется. С учетом того, что планета Кеплер 452b более массивна, чем Земля, этот вариант возможен, — заключил он.

Кирилл Янишевский
 vecher@vm.ru

- **Покупаем все:** картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Куплю книги, журналы, фото, архивы до 1940 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Астрология, магия

Через газету благодарю ясновидящую **бабушку Аню** Дар от бога!

Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребенка, сын нашёл работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.
 Консультация бесплатно.
 Не опускайте руки: ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!
 8(968)946-78-64

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ
Илья Н. ГЕРМАН

- Инволютированный приворот особой силы за 1 день.
- Полный развал отношений с соперниками навсегда.
- Абсолютная защита от воздействий врагов.
- Решение нестандартных проблем.

ЧЕСТНО. НАДЕЖНО. ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.
 8 (495) 743-96-04
 www.factorlive.ru

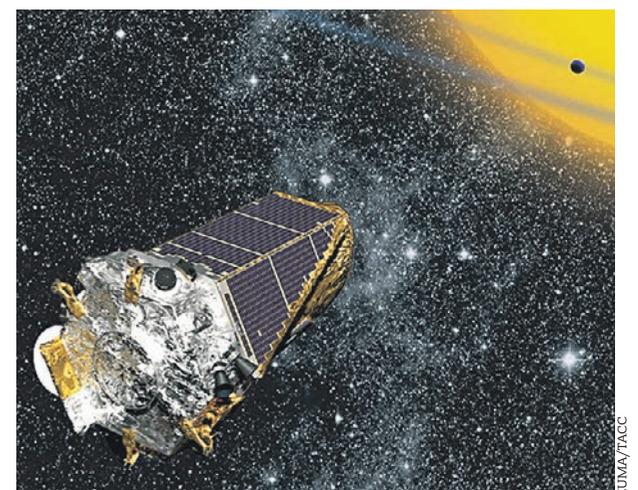
Любовь Владимировна. Предскажу судьбу, верну мужа, жену. Решаю любые проблемы, сниму порчу, венец безбрачия. Ст. м. «Пражская», «Кунцевская»
 ☎ 8 (910) 455-66-66

Софья Михайловна (г. Кольчугино, Владимирская обл.). Принимаю в Москве. Сохранение семьи, помощь близким и детям. Охранение от колдовства. Работа со сложными случаями. При себе иметь бутылку воды и яйцо. Т. 8 (495) 508-15-71

- **Сельская чудотворница Анна,** потомок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Снимет сглаз, порчу, родовое проклятие. Решение семейных проблем. Не спрашивает, говорит сама, прием 300 руб. Т. (966) 350-46-81
- **Бабушка Пелагея** — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52
- Гадаю. Вопрос бесплатно. Лично и по фото. Медиум! Т. 8 (925) 676-21-20
- Верну мужа, жену. Т. 8 (906) 793-30-60
- Маг, любая помощь. Т. (917) 585-85-25

Размещение рекламы

(499)
557-04-04
 доб. 132, 158



Спутник НАСА «Кеплер» обнаружил похожую на Землю экзопланету



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Например, в выборе украшений, поскольку камни усиливают влияние планеты — покровителя знака, помогая раскрывать качества в человеке.

Камень — всему голова

Овен
Это сильный и целеустремленный знак, он бесстрашен, с активной мужской энергией, потому что ему покровительствует Марс. Мужчине-Овну подойдет красный коралл. Он усилит мужскую энергию и даст силы. Женщине лучше выбрать красную или розовую яшму.

Телец
Самый сильный камень знака — бриллиант, это символ богатства. Поэтому алмаз для Тельца показан везде и всегда. Он усиливает энергию благосостояния. Подойдут также такие камни, как розовый сапфир, горный хрусталь, розовый кварц, фианит.

Близнецы
Близнецы очень коммуникабельный знак, и найти со всеми общий язык им поможет изумруд. Он помогает в переговорах, ведении бизнеса. Также Близнецам подходят такие камни, как жадеит, зеленый аметист, зеленый сапфир.

Рак
Камни, которые подходят Раку, укрепляют его эмоциональное и психическое здоровье, делая челове-

ка более спокойным и уравновешенным. Самый сильный камень этого знака — жемчуг. Есть другие камни, подходящие для этого знака, правда, энергетика у них слабее. Это: перламутр, лунный камень, белый агат.

Лев
Рубин — самый сильный камень Льва. Он повышает лидерские качества, наделяет представителей этого знака способностью управлять другими людьми. Можно выделить гранат, янтарь, красный турмалин. Они подходят тем, кто занимает высокие посты.

Дева
Изумруды и зеленые сапфиры как нельзя лучше подойдут Девам. Также этому знаку зодиака подойдут хризопраз, малахит и нефрит. Они наделяют мудростью, сохраняют молодость, помогают общению, а также повышают тонус, способствуют самоорганизации.

Весы
Весам придает силы бриллиант. Также подойдут циркон, белый сапфир, белый опал. Эти камни придают Весам больше шарма, усиливают лидерские качества. Также они дают много энергии и вдохновения.

Скорпион
Скорпионам благоволит красный коралл. Также подходят красный агат, красная яшма, сердолик. Но их лучше надевать представителям мужского пола. Они несут очень активную мужскую энергетiku: силу, бесстрашие, воинственность и страсть. Женщина-Скорпион может также изредка надевать украшения с этими камнями, когда ей особенно необходима уверенность в себе.



Стрелец
Стрельцам как нельзя лучше подойдет желтый сапфир. Также с их энергетикой гармонируют желтый топаз, цитрин, желтый турмалин, янтарь. Эти камни наделяют мудростью, умением выстраивать отношения.

Козерог
Самый сильный камень знака — синий сапфир. Козерогам подходят лазурит, танзанит, черный авантюрин, черный оникс, шунгит. Они оберегают от неприятностей, защищают от негатива, помогают в карьере. Камни Козерога помогают в продвижении.

Водолей
Водолеи любят сапфиры, аметисты, танзаниты, афганиты. Эти камни помогут добиться успеха на работе, активизируют креатив. Для творческого Водолея особенно рекомендуется черный или синий авантюрин — он вдохновит и раскроет потенциал.

Рыбы
Желтый или оранжевый сапфиры — самые подходящие для Рыб камни. В числе предпочтений — цитрин, желтый турмалин, желтый топаз, желтый халцедон. Их можно носить всем, потому что они благотворно влияют на человека.

Дежурный астролог
Алина Ясмин

Астролог отвечает читателю

В новом году «Вечерка» дарит своим читателям уникальную возможность заказать предсказание или гороскоп на волнующую их тему. Хотите узнать будущее своего ребенка? Не уверены, стоит ли вкладывать

средства в то или иное дело? Пытаетесь понять, кто из поклонников лучше других годится вам в мужья? Пишите по адресу:

astro@vm.ru

с пометкой «Гороскопы Алены Прокиной», и на ваши вопросы ответят наши эксперты-астрологи. В письме обязательно укажите точную дату своего рождения (день, месяц и год).

Виктория, Рыбы, 28 лет, родилась в Москве
Я зашла в тупик на моей нынешней работе. Мне хочется найти свой путь, профессию, в которой я смогу реализоваться.

Вас ждет большая и серьезная карьера. И вам нужно акцентировать внимание на крупных компаниях — там вы можете сделать серьезный рывок вперед. Именно дом профессионализма у вас расширен, поэтому

и места работы должны быть с историей. У вас отлично развиты лидерские качества, мощная энергетика влияния на людей. Поэтому вы можете свернуть горы в крупной, укрепившейся, мощной компании, где вы проявите весь свой потенциал. Если вы будете игнорировать эту сферу своей жизни и пойдете работать на какое-то маленькое предприятие, то будет страдать и ваша личная жизнь.

Инна, 40 лет, Скорпион, родилась в Витебске
— Мне не везет со знакомствами с противоположным полом, а семье создать хочется. Когда будут благоприятные периоды для меня, чтобы встретить мужчину для построения серьезных отношений и последующего создания семьи? Нужно ли мне как-то активно действовать в этом направлении, или мужчина проявит инициативу сам?

Очень сильный Марс в вашей карте предполагает, что вы должны активно руководить процессами в своей семейной жизни. Не стоит думать, что мужчины будут ярко проявлять интерес к вашей личности. Даже если такое произойдет, вы просто можете не заметить потенциального партнера. Вы сами являетесь человеком, который управляет своими желаниями. Сейчас вы можете выбрать партнера.

