

## Забаненные

Кому нельзя ходить в сауну и почему **с. 8**

## Ночной дождь

Поспали – можно и поесть **с. 15**



## Элитная серия игр

Волчок с лошадкой и черный ящик **с. 11**



# МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

4 сентября 2019 года  
№ 95 (881)

Актриса Полина Максимова стала лицом автошоу **с. 10**

## Полина рулит



## Последняя новость

Сегодня в Москве стартовала масштабная кампания по вакцинации против гриппа. Прививку можно будет сделать в поликлиниках, мобильных пунктах в метро, а также на платформах МЦК.

[vm.ru](http://vm.ru)

■ В московском метро состоялся аукцион по продаже информационных указателей. Это уже второй по счету успешно реализованный проект, первый прошел в 2018 году после глобальной замены системы навигации.

Проводила аукцион Юлия Темникова, заместитель начальника метрополитена

по развитию клиентских сервисов и работе с пассажирами. Она отметила, что предыдущий аукцион был реализован очень успешно.

— Буквально за два часа удалось продать более 350 старых указателей на общую сумму около двух миллионов рублей, — отметила Юлия Темникова.

В этот раз с молотка так же ушли все представленные

**Все 34 вывески, выставленные на продажу, обрели новых хозяев**



### Знаете ли вы, что...

старые указатели покупают для оформления интерьеров кафе, офисов, редакций СМИ. Их используют в качестве элементов интерьера в городских квартирах или загородных домах.

лоты, их было более 30. Среди многочисленных вывесок наибольшую популярность показали лайтбоксы с надписями, ориентирующими по центральной части столицы, и обычные универсальные вывески: «Нет прохода», «Медпункт», «Курение запрещено». Несмотря на стартовую цену лотов в 7500 рублей и шаг аукциона в 500 рублей, лоты дорожали на гла-



## Вывеска на память

На аукционе лайтбоксов самый дорогой лот продали за 51 тысячу рублей

зах. Желающих приобрести частицу истории было предостаточно. Самым дорогим лотом в результате оказался световой указатель «Выход в город» со станции «Театральная». За него выложили 51 тысячу рублей.

Новый хозяин «золотой» вывески — Дмитрий Исаков, студийный фотограф. Он участвует в аукционе уже во второй раз. Помимо азарта, его энтузиазм подпитывает интерес к истории города. — Я всегда интересовался метро, это трепетная тема

для меня. Не мог упустить возможность приобрести такую редкость, которая будет весомым элементом декора, — рассказал Дмитрий. У него уже есть вывеска со станции «Киевская»: она находится рядом с его домом.

30 августа 2019 года. Алексей Матрученко и Юлия Темникова представляют лот на аукционе старых знаков метро (1) Световое табло «Нет прохода» — одна из самых популярных позиций в списке лотов аукциона (2)

### Цифра

**100**

первых предварительно зарегистрировавшихся на сайте пользователей были допущены к участию в торгах.

— Эта станция построена в пик холодной войны. Тогда нужен был глубокий участок метро не только для транспортной роли, но и для убежища на случай войны, — рассказал Дмитрий.

Дарья Смольникова  
vecher@vm.ru

**МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ**

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

Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий Шеф-редактор Анна 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 Оганджян (редактор отдела специальных корреспондентов и обозревателей), Александр Костриков (арт-директор), Алена Прокина (руководитель службы информации) Выпускающий редактор Светлана Карамнова

**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 Редакционная 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 04.09.2019, 12:30. Дата выхода в свет 04.09.2019. № 95 (881)

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

### Проект

## Привет, Москва районная!

■ На станциях метро появились плакаты с фактами о достопримечательностях, которые находятся за пределами центра города.

Любопытные истории с фотоиллюстрациями можно найти на станциях «Спортивная», «Крылатское», «Митино», «Ясенево», «Коньково», «Воробьевы горы», «Студенческая», «Фили», «Полежаевская», «Царицыно», «ВДНХ» и многих других.

— Мы постарались сделать город ближе для каждого пассажира метро с помо-

щью таких ярких плакатов. Надеемся, что они помогут людям узнать больше нового и интересного о своих районах, увидеть в новом свете московские улицы, здания, памятники, — рассказала Оксана Бондаренко, куратор проекта.

Плакаты появились в метрополитене в рамках совместного проекта городской платформы «Привет, Москва!» и Музея Москвы в рамках программы «Мой район».

Анна Позднякова  
vecher@vm.ru



Плакаты специального проекта «Привет, Москва районная!» будут украшать станции до конца сентября



Москомархитектура утвердила дизайн четырех станций МЦД-2 (который пройдет по маршруту «Нахабино — Подольск»): Волоколамской, Щукинской, Курьяново и Пенягино. Облик станций органично впишется в окружающую застройку.

Подробнее читайте в следующем номере

**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 победитель конкурса «Супердедушка Москвы – 2019» Виктор Ткаченко

# Лучший среди дедушек

■ Наш герой родился в небольшом поселке Казахстана, но судьба привела его в лучший город Земли. Без метрополитена жизнь в столице остановится, считает победитель конкурса Виктор Ткаченко. Ведь метро — главная артерия Москвы.

Виктор Андреевич, как вы попали в Москву? Приехал в столицу на практику в 1977 году будучи 17-летним парнишкой. И сразу попал в метрополитен, вспомнил мультфильм «Ну, погоди!», порадовался, что я могу спокойно проходить через «злющие» турникеты, купив специальный жетон. Мне нравились поезда, вагоны, суета, случайные взгляды красивых деву-

шек. Я с удовольствием изучал Москву и метро, ездил на станции «ВДНХ», «Площадь Революции», «Парк культуры».

А какая ветка у вас самая любимая?

Сейчас я живу в Митине, поэтому Арбатско-Покровская линия моя самая родная. За последнее время она стала гораздо длиннее — во времена моей юности станция «Крылатская» была конечной.

Но изменилось ведь не только количество станций.

Конечно, и качество тоже! Раньше метро было совершенно другим: шумным, но дружелюбным. Кондиционеров не было, в вагонах открывались окна, разговаривать было невозможно, все читали книги. Отдельных сидений не было, было одно общее, и все сидели, прижавшись друг к другу. Молодежь уступала места пожилым людям, а те в свою очередь

их искренне благодарили. Сейчас все по-другому. Все читают телефоны, смотрят фильмы, даже работают за ноут буками в метро. Живого общения мало.

Расскажите подробнее о конкурсе «Супердедушка Москвы-2019».

Вот там общения хватало: в «Музеоне» собрались 11 лучших окружных супердедушек, активных участников программы «Московское долголетие», и каждый мечтал о победе. Соревновались в шесть этапов: спортивный, кулинарный, вокальный, танцевальный, интеллектуальный и дефиле. По итогам шести этапов мне удалось всех опередить.

Какой этап был для вас самым сложным?

Я люблю готовить, кулинария для меня — отдых,

**Я видел со сцены жену, сыновей и внуков, и это вселяло в меня уверенность в своих силах**

Младшему Саше 5 месяцев, он еще малыш, и пока наше общение — тактильное. Внучке Ане два с половиной года, с ней мы играем и много гуляем. Старший Максим занимается самбо, стал чемпионом в своей группе. Мы любим с ним кататься на велосипедах и плавать.

Не знаю, какой путь выберут в будущем мои внуки, но хотелось бы, чтобы мальчишки прошли службу в армии и были готовы защищать родину.

## Справка

Виктор Андреевич Ткаченко родился 14 июня 1959 года в поселке Большая Чураковка Костанайской области (Казахстан).

В 1974–1978-х учился на техника-механика. В 1978 году был призван в армию, окончил Рязанское военное училище, получил специальность военный инженер-механик. Участник боевых действий в Чечне. Пишет стихи, поет, ходит на охоту, рыбалку, преподает Правила дорожного движения в автошколе в Митине.

поэтому тут сложностей не возникло. В спортивном, вокальном, интеллектуальном конкурсах проблем тоже не было. Дефиле далось тяжело из-за волнения. Семья поддержала: жена Татьяна, с которой мы вместе 35 лет, сыновья с семьями. Без них я бы не справился. Я видел их со сцены, и это вселяло в меня уверенность.

Сколько у вас внуков и какого возраста?

## Музыка в Метро

### Саксофоны и тромбоны



■ **Завтра с 20:00 до 22:00 в аванзале станции «Курская» перед пассажирами метрополитена выступит целый духовой оркестр.** Коллектив BRASSOK! (на фото) исполняет популярные композиции на собственный манер. Своей музыкой, энергией и настроением ребята доказывают, что

и в наше время духовые оркестры способны пробудить в слушателях желание отбросить все дела и пуститься в пляс. В репертуаре коллектива как популярные песни групп ABBA, Scooter, хиты Шер и Мадонны, так и композиции отечественных исполнителей.

Петр Баулин  
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.



Лучик солнца золотого проник в московское метро, никак иначе. Побольше бы людей да почаще наряжались бы в подобные теплые и яркие одежды, тогда все пассажиры напрочь забыли бы про осеннюю хандру.

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)

Беседу вела  
Альфия Камилова  
vecher@vm.ru

23 августа 2019 года. Победитель состязания «Супердедушка Москвы – 2019» Виктор Ткаченко с наградой и дипломом за первое место



Сегодня «Вечерка» расскажет, как будет работать общественный транспорт в День города, где появится новая пешеходная зона, когда состоится велофестиваль и о многом другом.

**7:03** Библиотеку «Московской электронной школы» пополнили 111 редких фотографий Москвы на рубеже XX и XXI веков.

**9:13** В поселении Внуковское открылся детский сад на 220 мест, построенный по индивидуальному проекту.

## Транспорт

# Круглосуточный маршрут



4 апреля 2019 года. Пассажир МЦК москвичка Анастасия Мальцева в вагоне поезда «Ласточка» по пути домой

■ **Метро и Московское центральное кольцо (МЦК) в День города — с 5:30 утра 7 сентября до 01:00 9 сентября — будут работать круглосуточно, без перерыва.**

Об этом вчера на заседании президиума столичного правительства сообщил заместитель мэра Москвы, глава Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов. Он отметил, что в ночь с 7 на 8 сентября поезда будут ходить с интер-

валами движения от 3 до 10 минут. Наземный транспорт в субботу, 7 сентября,

**Метро и МЦК в День города будут работать и ночью**

перейдет на расписание выходного дня. А 8 сентября будет работать по графику, который обычно действует в будни. Кроме этого, ночью

в праздничные дни пассажиры также смогут воспользоваться 13 ночными автобусными маршрутами.

— Ночная работа метро и МЦК, а также регулярных ночных маршрутов наземного пассажирского транспорта позволит москвичам и гостям столицы встретить День города дома или в гостях, а затем продолжить празднование на улицах и в парках столицы, — рассказали в пресс-службе московской мэрии.

## Справка

Планируются перекрытия движения на некоторых участках дорог. Так, движение по улицам Тверская, Моховая и Охотный Ряд ограничат с 00:00 до 22:00 5 сентября, с 08:00 9 сентября до 06:00 10 сентября.

Пригородные поезда будут ходить по расписанию выходного дня, то есть без дневного перерыва, с увеличенным количеством составов и остановок. А платная парковка будет работать в штатном режиме.

Наталья Тростьянская  
vecher@vm.ru

## Фестиваль

# Веломаршрут проедем всей семьей

■ Осенний велофестиваль пройдет в Москве 15 сентября. Маршрут для него выбрали горожане, проголосовав на официальном сайте мероприятия и в соцсетях.

Стать участником велофестиваля могут не только взрослые, но и дети старше трех лет. Правда, при условии, что с ними будут родители. Нет велосипеда? Его можно будет взять напрокат. — Протяженность маршрута составит 24 километра, — сообщил заммэра Москвы, глава Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов. — От стартового городка в Лужниках по Фрунзенской набе-

## Кстати,

участники велофестиваля могут ехать со скоростью не более 15 км/ч. В рамках фестиваля также пройдет кольцевая велогонка: более 300 спортсменов проедут по сложному маршруту вокруг стадиона «Лужники».

режной до Садового кольца и обратно к Лужникам по внешней стороне Садового кольца до улицы Красная Пресня и далее по Саввинской набережной. Сбор участников — в 10:00.

Наталья Тростьянская  
vecher@vm.ru

## Жилье для новоселов

Вчера правительство столицы расширило перечень стартовых площадок, на которых построят дома по программе реновации. Новые площадки расположены в районах

Бескудниковский, Останкинский, Богородское, Текстильщики, Проспект Вернадского и Филевский Парк. Всего шесть адресов, по которым смогут переехать 3600 москвичей.

## Исследование

# Работа на пять!

■ «Вечерка» впервые заняла пятое место в рейтинге СМИ по количеству упоминаний в федеральном теле- и радиоэфире.

Таковы результаты комплексного исследования, проведенного компанией Mediascope по итогам прошлого месяца.

Согласно сообщению экспертов, в минувшем августе «Вечерку» на телевидении и по радио упомянули

226 раз, а общая длительность упоминаний составила 115 минут.

— Главной задачей редакции по-прежнему остается оперативное и достоверное информирование москвичей о главных событиях города, — дали оценку аналитики.

По сравнению с прошлым месяцем «Вечерка» поднялась на одну позицию.

Кирилл Васильев  
vecher@vm.ru



4 апреля 2018 года. Любовь Гостица за работой

## Погода вечером

# +21°C

Ветер 4–6 м/с

Давление 747 мм

Влажность воздуха 54%



Завтра утром +15°C, небольшой дождь

## Тем временем в деревне Крутая,

которая находится в Нижегородской области, погода соответствует названию. Завтра воздух прогреется до +22. Жители могут надевать черные солнцезащитные очки, чтобы быть еще более крутыми.

**9:50**

Сообщается, что в День города на 12 площадках фестиваля «Цветочный джем» пройдут встречи со звездами.

**11:05 15:06**

Второй день фестиваля «Московское золото» стартовал в поселении Московский.

В центрах госуслуг Гагаринский и Ясенево начались занятия по компьютерной грамотности.

**Цитата дня**



**Марат Хуснуллин, заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства:** «Основные работы по благоустройству площади Савеловского вокзала планируется завершить к концу года». [vm.ru](http://vm.ru)

**Здоровье**

**Экипаж готов лететь на помощь**

Экипаж санитарного вертолета Московского авиационного центра (МАЦ) вчера вышел на дежурство при детской городской клинической больнице имени З. А. Башляевой. Еще один экипаж санитарной авиации круглосуточно работает при ГКБ № 15 имени О. М. Филатова и два — при ГКБ № 79 имени С. С. Юдина.

— Больница имени З. А. Башляевой позволит нам перекрыть север и северо-запад столицы, что усилит оперативность доставки пациентов из этих районов, — рассказал директор «Московского авиационного центра» Кирилл Святенко. — Время эвакуации в данное лечебное учреждение будет составлять приблизительно пять-семь минут.

3 сентября 2019 года. Вертолет медслужбы в детской Тушинской больнице им. Башляевой



**Когда верстался**

**№1**

стало известно, что павильоны «Здоровая Москва» будут работать до 15 сентября. Рядом с ними продолжают свою работу и площадки, где проводят мастер-классы и тренировки, лекции о правильном питании и здоровом образе жизни, устраивают консультации психологов.

**Образование**

**Снова первые**

Столичные школьники победили в блиц-туре IV Международной олимпиады мегаполисов, который прошел в школе № 1253. Блицтур — интеллектуальная разминка перед основными состязаниями. Ребята набрали 74 балла из 80 возможных, выполнив задания сразу по четырем предметам. Москвичи показали лучший результат по математике, физике и химии. И набрали по 20 баллов в каждом, а это максимально возможное количество.

— Впереди у школьников основные туры, которые пройдут 3 и 4 сентября. По физике и химии участников ждет сначала экспериментальный тур и затем теоретический. По математике и информатике оба тура практические — ребята будут решать задачи, — рассказали в пресс-службе Департамента образования и науки столицы.

**Досуг**

**Блюда для гурманов**

Десерты из конопляной муки и цветочную пыльцу можно будет попробовать в Ботаническом саду МГУ «Аптекарский огород» 7 сентября. Дегустация необычных блюд пройдет в рамках фестиваля цветов, урожая и искусства «Краски осени».

— Посетители смогут увидеть живую трехметровую коноплю, а также исходное волокно и сделанные из него веревки, канаты, смогут продегустировать десерты из конопляной муки, — рассказала пресс-секретарь сада Ольга Архипова.

**Культура**

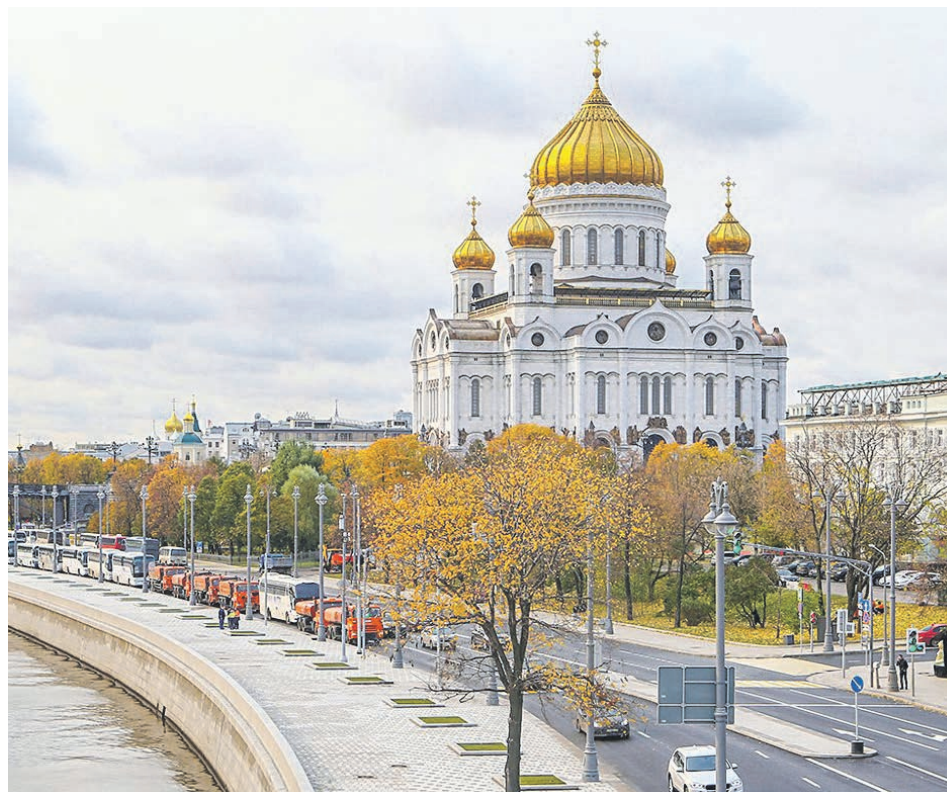
**День признания в любви**

Признаться в любви столице можно прямо в День города в рамках акции «Пою Мою Москву».

Чтобы стать участником акции, нужно записать видеоролик со стихом или прозой о Первопрестольной. Можно прочитать свои стихи или же всем известное произведение, а потом опубликовать на своей странице или на странице акции в соцсетях, отметив хештегами #ПоюМоюМоскву, #всенароднаяакция, #проявисьбя, #конкурсчтецов и #стихиипрозаомоскве. Также ролик можно прислать на почту [moscowabout@mail.ru](mailto:moscowabout@mail.ru). Не забудьте указать имя, фамилию, возраст и название произведения.

Самое трогательное признание выберут члены жюри. В его составе — ректор ГИТИСа Григорий Заславский, спецпредставитель президента России по международному культурному сотрудничеству Михаил Швыдкой и другие.

Церемония награждения авторов лучших признаний состоится 3 октября.



Проект новой пешеходной зоны у храма Христа Спасителя

**Благоустройство**

**Уютное пешеходное пространство**

В центре Москвы появится новая пешеходная зона — она протянется между Якиманской набережной и храмом Христа Спасителя и станет органичным продолжением территории обновленной ГЭС-2. Чтобы создать ее, специалисты реконструируют Патриарший мост на участке между Берневской и Якиманской набережными.

— Здесь появятся амфитеатры, лестничные сходы и лифты. Под самим мостом разместят три небольших общественно-культурных центра общей площадью 5,7 тысячи квадратных метров, — рассказал глава Департамента строительства Москвы Андрей Бочкарев.

Также планируется привести в порядок часть Болотной набережной, примыкающую к Патриаршему мосту.

Подготовила **Мария Кафанова** [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

# ТЫ

## В главной газете города!

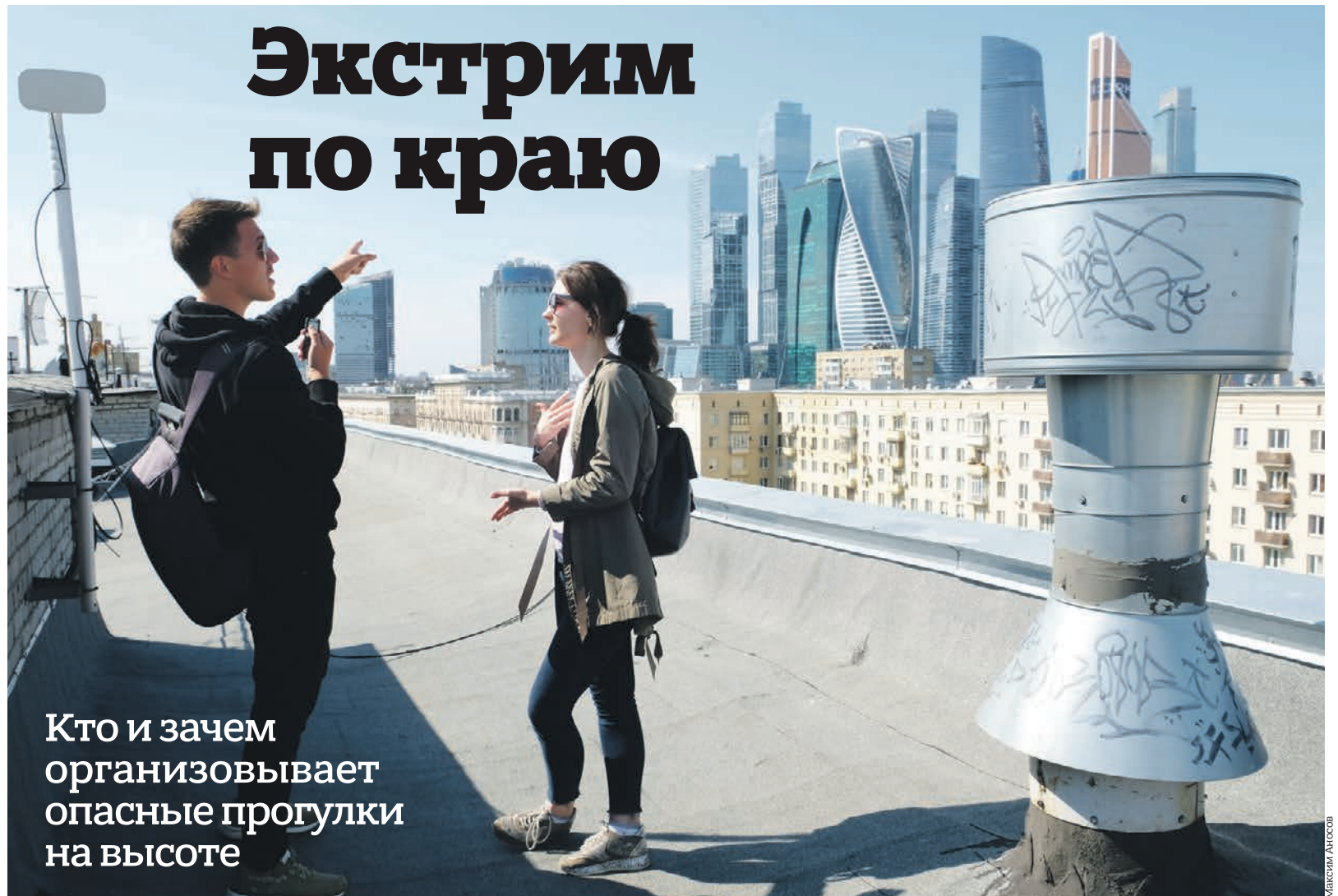
Школа-студия юного корреспондента «Новый фейерверк» при редакции газеты «Вечерняя Москва» объявляет набор на первый курс.

Если тебе от 15 до 18 лет и ты мечтаешь стать журналистом — присылай письмо с информацией о себе и творческую работу на адрес [a.assorova@vm.ru](mailto:a.assorova@vm.ru). Работы принимаются до 15 сентября

Зачисление в школу происходит по итогам творческого конкурса и собеседования. Занятия начнутся в октябре.

Работой школы будет руководить главный редактор «ВМ» Александр Курпrianов.

Подробнее о школе и требованиях к абитуриенту — на сайте [vm.ru](http://vm.ru).



## Кто и зачем организовывает опасные прогулки на высоте

25 августа 2019 года. Руфер-самоучка Андрей не стал называть свою настоящую фамилию корреспонденту «Москвы Вечерней» Дарье Смольниковой во время нелегальной экскурсии по крыше

■ В столице можно найти развлечения на любой вкус, в том числе экстремальные, даже если этот экстрим незаконен. На одном из популярных сайтов, рассказывающих о событиях в Москве, корреспондент «Вечерки» обнаружила объявление, предлагающее экскурсию по крышам, и решила совершить такую прогулку, чтобы понять, зачем организаторы подвергают риску горожан.

Прогулки на высоте проводит руфер-самоучка Андрей (фамилию он, разумеется, не назвал). Группы он встречает у Киевского вокзала, а оттуда ведет на Кутузовский проспект. Первая точка маршрута — один из домов на Кутузовском проспекте, монументальная сталинка, заметная издали. Цена такой экскурсии — 1290 рублей. Ни чека, ни какого-то другого документа, подтверждающего факт оплаты, конечно же, не предоставляется — сразу понятно, что коммерсанты работают «вчерную».

Вместе с гидом ждем, когда к подъезду подойдут жильцы и откроют нам входную дверь. Они-то просто домой идут, а вот мы — нелегаль-

шки. Меж тем поднимаемся к чердаку, вход на который украшает увесистый замок, но у руфера, экскурсовода-самоучки, в кармане увесистая связка ключей — кажется, что он легко может открыть любую дверь. Так и есть — он отпирает дверь чердака и аккуратно отклеивает пломбу.

Пытаюсь выяснить законность всех этих действий. Андрей отвечает уклончиво и говорит о том, что лицензию на такую деятельность получить сложно.

— Жильцы домов всегда бьются против гостей на

### Обращаем внимание: находиться на крыше незаконно и опасно!

крышах. Иногда нас грубо выпроваживают хозяева квартир на верхних этажах, у которых есть собственные ключи от чердаков, — пояснил Андрей.

Мы стоим на чердаке, полусогнутые, среди досок, пыли и строительного мусора. Через слуховое окно виднеется крыша. Первым идет наш сопровождающий, заботливо придерживая свисающие кабели. И вот мы уже на го-



стенников здания. Безопасность маршрута должна подтверждаться согласованием с МЧС. Однако люди все равно лезут на крыши.

Фактически на свой страх и риск. Известны случаи, когда разбивались даже такие подготовленные профессионалы, как промышленные альпинисты, что уж говорить о восторженных обывателях?! Такой экстрим прокомментировал промышленный альпинист Юрий Жарков.

— Страховкой пользуются даже профессионалы. То, что вам ее не предложили, — очень грубое нарушение правил безопасности. На крыше может закружиться голова, человек может споткнуться и упасть. А зимой добавляется риск поскользнуться — наклонные крыши очень опасны. Когда человек поскользнется на обледенении, он едет вниз, выбивая бортик собственной массой. Если нет страховки — это смерть, — говорит Юрий Жарков.

Он ответственно заявляет: тот, кто называет себя экскурсоводом, должен как

## Прямая речь



**Дмитрий Никитин**  
Юрист частной практики

Согласно Кодексу Российской Федерации об административных правонарушениях деятельность таких руферов может квалифицироваться как мелкое хулиганство, нарушение пропускного режима, самоуправство, уничтожение или повреждение чужого имущества.

Уголовный кодекс Российской Федерации предусматривает ответственность за оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности для жизни или здоровья потребителей.

минимум предоставить людям страховку, каску и предупредить о соответствующей обуви.

Но лучше не рисковать и не проводить свой досуг столь сомнительным образом.

**Дарья Смольникова**  
[vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

■ **Международный фестиваль идей и технологий, который прошел в Москве, дал понять, что мы богаты изобретателями.** «Вечерка» прогулялась по площадке в поисках прорывных инноваций. Вокруг — множество изобретений, рядом с каждым — тол-

па. У создателей горят глаза, когда они рассказывают о своем детище. Кто знает, может, среди разработчиков этих проектов есть будущий Александр Белл, подаривший нам телефон? Изобретения встречали не по одежке, на порою несуразный вид проектов внимательные старались не

обращать. Важно уловить суть, саму идею. Ведь и стиральная машина сначала была деревянным ящиком с подвижной рамой. Взгляд приковала большая коробка с небольшим проемом, разделенная на части. В одной лежит банка из металла, в другой — клочок бумаги, в третьей — пластиковая бутылка: это аппарат для раздельного сбора мусора.

— Комплекс сортирует отходы по четырем категориям: пластик, бумага, стекло и металл, — рассказал 20-летний изобретатель Александр Еремеев. — Есть пятая корзина для неопределенного мусора. Вид отходов аппарат считывает с помощью специальных датчиков. На сцене за музыкальными инструментами — главные звезды фестиваля. Немец-

кая группа роботов зарядила публику мощной энергией панк-рока. Кто знает, может, однажды эти ребята без проблем соберут стадион «Лужники»? Прогуливаясь по экспозициям, среди звуков техники я вдруг услышал пение птиц. Оказалось, что звуки издает попугай в «умной» кормушке. Изобрела ее группа московских школьников.

— Кормушка, скорее, подойдет для загородного дома или дачи, — объясняет разработчик Георгий Сенин. — Она подключается к Wi-Fi, и как только в нее залетает птица, владельцу на почту отправляется ее фото, вид и вес. Такая кормушка будет полезна и в заповедниках. Размах идей захватывает. Реактивный ранец, школьный робот-помощник, изобретения, связанные с космосом. Взгляд приковали три сотканых портрета, каждый из которых способен украсить любой интерьер. Представьте: вы нажимаете на кнопку и через четыре часа перед вами сотканный из ниток образ. Например, первого космонавта Юрия Гагарина. Даже хендмейд становится технологичным. — Я увидел, что люди делают такое своими руками, и решил изобрести робота, который может сделать так же, — презентует свою разработку участник выставки Алексей Устьянцев (на фото), пока она трудится над портретом Альберта Эйнштейна. — Проект состоит из программной части, которая преобразует фото в тка-

ное изображение и механическую часть в виде круга с держателями по краям, за которые цепляются нитки. Найдут ли эти изобретения место в нашей жизни? Вполне вероятно. Главное, что у нас есть люди, которые готовы творить с целью, чтобы нам было как можно легче жить.

Никита Камзин  
vecher@vm.ru

# Робот-ткачиха и кормушка с Wi-Fi

Фестиваль технологий оказался богат на практичные идеи

Инновационным становится даже хендмейд

1 сентября 2019 года. Выставка технологий. На портрет Юрия Гагарина ушло три с половиной километра нитей



Даниил Данченко

## Технологии

### Беспроводной интернет в метро стал безопаснее

■ В метрополитене запустили новую закрытую сеть Wi-Fi. Она защищена шифрованием и будет доступна всем пассажирам. Беспокоиться за безопасность личных данных не придется. Злоумышленники не смогут получить доступ к данным пользователей. Соединение развернуто благодаря специальной технологии Hotspot 2.0. — Таким образом, пользователь защищен от перехвата злоумышленниками трафика между точкой доступа и клиентским устройством, — сообщили в пресс-службе компании

«МаксимаТелеком», которая запустила новую сеть. По словам генерального директора организации Бориса Вольпе, благодаря новым технологиям Wi-Fi в метро Москвы станет крупнейшей безопасной публичной сетью в Европе. Открытое тестирование займет около трех месяцев. Доступ к интернету останется бесплатным, а оператор получит прибыль от размещенной рекламы. Ежедневно к Wi-Fi подключается более 2,5 миллиона раз. Им оборудованы пять тысяч вагонов. По своей структуре сеть в столичном метро не имеет аналогов

### Справка

Беспроводная сеть, доступная всем пассажирам, появилась в метро 1 декабря 2014 года. Высокоскоростной интернет стал совместным проектом Департамента транспорта, Московского метрополитена и компании «МаксимаТелеком».

в мире. Москва остается единственным городом на Земле, где бесплатный интернет доступен всем пассажирам даже во время движения внутри поезда.

Петр Баулин  
vecher@vm.ru

## КВАРТИРЫ В МОСКВЕ

ОТ **4,5** МЛН руб.



Районы со школами и детскими садами



Застройщик ООО «А101». Предложение ограничено. Проектные декларации на сайте a101.ru. Реклама.

495 **241 92 81**

**Осень ассоциируется с баней. В сырую погоду там всегда приятно согреться, а потом для остроты ощущений окунуться в ледяную воду. Но такой досуг полезен не всем. О том, кому нельзя в баню, «Вечерке» рассказала заведующая терапевтическим отделением ГКБ № 31 Марина Анисимова (на фото).**



Несмотря на то что баня считается местом целебным, у нее есть масса противопоказаний. Например, категорически нельзя посещать парную людям с онкологическими заболеваниями. Также, вопреки бытующему стереотипу, нельзя париться простывшим — тем, у кого насморк, температура, ка-

шель и другие симптомы вирусных и инфекционных заболеваний. Нагревание в этой ситуации не облегчит, а, наоборот, усугубит симптомы и может вызвать осложнения. Конечно, нельзя ходить в баню, посещать сауны, хамамы тем, у кого обострились кожные недуги. Особенно это показано тем, кто страдает грибком — им можно заразить окружающих. Спорный вопрос по поводу беременных. Если женщина до беременности не была любительницей банных процедур, то в таком положении начинать их не стоит. Но если же будущая мама регулярно и с удовольствием ходила в парные, то, с оглядкой на состояние и рекомендации врача, не стоит себе отказывать в этом удовольствии. Не рекомендуется такое удовольствие «сердечникам» и тем, у кого есть проблемы с сосудами, особенно в период обострения. Мы, врачи, просто не можем предсказать, как отреагируют сосуды на высокую температуру.

## На раскаленные камни

Знатоки банного дела не рекомендуют поливать раскаленные камни ничем, кроме воды. Как утверждает московский пармастер Андрей Ионов, на каменку нужно лить только чистую горячую воду, если же при этом добавлять какие-либо аромамасла, то камни со временем испортятся и люди будут дышать канцерогенами

небезопасных для здоровья испарений. По этой же причине не нужно их наносить на стены и другие деревянные части парной. А любителям известного бальзама «Звездочка» и вовсе стоит от него отказаться в парной — пользы он не принесет, а раздражение дыхательных путей может вызвать.



# Запаримся

## Чай и морс

Это те напитки, которые можно и нужно пить в бане. Причем в чай можно добавлять различные травы — мяту, листья смородины, ромашку. Морс же лучше употреблять несладкий, сваренный из натуральных ягод — в таком напитке содержится много полезных веществ.



**Пар, веник и купель с ледяной водой полезны, но не всем**



### По салатике

Если аппетит в бане разгорелся до такой степени, что терпеть сил нет, то лучше перекусить легким овощным салатом, небольшими бутербродами, креветками.



### Цифра

**70**

килокалорий «сгорают» за 15 минут нахождения в парной. Если провести там 30 минут, то уходит от 100 до 150 килокалорий, а если час — 250–300 калорий. Но не стоит обольщаться — в 100 граммах шоколадного батончика с арахисом содержится 507 килокалорий.

**Тем, кто простыл, в баню лучше не ходить до полного выздоровления**

### ВАЖНО!

Длительность одного сеанса пребывания в парной зависит от вида бани. Для сауны и русской бани первый «заход» не должен превышать

### 4 минуты

После этого нужно сделать перерыв. Длительность последующих заходов стоит рассчитывать по самочувствию. Исключение — турецкая баня, хаммам. Здесь довольно влажно, но температуры невысокие — до 60 градусов, поэтому можно расслабляться в ней и час, и полтора.

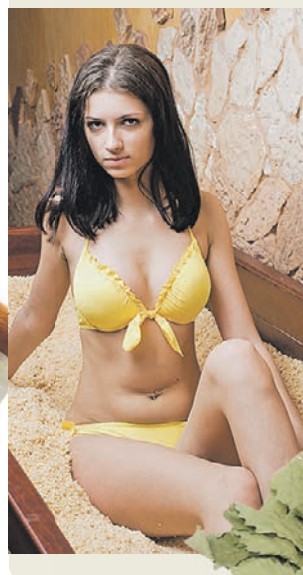


### О красоте

Косметологи утверждают, что именно русская баня — одно из лучших мест для процедур красоты. Влажный пар хорошо распаривает кожу и выводит из нее излишки сала и грязи. Поэтому женщины в парной не должны забывать о масках и скрабах. От этого будет только польза.

### Держим градус

Температура воздуха в финской бане достигает в среднем 90 градусов, а влажность воздуха там, как правило, не превышает 15 процентов. — В русской бане температура в среднем составляет 60–70 градусов, а вот влажность можно регулировать, подливая воды на раскаленные камни, — рассказал «Вечерке» спортивный врач Дмитрий Романенко. — Но в целом этот показатель приближается к 90 процентам. Такую температуру здоровый организм может выдержать долго, но злоупотреблять не стоит. В японской опилочной бане-бочке офуро (на фото) вода нагревается до 45–55 градусов по Цельсию. В бане этого типа используется не горячая вода, а древесные кедровые опилки. Их помещают в корыто и нагревают примерно до 60 градусов. Человек укладывается на горячие опилки или закапывается в них по шею и должен находиться там не более 15 минут. Вместо опилок может использоваться галька. После процедуры в горячей воде принимают опилочную ванну.



### Газировка

Газированные напитки провоцируют вредные процессы в системе пищеварения. А холодные напитки препятствуют нормальному потоотделению, которое в парной просто жизненно необходимо.



### Ледяная вода

После парной резко менять температуру и окунаться в холодную воду нельзя тем, у кого есть нарушения сердечного ритма, «сердечникам», беременным, детям. Фатальным может стать резкий перепад температур и для тех, у кого есть проблемы с легкими и бронхами.



### Алкоголь

Спиртные напитки употреблять в парных категорически нельзя. Высокая температура, горячий пар в сочетании с алкоголем заставляют сердце, нервную систему, органы дыхания работать с удвоенной нагрузкой под повышенным давлением. А уж если распаренный и выпивший человек решит окунуться в ледяную воду, то это может привести к инфаркту.



### Ни мяса, ни рыбы

Ни до посещения парной, ни уж тем более во время нахождения там категорически нельзя есть тяжелую жирную пищу. — мясо, сало, жирную рыбу, тяжелые гарниры.



### Докрасна

Любители парной говорят, что красные пятна на теле после банных процедур — признак здоровья. Но врачи в один голос утверждают: такие пятна — признак перегрева и там, где они появляются, нарушено кровообращение. А значит — надо идти к врачу, а не в парную.



■ **Актриса Полина Максимова (на фото) в новом телесезоне выступит в новой роли: соведущей Николая Фоменко в автошоу. В интервью «Вечерке» она рассказала о жизни в Москве, переменах в амплуа и взглядах на женскую дружбу.**

Началась подготовка к новому телесезону. Получилось ли перед ним отдохнуть летом?

Лето прошло в работе, как обычно. Я люблю работать летом, и благо, что оно выдалось прохладным — для работы это самое то. Перед началом нового большого проекта я уехала отшельничать, чтобы побыть наедине с собой, настроиться на работу. А куда, если не секрет?

**Надо же**

В одном из интервью Полина призналась, что настоящую гармонию с собой она находит на даче, работая в огороде, удобряя грядки и ухаживая за клумбами. Обязательные элементы дачного стиля — перчатки и старые вещи, которые уже нельзя носить.

## Самурай в профессии

**Актриса Полина Максимова выбирает роли, за которые не стыдно**

В Словению. Такой вот странный выбор. Даже в социальные сети не выходила. Просто отключилась. Источники, море, горы — очень классно.

В фильме «Без меня» вы сыграли драматическую роль — решили немного сменить амплуа? Понравилось ломать стереотипы неожиданными ролями?

Мне просто дали эту возможность, а я ею воспользовалась. Наверное, меня все знают как комедийную блондинку, а Кирилл Плетнев дал мне возможность показать себя с драматической стороны. Я не собиралась ломать стереотипы, просто хотела показать зрителям, что я умею и это делать. Из амплуа блондинки уходить не собираюсь: я счастливо сижу в этой нише, и пока мне позволят возраст и возможности, буду в этой роли.

А если представить через десять лет — какой вы себя видите?

Знаете, когда такие вопросы звучат, мне вспоминается одна фраза: если хочешь рассмешить Бога — расскажи ему о своих планах. Хотелось бы интересных проектов, оставить после себя что-то, если уж утрировано, то наследие. Было бы здорово, если бы мои фильмы хотелось пересматривать. Чтобы они чему-то учили людей. Ну и не только через десять лет. Через десять лет я, наверное, буду играть мам. Но в любом случае хотела бы себя видеть счастливой. Как-то вы говорили, что работаете так много, что когда уходите, родители еще спят, а когда возвращаетесь, они уже спят...

### Справка

Полина Максимова родилась 12 июля 1989 года в семье актеров Светланы и Владимира Максимовых. В 2010 году окончила Высшее театральное училище им. Щепкина. Дипломной работой Полины была роль Ларисы Огудаловой в спектакле «Бесприданница».



Сейчас мы живем с родителями отдельно. Мы на связи, иногда в перерывах. Нет времени, нет возможности с родителями пообщаться толком — не забыть бы, как они выглядят. По телефону посылает друг другу фотографии, видео. Очень не хватает времени общения с папой, мамой, бабушкой, дедушкой. Зато они видят меня по телевизору: мне бабушка звонит и говорит: «Я сегодня опять с тобой виделась, общалась».

Вы чувствуете ответственность перед ними в ролях? Есть ли что-то такое, чего бы вы никогда не сделали для роли? Ответственность в ролях — конечно. Я никогда не соглашусь на роль, за которую мне будет стыдно перед родителями, педагогами и будущими детьми. И я бы точно не легла в гроб. Не хотела бы касаться темы религии. Я считаю это неправильным. В сериале «Деффчонки» главная тема — женская дружба. Вы считаете, она существует?

Есть, конечно, многие девчонки дружат, многие с самой школы.

А вы с кем-нибудь дружите со школы? Дружу. Точнее, общаюсь. График, к сожалению, ограничивает меня. Я поняла, что друг — это не тот человек, который может тебя пожалеть, попереживать и которому ты можешь высказаться. Друг — это человек, который может искренне за тебя порадоваться.

У меня складывается впечатление, что вы человек очень позитивный по жизни. Это правда?

**Если выпадаю в уныние, вытягиваю себя из этого состояния сама, как Мюнхгаузен**

Хотелось бы, конечно, таким человеком быть. Подобное притягивает подобное, а меня окружают прекрасные люди. Чистые, творческие, профессиональные. И это все очень созидательное. Есть место в моей жизни молчанию, грусти, сомнениям, унынию — периодически я выпадаю в эти состояния, как любой человек. Но тогда себя, как Мюнхгаузен, вытягиваю за косичку.

Чувствуете конкуренцию в профессии? Конечно, огромную. И чем успешнее проект, тем меньше шансов на промах. Нельзя делать хуже, чем ты уже делал. Это постоянное соревнование с самим собой, с людьми, потому что в моей профессии свято место пусто не бывает — как и везде.

А что вы сейчас читаете?

Я читаю Сунь-Цзы.

Очень неожиданно.

Да. Я полюбила восточную философию. А еще и Кодекс чести самурая — Бусидо. Думаю, что каждый в своей профессии должен быть самураем, воином светлым.

Рейтинг

## Топ-5 МОСКОВСКИХ ИГР



Викторины и квизы не являются азартными играми, так как в них отсутствует элемент случайности

■ За почти десятилетие существования движения интеллектуальных игр в столице сформировались крупные команды со своими правилами. Попробовать свои силы может любой желающий, и даже целые коллективы.

### 1. МозгоБойня

Количество участников в команде: 4–10 человек. Правила: интеллектуальная игра состоит из семи туров, которые объединены в различные темы: новости, география, музыка, персоналии и так далее. Вопросы ориентированы не на энциклопедические знания, а на общий кругозор и догадливость.

Локации: узнать о том, в каком столичном кафе будет проходить очередная игра, можно на официальном сайте.

### 2. Мозгва

Количество участников в команде: 2–9 человек. Правила: за два с половиной часа викторины участникам предстоит ответить на 39 вопросов в семи турах. При этом организаторы оставляют время и на

свободное общение, делая ставку не на результат, а на атмосферу самой игры. Локации: каждая новая игра проходит в новом столичном баре. Узнать расписание можно на официальном сайте.

### 3. Сахар

Количество участников в команде: 3–6 человек. Правила: игры интеллектуального клуба «Сахар» по формату напоминают спортивное «Что? Где? Когда?». Вопросы выявляют в том числе и эрудицию в самых разных областях. Локация: клуб-кафе «Империум разума».

### 4. Мозгобой

Количество участников в команде: 4–8 человек. Правила: игра идет 2–2,5 часа. В зависимости от сложности раунда участникам дается от 15 секунд до двух минут на ответ. Тематика вопросов разная, однако все они направлены на логическое мышление. Локация: BlackSmith Irish pub.

### 5. Квиз, плиз!

Количество участников в команде: 4–8 человек. Правила: участники отвечают на 42 вопроса в течение семи раундов. За каждый ответ начисляются баллы, которые могут принести победу. Причем баллы, заработанные на предыдущих играх, суммируются в общий рейтинг. Локация: Chesterfield Bar, ToDaSe на «Курской», а также другие кафе столицы.

Евгения Стогова  
vecher@vm.ru

### Справка

Первые паб-квизы появились в Англии в 1970-х годах. Квиз — популярный досуг, совмещающий ужин и интеллектуальное развлечение в виде викторины с символическими призами.

# Кафе для умных

## Вечер, пятница и наша жизнь — игра

■ Сегодня игра «Что? Где? Когда?» отмечает 44 года со дня выхода в эфир первого выпуска. Эта интеллектуальная игра фактически увела моду на интеллектуальный спорт в нашей стране на многие годы. «Вечерка» выяснила — сейчас столичные кафе предлагают москвичам вместо привычного отдыха помериться умом.

Все чаще общепиты в центре города приглашают москвичей в пятницу вечером поиграть в спортивную версию «Что? Где? Когда?» или любую другую викторину. — Все новое — хорошо забытое старое, — утверждает основатель и гене-

ральный директор агентства корпоративных мероприятий, занимающегося интеллектуальными играми в столице, Анатолий Вольнов. — Это способ пообщаться с друзьями не через гаджеты и социальные сети, а в реальном времени. Плюс ко всему — тему придумывать не надо.

с человека плюс депозит в кафе, чтобы площадка могла себе позволить закрыться под мероприятие.

Евгения Стогова  
vecher@vm.ru

## Интеллектуальные игры «старый-новый» досуг

Символ «Что? Где? Когда?» — детский волчок, выпущенный на заводе «Красный пролетарий»



## Прямая речь



**Анатолий Вассерман**  
Публицист, участник интеллектуальных игр

Создатель «Что? Где? Когда?» Владимир Ворошилов создал уникальный формат передачи, у которого затем появилось множество последователей. Но главное отличие в том, что здесь внимание уделяется не столько знанию, сколько пониманию, эрудиции, эрудиции. Это интересней и для игроков, и для зрителей. Кроме того, программа до сих пор учит думать.

Символ «Что? Где? Когда?» — детский волчок, выпущенный на заводе «Красный пролетарий»

### Туризм и отдых

На правах рекламы

круизная компания **ГАМА** "Кузнецкий мост" +7 (495) 212-07-14  
"Белорусская" +7 (499) 110-55-05  
www.gama-nn.ru

**скидка до 25%** Речные круизы из Москвы

Скидки до 25% на круизы навигации 2019  
Раннее бронирование круизов на 2020 год!  
Отдыхайте выгодно!

### Социальные услуги

На правах рекламы

**ЗАКЛЮЧАЕМ ДОГОВОРА РЕНТЫ В МОСКВЕ**

С нами надежно!

- МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНЫЕ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ!
- РАБОТАЕМ С 2015 ГОДА!
- БЕЗЗАБОТНАЯ СТАРОСТЬ!

**+7 (495) 229-44-52**  
ООО «АРГУМЕНТ» ОГРН 1197746218482 ИНН 9710074395

### Телефон рекламной службы

**(499) 557-04-24**  
доб. 132, 123

# ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРАЗДНОВАНИЯ ДНЯ ГОРОДА МОСКВЫ В 2019 ГОДУ

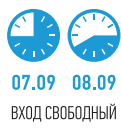
**7 И 8 СЕНТЯБРЯ МОСКВА БУДЕТ ОТМЕЧАТЬ СВОЕ 872-ЛЕТИЕ**

Масштабные праздничные мероприятия пройдут по всей столице, и каждый сможет найти событие для себя и своей семьи



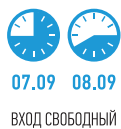
## ВДНХ

На территории ВДНХ состоится торжественная церемония открытия Дня города Москвы — 2019. Мероприятие включит в себя приветственные слова первых лиц и многонациональный концерт «Дружба народов».  
Территория АО «ВДНХ», площадь Дружбы народов (просп. Мира, д. 119)



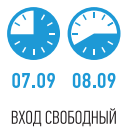
## Храм Христа Спасителя

У стен храма Христа Спасителя гостей ждет праздничный концерт классической музыки. На сцене выступят лучшие коллективы города, прозвучат популярные мелодии в исполнении симфонического оркестра, отдельную программу представят хоровые ансамбли.  
Площадь перед храмом Христа Спасителя (ул. Волхонка, д. 15)



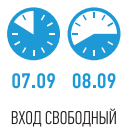
## Парк «Зарядье»

В День города на открытой сцене в парке «Зарядье» пройдут выступления артистов уличных театров, а также красочное карнавальное шествие. Программа начнется в 12:00 и завершится праздничным салютом.  
Парк «Зарядье» (ул. Варварка, д. 6)



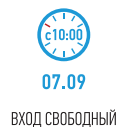
## Парк искусств «Музеон»

Для гостей и жителей столицы состоится театральные перформансы, творческие мастер-классы и концерты с участием популярных исполнителей, пройдут модные показы молодых российских дизайнеров, благодаря которым все желающие смогут поближе познакомиться с текущими тенденциями в мире моды и раскрыть секреты стильного образа.  
Парк искусств «Музеон» (ул. Крымский Вал, вл. 2)



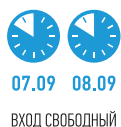
## Поклонная гора

На сценической площадке, расположенной на главной аллее Поклонной горы, для всех гостей пройдут выступления творческих коллективов, состоятся вокальные, танцевальные номера. Кульминацией празднования станут концерты с участием известных артистов от популярных радиостанций.  
Поклонная гора (ул. Братьев Фонченко, д. 7)



## День города в «Лужниках»

Обширная развлекательная программа, в которой найдут место и семейные спортивные состязания, и мастер-классы известных спортсменов, и показательные выступления танцевальных пар, и концерты для поклонников самых разных музыкальных направлений.  
Олимпийский комплекс «Лужники» (ул. Лужники, д. 24)



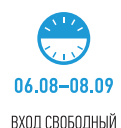
## Тверская улица

На улицах Тверская, Моховая и Охотный Ряд пройдут масштабные гулянья. Зона проведения мероприятия будет условно поделена на четыре тематические площадки, на которых планируется размещение арт-объектов и инсталляций, посвященных юбилею ВДНХ — 80 лет.  
На площадках гостей ожидает насыщенная культурно-анимационная программа: балетные постановки и драматические спектакли, различные мастер-классы и интеллектуальные игры, выступления творческих коллективов и т. д.  
Территория от Тверского бульвара до улицы Моховой и от улицы Моховой (от Большой Никитской ул.) до Театрального проезда (до среза с ул. Петровка)



## Фестиваль городского ландшафтного дизайна «Цветочный джем»

Фестиваль городского ландшафтного дизайна «Цветочный джем». В рамках фестиваля будут реализованы специальные проекты от звезд мирового ландшафтного дизайна — членов жюри и экспертного совета. На фестивальных площадках посетители смогут принять участие в творческих мастер-классах, совершить покупки, попробовать блюда из специального ресторанного меню, посмотреть спектакли и концерты, станцевать на балах и, конечно, насладиться садами «Цветочного джема».  
Центральные площадки, а также 1475 площадок в каждом районе Москвы



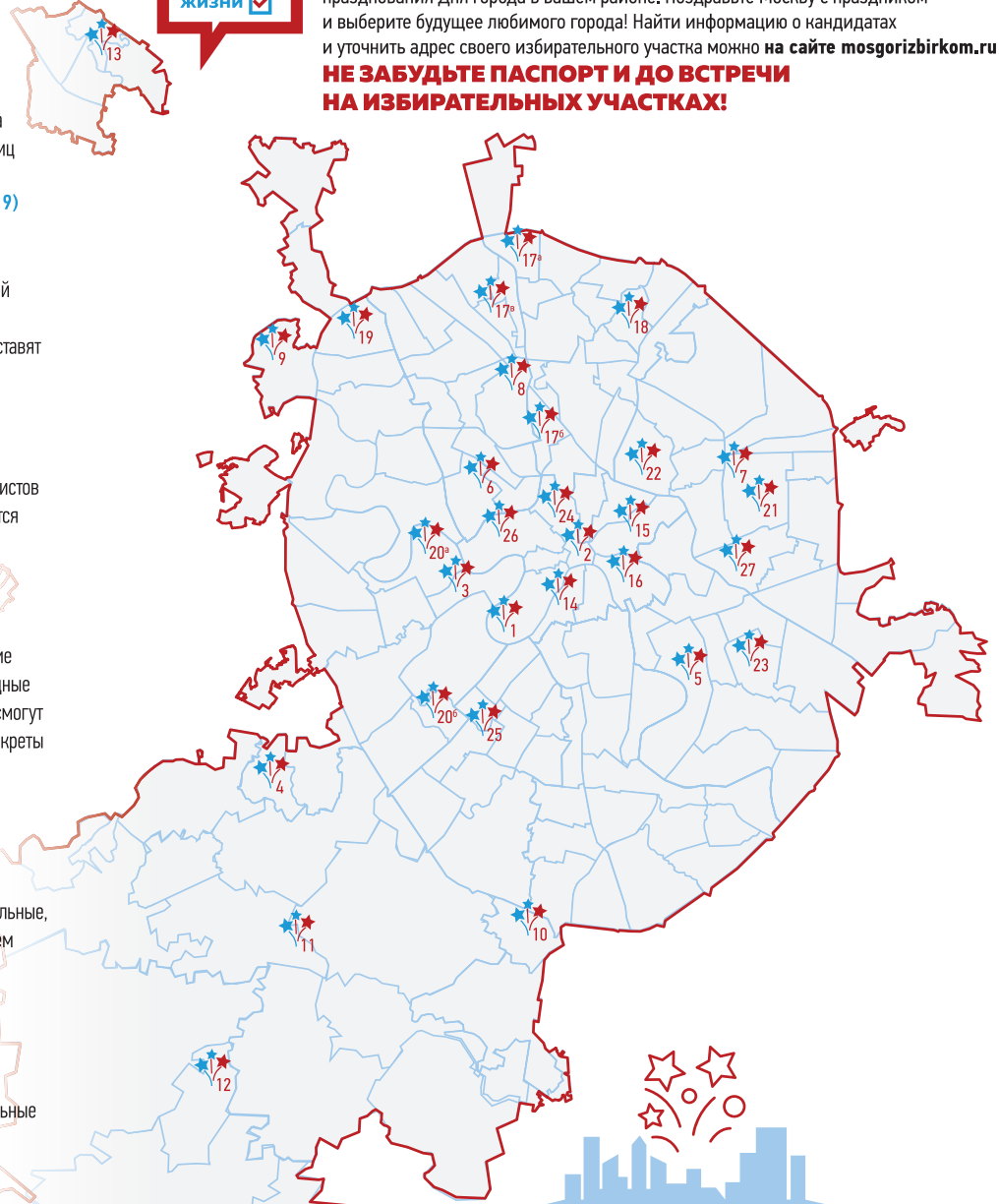
## День здоровья / День открытых дверей в городских поликлиниках и детских городских поликлиниках, приуроченный ко Дню города Москвы

Тематическое мероприятие, в рамках которого состоятся консультации специалистов: эндокринолога, кардиолога, уролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга. Проведение скрининговой маммографии и УЗИ молочных желез.

МОЙ ГОРОД ДЛЯ ЖИЗНИ

## 8 СЕНТЯБРЯ В МОСКВЕ СОСТОЯТСЯ ВЫБОРЫ ДЕПУТАТОВ МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ

Каждый избирательный участок с 8 утра и до 8 вечера станет центром празднования Дня города в вашем районе. Поздравьте Москву с праздником и выберите будущего любимого города! Найти информацию о кандидатах и уточнить адрес своего избирательного участка можно на сайте [mosgorizbirkom.ru](http://mosgorizbirkom.ru)  
**НЕ ЗАБУДЬТЕ ПАСПОРТ И ДО ВСТРЕЧИ НА ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ УЧАСТКАХ!**



## ПРАЗДНИЧНЫЕ ФЕЙЕРВЕРКИ В АДМИНИСТРАТИВНЫХ ОКРУГАХ г. МОСКВЫ И В ПАРКАХ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА 07.08.19, 21:00

- 1) ЦАО, акватория Москвы-реки, «Лужники», напротив БСА.
- 2) ЦАО, Москворецкая набережная, напротив ГАУК г. Москвы «Парк «Зарядье».
- 3) ЗАО, ГАУК г. Москвы «Поклонная гора», Аллея партизан.
- 4) ЗАО, Ново-Переделкино, ул. Федосьино, д. 18 (на берегу пруда).
- 5) ЮВАО, акватория Москвы-реки, район Печатники, напротив ул. Гурьянова, д. 31.
- 6) САО, ГАУК г. Москвы «ПКиО «Ходынский поле» (ул. Ходынский бульвар, вл. 1).
- 7) ВАО, район Измайлово — городок им. Баумана.
- 8) СВАО, территория АО «ВДНХ», Мичуринский сад.
- 9) СЗАО, ландшафтный парк «Митино» (за ФСК «Аквамарин»).
- 10) ЮЗАО, Северное Бутово, пересечение ул. Академика Глушко и бульвара Дмитрия Донского.
- 11) ТиНАО, г. Московский, Центр спорта «Московский», Проектируемый проезд № 5562.
- 12) ТиНАО, г. Троицк, ул. Физическая, возле пожарной части № 42.
- 13) ЗелАО, Озерная аллея, д. 4, стр. 2.
- 14) ЦПКиО им. М. Горького (ул. Крымский Вал, вл. 9).
- 15) СКиО им. Н.Э. Баумана (ул. Старая Басманная, д. 15А, стр. 4).
- 16) ПКиО «Таганский» (ул. Таганская, вл. 40–42).
- 17) ПКиО «Лианозовский» (ул. Улитская, вл. 13, ул. Руставели, вл. 7, ул. Софьи Ковалевской, вл. 1).
- 18) ПКиО «Бабушкинский» (ул. Менжинского, д. 6, стр. 3).
- 19) МПК «Северное Тушино» (ул. Свободы, д. 56).
- 20) ПКиО «Фили», парк 50-летия Октября (ул. Удальцова, д. 22).
- 21) ПКиО «Измайловский» (Щелковское шоссе, вл. 8–12, аллея Большого Круга, вл. 7).
- 22) ПКиО «Сокольники» (ул. Сокольнический Вал, д. 1, стр. 1).
- 23) ГМЗ «Кузьминки-Люблино» (Кузьминский парк, д. 1, стр. 2, проспект Андропова, д. 58А).
- 24) МГС «Эрмитаж» (ул. Каретный Ряд, д. 3).
- 25) Усадьба Воронцово (Воронцовский парк, д. 3).
- 26) Парк «Красная Пресня» (Красногвардейские пруды).
- 27) ПКиО «Перовский» (ул. Лазо, вл. 7).

Дом

На правах рекламы

(495) 256-44-48 самолет  
девелопмент

# ТОМИЛИНО

м. «Котельники»\*

## КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

ОТ 22 МЛН.

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 30 СЕНТЯБРЯ 2019 ГОДА. ПОДРОБНОСТИ И ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ TOMILINOSAMOLET.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «САМОЛЕТ – ТОМИЛИНО». \*СТАНЦИЯ МЕТРО «КОТЕЛЬНИКИ» – БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

### УЗНАЙТЕ ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!

Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону +7 (499) 348-95-51. Звоните в АН «Кутузовский проспект», и Вы получите уникальную возможность узнать, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**

**28 лет на рынке!** КУТУЗОВСКИЙ ПР. ПРОСПЕКТ

+7 (499) 348-95-51 www.kutuzov.ru

## УЧАСТКИ СВОЯ ЗЕМЛЯ

за участок

# 42000 р.

Новорязанское, Ярославское шоссе

+7 (495) 104-80-77

# ЗАБОРЫ

профнастил • штакетник  
поликарбонат • сетка

8 (495) 741-12-10

www.zabor-y-doma.ru

## ЗаводЗаборов.ru

МЫ ВСЕ СДЕЛАЕМ ЗА ВАС

### ТЕПЛИЦЫ ЗАБОРЫ

ОТ 8100 руб. **под ключ** СКИДКИ до 50%

8(495)104-52-52

\* ПОДРОБНОСТИ О СКИДКАХ И АКЦИЯХ НА САЙТЕ И В ОФИСАХ ПРОДАЖ

### СПАСЁМ ВАШ ДОМ!

www.spasemvashdom.ru

СВИДЕТЕЛЬСТВО № СД-5002079654-08072010-0241-1

## РЕМОНТ ДЕРЕВЯННЫХ ДОМОВ ОТ ФУНДАМЕНТА ДО КРЫШИ

+ ПЕРЕПЛАНИРОВКА, ДОСТРОЙКА И ПРИСТРОЙКА

### АСК «Починки»

25 лет опыта

(495) 589-77-23, (499) 391-29-58

### БРУСОВОЕ И КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

Иновация! Утепленный клееный брус

Русская сказка

Строим дом с первой попытки - без ошибок!!!

www.superbrus.ru

### ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ от 3400 Р

## СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ  
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ

ОТДЕЛКА: порошковое напыление  
NEW! КРОКОДИЛ, винилискожа, ламинат, МДФ, шпон, филленка  
массив дуба, кованные изделия

ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ

ЗАМЕР, доставка, установка — БЕСПЛАТНО

8-495-792-29-89 • 8-495-960-52-72 • 24 ч

### ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

## БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

ОБШИВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, ВЫНОС, КРЫШИ, УТЕПЛЕНИЕ

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА  
МОНТАЖ – 1 ДЕНЬ

ЖАЛЮЗИ В ПОДАРОК!

8 (495) 627-64-18

### ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

## ДВЕРИ

• МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ  
• ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ

✂ ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ  
от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ

8 (495) 208-03-88

## ДВЕРИ

ВХОДНЫЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ для КУХНИ ВАННОЙ и ТУАЛЕТА

ШКАФЫ-КУПЕ ОКНА ПВХ

8 (495) 151-10-03

### ТРИА triaokna.ru

## ЗАВОД ОКОН

Балконы, лоджии, сайдинг, крыши

ЛОДЖИЯ 3м

8(495)222-04-35 СКИДКИ до 45%

### ЗАМКИ

ЗАМЕНА • ВРЕЗКА  
ВСКРЫТИЕ

РЕМОНТ СТАЛЬНЫХ ДВЕРЕЙ

8(495) 920-06-68

### ЗАМКИ

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

8(495)920-63-34  
8(499)204-85-49

### ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

ПОДАРИТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ СТАРОЙ МЕБЕЛИ

8(977) 963-34-62

Частности

Недвижимость

**HOMEWAY**  
недвижимость

**КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ**

**ПРОДАТЬ, КУПИТЬ, СДАТЬ**

М. Верхние Лихоборы, г. Москва, ул. Дубинская, д. 2, корп. 6

**8 (499) 481-88-88**

• Помогут продать. Т. 8 (495) 779-17-57

Строительство и ремонт

**Завод «СтройБалконСервис»**

**ОКНА ПВХ**

**БАЛКОНЫ, ПОДЖИИ**

**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**

www.balkona.ru

8 (495) 543-53-97

8 (495) 961-39-25

**ОКНА РЕНАУ**

от производителя

без предоплаты + ПОДАРОК

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «под ключ»

Вынос, шкафы, крыши, отделка

Пенсионерам – скидки

8 (495) 649-97-67

8 (499) 394-31-94

www.lineokna.ru

• Циклевка пола. Т. 8 (985) 994-48-10

Финансовые услуги

**ДомСбережений**

**Сбережения 13,05% годовых**

Информация о программе предоставления путевок по льготной стоимости по телефону: +7 (495) 120-79-46. Предложение для членов КПК «Дом Сбережений» Партнер программы ООО «Ветерантур». Реклама

**8 495 120-79-46**

**www.dom-sber.ru**

Бауманская, ул. Бакуниная, 17/28, пом. XVII

Пролетарская, 3 Крутицкий пер. д.18, пом. VII, 2 эт.

КПК «Дом Сбережений» ИНН: 9729168086 ОГРН: 5177746217721, привлекает денежные средства своих членов на основании договора передачи личных сбережений СРО ЦКО 129 Ставка 13,05% годовых, действует при условии: минимальная сумма сбережений 5000 руб., срок от 3 месяцев. Реклама

**ДЕНЬГИ**

помощь в получении в день обращения всем гражданам РФ

Спецпредложение пенсионерам

Без предоплат и поручителей

8 (915) 381-74-02

Посредник Пьянков А.Н.

Медицинские услуги

**МЦ «АлкоСпас»**

Москва и Московская область

Лицензия № ЛО-77-01-010880 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

Мебель

• Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Товары и услуги

• 100% уничтожение клопов, тараканов. Гарантия. Т. 8 (965) 386-47-09

Коллекционирование

**МосГорСкупка**

**ДОРОГО КУПИТ!**

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

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

**8-925-403-68-83**

• Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21

• Книжки. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52

• Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

• Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Юридические услуги

ООО «ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА»

**БЕСПЛАТНО**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ

Возврат вкладов  
Мошенничество  
Зыскивание 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!

**СПИШЕМ ВАШ ДОЛГ ЗАКОННО**

БЕЗ ПРОЦЕДУРЫ БАНКРОТСТВА

**8-915-235-92-73**

ООО «МАГНУМ» м.Полежаевская ул.Мневники д.6 подъезд 6, этаж 4.

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

• Возврат кв-р. Т. 8 (495) 210-25-63

Туризм и отдых

**Тверькурорт**

**УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!**

Только для Вас действуют **льготные цены на путевки** в санатории Тверской области: «КАРАЧАРОВО», «КАШИН», «МИТИНО»

**8(495)784-06-84**

**8-800-200-48-45**

Астрология, магия, гадания

**МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН**

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

ЧЕСТНО, НАДЕЖНО. ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.

**8 (495) 743-96-04**

www.factorlive.ru

На правах рекламы

Через газету благодаря ясновидящую **бабушку Ано** Дар от бога!

Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребенка, сын нашёл работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.

Консультация бесплатно. Не опускайте руки: **ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**

**8(968)946-78-64**

**МАРИЯ ВАСИЛЬЕВНА ЯСНОВИДЯЩАЯ**

- СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА, ВЕНЦА ОДИНОЧЕСТВА
- СТАРИННЫЕ ОБЯРДЫ, ОТЧИТКА
- БЕЛЫЙ ПРИВОРОТ, ВИНООТВОРОТ ПО ФОТО
- ОБЯРД НА ПОЛНОЕ ОТВРАЩЕНИЕ ОТ ЛЮБОВНИЦЫ
- ЗАЩИТА НА СЕМЬЮ И УДАЧУ
- ГАДАНИЕ НА ТАРО, И ВОСКЕ
- ОПЛАТА ПОСЛЕ РЕЗУЛЬТАТА

ВСЕ ОБЯРДЫ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОПЫТ 25 ЛЕТ

**8 (903) 140-0449**

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

• **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

• Приворот. Виноотворот. Путь денегам. Бесплатно! Т. 8 (950) 865-65-14

• Гадаю. Вопрос бесплатно. Лично и по фото. Медиум! Т. 8 (925) 676-21-20

В дар

• Отдам ценков. Т. (915) 089-37-88

**Телефон рекламной службы**

**(499) 557-04-04**

**доб. 132, 158**

- «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
- «Домодедовская» (495) 391-99-13
- «Киевская» (495) 972-89-16
- «Красносельская» (495) 660-07-57, доб. 130
- «Кузнецкий Мост» (495) 933-35-72
- «Ленинский проспект» (495) 543-99-11, 956-78-62
- «Лубянка» (495) 628-95-40

Погода

Сентябрь отдаст летние долги



Анна Иванцова

Этот сентябрь, расплачиваясь с москвичами за прохладное лето, порадует теплом и солнцем

■ **Народные приметы гласят, что чем суше и теплее будет сентябрь, тем дольше можно не ждать наступления зимы. И судя по тому, как начался первый осенний месяц, холодов можно не бояться. Долго ли продержится в столице солнечная, теплая погода, «Вечерка» выяснила у ведущего специалиста центра погоды «Фобос» Елены Волосюк.**

Она заявила, что первая осенняя неделя будет довольно теплой. — В целом температурный режим будет превышать средние многолетние значения. И такая температура характерна скорее для начала августа. Мы не исключаем вероятность того, что в отдельных районах, преимущественно на востоке столичного региона, могут брызнуть небольшие короткие дожди. Сегодня во второй половине дня к нам с запада подойдет атмосферный фронт, который принесет ливневые дожди и грозы, но они не будут за-

Цифра

**58**

градусов — максимальная температура воздуха была зафиксирована 13 сентября 1922 года в Ливии, в городе Эль-Азизия.

тяжными и лишь немного сбросят температуру. В четверг днем температура прогнозируется на уровне 18–23 градусов. А в конце рабочей недели будет сухо и тепло, столбики термометров поднимутся до 20–25. Видимо, сентябрь решил отдать летние долги, — рассказала Елена Волосюк.

Что до народных примет, которые, если исходить из погоды на начало сентября, обещают нам, что зима долго не наступит, то у нас есть возможность проверить их точность и сопоставить с предварительными прогнозами синоптиков. Ведущий специалист центра погоды «Фобос» Евгений Тишкевич уже дал свои прогнозы на будущую московскую зиму. По его словам, морозов жителям столицы ждать не стоит — будет сыкоотно и тепло.

Если же говорить о наступившей осени, то сентябрь любит баловать москвичей и теплом, и даже жарой. Самым теплым месяцем за всю историю метеонаблюдений синоптики называют сентябрь 2009 года — тогда среднесуточная температура составила 13,8 градуса. Однако самый жаркий день первого осеннего месяца был зафиксирован в 2002 году — 1 сентября метеостанция зафиксировала температуру воздуха плюс 29 градусов. Абсолютный минимум для этого осеннего месяца был зафиксирован 30 сентября 2010 года — тогда было минус 1 градус.

**Юлия Долгова**  
vecher@vm.ru

■ **Ученые объяснили феномен «ночного дождра».** Это, как объясняет наука, следствие так называемой генетической памяти. Дело в том, что в древности перекус в темное время суток помогал нашим предкам запастись энергией на случай долгого отсутствия пищи. «Вечерка» выяснила, можно ли победить эту не самую полезную привычку.

Диетолог Елена Соломатина утверждает, что искать в ночных походах к холодильнику генетическую память наших далеких предков не нужно, причина этого и проста и сложна одновременно: гормональные расстройства.

— У современного человека из-за интенсивного ритма

жизни могут сбиваться графики бодрствования и сна. К этому могут привести частые смены часовых поясов, поездки по всему миру, — сказала Соломатина. — Но если человек не замечает стресса, то гормональная система реагирует довольно чутко. Поэтому в темное время суток вырабатываются вещества, которые вообще должны появляться днем или утром. Отсюда и ночной голод.

## Расстройство или гены — что приводит к холодильнику

Кроме того, по словам Соломатиной, склонность к ночным перекусам может быть неким приветом из детства, например, если ребенка, чтобы успокоить и уложить спать, кормили на ночь. — Ни в коем случае нельзя говорить о том, что есть ночью нормально, — категорично утверждает диетолог, директор собственной клиники Лидия Ионова.

Это может быть симптомом пищевого расстройства, например такого опасного, как булимия. А если так, то человеку, который проводит ночи у холодильника, прямая дорога к психиатру.

Но все может быть не так страшно. Может быть, нужно просто поменять некоторые привычки. Например, диетолог Елена Соломатина рекомендует страдающим от ночного

## Прямая речь



**Ольга Твардовская**  
Психолог

Когда у человека накапливается стресс, он начинает есть по ночам. Лечить нужно причину, а не следствие. Бесполезно заставлять себя не грызть ногти, например. С желанием поесть это тоже не сработает. Как правило, невроз образовывается в результате долгого психологического напряжения, который и вызывает такие ответные реакции. Причину лучше выяснять с квалифицированным специалистом.

голода легкий ужин, но не позднее чем за три часа до сна. А уже лежа в кровати можно выпить стакан ряженки.

— Главное — не ложиться спать голодным, — посоветовала специалист.

**Евгения Стогова**  
vecher@vm.ru

**Склонность к перекусам в темноте — следствие детских привычек**

# Ночной дождор



## Побудка

### Игры, гаджеты и депрессия: что мешает спать

■ **Внезапное желание перекусить — не единственный «будильник», заставляющий проснуться посреди ночи.** Причем некоторые пристрания, утверждают специалисты, свидетельствуют о явных психологических расстройствах.

Желание перекурить — одна из самых частых причин, по которым просыпаются люди. Тут дает о себе знать годами выработанная привычка. Причем некоторые даже не утруждаются встать с кровати, а это нередко становится причиной пожаров. Компьютерные игры — еще одна мания, вытаскивающая москвичей из царства

Морфея. Причем ладно, если человек просто подолгу засиживается с приставкой. Но иногда игромания доходит до того, что ради очередного уровня прерывается естественный сон.

— Так или иначе стресс и депрессия сами по себе могут

быть причинами, которые прерывают полноценный, продолжительный сон, — утверждает кандидат медицинских наук, сомнолог Григорий Иванов. — Повышенная тревожность и даже, как это ни парадоксально, накопленная усталость мо-

гут спровоцировать бессонницу или прерывистый сон. Для организма частые пробуждения еще более негативны, чем недосыпания и несоблюдение режима. Специалисты рекомендуют: если вы проснулись ночью, лучше не оставаться в кровати, а найти себе какое-нибудь занятие: почитать книгу, посмотреть фильм или заняться какими-то домашними делами, но не шумными. Но не стоит себя «усыплять», надеясь или с помощью алкоголя, иначе со сном можно попрощаться до следующей ночи.

**Евгения Стогова**  
vecher@vm.ru

### Фантомная вибрация

Две трети людей страдают синдромом фантомных вибраций — это состояние, в котором человеку кажется, что его телефон звонит или вибрирует, хотя на самом деле этого не происхо-

дит. Явление в 2007 году открыл американский психолог Девил Лереми. Причем нередко из-за таких вот фантомных телефонных звонков человек просыпается даже по ночам.



Примета современности: людям во сне кажется, что звонит телефон и на звонок нужно ответить

ВЗГЛЯД

**Ксения Ефимкова**  
Обозреватель



**Мешок яблок**

Сказка Владимира Сутеева «Мешок яблок» в детстве была моей любимой. Папа-заяц, чтобы прокормить семью, набрал мешок яблок, но по дороге всем их раздал... Ну, вы в курсе.

Этот год особенно богат на антоновку, белый налив, мельбу... В общем, хозяйки забили тревогу и срочно пытаются что-то сделать с урожаем: сварить варенье, сделать пастилу и просто высушить. Но все тщетно, масштабы «бедствия» таковы, что просто не справиться. Вот и гниют прямо на земле кучки яблок.

Наша пожилая соседка по даче давно уже ничего

не заготавливает на зиму — силы не те, урожай с трех ее яблонек тоже удался на славу. И яблоки стали для нее некоей валютой, ими она «расплачивается» с теми, кто помогает ей по хозяйству. Сосед, например, поправил покосившийся забор, соседка прополочила



**Мнение автора колонки может не совпадать с точкой зрения редакции «Москвы Вечерней»**

грядку, и всем она традиционно вручает мешок яблок, приговаривая, мол, что бы она делала, не будь на ее участке таких вот «кормилиц».

И правда, стоит вручить кому-то в благодарность или просто мешочек с наливными яблоками — как тут же можно увидеть на лице улыбку.

**Сканворд**

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

СПРАВОЧНОЕ ... ИЗ СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН								В ЧЕМ ДОЛЖНА ЗАМЕРЕТЬ НАТУРЩИЦА?				
ПЕСИК ИЗ ДЕТСКОЙ ПЕРЕДАЧИ НА СОН ГРЯДУЩИЙ		СНАЙПЕР НА ЛЫЖАХ	СТУПОР С ИСПУГА					ПЕРЕСТУПАЮТ	СЕВЕРНЫЙ		РИСКОВАННЫЙ ИСТОЧНИК АДРЕНАЛИНА	
	ПОТЕРПЕТЬ ... НА ЛЮБОВНОМ ФРОНТЕ		ЧТО ВСТУПАЕТ В СВОИ ПРАВА ПОСЛЕ ВЕСНЫ?							ЗВЕЗДА ЭКРАНА ... ПОЛЬСКИХ		ЧЬЯ ПЕСНЯ ЗВУЧИТ В МУЛЬТФИЛЬМЕ «ТАЧКИ»?
			СМОТРИТЕ ФОТО								ЧТО ПАСТУХ ГОНИТ НА ПАСТБИЩЕ?	СПУТНИК ЛЮБОВНОГО ЗВУЧАНИЯ
ГЕРОЙ АНДРЕЯ ПОПОВА В ФИЛЬМЕ «ОТЕЛЛО»		КАКОЙ ОЛЕГ ПАВЛОВИЧ РУКОВОДИЛ МХАТОМ?		ЧТО СКРЫВАЕТ В СЕБЕ ПОЩЕЧИНА?		ГДЕ ЧАСТО ЖИВУТ ТЕ, КТО В ПОХОДЫ ХОДИТ?				ГЕРОЙ ПЕСЕНКИ «ОГОНЬКИ» ОТ ЛАЙМЫ ВАЙКУЛЕ		
ОТРОСТОК ВЕТКИ				САЛАТНАЯ ЗЕЛЕНЬ					В СУД ПОДАЮТ			
КОНСТРУКТОР МИРОВОЙ ПОПУЛЯРНОСТИ		УКРАИНСКИЙ ВАРИАНТ СКУПЩИНЫ		МУШКЕТЕР С ИМЕННЫМ АСТЕРОИДОМ		ПРОДОЛЬНОЕ ...		«БОЖЬЯ ... МОЖЕТ И ДУШУ СПАЛИТЬ»		КАКОЙ ЧЕРВЬ ГЛОЖЕТ ЛЮБОВЬ?	СПОРТИВНАЯ ИМПЕРИЯ ИЗ ГЕРМАНИИ	СКАЗОЧНЫЙ ФИЛЬМ «ПОКА БЬЮТ ...»
ПРОДАЮТ С АУКЦИОНА	ДЕЛАЮТ СКАЛЬПЕЛЕМ							ИГРАЕТ СМЫЧКОМ				
				В КАКОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОФОРМЛЯЮТ ИПОТЕКУ?							ОТКУДА РОДОМ АКТЕР ВЛАДИМИР МАШКОВ?	
	СЕТКА ДЛЯ ОТДЫХА	КТО КРОВЬ СДАЕТ?				В КОГО ВЛЮБЛЕНА ОПЕРНАЯ АИДА?						
РЕЗИНОВАЯ ЗМЕЯ				ТА САМАЯ КЛОНИРОВАННАЯ ДОЛЛИ							ЛЕЖАК ИЗ ТЮРМЕННЫХ ГАРИКОВ ГУБЕРМАНА	

**Ответы на сканворд**

Грань, Иск, Повнок, Кампанан, Кроу, Пува, Кавангар, Аваньяра, Часк, Повертальна, Фил, Тавако, Сторош, Угар, Ребро, Турвава, Искра, Арманис, Редар, Сесринья, Тамка, Банк, Тула, Дюнон, Раджамет, Удав, Оваца, Нарава, Погоризонтални, Борю, Пюва, Фиаско, Галина, Лето, Скот, Пю, Пюрман, Лист, Укрон, Скува, Лот.



**Фотоархив** **Сильно ли изменилась Москва за 20 лет? А какой она была 50, 70 лет назад? В этой рубрике специальный корреспондент «Вечерки», фотограф Сергей Шахиджян, предлагает сравнить архивные и современные снимки столицы.**

**Ул. Стромынка, 6**



Здание дворца культуры Сокольнического вагоноремонтного завода (СВАРЗ) построено в 1927–1929 годах и даже сейчас выглядит современно. За основу архитектор Константин Мельников взял шестеренку. Проект был настолько смелым, что надзорные органы по строительству завизировали его лишь со второго раза. При строительстве использовали простые материалы: бетон, кирпич, стальные и деревянные балки. Однако

в процессе использования здания в него стали вносить изменения. В 1933 году само направление авангарда признали излишне формалистичным, а сам дом — градостроительной ошибкой. Укрепился псевдоклассицизм, или «сталинский ампир». В начале 1970-х внутри дворца культуры провели строительные работы: первый этаж облицовали мрамором, заменили двери и кресла в зрительном зале.

— В постсоветское время здание долго стояло без ремонта, и нижнюю часть занял ресторан, — вспоминает житель Сокольников Борис Страхов. — Позднее дом был передан Театру Романа Виктюка, но ремонт начался только в 2012-м. Раскрыли заложённые окна, восстановили залы в «зубьях»-балконах. Воссоздали надпись «Школа Коммунизма», и современные дети спрашивают родителей: «А кто такой Коммунизм?»