

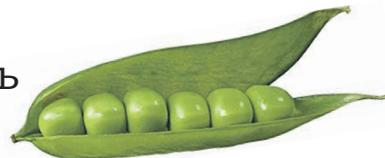
Законники вне закона

Сколько стоит услуга телефонного лжеюриста **с. 6**



Доктор едет, едет...

Неотложная помощь для питомцев **с. 8**



Раз горох, два горох

Бобовая диета против стресса **с. 13**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

ЧЕТВЕРГ

25 июля 2019 года
№ 78 (864)

Певица
Лена
Катина
любит
музыку
в метро
с. 3

Жизнь без «Тату»

Последняя новость

Завтра в «Манеже» откроется бесплатная выставка «Здесь и сейчас. Атлас творческих студий Москвы». Посетители смогут познакомиться с работами современных столичных художников.

vm.ru

БаннЫЙ день для поездов

Вагоны выходят на линию чистыми до блеска

■ Дожди, обрушившиеся на столичный регион, не лучшим образом сказываются на внешнем виде поездов, работающих на открытых участках. Чтобы подвижной состав блестел, в электродепо существуют специальные мойки.

Потоки воды создают много проблем — они растворяют частицы пыли и размазывают их по вагонам, оставляя неприятные глазу неопрятные следы. При выходе на открытые участки на головной вагон попадает вся вода, стекающая по тоннелю.

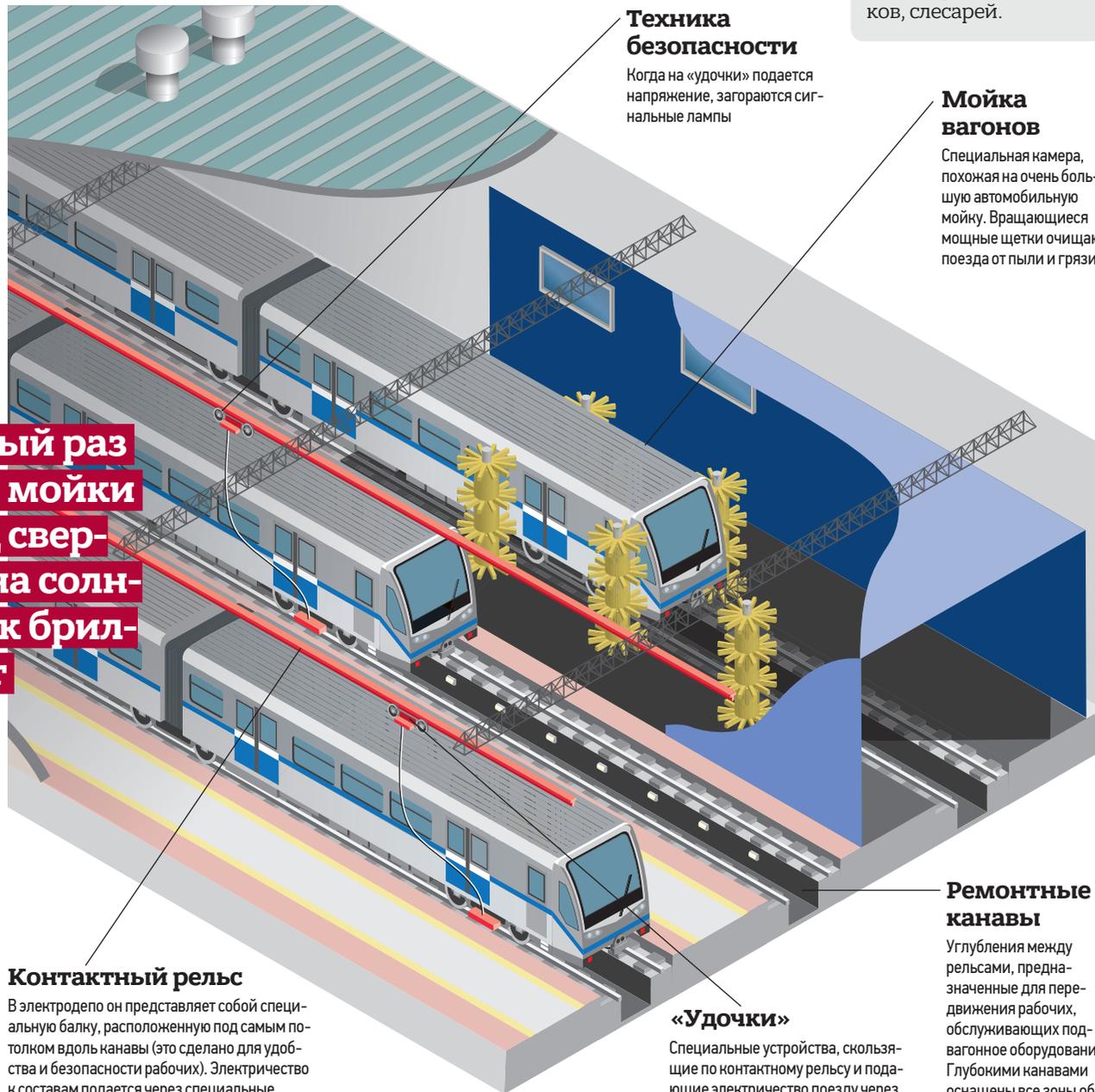
Тем не менее поезд каждый день выходит на линии чистыми и сверкающими, неизменно радуя пассажиров.

За этим стоит напряженная работа бригад мойщиков вагонов, которым помогают механические щетки.

«Баня» для поездов — это несколько вертикально и горизонтально установленных цилиндрических щеток и сопел, через которые в разных направлениях подается вода. Поезд медленно движется через участок мойки.

— На мытье всего состава уходит примерно 15 минут. Щетки очищают борта вагонов, окна, двери и крышу. Попадающая на поезд вода может нести в себе частицы

Каждый раз после мойки поезд сверкает на солнце, как бриллиант



Контактный рельс

В электродепо он представляет собой специальную балку, расположенную под самым потолком вдоль канавы (это сделано для удобства и безопасности рабочих). Электричество к составам подается через специальные устройства — «удочки»

Техника безопасности

Когда на «удочки» подается напряжение, загораются сигнальные лампы

Мойка вагонов

Специальная камера, похожая на очень большую автомобильную мойку. Вращающиеся мощные щетки очищают поезд от пыли и грязи

Ремонтные канавы

Углубления между рельсами, предназначенные для передвижения рабочих, обслуживающих подвижное оборудование. Глубокими канавками оснащены все зоны обслуживания поездов

«Удочки»

Специальные устройства, скользящие по контактному рельсу и подающие электричество поезду через кабель высокого напряжения

Знаете ли вы, что...

на сегодняшний день в московском метро работают 20 электродепо. Их главная задача — плановое обслуживание, мойка и ремонт поездов. Этим заняты тысячи инженеров, механиков, слесарей.



Сегодня состоялся финал конкурса «Лучший дежурный по станции метрополитена». Представители всех дистанций Службы движения будут отвечать на вопросы и продемонстрируют практические навыки.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

Цифра



тысяч вагонов числятся в составе парка подвижного состава Московского метрополитена.

растворенных известковых пород, белые следы которых не легко очищать, поэтому в воду добавлены специальные моющие вещества, — сообщили в Московском метрополитене. После мойки поезда выезжают со сверкающими на солнце каплями воды.

Геннадий Окороков
vecher@vm.ru

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Учредители
ГУП г. Москвы «Московский орден 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 Москвитина **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 Эльвира Суровяткина

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 «ПримТехПринт 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. Срок сдачи номера в печать 25.07.2019, 12:30. Дата выхода в свет 25.07.2019. № 78 (864)

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

Реконструкция

Первым делом самолеты

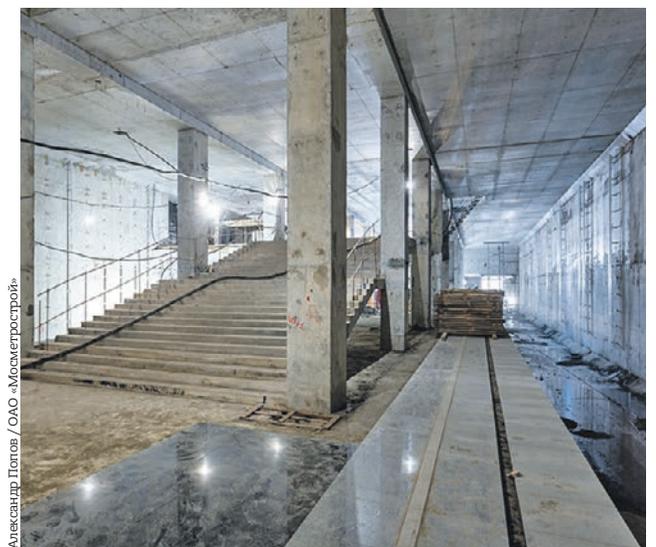
■ Мосметрострой приступил к отделке платформы строящейся станции «Авиамоторная» Большой кольцевой линии метро.

Общая площадь облицовки гранитными плитами составляет 2000 квадратных метров. Параллельно на путевых стенах монтируют подсистемы для алюминиевых реечных панелей.

— По замыслу проектировщиков архитектурный облик строящейся станции основан на авиационной тематике. Применение

световых линий, индивидуальных светильников, алюминиевых сотовых панелей на контрасте с белым мрамором стен, светло-серым и черным гранитом на платформе символизирует стремительные воздушные потоки пролетевшего реактивного самолета. Завершить все отделочные работы на станции планируем до конца года, — сообщил генеральный директор АО «Мосметрострой» Сергей Жуков.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



Платформа будущей станции Большой кольцевой линии «Авиамоторная»

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 певица Лена Катина.

Сольный маршрут

■ Певица, автор песен и экс-участница поп-группы «Тату» Лена Катина (на фото) рассказала корреспонденту «Вечерки», почему она предпочитает автомобилю общественный транспорт и чем московское метро лучше подземок в городах Европы и Америки.



Многие думают, что публичные люди не ездят в метро. А это не так

Лена, вы часто пользуетесь столичным метро? Да, я его очень люблю. Метро быстрое, можно расчитать точное время и не опоздать на важные встречи, удобное, еще и Wi-Fi есть. Можно по пути поработать. А еще для меня это практически единственное место сейчас, где я могу спокойно, не отвлекаясь, читать. А читать я очень люблю.

Что предпочитаете?

В основном классическую литературу. Недавно перечитала «Войну и мир» Толстого и только в своем нынешнем возрасте прониклась этой книгой до глубины души. Сейчас читаю книгу Татьяны Бронзовой «Две Ольги Чеховы. Две судьбы». А из последнего очень рекомендую «Женщины Лазаря» Марины Степновой, «Зулейха открывает глаза» Гузели Яхиной.

Какая ваша любимая станция столичного метро?

Не могу выделить одну. Их много. У нас в Москве ведь у каждой линии своя оригинальная тема, архитектура. Ну вот, например, «Площадь Революции». Какие там замечательные статуи. Мне всегда нравилась легенда о том, что нужно на удачу потерять нос собаке. Но я знаю, что сейчас сотрудники метро просят москвичей и туристов этого не делать, чтобы не испортить

памятники. К ним, конечно, нужно прислушаться. Вас наверняка узнавали и узнают в метро. А есть ли у вас интересные истории, связанные с этим?

Недавно подошел молодой человек с вопросом, я ли Лена Катина? Оказалось, что он иностранец, а в России учится. Для меня то, что он меня узнал, было удивительно. Думаю, он сомневался, увидев меня именно в метро. Все ведь думают, что публичные люди предпочитают автомобиль общественному транспорту. А это далеко не так.

За свою карьеру, в том числе в составе группы «Тату», вы объездили много стран. В чем основное отличие московского метро по сравнению с другими?

Я считаю, что московское метро самое оригинальное. И речь не только об архитектуре. Проект «Музыка в Метро» — это очень круто. Такого нет нигде. Я была в метро в Лондоне, в Лос-Анджелесе, но там все очень просто и обычно, я бы даже сказала, скучно. Плюс я точно могу сказать, что на фоне других уровень безопасности у нас выше.

Справка

Лена Катина родилась 4 октября 1984 года в Москве. С 10 лет выступала в различных песенных ансамблях. В 1999 году наряду с Юлией Волковой стала участницей поп-группы «Тату», единственной российской группой, получившей награду Международной федерации производителей фонограмм за число проданных альбомов. В 2009 году Лена Катина начала сольную карьеру.

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.



Тут два варианта. Либо случайный пассажир влюблен в баскетболистку — чем выше любовь, тем длиннее розы. Либо он едет на концерт и хочет, чтобы кумир заметил его со сцены. Так или иначе букет прекрасен!



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

Музыка в Метро

Классика в дымке сирени

■ **Завтра с 12:00 до 14:00 в переходе между «Тверской» и «Чеховской», возле памятника Горькому, будет волшебство.** Дуэт Lilas Duo — это молодые исполнительницы Ася и Анастасия, которые играют на виолончели и арфе. Они подобрали репертуар из знакомых каждому мелодий и исполнили их по-своему.

Дуэт обещает легкую программу из произведений самых разных жанров, которые объединяет одно: лиричность и чарующее звучание классических инструментов. Чтобы приблизиться к прекрасному, планируйте маршрут через «Тверскую» и «Чеховскую».

Анна Позднякова
vecher@vm.ru



Беседу вела
Раиса Саргсян
vecher@vm.ru

Сегодня «Вечерка» расскажет о том, какие соревнования для спортсменов-любителей пройдут в выходные в «Лужниках», как столица отметит День гамбургера и многое другое.

7:02 Виртуальный гид, знакомящий с памятниками природы, истории и культуры, появился в «Зарядье».

8:50 На участке Сосинской улицы до Волгоградского проспекта введено одностороннее движение транспорта.

Благоустройство

Трансформер во дворе



Антон Герасимов

Справка

Всего в этом году в рамках благоустройства в столице приведут в порядок около 1200 улиц и больше трех тысяч дворов. А все улицы города по программе «Мой район» обновят до 2023 года.

24 июля 2019 года. Заместитель мэра Петр Бирюков общается с местной жительницей Татьяной Федотовой во время объезда в целях оценки благоустройства ЮЗАО

гигантский трансформер Оптимус Прайм. Для малышни появились новые качели, карусели и другие развлечения. Кроме этого, площадка теперь хорошо освещается в темное время суток — по программе «Мой район» в Конькове установили 266 дополнительных опор освещения, из которых 101 расположена вблизи игровых городков. Всего в этом году в Юго-Западном административном округе Москвы отремонтируют 60 улиц и городских территорий, 54 районных парка, 71 знаковый объект, а также 12 территорий возле девяти водоемов.

— Мы в этом году проводим на отдаленных от центра территориях. Так будет продолжаться и дальше, — рассказал Петр Бирюков.

Людмила Филатова
vecher@vm.ru

■ Благоустройство на юго-западе столицы близится к завершению, и уже осенью жители смогут оценить обновленные дворы и улицы. Об этом вчера рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков.

Работы проводятся с учетом пожеланий жителей

Как подчеркнул заместитель мэра, работы ведутся масштабные — рабочие меняют асфальт, приводят в порядок детские и спортивные площадки, про-

гулочные пространства и многое другое. Юные жители Конькова, например, будут рады новому детскому городку — мечте всех мальчишек. Это будет

Награды

Народный рейтинг определил лучших

■ Вчера министр правительства Москвы, глава Департамента здравоохранения Алексей Хрипун награбил лучших врачей столицы. Их горожане выбрали в ходе голосования на портале «Активный гражданин».

Награды получили 100 медиков. Это терапевты, офтальмологи, хирурги и другие специалисты. Всего же, как рассказал Алексей Хрипун, в сфере московского здравоохранения работают более 170 тысяч специалистов. — Признание москвичей имеет большое значение для лучших врачей и медсестер. Поэтому мы запустили проект, который помогает

Кстати,

победители этого голосования получают не только почетные грамоты и сувениры от Департамента здравоохранения и проекта «Активный гражданин», но и возможность поехать на стажировку за рубеж.

москвичам выбрать лучшего врача, — отметил он. В этом году участие в голосовании приняло рекордное количество москвичей — почти миллион человек.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Полная готовность

Завтра стартуют финальные состязания XV Всероссийских соревнований «Школа безопасности». Победителей назовут 2 августа. За это время 180 подростков продемонстри-

руют свои навыки и умения ориентироваться на местности, оказывать первую помощь, работать с пожарно-спасательным оборудованием и организовывать быт в полевых условиях.

Погода вечером

+20°C

Ветер 1–5 м/с

Давление 746 мм

Влажность воздуха 86%



Завтра утром +25°C, без осадков

Фестиваль

Праздник фастфуда

■ В субботу, 27 июля, Парк Горького приглашает москвичей на фестиваль «Бургер фест» в честь дня рождения популярного фастфуда. Гости смогут попробовать блюда ресторанов уличной еды с мировым именем и необычные авторские бургеры. В парке будут работать фуд-траки («общепит» на колесах. — «МВ») и рестораны, специализирующиеся на приготовлении

множества видов гамбургеров. Также в программе концерт, в котором примут участие DJ Smash, Artik & Asti, Mot и Maruv. Площадка разместится на Пушкинской набережной парка. Гости здесь будут ждать с 11:00 до 22:00.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru

О том, как приготовить гамбургеры → стр. 16



А тем временем на хуторе Утешение,

что в Псковской области, завтра 26 градусов тепла. Небо с парой облачков, курчавая листва лесов, Чудского озера волны, уловом полны, зеленая травка, нервам поправка, уединение и... — утешение!

9:43

Дом по программе реновации построят на юго-востоке столицы в Кузьминках на улице Юных Ленинцев.

10:05 12:11

Телевизионный марафон «100 лет долголетия» начался в «Сокольниках».

В филиале № 1 детской поликлиники № 110 прошло занятие «Как правильно ухаживать за новорожденным».

Цитата дня



Владимир Жидкин, глава Департамента развития новых территорий Москвы: «Ко Дню знаний в ТиНАО станет на две школы больше. Они обе расположены в поселении Сосенское». vm.ru

Курсы

Образование по-английски

В столице открылась Международная лингвистическая школа по изучению английского языка. Учениками заведения стали выпускники столичных центров содействия семейному воспитанию, дети из многодетных и приемных семей. Язык здесь преподают студенты-волонтеры из восьми стран мира, прошедшие специальное обучение для работы с детьми и преподавания на английском языке. Они приехали в столицу из Австрии, Италии, Египта, Сербии и других стран. Обучение в Международной лингвистической школе продлится до 12 августа. Сейчас в школе занимаются 347 детей. — Это уникальный проект, созданный в рамках международного сотрудничества, — отметил первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Олег Дудкин.

Сервис

За поездку заплатит телефон

Оплатить проезд банковской картой или с помощью мобильного телефона теперь можно еще на 30 автобусных маршрутах. Такая возможность появилась после установки валидаторов нового образца в салонах автобусов, которые курсируют на северо-востоке столицы. Стоимость проезда при бесконтактной оплате составляет 42 рубля. — Сегодня оплата проезда бесконтактными банковскими картами доступна уже на 75 маршрутах автобусов, троллейбусов и трамваев, — рассказал директор службы доходов и контроля Мосгортранса Кирилл Кисляков.

Братья меньшие

Юбилея ждет гостей

Теленок, который родился в семейном образовательном центре «Городская ферма» на ВДНХ, получил имя в честь 80-летия выставки. — Теленок по имени Юбилея родился 16 июля, ее вес составляет 40 килограммов, имеет бело-коричневый окрас, характерный для ее породы. Сейчас малышка живет в отдельной клетке, питается пока материнским молоком, скоро начнет получать овощи и сено, — сообщили в пресс-службе ВДНХ. Образовательный центр, в котором посетители могут увидеть Юбилею и ее семью, открыт каждый день.



Иностран- ный язык преподают зарубеж- ные сту- денты

1

16 июня 2019 года. Участник XXX Олимпийского дня Александр Коченов (1) 7 августа 2017 года. Площадка Дома Наркомфина (2)

Спорт

Выходные в движении

В субботу, 27 июля, пройдет главное спортивное мероприятие лета «Московский спорт в «Лужниках». Участники, взрослые и дети, смогут показать свои навыки в соревнованиях по таким видам спорта, как мини-футбол, стритбол, воркаут и многим другим. Для гостей праздника подготовят 500 шахматных столов, 70 столов для настольного тенниса, 50 — для настольного

хоккея, а на 12 площадках горожане смогут сыграть в бадминтон. В соревнованиях по мини-футболу примут участие 634 команды. А еще около двух тысяч человек сыграют в стритбол на 30 кортах. Праздник посетят и участники хоккейного клуба ЦСКА, баскетбольного клуба ЦСКА и футбольного клуба «Локомотив».



Реставрация

Дом Наркомфина сохранен

Работы по реставрации Дома Наркомфина в центре столицы выполнены на 80 процентов. Об этом вчера рассказал глава Мосгорнаследия Алексей Емельянов. — Полностью работы завершены по конструктиву, раскрыт первый этаж, в разгаре работы по отделке, — уточнил он. Через две-три недели рабочие приступят к благоустройству территории. — Еще 10 лет назад Дом Наркомфина входил в список 100 главных зданий мира, которым грозит уничтожение, — сказал Емельянов.

Когда верстался

№ 1

Роструд провел исследование, согласно которому уровень безработицы в столице составляет всего 0,4 процента. Таких цифр удалось добиться благодаря открытию центров «Моя работа», центра «Моя карьера», а также за счет того, что меняется модель работы территориальных служб занятости.

Подготовили Игорь Барышев, Наталья Тростьянская vecher@vm.ru

2

Владимир Новиков

Наталья Нечкина

Юристы вне закона

Что скрывается за предложениями бесплатных адвокатов

■ Юристы должны всегда стоять на страже закона. Но в последнее время москвичей атакуют предложениями мошенники, представляющие несуществующие юридические компании.

Корреспондент «МВ» узнал, как именно обманывают людей лжеюристы, и сам попробовал себя в качестве клиента одной из контор типа «Рога и копыта».

Москвичка Анна Хохлова повредила машину, которую взяла напрокат. Сообщила об этом в компанию, но сумма возмещения ущерба, которую ей назвали, показалась уж слишком завышенной. Решила пожаловаться в Роспотребнадзор: нашла в интернете сайт, телефон. Позвонила. Менеджер тут же назначил ей встречу.

— Я пришла по адресу, там было много людей. Со мной были суперлюбезны, я заключила договор на обслуживание. Мне пообещали, что все будет хорошо... Подписала бумаги, заплатила 12 тысяч рублей, но через час мне вручили несколько листков какого-то договора — в нем было скопировано мое же заявление, которое я принесла. Даже с теми же опечатками! Письма, составленные по шаблону, насколько теперь я знаю, «ушли» по несуществующим адресам, — рассказывает Анна.

Когда она поинтересовалась у менеджера, кто будет представлять ее интересы в суде, ей предложили заплатить еще 100 тысяч рублей.

Адвокат Тимур Чанышев, к которому обратилась Анна



Сотрудники лжеюридических фирм обычно доброжелательны и выглядят солидно: они знают, что это производит впечатление на неподготовленных клиентов

Хохлова, взглянув на письма, попросил показать сайт этой юридической фирмы. А затем лишь развел руками.

Только делают вид. Банальный развод на деньги.

Однако, предупредил юрист, вернуть их будет очень сложно, потому что договор, который подписала клиент, как

раз составлен юристами грамотно, не придержишься. Если внимательно его прочесть, то там нет ни слова о том, в каком случае возвращаются деньги, а вместо

слова «юридические» услуги написано слово «информационные».

Корреспондент «МВ» решил отправиться по тому же адресу. Человек-бутерброд с табличкой «Бесплатные юридические услуги» показал мне дорогу к небольшой конторе, расположенной рядом с метро «Электрозаводская». Я зашел и увидел трех сидящих за столами сотрудников «фирмы», которые, едва завидев клиента, быстро взяли меня в оборот.

Узнав, что я хочу пожаловаться на соседа, который круглосуточно делает ремонт, но платить при этом буду не очень щедро, мне сообщили, что услуги «адвоката» обойдутся всего-то... в 60 000 рублей. А если у меня такой суммы нет, то мне помогут оформить кредит — самый выгодный, в лучшем банке, под залог квартиры! — А совесть у вас есть? — спросил я менеджера.

Меня не очень вежливо попросили покинуть офис.

В пресс-службе Роспотребнадзора сообщили, что об этой проблеме в ведомстве знают.

В случае нарушения прав гражданина при оказании юридических услуг можно обратиться в Управление Роспотребнадзора по адресу: Москва, Графский пер., 4, корп. 2, 3, 4. Оставить обращение можно и на сайте в разделе «Прием обращений граждан».

Сергей Шахиджанян
vecher@vm.ru

Про возврат денег в договоре обычно ни слова

— Это не сайт Роспотребнадзора, а сайт-двойник, — прокомментировал он ситуацию. — Судя по составленным письмам, юридических услуг там не оказывают.

РЕКЛАМА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОЕННО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
СПАССКАЯ БАШНЯ
23 августа – 1 сентября 2019

www.spasstower.ru

При поддержке: Ростех
Генеральный спонсор: РОСБОРОНЭКСПОРТ
Генеральный партнер: ТРАНСНЕФТЬ
Официальный банк Фестиваля: ПСБ ПАО «Промсвязьбанк»

И лжемедики тоже...

Москвичам все чаще звонят по телефону и предлагают за деньги пройти обследования. Большинство жертв мошенников — люди, не обладающие достаточными юридическими и финансовыми знаниями, чаще всего попавшие в безвыходную ситуацию. — Мошенники всегда играют именно на этом. Люди не знают, что 99 процентов высокотехнологичной

медицинской помощи можно получить бесплатно в городских медучреждениях, — отмечает председатель комиссии Московской городской думы по здравоохранению и охране общественного здоровья Людмила Стебенкова. По словам психолога Ольги Драгой, мошенники выборочно манипулируют людьми: — Мошенники не «нападают» на всех тотально.

У них своя выборка: люди, которые в курсе происходящего, знают повестку дня, им неинтересны. Они выбирают людей, изолированных от большого информационного поля, одиноких, нуждающихся в поддержке, разговоре по душам, давят на слабости своих жертв. Это чистая манипуляция. Между тем звонки от сотрудников поликлиник можно проверить.

Прямая
речь



Владимир Петросян
Министр правительства Москвы, глава Департамента труда и социальной защиты населения

Чтобы решить проблему с лжеюристами, мы сделали ролик, который будет демонстрироваться в МФЦ, в метро. Там говорится, чего нельзя делать: открывать дверь незнакомцам, даже если они представляются соцработниками, общаться по телефону сведения о себе, показывать свои документы, подписывать бумаги, содержание которых непонятно. С незнакомыми нельзя совершать сделок с недвижимостью. Мы хотим, чтобы люди проявляли осторожность в отношении тех, кто ходит по квартирам. Государство оказывает адресную помощь бесплатно. При любых вопросах или сомнениях позвоните в свой центр соцобслуживания или в единые справочные Москвы.

Защитили права пешеходов

Жителям и гостям Сокольников организовали безопасный переход

■ После публикации в «Вечерке» перед парковкой у парка «Сокольники» появилась «зебра».

О парковке, на которую невозможно попасть, не нарушив правила, «Москва Вечерняя» рассказала в но-

этого островка с воздуха. После публикации нашего материала буквально через неделю на парковке наконец появился пешеходный переход. А заодно — ограничительные знаки для водителей: сотрудники ЦОДД обратили внимание на этот

участок и выявили, что из-за пробок, особенно частых тут по утрам, некоторые водители норовят ехать по встречной полосе, создавая тем самым проблемы себе и другим водителям.

Сергей Шахиджанян
vecher@vm.ru



Прямая речь



Юлия Ковыткова
Специалист Центра обеспечения дорожного движения

Парковка на площади Сокольническая Застава, что на пересечении улицы Олений Вал и Богородского шоссе, неподалеку от главного входа в парк «Сокольники», не пользуется большой популярностью у посетителей парка и в рабочие дни, а также в ночное время чаще всего пустует. К нам уже поступали единичные обращения жителей, а также директора парка с просьбой решить эту проблему, но решающей стала публикация в «Вечерней Москве». Совместно с управой и ГБУ «Автомобильные дороги» работы уже выполнены. Исходя из наблюдений и обращений граждан, переход нужен только со стороны парка — те, кто приезжает не в парк, используют парковки через дорогу — на Богородском шоссе и других улицах.

Теперь к стоянке можно подойти без нарушений ПДД

мере от 19 июня 2019 года в заметке «Разметочная ловушка». На большом кругу организовали платную парковку, не предусмотрев, как пешеходы будут на нее попадать. Корреспондент «ВМ» наблюдал тогда, как автомобилисты раздраженно сигналили ни в чем не повинным гражданам, решившим оставить на парковке свое авто. Чтобы отправиться по делам, они пересекали проезжую часть — другого способа попасть на парковку и покинуть ее не было. Участок этот оживленный, много машин, потоки пешеходов.

Для наглядности корреспондент «ВМ» попросил профессионального аэрофотографа сделать снимок



Нина Павлова

17 июня 2019 года. На фотосъемке с высоты видно, что выйти пешеходу не оставили других способов выйти с парковки, кроме как прямо по проезжей части

Транспорт

Парковки не для всех

■ Центр организации дорожного движения проанализирует возможность сокращения размеров парковочных мест для автомобилей.

— С учетом средних размеров автомобилей габариты парковочного места для легкового транспорта возможно уменьшить как в ширину, так и в длину. Это позволит организовать дополнительные парковочные места.

Сейчас мы анализируем, какие должны быть показатели, при которых автомобилю будет комфортно парковаться. По его результатам будет принято ре-



Размеры современных автомобилей требуют не так много места, как модели предыдущих поколений

шение, на сколько эти размеры можно сократить, — объяснили в пресс-службе центра.

Стало известно, что в настоящий момент на некоторых парковках уже применяется прерывистая линия в разметке отдель-

ных слотов. Объясняется, что сокращение размера парковочного места станет удобным решением проблем на узких дорогах. Если только не вернется мода на габаритные модели авто.

Полина Гребенникова
vecher@vm.ru

Ипотека

КВАРТИРЫ
В МОСКВЕ

5%



495 241 92 81

214-ФЗ. Проектные декларации на сайте www.a101.ru. Застройщик ООО «А101». Ипотеку с процентной ставкой 5% годовых предоставляет АО «Россельхозбанк» при страховании жизни и здоровья. Генеральная лицензия №3349. Минимальный первоначальный взнос от 50%. Срок кредитования до 5 лет.



За полгода городская служба неотложной ветеринарной помощи совершила 1600 выездов. О том, как работает «неотложка» для питомцев, «Вечерке» рассказал ветеринар Владимир Уражевский (на фото).

Сегодня в каждой третьей столичной семье живет домашний питомец. И ветеринарная скорая помощь просто необходима.

На сегодняшний день в распоряжении столичной ветеринарной службы 10 специальных оборудованных машин. Они представляют своего рода мини-стационары с лабораторным, диагностическим оборудованием. Также здесь можно сделать питомцу необходимые прививки, перевязки, обработать раны.

Надо сказать, что кареты ветеринарной скорой помощи выезжают не только на столичные вызовы, но и в ближайшее Подмосковье — в пределах трех километров от МКАД. Надо помнить, что у животного, к которому приезжают ветеринары, должен быть паспорт, где проставляются отметки о прививках и номер чипа.

Круглосуточная «неотложка» принимает вызовы по телефону (495) 612-04-25.

В распоряжении ветеринаров 10 оборудованных машин



Наводим красоту

Помимо ветеринарных услуг, специалисты столичной «неотложки» могут:

- сделать груминг («модную прическу») питомцу — собаке или кошке. Цена услуги зависит от размера животного;
- обрезать когти на лапах;
- вычесать шерсть, удалив колтуны.

Айболит спешит на помощь

Лучшие специалисты занимаются здоровьем питомцев



Полная проверка

Столичные ветеринары во время выезда на дом могут взять все необходимые анализы: кровь, мочу, смывы. И будьте уверены: все необходимые исследования будут сделаны.

Оборудование

Машины неотложной городской ветеринарной помощи оснащены всем необходимым для диагностики оборудованием, которое помогает быстро поставить точный диагноз и сформировать план лечения.

В него входит:

- Лаборатория, в которой проводятся анализы;
- Аппарат ультразвуковой диагностики;
- Аппарат электрокоагуляции;
- Хирургический набор.



Вакцинация

Прививки против инфекционных заболеваний необходимы как собакам, так и кошкам. Причем первые этапы вакцинации нужно проводить дома, чтобы питомец не подхватил заразу от других хвостатых посетителей ветклиники. Щенков прививают от бешенства, чумы и других опасных инфекционных заболеваний. Котятам делают многокомпонентную вакцину, которая защищает от кальцивироза, панлейкопении, ринотрахеита.

Цена вызова

Стоимость вызова ветеринарной неотложной помощи составляет 1431 рубль. Оплата принимается только наличными. Остальные услуги оплачиваются согласно утвержденному прейскуранту.

- 153 рубль стоит консультация ветеринарного врача;
- 968–1935 рублей – наложение гипса собакам и кошкам;
- 847 рублей – вправление вывиха;
- 406 рублей – принятие родов;
- 30–257 рублей – клинический анализ крови;
- 944 рубль – УЗИ одной системы органов;
- 1451 рубль – эндоскопическое исследование.



Вылетели

Щенки, котята пернатые нередко получают вывихи именно дома. Дело в том, что у них в раннем возрасте не всегда бывает все в порядке с координацией, поэтому нередко «вылетают» суставы. Ветеринар дома может провести необходимые манипуляции: сделать укол обезболивающего, вправить вывих, наложить тугую повязку.

Надо же

Выбирая ветеринарного врача для своего питомца, необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- насколько тщательно он проводит осмотр;
- внимателен ли к самому животному;
- дает подробные разъяснения владельцу по поводу состояния питомца и выбранному лечению.

Если съел что-то не то

Отравление — нередкий недуг для домашних животных. Собаки могут съесть что-то не то на прогулке, а кошки нередко таскают с обеденного стола привычную людям пищу. Чтобы вылечить такие отравления, городские ветеринары на дому могут взять необходимые анализы, сделать промывание желудка и поставить капельницу.

«Карта памяти»

Чипирование — это своего рода электронный паспорт животного. На микросхему записываются данные владельца: его имя и фамилию, адрес проживания, контактный телефон, кличку и породу. Все эти сведения вносятся в специальную базу данных, и если животное потеряется, то, прочитав информацию на чипе, питомца можно вернуть хозяину довольно быстро.

Кого лечат

- Собаки
- Кошки
- Морские свинки
- Хомячки
- Попугаи
- Белки
- Сурикаты

... для проведения не-
ов анализов;
льтразвуковой диа-
лектрокардиографии;
ское оборудование.

Подготовили
Мария Гусева,
Мария Кафанова
vecher@vm.ru

Shutterstock

■ **Лидер группы «Ва-БанкЪ», известный музыкант, композитор, поэт и актер Александр Ф. Скляр (на фото) — человек разносторонний. Он блестяще образован, пишет книги и пробует себя в разных видах творчества.**

День рождения вашего сына и группы «Ва-БанкЪ» 4 марта. Это совпадение?

Так действительно получилось. В день, когда родился Петя, образовался первый состав группы «Ва-БанкЪ». Я стал «дважды папой».

Откуда взялось такое название у группы?

Незадолго до этого вышла польская музыкально-криминальная комедия «Ва-Банк». Она до сих пор остается одной из моих самых любимых в этом жанре. Конечно, это повлияло на выбор названия. Уж больно симпатичный там главный герой и хорошая музыка.

Вы окончили МГИМО и даже работали дипломатом в Северной Корее. С какими эмоциями вспоминаете то время?

Это годы юности. Хорошие впечатления сохранил на всю жизнь. Я редко думаю про эти годы, хотя с нами навсегда остается абсолютно все, и хорошее, и не очень.

Говорят, что вас вернули в СССР и вынудили уйти с дипломатической службы после доноса: якобы вы пели под гитару белогвардейские романсы. Это легенда. Я сам проявил большую активность, чтобы уехать из Кореи пораньше.

Это в итоге удалось. Вернувшись на родину, я стал активно предпринимать шаги, чтобы уйти с государственной службы, уволился, отдался любимому делу — музыке — и никогда не пожалел об этом шаге.

Вы приняли участие в написании серии детских книг «Петрович и Патагум». Расскажите про них.

Моему сыну Пете было пять лет. А русских книг на такую тематику (*фантастика для детей*). — *МВ*) в начале де-

вяностых на отечественном рынке почти не было. Мы с моим приятелем Романом Канушкиным решили по мере сил и возможностей заполнить эту пустующую «лагуну». Получилось пять книг.

Вашему сыну сейчас уже 33. Скажите, у него уже есть дети?

Пока нет. Хотя, наверное, пора. Но я пока еще не дедушка. Может быть, когда родится еще один маленький Скляр, я вернусь к своим героям. Ведь я их люблю до сих пор! И маленького

«Нижняя Тундра», потом озвучили роман «Чапаев и Пустота» Виктора Пелевина. Как вы оцениваете этот совместный опыт?

Уйдя с госслужбы, я отдался любимому делу и ни разу об этом не пожалел

Пелевин специально для этого проекта написал рассказ «Нижняя Тундра», мы сделали саундтрек. Потом все выпустили «в одном флаконе». А затем мы

разошлись. Виктор весьма закрытый человек, он отправился в свое одинокое плавание, мы отправились в свое. Но когда мне предложили несколько лет спустя

Когда ждать очередной музыкальный сборник? Работа потихоньку ведется. Я надеюсь, к Новому году представим на суд публики новый альбом.

С кем из музыкального цеха вы дружите?

На днях я был в студии Гаяры Сукачевой. Мы слушали его новый альбом, делились мыслями, разговаривали. Думаю, это можно назвать дружбой. Несколько дней назад мне звонил Дмитрий Харатьян, приглашал принять участие в юбилейном

Справка

Александр Феликсович Скляр — советский и российский музыкант, автор песен, радиоведущий, актер. Создатель и лидер группы «Ва-БанкЪ» имеет звание заслуженного артиста Российской Федерации.

концерте в феврале следующего года в Кремлевском дворце. Такое доверие тоже дружба. У меня есть близкий друг, его зовут Вячеслав, я с ним дружу с первого класса, мы учились в школе. Он никак не связан с музыкой, но это настоящая мужская дружба.

Как вы проводите свое свободное время?

Больше всего я люблю уезжать к себе на дачу в Подмосковье. Купавна — моя малая родина, там я спокойно думаю, «созерцаю жизнь», иногда что-то сочиняю.

Несколько слов для читателей «Вечерней Москвы».

Я очень дорожу своей близкой. Уверен, что среди читателей «Вечерки» есть люди, которые с уважением относятся к моему творчеству. Я постараюсь их не разочаровать. Желаю всем здоровья, удачи, успехов, а главное — любви!

Беседу вел
Олег Сыров
vecher@vm.ru

«Ва-БанкЪ» родился вместе с сыном

Александр Ф. Скляр считает себя дважды папой

мальчика Петровича, и его сказочного друга Патапума с большой теплотой вспоминаю...

В 2014 году вы издали еще одну книгу — «В поисках Эльдорадо». Планируете ли издавать что-то еще?

Думаю, в ближайшее время этого не случится. Я пишу медленно. Лучшие свои вещи отдал напечатанной книге, мемуары пока не продолжаю. Я не могу писать в стол. Надо знать, что это кто-то прочтет, нужен интерес какого-нибудь издателя. Пока что все силы сосредоточил на новых песнях и концертах.

В 1999 году вы выпустили альбом



Надо же

Отец Александра Феликса изначально был против его занятий музыкой. Тем не менее из уважения к своему родителю лидер группы «Ва-БанкЪ» всегда пишет возле своего имени букву «Ф».

■ В соцсетях новая волна старого спора: отличия москвичей от приезжих. Но сейчас, в условиях открытого мира, имеет ли принципиальное значение место рождения или лучше отбросить эти условности и оценивать человека по талантам?

Об этом и спорят журналисты «Вечерки» — Евгения Стогова, которая приехала в Москву из Новороссийска, и москвич Кирилл Янишевский.

— Кирилл, москвичи все изнеженные, привыкли сидеть на готовеньком, из-за этого приезжим и проще себе дорогу пробить.

— А зачем вам вообще приезжать? Если вы такие пробивные и активные, сидите в своих родных городах. Развивайте бизнес там, сокращайте разрыв с Москвой. И не надо будет говорить, что все деньги в столице.

В столицу приезжают активные люди. Но и пассивные почему-то не уезжают

— Приезжают люди с амбициями, уже переросшие регионы и желающие больших возможностей и больших достижений. Приезжают со своими предложениями, идеями и находками. И делают Москву лучше.

— Женя, а точно ли лучше? Все-таки, как ни крути, а большинство лучших вузов страны сейчас сосредоточено именно в Москве. И кадры тут заметно выше уровнем. Зачем нам среднячки? Как уже не раз пока-

Свои среди своих

Корреспонденты «МВ» поспорили о мнимых границах открытого мира



Такой мегаполис, как Москва, привлекает множество людей. Кому-то удастся здесь найти себя, а кто менее удачливый и пробивной, тот возвращается на малую родину

зывала практика, если проставок смешать с одаренными, то первые не подтянутся до уровня вторых, а как раз строго наоборот.

— Лучше. Потому что по своему характеру они готовы покорять все новые и новые

вершины, готовы расти, совершенствоваться. Ведь приезжему приходится на три головы выше москвича быть, чтоб за равного считали.

— А москвичу надо быть умнее-быстрее-сильнее других москвичей, чтобы выбиться

в люди. Уже даже четыре головы получается.

— Кирилл, у москвичей изначально более выгодное положение. Для них столица — родной знакомый город, у многих есть связи и знакомства. Да даже на

квартиру копить не надо! Я часто замечаю, что многих это расхолаживает, делает более инертными.

— Соглашусь, но частично. Какие связи и знакомства могут быть у семьи из среднего класса? В 90 процен-

Прямая речь



Алексей Рошин
Социальный психолог

Да, многие провинциалы ненавидят Москву, потому что считают, что она выжимает из страны все соки. Но они не любят столицу ровно до тех пор, пока она недоступна. Как только они приезжают сюда, то сразу же, получив московские преференции, начинают город любить. А ненавидят уже провинцию — как непродвинутую. Снобствующие москвичи — это только что приехавшие провинциалы.

тах это типичные офисные клерки, круг общения которых ограничен такими же клерками. К кому они пойдут «вымаливать» будущее для ребенка? Москва для москвичей зачастую еще суровее, чем для приезжих. — От этого и сами москвичи суровые, закрытые и не готовые принимать чужих. Также не самая положительная характеристика! Каждый сам за себя. Где тут место морали и человечности?

— Женя, мы не коммуна хиппи, нам надо думать о своих детях и внуках. Лишние душевные терзания только отвлекают.

— Мы тоже заняты карьерой. Город большой, он всех принимает.

Глобализация

Брак без регистрации

■ Еще в десяти московских загсах с 1 августа можно будет зарегистрировать брак с иностранцем.

Для регистрации брака откроются дворцы бракосочетания № 1, 3, 5, а также дворцы бракосочетания в «Коломенском», на ВДНХ, Вернадский, Таганский, Тверской, Хамовнический и Чертановский отделы ЗАГС.

— Кроме того, регистрация будет доступна и на некоторых новых площадках, — рассказала начальник Управления ЗАГС столицы Елена Ефремова. — Например, для того чтобы заключить брак в усадьбе Муравьевых-Апостолов, иностранцы смогут

подать заявление во Дворец бракосочетания № 3. В Таганском отделе можно будет подать заявления в храм Матроны или особняк Спиридонова. Для регистрации в особняке на улице Волхонке нужно будет обратиться в Вернадский отдел ЗАГС. Количество загсов для иностранцев дальнего зарубежья вводят для удобства новобрачных. Сейчас заключить брак с иностранным гражданином можно в пяти московских загсах — это Гагаринский, Медведковский, Мещанский и Шипиловский отделы ЗАГС, а также Дворец бракосочетания № 4.

Евгения Звощик
vecher@vm.ru



(495) 132-22-28 самолет
древянопанельный

СПУТНИК*

м. «Строгино»**

КВАРТАЛ С ОТДЕЛКОЙ

ОТ **27** МЛН. —

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 31 ИЮЛЯ 2019 ГОДА. ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ SPUTNIKSTY.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «БУХТА ЛЭНД». *АПАРТАМЕНТЫ. **МЕТРО «СТРОГИНО»-БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

РЕКЛАМА

Банкрот за границей

Что делать, если заблокировали карту во время отпуска

■ Песчаные пляжи, коктейли, СПА-процедуры — и внезапно терминал на кассе выдает роковое «Ваша карта заблокирована». Что делать, если посреди отпуска вы остались без средства безналичной оплаты, «Вечерке» рассказал генеральный директор научно-инженерного предприятия Сергей Шерстобитов. Причины блокировки банковских карт разнятся: от подозрений в спонсировании террористических организаций до защиты средств

Перед поездкой в азиатские страны стоит поставить банк в известность

владельца от мошенничества. Финансовой организации может показаться подозрительной только что проведенная транзакция, или у сотрудника появятся сомнения в том, что деньги с электронного счета переводите вы. Вот только чрезмерная забота о клиентах порой ставит путешественников в довольно сложную ситуацию.

— При выезде за рубеж нужно брать не меньше двух карт, — рассказал Сергей Шерстобитов. — Желательно, чтобы одна из них была оформлена в иностранном банке, который ведет свою деятельность в России. Уже будет в разы спокойнее.



Чтобы за границей не заблокировали банковскую карту, нужно держать ее всегда в зоне видимости и снимать деньги только в людных местах

Второе правило, по словам эксперта, не пользоваться банкоматами, которые установлены в «неуверенных местах»: не на центральных улицах, в слабо освещенных переулках, подвальных магазинах или непонятных кафе. Лучше снимать наличные в терминалах, расположенных непосредственно в отделениях банков.

— Правило номер три — обращать внимание на то, чтобы при проведении оплаты

рядом с вами или позади вас не находились посторонние люди, которые могут увидеть ПИН-код, — добавил Шерстобитов. — Это поможет с очень большой вероятностью избежать неприятностей.

Еще один немаловажный совет — при посещении ресторанов, кафе или магазинов не отдавать свою карту в чужие руки. Пластик всегда должен находиться либо в руках владельца, либо как

минимум в зоне визуального контроля.

— Если карту внезапно блокируют, нужно немедленно связываться с банком-эмитентом, — утверждает специалист. — Обычно снять ограничения можно, назвав кодовое слово или ответив на секретный вопрос. Но на всякий случай всегда держите при себе запас наличных денег.

Специализированные туристические форумы дают

еще одну рекомендацию: перед поездкой в азиатские страны поставить банк в известность о предстоящем путешествии.

— Дело в том, что в Юго-Восточной Азии действительно был очень высокий процент хищений, — объяснил феномен Шерстобитов. — Однако очень многие банковские приложения на смартфонах позволяют так или иначе отслеживать вашу геолокацию с достаточно высокой

Ищем деньги

Поскольку чаще всего мы оказываемся за границей по туризму, подработка при временном банкротстве исключена. Но добыть денег легальным способом реально.

1) Дистанционная подработка в российской компании. Получить пару тысяч можно, выполнив дистанционные поручения той или иной фирмы через интернет. Часто на фриланс набирают сайты, накручивающие отзывы.

2) Волонтерство. Если вы оказались где-нибудь в Испании без денег и крыши, попросите у местных работу за «еду и ночлег». Помогут мелкие кафе, магазины или храмы.

3) Монетизация талантов. Профессиональные фотографы или музыканты имеют возможность подзаработать прямо на улице. Правда, стоит ознакомиться с законодательством. Например, в Японии уличным музыкантам придется ночевать в отделении полиции.

Shutterstock

точностью. Если банк понимает, что вы находитесь за пределами Российской Федерации в какой-то конкретной стране и оттуда же проводятся операции по карте, вопросов, скорее всего, не возникнет. Но лучше все же заранее подстраховаться и предупредить банк.

Законодательство

Наличка или пластик

■ Казалось бы, лучший способ защититься от внезапной блокировки карты — взять с собой деньги наличными. Но тут в силу вступает не только человеческий фактор, но и законодательство.

Первое и главное: без декларирования на границе из России в наличной форме можно вывезти не более десяти тысяч американских долларов или эквивалент этой суммы в любой другой валюте. Это сделано для то-

го, чтобы пресечь мошеннические схемы. Если налички больше, в аэропорту придется идти в красный коридор, заполнять декларацию и прилагать к ней документальное объяснение, откуда у вас такие средства и для чего они вам за рубежом.

Однако при путешествии отчитываться придется еще и перед иностранными пограничниками. Так, в Болгарию можно ввозить не более тысячи долларов наличными, в Китай — не более пяти тысяч.

Рассчитать количество денег, необходимых в путешествии, проще всего по требованиям посольств к выпискам из банковского счета. Так, Греция указывает 50 евро на день поездки, Франция — 120 евро. Эти цифры консулы, вопреки расхожему мнению, берут не с потолка, а основываясь на среднестатистических тратах туристов. Так что на них вполне можно ориентироваться.

С особой осторожностью следует относиться к об-

мену денег. Так, если в стране пребывания в ходу доллары и евро, купить их выгоднее в России. А вот менять рубли на «третью» валюту лучше по прибытии. Во-первых, российские банки нередко завышают курс, что приводит к потерям от пяти до десяти процентов. А во-вторых, обмен все равно происходит через долларовый эквивалент (условно: рубль-доллар-

юань), что влечет лишние траты. Про обменные пункты в аэропортах и на вокзалах лучше сразу забыть. Курс в таких пунктах завышен



Shutterstock

неимоверно, а установленную банком зависимость «рубль-доллар» или «рубль-евро» они элементарно округляют в выгодную для себя сторону. Узнайте у вашего банка, можно ли оформить мультивалютную карту. Ее отличие от обычной в том, что она не привязана к рублевому счету и может совершать оплату без конвертации.

Подготовила
Евгения Стогова
vecher@vm.ru

■ Врачи-диетологи назвали продукты, которые помогают организму справляться со стрессом: это продукты с высоким содержанием витаминов группы В.

По словам главного внештатного диетолога Департамента здравоохранения Антонины Стародубовой, под этот критерий подходит молодой зеленый горошек. — Благодаря высокому содержанию витаминов группы В и магния горошек ока-

может кардинально помочь решить проблемы подобного рода. Да, бобовые содержат в своем составе витамины группы В, но точно не стоит рассматривать их как единственный источник. Важно оценивать рацион в целом. Источниками витаминов группы В являются крупы,

Диета на горошинах

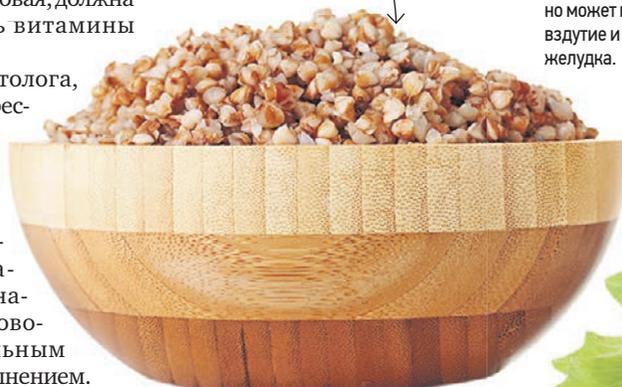
Как исправить рацион, чтобы укрепить здоровье

зывает благотворное влияние на нервную систему. Главная пищевая ценность горошка заключается в большом содержании витаминов группы В, в комплексе с магнием благотворно влияющих на организм. Витамины этой группы также оказывают положительное воздействие и на сердечно-сосудистую систему. Их влияние на организм помогает справиться человеку со стрессовыми ситуациями. Конечно, горошек не панацея, объясняют диетологи. Чтобы действительно «поправить нервы», организму нужны и другие источники витаминов группы В. — Сомневаюсь, что употребление зеленого горошка

печень, яичный желток, — поделилась руководитель отделения диетологии Европейского медицинского центра Ксения Селезнева. — Наша микробиота (триллионы бактерий, живущих в кишечнике), если она разнообразная и здоровая, должна вырабатывать витамины группы В. По словам диетолога, на борьбу со стрессом влияет целая совокупность факторов, которые позволяют обеспечить организм витамином. Фрукты и овощи — натуральным сезонным дополнением.

Гречневая крупа

В ста граммах гречки содержится пятая часть дневной нормы витаминов В1 и В6. Малокалорийный и противовоспалительный.



Горошек

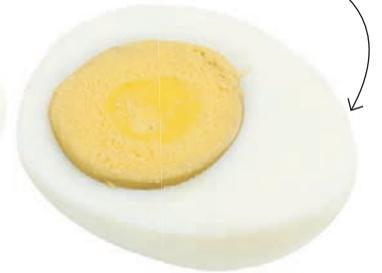
Богат витаминами, в том числе и группы В. Укрепляет иммунитет, улучшает сердечную деятельность, но может вызывать вздутие и расстройство желудка.



Наибольшую пользу приносит не один продукт, а их правильное сочетание

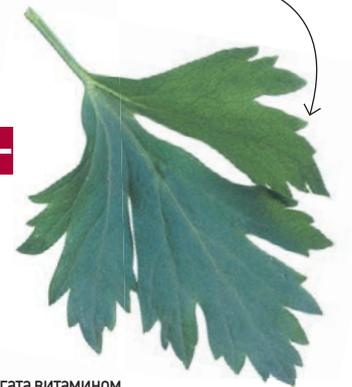
Яичный желток

Сам по себе желток содержит все вещества, необходимые для развития организма. Калорийность зависит от вида птицы: у уток и гусей яйца более калорийные, у перепелов и кур — более диетические.



Петрушка

Эта приправа сама по себе — источник целого букета витаминов. В том числе В и С. Малокалорийна, улучшает пищеварение и способствует укреплению иммунитета. Очень полезна для мужского здоровья.



Печень

Куриная печенка богата витамином В12, говяжья — всем спектром витаминов группы В. Необходимый продукт при низком гемоглобине, склонности к тромбозам.



Питание

Если витамины в дефиците

■ Человеческий организм в целом и сам способен обеспечивать себя необходимым количеством витаминов группы В. Но чего ожидать, если здоровье подводит и не выделяет нужных микроэлементов? «Вечерка» рассказывает, как это влияет на организм и как с этим разобратся.

В большинстве своем дефицит витаминов группы В негативно сказывается на работе нервной системы. Заметить симптомы вполне просто: головкружения, головные боли, одышка, усталость, уменьшение аппетита. Причины этому также вполне естественны

и просты: неправильное питание, избыточное употребление алкоголя, никотина, кофеина, продуктов с высоким содержанием рафинированного сахара и голодание. К последнему пункту также можно отнести такие популярные сегодня направления, как вегетарианство и веганство: именно люди с вышеперечисленными пищевыми привычками подвержены дефициту витаминов группы В. По словам врача-кардиолога Анны Жвакиной, подобное может в конечном счете сказаться на работе сердечно-сосудистой системы. — Если люди начинают злоупотреблять одним видом продуктов без предвари-



Дефицит витаминов сказывается на работе всех органов и систем организма

тельного совета специалиста, то в итоге это может сказаться на работе сердца, — подчеркнула врач. В случае с вегетарианцами и веганами, которые либо принимают в пищу мясо и продукты животного происхождения по минимуму, либо не едят такие продукты вообще, получается, что риску подвержен желудочно-кишечный тракт. Он не получает необходимого количества белка, который влияет на его полноценную работу. Получается, что ЖКТ не может полностью обеспечить организм полезными микроорганизмами. Есть и другой случай — недоедание. Например, когда человек не ест утром

и днем, а очень много ест вечером. Это также отрицательно влияет на работу ЖКТ. В этом случае необходимо частое питание небольшими порциями. Для поддержания необходимого количества микроэлементов следует уменьшить количество употребляемых продуктов быстрого питания до минимума, а лучше и вовсе отказаться от них. Если не поддерживать баланс полезных веществ, это может не только привести к описанным проблемам, но и довести организм до нервного истощения.

Подготовил
Самер Мустафа
vecher@vnr.ru

Можно ли измерить человека

Проверка IQ — баловство или штамп качества?

■ Всемирную паутину сотряс новый, чуть ли не революционный тест на IQ. Он состоит всего из трех достаточно простых вопросов, однако пройти его смогли только 17 процентов опрошенных. Тестов на измерение коэффициента интеллекта (IQ. — «МВ») сегодня существует великое множество. Классический вариант, наиболее распространенный по интернету, разработан Гансом Айзенком. Однако на сегодняшний день он считается устаревшим и вызывающим вопросы с точки зрения логи-

ческой и математической культуры. Поэтому для работы профессионалы обычно используют варианты, разработанные Дэвидом Векслером, Джоном Равеном или Ру-

Специалисты уверены — результаты теста на интеллект весьма субъективны



Справка

Существуют словесный, числовой и зрительно-пространственный тесты. Они направлены на выявление специфических способностей, которые невозможно определить с помощью обычных тестов.

дольфом Амтхауэром. Но реально ли по ним действительно определить умственные способности? По мнению когнитивного психолога Центра психологической безопасности Александры Дмитриевой, с помощью IQ-теста можно измерить очень небольшую долю реальных способностей. — В когнитивных исследованиях выделяют более десяти различных видов интеллекта. Уровень IQ показывает, насколько человек может мыслить в рамках шаблона. Однако многие сейчас говорят о необходимости более креативного, дивергентного мышления. Да, один из видов интеллекта так проверить можно, но судить по его результатам о качествах человека нельзя. Это очень узкая область, — подчеркнула Александра Дмитриева. — А есть еще вербальный интеллект, показывающий, как обращаются со смыслом слов.

Кирилл Янишевский
vecher@vm.ru

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

Строительство и ремонт

Завод «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ
Балконы, 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

● Циклевка пола. Т. 8 (985) 994-48-10

000 «БалконДизайнПроект»
Только с 01 до 31 июля
САМЫЕ БОЛЬШИЕ СКИДКИ!!
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ (AL, PROVEDAL, ДЕРЕВО, ПВХ)
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% по соч. карте москвича
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.

ООО «ЕВРОСТИЛЬ»
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
AL
окна ПВХ
остекление балконов
все виды работ
ДОГОВОР. ГАРАНТИЯ. КАЧЕСТВО
(495) 940 75 60
(495) 782 66 58

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

Юридические услуги

ООО «ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА»
БЕСПЛАТНО
консультация
ЮРИДИЧЕСКАЯ
Возврат вкладов
Мошенничество
Зыскание долга
Жилищные и земельные споры
Расторжение кредитного договора
8(495) 205-14-54

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 расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42

Транспортные услуги

● Автовыкуп честно. Т. 8 (495) 227-56-55

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

Товары и услуги

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

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

Медицинские услуги

АЛКОГОЛИЗМ
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВЛЕЧЕНИЕ К СПИРТНОМУ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ СПИРТНОГО.
Прием в кабинете, стационаре
выезд на дом
8 (495) 760-96-49
www.narco-logic.com
000 «Классикс»
Лиц. № ЛО-77-01-005768
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Коллекционирование

● Куплю книги, журналы, фото, архивы до 1940 г. Т. 8 (985) 275-43-33
● Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

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

● **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 модельки** авто, железн. дорогу, солдатиков, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную атрибутику, значки, часы, монеты, книги, иконы, марки, открытки, фарфор, хрусталь, подстаканн., янтарь, самовар, радиоаппарат., пластинки, куклы и антиквар. Т. 8 (495) 508-53-59
● Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
● Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Астрология, магия, гадания

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 опускajte руки: **ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**
8(968)946-78-64

● Гадаю. Вопрос бесплатно. Лично и по фото. Медиум. Т. 8 (925) 676-21-20
● Маг, любая помощь. Т. (917) 585-85-25

СКОРАЯ МАГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
Помогла тысячам, помогу и Вам!
● Сама увижу причину вашей проблемы и решу её.
● Гарантированная победа, защите в любых делах.
8 (495) 761-91-72
www.help-magic.com

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

● **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
● **Сельская чудотворица 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

Размещение рекламы
(499)
557-04-04
доб. 132, 158



Вот и август. Как быстро! Но афиша пока летняя-летняя, легкие фильмы — приключения, фантастика, мелодрамы. Не забудьте, что на «ТВ Центре» продолжается показ «Она написала убийство»! Это чудо, а не кино.

«Динозавр» пошел на второй сезон

Качественный продукт — он и есть качественный продукт. Когда начали снимать остросюжетную комедию «Динозавр», почему-то сразу подумалось: а ведь оправдается ставка на Андрея Смирнова! Ну просто потому... Потому что не может не оправдаться! Так все и вышло. И особой прозорливости тут не понадобилось: приличный сценарий и отличная актерская игра сделали свое дело. Сегодня «Динозавр» входит в списки



Идут съемки!

лучших фильмов, что совершенно справедливо, и в различных сериальных топах занимает верхние строчки. И вот «Динозавра» решили продолжить: съемки второго сезона — «Динозавра-2» — начались в Москве. И в центре сюжета снова будут Бриллиант, бывший

«медвежатник» Бабушкин (Андрей Смирнов) и его друг Басня (Александр Панкратов-Черный). Кроме того, в фильме собралась и иные звезды — Валерий Баринов, Михаил Жигалов, Галина Петрова, Александр

Олешко, молодые актеры Евгений Миллер и Анна Васильева. В первом сезоне зрителям была рассказана история «медвежатника» Бриллианта. Просидев основную часть жизни в местах не столь отдаленных, Бриллиант сбежал из тюрьмы, узнав, что на свободе у него есть сын и внучка, которым нужна помощь. — Продолжение нашей картины будет еще более непредсказуемым! — уверен режиссер-постановщик Олег Компасов. Картину будет транслировать НТВ.

Актеры из сериала «Динозавр» Александр Панкратов-Черный (слева) и Андрей Смирнов

Цифра

10

серий второго сезона «Динозавра» планирует снять режиссер Олег Компасов.

АФИША

С ОЛЬГОЙ КУЗЬМИНОЙ

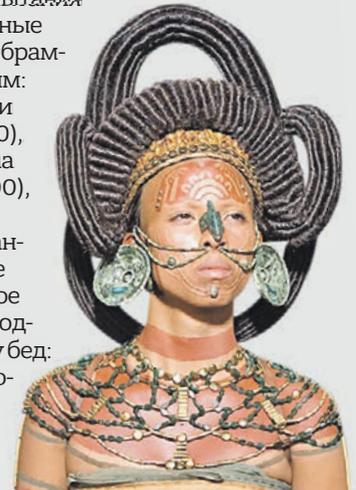


15



Ужас недели

Эту неделю на РЕН ТВ можно назвать неделей Спартака — знаменитый гладиатор представит себе не мог, какие испытания готовят ему современные кинематографисты. Оформление будет достойным: покажут и «Хаос» Тони Гиглио (30 июля, 20:00), и «Апокалипсис» Мэла Гибсона (31 июля, 20:00), ну а 1 августа тоже в 20:00 на канале в фантастическом триллере Джона Эмиела «Земное ядро: бросок в преисподнюю» найдут причину бед: ядро-то земное остановилось, вот и начало все рушиться, включая магнитное поле...



По ступеням цивилизации

На канале «Россия К» в популярном документальном проекте «Ступени цивилизации» на неделе вас ждет целый букет замечательных фильмов.

роскошный город-курорт жил двойной жизнью: тут как празднично и весело отдыхали, так и плели страшные интриги. Но полгорода после страшной катастрофы ушло под воду, и о Байи забыли на долгие годы. Как он выглядел и как изучают сейчас его руины — расскажет фильм. 30 июля на канале покажут три серии документального фильма «Города, завоевавшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк» — «Золотой век, 1585–1650». Это интереснейший рассказ о том, как начиналась сама история, в каком-то смысле современная цивилизация...

Наука и история

Так, например, «Подводный мир древнего города Байи» (29 июля, 19:45) расскажет просто невероятную историю затонувшего города, находящегося буквально в нескольких шагах от Помпеи. В I веке до нашей эры

Петербург. До востребования

Этот четырехсерийный фильм режиссера Дмитрия Светозарова основан на картине 1963 года его отца, классика нашего кино Иосифа Хейфица «День счастья» с Баталовым, Семиной и Зубковым. Помните эту потрясающую картину? В картине Светозарова играют Юлия Пересильд, Александр Устюгов, Сергей Перегудов и Наталья Бурмистрова.

Слезы и любовь



Актеры фильма «День счастья» Юлия Пересильд и Сергей Перегудов

По сюжету учительница из глубинки Светлана (Юлия

Пересильд), приехав в Петербург, знакомится с геологом Федором (Александр Устюгов). Любовь-морковь, страсти. Но роскошный особняк становится для

Светланы золотой клеткой. А потом она знакомится с врачом скорой... Найдет ли она свое счастье? Расскажет Первый канал (31 июля и 1 августа в 21:30).

В Париж! Куда ж еще

Жесткий фильм предлагает посмотреть на неделе «Россия 1». Юрий Степанов, Полина Кутепова и Ярослав Жалнин — чудесный актерский состав — расскажут вам историю из 1960-х. Провинция, токарь Иван растит сына в одиночестве. Проблемы, возникшие у его любимой женщины, а затем и у сына, заставляют его принять странное решение: он делает пистолет и отправляется на грабеж. И толкает сына на убийство...

Бум кино на СТС

Летняя афиша канала СТС очень яркая и привлекательна и составлена, как кажется, из таких картин, которые не могут испортить настроения, заставить грустить. Приключения, боевики, романтические комедии — вот что ждет вас на этой неделе. Особое внимание поклонникам Джеки Чана (на фото): в пятницу с 12:15 — сразу три «Часа пик».

Комедии и боевики

Трудно поверить, но этому комедийному боевику в 2018 году исполнилось 20 лет! А он все не меркнет и все также интересен... Кстати, как шестилетней давности фильм «Одиноким рейнджер» с Джонни Деппом в главной роли (2 августа, 21:00).



