

Собачье место

Программа «Мой район» заботится о питомцах **с. 8**



Любят и не женятся

Он и она снова спорят о вечном **с. 11**



Из отпуска в офис

Как втянуться в работу после отдыха **с. 12**

МОСКВА ВЕЧЕРНИЙ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

ВТОРНИК

20 августа 2019 года
№ 88 (874)

Актриса
Анна
Котова-
Дерябина
считает,
что театру
пора стать
современнее
с. 3

Кино круче

Последняя новость

Сегодня Градостроительно-земельная комиссия города Москвы одобрила проект продления строящейся Коммунарской линии метрополитена от планируемой станции «Столбово» до города Троицка.

vm.ru

■ Разработка проекта для строительства Бирюлевской линии метро начнется на рубеже этого и следующего года. Подробности будущего проекта рассказала председатель Москомархитектуры Юлиана Княжевская.

По словам главы Москомархитектуры, новое радиальное направление соединит сразу два Бирюлева — Восточное и Западное — с Новой Москвой. Специалисты Москомархитектуры и Института Генплана приступили к поиску трассы для реализации Бирюлевской линии.

Бирюлевская ветка пройдет через юг и юго-восток в западные районы города

— У нас есть основные направления, как эта линия могла бы пройти, сейчас мы ищем конкретную трассировку. Эта линия очень нужна, — подчеркнул в свою очередь руководитель транспортно-инженерного центра Института Генплана Москвы Игорь Бахирев. Он пояснил, что в будущем не планируется делать эту ветку тупиковой.

— Если Коммунарская линия должна в перспективе пойти на восток, то Бирюлевскую планировалось протянуть на запад, но не вести ее строго через центр Москвы. Она пройдет как раз через серединные районы, — продолжил Игорь Бахирев. — В результате новые станции улучшат транспортное обслуживание в районе Печатники. Также рассматриваются Текстильщики и Южный порт.



Агентство городских новостей «Москва»

Больше станций рядом с домом

Знаете ли вы, что...

согласно проектным предложениям, изначально новую линию планировали продлить за МКАД через районы Северное и Южное Бутово, поселение Рязановское, Щербинку, с выходом в Подмосковье, к Ленинскому району.

Еще одна линия появится в московском метро

Таким образом, Бирюлевская линия пройдет на юг, затронет юго-восток, а затем уйдет на запад. Ранее заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Марат Хуснуллин заявил, что строительство Бирюлевской

линии метро начнется после 2025 года от станции Московского центрального кольца ЗИЛ и пересечет Большое кольцо в районе «Кленового бульвара». — В настоящее время мы прорабатываем градостроительную документацию. На новой Бирюлевской

планируется разместить 14 станций, — сообщил заместитель мэра. Марат Хуснуллин подчеркнул, что сейчас приоритетом для метрополитенцев остается Большая кольцевая линия. Только после того, как будет реализован этот мегапроект, город продол-

Москва представила участок для продления Некрасовской линии метро. Будут построены ТПУ, пешеходный переход и подземный паркинг, необходимые для обслуживания гостинично-офисного центра в составе ТПУ «Рязанская».

Подробнее читайте в следующем номере

10 августа 2018 года. Станция МЦК «ЗИЛ»: планировалось, что именно от этой станции возьмет свое начало Бирюлевская линия метро

Цифра

34

километра составит протяженность Бирюлевской линии Московского метрополитена.

жит возводить радиальные направления. Однако задел для их создания должен быть подготовлен уже сейчас. Всего же в ближайшие пять лет планируется построить пять десятков новых станций столичного метрополитена.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Учредители
ГПН 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 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 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. Срок сдачи номера в печать 20.08.2019, 12:30. Дата выхода в свет 20.08.2019. № 88 (874)

MEDIA SCOPE

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

Стройка

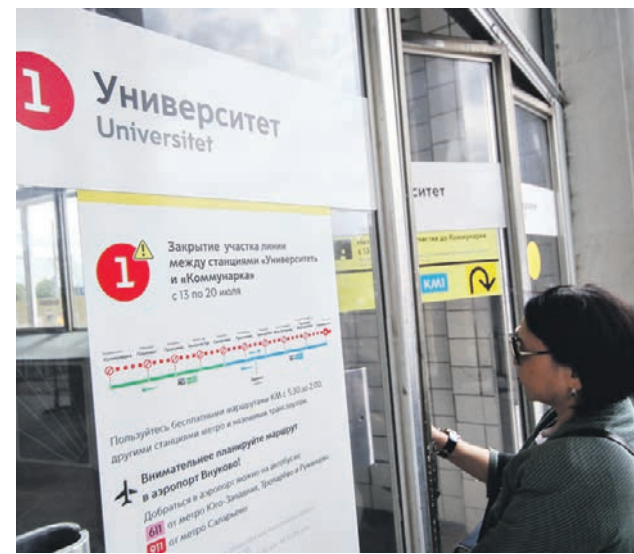
Внимание водителям

■ Москвичам рекомендовали отказаться от личного транспорта из-за закрытия красной ветки метро.

Об этом сообщили в пресс-службе Центра организации дорожного движения (ЦОДД). В целом ряде столичных территорий, среди которых съезды на МКАД с Киевского шоссе и Ленинского проспекта, а также в районах проекта, а также в районах поблизости от закрытых станций Сокольнической линии метро, действуют ограничения движения, свя-

занные со строительством Большой кольцевой линии (БКЛ). В этих районах введены компенсационные автобусные маршруты. До 24 августа приостановлено движение поездов на участке Сокольнической линии от станции «Проспект Вернадского» до «Коммунарки». На время закрытия метро на этом участке запустили более 180 бесплатных компенсационных автобусных маршрутов KM1 и KM2.

Полина Гребенникова
vecher@vm.ru



13 июля 2019 года. Объявления на входе в метро предупреждают пассажиров о закрытии участка линии

Агентство городских новостей «Москва»

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 актриса Анна Котова-Дерябина (на фото)

Актер несет идею

■ Анна знакома российским зрителям по шумевшему фильму «Аритмия», сериалам «Оттепель» и «Полицейский с Рублевки». Актриса рассказала «Вечерке» о том, что происходит в ее жизни сегодня.

Анна, ваша новая роль в сериале — дочь высокопоставленного чиновника. Героиня — кандидат наук и имеет семью, и тем не менее часто бывает в ночных клубах, знакомясь с «однообразными мужчинами» и отрываясь в компании своих же студентов. Вам свойственна подобная лихость?

У меня все намного скучнее — люблю книги, сниматься, люблю свою семью. Актёры, даже если играют отрицательных персонажей, не всегда являются злодеями в жизни.

Вы играете и в кино, и в театре. Что для вас важнее?

Я больше люблю кино. А театр предпочитаю не репертуарный, а современный, например Театр.doc. Он спонтанен и очень злободневен. Пьесы рождаются с помощью коллективного разума — такое мне ближе, чем традиционная театральная жизнь. Да и по графику работы он мне больше подходит.

Почему у нас снимают так мало хороших фильмов?

Смотря с чем сравнивать — с советским кино или современным. Сейчас открытый рынок, больше проектов,

соответственно, и актеров тоже больше. А количество не переходит в качество. Да и современное общество, живущее при капитализме, нельзя сравнивать с советским: тогда актёры всегда

несли еще и какие-то идеи, сейчас же с идеями все не так здорово.

Много работаете над собой?

Любимое занятие. Это лейтмотив моей жизни.

Никакого секрета нет — невозможно прочитать книгу «Как стать богатым» и стать миллионером. Сейчас это модно — люди зарабатывают деньги на человеческих слабостях. На самом деле это большой путь: и страдания, и разочарования — без этого никуда. Изучаю психологию на собственном примере, чтобы разобраться со своими противоречиями.

Изучаю психологию, чтобы разобраться со своими противоречиями

Считаю, что нужно вводить психологию в актерскую профессию. Мы же играем разных людей!

Книга, которую я сейчас читаю, — «Происхождение всех вещей» Элизабет Гилберт.

Читаю именно на английском — великолепный юмор, очень помогает посмотреть иначе на многие вещи.

Часто ездите в метро?

Да, часто. Это самый удобный вид транспорта в нашем городе. Например, в Риме и Лондоне метро чисто утилитарное, а в Москве — произведение искусства. Более того, у нас и вагоны современные, и вайфай, и подзарядка, и кондиционеры.

В новых вагонах на Филевской линии удобные кресла, широкие двери, которые открываются только по нажатию кнопки. Мне этот момент особенно нравится, есть в этом какой-то индивидуальный подход. **А любимая станция есть?**

«Кропоткинская». Там так здорово встроены светильники в колонны, как будто изнутри светятся. Это придает станции особый шарм.

Из личного архива

Беседу вел Сергей Шахиджян vecher@vm.ru



Музыка в Метро

Для любителей битлов

■ Завтра с 20:00 до 22:00 в переходе с «Театральной» на «Охотный Ряд» выступит коллектив «Акулы» (на фото).

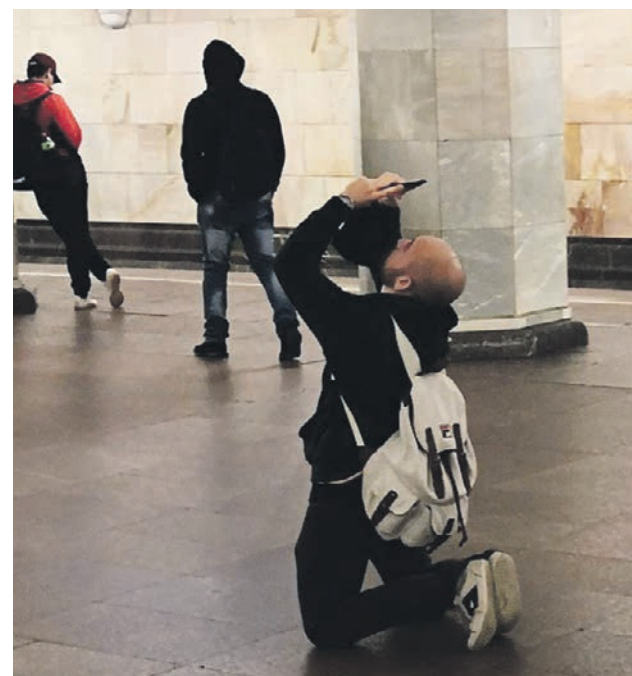
В репертуаре — собственные песни, а также большая коллекция кавер-версий известных хитов. Особое место в сердце и репертуаре «Акул» занимают The Beatles. «Акулы» исполня-

ют рок-н-роллы 50-х, 60-х годов, Queen, Deep Purple, Led Zeppelin и претендуют на звание самого стильного уличного рок-н-ролл-бэнда. Репертуар — обширный, подача — небанальная, вокал — сногшибательный. Вечерний концерт для приподнявшихся.

Анна Позднякова vecher@vm.ru



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



Если ты москвич и каждый день пользуешься столичным метрополитеном, значит, ты привык наткнуться на ошеломленных и спотыкаться об восхищенных. Прекрасно понимаем, и все-таки: восхищайтесь аккуратнее!

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

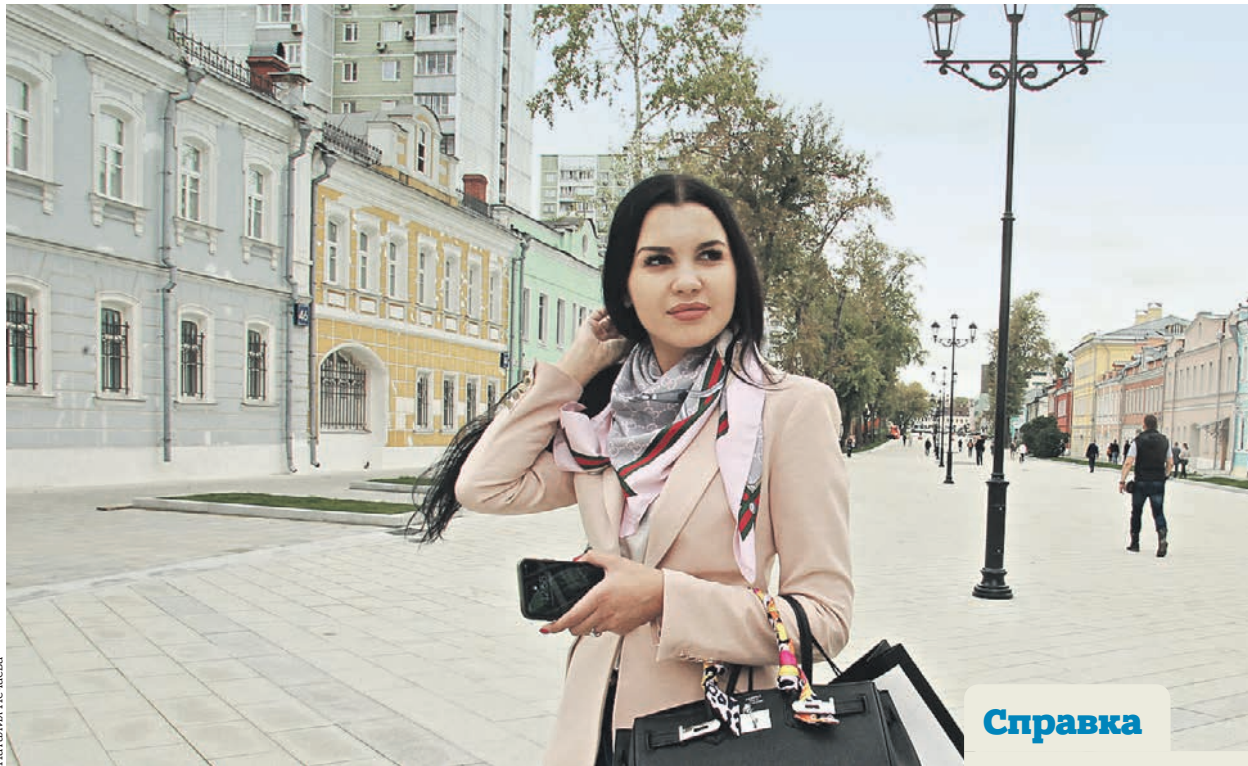
Сегодня «Вечерка» расскажет, где появится новая пешеходная зона, куда обратиться по вопросам качества детских товаров и какие новшества предлагают столичные библиотеки.

6:03 Пригородные поезда на станции Сетунь в сторону Москвы начали останавливаться у временных платформ.

8:57 В кассах метро началась продажа ограниченного тиража карт «Тройка», выпущенных совместно с «Союзмультфильмом».

Благоустройство

Школьная станет пешеходной



Наталья Нечаева

19 августа 2019 года. Москвичка Мария Спиркина гуляет на благоустроенной Школьной улице в Таганском районе

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел ход благоустройства Школьной улицы в Таганском районе столицы.

Комплексное благоустройство улицы практически завершено.

Мэр рассказал, что накануне Дня знаний здесь откроется новая пешеходная зона.

— Уникальный, полностью сохранившийся уголок двухэтажной Москвы XIX века станет прекрасным городским простран-

ством для отдыха москвичей и реализации культурных проектов, — отметил Сергей Собянин.

Улица сохранит исторический облик

Длина Школьной улицы — около 800 метров. Она соединяет улицы Добровольческую и Рогожский Вал.

Пешеходную часть уложат белой гранитной плиткой.

При этом рабочие сохраняют и музеефицируют сохранившиеся фрагменты брусчатки XIX века.

На сегодняшний день на улице уже установили 145 стилизованных исторических фонарей, 68 лавочек, урн и других малых архитектурных форм.

Все провода убраны под землю, в специальную кабельную канализацию. Сейчас продолжаются работы по капитальному ремонту фасадов 53 домов, идет их промывка.

Справка

Школьная улица известна с XVI–XVII веков. Сначала она называлась Тележная, затем — 1-я Рогожская улица. Нынешнее название улица получила в 1923 году. Оно не связано с конкретной школой и имело скорее культурно-просветительское значение.

Также проводится благоустройство территорий, прилегающих к Школьной улице.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Горячая линия

Следите за качеством

■ Вчера столичное Управление Роспотребнадзора открыло горячую линию по качеству и безопасности детских товаров и школьных принадлежностей.

В преддверии нового учебного года специалисты готовы проконсультировать жителей по вопросам, связанным с качеством детской одежды, обуви, игрушек, школьной формы, канцелярии и других товаров. По-

могут составить претензию или жалобу на недобросовестных продавцов.

— Консультирование проводится по телефону общественной приемной управления 8 (495) 785-37-41, — уточнили в столичном главке Роспотребнадзора.

Горячая линия работает с 9:00 до 18:00 с понедельника по четверг и с 9:00 до 16:45 — в пятницу.

Мария Кафанова
m.kafanova@vm.ru



24 августа 2018 года. Будущая школьница Екатерина Медведева на школьной ярмарке

День рождения

Центры госуслуг приглашают на праздник

■ Центрам госуслуг «Мои документы» 22 августа исполняется 8 лет. В этот день во многих центрах пройдут праздничные мероприятия, на которые приглашают всех желающих.

Праздничные концерты, лекции и мастер-классы состоятся в 15 районных центрах, а также в двух флагманских офисах и во Дворце госуслуг на ВДНХ. Во всех 130 центрах 22 августа состоятся бесприоритетные конкурсы и викторины. Во флагманских офисах и Дворце госуслуг проведут тематические квесты. Для всех участников подготовлены призы и сувениры.

В 18 центрах пройдут концерты живой музыки.

Кстати,

первый офис госуслуг открылся в Москве 22 августа 2011 года. Сегодня в столице 130 центров «Мои документы». Это удобные офисы, в которых есть все необходимое для оперативного получения услуг.

Желающие смогут посетить открытые занятия, чтобы узнать, как проходит подготовка специалистов центров госуслуг, а также принять участие в мастер-классах и тренингах.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru

Карта из хризантем

Карту ВДНХ из четырех тысяч кустовых хризантем разных цветов выложили на Манежной площади в рамках фестиваля «Цветочный джем». Сад в виде стилизованной карты

главной выставки страны занимает порядка тысячи квадратных метров. Это самый большой из всех временных ландшафтных спецпроектов за трехлетнюю историю фестиваля.

Погода вечером

+26°C

Ветер 2–5 м/с

Давление 752 мм

Влажность воздуха 73%



Завтра утром +26 °C, солнечно

Тем временем в селе Дюллюкю,

что в Верхневилуйском районе Республики Саха (Якутия), 16 градусов тепла, пасмурно и влажно. В Дюллюкю распогодится только в следующую пятницу. А у нас — уже распогодилось!

11:01

В Кожевниках состоялось открытие реабилитационного центра для наркозависимых.

11:15 12:10

В Стадринской даче начнется реконструкция здания «Культурной России» с концертом и мастер-классами.

В филиале № 2 детской городской поликлиники № 130 начались специальные занятия в школе родителей.

Цитата дня



Алексей Емельянов, глава Департамента культурного наследия города Москвы: «Специалисты приступили к сохранению шпиля Северного речного вокзала, на протяжении всей истории украшавшего здание». vm.ru

Образование

Планетарий ждёт юных астрономов

Московский планетарий объявил набор в астрономический кружок, занятия в котором стартуют этой осенью. — Астрономический кружок Московского планетария работает с 1934 года. Многие его выпускники сегодня являются ведущими учеными, чьи имена известны во всем мире, — рассказал руководитель кружка Ярослав Турилов. Занятия бесплатны, на первый курс зачисляются ученики 6–7-х классов. Их ждут экспедиции в обсерватории России, встречи с учеными и космонавтами.

Для учеников проводятся встречи с космонавтами



Справа: Зилберман, Наталия Неклева

Московское долголетие

Снова танцуем мы вальс

Научиться петь или танцевать вальс участники программы «Московское долголетие» могут в павильоне «Дом культуры» на ВДНХ. — В августе стартовали бесплатные занятия для москвичей старшего возраста — уроки танцев и пения в недавно отреставрированном павильоне. Занятия пользуются большой популярностью — группы участников на данный момент почти укомплектованы, — сообщили в пресс-службе ВДНХ. Записаться на последние оставшиеся места в группах можно в будние дни.

Услуги

Свидетельство о рождении выдают в роддоме

40 процентов родителей новорожденных пользуются возможностью получить свидетельство о рождении ребенка при выписке из родильного дома, подведомственного Департаменту здравоохранения города Москвы. Как сообщили в ведомстве, услуга доступна для тех москвичей, которые к моменту выписки уже определились с именем малыша. — Чтобы получить свидетельство о рождении ребенка в акушерском стационаре, женщине необходимо написать заявление на бланке, который выдается в больнице, и предоставить оригинал паспорта, — сообщили в пресс-службе Департамента здравоохранения. Супруги также должны предоставить свидетельство о браке и справку о рождении ребенка, выданную в роддоме.



13 октября 2017 года. Юные астрономы Ксения Еванова, Анна Сафонова и Таисия Щевелева рассматривают макет Луны (1) 2 мая 2017 года. Акушер Светлана Никитина в роддоме № 3 (2)

Когда верстался

№ 10

Стало известно, что с 22 по 25 августа в Москве пройдут праздничные мероприятия, посвященные 350-летию государственного флага России. Подробнее читайте в следующем номере.

Новшество

Книги на умных полках

Уже скоро столичные библиотеки обзаведутся несколькими технологичными новшествами. Как рассказал куратор IT-проектов в сфере культуры Департамента информационных технологий столицы Сергей Шакрыл, новым этапом развития библиотек станут умные полки. Таким образом, москвичи смогут сами брать и возвращать книги.

Технологии

Французы создадут модель Троицка

Разработкой трехмерной модели Троицка и поселка Коммунарка может заняться французская компания. Об этом вчера сообщил руководитель Департамента развития новых территорий города Москвы Владимир Жидкин. Концепция модели уже разрабатывается. — Думаю, что к середине 2020 года мы ее выполним, — сказал Жидкин.

Подготовил Алексей Хорошилов vecher@vm.ru

Трамвай вернется

Доехать до метро будет проще

Жители района Академический обратились в «Вечерку» с жалобой на то, что трамваи маршрутов № 39 и № 14 перестали ходить. Корреспондент выяснил, куда делся общественный транспорт.

По словам москвички Кристины Зябликовой, вот уже около месяца трамвайные пути на улицах Вавилова и Орджоникидзе пустуют. Теперь гражданам приходится пересадками добираться до метро. Никто из местных не может понять, в чем дело и почему транспорт перестал обслуживать пассажиров.

— Всегда у нас была хорошая транспортная развязка. Трамваи № 39 и № 14 стабильно по графику через каждые несколько минут подъезжали к остановке, — говорит москвичка. — А теперь они куда-то запропастились, хотелось бы узнать, когда их снова запустят. Слова Зябликовой подтвердили и другие жите-

ли района Академический. Некоторые граждане предложили, что общественный транспорт перестал функционировать.

— Вполне возможно, что транспорт объезжает улицы Вавилова и Орджоникидзе в связи с ремонтными ра-

Для граждан запустили компенсационный автобус и троллейбус

ботами, начатыми на трамвайных путях, — рассказал местный житель Анатолий Борисенко.

В Мосгортрансе подтвердили: изменение маршрутов трамваев связано с капитальным ремонтом путей, расположенных на улице Вавилова.

— В период ремонтных работ для граждан запущен компенсационный автобус № 039, который ходит



13 июля 2019 года. Трамвай «Аннушка» и его более современный собрат 14-го маршрута на Дне московского транспорта

Виталий Белоусов/РИА Новости

Прямая речь



Дмитрий Никитин
Юрист

Если в вашем районе ухудшилась ситуация с общественным транспортом, необходимо направить жалобу на Единый транспортный портал, указав свои данные и контактный номер. После чего с вами свяжутся специалисты и проконсультируют по интересующим вас вопросам.

по тем же маршрутам, что и трамвай № 39 и № 14, — рассказала пресс-секретарь Мосгортранса Светлана Герасимова.

Она также отметила, что, помимо автобуса, для пассажиров дополнительно запущен троллейбус № 14. При этом пресс-секретарь уточнила, что трамваи вернутся к привычному графику уже осенью.

Рафаэль Зялян
vecher@vm.ru

Пока гастрит не превратился в РАК

В последнее время количество пациентов, жалующихся на проблемы в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), увеличивается в геометрической прогрессии. Заболевания ЖКТ диагностируются у детей и взрослых, у мужчин и женщин. Их появление может возникать по различным причинам, но все они требуют проведения диагностики и правильного своевременного лечения.

О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ ОРГАНИЗМ

Симптомы, сопровождающие нарушение функций ЖКТ, встречающиеся чаще всего:

Изжога и чувство жжения на протяжении пищевода.

Метеоризм, урчание в животе, вздутие живота, связанное с избыточным накоплением газов. По участку, в котором собираются газы, можно примерно определить местоположение основного патологического очага.

Тошнота.

Отрыжка. Чаще всего является симптомом, говорящим о проблемах с верхним отделом желудочно-кишечного тракта.

Запах изо рта. Встречается из-за нарушения функции желудка.

Снижение аппетита. Отвращение к мясной и другой, ранее принимаемой с удовольствием, пище.

Снижение массы тела (легко определяется без весов по повседневной одежде — появляется ощущение, что одежда, которая раньше подходила по размеру, вдруг стала велика).

Боли в разных областях живота.

ПРОФИЛАКТИКА ЭФФЕКТИВНЕЕ ЛЕЧЕНИЯ

Если вовремя не выявить и не лечить нарушение функции ЖКТ, заболевание может прогрессировать. Самая коварная патология, маскирующаяся под обычные расстройства, — опухоли желудочно-кишечного тракта, при которых своевременно проведенное оперативное вмешательство становится первым шагом на пути спасения жизни больного. После хирургического лечения, даже радикального, как правило, требуются проведение химиотерапии или лучевой терапии и применение современных противоопухолевых таргетных препаратов. Длительность и качество жизни больного после удаления опухоли зависит от того, насколько точно будут соблюдаться рекомендации врача.

Именно поэтому крайне важно не упустить момент, когда лечение еще возможно, и не терять драгоценное время. Полис ОМС позволяет всему взрослому населению каждые три года проходить проверку здоровья в возрасте от 18 до 39 лет включительно. И еже-

СОГАЗ
МЕД



годно в возрасте 40 лет и старше, а также в отношении отдельных категорий граждан. Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором гражданин достигает соответствующего возраста. СОГАЗ-Мед напоминает, что диспансеризация включает в себя онкоскрининг — это обследование позволяет при имеющихся отклонениях заподозрить серьезное заболевание. Диспансеризация помогает своевременно выявить и начать лечение болезней, включая заболевания ЖКТ. В лечении кишечной патологии очень важно выполнять все предписания лечащего врача и ни в коем случае не заниматься самолечением. Внимание к себе и своему здоровью — основа профилактики и лечения болезней кишечника.

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Количество застрахованных — более 19 млн человек. Региональная сеть — более 660 подразделений в 40 субъектах РФ. СОГАЗ-Мед осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2019 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет СОГАЗ-Мед присваивается этот высокий уровень оценки.

Реклама

■ В Госдуме предлагают запретить эксплуатацию старых машин. Корреспондент «Вечерки» арендовала ретроавтомобиль, чтобы проверить, так ли уж плохи ретроавто.

Чтобы арендовать ретроавтомобиль, отправляюсь в музей «М.О.С.Т.», расположенный прямо под Крымским мостом. Здесь на выбор более 20 машин, самая старая из которых — Ford Model A 1927 года выпуска. Остальным экземплярам — от 60 до 80 лет.

Все машины «живые», на ходу — до полностью исправного состояния их довели в столичных мастерских. Я собираюсь прокатиться на Chevrolet Impala 1958 года. Громоздкий ярко-красный кабриолет выгоняют на площадку за музеем. В длину машина вдвое превосходит современные компактные авто. Во дворе не припаркуешься.

— По управлению она практически не отличается от новых машин — коробка передач автоматическая, разве что рычажок переключения находится на руле, — объясняет мне инженер-механик Илья Дрожжев. — Ручник здесь — это «нож-



1

Как в кино 1960-х

На что способны ретроавтомобили

цельное, можно сидеть вторым. Кстати, удобное! Поворачиваю ключ зажигания, жму на газ и выворачиваю огромный руль. Крутится он на удивление легко — можно управлять хоть пальцем. А вот поворачивает машина неуклюже, да и разгоняется крайне медленно. Поэтому еду потихоньку, зато замечаю, что

со всех сторон на меня уже засматриваются прохожие, а водители сигналият в знак приветствия. Ветерок приятно обдувает, волосы развеваются. Мчу и чувствую себя звездой американского фильма 1960-х годов. Приятно! Но надо сказать, такая машина подходит разве что для развлечения или езды по трассам. В пробке или во дворах она неудобна.

Анна Кривошеина
vecher@vm.ru

Плюсы и минусы

По словам инженера-механика Ильи Дрожжева, главное преимущество ретромашины перед современной — эмоции.

— В старинном авто сильнее чувствуется скорость. Ощущаешь, что это ты управляешь машиной, а не она тебя везет. Но в маневренности машина уступает новой. Если не доработать в мастерской, медленно разгоняется, плохо тормозит, расходует больше бензина: 25–30 литров на 100 километров. Для совершенствования модели нужно вложить крупную сумму, тогда не будет уступать современным моделям.



2

Припарковаться во дворе не просто — кузов очень длинный

ник»: он расположен внизу, где педали.

Открываю тяжелую дверь, сажусь в салон и сразу ощущаю запах бензина. Кресла здесь кожаные, и что интересно — переднее сиденье

Ретро-авто Mercury Eight 1950 Lead sled (1) Корреспондент «МВ» Анна Кривошеина за рулем Шевроле Импала (2)

Проблема

Фонтан как общественный душ

■ В сквере на Новоче-ремушкинской улице, в Академическом районе Москвы, фонтан пришел в запустение. Корреспондент «Вечерки» выяснял, почему.

Здесь уже много лет стоит белокаменный фонтан. Раньше он работал исправно, но сейчас бьет одной тонкой струей. По словам москвички Тамары Балашовой, жители района уже привыкли к бесполезности конструкции.

— В последнее время вообще отключен, — поясняет москвичка.

Она отметила, что нередко в этой стоячей воде некоторые купают домашних питомцев.



Камиль Алесан

11 августа 2019 года. Москвичка Тамара Балашова возле неисправного фонтана

В пресс-службе управы района Академический нам сообщили, что специалисты возьмут ситуацию под

контроль и благоустроят территорию.

Рафаэль Залян
vecher@vm.ru

ИПОТЕКА

4,5%

495 241 92 81

Квартиры в Москве

РЕКЛАМА. 214-ФЗ. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101». ИПОТЕКУ С ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКОЙ 4,5% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ПРИ СТРАХОВАНИИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ. ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №3349. МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС ОТ 50%. СРОК КРЕДИТОВАНИЯ ДО 5 ЛЕТ. ПОЛНЫЙ СПИСОК СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ, ПОДРОБНОСТИ И УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ИПОТЕКИ И ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU

Сидеть, бежать



Чем занять питомца на собачьей площадке

В этом году благоустройство по программе «Мой район» коснулось и братьев наших меньших — специально для них обустраиваются новые площадки.



Десятки тысяч москвичей держат у себя дома собак. Поэтому специально для них создаются площадки не только для выгула, но и для тренировок. Они необходимы для того, чтобы у собаки развивались мышление и гибкость тела. Кроме того, специальные снаряды помогают развивать смелость, выносливость, скорость и другие навыки. А еще контролировать вес питомца и его здоровье. Начинать можно с простых тренажеров, а к сложным переходить только после консультации со специалистом.

— Главный совет для хозяев собак: не заставляйте питомца использовать снаряды. Лучше поиграйте, отработайте команды. Собака нуждается в вашем общении, а дрессировку лучше начинать со специалистом, — рассказал «Вечерке» президент учебно-дрессировочного центра Андрей Цветков (на фото).

Кстати, в рамках программы «Мой район» на территории площадок для выгула собак

будут организованы экоурны, чтобы владельцам было проще соблюдать чистоту и порядок и убирать за своими питомцами. Иными словами, город делает все, чтобы москвичам и их питомцам было удобно и комфортно.

Это нужно знать

- Выгуливать домашнего любимца без поводка и намордника, согласно закону «О содержании кошек и собак в Москве», можно исключительно на специально организованных площадках.

- За выгул собак в неположенном месте, прогулку без намордника и поводка, а также загрязнение общественных мест хозяину грозит штраф в размере от одной до двух тысяч рублей.
- Собачникам стоит помнить, что гулять с питомцами на детских площадках, во дворах жилых домов, на территории образовательных и медицинских учреждений, спортивных объектах запрещено. Зато в парках — пожалуйста.



Горка (вышка)

Предназначена для взрослых собак средних пород. А вот осваивать этот снаряд щенкам, которым еще не исполнился год, опасно. В этом возрасте у собак еще не полностью сформированы связки и суставы, и они не готовы к таким нагрузкам. Не стоит заставлять преодолевать горку и представлять тяжелый порок (собак весом более 40 килограммов). При неправильном прыжке с большой высоты они могут повредить суставы.

Туннель

Отличный и безопасный вариант для собак. Может собаке преодолеть замкнутое пространство представители всех пород дрессировать в формате

**Животные
необход**

гулять

Справка

Если вы хотите, чтобы в вашем дворе появилась площадка для выгула собак, обратитесь в управляющую компанию жилого дома или в управу своего района. Но помните, что собачьи площадки должны быть площадью не менее 400 квадратных метров и находиться минимум в 25 метрах от жилых домов, в 40 — от детских и спортивных учреждений.

Цифра

400

площадок для выгула собак открыты и действуют сегодня во всех районах столицы.

Бум (бревно со спуском)

Тренажер помогает научить собаку держать равновесие. При смене высоты питомец научится чувствовать себя уверенно и не пасовать перед трудностями. Правда, даже если бум низкий, не позволяйте собаке спрыгивать с него — она должна проходить его от начала до конца, иначе ваши старания пойдут насмарку.

Балансир

Этот снаряд заимствован из арсенала спасательной службы. Ведь раньше он больше использовался как тест, который позволял проверить, насколько собака умеет двигаться на шатающихся, двигающихся поверхностях, балансируя собственным весом и контролируя движения. Но теперь благодаря тому, что тренажеры появились на площадках для выгула собак, привить эти навыки своему питомцу может любой хозяин.

Трамплин (окоп)

Это оборудование изначально использовалось в военно-спортивном многоборье, но теперь его можно встретить на многих площадках для выгула собак. Кстати, по правилам, хозяин преодолевает снаряд вместе со своей собакой. Так что будьте готовы к физическим нагрузкам!

Барьер

Бесконтактные снаряды для прыжков в высоту или в длину бывают разных видов, например, заборы. Этим оборудованием могут пользоваться только уже хорошо натренированные собаки. А для крупных пород прыжки травмоопасны.

Кольцо

Этот снаряд, где роль кольца может выполнять обычная автомобильная покрышка, взят из норматива нового вида спорта Аджилити (что в переводе означает — «быстрота, проворство, ловкость». — «МВ»). Подобное препятствие пес преодолевает в прыжке. Однако самостоятельно учить собаку этому трюку без помощи специалиста небезопасно.

Лестница

Полезный снаряд, который позволит собаке научиться ходить по ступенькам. Это пригодится во время прогулок по городу, когда будете, например, спускаться в подземный переход. Владельцу необходимо страховать питомца, подниматься вместе и не разрешать прыгать.

Слалом

Часто используется в турнирах: бегая змейкой, собака демонстрирует свою ловкость. Его могут освоить питомцы любых пород: такая нагрузка позитивно скажется на физической подготовке и настроении вашего питомца.

...ым для хорошего самочувствия
...а физическая активность

...снаряд, который по-
...вать чувство страха перед
...ом. Покорять туннель могут
...од без исключения. Лучше
...игры.

Андрей Никитин

■ Автор детективных романов Александра Маринина (на фото) после перерыва вернула читателю любимого персонажа — ветерана МВД Анастасию Каменскую. В интервью «Вечерке» она рассказала о том, как она пишет книги.

Как вы относитесь к некоторому делению литературы на мужскую и женскую?

Все, что хочу сказать, говорю в книгах

Александра Маринина не против стать киноведом

Как можно относиться к глупости? Это результат шаблонного мышления. Когда говорят «женская литература», что имеется в виду? Что ее читают больше женщин, чем мужчин, или что ее написала женщина, или что там главная героиня женщина? Тот, кто бросает в воздух фразу «женская литература», сам не понимает, какой из этих трех критериев он положил в основу деления.

Агата Кристи — женский автор? Про ее героиню мисс Марпл читают не только женщины.

А как относитесь к модным нынче феминизмам, например, «авторка»?

Режет слух. Это из той же оперы, что и «врач» — слово мужского рода, несклоняемое по родам, безотносительно к гендерной принадлежности носителя. Но время покажет: глупость не приживется.

Почему вы перестали на какое-то время писать детективы и переключились на семейные саги?

Не перестала. Стала перемежать детективы с другими романами. Исключительно

по настроению. Я человек настроения, в конце концов пенсионер, у меня нет начальников, что хочу, то и делаю. Хочу пишу детектив, хочу — семейную сагу.

А почему стали интересны психологические романы?

Не знаю. Но очень хорошо помню, что у меня дома был журналист, который брал интервью и спросил: не хочу ли я попробовать себя в другом жанре... А я искренне

и горячо говорила, что мне чрезвычайно комфортно в рамках детектива, что никакого другого жанра мне не надо. Все, что я хочу сказать читателю, я могу сказать в рамках детективной истории. Я была честна в этот момент. Но однажды утром проснулась и подумала:

Чтобы было не страшно начинать историю, я начинаю ее писать с середины

а почему бы и нет? Что произошло за ночь в моей голове — я не знаю...

Многие творческие люди заводят блоги, как площадку для высказываний без посредников. Как вы к этому относитесь?

Себя я в этом не вижу. Зачем? Все, что я хочу сказать, могу сказать в книге. А позиционировать себя как человека, чьи мысли кому-то интересны настолько, что каждый день их будут читать... Извините, у меня нет такого самомнения.



Пресс-служба издательства «ЭКСМО»

Справка

Настоящее имя — Марина Анатольевна Алексеева. Родилась 16 июня 1957 года во Львове. В Москве живет с 1971 года. В 1979 году окончила юридический факультет МГУ имени Ломоносова. Кандидат юридических наук. В 1995 году Марининой была присуждена премия МВД России за лучшее произведение о работе российской милиции.

Кем бы вы были, если бы не стали юристом и писателем? Музыкантом, спортсменом?

Спорт однозначно нет, так как преподаватели музыкальной школы все попытки моих родителей отдать меня на волейбол и баскетбол из-за роста пресекли. Потому что в игре на фортепиано этого нельзя, закрепощение кисти идет, а она должна быть мягкой. Я бы стала театриком кино, киноведом. Люблю критические разборы. Читала все, что было издано Туровской, все сборники зарубежные о кино, аналитические, выписывала «Советский экран», «Искусство кино»... Книга «История киноискусства» Жоржа Садуля у нас дома была изучена сверху донизу.

Вы когда-то сказали, что начали писать в качестве психотерапии, выливать на бумагу то, с чем были не согласны в системе. А что вами движет сейчас?

Страх остановиться. Потому что застой — это порочный путь. Я знаю свой характер. Я очень слабовольная, я знатный прокрастинатор. Поэтому если я позволяю себе неограниченную паузу, это плохо заканчивается. Придумала себе обманку, чтобы было не так страшно начинать первую строчку. Есть такая хитрость — нужно открыть пустой файл, написать слово «наброски» и кусочек из середины — описание персонажа, его биографию. Потом можно в этом же файле продолжать.



ОН

Никита Миронов
Обозреватель

Это деградация? Да, это деградация. Помните фразу из фильма «ДМБ»: «Без свадьбы только мухи женятся!» Так вот мы сейчас — как мухи. Там присел. Здесь. Поужжал. Немножко нагадил. Полетел дальше. Жизнь стала какой-то легкой, шуточной, необязательной. Нет, мы не муж и жена. Мы просто живем вместе. Дети? Ну да, когда-нибудь. А может, и нет. Так вот: скорее нет, чем да. Любой семейный психолог подтвердит: если нет штампа в паспорте, вероятность рождения в семье детей существенно ниже. Почему? А потому что женщина не считает мужчину надежным. Ведь он на ней не женился. Она забеременеет, а он сбежит. В итоге сейчас в России на одну женщину

приходится в среднем 1,7 ребенка. В Москве — 1,5. Между тем даже для простого воспроизводства населения коэффициент рождаемости должен быть 2,15 ребенка. И пока он ниже, нация в буквальном смысле вымирает. Мы — вымираем. Почему это происходит? Потому что сменились приоритеты. Какой мужчина сейчас престижен? Богатый плейбой, сделавший карьеру. Какая женщина в фокусе общественного внимания? А такая, как Бузова: пусть с мозгами туго, зато известная и богатая. Мужчина-отец и женщина-мать появляются только в рекламе детской каши. Мы стали реже жениться, потому что

не хотим себя связывать. Не хотим ни за что отвечать. Единственное, чего мы понастоящему желаем, так это денег. И зачем мне тогда жениться, если сожительница сразу станет на мои деньги претендовать?! Нет-нет, никакого штампа. Каждый за себя. Самое забавное, жен-

По данным Минюста, соотечественники стали реже заключать брак и разводиться. С одной стороны, это объясняется демографическим провалом 90-х — молодых людей просто меньше, с другой — нежеланием вступать в серьезные отношения. Наши обозреватели спорят по поводу традицию ньюго брака.

А как же свобода



ОНА

Екатерина Старосветская
Обозреватель

В жизни любой девушки должен состояться период «свободных отношений»: без границ, ревности, контроля. Без «ты должен», «я должна». Время, чтобы «нагуляться», чтобы этого быта искренне захотеть. Тогда не возникнет потребности в этом «погулять» позднее, когда человек уже состоит в серьезных отношениях. Или в браке. Часто люди уходят из отношений, длящихся с самой юности, потому что никогда

не чувствовали вкуса настоящей свободы. И, приходя к этому осознанию, они наносят жестокий удар своим партнерам: к несчастью для них, потрясенных и обманутых, вложивших годы или даже десятилетия в свою «половинку» только для того, чтобы эта «половинка» однажды очнулась и возжелала свободы... В свободных отношениях, конечно же, есть свой кайф. Побывать независимой в своем выборе. Отношения — это все-таки ответственность, и здесь не место незрелым и легкомысленным шагам. Все будет: никто никуда не денется ни от семьи, ни от пятерых детей и кастрюли борща, но потом: когда девушка будет готова. Когда найдет любимого Мужчину, прямо вот с большой буквы, который оценит ее поступки и сделает то же самое со своей стороны. Этот этап необходим. Каждый из нас должен разобраться в себе и раскрыться. Познать, полюбить и принять себя со всеми тараканами для будущих здоровых отношений. Время этого жизненного отрезка каждый определит для себя сам. Кому-то достаточно юности, а кому-то всей жизни мало. Цель — понять, нужно ли тебе это вообще и в каком виде. Получать удовольствие от комфортных отношений. Этот личный путь самоисследования — путь, который в какой-то момент жизни нужно пройти каждой. Особенно когда она молода — или даже потом, если у нее не было возможности сделать это в юности. Уверена, каждый человек проходит через этот процесс, становясь старше. Кое-кто, конечно, не сумеет этого сделать и к пенсии. Но большинство все-таки «нагуливаются» вовремя. Это не деградация. Это молодость. Откуда возьмется зрелый подход к нужному времени, если молодость занята бытом и борщами?



Лечение бесплодия в ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова

Бесплодие и невынашивание беременности — острые проблемы современной гинекологии. Высокий темп жизни в условиях мегаполиса негативно влияет на женское здоровье и приводит к гормональным сбоям. Поздняя диагностика заболеваний является причиной необратимых последствий и утраты репродуктивных функций.

Основные причины бесплодия и невынашивания беременности: гормональные сбои, патология шейки матки, хронические воспалительные процессы, непроходимость маточных труб, заболевания эндометрия (гиперплазия, аплазия). Применяя новейшие научные разработки и накопленный опыт:

- Восстановление тонкой и гипопластичной эндометрий
- Проверяем проходимость маточных труб ультразвуковым методом.
- Проводим лечение эрозии шейки матки нехирургическим способом.
- Восстанавливаем микрофлору интимной

зоны (в том числе после курс антибактериальной терапии), учитывая индивидуальные микробиологические показатели каждой женщины.

- Корректируем дисбаланс уровня женских гормонов.

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь у специалиста



Евчинникова Елена Севастьяновна помогает женщинам обрести радость материнства и жить полноценной жизнью. **Врач гинеколог-эндокринолог высшей квалификационной категории. Специалист по проблемам бесплодия. Врачебный стаж — 16 лет.**

Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по тел. +7 (495) 530-34-07, 530-33-40 г. Москва, ул. Салая Адиля, дом 7, E-mail: rtmu@67gkb.ru

Онлайн-запись доступна на сайте www.67gkb.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Лекарство от отдыха

Почему трудно втянуться в дела после отпуска

■ Постотпускной синдром — состояние, так или иначе грозящее в конце лета любому. «Вечерка» собрала главные ошибки, которые допускают москвичи при возвращении с каникул.

Воспринимать работу как обыденность

Возвращение из отпуска — повод начать «новую жизнь с понедельника». — Когда мы не получаем удовлетворения от своей деятельности, могут возникнуть проблемы с адаптацией, — утверждает бизнес-тренер Лариса Бузало. Даже если в офисе ничего не изменилось, стоит попробовать поменять свое отношение к работе.

Замыкаться в себе

Чрезмерное сдерживание собственных эмоций, даже если оно прописано деловой этикой, часто усугубляет постотпускной синдром.

Надо же

Самый продолжительный отпуск предоставляется гражданам Франции — там отдыхают минимум 35 дней при стандартной 35-часовой рабочей неделе. Если сотрудник работает 39 часов в неделю, ему добавляют еще 14 дней каникул. А вот в Гонконге и Сингапуре от работы отлучаются максимум на неделю.



Выход на работу — повод начать «новую жизнь с понедельника»

—Никто не говорит, что нужно забыть о профессиональной дистанции, особенно если вы руководитель, — говорит кандидат психологических наук, бизнес-консультант Ирина

Палавина. — Но если вы обсудите с коллегами «наболевшее» за чашкой кофе, рабочий процесс не рухнет, не переживайте. После отпуска, когда вы отдохнули от коллег и соскучились по

На службу на следующий день

Между возвращением с курортов и выходом на работу должно пройти хотя бы два дня. Не стоит прилетать

ним, самое время наладить рабочее общение заново.

в ночь на понедельник. Из-за сонливости и тоске по песчаным пляжам есть риск допустить ошибки в рабочем процессе, исправлять которые придется едва ли не до следующих каникул. Кстати, ничего, кроме раздражения, объяснение причины вашего прокола — не вызовет. «Не включился» — ваша проблема.

Рекомендации

От «лайта» переходим к «драйву»

■ Грамотное распределение своих сил и эмоций после выхода на работу — залог успешного возвращения из отпуска. «Вечерка» пообщалась с психологом и бизнес-тренером Александром Кичаевым и выяснила, как облегчить выход из отпуска.

Если режим отпуска можно условно назвать «лайтом», то работа — безусловно «драйв». И переключить собственные настроение и концентрацию в один момент крайне сложно. — На отдыхе у человека другая амплитуда энергетики, другие установки, нет обязательств, — утверждает Кичаев. — Основной совет — успеть переключиться с «хочу» на «должен». Помочь поменять установки можно с помощью концентрации на положительных аспектах профессиональной деятельности.

— Оптимально начинать готовиться к выходу из отпуска нужно за пять дней, — добавляет психолог. — Пятый день — вы еще отдыхаете, но 20 процентов мыслей посвящаете планированию предстоящих действий на

Прямая речь



Людмила Швайбович
Психолог, коуч,
бизнес-тренер

Одна из самых главных ошибок — когда человек пробует в первые дни побыстрее сделать все, что накопилось. Таким образом, он себя перегружает, будучи в эмоциональном плане не готовым к таким нагрузкам. Это приводит к конфликтам с коллегами, к ошибкам и к негативному восприятию каждого нового поручения, что усугубляет стресс.

работе. Четвертый день — чуть большая концентрация на профессиональных обязанностях. И так далее. Таким образом, к возвращению в офис вы будете погружены в рабочий процесс и готовы его принять.



Нужно сконцентрироваться на положительных аспектах своей деятельности

Представляем вам проект с научно-производственным объединением

ВИВАТОН

Академик 7 академий Мира Александр Савелов-Дерябин регулярно будет отвечать на наиболее актуальные вопросы о сохранении здоровья и долголетия.

Ждем ваши вопросы на электронную почту: vivaton-vopros@yandex.ru (тема письма — вопрос для А. Савелова-Дерябина)

Запись на консультацию по телефону:
8 (495) 691-55-55
8 800 775-92-82, 8 (495) 637-51-08

VIVATON.RU
интернет-магазин:
kupivivaton.ru

119034, г. Москва, Пречистенский пер., 12. Пн.-Вс: 9:00 – 21:00. 000 «НПО «Виватон».

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Напоминайте коллегам о себе, они не дадут скучать

Готовиться к выходу на работу нужно еще в отпуске — и не только морально. Вспоминайте режим, ложитесь спать не поздно, как будто завтра на работу. Напомните о себе коллегам: они в общих чертах расскажут вам, как дела.

1) Делитесь впечатлениями с коллегами. Это создаст подсознательную иллюзию продленного отдыха. Кроме того, атмосфера в офисе будет легче.

2) Не принимайтесь за все обязанности в первый день. Начинайте постепенно, разгребая «завальи» осторожно, не торопясь, и оберегая себя от стресса.

3) Устройте на работе десятиминутное чаепитие с десертами, привезенными из отпуска. Коллегам будет приятно, а вам — легче переключиться.

■ В конце лета дачники собрали богатый урожай кабачков. Как их заготовить и сохранить пользу этой культуры, «Вечерка» узнала у профессионалов.

Первое, это, конечно, можно законсервировать, предлагает шеф-повар Станислав Филимонов.

им кабачки. Банки и крышки надо обязательно простерилизовать в кипятке и, закрыв, перевернуть их, чтобы туда не попал воздух.

Кабачки хорошо сочетаются с апельсином. Повар советует приправлять жареные или печеные кабачки соусом из апельсиновой цедры. Шкурку половины



те кабачки теряют многие полезные свойства, — предупреждает диетолог. — Калорийность повышается, от жарки появляются трансжиры и теряется часть витаминов, например разрушается витамин С. Поэтому кабачки лучше запекать, готовить на пару, тушить, а еще лучше есть в сыром виде, так же как и огурец. В кабачках много структурированной воды, она хорошо усваивается. Организм не тратит много времени

Калорийность продукта низкая, но при жарке повышается

на ее переработку. Пищевые волокна в составе кабачка мягко очищают желудочно-кишечный тракт. Этот продукт показан всем, противопоказаний практически нет. Они редко вызывают аллергические реакции.



Урожай здоровья

Как готовить кабачки, чтобы сохранить пользу

— Их надо помыть, почистить, если шкурка толстая и порезать. Для маринада вскипятить воду, добавить на литр воды четыре столовые ложки соли. В качестве пряностей я люблю добавлять перец горошком, — поделился Станислав Филимонов. — Чеснок, звездочку бадьяна (он же анис). Когда маринад остынет градусов до сорока, то можно залить

апельсина натрите на мелкой терке, смешайте с солью и апельсиновым соком. Жареные кабачки с таким соусом будут прекрасным гарниром к рыбе.

Диетолог Елена Соломатина подтверждает, что кабачок — диетический продукт. Он легко усваивается.

— В отличие от огурца кабачок мы подвергаем термической обработке: в результа-

Прямая речь



Юрий Шальганов
Председатель московского регионального отделения общероссийской общественной организации «Союз садоводов России»

Кабачки хорошо хранятся, их легко консервировать. Если уродилось слишком много овощей, разумно раздать их друзьям, соседям, малоимущим. Надо радоваться тому, что дала природа, особенно на фоне неурожая других культур. На мою семью приходится 40–60 килограммов кабачков с девятиметровой грядки. Это неприхотливый овощ, которому теплица не нужна. Они созревают, начиная с июля и до конца лета.

Подготовил
Иван Зубков
vecher@vm.ru

Н А Н О В О Й В Ы С О Т Е

ПРЕМЬЕРЫ МАКС-2019
отечественный лайнер МС 21-300 и вертолеты Ка-62 и Ми-38 в полете и на земле.

ЗАРУБЕЖНЫЕ ЭКСПОЗИЦИИ
Италии, Франции, Германии, Бельгии, Канады и других стран. Новинки от Embraer и Pilatus

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПАВИЛЬОН
полноразмерный макет российско-китайского широкофюзеляжного дальнемагистрального самолета CR-929



ЛЕТНАЯ ПРОГРАММА
10 российских и зарубежных пилотажных групп

ЛЕТАТЕЛЬНЫЕ АППАРАТЫ БУДУЩЕГО
проекты российских научных центров

МАКС — БЕСПЛАТНО
для учащихся в День студента и для детей до 14 лет в сопровождении взрослых*

*Подробности на www.aviasalon.com

6+

РЕКЛАМА

МАКС 2019

Организаторы



Страна-партнер
Китайская Народная Республика



Устроитель

Ж У К О В С К И Й • 2 7 А В Г У С Т А - 1 С Е Н Т Я Б Р Я

Стратегический банк-партнёр



ПАО «Промсвязьбанк»

Стратегический партнёр



Генеральный финансовый партнёр



АО АКБ «НОВИКОМБАНК»

Официальный партнёр



Официальный страховщик



Международный информационный партнёр



Генеральные информационные партнёры



Официальная социальная сеть





Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Сегодня астрология рассказывает о том, какие знаки зодиака наиболее домовиты, а кому быт не особенно важен.



Овен

Овен — не важно, мужчина или женщина — собственник жуткий. Все, что находится в его распоряжении — дом, огород, сад, квартира, — все находится под его чутким наблюдением. В семейной жизни партнер не может претендовать на полноправие. И ладно бы они были идеальными хозяевами. Но они равнодушны к идеальному быту.



Телец

Представители этого знака хозяйева от Бога. Они любят создавать комфорт, готовить сложные блюда, всех кормить, сажать цветы. В их доме всегда пахнет едой, и все это на фоне хорошо обустроенного интерьера. Денег они на все это не жалеют. Поэтому, попадая в их лапы, партнеры могут забыть о бытовых неурядицах и рутине.



Близнецы

Вечное движение Близнецов отражается и на их способностях вести хозяйство. Постоянно что-то менять, делать ремонт, перестановку, переделывать дачу, достраивать, пристраивать. Как только заканчивается одно дело, тут же возникает что-то новое. Несмотря на это, в доме Близнецов достаточно спокойно.



Рак

Для Раков дом — особое место, где они чувствуют себя спокойно и комфортно. Здесь они могут не скрывать свою натуру и быть самими собой. Привязанность к сво-

ему дому проявляется у Раков во всем — они ухаживают за своей «берлогой», как за любимым цветком. Всячески украшают и облагораживают. Каждый уголок будет насыщен личной атрибутикой, связанной с воспоминаниями.



Лев

У Львов дома все знают, кто хозяин, кто решает, что будет куплено, чем украшено, какой дизайн он хочет, и возражения его не очень-то волнуют. Потому что у Льва в голове уже есть концепция. Это же касается и дачи. Сам работать в поте лица над будущим урожаем Лев не будет, но процесс организует быстро за счет помощников.

Кто в доме ХОЗЯИН



Дева

Если придете в дом к Деве, то сначала вас попросят снять обувь, аккуратно повесить верхнюю одежду и помыть руки. Потому что здесь живет настоящий диктатор, любящий чистоту и порядок. В этой империи педанта не будет хлама. Девы как знак земли очень любят выращивать комнатные цветы, разводить палисадники, копаться на даче.



Стрелец

«Бытовуха» для Стрельцов — тяжелая ноша. Даже непосильная. Зачем возиться с уборкой, если все равно в доме важнее всего личность, которая там обитает. Стрельцы любят дома устраивать посиделки, тогда они могут даже сподобиться на приготовление нескольких блюд.



Козерог

Требовательные и щепетильные в вопросах быта, Козероги любят, чтобы все было как положено, поэтому любая, самая рутинная задача им по плечу. Сложные заготовки на зиму, поклейка обоев, генеральная уборка — никаких проблем. Все будет сделано в срок.



Водолей

Водолеи не любители приводить свое пространство в какой-то порядок. Их хаос только им подвластен и понятен. Причем они могут отлично готовить, заниматься разведением редких видов растений, создавать творческую атмосферу, но понятия домашнего уюта просто не существует.



Рыбы

Рыбы обустроят свое жилище так, чтобы всем было приятно и комфортно. Поэтому никаких ярких деталей в интерьере, вычурных композиций. Все в нежных тонах, аккуратно и спокойно. Морские мотивы — это любимая история Рыб.



Весы

У Весов дома все опрятно и приятно, никаких ярких тонов, громоздких деталей в интерьере. Отличный вкус и врожденная тяга к украшательству позволяют им создавать вокруг себя пространство стильное и комфортное. Но все в меру. Когда в жизни Весов появляется партнер, то они не навязывают свои взгляды.



Скорпион

Скрытные и противоречивые Скорпионы пытаются в своем жилье как-то уместить все свои разнонаправленные увлечения и вкусовые пристрастия. Поэтому часто создается просто хаос из разных элементов. Причем приводить это все в какой-то порядок Скорпионы не торопятся — их ничто не смущает.

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).

Максим, 41 год, Рак, родился в Москве
Зашел в тупик. Ничто не радует, просто нет сил. Хочу найти свой путь.

Вы амбициозный человек и хотите получить многое от жизни. Поэтому склонны менять направления в развитии, которого вы так жаждете. При этом вы вспыльчивы, экспрессивны и рубите с плеча, если вас что-то не устраивает. Ваш Меркурий находится в положении, когда вам

нужно погрузиться во внутреннюю жизнь и социум, который сможет вас чему-то научить. Поэтому стоит попробовать завязать коммуникации в других городах и странах. Это поможет вам посмотреть на свою реализацию под новым углом. Но помните, что ваша экспрессивность может сослужить плохую службу. Включайте мудрость, которой у вас достаточно, и вы найдете для себя новый виток в судьбе.

Александра, 33 года, Телец, родилась в Шепетовке
Интересно узнать, в какой сфере лучше занять себя, чтобы эмоционально не выгорать и достичь максимального успеха.

Для вас важны партнерские отношения. Как женщина, вы готовы выполнять функцию заботы, поддержки. Так как зависимость от партнера достаточно сильная, то именно реализация

в семье для вас имеет значение. Работа в офисе не для вас, зато есть отличные возможности проявить себя в творчестве. У вас получится построить отношения с мужчиной, который станет для вас ведущим по жизни. Причем партнера вы, скорее всего, встретите в другой стране. С ним сложится крепкая семья. И материальное благополучие у вас также сложится через любимого человека.

