

**Пчелку жалко...**

Исчезнут ли  
медоносные насекомые? **с. 7**



**Десерт с бахчи**

Вкусные блюда  
из арбуза и дыни **с. 8**



**Опять штормит**

Август начал  
с холодов **с. 15**

# МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект  
Московского метрополитена  
и газеты «Вечерняя Москва»

**ВТОРНИК**

30 июля 2019 года  
№ 79 (865)

Актриса  
Нонна  
Гришаева  
не боится  
быть  
смешной  
**с. 10**

## Сама комедия

**Последняя новость**

Завтра в Московском зоопарке отметят дни рождения панд Жуи и Диндин. Им вручат подарки. Это будут торты из фигурного льда, украшенные бамбуком, яблоками и овощами.

**vm.ru**



■ Вчера в московском депо «Варшавское» состоялся торжественный запуск обновленного «Полосатого экспресса». Этот поезд целиком посвящен одной из самых известных хищных кошек на планете — амурскому тигру. Запуск состава на Серпуховско-Тимирязевскую линию назначили на особый день: 29 июля отмечается Международный день тигра. Так как это животное занесено в Красную книгу, необходимо регулярно на-

**Популяция амурских хищников во всем мире насчитывает 650 особей**

поминать о важности сохранения данного вида и методах, которые в долгосрочной перспективе помогут сохранить этих больших кошек для наших потомков. Поэтому Московский метрополитен вместе с Центром «Амурский тигр» и подготовил этот образовательный проект.

— Во всех своих проектах мы стремимся как можно меньше вмешиваться в окружающую среду. Этого же принципа мы придерживались, когда создавали новый «Полосатый экспресс», исходя из того, что состав метро внутри — тоже своего рода экосистема. Поэтому внутри он оформлен сдержанно, аккуратно, но в то же время с яркими акцентами и смыслом, — сказал генеральный директор Центра «Амурский тигр» Сергей Арамилев.

Естественно, и украшен состав в соответствии со своим названием. По всей длине поезда нарисованы



Кирилл Каплинников / РИА Новости

## Хищник охотится на серой линии

**Тематический «Полосатый экспресс» вышел на маршрут в День тигра**

амурские тигры, а крупное изображение морды этого животного разместили на кабине таким образом, чтобы глаза хищника располагались прямо над фарами. Внутри вагонов размещено большое количество справочной информации, которая поделена на несколько блоков. Там же размещены статьи, посвященные проб-

### Знаете ли вы, что...

на языках тунгусо-маньчжурской группы тигра вместо «тасх» (тигр) часто называют «амба» (великий, большой, огромный), чтобы не накликал беду.



Пресс-служба Московского метрополитена

29 июля 2019 года. Запуск тематического поезда в электродепо «Варшавское» (1) Новый состав посвящен амурскому тигру (2)

**Тем временем**



Проходку всех тоннелей Большой кольцевой линии метро планируется завершить в начале 2021 года. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Марат Хуснуллин.

**Г** Подробнее читайте в следующем номере

**Цифра**

**50**

копытных животных должен съесть амурский тигр в год для поддержания сил.

леме исчезновения амурских тигров. Напомним, что сегодня популяция этих зверей во всем мире насчитывает около 650 особей, из которых 95 процентов (580–600 животных. — «МВ») проживает на территории России.

**Кирилл Янишевский**  
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 Москвина **Редакционный совет** Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора), Александр Шарно (заместитель главного редактора), Алексей Зеряков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Зименко (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Алексей Шаравский (заместитель главного редактора по электронным СМИ), Вардан Оганджян (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 «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. (2)  
Срок сдачи номера в печать 30.07.2019, 12:30. Дата выхода в свет 30.07.2019. № 79 (865)

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

**Прогресс**

## Выбираем новое лицо

■ **Пассажирам предлагают выбрать внешний вид новых поездов типа «Москва».** На выбор предложены четыре варианта, каждый из которых больше похож

на что-то космическое из «Звездных войн». — Голосуйте за понравившийся дизайн в павильоне Московских центральных диаметров на «Киевской» — там на специальной стойке

представлены все варианты «маски» нового поезда. Голосование стартовало 26 июля и продлится до воскресенья. Результаты будут учтены при разработке самых новых поездов, которые

появятся в метро уже в следующем году, — сообщается в одном из официальных аккаунтов Московского метрополитена в соцсетях.

**Егор Пряников**  
vecher@vm





**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 столичный классический дуэт музыкантов Lilas Duo.



Александр Кожухин

### Справка

Ася играет на арфе, которая весит около пяти килограммов. Анастасия — на виолончели весом около четырех. А еще на специальной тележке по переходам, ступенькам и эскалаторам девушки носят с собой усилитель, вес которого составляет порядка шести килограммов, подставку под ноты, коробку для монет.

26 июля 2019 года. Дуэт Lilas Duo выступает в переходе между станциями «Тверская» и «Чеховская»

## Минута классики

■ **Ася и Анастасия** — так представились участницы дуэта Lilas Duo. В рамках проекта «Музыка в метро» девушки играют музыкальные темы из «Игры престолов», «Реквиема по мечте» и другие мелодии, от которых захватывает дыхание. Вокруг них всегда толпа прохожих, и даже есть постоянные слушатели.

Как вы начали играть вместе?

Мы учимся на одном курсе в училище при Московской консерватории. Решили попробовать себя в другом, неклассическом жанре, выступить с более современным репертуаром. Вне учебы мы подруги и очень хорошо понимаем друг друга. Почему решили выступать в метро? О проекте узнали случайно, и он показался нам инте-

ресным. Пожалуй, это самый привлекательный способ работы для свободного музыканта: выступать на улицах, даже центральных, не очень удобно, а в метро все сделали очень четко и грамотно. Под крылом проекта «Музыка в метро» чувствуешь себя под защи-

комфортнее: все зависит и от обстановки, акустики, и от количества места. Наша концертная площадка — весь метрополитен. На «Чеховской» мы играем впервые. Нравится, скорее всего, сюда еще вернемся. До этого выступали на «Третьяковской», «Площа-

### Постоянные слушатели приходят на каждое наше выступление

той. На том же Арбате с нами происходило множество неприятных ситуаций: подходили подвыпившие граждане, мешали играть, а тут такого не было ни разу. Почему сегодня выступаете на «Чеховской»? Мы выступаем на разных станциях, стараемся менять площадки, для того чтобы понимать, где нам

ди Революции», «Курской», «Комсомольской». Больше всего понравилось на «Курской», несмотря на то что там оживленно, места много, никто никому не мешает, не толкается, комфортно и нам, и слушателям. Какова реакция пассажиров? Это и есть самое большое удовольствие — видеть,

как благодаря нашей музыке люди могут на минуту остановиться, послушать и подумать о чем-то хорошем. Столько теплых слов и пожеланий мы не слышали нигде. Нас очень тепло встречают. Появились даже те, кто следит за нашим творчеством, специально приходит на выступления, это очень здорово — видеть уже знакомые лица и понимать, что здесь они именно ради тебя. Мы очень рады творить для людей, которым это нравится, которые это ценят. Конечно, бывают и курьезные ситуации. Например, один раз подошел ребенок и, вместо того чтобы положить монетку за выступление, выгащил все деньги из коробки, что были, и понес маме. Добытчик!

Беседу вела **Наталья Белова** [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

### Музыка в Метро

## Сочетать несочетаемое

■ **Завтра с 20:00 до 22:00 на выходе со станции «Сретенский бульвар» будет проходить массовая акция по поднятию настроения у населения.** Ответственные — коллектив GorchizZa Band, состоящий из вокалистки и двух музыкантов (на фото). Репертуар — все как мы любим:

популярные мировые и отечественные хиты, но в исполнении, которого вы не ожидаете. Группа принимает видеозаписи выступлений у себя на странице — если у вас есть запись, можете зайти и сделать ребятам приятное. Идеи по новым композициям также принимаются.

**Наталья Зайцева** [vecher@vm.ru](mailto: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 новой рубрике.



Человек-паук едет на битву со Злом на метро. В дневные часы пик подземный транспорт гораздо быстрее доставит до нужной точки, а злодеи не смогут его засечь. А пока можно почитать «Вечерку». Не повторять! Исполнено профессионалом.

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](mailto:vecher@vm.ru)



Сегодня «Вечерка» расскажет о том, как преобразятся Пашаевская площадь и набережная Марка Шагала, какие новые льготы получают многодетные семьи столицы и о многом другом.

7:13

Стало известно, что московские школьники завоевали три «золота» на Международной химической олимпиаде.

8:41

На территории парка усадьбы Люблино на юго-востоке столицы закончили строительство новой лодочной станции.

## Транспорт

## Электрички до центра домчат



Алексей Орлов

10 августа 2018 года. Москвички Светлана Груздь, Татьяна Королева и Галина Мудрецова едут в электричке в Подмоскovie

■ До конца недели из Одинцова в Москву запустят дополнительные электрички, сообщил вчера мэр столицы Сергей Собянин на заседании координационного совета по развитию транспортной системы Москвы и Подмоскovie. На участке Москва — Одинцово Смоленского направления Московской железной дороги (МЖД) в четверг, 1 августа, планируют ввести в эксплуатацию четвертый главный путь. Благодаря этому число приго-

родных поездов увеличится до 163 пар в сутки. Ну и само расписание электричек станет удобнее — они будут ходить чаще. А интервалы

### Интервалы движения поездов в часы пик сократятся

движения пригородных поездов в часы пик сократятся с 5,5 до 3,5 минуты. — Это уже практически режим работы метрополи-

тена, — подчеркнул Сергей Собянин. Экспрессы от Одинцова до Москвы будут ходить каждые полчаса.

А время в пути до Белорусского вокзала составит всего 22 минуты. — В ближайшие месяцы дополнительные электропоезда поедут и до подмосковных Мытищ, — добавил Сергей Собянин. — Интервалы движения в часы

## Справка

Ввод в эксплуатацию нового главного пути на участке Москва — Одинцово Смоленского направления МЖД завершает подготовку железнодорожной инфраструктуры для запуска МЦД-1 Одинцово — Лобня.

пик сократятся также до 3,5 минуты. Станут чаще ходить и «Ласточки», курсирующие по Московскому центральному кольцу. До конца года интервалы движения в часы пик между поездами МЦК составят 4 минуты.

Наталья Тростянская  
vecher@vm.ru

## Строительство

## Набережная Марка Шагала станет красочной

■ Москомэкспертиза согласовала строительство моста в рамках благоустройства набережной Марка Шагала.

Мост пройдет через старое русло Москвы-реки с улично-дорожной сетью в южной части территории завода имени Лихачева. И соединит набережную Марка Шагала и Проектируемый проезд № 4062.

Длина моста составит 580 метров. В каждом направлении будет по две полосы движения.

Кроме этого, на набережной Марка Шагала для горожан создадут парк с пешеходной зоной, велосипедными и пешеходными дорожками, спортивными площадками. Также здесь обустраивают смо-

## Кстати,

на набережной Марка Шагала установят круглосуточную систему видеонаблюдения, которая используется для оперативной передачи информации в «Единый центр хранения и обработки данных».

тровые площадки, откроют кафе и многое другое.

— Площадь озеленения набережной составит 20 гектаров, а ее длина — 3,8 километра, — рассказали в Москомэкспертизе.

Анна Соловьева  
vecher@vm.ru

## Гид по фруктам

В столице открыли горячую линию по вопросам качества, безопасности и сроков годности плодоовощной продукции. Специалисты городского управления Роспотребнадзора до 12 авгу-

ста будут рассказывать о правильном питании, выборе овощей и фруктов и маркировке. Обратиться можно по телефонам: (495) 687-40-41, (495) 687-36-60, (495) 785-37-41.

## Погода вечером

# +11°C

Ветер	4–8 м/с
Давление	736 мм
Влажность воздуха	75%



Завтра утром +11°C, небольшой дождь

## Здоровье

## Папа, будь готов

■ В августе столичные больницы проведут для горожан бесплатные лекции в рамках проекта «Входите, открыто!» Так, с 1 по 7 августа пройдет Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания. Многие родильные дома и перинатальные центры проведут лекции и тренинги на эту тему. А в клинической больнице имени В. В. Виноградова состоятся занятия для будущих пап — их на-

учат ухаживать за новорожденным. 3 августа в городской клинической больнице № 13 ждут пациентов с болями в суставах — врач-ортопед проведет бесплатные консультации. Кроме этого, в августе в рамках акции можно будет посетить лекции на тему родительского выгорания, психического здоровья и гормональной терапии.

Анна Соловьева  
vecher@vm.ru



Светлана Колосова

8 июля 2019 года. Врач Наталья Захарова и участник занятий в школе «Я — папа!» Денис Гурулев

## Тем временем в селе Пурдошки,

что в Темниковском районе Республики Мордовия, прохладно, всего 15 градусов, но зато нет дождя и солнечно. На радость дачникам и отдыхающим, которых в летнее время там много.



**9:32**

На двух перекрестках города заработала «умная» система регулировки светофоров.

**10:14**

Рабочие начали монтаж прыжкового трамплина, который появится на Воробьевых горах.

**12:56**

В Зеленоградском дворце творчества прошел праздник, посвященный Дню дружбы.

**Цитата дня**



**Алексей Емельянов, глава Мосгорнаследия:** «Началась подготовка к реставрации выявленного объекта культурного наследия — главного дома усадьбы Салтыковых». [vm.ru](http://vm.ru)

**ЖКХ**

**Улицы меняют цвета**

Столичные специалисты приступили к ремонту фасадов зданий на Остоженке и в прилегающих к ней переулках. Всего в порядок приведут 22 дома.

— Фасады зданий заметно обветшали: появились трещины, начали отслаиваться штукатурка и краска. Специалисты уже приступили к очистке стен и цоколей зданий от загрязнений, пыли, старых слоев краски и вздувшейся штукатурки, — рассказали в пресс-службе столичного Департамента капитального ремонта.

Затем рабочие заделают трещины, выполнят шпатлевку и грунтовку фасадов. В домах также заменят старые водосточные трубы и отремонтируют откосы.

**Фасады старинных домов на Остоженке отремонтируют**



1

**Когда верстался**

**№10**

С сегодняшнего дня посетители Дарвиновского музея могут увидеть чучело гигантской пресноводной рыбы арапаймы. Экспонат украсил выставку «О рыбаках и рыбке». Изготовить чучело было сложно, так как чешуя имеет свойство при высыхании заворачиваться. Экспонат можно увидеть до 25 августа.

4 июля 2017 года. Рабочие Пулод Ашууров (на первом плане) и Зайдуло Абдуллаев ремонтируют фасад дома № 13/3 по Садовой-Черногрязской улице (1) Проект благоустройства Павелецкой площади (2)

**Выставка**

**Природа в кадре**

Сегодня на Гоголевском бульваре открылась фотовыставка «Природа Москвы — территория для всех». Горожанам представили экспозицию «Природа эмоций», которая рассказывает об особо охраняемых природных территориях столицы. Рассмотреть 20 авторских фотографий можно до 14 сентября. А 15 сентября откроется экспозиция «Природа нас объединила», благодаря которой москвичи узнают, какие экскурсии, спортивные занятия и другие мероприятия проводятся на природных территориях Москвы. Она будет открыта до 31 октября. Кстати, в рамках выставки пройдет и фотоконкурс.

**Реновация**

**Первые новоселы**

Первые пять семей из дома в проезде Дежнева в Южном Медведкове получили новые квартиры по программе реновации.

— На сегодняшний день 36 семей, то есть больше половины жителей дома, выбрали квартиры в новостройках. С пятью первыми семьями Департамент городского имущества заключил договор, жильцы уже готовятся к переезду, — рассказал министр правительства Москвы, руководитель Департамента городского имущества Максим Гаман. Еще 26 московских семей уже предоставили полный пакет документов для подготовки договоров.



**Благоустройство**

**Площадь у вокзала зазеленеет**

Городские власти согласовали проект благоустройства Павелецкой площади. Рабочие создадут на этом месте озелененную площадь с пешеходными зонами и кафе.

— Благодаря интенсивному озеленению — под благоустройство отдано более

75 процентов площади территории объекта — в индустриальной зоне Павелецкой площади появится новая точка притяжения, — рассказал главный архитектор Москвы Сергей Кузнецов. Предполагается обустроить подземный торговый комплекс.

**Соцзащита**

**Помощь для многодетных**

Многодетные семьи столицы смогут воспользоваться новыми льготами по имущественному и земельному налогам. Так, дополнительный вычет смогут получить семьи, воспитывающие трех и более детей в возрасте до 18 лет, — льгота предоставляется из расчета по пять квадратных метров в квартире или комнате и по семь квадратных метров в жилом доме на каждого ребенка. Также вычет можно получить на шесть соток площади принадлежащего семье земельного участка.

— Число московских многодетных семей, которые в 2019 году смогут получить налоговый вычет по имущественному и земельному налогам, превысит 134,5 тысячи, — рассказал заммэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений Владимир Ефимов. Для получения льгот нужно обратиться в налоговую инспекцию.

Подготовила Людмила Филатова [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)



# Вернуть Богородицу

■ Как возвращают к жизни старинные иконы и скульптуры, насколько трудна и кропотлива эта работа? Ответы на эти вопросы искал и нашел корреспондент «Вечерки».

Он проник в мастерские «к Грабарям» — так между собой реставраторы называют Центр им. Грабаря. Работа у них интересная и очень неторопливая.

В гости к реставратору второй категории Марии Капустиной я вошел с трепетом — вокруг нее сплошные святые лики. На одной

## Реставраторы приступили к работе над изваянием Девы Марии



**Скульптура XVIII века поступила к мастерам в плачевном состоянии**

стороне стены они мрачно-ватые, на другой — ясные. Оказывается, так на старинные изображения воздействует реставрация. За движениями Марии можно наблюдать часами. Ее руки плавно и очень-очень аккуратно снимают невидимый глазу слой краски, чтобы скульптура засияла. Казалось бы, всего-то работы: снять краску, заделать трещины, чуть подновить, и... на все эти операции при должном внимании уйдет год, а то и два.

Один из сложных проектов, над которыми сейчас работают в мастерской реставрации темперной живописи, — деревянная полихромная скульптура «Бо-

гоматерь» из композиции «Распятие». Она датирована XVIII веком. Произведение поступило на реставрацию в очень плохом состоянии от музея-заповедника в Пе-

релавле-Залесском. Краска местами отслоилась, с обратной стороны — громадная трещина.

Работать Мария предпочитает в тишине. Результат

сразу не виден — только в конце. Но работа над «Богоматерью» — благодатная. Как говорит реставратор, после того как ее в первый раз покрасил мастер, после-

дующие слои наносились прямо на предыдущие. Еще хуже, когда резные деревянные фигуры, подобно этой, «улучшались» — наждаком снимали краску, стирая за-

13 июня 2019 года. Реставратор Мария Капустина работает над скульптурой Девы Марии. Здесь важен каждый штрих, а все движения должны быть четкими

одно и мелкие детали, и красили заново. Под ловкими движениями Марии старая краска отходит, как старая кожа.

Дерево нужно очень тонко чувствовать, чтобы вот так легко снимать слой за слоем. — Работа очень тонкая и сложная, — делится своими проблемами реставратор. — Я буду укреплять авторский грунт и повторять сложную резную поверхность, — добавляет она.

Яркий пример работы художников Переславского края через год, а может быть даже полтора, предстанет в своем первоначальном виде.

Сергей Шахиджанян  
vecher@vm.ru

## 75 лет Великой Победе

# С заботой об истории

■ В Главное архивное управление Москвы передана коллекция документов, наград и личных вещей участника Великой Отечественной войны, полковника артиллерии Федора Алексеевича Леонова (1902–1975). Об этом «Вечерке» рассказал руководитель Главархива Ярослав Онопенко.

Он отметил, что совместная с центрами госуслуг «Мои документы» акция «Москва — с заботой об истории» продолжается. Недавно поступившая в фонд коллекция наград представляет немалую историческую ценность.

— Выходец из семьи простых брянских рабочих Федор Леонов прошел путь от курсанта до командира одного из элитных соединений советской артиллерии — 26-й Сивашско-Штеттинской дважды Краснознаменной ордена Суворова артиллерийской дивизии прорыва Резерва Главного командования, — рассказал Онопенко. — На фронтах Великой Отечественной первый бой принял на берегах реки Стырь в июне 1941-го, а последний дал в мае 1945-го в ходе Берлинской операции.

Имя Ф. А. Леонова 13 раз упоминалось в Приказах и Благодарностях Верховного главнокомандующего, его

боевой путь увенчан пятью орденами. В их числе — ордена Александра Невского и Суворова II степени.

— Ими награждали представителей командного состава за заслуги в организации и руководстве операциями, — пояснил руководитель Главархива. — Орден Александра Невского давался артиллеристам, «стремительно подавившим артиллерию врага, превосходящую по силе, или уничтожившим огневые точки или группы ДОТ и ДЗОТ, мешавшие продвижению наших частей, или настойчиво отразившим атаку крупной группы танков, нанеся им тяжелый урон».

Боец Красной армии Федор Алексеевич Леонов (1) Историческая справка участника Великой Отечественной войны (2)



А орден Суворова II степени получали за «организацию боя по разгрому вражеского корпуса или дивизии, достигнутому с меньшими силами», или «за прорыв современной оборонительной полосы противника, разви-

тие прорыва и организацию неотступного преследования, окружения и уничтожения противника». Эти награды переданы на хранение в архивы столицы.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru



# Ложная тревога

Слухи о массовой гибели медоносных насекомых оказались преувеличены

**■ Новостные ленты пестрят тревожными сообщениями: массово гибнут пчелы. Корреспондент «Вечерки» отправилась на пасеку в парк «Кузьминки», чтобы прояснить этот вопрос с экспертом по «пчелиной жизни».**

Главный специалист отдела просвещения ГПБУ «Мосприрода», пасечник Николай Шелуханов сразу

**Пчела любит разнообразие и не заготавливает всего один вид меда**

26 июля 2019 года. Пчеловод Николай Шелуханов работает на пасеке в Кузьминках

успокоил: пчелы живы и здоровы, популяция в порядке. — Уже стало известно, что массовая гибель пчел, о которой с тревогой рассказывали многие исследователи, была вызвана переизбытком пестицидов. У нас эти вещества не применяют. Пчелы не любят резких химических запахов, предупредил пасечник, а также не переносят ароматы животных. Зато любят фруктовые и травяные запахи. Перед походом на пасеку можно растереть в ладонях мяту — это успокаивает пчел.

В «Кузьминках» оказалось много ульев — порядка 40. Часть из них — пустые, в них отсаживают размножившиеся семьи пчел. Матку метят специальной биркой или мажут спинку краской, в этом году — зеленой. А трутни — это самцы, нужны для оплодотворения, в остальном абсолютно бесполезные существа. В конце сезона, когда пчелам начинает не хватать пищи, члены семьи отталкивают трутней за лапы и крылья от драгоценных капель меда и выкидывают из гнезда. Не все насекомые склонны к семейной жизни — есть пчелы-одиночки. «Пчела медоносная» делится на породы — «карпатка», «кавказская» и другие. Прямо как у собак. Самая злая пчела в России — среднерусская, она не просто жалит, защищаясь, а атакует, поэтому пасечники их не держат. Вооружившись знаниями, я отправилась посмотреть на рамку с сотами и медом — много ли насобирали мохнатые труженики? Николай Николаевич надел на

комарник с сеткой и зажег дымарь — чашку с углем.

— Просто так к пчелам не подберешься, — объяснил он. — Издревле бортники заметили, что эти насекомые, когда чувствуют приближение пожара, набирают с собой нектар, чтобы покинуть гнездо с запасом. Но когда пчела набьет полный зоб, она не может изогнуть головку и брюшко, чтобы ужалить. Кроме того, когда они сыты, то довольны. Окутав дымом один из ульев, пасечник специальным ключом подцепил и медленно достал рамку, на которой висела гроздь пчел. — Тяжелая, килограмма два меда, большая и плодovitая семья. На рамку пчелы могут нанести до четырех килограммов меда, — пояснил он.

Показав рамку, пчеловод приказал отступать, так как рабочий гул пчел сменился на недовольный. — Самое главное в нашем деле, — пояснил пасечник, — чтобы не было аллергии на укусы. А без укусов в этом деле никак: нельзя собрать мед и ни разу не быть укушенным. Напоследок Николай Николаевич развеял мифы про мед. Оказывается, можно не переплачивать за редкие сорта меда, это маркетинговая уловка. Пчела любит разнообразие и не заготавливает только один сорт меда. Если в меде примерно половина липы — уже считается липовый мед. Кстати, мед в «Кузьминках» из ульев не забирают, а оставляют пчелам на прокорм.

Показав рамку, пчеловод приказал отступать, так как рабочий гул пчел сменился на недовольный. — Самое главное в нашем деле, — пояснил пасечник, — чтобы не было аллергии на укусы. А без укусов в этом деле никак: нельзя собрать мед и ни разу не быть укушенным.

Напоследок Николай Николаевич развеял мифы про мед. Оказывается, можно не переплачивать за редкие сорта меда, это маркетинговая уловка. Пчела любит разнообразие и не заготавливает только один сорт меда. Если в меде примерно половина липы — уже считается липовый мед. Кстати, мед в «Кузьминках» из ульев не забирают, а оставляют пчелам на прокорм.

Мария Гусева  
vecher@vm.ru



Александр Кожухин

## Сезон сбора сладкого урожая

Сезон сбора пыльцы и нектара начинается примерно в апреле, хотя на первый очистительный облет пчелы вылетают в феврале. В поисках подходящего кустика или цветка пчелы могут пролететь

до двух километров туда-обратно. Дорогу помнят и прилетают точно в то место, откуда вылетели. Поэтому можно вывезти ульи в поле гречихи или люцерны и оставить на несколько дней, но двигать пчелиные

домики нежелательно. Заканчивается сезон полетов в середине августа. Пасечники могут специально подсеять разнотравье, чтобы дотянуть сбор меда до сентября. Человек научился использовать все продукты

пчеловодства — воск, мед, прополис, пергу (пыльцу), белое маточное молочко, трутневых личинок (их жарят и едят), подмор мертвых пчел и яд живых пчел, использующийся при лечении радикулита.



RG-DEVELOPMENT

М Семёновская МЦК Соколиная гора Измайловский парк

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

## ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС СЕМЕНОВСКИЙ ПАРК

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

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





**Последний месяц лета в столице — старт сезона арбузов и дынь. Как рассказали «Вечерке» в Департаменте торговли и услуг Москвы, бахчевые развалы начнут работу уже 5 августа.**

В этом году официальных городских точек продажи будет более 230, сообщает столичный Департамент торговли и услуг.

Полный перечень станет известен совсем скоро — возможно, к основным адресам добавятся новые локация. Работать торговые точки будут до 1 октября.

За два месяца москвичи смогут приобрести арбузы и дыни, приехавшие к нам из Дагестана, Ставрополя, Краснодарского края, Астра-

хани и Волгограда. Цены на ягоды из этих регионов будут доступными: от 30 до 50 рублей за килограмм арбуза, а дыни — от 60 до 150 рублей за килограмм. Впрочем, на прилавках можно будет найти и экзотические сорта ягод. К примеру,

дыню «Япония» из Таиланда и другие.

Роспотребнадзор напоминает: разрезать на месте арбуз или дыню нельзя. Это противоречит санитарным нормам. Полагаться нужно только на советы продавцов и свои знания о спелых ягодах. Дома арбузы и дыни необходимо вымыть теплой водой с мылом, а хранить

**На прилавке разрезать ягоды нельзя: это негигиенично**

разрезанные плоды лучше не больше одного-двух дней. Специалисты советуют арбузы и дыни не хранить, а превращать их во вкусные блюда для всей семьи.

**Москва ждет открытия сезона бахчевых**

### Цифра

**230**

бахчевых развалов откроется по традиции в столице к началу сезона бахчевых.

### Внезапно!

А еще арбузы можно использовать как формы для запекания.

#### Курица в корках

Помните сказку? Игла в яйце, яйцо в ларце... Вот вам сказочное блюдо: арбуз, фаршированный курицей, лимоном.

Вымойте тушку курицы, смажьте соевым соусом

со специями. Внутри курицы положите целый или нарезанный дольками лимон. Вымойте арбуз, сделайте срез в районе хвостика, чтобы он стоял устойчиво. Прорежьте круглое отверстие, выньте мякоть ложкой. В пустую кожуру положите курицу, как в горшок,



накройте срезанным фрагментом корки. Пеките 2 часа при 200 градусах. Достаньте арбуз, проткните стенку, чтобы слить образовавшийся сок. Если этого не сделать, можно обжечься, доставая саму курицу. Подавайте с гарниром из риса или пасты с соусом из арбузно-куриного бульона.

#### Чипсы с витаминами

Чтобы лакомиться натуральным арбузом зимой, заготовьте его впрок. Например, засушите арбузные чипсов. Они, в отличие от кукурузных или картофельных, намного полезнее. Вымойте и нарежьте арбуз. Удалите кожуру и нарежьте на плоские куски

толщиной 5 мм, шириной — на ваше усмотрение (при сушке объем мякоти уменьшится в 10 раз). Удалите семена и уложите в лотки электросушилки. Сушите 12 часов при температуре 50 градусов. Готовность проверьте, нажав на получившуюся дольку, и если она не выделяет сока — продукт готов.

## Прямая речь



**Дмитрий Табаков**  
Шеф-повар,  
ресторанный критик

Сейчас многие шеф-повара стремятся к тому, чтобы больше внимания уделять сезонным продуктам. Из них надо выжать максимум пользы. Август — это арбузы, дыни. В меню ресторанов уже вводят блюда из них. Поэтому сейчас, когда москвичи едят арбузы, повара создают интересные вкусовые сочетания. Подобные блюда рождаются путем проб. Например, я делаю тартар из тунца и арбуза.

**Закуси арбузом!**



### Гранита с перцем

Это десерт, похожий на сорбет. Взбейте блендером полкило мякоти дыни с половиной стакана сахара и половиной стакана белого вина. Добавьте черного молотого перца на кончике ложки. Полученную смесь выложите в форму и поставьте в морозилку. Когда появится лед, замешайте его в десерт и снова поставьте в морозилку. Повторяйте процедуру каждые полчаса, пока не уйдет вся жидкость и лед не станет рассыпчатым. Подавайте в низких стаканках.



### Фруктовая пицца

Аккуратно нарежьте арбуз плоскими кругами, каждый круг — треугольниками, как пиццу. Украсьте сливками, ягодами, колотыми орехами и кокосовой стружкой. Но здесь строгого рецепта нет — все зависит от вашей фантазии и вкуса.

**Надо же**

И арбуз, и дыня — чемпионы по содержанию фолиевой кислоты. Дыня, кроме того что ее мякоть богата витаминами, обладает антистрессовыми свойствами. Она поднимает настроение и помогает побороть бессонницу и беспокойство.

### Ваза для мороженого

Небольшую круглую дыню разрежьте пополам, достаньте семечки. Срежьте часть кожуры со стороны доннышек, чтобы дынные «миски» стояли устойчиво. Внутрь налейте немного меда или сиропа, положите мороженое, украсьте кусочками ананаса, мятой, ягодами. Идеальный десерт для компании или для двоих.



### Мини-закуска

При помощи круглой формы и чайной ложки из мякоти арбуза сделайте «стаканчики». Наполните их кремом, сливочным сыром или сливками. Украсьте кисловатой ягодой, например, малиной или крыжовником, или кусочком огурца. Получится закуска, которую подают перед основным блюдом, чтобы разогреть аппетит.



### Пирог к чаю

Включите духовку на 170 градусов, смажьте форму маслом. Взбейте стакан сахара с тремя яйцами, добавьте ванильный сахар. Всыпьте стакан просеянной муки. Нарежьте очищенную дыню кубиками и «укройте» ими вылитое в форму тесто, присыпьте корицей и выпекайте 30–40 минут. Отличный сезонный десерт, который станет прекрасным дополнением к чашке ароматного, горячего чая или кофе.

### Пунш со льдом

Мякоть арбуза взбейте блендером. В получившийся сок добавьте мед, немного ягод и поставьте в холодильник. Подавайте со льдом в охлажденных стаканках. Такой напиток хорошо освежает в летний зной. Но даже и в пасмурную погоду он станет прекрасным легким, летним напитком.



2 августа 2018 года. Продавец Вугар Гусейн показывает свежий урожай арбузов

Shutterstock, Валентин Завягинцев, Агентство городских новостей Москва

Подготовили  
**Василиса  
Чернявская,  
Самер Мустафа**  
vecher@vm.ru



■ С тех пор как известная российская актриса Нонна Гришаева стала новым худруком Московского областного ТЮЗа, театр буквально расцвел. Но в то же время сама артистка гораздо реже стала появляться на телеэкране и в кино.

В интервью «Вечерке» Нонна рассказала о том, почему телевидению предпочла театр, о своих хобби и о главной работе в жизни.

В каких проектах вы сейчас задействованы?

Главный проект в моей жизни — это роль художественного руководителя. Я набрала курс в ГИТИСе, и с сентября мы начинаем обучение на факультете эстрады. Будем готовить «синтетических» артистов, которые могут все.

А телевидение, сериалы?

Вы знаете, ничего интересного мне уже года два как не предлагают, поэтому пока я не снимаюсь.

Какие у вас хобби?

Путешествия. Больше всего мне и моим детям понравилась Мексика — это совершенно космическая страна, с невероятными парками. Запомнился парк Xenses, посвященный шести человеческим чувствам, — это что-то невероятное. А осенью с клубом Михаила Кожухова мы поедem в Японию, это моя давняя мечта.

Как вы справляетесь со стрессом?

Всю жизнь я приходила в себя на Черном море в Одессе, куда меня сейчас не пускают. Каждое лето полтора месяца я «подзаряжалась» там, плавала и дышала морским воздухом.

Кого из современных российских актеров вы считаете эталонами мужества и женственности? Мужских эталонов я вам, наверное, не назову — это очень сложно. Ну, возможно, советский актер Урбанский. А женский — у меня все время перед глазами,

это Людмила Марковна Гурченко. Она всегда была для меня абсолютным жизненным ориентиром, маяком. Мне казалось, что если быть актрисой — то только такой, как Гурченко, которая может все. И в итоге я сейчас играю ее в спектакле «Людмила Гурченко — негасимый свет».

Расскажите о том, как ково руководить Московским областным театром юного зрителя. Хватает ли терпения и выдержки?

Первая роль, которую я сыграла, была няня-фея Мэри Поппинс. Я такая же, как эта героиня — строгая, но добрая. Отношения в нашем коллективе строятся на строгости и на любви, без которой ничего нельзя построить. Люди восхищаются нашей атмосферой. К нам

вот и тело за душой подтягивается. А еще у меня муж молодой, ну и мне с ним стареть нельзя.

Что нужно для самоиронии? Каков идеальный портрет комедийной актрисы?

## Комедийная актриса не должна бояться быть некрасивой

Важно не бояться быть некрасивой — вот и все. Если ты характерная актриса — ты можешь сыграть все. Как вам работало с актерами из театра «Квартет И»? Вы участвовали с ними в нескольких проектах. Правда ли, что ни одна другая актриса не выдерживала?

Я не знаю, откуда такие слухи пошли. Любая актриса мечтает с ними работать. Просто мы дружим уже очень давно, 25 лет. Познакомились, когда были студентами, поэтому мне с ними комфортно работать.

Чего бы вы не стали делать в творчестве ни за какие деньги? Есть ли у вас морально-нравственные границы?

Я против откровенных сцен в кино. Меня огорчают современные тенденции.

Недавно была на «Кинотавре», где не было ни одного фильма без жестких сцен, хотя не

всегда они уместны. Чувствуешь неловкость при просмотре таких сцен.

У вас есть опыт работы в сериалах. Скажите, где тот момент, когда создатели сериалов должны понять: все, хватит?

Вы знаете, гениальнее всех сказал Константин Аркадьевич Райкин. Он сказал, что «спектакль надо снимать на взлете». Понимаете? Нужно убирать в самый «пик», чтобы он стал легендой. А снимать по несколько лет... это уже перебор.

Есть ли у вас профессиональная мечта из разряда несбыточных?

Все мои мечты на сегодняшний день сводятся к одному — хочу попасть домой, на Родину. Других особо нет. Точнее есть, но они все мелкие по сравнению с этой.

Есть ли у вас любимые места в Москве?

В Москве люблю исторические места, которых много в самом центре, обожаю Патриаршие и Чистые пруды. Часто там гуляю и одна, и с семьей.

Беседу вел  
Артем Афонский  
vecher@vm.ru

# Почти как Мэри Поппинс

Нонна Гришаева рассказала о жизни, путешествиях и театре

ходят люди, мы участвуем в фестивалях, получаем всевозможные театральные премии и награды.

Как вам удается не меняться на протяжении практически 20 лет? Вы пьете какой-то эликсир молодости?

Вы знаете, я никогда не впадаю в уныние и в депрессию — ничто на свете так не старит, как плохое настроение. Если у тебя всегда хорошее настроение, то ты и не стареешь особо. Слышали фразу «молода душой»? Я молода душой,

Нонна Гришаева на вручении премии «Хрустальная Турандот»

## Справка

Нонна Валентиновна Гришаева. Родилась в Одессе 21 июля 1971 года. Советская и российская актриса театра, кино и телевидения. Заслуженная артистка Российской Федерации. С июня 2014 года — художественный руководитель Московского областного театра юного зрителя.





# Небесная романтика

## Принесет ли счастье августовский звездопад

■ В августе мы сможем увидеть одно из самых прекрасных природных явлений — звездопад Персеиды. Это красивое природное явление давно занимает умы человечества, ему приписывают самые разные приметы и чудесные обоснования.

В народе существует примета загадывать желания, если видишь в небе сверкнувшую комету. Однако исполнится ли оно? Для того чтобы разобраться в этом мудреном вопросе, «Вечерка» обратилась сразу к нескольким экспертам.

Астроном, научный сотрудник Московского планетария Людмила Кошман сообщила, что «виновник» красивого зрелища — комета.

— Она пролетает относительно близко, оставляя после себя мелкие обломки, пыль, — объяснила ученый. — Орбита Земли пересекается с орбитой пролетающей кометы. Мы летим в космосе со скоростью 30 километров в секунду. Частицы «звездной пыли» начинают сгорать в атмосфере Земли с красивым свечением, — пояснила Людмила Кошман.

Наиболее яркие потоки метеоров — Леониды, Персеиды, Ориониды и Аквариды. Персеиды наблюдать удобнее всего, так как в отличие от периода январских Квадрантидов в августе ночи теплые.

К тому же они ярче и падают чаще — около 100 вспышек в час.

Наблюдать их лучше после полуночи до восхода, до четырех часов утра. Радиант

Персеид поднимается высоко над горизонтом.

Принесет ли комета удачу? Приметы утверждают, что это тревожный знак. Практикующий астролог Александра Белова уверена, что не стоит переносить эту примету в жизнь. По ее мнению, любые универсальные советы, которые даются сразу для всех и одновременно, на самом деле абсурдны.

— Говорить про «хорошие для всех дни» или «плохие» нельзя. Это все равно что прописать большому количеству людей какие-то

**Кометы приносят удачу, а падающая Персеида исполняет желания**

таблетки, «потому что они полезны», не учитывая их диагнозы. «Очень полезно бегать по утрам и пить витамин С». Но ведь кому-то противопоказаны физические нагрузки, у некоторых людей может быть непереносимость витамина С. Астрологические прогнозы — вещь исключительно индивидуальная, — резюмировала Александра Белова.

Между тем звездопад Персеиды достигнет своего максимума в ночь на 12 августа. Но 15 августа — полнолуние, и, увы, Персеиды будет видно плохо. Луна будет мешать, «пересвечивать» вспышки сгорающих в земной атмосфере метеоров, светящиеся треки при таких обстоятельствах заметить трудно. Лучше смотреть на



«Падающие звезды» — красивое природное явление, которым можно любоваться, не боясь, что оно принесет несчастье

## Прямая речь



**Всеволод Чаплин**  
Священник Русской православной церкви, протоиерей

Если жизнь человека от чего и зависит, то точно не от звезд. Наша жизнь определяется нашим свободным выбором, влиянием Бога, злых сил, окружающих людей, нашим воспитанием и многими факторами. «Судьбы» нет, это не христианское понятие. Очень важен достойный нравственный выбор, наше поведение. Звезды здесь ни при чем.

Персеиды в первые выходные августа. Земля уже входит в этот поток, с 25 июля метеоры потихоньку станут падать.

Комета, которая дарит нам поток Персеид, носит имя Свифта Туттля. Комета большая, ее ядро 26 километров. Прилетает она к нам раз в 133 года. В последний раз она проходила мимо Солнца в декабре 1992 года, а вернется в июле 2126 года.

Что касается примет, здесь мы имеем очень забавный момент. Кометы, согласно поверьям, приносят несчастья. А «падающие звезды» — обломки этих самых «несчастливых» гостей — исполняют желания. Незная природы красивого явления, люди пытались его для себя объяснить, придать ему смысл. Теперь, когда мы знаем, что это просто природное явление, мы можем им спокойно любоваться.

**Олег Сыров**  
vecher@vm.ru



## Трихология в ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова

Выпадение и рост волос это естественные физиологические процессы нашего организма. В норме на коже волосистой части головы содержится около 100 000 волосных фолликулов, в среднем в сутки выпадает 50–100 волос. Если вы обратили внимание на чрезмерное выпадение волос, их истончение, образование плешей и залысин, следует обратиться к врачу-трихологу, ведь речь идет о патологическом выпадении волос.

Патологическое выпадение волос носит название «алопеция» (облысение). Утрата волос это всегда психологиче-

ская травма. Большинство людей тяжело переживают даже незначительное поредение волос.

Существует множество причин, вызывающих выпадение волос: иммунные нарушения, заболевания эндокринной системы, системы крови, кожи, послеродовой период, пре- и постменопауза, недостаточность микроэлементов, белка, психотравмирующие состояния, прием некоторых лекарственных препаратов.

Различают рубцовую алопецию, являющуюся разрушением волосных луко-

виц вследствие воспаления, атрофии кожи и нерубцовые алопеции, протекающие без поражения кожи.

Подавляющее большинство алопеций это не рубцовые, а именно андрогенетическая и диффузная алопеции. Важно понимать, что если диффузная алопеция это всегда обратимое состояние, то андрогенетическая алопеция это неуклонно прогрессирующее состояние. Исход состояния зависит от своевременности обращения за специализированной медицинской помощью.

Консультация специалиста осуществляется по договору платных медицинских услуг.

**Ведет прием врач дерматолог, косметолог, трихолог Трефилов Евгений Николаевич**

*Диагностика и лечение заболеваний кожи и слизистых*

**Коррекция состояний, связанных с выпадением волос: современные методы лечения по доступным ценам**

РЕКЛАМА

Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по тел. +7 (495) 530-34-04, 530-33-40, 530-34-07  
E-mail: pmu@67gkb.ru



Результат после 4-й процедуры

Лиц. на осуществление мед. деятельности № 10-71-0116102 от 23.05.2019г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

www.67gkb.ru

Наш адрес: г. Москва, ул. Салыма Адила, дом 7  
ГБУЗ «Городская клиническая больница №67 им. Л. А. Ворохобова» ДЗМ



■ **Сериал «Санта-Барбара» отмечает 35-летие. Он транслировался по российскому телевидению 10 лет — это рекорд. Название его давно уже имя нарицательное. Про любовно-драматические запутанные истории так и говорят: «Там такая санта-барбара!».**

Демонстрация сериала началась 2 января 1992 года. Конкуренцию динамичной и криминальной мелодраме «Санта-Барбара» тогда составляла размеренная мексиканская теленовелла «Богатые тоже плачут». Как рассказал «Вечерке» киновед, кинокритик Сергей

## За время съемок сменилось несколько Си-Си, Мэйсонов и Келли

Кудрявцев, сериалы помогали российскому зрителю забыть трудности постперестроечного периода.

— Начало показа совпало с либерализацией цен. Одна из читательниц журнала «Экран» написала: «Наш жизненный уровень резко ухудшился по сравнению с уровнем, который был до показа фильма», — рассказал киновед.

Сюжет сериала строился вокруг четырех семей калифорнийского города Санта-Барбара. Это богатые Кэпвеллы, их конкуренты Локриджи, рабочий класс Перкинсы и испаноязычные Андраде.

За время съемок сменилось три Мейсона, два Теда, пять Си-Си, четыре Келли, две Джинны и четыре Сантаны. А Леонардо ди Каприо в 16 лет сыграл там юного Мейсона Кэпвелла. Закончился показ «Санта-Барбары» в 2002 году. В общем-то, такое явление, как «сериал», в нашей стране узнали гораздо раньше появления «Санта-Барбары».



# Сплошная Санта-Барбара

30 июля вышла на экраны первая серия знаменитой саги

— Начиная с 1970 года «Гостелерадио» активно закупало этот зарубежный теплепродукт для показа по отечественному телевидению — американские «Сага о Форсайтах», «Лесси», польские «Четыре танкиста и со-

бака», «Ставка больше, чем жизнь», итальянский «Пуччини», британский «Лунный камень», «Дэвид Копперфильд» и другие, — рассказал Сергей Кудрявцев. Тем не менее в Советском Союзе сериалов жанра

«мыльная опера» практически не снималось, были многосерийные телефильмы. Пожалуй, единственным сериалом был советский 17-серийный фильм «День за днем» 1971 года. Герои этой телеповести — жиль-

## Справка

Всего с 1984 по 1993 год было снято 9 сезонов, 2137 серий. Российскому зрителю показали сериал с 217-й по 2040-ю серии. Из всех актеров «Санта-Барбары» профессионально реализовалась лишь Робин Райт, игравшая роль Келли. Она стала киноактрисой.

цы большой коммунальной квартиры, ставшие почти родственниками советским зрителям.

— Эпоха советских многосерийных фильмов началась с создания в 1964 году Творческого объединения «Экран», когда начало сниматься кино специально для телевидения. Первым советским сериалом стала картина «Вызываем огонь на се-

## Цифра

# 100

страниц сценария в день писали авторы первых трех сезонов сериала.

Герои популярного сериала «Санта-Барбара» Иден Кэпвелл (Марси Уокер) и Круз Кастильо (Эй Мартинес)

бю» с Людмилой Касаткиной в главной роли, выпущенная в 1965 году, — отметил Кудрявцев. — В основном снимались телефильмы по романам советских и русских писателей, реже — зарубежных. Это были фильмы-саги — «Вечный зов», «Тени исчезают в полдень», «Хождение по мукам», циклы, состоящие из двух или более частей по несколько серий, такие как дилогия о цыгане Будулае, трилогия о трех мушкетерах, тетралогия о «Резиденте».

По словам кинокритика, отечественные фильмы отличались высоким качеством, в них играли выдающиеся актеры — вспомним звездный состав «Место встречи изменить нельзя». Особо популярные сериалы чуть сокращались и выходили на большой экран.

Интерес к жанру «мыльной оперы» в России начался с показа бразильского сериала «Рабыня Изаура» в 1988 году. Успех был таким, что когда советские чиновники решили прекратить показ «дешевого мыла», зрители возмутились и показ возобновили. Первым российским сериалом по типу «мыльной оперы» стал фильм «Мелочи жизни» (1992), в котором было 74 серии. А затем сериалы «Богатые тоже плачут», «Просто Мария» и, конечно, «Санта-Барбара».

Мария Гусева  
vecher@vrn.ru

## Терминатор отмечает свой праздник

Сегодня день рождения отмечает легендарный Арнольд Шварценеггер — спортсмен, актер, политик. «Вечерка» вспоминает роли Шварценеггера, которые известны практически каждому.

### ■ Терминатор

В 1984 году на экраны вышел первый фильм

про борьбу человека с восстанием машин. Общественные сборы фильма в мировом прокате составили 42 миллиона долларов, а «железного Арни» сделали культовым героем.

### ■ Коммандо

Этот фильм вышел следом за эпохальным «Терминатором» в 1985 году. Здесь Арнольд Швар-

ценеггер играет роль бывшего командира спецотряда, давнишний враг которого мстит ему. Герой Шварценеггера (на фото) вступает на тропу войны и по законам жанра всех побеждает.

### ■ Красная жара

Многим этот боевик запомнился такими фразами, как «Какие ваши

доказательства?» и «Что будет с нашей страной?», причем русского человека что в 1988 году, когда фильм только вышел на экраны, что сейчас, умиляет перевод. В «Красной жаре» Арнольд играет советского честного и отважного милиционера, который борется с преступностью и побеждает ее.





# Будьте как дома

Отдых по обмену становится все популярнее

■ Москвичи все чаще отходят от модели отпуска «все включено» и осваивают альтернативные модели каникул. Многих вдохновляет формат «отпуска по обмену». «Вечерка» выяснила у опытных путешественников, как организовать такой отдых.

**Не стоит игнорировать запасные варианты, например хостел**

Москвичка Яна Садыка открыла для себя путешествия по обмену в 2008 году. На глаза попался журнал со статьей про клуб сдающих и арендующих жилье туристов-единомышленников. — Сначала люди просто приезжали ко мне, оставляя на сайте клуба отзывы, — рассказывает Яна. — Моя же первая поездка состоялась в 2011 году, это был Цейлон — одно из лучших воспоминаний всей жизни! Без негативного опыта не обошлось. Два года назад Яна вместе со своей мамой отправилась в Эссентуки. Откликнулась женщина, договорились, что десять дней они проживут у нее, а еще десять — она у них. — Деньги при таком формате не приняты, но я не люблю приезжать с пустыми руками, так что накупила угощения и сувениров, — вспоминает Яна. — Первое, что меня смутило, — грязь. Какое-то время хозяйка осталась с нами, смотрела



Путешественница Яна Садыка (справа) вместе с мамой Розалией в отпуске, организованном по обмену, на острове Шри-Ланка (1) и в Санкт-Петербурге (2)

## Полезные сайты аренды жилья

■ [bewelcome.org](http://bewelcome.org) — сайт, существующий под девизом «Открой свои двери миру». Здесь официально зарегистрированы более 120 тысяч человек из 216 стран мира.  
■ [homeexchange.com](http://homeexchange.com) — здесь широта мирового охвата чуть меньше, «всего лишь» 187 стран мира. Однако модера-

торы сайта регулярно пополняют справочную информацию о тех или иных городах.  
■ [www.obmendomami.ru](http://www.obmendomami.ru) — русский сайт отпуска по обмену. Допускается аренда по типу порталов Airbnb или Couchsurfing, с помощью которых можно заселиться к местным жителям на пару дней.



Из личного архива

Евгения Стогова  
vecher@vm.ru

## Прямая речь

**Екатерина Сухова**  
Эксперт по туризму

В этом виде отдыха мне нравится именно ощущение своего дома, которое обязательно появляется в «отпускной» квартире. В отеле ты обязан с 7 до 10 утра спуститься на завтрак, здесь ты живешь, как привык у себя дома. Бесспорны преимущества, если вы отдыхаете с маленькими детьми. Не секрет, что дети на море часто преподносят «сюрпризы» в виде акклиматизации, тепловых ударов, отравлений или инфекций. Ни в одном, даже пятизвездочном, гостиничном номере вы не обеспечите больному ребенку диетический стол и не приготовите лекарство. Здесь же все под рукой и всего вдоволь.

телевизор по ночам и выпивала. Потом затребовала денег за свет и воду. Оказалось, что это такая схема мошенничества: вынудить путешественников уехать. Яна советует: обязательно общайтесь с людьми по скайпу и просите показать, где вы будете жить. Не стоит игнорировать запасные варианты: хостел или частный сектор. Зато главный плюс отдыха по обмену — множество друзей по всему миру. Кто ж от такого откажется?

## Кулинария

### Холодные супы: рецепты со всего мира

■ Холодный суп — одно из классических сезонных летних блюд. В разных странах мира его готовят по-своему. О самых интересных рецептах «Вечерке» рассказал Александр Кутепов, шеф-повар ресторана «Граци» отеля «Марriott Тверская». Традиционным холодным супом является испанский гаспачо, который готовят на основе перетертых в пюре свежих томатов. Отечественный вариант холодно-

го супа — всем известная русская окрошка. Свекольник — образец украинской национальной кухни — идеально подойдет тем, кто любит плотно поесть: основной ингредиент супа — говядина, а подчеркивает традиционный характер блюда сметана. Тем, кто придерживается вегетарианской системы питания, подойдет белорусский суп холодник, который готовится с добавлением щавеля и зеленого лука, придающего блюду пикантность.

Любителям экзотики понравится турецкий холодный суп джаджик с лососем — его готовят на айране. Джаджик отдаленно напоминает окрошку своей основой. Еще один необычный вариант — суп из авокадо. Основной ингредиент супа богат витаминами, а за счет текстуры плода консистенция супа будет очень нежной. — Вначале для максимального насыщения блюда вкусом специй мы прогреваем их на сковороде — так вкус даже самого обыкновенно-

го черного перца становится глубоким. С овощами мы проделываем то же самое, разница лишь в добавлении растительного масла на раскаленную сковороду — овощной сахар проходит процесс карамелизации, за счет чего достигается ярко выраженный вкус продуктов, задействованных в приготовлении блюда, — делится профессиональными решениями Александр Кутепов.

Оксана Васильева  
vecher@vm.ru



Свекольник — образец украинский национальный кухни — суп с говядиной и сметаной



Частности

Недвижимость

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

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Строительство и ремонт

**Завод «СтройБалконСервис»**  
**ОКНА ПВХ**  
 Балконов, лоджий  
**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**  
 ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
 www.balkona.ru  
 Без выходных  
 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  
 без выходных, гарантия, договор  
**8(495) 532-71-88**

ООО «БалконДизайнПроект»  
 Только с 01 до 31.08  
**САМЫЕ БОЛЬШИЕ СКИДКИ!**  
**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**  
 Балконов и лоджий  
 Шкаф в подарок  
 (AL, PVEERAL, ДЕРЕВО, ПВХ)  
 Отделка: пластик, дерево, крыши, шкафы, кладка  
**ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**  
**8(495) 664-63-99**  
 \* подробности об акции по телефону

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

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

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

Работа и образование

**КОНТРОЛЕРЫ ТОРГОВОГО ЗАЛА**  
 ТРЕБУЮТСЯ ДЛЯ РАБОТЫ  
 В УНИВЕРСАМАХ  
**3/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  
 3/п по договоренности  
**8-499-135-55-18**

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

Юридические услуги

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

**БЕСПЛАТНАЯ**  
 юридическая поддержка  
 граждан г. Москвы  
**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА**  
**ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!**  
**БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.**  
**8 (495) 136-76-26**  
**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

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

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

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42
- Возврат кв.-р. Т. 8 (495) 210-25-63

Финансовые услуги

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

Медицинские услуги

**МЦ «АлкоСпас»**  
 Москва и Московская область  
 Лицензия № ЛО-77-01-010680  
 ООО «АлкоСпас»  
**НАРКОЛОГ**  
**НА ДОМ 24 ЧАСА**  
**8-495-171-02-14**  
 Бесплатная консультация  
 Анонимная помощь специалиста при **АЛКОГОЛЬНЫХ И НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЬЕ И ЗАПОЯХ.**  
 О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Туризм и отдых

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

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

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

**НУЖНА РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ!**  
**ОБРАЩАЙТЕСЬ К ПРОВЕРЕННОМУ МАСТЕРУ**  
 Выражаю благодарность ясновидящей Марии Дмитриевне! Она помогла вернуть мужа, избавить его от вредных привычек, вернуть покой в семью. Теперь с любой сложной проблемой обращаюсь только к ней: любовь, деньги, удача в деле, любые неприятности.  
**МАРИЯ ДМИТРИВНА**  
 Уникальный дар и доброе сердце  
**8-903-328-33-45**  
 www.pogadau.com  
**ОНА ПОМОГАЕТ ПОВЕРНУТЬ КОЛЕСО ФОРТУНЫ В НУЖНОЕ РУСЛО И ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ТО, ЧТО ХОТИТЕ!**

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

На правах рекламы

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

- **Сельская чудотворница Анна,** потомок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Снимет сглаз, порчу, родовое проклятие. Решение семейных проблем. Не спрашивает, говорит сама, прием 300 руб. Т. (966) 350-46-81
- **Бабушка Пелагея** — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу, Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52
- **Сильнейшая ясновидящая.** Избавлю от жизненного негатива, пагубных привычек. Ритуальная защитная магия: сниму порчу, сглаз, проклятие. Поставлю защиту на вас, семью, бизнес. Выведу из круга неудач. Удержу и верну любимых. Т. 8 (964) 560-42-02
- **По многочисленным письмам** и просьбам ведет прием сильнейшая Ясновидящая Нина, 40 лет опыта работы. Загляну в будущее и решу семейные неурядицы. Сниму порчу, сглаз. Мне не надо говорить о себе, я сама все расскажу о вас. Т. 8 (967) 078-78-47

Искусство и коллекционирование

- **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
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

**Телефон рекламной службы**  
**(499) 557-04-04**  
**доб. 132, 158**

- «Арбатская» (495) 96-100-97, 727-13-27
- «Аэропорт» (499) 530-24-73
- «Багратионовская» (495) 789-35-75
- «Бауманская» (495) 647-00-15
- «Белорусская» (495) 741-92-21
- «ВДНХ» (495) 228-06-30
- «Динамо» (495) 785-19-19
- «Дмитровская» (495) 787-34-67

Климат

Цвет погоды за окном

**Предупреждения об уровнях погодной опасности всегда звучат тревожно. Когда же нужно беспокоиться и какой уровень наиболее опасный? «Вечерка» разобралась в цветах погоды.**

Система, в которой погодным условиям присваивают определенный оттенок, пришла в Россию с Запада. Цвета позволяют определить, чего ждать от небесной канцелярии. Системе с четырьмя оттенками в нашей стране активно использует Гидрометцентр. Погода в спокойном состоянии отмечается «зеленым» уровнем. Это не значит, что вас в дороге не застанет дождь, но гарантирует: к осадкам не прибавится шквалистый

Городские службы цветной шкалой не руководствуются

ветер. Если ожидается ветер с дождем, что может представлять опасность, Гидрометцентр говорит о «желтом» уровне. «Оранжевый» — если шквалы, ливни и иже с ними могут привести к значительному материальному ущербу и человеческим жертвам. И, наконец, «красный» уровень: это погодные условия, разрушения и гибель людей. Однако городские службы не руководствуются цветной шкалой погодной опасности, объяснила «Вечерке» главный специ-

Кстати,

синоптики объявили «желтый» уровень погодной опасности в Москве и Подмосковье с вечера 30 июля до 31 июля из-за сильного ветра и дождя. Об этом сообщили на официальном сайте Гидрометцентра.

алист Метеобюро Москвы Татьяна Позднякова.

— У нас есть опасные погодные явления, по которым органы Росгидромета выпускают предупреждения. Это очень сильный дождь, сильный ветер или, например, жара. До МЧС и руководства города также доносят предупреждения, если ожидается совокупности неблагоприятных факторов, например, гроза и ветер со скоростью выше 15 метров в секунду. В последнее время в Москве выпускаются именно

сообщения о совокупности факторов, — рассказала Татьяна Позднякова. Такие предупреждения рассылаются и организациям, работа которых зависит от небесной канцелярии. Для деятельности одних опасен, например, ветер, для других, к примеру Мосводостока, обильные осадки. Поэтому город живет не по «цветным» опасностям, а по информации органов Росгидромета, — отметила Татьяна Позднякова.

**Никита Камзин**  
 vecher@vm.ru



22 сентября 2018 года. Прохожие спасаются от дождя на Никольской улице



# Погода как контрастный душ

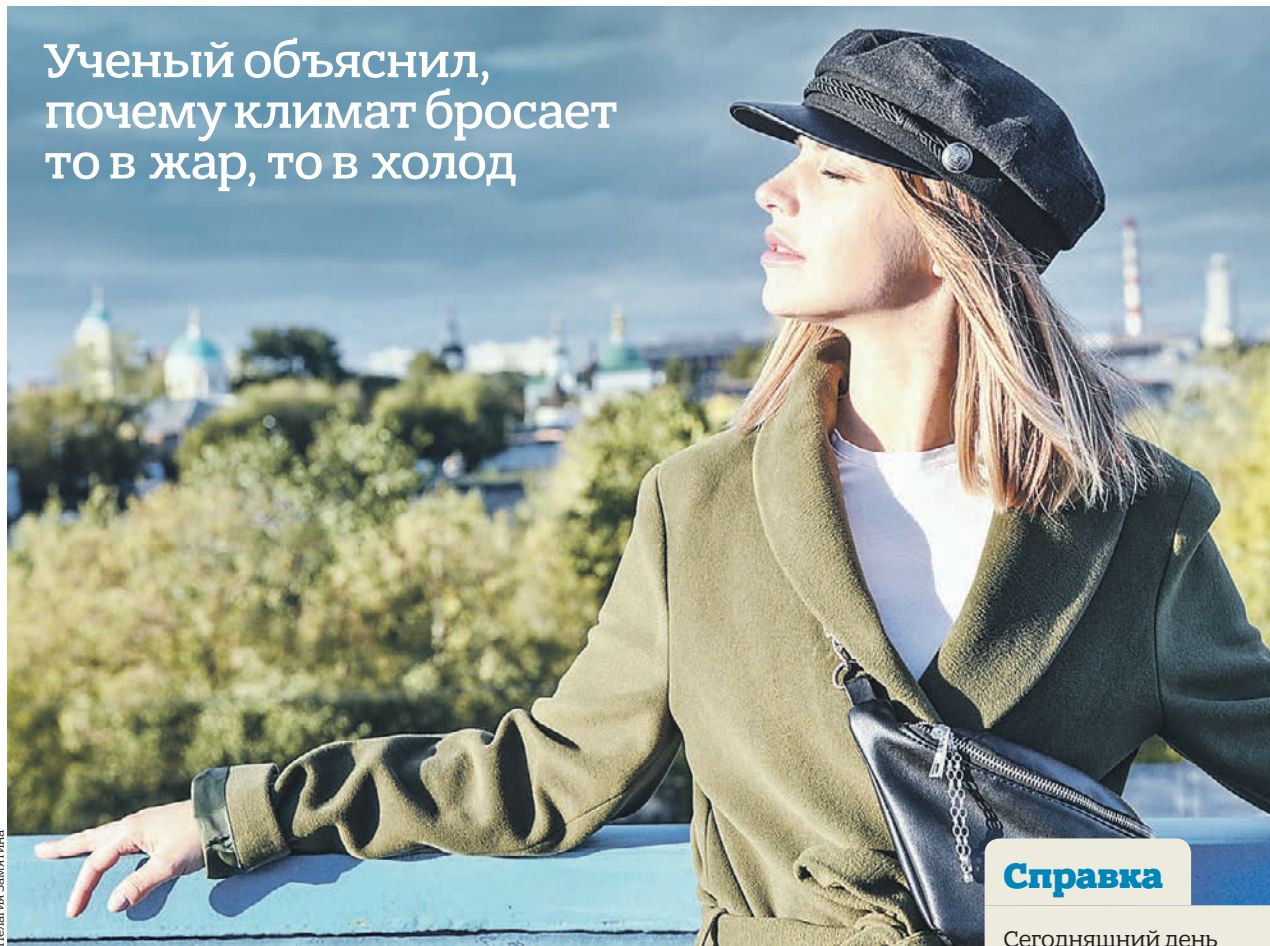
■ Нынешнее столичное лето удивляет — жаркие дни можно по пальцам пересчитать, а на этой неделе, предупреждают синоптики, Москва и вообще погрузится в арктический холод. А Европа между тем изнывает от жары. «Вечерка» выясняла, в чем же причины таких погодных аномалий.

Выдвигаются самые различные теории, объясняющие причины происходящего, — от «смещения» времен года и наступления глобального потепления до применения климатического оружия супердержавами.

Как рассказал заместитель начальника ситуационного центра Анатолий Цыганков, разговоры о потеплении ведутся последние 20 лет.

— Многолетние статистические данные это подтверждают, — рассказал заместитель начальника ситуационного центра Анатолий Цыганков. — Однако сдвиг времен года маловероятен, прихода осени раньше срока не будет. При глобальном по-

Ученый объяснил, почему климат бросает то в жар, то в холод



Павел Заметьев

## Столица находится на границе атмосферных фронтов

теплении и осень, и зима, наоборот, должны отступить. Ученый пояснил, что не стоит путать погоду и климат. Общую картину метеороло-

ги могут обрисовать, только проанализировав данные многолетних наблюдений. Анатолий Цыганков рассказал и о глобальных клима-

тических изменениях. Так, перемены происходят в траектории теплого океанского течения Гольфстрим. Некоторые ученые считают, что потепление, которое мы ощутили, — на самом деле небольшое кратковременное повышение темпера-

туры на фоне глобального похолодания.

— Через двести лет наши правнуки, возможно, увидят, что никакого потепления не было, — сделал прогноз ученый.

Что касается резких перепадов давления, внезапных дождей и изменения темпе-

### Справка

Сегодняшний день в столице может оказаться самым холодным 30 июля с начала века, сообщили в центре погоды «Фобос». Для Москвы 15–17 градусов тепла — на 9 градусов ниже нормы, самый холодный день для этой даты.

## Простуда тут как тут

Главный внештатный специалист Депздрава



Москвы Андрей Тяжельников (на фото)

рассказал о том, как не заболеть из-за резкого похолодания.

— Носите с собой куртку или толстовку, чтобы утеплиться, особенно она пригодится вечером, — советует эксперт. — Учитывая высокую вероятность дождя, обувь лучше выбрать непромокаемую. Если вы попали под дождь, согревайтесь горячими напитками, но не алкоголем: он через время заставит организм мерзнуть еще сильнее.

30 сентября 2018 года. Москвичка Елизавета Могучая одевается по погоде, чтобы не замерзнуть на прогулке

ратуры в столице России, то причиной тому синоптик называет расположение Москвы. Мегалополис находится там, где встречаются атмосферные фронты. Сюда на Москву движутся массы воздуха со стороны Каспия, Средней Азии, Пакистана. Они прогретые и сухие. Со стороны Архангельска, Баренцева моря, Арктики идут холодные атмосферные потоки. Мы живем в зоне контрастов.

### Выживание

## На помощь придут закаливание и горячий чай

■ В ситуации, когда лето не дарит тепла, а до отопительного сезона еще далеко, важно знать, как согреться без вреда для организма. «Вечерка» обратилась за советом к инструктору Межрегиональной академии безопасности и выживания Виктору Гаврилову (на фото).

Первое, о чем говорит эксперт, так это о том, что москвичам стоит готовить себя к температурным перепадам. Для



этого нужно закаляться, делать зарядку.

— Лучшее всего заниматься в парке на свежем воздухе, — говорит Гаврилов.

Умеренные физические нагрузки укрепляют мышцы, сердечно-сосудистую систему, улучшают теплообмен.

Люди, которые занимаются спортом, способны переносить холод и жару лучше тех, кто ведет сидячий образ жизни и не тренируется.

Если в квартире холодно, а нагревательные при-

боры включить не представляется возможным, то поможет горячий чай.

— Лучше, если напиток будет травяным. Сахаром не злоупотребляйте. Хорошо для согревания нежирный горячий бульон, — посоветовал Гаврилов.

Но все же, как пояснил инструктор Межрегиональной академии безопасности и выживания, лучше, если в доме будет безопасный обогреватель. Каким образом? К таким относятся масляные радиаторы. Они состоят из герметичного корпуса, заполненного маслом, и электрического



Shutterstock

Зарядка на свежем воздухе помогает подготовить организм к наступлению холодов

ТЭНа. Все современные модели подобных устройств имеют терморегулятор, предназначенный для ручного управления температурой нагрева прибора. Еще

их оснащают таймерами для программирования обогрева и жидкокристаллическими дисплеями, отображаю-

щими параметры работы. Некоторые модели оснащены вентилятором для быстрого распределения тепла.



