

Награда нашла героя
Метростроевец Олег
Гончаров спас людей **с. 3**



Богатырь и штрифель
Сорта яблок
для любимых блюд **с. 8**



Шапочка из фольги
Опасны ли для здоровья
антенны связи **с. 12**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

ЧЕТВЕРГ

15 августа 2019 года
№ 87 (873)

Подполковник
Светлана
Ишмуратова
любит
неспешные
прогулки
по столице
с. 10

Сильная женщина



Последняя новость

Сегодня в подмосковном Жуковском совершил аварийную посадку самолет, следовавший в Симферополь. 23 пассажира госпитализированы в состоянии средней тяжести. Погибших нет.

vm.ru

Завтрак на траве по пути на работу

Пассажиры смогут любоваться полотнами художников

■ Вчера на Кольцевую линию метрополитена вышел новый тематический поезд.

Событие посвятили выставке «Шукин. Биография коллекции», которая до 15 сентября проходит в Государственном музее изобразительных искусств имени А. С. Пушкина.

Кстати,

первым тематическим поездом, посвященным живописи, стал запущенный в 2007 году по Арбатско-Покровской линии состав «Акварель». Его оформление периодически обновляется.

Цель создания нового поезда — поддержать выставку и рассказать пассажирам метро об одном из главных мировых собраний искусства европейского модернизма. Сергей Шукин вошел в историю как коллекционер радикальной живописи, собравший произведения, без которых уже невозможно представить историю искусства XX века. Его время — это эпоха московского коллекционирования. Богатейшие предприниматели столицы вкладывали капиталы в создание коллекций предметов искусства.



14 августа 2019 года. Одна из первых пассажирок нового тематического состава Наталья Торопицына

— Шукины — крупнейшие и одни из самых ярких коллекционеров искусства. Надеемся, что оформление поезда позволит и пассажирам ощутить любовь собирателей к творчеству импрессионистов, — сказала директор Пушкинского музея Марина Лошак. Дизайнерское решение было выбрано достаточно оригинальное. Фоном для картин художников стал рисунок

Цифра

14

тематический состав, курсирующий в метро, посвящен выставке в ГМИИ им. Пушкина.

Мотивы импрессионистов перекликаются с узорами русских ситцев

тканей, которые выпускались на текстильной мануфактуре, принадлежавшей братьям Шукиным. Яркие краски импрессионистов органично перекликаются с рельефом русских ситцев.

Каждый из вагонов поезда представляет собой как бы отдельный выставочный зал, посвященный одному из художников. Так, в вагоне, посвященном Клоду Моне, зрители встречают репро-



Сегодня стартуют продажи фирменных сувениров метро и канцелярской продукции со скидкой до 60 процентов. Спрашивайте в сувенирных магазинах на «Маяковской» и «Трубной», а также в витринах на стойках «Живое общение».

➔ Подробнее читайте в следующем номере

дукции полотен «Завтрак на траве» и «Скалы в Бель-Иль». Справочно сообщается, что в доме Шукина гостей потрясли полотна импрессионистов, о которых в России почти никто не слышал. Коллекция произведений Клода Моне как раз началась с приобретения картины «Скалы в Бель-Иль». Первые пассажиры вошли в новый тематический поезд на станции «Белорусская» Кольцевой линии. — Хочется, чтобы таких поездов было как можно больше. Очень приятно ехать среди картин великих мастеров-импрессионистов, — поделились первые пассажиры нового поезда.

Геннадий Окорочков
vecher@vm.ru

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

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

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

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: edit@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. 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 15.08.2019, 12:30. Дата выхода в свет 15.08.2019. № 87 (873)

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

Дата

Они так похожи на нас

■ В галерее «Метро» на станции «Выставочная» 13 августа для посетителей открылась экспозиция «Золотая коллекция», посвященная 155-летию Московского зоопарка.

На фотографиях в галерее «Метро» представлен «золотой» фонд столичного зоопарка. На открытой выставке все желающие смогут увидеть снимки амурского тигра, розового фламинго, кудрявого пеликана, азиатских слонов, панд Жуи и Диндин, доставленных

в апреле в Москвы из китайской провинции Сычуань. Большинство из запечатленных на снимках животных — это редкие и исчезающие виды, занесенные в Международную Красную книгу и Красную книгу России. — Приобщиться к теме животного мира и посетить выставку до 26 августа смогут почти 80 тысяч человек, — рассказал заместитель начальника метрополитена по управлению персоналом Павел Ковалев.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



13 августа 2019 года. В галерее «Метро» открылась фотовыставка редких и исчезающих видов животных

Отпуск с перерывом на подвиг

Сотрудник Метростроя Олег Гончаров спас жизни нескольких человек



Фото из личного архива Олега Гончарова

■ **Начальник участка строительно-монтажного управления № 25 Мосметростроя Олег Гончаров рассказал «Вечерке», почему во время отпуска ему пришлось стать спасателем.**

События развернулись в Туапсинском районе Краснодарского края, куда Олег Гончаров приехал отдыхать с женой и ребенком.

Олег Петрович, каким запомнился вам тот день?

Мы лежали в шезлонгах у пляжа. Стояла ветреная погода, в воду решили не заходить. В какой-то момент услышал крики столпившихся у берега отдыхающих и, приглядевшись, заметил

в воде людей, которых волнами уносило все дальше от берега. Четыре человека. Их родственники умоляли спасателей что-нибудь предпринять, а у них даже не оказалось лодок. Тогда я и решил прийти на помощь.

Какое чувство испытали в тот момент?

Удивление. Не понимал, почему никто не плывет вытаскивать людей из воды. Все стояли, смотрели. Только один из родственников тонувшего попытался плыть в ту сторону на надувном матрасе, но его отбросило волной. Ничего не получилось. Времени рассуждать, ругаться или спорить не было, я взял этот здоровен-

Людей предупреждали о том, что на море шторм и в воду заходить опасно

ный матрас два на два метра и принялся толкать его с пляжа на воду.

А что супруга и дочка?

Дочка спросила, куда я направился. Сказал, что спасать людей. Жена подумала, что я пошутил, но было не до шуток. Схватил матрас и поплыл. Туда плыть еще было более-менее, но вот обратно — очень тяжело, волны налетали. Гребем, а толку нет — словно на одном месте стоим. Решили, что, когда волна налетает, не двигаем ногами, как спадает — тут же гребем

Почетная награда

Олег Гончаров работает в СМУ-25 компании «Мосметрострой» пять лет. Начиная мастером, был прорабом, сейчас — начальник участка. Среди возведенных им станций московского метро — «Фонвизинская», «Бутырская», в настоящее время занят на строительстве «Рубцовской» и «Авиамоторной». Недавно на мероприятии, посвященном Дню строителя, генеральный директор АО «Мосметрострой» Сергей Жуков наградил Олега Гончарова Почетной грамотой АО «Мосметрострой».

Дочка Олега Гончарова Даша стала свидетелем папиного подвига

в сторону суши. Но берег был далеко, а сил уже не оставалось. Тут увидели в воде еще одного — подростка в нарукавниках. Я поплыл к нему, пришлось подхватить его и вплавь доставить на сушу. У берега и спасатели включились: кинули нам веревку и подтянули к себе. Коснувшись ногами земли, упал без сил. Два часа медики приводили меня в чувство. Еще три дня все тело болело.

Как думаете, почему спасатели не пришли на помощь?

Транспортных средств у них не было. За три дня до этого перед штормом все плавсредства убрали с берега. Но на этом наши злоключения в тот день не закончи-

лись: вечером обнаружили задымление в одном из зданий санатория.

Вы потом виделись с теми, кого спасли, вытаскивали из воды?

Нет, так и не встретились. Туристов много, кто-то приезжает, кто-то уезжает. Через несколько дней меня нашел один из мужчин. Благодарил, что я не дал ему погибнуть.

Беседу вела
Василиса Чернявская
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.



День рождения — это такой день, когда даже взрослому человеку позволено пройтись по улице со связкой шариков. Главное — держать покрепче, чтобы не улетели. Хотя куда им лететь? На закрытой-то станции?



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

vecher@vm.ru

Музыка в Метро

Старый добрый джаз

■ **Завтра с 14:00 до 16:00 в подуличном переходе на «Суваревской» будет играть настоящий джаз-банд.**

«Старый Добрый Dixieland» (на фото) исполняет хиты Америки и Европы начала XX века. На своих выступлениях музыканты возрождают атмосферу городских праздников начала прошлого века: соломенные шляпы канотье, бабочки и полосатые жилеты. Труба, тромбон, скрипка и саксофон коллек-

тивно исполняют мелодии и импровизируют, то помогая друг другу, то соревнуясь. Их поддерживает ритм-секция из банджо, контрабаса и ударных.

Анна Позднякова
vecher@vm.ru



Сегодня «Вечерка» расскажет, зачем запускают рыбу в столичные пруды, когда археологи закончат работы на территории Московского Кремля и какие фильмы покажут в «Ночь кино».

9:58 Стало известно, что количество ипотечных договоров в Москве за месяц увеличилось на 19 процентов.

10:11 В «Зарядье» открылась экспозиция картин, созданных участниками программы «Московское долголетие».

Экология

Рыбалка наоборот



Александр Кожухин

14 августа 2019 года. Сотрудники Мосводостока Николай Гороховик (слева) и Алексей Минтюков (справа) выпускают мальков рыб в пруд в Солнцево

■ Вчера специалисты Мосводостока провели зарыбление пруда в Западном округе столицы. Корреспонденту «Вечерки» удалось напроситься в помощники и собственноручно выпустить в воду рыбку.

Ранним утром выращенные в рыбном хозяйстве толстолобики, карпы, белые амуры и щуки отправились в путешествие. Они и не подозревали, что скоро их домом станет Большой Солнцевский пруд. Чистая вода, много еды, огромная

территория — что еще нужно рыбе для счастья. — Свободу карпам! — тороплю я специалистов. Они в ответ смеются. Сначала надо воду из пруда в контейнеры добавить, чтобы

Пруд в районе Солнцево будут чистить карпы

новоселы к ней адаптировались. А вот спустя два часа подводные обитатели

к переселению уже готовы. Операция по зарыблению начинается. — Обувайтесь, — протягивает мне резиновые сапоги сотрудник Мосводостока Алексей Минтюков. — Са-

чок мы вам не доверим, тут опыт нужен. Медленно заходите в воду, но стойте на мели — дальше глубина четыре метра. Отпускайте рыбу нежно, аккуратно, как ребенка в колыбель, чтобы она не билась о воду.

Справка

Карпы, толстолобики и белые амуры питаются водорослями. Поэтому их называют санитарями водоемов, ведь рыбы делают воду чище и не дают ей цвести, рассказали в Мосводостоке.

Четко исполняю указания. Один карп вдруг заметался и выплыл на насыпь. Пытаюсь ловить его, но он выскользнул и уплыл — видно, как и сотрудники Мосводостока, без меня справился!

Альфия Камилова
vecher@vm.ru

Благоустройство

Тренируй бросок и финт

■ Вчера в Северном Медведкове открыли баскетбольную площадку. В церемонии приняли участие и звезды отечественного спорта. Знаменитые баскетболисты Виталий Фридзон, Сергей Карасев, Никита Моргунов, президент Российской федерации баскетбола Андрей Кириленко и даже звезда мирового хоккея Александр Овечкин приехали в сквер рядом с домом № 37 в про-

езде Шокальского, чтобы посмотреть на уникальную спортплощадку. Она предназначена исключительно для игры в баскетбол и сделана по самым высоким спортивным стандартам. — Очень приятно находиться на открытии такой классной площадки — сказал Александр Овечкин. — Хочется, чтобы такие же появлялись в каждом дворе.

Игорь Барышев
i.baryshev@vm.ru



14 августа 2019 года. Баскетболист Никита Моргунов готов отправить мяч в корзину

Акция

Космическое послание отправь из музея

■ Акция «Покоряй космос с нами» пройдет завтра в Музее космонавтики. Отсюда можно будет отправить открытку в любую точку мира.

Посетителям предложат выбрать открытку из лимитированного тиража. Часть сюжетов посвящена первым достижениям советских людей в освоении космоса. Например, первому полету человека в космос, запуску ракеты, открытию стартовой площадки космодрома и другим. Акцию проводят в честь открытия обновленной экспозиции зала «Утро космической эры». Об этом сообщается на официальном сайте мэра Москвы.

Кстати,

после обновления экспозиции в Музее космонавтики увеличилось число подлинных экспонатов, архивных документов и снимков. Например, приборы первых спутников и документы о полете Юрия Гагарина.

Обновленная экспозиция — большое событие для Музея космонавтики. Этот центральный зал музея открылся в основании монумента «Покорителям космоса» в 1981 году.

Мария Кафанова
m.kafanova@vm.ru

Снова экзамены

Подача заявлений на участие в сдаче Единого госэкзамена (ЕГЭ) в сентябре завершается 19 августа, напомнили в Рособрнадзоре. В сентябре пройдут ЕГЭ по базовой математике

и русскому языку. В них могут принять участие выпускники, не прошедшие итоговую аттестацию после 11-го класса, и те, кто не набрал минимальный балл по этим предметам.

Погода вечером

+17°C

Ветер	2–3 м/с
Давление	745 мм
Влажность воздуха	73%



Завтра утром +17°C, небольшой дождь

Тем временем в деревне Сахарное Поле,

что в Жиздринском районе Калужской области, все, как в Москве: 18 градусов тепла и тоже поливает. Сами-то мы потерпим, а вот за товарищей тревожно: сахарные все-таки...

11:13

Началась бесплатная экскурсия «Елох — дворянское предместье Москвы» в честь Дня города.

12:03 14:08

Ночной сервис по оказанию услуг по аренде недвижимости появился в Москве.

В районе Внуково открылась Автоматическая станция контроля атмосферы.

Цитата дня



Владимир Ефимов, заммэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений: «Около 200 контрактов на благоустройство парков заключено с начала года». vm.ru

Голосование

Ночной киномарафон

Москвичи выбрали фильмы для показа во время всероссийской акции «Ночь кино», которая пройдет 24 августа. В этом году столичные зрители предпочли фильмы «Балканский рубеж» Андрея Волгина, «Домовой» Евгения Бедарева и «Полицейский с Рублевки. Новогодний беспредел» Ильи Куликова.

— Основная задача «Ночи кино» — популяризация российского кинематографа. В разных точках Москвы бесплатно можно будет увидеть три картины, выбранные самими зрителями в ходе голосования, — рассказал исполнительный директор Фонда кино Вячеслав Тельнов. Акция «Ночь кино» пройдет в кинотеатрах, концертных залах, театрах, музеях.

Наследие

Археологи исследуют Кремль



Исследование культурного слоя земли на территории Московского Кремля археологи планируют завершить в 2021 году.

— На данный момент в своих раскопках мы достигли уровня конца XVI века. Мы рассчитываем получить полный историографический разрез культурного слоя в центре Кремля в течение двух лет, — рассказал вице-президент Российской академии наук, директор Института археологии РАН Николай Макаров.

Сейчас раскопки ведутся вблизи Архангельского собора. Археологи нашли останки здания приказов, которое было снесено в 1770 году.

ЖКХ

Столица готовится к холодам

К осенне-зимнему периоду готовы 76 процентов систем теплоснабжения в жилых домах.

— Все работы на тепловых сетях города разделены на 600 десятидневных этапов, по состоянию на 12 августа работы на 534 этапах уже завершены. К 25 августа система теплоснабжения Москвы будет в целом готова к началу отопительного сезона, — отметил руководитель Центрального диспетчерского управления ПАО «МОЭК» Валерий Маслов.

Специалисты тщательно проверяют качество домов по программе реновации



1

25 апреля 2019 года. Инженер Центра экспертиз Иван Коняев (1)
10 июня 2019 года. Медсестра Елизавета Шаранина (2)

Когда верстался

№ 1

2

Стало известно, что темой V Международного фестиваля фейерверков «Ростех», который пройдет 17 и 18 августа в Братеевском парке, станет театр. В фестивале примут участие пиротехники из Словакии, Аргентины, Италии, Испании, Канады, Пакистана, Португалии, России и Франции. Начало в 21:00.

Надзор

Эксперты следят за строительством

Дома, строящиеся по программе реновации, тщательно обследуют эксперты. — В настоящее время специалисты Управления по надзору в ЮВАО проводят проверку трех объектов по программе реновации на предмет соответствия выполнения работ и применяемых строительных материалов требованиям

проектной документации. К проверкам привлечен и Центр экспертиз, — рассказал председатель Мосгосстройнадзора Олег Антосенко. За семь месяцев этого года специалисты Центра экспертиз, исследований и испытаний в строительстве приняли участие в 199 проверках жилых домов.

Медицина

В парк на обследование

Около 15 тысяч горожан проверили здоровье легких в городских парках. Передвижные флюорографы работают рядом с павильонами «Здоровая Москва». Пройти обследование можно в любой день с 8:00 до 22:00. — С конца июля проверить здоровье своих легких, гуляя по парку, горожане

могут и в будни. Уже почти четыре тысячи москвичей воспользовались такой возможностью в рабочие дни, а в выходные обследование прошли около 11 тысяч человек, — рассказал министр правительства Москвы, руководитель столичного Департамента здравоохранения Алексей Хрипун.



Водопроводная вода в Москве соответствует всем нормативам СанПиНа (1) Заместитель генерального директора АО «Мосводоканал» — начальник Управления водоснабжения Е. В. Шушкевич за решением оперативных вопросов (2)

ВАЖНО!

Переход на прямые договоры с ресурсоснабжающими организациями — ответственный шаг. Подходить к этому выбору следует обдуманно, тщательно взвесив все плюсы и минусы.

В прошлом году вступили в силу изменения в Жилищный кодекс, согласно которым жители многоквартирных домов получили возможность заключать прямые договоры с ресурсоснабжающими организациями, в том числе с АО «Мосводоканал», приняв это решение на общем собрании собственников. Для большинства москвичей самой популярной формой остается предоставление коммунальных услуг управляющей компанией. Согласно информации, опубликованной на официальном сайте АО «Мосводоканал», сегодня из 36 тысяч домов на прямые договоры по холодному водоснабжению и водоотведению перешли лишь 166 — это менее 0,5 процента. Большая часть из них находится в ТиНАО. За прямые договоры ра-

туют жители, недовольные работой своих УК. Они полагают, что, если это сделать, управдом будет исключен из цепочки предоставления услуги. На самом деле это не так, ресурсоснабжающие организации, включая АО «Мосводоканал», отвечают только за предоставление услуги до стены дома. В Новой Москве собираются жители иницируют управляющие организации, особенно в Троицке. За последний месяц в троичский офис Мосводоканала обратились 186 человек. Они не знали о проведении собраний, их не проинформировали о переходе на прямые договоры. Жители высказали недовольство из-за появления дополнительного количества платежных документов и необходимости предоставлять сведения как в свою УК, так и в ресурсоснабжающую организацию при предоставлении льгот, при изменении числа проживающих.

К чему это приводит → vm.ru

Справка

В обеспечении контроля качества воды по ходу ее движения от водоисточника до потребителя принимают участие свыше 450 квалифицированных сотрудников аккредитованных лабораторий АО «Мосводоканал» и сторонних организаций. Ежедневно производится более 5 тысяч определений по физико-химическим, бактериологическим и гидробиологическим показателям. Сейчас действует система автоматического мониторинга качества воды.

полностью удовлетворяет нормативным требованиям: она безопасна в эпидемиологическом отношении, безвредна по химическому составу и обладает благоприятными потребительскими свойствами. Ее можно без ограничений использовать в пищевых целях и в домашнем хозяйстве.

За последние 20–30 лет качество улучшилось по всем основным показателям.

По каким направлениям ведется сотрудничество с Московской областью?

Проектная производительность наших станций водоподготовки — более 6 миллионов кубометров в сутки. Это было запрокировано в советское время, когда потребление воды на человека составляло 400 литров в сутки. Сейчас оно составляет 134 литра в сутки. Станции суммарно дают 3 миллиона кубических метров воды, соответственно, у нас есть колоссальный резерв, который мы можем использовать для подачи воды в новые микрорайоны, в том числе и в Московской области.

В 2018 году между Москвой и Московской областью было подписано соглашение, в рамках которого определены совместные мероприятия по улучшению качества питьевой воды в Московском регионе. Так, к 2023 году планируется увеличить отбор воды из системы московского водопровода на 143 тысячи кубометров в сутки от текущего, составляющего 255,5 тысячи кубометров. Прирост ожидается от таких потребителей, как Мытищи, Балашиха, Люберцы, Котельники, Дзержинский, и других городов.

Подготовил
Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Пить из крана без опаски

Качество воды улучшилось по всем основным показателям



■ В этом году московскому водопроводу исполнилось 215 лет. О том, что представляет собой столичный водопровод сегодня и как изменилось за последние годы качество питьевой воды, мы поговорили с заместителем генерального директора — начальником Управления водоснабжения АО «Мосводоканал» Евгением Шушкевичем.

Что сегодня представляет собой АО «Мосводоканал» в цифрах?

АО «Мосводоканал» — одна из крупнейших в РФ компаний, которая занимается водоснабжением и водоотведением. Мы снабжаем водой более 15 миллионов человек в Москве и городах Московской области.

Протяженность водопроводных сетей составляет более 13 тысяч километров. У нас есть четыре станции водоподготовки — это мощные сооружения, в которые вода поступает из двух водоисточников, очищается, потом по трубопроводам большого диаметра подается в город, и там уже происходит разветвление на магистрали, по которым вода доставляется москвичам. Всего в АО «Мосводоканал» работают более 12 тысяч сотрудников.

В июле этого года утвердили Актуализированную схему водоснабжения и водоотведения Москвы. Чем была продиктована необходимость ее утверждения?

Необходимость продиктована тем, что город постоянно развивается, изменяется Генплан. В городе реализу-

ется несколько глобальных программ: «Мой район», Программа реновации жилищного фонда, «Развитие городской среды». Этот год уникален тем, что более 800 улиц в столице будут реконструированы, и там, где выполнят работы по благоустройству, наша задача — за-

Наращивать число потребителей позволяют резервы АО «Мосводоканал»

благовременно переложить и реконструировать сети, находящиеся в данной зоне. Также напомним, что в 2012 году были присоединены новые территории, на которых идет глобальная реконструкция. В совокупности эти факторы повлияли на необходимость актуализации схемы.

Как ведется модернизация сооружений водоподготовки?

Существует традиционная технология водоподготовки, которая обеспечивает качество воды в соответствии с СанПиНом. Однако антропогенная нагрузка на водоисточники постоянно

возрастает, и наиболее подвержен загрязнению Москворецкий источник. Мы эту ситуацию отслеживаем и контролируем. Рублевская станция водоподготовки полностью перешла на новую технологию очистки воды с применением озонсорбции, когда в качестве окислителя используется

озон, и вода пропускается через угольные фильтры. Также завершаются проектные работы по строительству новых блоков на Западной станции производительностью 500 тысяч кубометров в сутки с реализацией к 2023 году. Следующим этапом станет реконструкция со-

оружий, работающих на Волжском источнике. Как изменилось качество воды за последние годы? Уже можно пить прямо из крана?

С уверенностью утверждаем, что на сегодняшний день качество московской питьевой воды заслуживает высокой оценки, вода из крана

■ **Сокол — первый в Москве из сохранившихся кооперативный поселок. Его коренная жительница Галина Аристовна встретила с корреспондентом «Вечерки» и рассказала, как живет сегодня на этом острове, кажущемся безмятежным.**

Семья Галины Аристовой живет здесь с основания кооперативного жилого поселка в 1923 году. Ей скоро исполнится 90, с особым, даже юношеским энтузиазмом рассказывает она об истории родного края.

— Дом, в котором жила наша семья, построили одним из первых, — отмечает пенсионерка. — Особняк возвели по проекту легендарного архитектора Николая Марковникова.

Сегодня в первозданном виде в поселке Сокол сохранилось всего 50 домов. В них живут потомки тех, кому по счастью повезло в 20-е годы прошлого века поселиться в этом живописном поселке. Аристовна рассказала, что когда

только разрабатывался проект этого места, планировалось, что здесь появятся дома трех типов: русская бревенчатая изба, английский коттедж

и немецкий домик. Сейчас сложно пересчитать все разновидности домов на этой территории. Но тогда замысел советских архитекторов был поистине грандиозен — в духе «Интернационала»:

«Мы наш, мы новый мир построим». К реализации плана привлекали только лучших советских архитекторов, поэтому каждый дом вышел поистине образцом искусства.

А в имени — другое слово здесь сложно подобрать — живет уже седьмое поколение семьи Аристовых. Про саму Галину Дмитриевну можно сказать: «Гвозди б делать из этих людей:

крепче б не было в мире гвоздей». Она на собственные средства много лет содержит музей поселка, который сама и создала. Галина Дмитриевна проводит для москвичей и гостей города экскурсии, организовывает праздники, помогает ветеранам, выпускает газету. Она словно духовная хозяйка поселка — делает все, чтобы сохранить дух Сокола, частички Москвы

того времени, когда город строился, реализовывались самые смелые планы, когда казалось, что нет ничего невозможного.

— Здесь каждую улицу украшает свой вид деревьев: липы, татарские клены, а настоящая наша гордость — бархатная сирень, которая в Москве встречается все реже, — рассказала во время прогулки по поселку Галина Аристовна. — А у нас

она практически в каждом дворе.

Местные жители считают Галину Дмитриевну легендой: она же на вопросы по этому поводу скромно отворачивается: не любит хвастаться.

Сокол переживал сложные времена: Великую Отечественную войну, некоторые попытки его снести в начале 50-х годов, и чуть было не сдался в 90-е, когда «новые

русские» пытались во что бы то ни стало завладеть этой землей. Но выстоял. И сейчас долгими летними вечерами «поселковые» москвичи пьют на верандах чай под липами, ведут душевные разговоры, как и 90 лет назад. И за всем этим пристально следит она, хранительница Сокола Галина Дмитриевна Аристовна.

Рафаэль Залян
vecher@vm.ru

Хранительница Сокола

Москвичка Галина Аристовна проводит экскурсии по поселку и руководит его музеем

Местные жители считают скромную соседку настоящей легендой



Москвичка Галина Аристовна (справа) с дочерью Татьяной и правнуком Дмитрием

Справка

Свое название Сокол получил не из-за близости одноименной станции метро. Сначала город-сад хотели разместить в Сокольниках, но выяснилось, что строить деревянные дома там нельзя — непригодна почва. Однако печати с соколом уже были изготовлены, и название менять не стали.

Конкурс

Крылатые качели впереди

■ **Выбраны победители фотоконкурса «Планета Москва — 2019».**

11 августа завершилось голосование за лучшие снимки, сделанные участниками конкурса. Об этом рассказал руководитель Департамента градостроительной политики города Москвы Сергей Левкин.

— Всего на конкурс в этом году поступило 3759 работ. В онлайн-голосовании на странице департамента в «Фейсбуке» участвовали 200 работ, вошедших в шорт-лист по решению профессионального жюри. На странице «Активного гражданина» соревновалась 21 работа в специальной номинации «Строите-

ли в лицах. Ветераны-строители», где представлены портреты как действующих строителей, так и ветеранов отрасли. Эта новая номинация приурочена к празднованию 25-летия Фонда ветеранов — строителей Москвы, — отметил Левкин. «Активные граждане» выбрали лучшей работой «Портрет метростроителя. На строительстве станции «Савеловская» Дмитрия Зверева. Снимок набрал 43 968 голосов, на втором месте оказалась Наталья Феоктистова, «Три богатыря» которой получили 37 755 голосов, на третьем месте — работа Елены Климаковой под названием «С. В. Демидов, строитель

Волго-Донского канала, заслуженный архитектор РФ» (28 521 голос).

На странице ведомства в «Фейсбуке» тройка лидеров выглядит следующим образом:

1-е место: Григорян Ашот, «Крылатые качели» — 262 лайка,
2-е место: Белякова Татьяна, «Кубинский бриллиант» — 210 лайков,
3-е место: Портнов Николай, «Фонтан у метро ЦСКА» — 195 лайков.

Награждение победителей конкурса состоится 17 августа в парке «Зарядье», здесь же откроется выставка работ финалистов.

Ирина Игнатенко
vecher@vm.ru

**КВАРТИРЫ
в Москве**

**СКИДКА
в августе**

**5%
до**

495 **241 92 81**

A101 **СКАНДИНАВИЯ
ЖИЛОЙ РАЙОН**

Реклама. Застройщик ООО «А101». Проектные декларации, подробности и условия акции размещены на сайте www.a101.ru. Срок действия акции с 01.08.2019 до 31.08.2019

Дата этого праздника — 19 августа — неизменна, как и радость от него. О традициях встречи Яблочного Спаса рассказывает повар русской кухни Татьяна Захлевная (на фото).



День Яблочного Спаса, он же день Преображения Господня, следует за Спасом Медовым или Маковым (14 августа) и предшествует Ореховому. Все три Спаса органично вплетены в Успенский пост, который начинается 14 августа и завершается 27-го. Соответственно, наш рацион в это время определен ограничениями поста. Но летом они практически не ощущаются, ведь теперь, с Яблочного Спаса, можно даже напечь постных пирогов с яблоками!

С этого дня наши предки начинали активно собирать урожай. В этом году, когда у многих в саду полно яблок, можно начинать и заготовки впрок — рецептов миллион! А вот на хранение яблоки мы с вами будем убирать позже, отбирая плоды позднеспелых сортов.

Факт

С 2005 года пока никто из селекционеров не переглянул рекорд японца Чисато Ивасаки: ему удалось вырастить яблоко весом 1,85 кг размером с голову взрослого человека!

Мельба

Измумительный летний сорт. Яблоки красивые, ароматные, при падении, увы, бьются. Идеальны для сока. Из мельбы получаются очень вкусные мармелад и повидло, а в сушеном виде они отличаются изысканной сладостью. Мельба вкусна и свеженатертой — в ней очень много сока, подходит для детского питания, если у малыша нет аллергии на яблоки.

Из плодов можно приготовить сотни вкусных и ароматных блюд

Чем порадовать себя в Яблочный Спас? Постными блинчиками с яблоками, например. Запеките яблоки в духовке — с орехами, медом, черной смородиной. А я, например, очень люблю запекать плоды среднего размера в постном слоеном тесте: раскатываете его тонко, нарезаете на квадраты, в центр ставите яблоко, посыпаете его корицей и ванилью да и защипываете тесто над плодом. Когда тесто начнет твердеть, можно аккуратно проколоть его вилкой. Яблоко в такой слоеной «шубке» будет очень ароматным, сочным, вкусным и, скорее всего, пропечется не до полной мягкости, что создаст эффект «живого» плода. Яблочные кисели, компоты, пюре для детей и взрослых, салаты из ранней капусты и спелых яблок, сок, яблочный напиток с добавлением сухофруктов, яблоко сырое тертое и яблоко в смеси с тертой морковью — устройте себе настоящий праздник! Но, конечно, не могу не напомнить: если у вас есть проблемы с желудком, килограммами яблоки есть не стоит.

Прямая речь



Виктор Горячев
Кандидат биологических наук

Сейчас часто люди недоумевают: почему, мол, раньше яблоки плодоносили каждый год, а сейчас раз в два, а то и в четыре года! Ответ прост. Яблоневый сад требует огромной работы — ухода, обрезок, подкормок. Раньше пристольные круги, например, окапывали и удобряли деревья через них. И полив яблоням нужен постоянный... Так что тут не в климате дело, а в том, что мы не очень благодарны щедрым деревьям.

**Пазуху
яблока я тебе
привезу**

И погнал я коней прочь от мест этих гиблых и зяблых,
Кони — головы вверх, но и я закусил угила.
Вдоль обрыва с кнутом по-над пропастью пазуху яблок
Я тебе привезу — ты меня и из рая ждала!

Строки из песни поэта, барда, актера Владимира Высоцкого «Райские яблоки» (1977)

Антонов

Ароматное яблоко висит до морозов, долго выгоняется сок, оно подходит для варенья и компотов, но лучше всего готовить его для десертов, порезав на кусочки и проварив в сиропе, и «спрятать» в тесто. Стоят такие яблоки долго, зимой, и дают ощущение, что свежее яблоко.



Коричное полосатое

Плоды похожи на репки, очень симпатичные, относятся к числу раннеспелых. Из этого сорта получается очень вкусное варенье с корицей и повидло. Варится просто, если предварительно снять корочку — разварите до мармелада. Из коричневого делают и пастилу, которая отлично хранится.

Лобо

Сорт среднеспелый, созревание может зависеть от года. Прекрасно сушится, отлично подходит для компотов, хранится до зимы. Чтобы яблоки сохранить «живьем», аккуратно снимайте их с веток, не стирая восковой налет, и, завернув в листья папоротника, мяты или обычную газету, укладывайте в ящики и храните в прохладном месте или даже в нижнем отсеке холодильника.



Богатырь

Один из самых подходящих для зимнего хранения сорт яблок. Богатырь можно использовать и для сушки, и для компотов, но все же лучше всего он хранится для еды в свежем виде. Его можно так же, как лобо, завернуть в газеты, опробован и способ хранения богатыря в сухой соломе. Кроме того, подходит для мочения яблок.

Просто и вкусно

Пастила — одна из лучших заготовок: уваренное с сахаром пюре раскладывается тонким слоем на противень и сушится, а затем нарезается или скатывается в трубочки. Пастилу едят как десерт, а еще варят из нее компоты и кисели.



Любители домашнего сидра знают, что процесс его приготовления (рецепты в изобилии представлены в интернете) довольно трудоемок, но оно того стоит: из яблок получается пикантный «шипучий» напиток с дивным ароматом и пикантной кислинкой.



Яблочные чипсы готовят в духовке или на электросушилке, тонко нарезав. В стадии полуготовности посыпают корицей, а по желанию, уже остывшие, еще и сахарной пудрой.

Натертые яблочные стружки, отжав, замораживают: зимой будет начинка для пирогов.



Справка

Еще в начале XIX века благодаря трудам и заботам знаменитого агронома Андрея Болотова было описано более 600 российских сортов яблок и груш.

Штрифель (штрейфлинг)

Это неприхотливое дерево выдерживает низкие температуры, приживается даже на севере Сибири. При регулярном уходе и подкормках устойчиво к вредителям и болезням. Ароматная мякоть отличается сочностью, красотой (она «румяная») и имеет несколько необычный вкус — в ней чувствуются нотки гвоздики или каких-то других пряностей и ощущается как сладость, так и пикантная кислинка. Созревая осенью, штрифель отлично сушится на зиму, используется в качестве начинки для пирогов, сочетается с корицей и ванилью. Очень необычным и оригинальным вкусом будет отличаться повидло из штрифеля, а также варенье из штрифеля и красной рябины.



Памяти Тихомирова

Если честно, этот сорт популярен, но только, увы, в среде специалистов, хотя он явно заслуживает большего внимания у садоводов-любителей. Первое и основное — он устойчив к парше, что важно. Плоды «Памяти Тихомирова» известны своим прекрасным вкусом и ароматом, а плюс ко всему рано созревают. Устойчивы к грибковым заболеваниям. Из яблок получается хороший сок, они превращаются в ароматное пюре и повидло, отлично сочетаются с добавками — ягодами смородины и даже крыжовника, лимоном и корицей.

Скромный лекарь

Говорят, кто яблоки ест, тот к врачам не ходит. И это правда! Любый врач подтвердит: яблоко — чудо-фрукт. Этот плод приводит в порядок желудочно-кишечный тракт, налаживая его работу, очищает кишечник, как заправский чистильщик, вызывает аппетит у тех, кто страдает его отсутствием, выводит из организма человека вредные соли. За съеденные яблоки говорит спасибо человеку печень! Плюс ко всему они выводят холестерин, препятствуют синтезированию мочевой кислоты, содержат вещества, помогающие в лечении анемии и авитаминоза. Да и для тех, кто страдает анемией и авитаминозом, это фрукт номер один — доступный, легкоусвояемый.

Считается, что яблоки очень благотворно действуют на мужской организм: и кости укрепляют, и состав крови приводят в порядок, и физическую выносливость повышают.

Уверяют также, что те мужчины, кто регулярно употребляет яблоки, меньше страдают сосудистыми заболеваниями и даже защищены от болезни Альцгеймера.

Что касается женщин, то у них с яблоками вообще должны быть особенные отношения. Дело в том, что в состав фрукта входят такие органические кислоты, как пантотеновая и фолиевая, а в сочетании с витаминами А, В, Е они становятся хранителями женской красоты и молодости, отлично поддерживают тонус кожи, позитивно влияют на состояние волос и ногтей. Что же касается пожилых людей, то для них яблоки — настоящие помощники, поскольку они укрепляют кости и даже способствуют наращиванию костной массы, а также облегчают состояние при ревматизме, подагре, атеросклерозе. И работу кишечника яблоки налаживают!

В 100 г свежего яблока

- 44 ккал
- 0,4 г жиров
- 0,4 г белков
- 9,8 г углеводов

Навсегда на пьедестале

Знаменитая биатлонистка не завидует молодым спортсменам

■ Заместитель начальника ЦСКА, двукратная олимпийская чемпионка по биатлону Светлана Ишмуратова хоть и завершила профессиональную спортивную карьеру, но регулярно проводит зарядку для москвичей в рамках проекта «Московское долголетие». Она рассказала «Вечерке» о том, что, если бы могла выбирать судьбу, то непременно связала бы ее с биатлоном.

Светлана Ирековна, двукратной олимпийской чемпионке можно ведь и не делать зарядку по утрам? Ежедневная зарядка нужна всем. И прежде всего мне, чтобы быть в тонусе.

Вы завидуете или сочувствуете девочкам, которые сегодня приходят в биатлон? Наверное, больше сочувствую. Биатлон — тяжелый вид спорта. Впрочем, я начинала свой спортивный путь как лыжница и считаю, что в этом виде спорта девочкам еще тяжелее пробиться к олимпийскому пьедесталу. Нагрузки у лыжников выше, чем у биатлонистов. Но тот тренировочный объем, который выполняла четырехкратная олимпийская чемпионка Галина Кулакова, несравним с тем, что был у меня. Я делала гораздо меньше. Но надо понимать, что современный спорт — это новая экипировка, вес лыж и палок уменьшился, подготовка трассы теперь другая.

Меньше углеводов, больше движения: таков секрет хорошего самочувствия олимпийской чемпионки

Активную спортивную карьеру вы завершили 13 лет назад — как удалось сохранить стройную фигуру? У меня хороший метаболизм, а диеты никакой нет. Просто ежедневно много двигаюсь. Образ жизни у меня по-прежнему активный. В нерабочее время я стараюсь ходить по Москве пешком, и неважно, ребенок или сумки у меня в этот момент на руках. Вместе с сыном мы прыгаем, бегаем. Он постоянно в движении, и я вместе с ним. Мой совет дорогим москвичам: надо больше двигаться: по дому, по улицам города. После окончания спортивной карьеры я уменьшила количество углеводов в рационе. В свое время, особенно в соревновательный период, я не позволяла себе кофе, овощей и фруктов употребляла мало. Потому что эта пища долго переваривается. Теперь овощи и фрукты — моя любимая еда. Ну и не могу отказать от говяжьего холодца с горчицей: несмотря на калорийность, это блюдо полезно для суставов.

Тренировки биатлонистов теперь в большей степени направлены на развитие скоростных качеств. Будь вы маленькой девочкой, вы сегодня попытались бы стать великой спортсменкой? Я снова пошла бы в спорт. К тому же у меня выхода другого не было. У меня папа — лыжник и спортивный болельщик. У меня в детстве даже не было вопроса о выборе вида спорта, хотя я и бегала хорошо не только на лыжах. Спорт — это здорово, это надо, это необходимо. Да, профессиональный спорт — это выбор человека, который за это получает деньги и рискует здоровьем.

Справка

Светлана Ишмуратова — пятикратная чемпионка мира по биатлону, заместитель начальника ЦСКА, полковник ВС РФ. Воспитывает сына Михаила. Награждена орденом Почета и медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

Двукратная олимпийская чемпионка по биатлону, офицер Светлана Ишмуратова уверена — зарядка нужна всем

Надо же

Если Светлана Ишмуратова смотрит по телевизору биатлон, она ждет хороших результатов от сборной России и очень огорчается, если что-то не получается. Она расстраивается из-за ошибок спортсменов, поэтому старается оградить себя от переживаний.

Но вот любительский спорт, физкультура должны быть в нашей жизни постоянно, как, например, мытье рук. Мы должны укреплять свой организм.

Как часто общаетесь с подругами по той золотой эстафетной команде, которая в 2006 году принесла России олимпийское золото?

Стараемся держать связь, поздравляем друг друга с праздниками. Недавно с Ольгой Медведцевой минут 40 разговаривали по телефону — у нее четверо детей, она живет в Красноярске. Альбина Ахатова — в Тюмени. Было бы здорово собраться всем вместе в Москве и отметить годовщину нашей общей победы, которая нас сроднила.

Когда вы впервые побывали в Москве?

В столицу я приехала из Златоуста, когда училась в седьмом классе. Побывала на Красной площади, в ГУМе, первый раз попробовала эскимо, сходила на ВДНХ и была очарована выставкой коней и хрюшек. Они были такие огромные, такие красивые. Представляете, настоящие лошадки с мохнатыми копытами! Восторг был неописуемый. Тогда же на ВДНХ попробовала сосиски с «Фантой»: глотнула так много, что дыхание перехватило.

Ваши любимые места в столице?

Их много. Сын подрастет, и я обязательно осуществлю свою мечту — побродить по вечерней Москве, а так в основном люблю красотами столицы из окна машины.

Какой вид спорта вы рекомендовали бы всем москвичам вне зависимости от пола и возраста?

Скандинавскую ходьбу. Это очень полезно для любого возраста. Взял палки в руки — и ходи, где тебе удобно.

Беседу вел
Руслан Карманов
vecher@vnr.ru

Живое мыло

За что переплачивают любители натурального

■ **Время меняет вкусы потребителя, и это касается не только продуктов питания. Производители стали активно предлагать «натуральные» продукты, в том числе и домашнего производства. Существует ли натуральное, «живое» мыло? «Вечерка» обратилась к экспертам.** Мыловар и предприниматель Иван Промский считает, что домашнее мыловарение в России не очень развито.

— Есть ряд компаний, выпускающих очень неплохой продукт. Охватить весь российский рынок экологическим мылом у них пока не получается.

Товар этот, разумеется, дороже, чем магазинный. Производители его находятся на более узком рынке, где потребители не берут все подряд, а достаточно из-

бирательно относятся к покупке товара и готовы переплачивать за качество.

— Какое мыло можно назвать природным? В принципе любое. Все продукты и делают из веществ, которые подарила нам Земля,

Любой продукт производят из природных веществ, важен способ обработки

другой вопрос — как эти вещества обрабатывались и какую реакцию вызывают у организма, — объяснил Иван Промский.

В принципе все мыло, что продается в торговых сетях, соответствует нормам, но далеко не все ингредиенты, которые используются, безопасны. Взять хотя бы сульфаты, которые на сегодняшний день присутствуют в 90% видов жидкого мыла и шампуней.

Есть немало американских и европейских исследований, которые показывают, что такие используемые в бытовой химии вещества, как лаурилсульфат натрия и лауретсульфат натрия, вызывают проблемы в долгосрочной перспективе у человека и млекопитающих в целом. Они накапливаются во внутренних органах, особенно у детей,



Shutterstock

Хозяйственное — не для тела



Александра Гонт
Врач-косметолог, член Российского общества медицинской эстетики и мезотерапии

В состав хозяйственного мыла входят жирные кислоты, щелочи, едкий натрий и канифоль. Эти вещества вызывают жжение при попадании в глаза, а также могут спровоцировать дерматит. Поэтому рекомендуется использовать хозяйственное мыло только для стирки. Для мытья тела и тем более для интимной гигиены оно

категорически не подходит. В нем очень жесткие щелочные компоненты, которые могут привести к обезвоживанию кожных покровов, а на слизистой — вызвать раздражение, сухость и другие неприятные ощущения. Для грамотной заботы о здоровье кожи прогресс и наука создали множество современных препаратов и средств на любой вкус и кошелек. Не стоит следовать всем без разбора «бабушкиным» советам. Некоторые из них могут оказаться вредными.

и приводят к серьезным проблемам вплоть до рака. Эти исследования широко не афишировались и так и остались на страницах одних лишь научных журналов. Производители исполь-

зуют эти вещества, потому что это дешево, их нужно очень мало и никаких отрицательных внешних эффектов от его использования поначалу не наблюдается. Они носят отложенный ха-

рактер. Но это касается жидкого мыла и шампуней. Твердое мыло делается из отходов жировой промышленности, это продукты животноводства. Для многих покупателей важен этический фактор: они не хотят иметь отношения ко всему, что связано с эксплуатацией и убийством животных.

Кроме того, в составе большинства твердого мыла на прилавках магазинов есть искусственно синтезированные кислоты. Они относительно безвредны, но имеют разные компоненты, типа химических отдушек, которые могут вызывать аллергию. Среди красителей и загустителей для промышленного мыла тоже есть малоисследованные вещества, которые могут быть потенциально опасными.

Кожа — наш самый крупный орган, наша защита. У нее и выделительные, и впитывающие функции. Поэтому не стоит мазать ее все подряд. Это касается и мыла, и косметических средств. Экологическое же мыло делается из растительных жиров и подходит тем, кто не хочет иметь отношения к индустрии истребления животных.

Помимо этого, оно лучше и с практической точки зрения. Растительные жиры дают более качественное мыло, обладающее лучшими потребительскими свойствами. Оно лучше смывает жир, лучше мылится, а растительные масла, добавляемые в качестве ухаживающих компонентов, гораздо лучше воспринимаются нашей кожей, чем животные жиры.

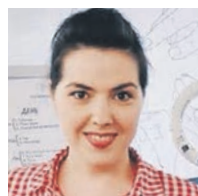
Иван Зубков
vecher@vm.ru

Мнение

Дороже фабричного, но стоит того

■ **Москвичка Ольга Духанина (на фото) на протяжении пяти лет изготавливала домашнее мыло для семьи и в подарок. О том, почему люди переходят на косметику ручной работы и выгодно ли это, Ольга рассказала «Вечерке».** Делать мыло сподвигли декретный отпуск и свободное время. Ну и хотелось пользоваться натуральной косметикой, плюс экономия на подарках. Энтузиазма было достаточно, но я не

учла момент с затратами на старт. Закупить все сразу оказалось довольно дорого. Чтобы получать стабильный доход, в дело нужно вкладываться. Поэтому я решила, что оставлю это дело на уровне хобби, чтобы не потерять удовольствие от процесса. В плане экономической выгоды приведу пример: на Новый год я решила подарить близким свои изделия, чтобы сэкономить.



Потратила 10 тысяч рублей на расходные материалы, целый месяц по ночам колдовала, варила, придумывала упаковку, без остановки практически. В результате так устала, что месяц не хотелось и смотреть в сторону мыла. Плюс пришлось потратиться на лекарства для восстановления голоса: вот такой неприятный эффект есть у этого занятия.

Не скажу, что я разочаровалась в мыловарении. Если покупать качественные компоненты, то своя продукция лучше фабричной, пусть и дороже. И спрос есть. Если это дело искренне полюбить и поставить на коммерческие рельсы, и заработать можно. Для этого нужно посвящать много времени и на развитие, и на сам процесс. Для меня это осталось хобби.

Анна Позднякова
vecher@vm.ru



Shutterstock

Изготовители домашней косметики сами контролируют рецептуру, а следовательно, и стоимость продукции

■ В связи с активным развитием сотовой связи растет и количество вышек, необходимых для обеспечения качественного соединения. «Вечерка» решила разобраться, не вредят ли они здоровью и не нужно ли срочно менять район, если под окном выросла металлическая мачта.

Стоит сразу отметить, что в самом ближайшем будущем от антенн и базовых станций бежать станет бесполезно. Хотя бы просто потому, что ставить их начнут едва ли не в каждом подъезде. Это связано с постепенным входом в нашу жизнь сетей пятого поколения — 5G. Ведь миллиметровое излучение нуждается в большом количестве ретрансляторов, так как на подобный сигнал может повлиять даже листва деревьев. И тем не менее бояться сотовых вышек гражданам со-

Справка

Как бы странно это ни звучало, но чем больше базовых станций, тем лучше. Если прием слабый, то мобильник увеличивает мощность своей антенны, чтобы найти сеть. А значит, и сильнее облучает человека.

Опасный прогресс

Влияют ли современные антенны связи на наше здоровье



Бежать от антенн и базовых станций бесполезно: уже совсем скоро они будут повсюду

вершенно не стоит, ведь их излучение не представляет никакой опасности для организма.

— В первую очередь надо учитывать, что интенсивность излучения сотовых антенн сама по себе очень маленькая. Во-вторых, мы, россияне, находимся даже в более выигрышном положении, нежели европейцы или американцы. Ведь отечественные нормы по излучению в разы жестче, чем у заокеанских коллег — десять микроватт на квадратный сантиметр в России и 1000 микроватт на квадратный сантиметр на Западе, — сказал научный сотрудник Федерального медико-биологического центра имени Аветикя Бурназяна, постоянный член Всемирной организации здравоохранения, член научно-консультационного комитета по проблеме электромагнитных полей и здоровья человека Юрий Григорьев. — Бояться базовых станций не нужно. Да, аккуратность не по-

Москва на связи

Всего в столице на сегодня установлено более 15 тысяч базовых станций, что значительно выше, чем в любом другом российском населенном пункте. При этом их мощность в среднем составляет от пяти до десяти ватт. Во время всех контрольных измерений на соответствующих территориях не было отмечено ни одного случая превышения допустимой напряженности электромагнитного поля. При этом в 91% случаев этот показатель был в несколько раз меньше предельно допустимого.

И тем не менее, подчеркнул доктор наук, даже самое сильное излучение не вредит организму человека так, как это делают наши мобильные телефоны, которые мы постоянно держим при себе и подносим

Бояться сотовых вышек гражданам не стоит. Их излучение безопасно

вредит, поэтому в ВОЗ действует принцип «предупреждения» — не рекомендуется подбирать устройства устанавливать вблизи школ, больниц и других подобных мест. К сожалению, этим часто пренебрегают.

к уху, добровольно облучая мозг электромагнитными волнами. Ведь сегодня мы проводим со своим устройством целые часы, разговаривая на отвлеченные темы, одновременно плотно прижимая смартфон к уху. Поэтому необходимо извещать людей о вредном излучении, сформировав культуру «добровольного риска». Пользователь должен понимать опасность смартфона.

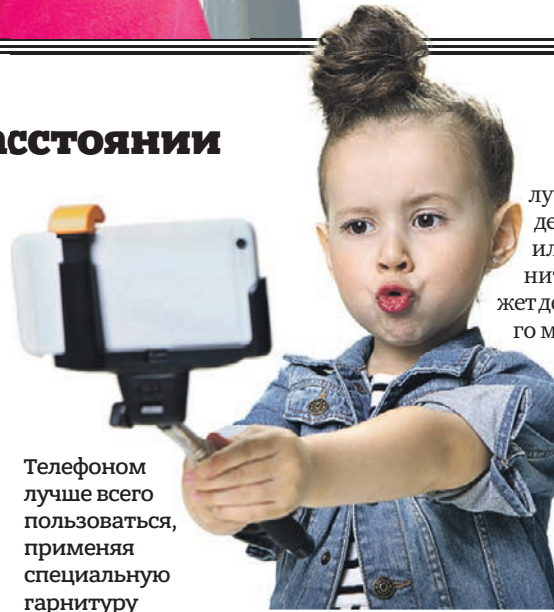
Технологии

С глаз долой, из мозга вон. Держим телефон на расстоянии

■ Мы настолько прикипели к своим мобильным телефонам, что часто игнорируем опасность, которую они реально представляют. Исследования на данную тему проводятся уже не один год, и результаты, к сожалению, не самые утешительные. Согласно отчетам Международного агентства по исследованию рака электромагнитные поля сотовых телефонов являются промоутерами рака мозга. Также есть результаты двухгодичного радиобиологического исследования, проведенного на

грызунах, которое продемонстрировало, что волны мобильных телефонов вызывают опухоли головного мозга. Не менее опасная тенденция — повальная покупка смартфонов детям. До того как они вошли в массы, молодое поколение никогда так не облучалось. Более того, ряд исследователей пришел к мнению, что нынешние школьники, которые постоянно находятся в контакте со своим телефоном, страдают от снижения когнитивных функций организ-

ма, проблем с памятью и внимательностью. — Фактически защититься от излучения мобильного телефона можно только одним способом — убрать его подальше от головы. В принципе, отодвинув его от уха на пару сантиметров, вы уже обеспечите значительное снижение воздействия электромагнитного поля на головной мозг, — рассказал «Вечерке» председатель Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений, доктор биологических наук Олег Григорьев. — Однако



Телефоном лучше всего пользоваться, применяя специальную гарнитуру

лучшим вариантом будет покупка наушников или специальной гарнитуры, которая поможет держать антенну вашего мобильного телефона как можно дальше от головы. Это поможет застраховаться от возникновения опухолей.

Подготовил Геннадий Окорочков vecher@vm.ru

■ **Лето на исходе, и для москвичей остро стоит вопрос сохранности урожая. Реально ли заготовить вкусные сухофрукты на всю зиму в домашних условиях? «Вечерка» обратилась к экспертам.**

Телеведущая и пищевая технолог Зинаида Руденко рассказала нам, что самый удобный способ — заготовка при помощи электросушилки.

Минусы

- сушилка занимает место на кухне;
- требует ухода и тщательной чистки.

— Она позволяет наладить температуру, оптимальную для сушки разных плодов. Фрукты, овощи и грибы при этом сохраняют максимум полезных свойств, — объяснила Зинаида Руденко. — В плодах, засушенных в духовке, тоже содержатся полезные для человека элементы, однако при таком способе обработки разрушается витамин С. Кроме того, в духовке можно пережарить заготовку. Многие сушат фрукты и овощи на солнце, но технолог не рекомендует этот способ. В наших широтах плоды не смогут качественно засушиться. Для этого нужно, чтобы воздух прогревался до 40°, иначе на заготовках может появиться плесень, не всегда заметная.

Плюсы

- натуральные сухофрукты круглый год;
- быстрая сушка любых объемов, никаких насекомых;
- поддерживает правильное питание и даже вегетарианские принципы;
- продукт сохраняет витамины и полезные вещества.



С аппаратом домашней сушки вы можете делать заготовки в любую погоду. По способу нагрева различают инфракрасные, конвективные и нагревательные сушилки. По способу загрузки — вертикальные и горизонтальные, у каждой есть плюсы и минусы.

Если вы решились на покупку, то обратите внимание на габариты аппарата и его вместимость: есть риск переоценить аппетит своей семьи и купить слишком большой, а для начинающих это неудобно. Материал, из которого сделан корпус, на работу сушилки не влияет.

Домашние сушеные заготовки практически не имеют противопоказаний

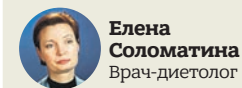
А вот расстояние между лотками важно: если оно меньше 30 мм, то грибы и плоды покрупнее не поместятся.

Юлия Комарова
vecher@vm.ru

Справка

Внешний вид плодов, засушенных в домашних условиях, будет не таким привлекательными, как из магазина. Дело в том, что при заготовке на предприятии плоды обрабатываются сернистым ангидридом: он и придает продуктам глянцевый вид и защищает их от насекомых.

Прямая речь



Елена Соломатина
Врач-диетолог

Сушеные плоды — это и сытное лакомство, и профилактическое средство. При высушивании из них испаряется влага, и остается масса, которая содержит витамины, микро- и макроэлементы. В сухих грибах сохраняется белок. Однако из-за меньшего содержания воды (по сравнению со свежими фруктами и овощами) у сушеных плодов повышается калорийность, увеличивается количество клетчатки, пищевых волокон и сахара. Что касается лекарственных свойств, то сухофрукты считаются натуральными укрепителями сердечно-сосудистой системы. В них большое количество магния, который расслабляет сосуды, тем самым понижая давление и оказывая благотворное влияние на нервную систему. Сушеные плоды богаты калием, который выводит из организма излишки жидкости, снимает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, понижает давление и укрепляет сердечную мышцу. Однако людям с диабетом и с заболеваниями желудочно-кишечного тракта на стадии обострения рекомендуется есть сухофрукты с осторожностью.



Вместо солнца и духовки

Еще один вариант дешевых и полезных домашних заготовок

Цукаты из кабачков и арбузных корочек

Очищенные кабачки и арбузные корки нарежьте кубиками, сложите в кастрюлю, посыпьте их сахаром и оставьте пропигиваться на 3–4 часа. После того как плоды пустят сок, прокипятите 10–15 минут на медленном огне и остудите в течение пары часов.



Повторите эту процедуру трижды, на третий раз добавив лимон и ваниль по вкусу. Достаньте цукаты и выложите на поддо-

ны дегидрататора или сушилки. Сушите 2–3 часа при температуре 60–70 градусов. Затем остудите цукаты, переключив сушилку на режим холодного обдува при температуре 45–50 градусов. Через 3–4 часа переложите готовые цукаты на тарелку, посыпьте сахарной пудрой, ставьте чайник.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОЕННО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

СПАССКАЯ БАШНЯ

23 августа – 1 сентября 2019

При поддержке

Генеральный спонсор

Генеральный партнер

Официальный банк Фестиваля

www.spasstower.ru



В это воскресенье, 18 августа, главным телесобытием станет, конечно, премьерный показ финального сезона «Игр престолов за один день» — абсолютно бесплатно и всей страной.

Жизнь за любовь отдать не жаль

В 40–50-х годах прошлого века между заключенными, которых в СССР было немало, началось серьезное противостояние. Уголовный мир распался на два лагеря: по одну сторону оказались воры в законе, ни при каких обстоятельствах не идущие на контакт с представителями власти, живущие исключительно «по понятиям», а по другую — те, кого на жаргоне называли «суками». Это были заключенные, предавшие воровские



Испытание временем

законы, не исключавшие для себя контакта со следствием и органами, и в большинстве своем отправившиеся на фронт. Со временем к ним примкнули и те воры, кто по разным причинам не хотел жить по «блатным законам». Эту войну между двумя сообществами назва-

ли «сучьей войной». Именно в гуще таких событий окажутся герои нового сериала, показ которого запланирован на Первом канале на 19–22 августа (начало — в 21:30). Он так и называется — «Сучья война». Сюжет

его раскрывать не хочется, но без любовного треугольника дело не обойдется. Причем его углы будут очень острыми... Действия в картине начинаются в 1932 году. — Образы персонажей — собирательные, но события, происходили реально, — рассказывает гендиректор «Феникс-Фильм» Елена Метликина. — Мы брали их из мемуаров и архивов. Главные роли сыграли Карина Андоленко, Алексей Демидов и Михаил Пшеничный.

Кадр из фильма «Сучья война»: простите уж, но какие нравы, такое и у сериала название...

Цифра



серий входит в сериал, снятый Николаем Борцем. Его премьера состоялась в 2014 году.

Спешите видеть

Бой за титул чемпиона мира! Сергей Ковалев vs Энтони Ярда, 24 августа в 21:25 на Первом канале!

Мир совсем не таков, как кажется...

С 17 августа в 17:00 на канале РЕН ТВ вас ждет любопытная премьера — программа «Неизвестная история», вести которую будет профессор Борис Рыжов.

Новый взгляд



Профессор Борис Рыжов стал новым лицом РЕН ТВ: именно ему поручено вести новый яркий проект

Эта передача в номинации «необычное» сможет заткнуть за пояс коллег. Впрочем, их у нее не так много — проект будет рассказывать о совершенно необычных и малоизвестных фактах истории. Почему, например, воплощение зла, граф Дракула, у румын считается

святым? Всем известно историю пицц победители. Но что будет, если изучить версии побежденных? Ведущий «Неизвестной истории» Борис Рыжов много лет

работал на засекреченных проектах, и исторические события он рассмотрит через призму своих уникальных знаний. Он приглашает вас в гости каждую субботу.

АФИША

С ОЛЬГОЙ КУЗЬМИНОЙ



15



Ужас недели

Любите проводить время в компании телекошмаров — милости просим на ТВ-3. Уже в эту субботу в 17:15 можно включить канал и хвататься за сердце, что называется, нон-стоп. Все начнется со «Шкатулки проклятия» (на фото), а дальше понесется вскачь: на смену ей придет «Уиджи: доска дьявола» (19:00), затем, в 20:45, последует продолжение — серия «Уиджи. Проклятие доски дьявола», дальше вас ждет «Колдунья» (22:45), потом — почти детский по «картинке» фильм «Последняя Мимзи Вселенной» и в 2:45 — «Деревня проклятых». Чудесный набор!



«Домашний» учит готовке

«Быстро, просто, вкусно!» Именно так, полагает повар Андрей Бова, надо готовить дома. И приглашает вас на свое новое кулинарное шоу на канале «Домашний». На-

Кулинары-знатоки говорят, что все исправляется просто: нужно лишь «поиграть» на необычных вкусовых сочетаниях. И если вы думаете, что французские и азиатские изыски — дорогое удовольствие, приготовьтесь расстаться с этим заблуждением, Андрей научит вас готовить роскошную еду из недорогих ингредиентов. — А еще расскажем о блюдах различных кухонь мира, которые можно приготовить из того, что лежит в холодильнике или продается возле дома, — обещает он. «Пять ужинов» с 18 августа в 8:55 вас ждут на «Домашнем»!

Едим и радуемся

доело? Ну признайтесь, надоело готовить! Рутин же! Но, оказывается, и привычные блюда могут стать необычными, если подобрать к ним «ключики» — современным языком говоря, «лайфхаки».

На старт, смельчаки!

Марш! Новый сезон шоу «Импровизация» откроется на канале TNT уже 27 августа и будет идти по вторникам в 21:00. На этот раз вы увидите на TNT тех звезд, которые раньше не были тут ни разу. В новых выпусках «боевое крещение» пройдут Алексей Ягудин, Олег Газманов, Иосиф Пригожин, Басти и другие гости, испытания ждут и актеров шоу — Антона Шастуна, Дмитрия Позова, Арсения Попова и Сергея Матвиенко.

Страсти вокруг Победы

На ТВ Центре 19 августа в 22:35 — яркая и острая премьера. «Суд над победой» — так называется спецрепортаж Веры Кузьминой, приуроченный к 80-летию

Наша история

заклучения договора о ненападении между СССР и Германией. — Вторую мировую не просто хотят переиграть — ее уже переигрывают, — рассказывает Вера Кузьмина. — Например, в Польше или Прибалтике преследуется даже сомнение в «советской



Вера Кузьмина поразит новым фильмом

оккупации». Неизвестные факты о легендарном договоре, интервью, архивы — вас ждет уникальное расследование.

ИНИЦИАТИВА

Оксана Крученко
Обозреватель



Здравый смысл в нокауте

Слышали новость? В школах хотят ввести занятия по киберспорту. К счастью, факультативно. С такой инициативой выступили деятели из Института развития интернета. Они размечтались, как здорово дети будут играть на уроках в компьютерные игры и даже участвовать в кибертурнирах между школами. Ну что тут скажешь? Обещанный веками апокалипсис случился. Уже одно это предостерегает от остатков здравого смысла. Если педагогическая общественность всерьез прислушается к «развивальщикам интернета» и, прикидывая-

ясь передовой и прогрессивной, пойдет у них на поводу, благоразумию останется признать поражение и подписать пакт о капитуляции. У родителей, которые как тигры бьются за рассудок своих интернет-зависимых детей, не останется больше аргументов. Потому что если играть в компьютерные игры можно даже в школе, то идите-ка вы, мама-папа, со своими поучениями, знаниями, уроками куда подальше... В кои-то веки хочется, чтобы государственные структуры остались глухи к инициативе снизу.



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

Ответы на сканворд

По горизонтали: 1. Спот. Мульт. Маршал. Урна. Амон. Киванга. Сервал. Луно. Ора. Рапорт. Бек-Хам. Империя. Лазар. Актинида. Итра. Бронкс. Спектр. Нота. Кора. Тирван. Неман. Дери. «Тинка». 2. Ишижаше. 3. Ишижаше. По вертикали: 1. Беда. Пророк. Леонид. Хата. Нора. Нектар. Салаомист. Сани. Гундарава. Вили. 2. Мажор». Аул. Манекен. Аняконда. Коми. Завтрак. Тена. Рена.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

АРМЕЙСКИЙ БОНЗА	ИЕРЕМИЯ ИЛИ ДАНИИЛ	ЧЕМ ДОЛЖЕН БЛИСТАТЬ ПИСАТЕЛЬ?		СПОРТИВНЫЙ ЛЬЖНИК	СМОТРИТЕ ФОТО	МОНСТР ИЗ ФАНТАСТИЧЕСКИХ ФИЛЬМОВ			В КАКОМ СЕРИАЛЕ ПАВЕЛ ПРИЛУЧНЫЙ ОПЕРА ИГРАЕТ?	САМАЯ МАССИВНАЯ ЗМЕЯ НАШЕГО ВРЕМЕНИ
СТАТУС «ОТЧАЯННЫХ ДОМОХОЗЯЕК»		БОГ «ЧЕРНОГО ВОЗДУХА» У ЕГИПТЯН				НАКОПИТЕЛЬ ГОЛОСОВ ИЗБИРАТЕЛЕЙ				
					ОТКУДА ВЫЛЕТАЕТ АРТИЛЛЕРИЙСКИЙ СНАРЯД?			КАКОГО ДОКТОРА ОПИСАЛ БОРИС ПАСТЕРНАК?		«У КРИВОЙ ВЕТКИ И ... КРИВАЯ»
ЧТО ПОМОГАЕТ «ГОРЕ ПРЕВРАТИТЬ В СИЛУ»?		ДОМ С ПРОПИСКОЙ В УКРАИНСКОМ СЕЛЕ				ДОКЛАДНАЯ ЗАПИСКА ВОЕННОГО ЗВУЧАНИЯ				
				АРМИЯ С ТАТАРО-МОНГОЛЬСКИМ УКЛОНОМ		ГОНЧАЯ ИЗ ФРАНЦИИ	ДЕРЕВНЯ С САКЛЯМИ	ЧТО В ВИТРИНЕ БУТИКА ВЫСТАВЛЯЮТ?		ЧЕМ ЗАКУСЫВАЮТ СПОЗРАНКУ?
КТО ВЗЯЛ ЗАМУЖ ВИКТОРИЮ АДАМС?		ЧЕМ УПИВАЛИСЬ ОЛИМПИСКИЕ БОГИ?								
ЗАГАДОЧНЫЙ КОНТИНЕНТ	АКТЕР ... БРОНЕВОЙ			ЗОЛОТАЯ МОНЕТА ДОРЕВОЛЮЦИОННЫХ ВРЕМЕН		ОТБОРОЧНАЯ ... ЧЕМПИОНАТА МИРА		КАКОЙ КРЕМ В АПТЕКЕ ПОКУПАЮТ?		
									РЕСПУБЛИКА С СИНОДОРСКИМ ОЗЕРОМ	ОБЫЧНАЯ ТРАВМА ПРИ ПЕРЕСТРЕЛКЕ
ЕДИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТАЛЬНЫЙ РАЙОН НЬЮ-ЙОРКА	ЛИСЬЕ УБЕЖИЩЕ	ПОВОЗКА НА ПОЛОЗЬЯХ					РОМАН ЛУКЬЯНЕНКО С ПЛАНЕТОЙ ТАЛИСМАН			
КАКИМ ЗНАЧКОМ КОМПОЗИТОР САМОВЫРАЖАЕТСЯ?							ЧТО САМОЕ ЦЕННОЕ В ПРОБКОВОМ ДУБЕ?			
ЖЕСТОКИЙ ПРАВИТЕЛЬ							РЕКА В ГРОДНО			
ПОПУЛЯРНЫЙ СРЕДИ ТАДЖИКОВ ЯЗЫК							КИНОПРЕМИЯ ИМЕНИ КРЫЛОТНОЙ БОГИНИ			



Дневник домохозяйки

Мысли о зиме

■ Август и сентябрь — время, когда надо делать запасы на холодное время года. Поработаем сейчас, зато потом со вкусом проведем зиму.

Валентин Звезгинцев
Дежурный по хозяйству



Заправка для супа

- Помидоры 500 г
- Морковь 500 г
- Лук 500 г
- Перец — 500 г
- Петрушка 300 г
- Соль 400 г

Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу, удалите все семена. А вот дальше нудная, но нужная работа. Овощи нужно нарезать небольшими кубиками, а морковь натереть на терке. Соедините все в одной посуде и смешайте с солью. Теперь можно и по банкам разложить.



Кабачковая икра

- Кабачки 2,5 кг
- Белый лук 1 кг
- Морковь 1 кг
- Помидор 2 шт.
- Подсолнечное масло 1 ст.
- Соль 1 ст. л.

Кабачки нарезать и отварить до готовности. Лук, морковь и помидоры обжарить на масле. Добавить чеснок. Все соединить, измельчить блендером и протушить еще один час. Добавить 1 ложку уксуса и тщательно перемешать.



Огурцы по-болгарски

- Огурцы 700 г
- Лук 3 шт.
- Чеснок 1 головка
- Соль 2 ч. л.
- Сахар 4 ч. л.
- Уксус 4 ст. л.

В стерилизованные банки уложите специи (чеснок, перец, лавровый лист) и огурцы, залейте кипятком. Затем слейте воду, вскипятите ее и вновь повторите операцию. Теперь еще раз слейте, доведите до кипения, добавьте сахар, соль и уксус. Вновь залейте в банку и закатайте ее.



Валентин Звезгинцев