

Тема номера

За последние 5–7 лет в городе произошли серьезные перемены. «Вечерка» узнала у жителей и гостей столицы, что им нравится, а что еще требует внимания властей. **Сегодня мы говорим о здоровом образе жизни.**

**МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ**

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

ЧЕТВЕРГ

12 июля 2018 года
№ 73 (691)

21 июня
2018 года.
Воспитанники
футбольного
клуба
«Буревестник»
Игорь Кислицын
и Артем Колесов

Футбольная смена

Мальчишки
мечтают
играть
за сборную
России с. 6



Здоровый образ жизни

Этот выпуск «Вечерки» посвящен здоровому образу жизни, спорту и здравоохранению. Своими впечатлениями о жизни в столице и итогах реализации городских программ поделились москвичи, эксперты и гости города.

То, что робот прописал

Инновации на службе врачей



Анна Иванцова

**Медицина
высоких технологий
доступна уже
48 больницам
города**

■ В столице продолжается модернизация медицинских учреждений. «Вечерка» рассказывает о главных изменениях.

На радость будущей маме

Родильный дом больницы имени Кончаловского Департамента здравоохранения города Москвы получил статус перинатального центра со специализацией «преждевременные роды».

Теперь врачи центра, снабженного самым современным оборудованием, будут помогать женщинам весь срок — от планирования беременности до послеродового периода.

Уникально точно

В Медицинском исследовательском центре нейрохирургии имени Бурденко появилась самая современная модель гамма-ножа. Его 192 луча эффективно воздействуют на опухоль с уникальной точностью.

Руками «Да Винчи»

С 2013 года сложные операции проводятся с помощью роботизированной системы

Прямая речь



Алексей Хрипун
Министр
правительства
Москвы

Медицина высоких технологий стала доступна уже в 48 московских больницах. Это в три раза больше, чем в 2010 году! За семь последних лет город закупил более 150 тысяч единиц высокотехнологичного оборудования. Все аппараты подключены к единой системе мониторинга, которая позволяет следить за их эксплуатационными качествами. В случае выхода прибора из строя его оперативно меняют на новый.

21 января 2015 года. Помощник хирурга Иван Епзанов с помощью роботизированной системы проводит операцию на печени

«Да Винчи». Ее используют в урологии, хирургии печени, поджелудочной железы и гинекологии. В больницах города работает 16 подобных роботов, они провели более тысячи операций. Чтобы оперировать на «Да Винчи», российские врачи проходили обучение в центрах хирургии за рубежом. Сейчас на «Да Винчи» учатся работать в Симуляционном центре Боткинской больницы.

Альфия Камилова
a.kamilova@vm.ru

«Вечерка» спросила



Екатерина Полякова
жительница ЮАО

Какие нововведения в столичном здравоохранении вам нравятся?

Система электронной записи. Приходишь в свое время, никто без очереди не лезет.

Что еще, на ваш взгляд, стало удобнее?

Теперь все медицинские карты электронные, это тоже очень удобно. А раньше бывало, что у моей мамы трижды в регистратуре терялась карта.

А что бы хотели изменить?

Добавила бы в штат поликлиник узких специалистов, чтобы к ним было проще попасть.



Екатерина Фомичева
жительница САО

Как часто посещаете медучреждения?

Часто. Мне почти 70 лет, у меня есть хроническое заболевание — остеоартроз. Наблюдаюсь у хирурга, но они часто меняются. Хотелось бы, чтобы за состоянием здоровья всегда следил один и тот же врач.

Заметили изменения в работе поликлиник?

Конечно! Теперь я провожу в поликлинике меньше времени, так как запись на прием стала удобнее. Меня дочка по интернету записывает, но бывает, что я сама записываюсь через терминал, который стоит в поликлинике.

А еще?

Врачи стали более вежливые, всегда улыбаются, рады пациентам.

Комфорт

Номер на экране

■ Все столичные поликлиники оснащены таблом электронной очереди к дежурному врачу. Система делает ожидание врача более комфортным для пациентов. На экране указывается очередность и номер кабинета. — В наших поликлиниках установлено порядка 380 табло электронной очереди к дежурному врачу, — сооб-

щили в столичном Департаменте здравоохранения. Во взрослых поликлиниках установлено 217 электронных табло, в детских — 162. На прием к дежурному врачу сегодня можно попасть без записи. Достаточно взять талон в терминале. С собой должен быть паспорт и полис ОМС.

Екатерина Петрова
vecher@vm.ru



25 июня 2018 года. Электронные табло есть в каждой московской поликлинике

Владимир Новиков

Очень важная проверка

С чего начинается диспансеризация

Куда обращаться

В кабинет медицинской профилактики поликлиники, к которой вы прикреплены.

Что проведут

Анкетирование, измерение артериального давления, антропометрию, измерение глазного давления, определение уровня холестерина и уровня глюкозы в крови, флюорографию легких. По итогам при необходимости выдадут направление на дополнительные обследования.



Документы

С собой необходимо иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования. Пройти диспансеризацию в районной поликлинике могут жители столицы, чей возраст делится на три.

Комплексное обследование

В столице действует более 40 центров здоровья на базе городских поликлиник. Пройти обследование можно всем один раз в год.

Альтернативный вариант

Раз в два года можно пройти профилактический осмотр. В него, в частности, входят: измерение массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела, измерение артериального давления, анализы крови, флюорография легких и другие обследования.

Дополнительно

Мужчинам старше 36 лет и женщинам старше 45 лет делают электрокардиограмму, женщины после 40 лет проходят маммологическое обследование.

■ **Отделения медицинской профилактики, позволяющие пройти диспансеризацию не более чем за 90 минут, заработали во всех поликлиниках Москвы.**

Чтобы завершить полный комплекс обследований, жителям больше не придется ходить по этажам, разыскивая нужные кабинеты. Для пациентов в поликлиниках введена удобная система навигации, позволяющая проходить диспансеризацию шаг за шагом. Кабинеты врачей-специалистов, функциональной диагностики, иммунопрофилактики теперь расположены в едином блоке, обычно на одном этаже. Диспансеризация проводится бесплатно раз в три года для всех граждан старше 21 года в поликлинике по месту прикрепления. Ее можно пройти в день обращения или перенести на

любое удобное время. Год диспансеризации подходит, когда число полных лет пациента можно разделить на три (21, 24, 33, 42 и так далее). Процедура занимает полчаса. — Суть диспансеризации — не просто выявить заболевания или высокий риск их развития, а взять пациента под диспансерное наблюдение, — пояснила главный внештатный специалист по профилактической медицине столичного Департамента здравоохранения Нана Погосова. На сайте департамента запущен специальный раздел «Навигатор московского здравоохранения». Указав пол и возраст, горожане получают персональные рекомендации по прохождению диспансеризации. Обследоваться можно в ближайшей от дома поликлинике. В качестве альтернативного варианта можно пройти

Кстати,

80 процентов горожан, согласно опросу Всероссийского центра изучения общественного мнения, понимают необходимость следить за здоровьем. Еще 19 процентов респондентов уделяют мало внимания своему самочувствию.

профилактический медицинский осмотр. — По набору входящих обследований он несколько уже, чем диспансеризация, — уточнила Нана Погосова. — Он проводится в целях раннего выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

Екатерина Петрова
vecher@vm.ru

«Вечерка» спросила



Светлана Суслова
жительница ВАО

Какие перемены в столице вы бы назвали самыми очевидными?

Благоустройство парков и дворов изменило город до неузнаваемости. Больше внимания уделяется озеленению.

Чего не хватает городу?

Мне не хватает светофоров, сигналы которых может поменять пешеход.

Система электронной записи в поликлиники — очень удобный сервис

Удобна ли электронная запись в поликлиники?

Очень! Я активно пользуюсь этим сервисом и даже специально получила электронный полис.

Тренинг

Уроки вежливости

■ **Курсы врачебной этики в сентябре начнут посещать сотрудники приемного отделения НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского.** Вскоре навыкам эффективного и правильного общения обучат работников всех московских больниц. — На курсах в центре корпоративного развития Депар-

тамента здравоохранения города Москвы им расскажут, как правильно вести диалог с пациентом, чтобы его успокоить, и что нужно предпринять врачу, чтобы избежать профессионального выгорания, — рассказали в пресс-службе Департамента здравоохранения.

Анастасия Ассорова
a.assorova@vm.ru



20 декабря 2017 года. Врач общей практики Виктория Агальцова (слева) с пациенткой Людмилой Наговской

Светлана Колосова

Сергей Собянин

Мэр Москвы

В здравоохранении прошли серьезные реформы. Вместо сотни разного качества больниц создано 35 крупных многопрофильных стационаров.

Оплата проезда

Выбери свою «Тройку»

■ Пассажиры столичного метрополитена купили более 2,5 миллиона карт «Тройка» с начала года.

Это на 17 процентов выше показателя прошлого года за аналогичный период. Кроме привычных «Троек», метро выпускает брелоки, браслеты и кольца с функционалом оплаты проезда. Чаще всего горожане приобретают брелоки.

— Основная идея была в том, чтобы такие носи-

тели помогли пассажирам экономить время: не искать в сумке или кармане проездной перед проходом через турникет. За первую половину 2018 года пассажиры метро купили порядка 30 тысяч таких брелоков, — отметил замэра Москвы, глава Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы Максим Ликсутов.

Айза Меликян
vecher@vm.ru



Карта «Тройка» очень популярна у пассажиров Московского метрополитена

Инновации

За МЦК следит спутник

■ В систему интервального регулирования «Ласточек» на Московском центральном кольце внедрили спутниковые технологии.

Интервальное регулирование движения осуществляется на основе ГЛОНАСС — Глобальной навигационной спутниковой системы. С ее помощью можно отслеживать местонахождение и скорость поездов, контролировать

дистанцию между ними и корректировать график их движения онлайн.

— Эта отечественная технология гарантирует безопасное и комфортное путешествие, — отметил председатель правления Российских железных дорог Дмитрий Белозеров. — Будем внедрять ее и на Московских центральных диаметрах.

Максим Ходько
vecher@vm.ru



Павел Волков

Пройти комиссию обязан

Машинистов проверяют перед сменой

■ Каждый раз, заступая на смену, машинисты метро обязаны пройти предрейсовый медосмотр. Корреспондент «ВМ» побывал на медосмотре в электродепо «Выхино».

Машинист электропоезда Даниил Мартыненко на смену заступает в 13:00. Однако перед выходом на линию его должен осмотреть медработник.

— Сегодня в резерве, то есть в случае необходимости должен заменить машиниста. Поэтому я тоже прохожу медосмотр, — говорит Даниил. Вся система обследования автоматизирована.

— Машинист надевает пульсометр на указательный палец, манжету — на левую руку, — рассказывает медсестра Елена Мирошниченко. — Все, что мне остается сделать — ввести его фами-

лию, а монитор покажет пульс и давление Даниила. Затем проводится алкометрия. Громкое жужжание — манжета качает воздух. На экране высвечивается давление — 120 на 90. В норме. Процедура стандартная. — Ну а теперь — пора на смену! — улыбается Даниил Мартыненко.

Кирилл Борискин
vecher@vm.ru

10 июля 2018 года. Медсестра Елена Мирошниченко проводит медосмотр машиниста Даниила Мартыненко

Справка

После предрейсового медосмотра машинист обязательно проходит инструктаж, который проводит машинист-инструктор. Его главная задача — проверить, готов ли его сотрудник к выходу на линию. Для этого он задает вопросы на знание различных документов, связанных с его работой. Кроме того, машинист-инструктор оценивает и моральную и психологическую подготовку заступающего на смену.



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

Главный редактор А. И. Куприянов **Генеральный директор** Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Наталья Покровская **Редакционный совет** Алексей Белянцев (1-й заместитель главного редактора), Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Юлия Волосатая (заместитель главного редактора по электронным СМИ), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Зименко (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (редактор отдела новостей), Александр Костриков (арт-директор), Кристина Полорчан (шеф-редактор сайта)

Выпускающий редактор номера Эльвира Суворяткина

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2018. 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 ЗАО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. Тираж 350 000 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 12.07.2018, 12:30. Дата выхода в свет 12.07.2018. № 73 (691)



Средняя аудитория одного номера — 620,1 тысяч читателей в возрасте 16 лет и старше. (По данным Mediascope, NRS Москва, 16+, сентябрь 2017 — февраль 2018 года)

Дело техники

Станционный Мойдодыр

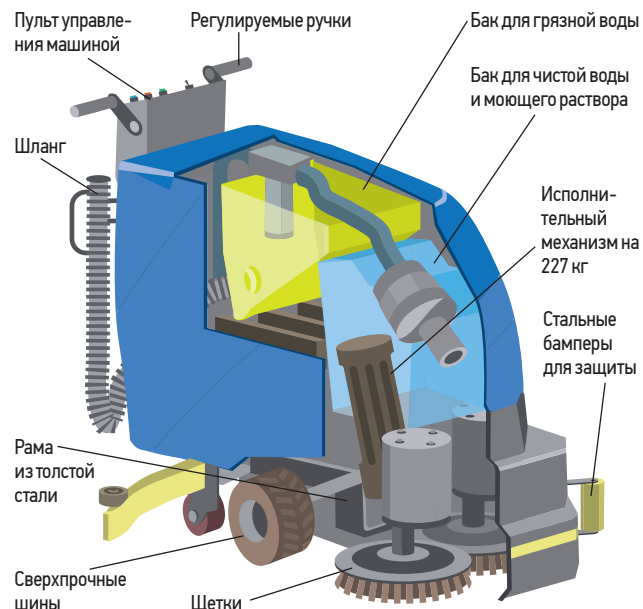
■ Почти 70 лет поломочные машины помогают поддерживать чистоту на станциях метро. Их эволюцию проследила «Вечерка».

Механические уборщики называются полотерами. Первые образцы появились в метрополитене в 1930-е годы. Однако их щетина быстро стиралась и стачивала мрамор на полу. Справиться с этими проблемами и доработать конструкцию специалистам удалось лишь во второй половине 1940-х годов.

— Во время Великой Отечественной войны технологию модернизировали, доработали, и в июне 1948 года в метро появились поломочные машины нового поколения, — рассказал историк метро Кирилл Максимов.

Сегодня станции убирают современные полотеры, скорость вращения их щеток может достигать тысячи оборотов в минуту. Емкость баков для чистящего раствора и воды составляет около 100 литров.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



Капитан настроен на победу

Максим Иванов свободное время посвящает футбольным тренировкам



■ Для работников метро важно вести здоровый образ жизни. Многие из них для этого выбирают спорт. Мы спросили главного специалиста контрольно-аналитического отдела Центра контроля хозяйственной деятельности и закупочных цен и по совместительству капитана футбольной команды электродепо «Измайлово» Максима Иванова (на фото) о том, как ему удается совместить спорт и работу.

Расскажите сначала о вашей работе. Наш отдел контролирует расход материальных ценностей: запчастей и комплектующих в разных подразделениях. Мы следим,

насколько правильно они расходуются, соответствует ли расход нормам и реальной необходимости. В свободное время чем занимаетесь? Многие у нас стараются заниматься спортом. У нас вообще

развит спортивный дух. Я — центральный защитник и капитан футбольной команды депо «Измайлово», в котором раньше работал мастером участка подготовки и уборки. Часто играете в футбол?

У нас все как в большом спорте — 2 дивизиона по 10 команд, у каждой своя форма. Мы проводим чемпионаты и кубки. Есть у нас свои лидеры и аутсайдеры. Среди лучших как раз наша команда, хороши сборные депо «Свиблово» и «Планерное», электро-механической службы. Эти команды всегда занимают первые места. Бывают и принципиальные соперники. К примеру, со сборной «Планерное», которая много лет является лидером, у нас особенно тяжелые игры проходят. Но мы, вдохновленные успехами сборной России, сдаваться не собираемся!

Андрей Беляк
vecher@vm.ru

Команда по футболу электродепо «Измайлово» — одна из лучших

Светлана Колосова

«Вечерка» спросила



Надежда Моисеева
Жительница ЗАО

Какие перемены в столице вы бы назвали самыми очевидными?

Хочу выделить открытие МЦК. Теперь добираться до работы и обратно стало намного удобнее: поезда очень комфортные.

Как вы оцениваете программу «Московское долголетие»?

Благодаря этой программе пенсионеры идут в ногу со временем. Она позволяет людям старшего возраста изучать компьютер, иностранные языки, заниматься спортом.

Удобна ли электронная запись в поликлиниках?

Конечно! Отпала необходимость стоять часами в очередях. Но порой все-таки приходится ждать приема, ведь врачу не всегда хватает выделенного регламентом на больного времени.



Ли Ван
Гостя из Китая

Как вас встретила Москва?

Прекрасно! Ваш город красив и удивителен. Сказать по правде, в Москве так много народу, что поначалу я даже слегка растерялась, но это чувство быстро прошло.

Какие отличия Москвы от других городов бросаются в глаза?

Во-первых, здесь другие люди. Мне кажется, вам следует улыбаться чуть чаще, чтобы перестать выглядеть настолько серьезными. Во-вторых, у нас в Китае теплее, и мне потребовалось время, чтобы перестроиться под здешнюю погоду.

Что вас удивило в Москве?

Мне очень хочется отметить общественный транспорт, который превзошел все мои ожидания. Я даже не думала, что мне будет настолько комфортно и приятно пользоваться метро.

Экскурсия

Тайны станций

■ Столичное метро даже для коренных москвичей — настоящий музей под землей. Познакомиться с ним поближе можно 13 июля.

В эту пятницу об истории наиболее интересных станций метрополитена горожанам и гостям столицы расскажет директор Народного музея метрополитена Константин Черкасский. Посетители узнают не только о том, как проектировались вестибюли и платформы, но и с какими трудностями пришлось столкнуться ар-

хитекторам прошлого. Ведь прокладка главной артерии города — задача для прошлых веков фантастическая.

В маршруте прогулки — «Белорусская» Кольцевой линии, «Маяковская», «Театральная», «Площадь Революции», «Чкаловская» и другие необычные станции. Записаться на экскурсию и узнать подробную информацию можно на сайте mosburo.com или по телефону (495) 637-70-05

Евгения Стогова
e.stogova@vm.ru

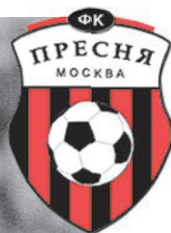
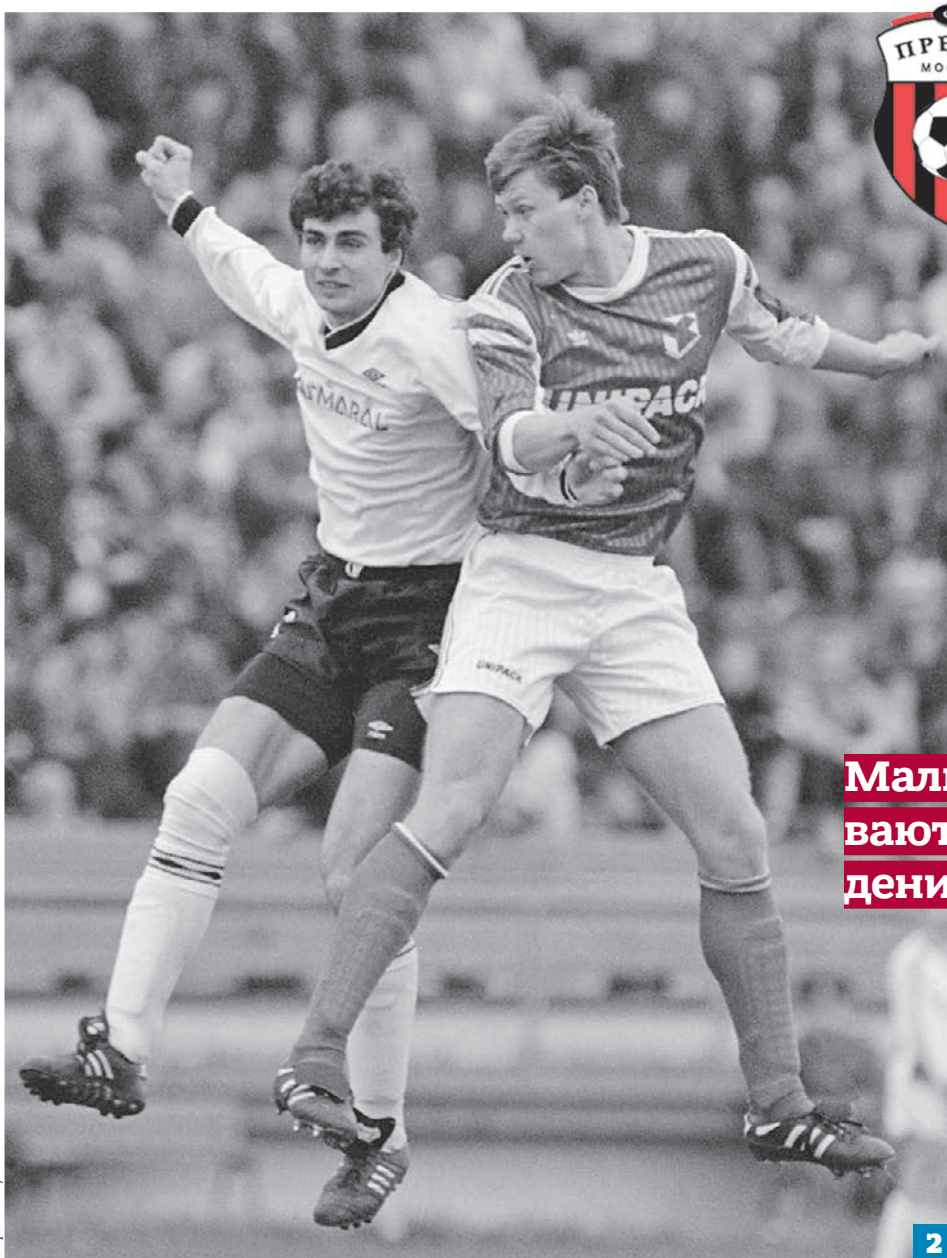


29 октября 2017 года. Кирилл Агеев на экскурсии в Центре профориентации столичного метрополитена

Артём Жиганев



1



Здесь готовят чемпионов

Юные футболисты мечтают выступить за свою страну

■ Центр столицы, Коношковская улица, малопримечательный дом номер 32... Разве что щит у ворот арки привлекает на доли секунды внимание случайных прохожих. «Вечерка» выяснила, что связывает это место с футболом и как город воспитывает молодые спортивные таланты.

Мальчишки осваивают технику владения мячом

Вход во двор желтоватого оштукатуренного здания перекрывает решетка забора. На вертикальных шпалах — чуть потертый герб с изображением футбольного мяча. Мало кто даже из старожилов помнит, что именно здесь почти век назад свою спортивную историю начинал клуб «Красная Пресня».

От «Пресни» к «Буревестнику»

В 1922 году на Пресненской заставе был построен любительский стадион и сформирована команда «Московский кружок спорта». Далеко не самое звучное название практически сразу поменяли на более патристичную «Красную Пресню». Поднабравшись опыта, местные воспитанники добрались до первенств Москвы. Но место, как и спортивную площадку, пришлось уступить куда более именитому «Спартаку».

Команда на базе «Красной Пресни» была вновь создана только в 1978 году. Уже тогда ставка делалась не на маститые имена, а на подготовку молодых звезд футбола. До сих пор на слуху у каждого болельщика имена Александра Мостового, Сергея Родионова, Василия Кулькова. А ведь вышли они именно из этого клуба. В 1985 году «Красной

Пресне» удалось завоевать Кубок РСФСР. Но и в этот раз успешно старту не удалось обеспечить достойного продолжения. Клуб сначала был переименован в «Асмарал», а затем вновь распался.

Третий перезапуск команды произошел в 2001 году, когда был организован клуб под названием «Пресня», спустя пару лет переименованный в «Пресню — Буревестник». В середине сезона 2006 года из-за недостатка финансирования судьба клуба оказалась под

Кстати,

записать ребенка в спортивную секцию можно на официальном сайте Департамента спорта и туризма. Там же опубликован список необходимых документов и перечень предлагаемых вариантов.

2



Алексей Орлов

Цифра

239

человек выпустились этим летом из образовательных учреждений Москомспорта.

говорит он, переводя дыхание после пробежки по полю. — Иногда просто гоняем мяч во дворе. Чтобы попасть в профессиональный клуб, мало просто уметь забивать голы. А связать жизнь со спортом я решил на 100 процентов!

А вот Никита Пономаренко в футболе с четырех лет. Правда, найти команду оказалось не так просто.

— В первом клубе получалось плохо, — вспоминает мальчишка, ловко закручивая на пальце футбольный мяч. — Родители отправили в мини-футбол. Там-то я и поставил всю технику. Теперь продолжаю тренироваться в полноценной команде и да, не скрою, в мечтах — выступить за сборную нашей страны.

Один из кумиров Никиты — вратарь национальной сборной Игорь Акинфеев, попавший в историю мирового футбола после легендарного матча Россия — Испания.

— Правда, сам я болею за «Спартак»! — добавляет он, отправляясь продолжать тренировку.

Евгения Стогова
e.stogova@vm.ru

«Вечерка» спросила



Наталья Астахова
жительница ЦАО

Как за последнее время изменилась жизнь в вашем районе?

Центр столицы сейчас переживает большие изменения: все отстраивается, обновляется. Тоскую порой по старой доброй Москве, но все — к лучшему.

Центр столицы сейчас переживает положительные изменения

Помните ли вы историю футбольного клуба «Пресня»?

Разумеется, ребята показывали хорошее мастерство. Да и их преемники неплохо тренируются, пусть уже и в другом месте.

Достаточно ли в городе спортивных учреждений?

Вполне. Каждый — и ребенок, и взрослый — может найти себе секцию или увлечение по вкусу.



3

Прямая речь

Николай Гуляев
Руководитель Департамента спорта и туризма

В 2016 году было введено в эксплуатацию футбольное поле для школы олимпийского резерва № 27 «Сокол». В 2017-м в Замоскворечье был построен физкультурный комплекс площадью 660 квадратных метров.

21 июня 2018 года. Воспитанники клуба «Буревестник» — преемника «Красной Пресни» (слева направо) Никита Пономаренко, Артем Колесов, Игорь Кислицын и Михаил Архипов (1). Бомбардир «Асмарала» Кирилл Рыбаков и футболист «Спартак» Игорь Ледахов во время матча 17 мая 1992 (2). Эмблема клуба «Красная Пресня» на воротах дома (3). Игорь Кислицын (слева) и Михаил Архипов на тренировке (4)

угрозой. Но выход — окончательное принятие имени «Буревестник», ориентация на тренировки совсем еще мальчишек и переезд на одноименную базу на Плющихе — все-таки был найден.

Старт для будущих легенд футбола

Под названием «Буревестник» футбольный клуб существует уже десять лет. Сейчас в его составе — молодые мальчишки, только осваивающие технику владения мячом и мечтающие однажды выйти на большое поле именитых стадионов.

В сезон летних каникул на поле — только самые преданные футболу ребята. — Процентом 70 — местные, — рассказывает главный тренер команды Евгений Зубцовский. — Но мы готовы принимать всех, у кого есть талант и желание. В составе клуба — около 80 детей. Самому опытному игроку уже 14, новичкам — максимум 5–6. Яркая красная форма с белыми швами на фоне зеленого поля видна даже с самых дальних трибун. Вот Игорь Кислицын принимает мяч, обводит Мишу Архипова и... Мог бы быть гол, но пока задача — отработать защиту!

— Подготовка у ребят совершенно разная, — утверждает тренер, наблюдая за отработкой передач мяча. — Кто-то начинает совсем с нуля, кто-то переходит из других видов спорта.

Кумирами миллионов становятся лучшие

Артем Колесов, посмотрев чемпионат мира по футболу в 2014 году, загорелся идеей однажды вот так же выйти на поле на глазах у миллионов, чтобы отстоять честь своей страны. — Футбол — это не только тренировки на площадке, —



4

Прямая речь



Сергей Собянин
Мэр Москвы

Все больше и больше людей с каждым годом садятся на велосипеды не только для того, чтобы проехаться от А до Я, прогуляться и подышать свежим воздухом, но и для того, чтобы приехать на работу, до станции метро.

1. Станция МЦК «Владыкино»

Начало маршрута. Здесь есть киоск с мороженым и холодной минералкой.

3. Японский сад

Уникальная ландшафтная экспозиция, созданная в 1987 году по проекту знаменитого японского мастера садов.

4. Фондовая оранжерея Ботанического сада

Уникальный «музей» живых тропических и субтропических растений, где можно воочию увидеть и познакомиться с деревьями, травами и кустарниками с разных континентов.

5. «Сад будущего»

Живописный парк у метро «Ботанический сад», на берегу Яузы. Здесь можно отдохнуть и осмотреть старинный храм Ризоположения.

А ты катись, колесо!

Как получить от велопогулки максимум удовольствия

Через Ботанический сад и Лосиный Остров

Разработать маршрут можно самостоятельно. Важно, чтобы он пролегал подальше от дорог, желательно — в зеленых зонах



Лето в разгаре, время для велопогулок — идеальное. Но кататься в ближайшем парке — скучно. — Живя в любом районе Москвы, можно разработать интересный веломаршрут, который расширит ваши знания о городе, позволит увидеть его под другим углом, — уверен руководитель одного из столичных велоклубов Михаил Невелов (на фото).
Итак, сначала откройте в телефоне любое прило-

жение с картами и оцените, где находится ближайший лесопарк или просто зеленая зона. Лучше двигаться туда. Ехать по дороге, тем более оживленной, совсем необязательно, ведь рядом всегда широкие тротуары. А еще можно ехать вдоль той же Ленинградки или

Лучше всего строить маршрут с учетом станций Московского центрального кольца

7. Набережная Яузы

Отличное место для пеших и велосипедных прогулок. Можно остановиться, сесть на скамейку перекусить или покормить уток.

Полезные аксессуары

Сделать поездку более комфортной позволяют несколько важных мелочей.

Shutterstock



Багажник

сюда можно сложить ветровку, зонтик, термос и пакет с бутербродами. Если багажника нет, его легко заменить рюкзаком. Но багажник все-таки удобнее — его не нужно везти на себе.



Флягодержатель

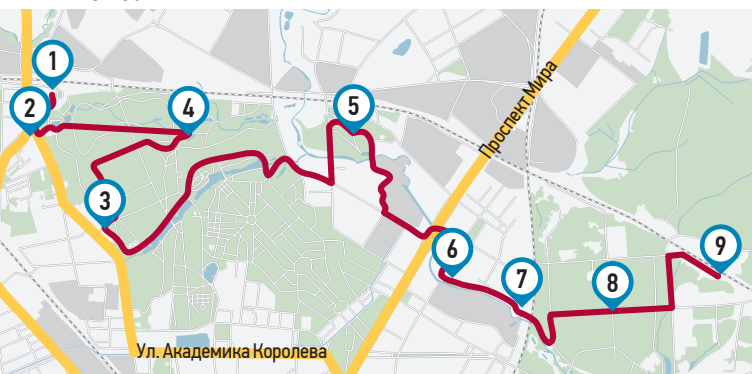
крепится на раму. Благодаря ему вам не придется носить бутылку с водой в рюкзаке. К тому же вы будете иметь возможность попить не сходя с велосипеда, прямо во время движения и даже не снижая скорости.



Фонарь

Позволит освещать путь, если вы едете вечером или ночью по неосвещенной дороге. А если по освещенной — фонарь позволяет лучше видеть вас водителям машин, а значит, снижает вероятность столкновения.

Схема маршрута от «Владыкино» до «Белокаменной»



6. Ростокинский акведук

Гидротехническое сооружение упраздненного Мытищинского водопровода. Напоминает мост. Весьма живописная постройка.

8. Лосиный Остров

Густой смешанный лес с грунтовыми и старыми асфальтовыми тропинками. Можно остановиться и набрать грибов. Еще здесь встречаются кусты малины.

! Надо же

Число велосипедов в Москве достигло 4 миллионов и превысило число автомобилей (3,8 миллиона). При этом, по прогнозу экспертов, парки машин и велосипедов в ближайшие годы продолжат расти.

Дмитровки — дворами. Да, это существенно дольше, зато безопаснее и, главное, интереснее.

— Самые красивые маршруты — вдоль водоемов, например, Москвы-реки или Борисовских прудов, — рассказывает Михаил. — К тому же вдоль малых рек — например, вдоль Яузы, часто оборудованы вполне приличные зеленые зоны с велодорожками. Если поблизости такая есть — обязательно покатайтесь, получите массу удовольствия. Маршрут стоит разрабатывать и с учетом подготовки велосипедистов.

— Если вы «продвинутый пользователь» и едете один, проблем никаких. А если с семьей, старайтесь проложить маршрут так, чтобы не пересекать крупные магистрали. Спускаться с велосипедом в подземный пешеходный переход не очень удобно, — пояснил Невелев. На маршруте, по его словам, нужно предусмотреть «точку выхода» — на случай, скажем, сильного дождя или поломки. Лучше, если это будет остановка идущего в сторону вашего дома автобуса (а провоз велосипеда в нем бесплатный). Отлично подходит и станция МЦК.

— Лично я бы советовал планировать любой маршрут с учетом Московского центрального кольца, — пояснил Невелев. — Во-первых, потому, что по кольцу можно доехать до самых популярных мест велопроезду: Лужников, Воробьевых гор, Измайловского парка, «Лосиного Острова». Во-вторых, по МЦК очень комфортно ездить с велосипедом: в каждом поезде есть две велопарковки. С собой на велопроезд эксперт советует брать воду и бутерброды, чтобы не отвлекаться на поиск питья и провизии. Ну и, конечно, проездной.

9. Станция МЦК «Белокаменная»
Конец маршрута.



Подготовил **Никита Миронов** vecher@vm.ru

«Вечерка» спросила



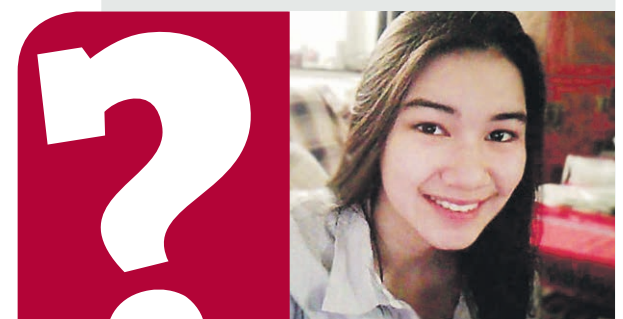
Владимир Кучеров
Житель СВАО

Какому изменению в столице вы бы поставили «отлично»?

Оценки «отлично» заслуживает транспортная инфраструктура города. Не просто так мы заняли третье место в мире. Комфортно пользоваться МЦК. **Стало ли удобнее гулять по городу?**

Безусловно. Если раньше можно было набрести на ямы и дыры в асфальте, то сейчас это красивая плитка. И кататься на велосипеде стало комфортнее. Кроме того, удачно, на мой взгляд, работает программа «Миллион деревьев». **В городе реализуется проект по модернизации больниц. Это правильное решение властей?**

Медучреждения у нас в городе уже хорошо оснащены. Здорово, что появилась возможность это еще улучшить.



Генриетта Кампхорст
Гостя из Германии

Как вас встретила Москва?

Москва — потрясающе гостеприимный город! Честно говоря, я даже не ожидала. Продуманный транспорт, удобные кафе, везде можно купить кофе и сувениры. Это очень здорово.

Какие отличия от вашего или других городов сразу бросаются в глаза?

У нас, честно скажу, лучше организовано движение на дорогах. Но это понимают все, кто хоть раз был в Германии. Здесь, пожалуй, слишком много попросту сумасшедших водителей. Зато еда у вас действительно вкусная!

Чего не хватает в городе?

К сожалению, в Москве много очередей. Прилетев в аэропорт, я только на паспортном контроле больше часа провела. Думаю, здесь определенные проблемы с логистикой.



Звонок

Необходим на тротуарах и велодорожках, где много пешеходов и других велосипедистов. Лучше купить металлический — он надежнее.



Катафоты

устройства для отражения луча света. Позволяют велосипеду быть видимым в лучах света фар проезжающих мимо автомобилей. Как следствие, повышают вашу безопасность.



Читатели «Вечерки» интересуются, как выбрать спортивную секцию для ребенка и как в нее записаться. Мы попросили экспертов ответить на эти вопросы.

Моей дочери шесть лет. Очень хочу отдать ее в художественную гимнастику. Это красивый вид спорта, хорошо влияет на фигуру. Но дочь заявляла, что хочет играть в футбол. Как правильно повести себя в такой ситуации? Стоит ли опираться только на желание ребенка?

Дарья Королева
домохозяйка



Валентина Баркова
Старший тренер отделения женского футбола спортивной школы олимпийского резерва № 27 «Сокол»

Если ребенок тянется к спорту, а не хочет сидеть перед компьютером или экраном смартфона — это уже здорово. И нужно срочно отводить ребенка в ту секцию, которую он просит. Бывает, что родители заставляют детей посещать те занятия, которые нравятся им самим. Какое-то время дети слушаются старших, а потом устают и приходят в тот вид спорта, который действительно им интересен и по душе. Не разрушайте мечты ваших детей. А футбол для девочки — почему бы и нет? Это полезный спорт, и в наше время уже не такой необычный, как раньше.

Моему сыну сейчас пять лет. Мы с мужем задумались о том, чтобы отвести его в какую-нибудь спортивную секцию. Но вот определиться, каким спортом лучше заниматься сыну, пока не можем. Слышала про онлайн-тестирование — оно действительно может помочь?

Алла Михайлова
бухгалтер



Николай Гуляев
Руководитель Департамента спорта и туризма Москвы

Онлайн-тестирование «Какой вид спорта подходит вашему ребенку?» является частью

Легко ли вырастить олимпийца

большого совместного проекта правительства Москвы и Москомспорта «Помощь родителям в выборе вида спорта для детей». Этот онлайн-сервис доступен для москвичей с августа 2017 года на сайте mos.ru. В разработке тестов принимали участие более 400 тренеров системы Москомспорта по 77 видам спорта, а также специалисты ведущих спортивных вузов: физиологи, антропологи, психологи.

Проект основан на многолетнем опыте тренеров, отечественных и зарубежных спортивных ученых. В Центрах тестирования можно бесплатно проверить predisposition ребенка к разным видам спорта. Методика рассчитана на детей в возрасте от 6 до 12 лет. А благодаря онлайн-сервису тесты можно выполнить самостоятельно, используя ту же методику с более простыми упражнениями.

Хочу подобрать для ребенка такую секцию, которая будет полезна для здоровья, где нет риска получить травму. Что посоветуете?

Анна Курбатова
менеджер по рекламе



Олег Эстон
Генеральный директор Ассоциации косики-карате России, заслуженный тренер России

Любой вид спорта полезен для детей, особенно в ранние годы. Конечно, от травм никто не застрахован, но преимуществ у спорта куда больше. Карате, к примеру, укрепляет мышцы, развива-



Владимир Новиков

ет ловкость и выносливость, комплексно тренирует тело, закаляет характер. На тренировках дети учатся контактировать друг с другом, продумывать свои шаги, выдерживать конкуренцию, учатся достойно проигрывать и стремиться к победе, добиваясь ее трудом и работой над собой.

«Вечерка» спросила



Дарья Жданова
жительница ЮВАО

Какие перемены в столице вы бы назвали самыми очевидными?

Бешеными темпами идет строительство метро, благоустраиваются городские парки, проводятся яркие фестивали, появляются проекты и спортивные площадки, многое делается для детей — тот же городской летний лагерь.

Как думаете, что еще стоило бы сделать в городе?

К сожалению, экология по-прежнему не очень хорошая. Нужно продолжать озеленение, устанавливать очистные установки.

Что вы думаете о тестировании детей на предрасположенность к спорту?

Считаю, что это очень полезная инициатива. Так родители смогут понять, в каком виде спорта преуспеет ребенок. Жаль, этого не было, когда рос мой сын.



Амин Гомес
гость из Испании

Чем вас удивила Москва?

По правде сказать, она настолько большая, что, кажется, я не повидал и пятой доли всех ее достопримечательностей. Здания, памятники — абсолютно все выглядит таким величественным и неприступным.

Какие отличия Москвы от других городов бросаются в глаза?

Здесь совершенно другая архитектура! Я постоянно сравниваю мой родной Мадрид с Москвой. Все здания здесь кажутся невероятно красивыми — невозможно отвести от них глаз.

Что бы стоило изменить, чтобы вам было еще комфортнее в столице?

Между мной и русскими людьми не раз возникал языковой барьер, что не может не огорчать. Хотелось бы, чтобы английский язык знали не только сотрудники сервиса.

Свежий воздух пятой четверти

Лето московского школьника насыщено яркими событиями



Анастасия Хлебникова

28 июня 2018 года. Ученикам школы № 2054 нравится в лагере. Настя Головкина (слева) и Татьяна Гафиева с удовольствием занимаются на спортивной площадке

Второй — спортивный — этап программы летнего отдыха для детей «Московская смена» в самом разгаре.

«Московская смена» проходит третий год подряд. В спортивных организациях вторая смена проходит со 2 по 30 июля. Никакого про-

сживания за компьютером и бесцельных шатаний по двору — лето московского школьника, которое за длительность еще называют пятой четвертью, насыщено новыми знакомствами, соревнованиями и выставками. Дети посещают спортивные мероприятия, принима-

Выбираем направление

В рамках «Московской смены» работают три направления: образовательное, социальное и физкультурное. Заявки на участие можно подать в течение месяца перед началом очередной смены.

Прямая речь



Наталья Карпович
председатель региональной общественной организации «Объединение многодетных семей Москвы»

Все мое детство в Москве были городские летние лагеря. «Московская смена» — это возвращение той самой доброй традиции. Мамы и папы могут быть спокойны, потому что ребенок будет находиться под присмотром, гулять на свежем воздухе и получать новые знания.

ют участие в мастер-классах и встречах с чемпионами, сдают нормы ГТО.

— У ребят есть возможность участвовать в развлекательных мероприятиях на свежем воздухе, — пояснил заместитель главы Департамента образования Павел Карпов.

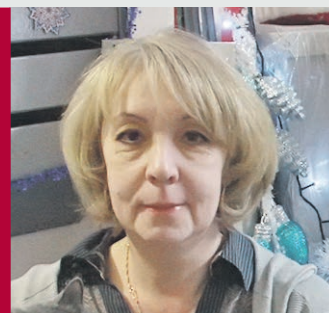
Все занятия и экскурсии проходят под контролем педагогов.

— Задействованы четыре тысячи педагогов и четырехста медицинских работников, — отметил руководитель Департамента культуры Александр Кибовский. Занятия в «Московской смене» начинаются в 9 утра, а заканчиваются в 7 вечера.

Подготовил

Петр Баулин
vcher@vm.ru

«Вечерка» спросила



Любовь Gladkova
жительница ЮВАО

Если говорить о вашем родном районе, что за последнее время изменилось?

Появились новые парки, у нас теперь в шаговой доступности есть сквер в память о Великой Отечественной войне и огромный пешеходный бульвар. Дети очень любят там гулять. Еще в нашем микрорайоне построили Диагностический центр.

Теперь рядом с домом есть и сквер для прогулок, и бульвар

Какие у вас впечатления от программы организации детского отдыха «Московская смена»?

Для меня в первую очередь важно мнение сына, а он очень доволен. Многие его одноклассники остались в городе, и они не расстаются даже на каникулах.

Что вы хотели бы улучшить в ней?

Пожалуй, сделать больше тематических смен, чтобы детям, которые интересуются определенными областями, тоже было интересно.

реклама

Я = АЛЬФА.
И СИЛА МОЯ ВНУТРИ

- Современный мужской комплекс натуральных активных компонентов
- Активатор Мужской Силы
- По 1 (одной!) капсуле в день
- Спрашивайте в аптеках города или закажите онлайн на:

АПТЕКА.RU 8 495 730 53 00 или **PILULI.RU** 8 495 926 36 42

Больше полезной информации про мужское здоровье и тестостерон на сайте: **YOUALPHA.RU**

SHPHARMA
source of healing

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

RU.77.99.88.003.E.004766.10.16 от 20.10.2016 г.

Подарить себе время

Что предлагают старшему поколению



Соляные пещеры (галлотерапия)

Показана при заболеваниях органов дыхания. Стены и пол комнаты выполнены из блоков натуральной лечебной морской соли. Пребывание в ней восстанавливает силы, заряжает энергией.

Комнаты прохлады

Отдельные помещения, где в жаркую погоду можно отдохнуть от зноя. Комфортную температуру создает кондиционер. В комнатах прохлады установлены удобные кресла, есть кулер с водой.



Shutterstock



Тренажерный зал, фитнес

В программу входит множество спортивных активностей. Это тренажерный зал, танцы, занятия гимнастикой, фитнесом. Самой популярной активностью является скандинавская ходьба.

Активности программы «Московское долголетие»

- Информационные технологии
- Пение
- Рисование
- Шахматы, шашки
- Художественно-прикладное творчество
- Танцы
- Фитнес, тренажеры
- Общая физическая подготовка
- Английский язык
- Скандинавская ходьба
- Здорово жить

Кислородный коктейль

Напиток, насыщенный кислородом, позволяет восстановить кислородный баланс в организме после нагрузок. Повышает иммунитет и работоспособность.



Массажное кресло

Работает на различных режимах и рекомендовано пациентам при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.



“

Сергей Собянин

Мэр Москвы

Мы решили создать самый масштабный, огромный, системный, интересный проект в области активного долголетия.

■ К программе для старшего поколения «Московское долголетие» уже присоединилось более 100 тысяч столичных пенсионеров. Какие полезные занятия входят в проект, выяснял «Вечерка».

Занятия по программе «Московское долголетие» проходят бесплатно. Выбрать кружок, секцию, мастер-класс по душе и рядом с домом может сегодня любой москвич, вышедший на пенсию. Многие занятия в летний период проходят под открытым небом — на территории скверов и парков. На выбор предлагаются активности по направлениям: спорт, досуг и творчество, обучение и развитие. Среди самых популярных — скандинавская ходьба: занятия не требуют специальных навыков и подходят для любого возраста. Пользуются

Справка

Для уточнений подробностей программы можно обратиться по телефону +7 (495) 221-02-82. Полный список кружков — на официальном сайте мэра mos.ru.

Более 100 тысяч человек стали участниками программы

ся большим спросом у представителей старшего поколения и занятия танцами. Кроме того, для пенсионеров в рамках программы проводятся лекции по здоровому образу жизни. — Сейчас этим проектом заинтересовалось очень много людей, к нему присоединились уже более 100 ты-

сяч москвичей, — говорит глава Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян.

Провести досуг активно, пообщаться, принять процедуры можно в территориальных центрах социального обслуживания. В жаркое время здесь работают «комнаты прохлады», восстано-

вить силы можно в соляной пещере, а также выпив кислородного коктейля. Именно в районных ЦСО проводится запись на занятия по проекту «Московское долголетие». С собой понадобятся паспорт, СНИЛС и соцкарта москвича.

Екатерина Петрова
vecher@vm.ru

«Вечерка» спросила



Вячеслав Суоров
житель ЮАО

Какие перемены в столице вы бы назвали самыми очевидными?

Благоустройство Москвы нельзя не заметить, мы с женой часто посещаем выставки, музеи, гуляем по Москве. Появились широкие улицы, ухоженные парки. Удобна ли электронная запись в больницы и поликлиники?

Да, сейчас гораздо удобнее записываться на прием к врачу. У меня есть компьютер, поэтому прямо из дома могу обратиться в поликлинику. Хочу сказать, что врачи всегда ко мне очень внимательны.

Знаете ли вы про «инфарктную сеть» Москвы?

Никогда не интересовался этим направлением. Знаете такую поговорку: «Не зови в ночи дьявола, и он не появится». Вот я и не зову, не искушая судьбу.



Мария Дручок
жительница ЮЗАО

В этом году запущена программа «Московское долголетие». Как думаете, она понравилась горожанам старшего возраста?

Постоянное внимание всем приятно. А когда регулярно приглашают на различные мероприятия, чувствуешь себя нужным. Наверное, это самое главное. Как оцениваете программу городского озеленения?

Я очень люблю цветы, поэтому не могу пройти мимо клумб, вазонов и цветников. Москва превратилась в город-сад. Ну как это можно оценить? Пятерка с плюсом!

Как оцениваете компьютеризацию в медицинских учреждениях?

Электронные карты очень удобны, запись по терминалу тоже. Но мы чаще по старинке вызываем врача по телефону. Не привыкли еще к новшествам.

Лифт диете не помощник

Доктор Сергей Агапкин советует больше двигаться

■ **Здоровый образ жизни в последние годы вошел в столице в моду. Все больше горожан бросают вредные привычки, начинают следить за питанием и заниматься спортом. Как это делать правильно, рассказал врач-реабилитолог, известный телеведущий Сергей Агапкин (на фото).**

Как вы оцениваете работу городских властей в области здравоохранения и пропаганды здорового образа жизни?

В этом направлении в столице многое делается. Большое количество людей стало вести здоровый образ жизни, отказываться от вредных привычек, заниматься спортом, следить за питанием. Например, практически в каждом столичном парке есть секции по скандинавской ходьбе, и их посещают очень много людей, потому что это очень полезное занятие. И надо сказать, что московские поликлиники ведут большую просветительскую работу в этом плане, рассказывая горожанам и о правильном питании, и о том, как сохранить свое здоровье. Кроме того, и диспансеризацию любой человек может пройти в удобное для него время, получив необходимые рекомендации специалистов. Надо сказать, что тренд на здоровый образ жизни из Москвы распространился и на другие российские регионы, и меня как врача эта тенденция не может не радовать. Таким образом увеличивается не только продолжительность жизни, но и ее качество.

Справка

Сергей Агапкин — врач-реабилитолог. Окончил Московский медицинский колледж. Получил высшее образование по специальности «Клиническая психология». Окончил РГУФКСИТ по специальности «Специалист по лечебной физической культуре».

Посоветуйте, как научиться вести здоровый образ жизни?

Для того чтобы сохранить здоровье, важно придерживаться нескольких несложных принципов.

Первый: ежедневно есть овощи и фрукты. Как показывают результаты крупного европейского исследования, их употребление помогает защититься от рака. Ученые доказали, что чем больше видов растительной продукции употребляет человек, тем меньше шансов на то, что у него разовьется онкология.

Фрукты и овощи способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, артрита. Дело в том, что в этих продуктах содержатся антиоксиданты, которые как раз и осуществляют защитную функцию. Даже употребление пряностей из душистых трав позволяет человеку получить дополнительную порцию антиоксидантов.

Второй принцип заключается в умеренной физической активности. Например, регулярное выполнение упражнений на координацию и развитие силы ног помогает избежать развития остеопороза. А три часа аэробики в неделю в целом укрепляют организм, делают сосуды более эластичными. И одна из важнейших составляющих здоровья — хороший сон. Ученые выяснили, что те, кто спит менее шести часов в сутки, имеют все шансы сократить продолжительность жизни. Кроме того, хронический недосып способен привести к диабету.

Тем не менее все мы иногда боеем. Что думаете о московских поликлиниках и больницах?

Развитие идет в правильном направлении: приобретается новое, современное, высокотехнологичное оборудование, большое внимание уделяется развитию и оснащению поликлиник, повышению квалификации врачей, среднего медицин-



Регулярные занятия аэробикой укрепляют весь организм

Худеем правильно

- У вас должны быть четкая мотивация и позитивный настрой.
- Сбалансируйте питание. В рационе должны быть белки, жиры и углеводы.
- Питаться следует часто, не менее 5–6 раз в день, но небольшими порциями.
- Соблюдайте режим дня и спите не менее семи часов.
- Занимайтесь спортом, откажитесь от лифта и возьмите в привычку ходить по лестницам пешком.

ского персонала. Нельзя не отметить и систему ЕМИАС (Единая медицинская информационно-аналитическая система. — «МВ»), когда люди могут через интернет без проблем записываться на прием. Конечно, есть много внутренних проблем, но уверен, что все это преодолимо. Думаю, что на устранение всех недоработок уйдет лет пять, но это вполне реальный срок. Но, еще раз повторюсь, вектор задан правильный.

Что на ваш профессиональный взгляд нужно доработать для удобства и врачей, и пациентов?

Думаю, что необходимо наладить систему обратной связи. Сейчас в столице работает программа «Московский врач», когда сами жители выбирают лучшего, по их мнению, специалиста. Безусловно, это важный, нужный проект. Во-первых, это хорошо и для самого доктора. И было бы неплохо, если бы ему, после достижения какой-то установленной планки в народном голосовании, выплачивались премии. Такого специалиста могли бы отправлять за счет поликлиники на научные конференции, предоставлять какие-то другие преференции.

Также такого рода обратная связь должна позволять и критиковать отдельных врачей. По моему мнению, эта мера будет поддерживать их в тонусе: специалисты будут знать, что, например, за хамство пациентам к нему будут применены санкции.

Подготовила
Анна Московкина
vecher@vm.ru

Качаем мышцы рядом с домом

■ За 5 лет в Москве появилось более тысячи площадок для физкультурных занятий.

— У нас в поселении воркаут очень популярен среди молодежи. Ребята с удовольствием осваивают это современное направление в физкультуре, — рассказывает глава администрации поселения Рязановское Николай Бобылев. Одна из таких площадок появилась недавно в поселке Ерино. На ней установлены разноуровневые турники, малые брусья и две римские скамьи для упражнений на пресс.

Петр Баулин
vecher@vm.ru

Цифра

20

тысяч спортивных объектов доступны для жителей города

Лыжный тренажер

Одновременно работают и руки, ноги, ягодичные мышцы, и мышцы пресса

Тренируем бицепс

Накачать руки с помощью тренажера вряд ли удастся, но серьезно укрепить мышцы вполне реально

Крутящееся колесо

На нем можно повиснуть и крутиться, пока не устанут кисти рук. Тренажер тренирует вестибулярный аппарат



Имитация каната

Тренажер предназначен для детей. Позволяет преодолеть страх высоты, развивает мышцы рук, плечи и спину

Тренажер для ног

Развивает бедра, икроножные и ягодичные мышцы

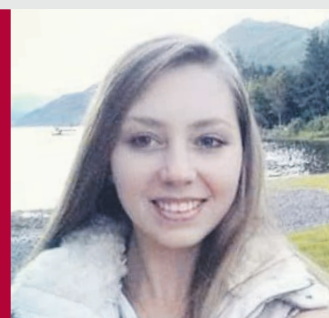
Брусья

Один из лучших тренажеров для прокачивания трицепса (мышцы плеча, производящей разгибание локтя), а также большой грудной мышцы

Велосипед

Великолепно развивает переднюю поверхность бедра и икроножные мышцы. Также способен дать хорошую аэробную нагрузку (когда интенсивно работает сердечная мышца).

«Вечерка» спросила



Валерия Фролова
жительница CAO

Каким городским проектам вы ставите «зачет»?

«Моей улице». Благодаря ей появилось больше мест, где можно погулять с друзьями, комфортно провести время.

Что еще стоило бы сделать в городе?

Нужно продолжать озеленять город. В таком большом мегаполисе, где столько машин, это необходимо.

Достаточно ли в Москве спортивных площадок?

За последние годы появилось много спортплощадок. Причем это не просто пара турников и шведская стенка, а эдакие тренировочные мини-комплексы с тренажерами, хорошим покрытием. Но, конечно, нельзя останавливаться на достигнутом. Хочется, чтобы такие площадки были в каждом микрорайоне.

Частности

Недвижимость

МИРМИТИНО
ЖИЛИЩНЫЙ КОМПЛЕКС

Пятницкое шоссе

КВАРТИРЫ В МОСКВЕ

☎ 127 92 27: MIRMITINO.RU

Застройщик ООО «Рождество»
Проектная декларация на сайте www.mirmitino.ru

КЛЮЧИ 2018

- «Бутырская» м., 17-й пр-д Марьиной Рощи, д. 9. Аренда площади от 10 до 140 кв. м. Охрана, парковка. Собственник. Стоимость — от 9000 руб./кв. м в год. Т. 8 (495) 933-35-35
- Дмитровское шоссе, 49 км, село Пуриха. Участок 16 соток. По границе смешанный лес. Рядом спортивный курорт «Сорочаны». Стоимость — 1 800 000 р. Т. 8 (495) 933-35-35
- Новорижское ш., 10 км, рядом с дер. Михалково. Участок 17 соток, ИЖС, в лесном массиве. Стоимость — 18 300 000 руб. Т. 8 (495) 933-35-35
- Сниму жилье. Т. 8 (925) 325-66-10

Авто, запчасти

- Автовывкуп дороже всех! Расчет сразу! Выезд. Т. 8 (967) 100-08-00
- Автовывкуп. Т. 8 (495) 227-56-55

Строительство и ремонт

- Циклевка пола. Т. 8 (985) 994-48-10

ЗАВОД ДЕРЕВООБРАБОТКИ И МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

ДВЕРИ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ И ДЕРЕВЯННЫЕ

ОКНА АЛЮМИНИЙ ПЛАСТИКОВЫЕ

ШКАФЫ, КУХНИ

Выезд замерщика и доставка БЕСПЛАТНО!
Подробности об акции по телефонам:

(495) 507-23-61 без вых.
(495) 502-54-27
fabrikadver.ru

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ

Балконов, лоджий

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

www.balkona.ru
Без выходных

8(495)782-54-48
8(495)961-39-25

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

МОСКИТНЫХ СЕТОК

БАЛКОННЫХ ДВЕРЕЙ

(495) 766-38-05
(985) без выходных
regulirok.ru

ЗАБОРЫ

УСТАНОВКА С ГАРАНТИЕЙ

www.zabor-y-doma.ru

8 (495) 506-15-81

РЕМОНТ ДЕРЕВЯННЫХ ОКОН И ЛОДЖИЙ

Утепление Покраска
Замена фурнитуры
Мытье окон

Пенсионерам скидка!
Гарантия!

8(495)142-52-12

Оконный завод ООО «Лидер Пласт»

ОКНА ПВХ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

САЙДИНГ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ, КРЫШИ, ВЫНОС

ВНИМАНИЕ Акция!
СКИДКА только до 31 июля
Москитная сетка в подарок
подробности по телефону

8(495)532-71-88

РЕМОНТ ОКОН СЕРВИС

ОКНА РЕМОНТ

ДЕРЕВЯННЫЕ

► утепление по шведской технологии
► реставрация ► покраска

ПЛАСТИКОВЫЕ

► замена уплотнителя ► москитные сетки
► регулировка фурнитуры ► откосы

ТАКЖЕ УСТАНОВЛИВАЕМ НОВЫЕ ОКНА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

8-495-773-00-93

Медицинские услуги

АЛКОГОЛИЗМ

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВЛЕЧЕНИЕ К СПИРТНОМУ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ СПИРТНОГО.

Прием в кабинете, стационар, выезд на дом

8 (495) 760-96-49

www.narco-logic.com

Лиц. №ЛО-77-01-014736
АО «Медицинские услуги»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Коллекционирование

- Купим: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кино-, фотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, куклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Книги. Выезд от 150 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52

- Куплю модельки авто, железн. дорогу, солдатиков, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную форму, значки, часы, монеты, книги, иконы, бронзу, марки, открытки, фарфор, хрусталь, подстаканн., янтарь, самовар, значки, пластинки, кукол, стир. машины. Т. 8 (495) 508-53-59
- Покупаем книги, книжные полки, техническую литературу, библиотеки, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу, старинную мебель и игрушки, старые фотографии, значки, открытки, картины, иудаику и любой антиквариат. Выезд. Перевозки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46
- Часы, янтарь Т. 8 (965) 397-31-37

Магия, гадания

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ

Илья Н. ГЕРМАН

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

ЧЕСТНО. НАДЕЖНО. ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.

8 (495) 743-96-04
www.igerman.ru

- Потомственная ясновидящая! Бабушка, 65 лет, дар от бога! За 1 сеанс: гарантированно возвращаю любимых! Способствую удаче в Ваших делах. Бизнес-магия. Семейные проблемы!!! Любая помощь на расстоянии и лично у меня на приеме! Заговариваю недуги! Провожу 999 обрядов! Т. 8 (968) 800-52-48
- Гадаю. Вопрос бесплатно. Помощь. Медиум. Т. 8 (925) 676-21-20

На правах рекламы

Через газету благодаря ясновидящую

бабушку Аню Дар от бога!

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

Не опускайте руки: ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!

8(968)946-78-64 babushka-anna.ru

Вера Николаевна

ДАР ОТ БОГА! ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

- СНИМЕТ ПОРЧУ
- ОТСТРАНИТ ВРАГОВ
- ВИНОВТОРОТ
- ВЕРНЕТ МИР
- ПОМОЖЕТ ВАШИМ ДЕТЯМ
- ПРИВОРОТ-ОТВОРОТ

Поможет БЕСПЛАТНО

8 (965) 394-85-70

Любовь Владимировна. Предскажу судьбу, верну мужа. Решаю любые проблемы, сниму порчу, венеч безбрачия. Ст. м. «Правская».

☎ 8 (910) 455-66-66
www.gospozha-luba.ru

● Маг, любая помощь. Т. (917) 585-85-25

В выходные не надо сидеть дома — можно посетить уроки скандинавской ходьбы, спортивной гимнастики, танцев... «Вечерка» рассказывает подробности

Лето зовет танцевать

Какую программу реализуют парки



24 июня 2018 года. Москвичи в парках могут научиться танцевать. И встретить спутника жизни

■ Столичные парки предлагают горожанам активный отдых на любой вкус: мастер-классы по танцам, восточным единоборствам, дыхательной гимнастике и многое другое. Например, летом и теплой весной Парк Горького превращается в настоящую танцевальную площадку — у берегов Москвы-реки горожане могут бесплатно разучиться самым разным видам танцам: чакара, самба, гато, кизомба, нью-йоркский свинг и так далее.

Конечно, москвичи обожают открытые уроки. — Я очень рада тому, что появилась такая программа, — говорит москвичка Анна Сарманова. — Я не только разучила танцевальные па. На одном из занятий я встретила моего супруга Игоря. Более того, с началом летнего сезона в парках заработало более 250 кружков, секций и творческих студий. Большинство из них бесплатные: москвичей ждут йога, фитнес, танцы, скандинавская ходьба, беговые клубы.

По данным столичного Департамента культуры по сравнению с 2010 годом посещаемость московских парков выросла в 10 раз. — Сегодня в наших парках каждый может выбрать любое занятие: это и активный и даже экстремальный (у нас 12 скейт-парков), и культурный, и эстетический досуг, — сказал глава Департамента культуры Москвы Александр Кибовский.

Подготовила Мария Кафанова m.kafanova@vm.ru

Движение

Под звуки оркестра

■ В рамках проекта «Московское долголетие» на главной сцене Перовского парка выступит один из лучших духовых оркестров России. Цикл музыкальных встреч в субботу, 14 июля, откроет духовой коллектив «Оркестр хорошего настроения». — Гостей ждут три встречи в рамках «Музыкальных вечеров»: погрузимся в исто-

рию танца, узнаем, откуда появились полонез, вальс, и, конечно, отправимся в удивительное путешествие в мир музыкальных жанров, — рассказали «Вечерке» в пресс-службе Мосгорпарка. Кроме того, для участников пройдет лотерея, где будут разыграны билеты в театр и сертификаты на фестиваль «Спасская башня».

Интересно и полезно

Сад «Эрмитаж»
13 июля
Здесь пройдут мастер-классы по скандинавской ходьбе и гимнастике цигун. Вход свободный.

Красная Пресня
14 июля
В парке пройдет спортивный фестиваль «Здоровое тело — здоровый дух».

Парк «Фили»
14 июля
Опытные педагоги проведут здесь танцевальные мастер-классы и флешмоб с гостями. Гостей также ждет чаепитие.

«Вечерка» спросила



Михаил Лопоха
житель С3АО

Изменился ли ваш родной район?
Да. У нас в Митине установили детские площадки, появилось много лавочек.
Чего не хватает в городе?
Нужно больше киосков «Пресса» и «Мороженое».
Как вам «Московское долголетие»?
Это хорошая программа, в ней принимают участие многие мои знакомые.

Частности

На правах рекламы

Кредиты и ссуды

Дом Сбережений
Сбережение 13,05% годовых

Проценты в день обращения

* Действительно для членов (пайщиков) Кредитного потребительского кооператива «Дом Сбережений» (ОГРН 5177746217721). Ставка 13,05% годовых действует при условии: минимальная сумма сбережения от 5 000 руб., срок от 3 месяцев. Реклама.

Сбережений

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

Сбережения застрахованы на всю сумму

Капитализация или ежемесячная выплата %

8 495 120-79-46
www.dom-sber.ru

г. Москва, ул. Бакунинская, 17/28 помещение XVII (3 минуты от Метро Бауманская)

Юридические услуги

ООО «Городской Департамент защиты прав человека»

ЮРИДИЧЕСКАЯ консультация бесплатно

ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
МОШЕННИЧЕСТВО
ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
РАСТОРЖЕНИЕ КРЕДИТНОГО ДОГОВОРА
ЖИЛИЩНЫЕ И ЗЕМЕЛЬНЫЕ СПОРЫ

8(495) 055-45-95

● Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. вернем или расслужим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42

● Возврат кв.-р. Т. (495) 210-25-63

Мебель

ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

гардеробные, прихожие, библиотеки и др.

МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Без предоплаты. Гарантия 3 года. Изготовление 1-3 дня. ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО

8-495-226-04-86
8-495-995-87-81
8-963-711-16-55

Товары и услуги

● Срочный ремонт стиральных машин. Выезд, диагностика бесплатно. Все виды работ по 500 руб. Скидка 20%, пенсионерам дополнительная скидка. Выезд мастера в день заявки. Качество. Гарантия 100%. www.mosrem24.ru. Т. 8 (495) 506-52-87

Животные и растения

● Ветриуал. Т. 8 (495) 772-34-72

Помощь в получении денег
Без предоплаты без справок

За 1 час **Наши Деньги**

Нужен только паспорт
8-925-888-98-49

Посредник Естрин И.А.

ДЕНЬГИ ЗА 30 МИНУТ В МОСКВЕ

Помощь в получении гражданам РФ от 18 до 69 лет

СУММЫ ОТ 10 000 ДО 700 000 РУБ.

Для пенсионеров и студентов, работающих неофициально и неработающих.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЕМЩИКУ:
БЕЗ ОТКРЫТЫХ ПРОСРОЧЕК
НЕОБХОДИМ ПАСПОРТ
БЕЗ ПРЕДОПЛАТ

8 (915) 410 11 01

ДЕНЬГИ ВСЕМ!

В день обращения!
БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ!
Скидки пенсионерам!

8-909-654-28-21

посредник Морхова Оксана Дмитриевна

ДЕНЬГИ

Помощь в получении.

Посредник Мурашова М. В.

8 (985) 060-51-16



7 июля 2018 года. В парках часто играют оркестры

ВЗГЛЯД

Ирина Орехова
Обозреватель



Самая большая мама

Ученые выяснили, что срок жизни на 80 процентов зависит от наших привычек. Впервые я столкнулась с формулировкой «здоровый образ жизни» в средней школе: меньше соли, много фруктов и овощей, вечером — не к телевизору, а на пробежку или прогулку. Осуществить эти принципы было почти невозможно. Родители о них и не задумывались, не до того было в начале 90-х. Наверное, нашему поколению всегда придется делать над собой усилия, отказываясь от жареного, выгоняя себя на велодорожку. Ведь это — привычки, навыки, которые за-

кладываются еще в детстве. А вот нашим детям будет проще. Мы, конечно, и сами стараемся привить им полезные навыки. А как? Без личного примера-то? Но у нас, родителей, есть отличный помощник — сам город. Наш город. В котором безопасно выходить на пробежку и приятно ходить пешком, повсюду новенькие велосипеды и самокаты, батуты и тренажеры, спортсекции и клубы.

Город, словно огромная мама, деликатно подталкивает ребенка к здоровому образу жизни: двигайся, расти, развивайся. И живи долго.



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

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

Ответы на сканворд

ГЕРОЙ ПОСЛЕДНЕГО РОМАНА ЧАРЛЗА ДИККЕНСА → ГЕРИ
«КУСОК СВИНЦА», ОТПРАВЛЯЮЩИЙ К ПРАОТЦАМ → ПИ
ИЗМЕРИТЕЛЬ СИЛЫ → ДИНАМОМЕТР
УВЕРТЮРА К ЮНОСТИ → ПИ
МЕХАНИЧЕСКАЯ ЗАМЕНА ПАЛЬЦАМ → ПИ
МЕСЯЦ С ДНЕМ ПИВА В ИСЛАНДИИ → ПИ
ХОББИ У ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ МЕРИЛ СТРИП → ПИ
ЗЛОДЕЙ ИЗ ШЕКСПИРОВСКОЙ ТРАГЕДИИ «ОТЕЛЛО» → ИАГО
КОМУ ПОЛОЖЕНА ПОЛОВИНА ГОНОРАРА? → ПИ
РЫБНЫЙ ЭЛЕКТРОГЕНЕРАТОР → ПИ
ЗАРЯДНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ МОБИЛЬНИКА → ПИ
СУДНО ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ «ЗЕЛЕНОГО ДРУГА» → ПИ
ЧАРТЕРНЫЙ → ПИ
НЕПРИСТУПНАЯ → ПИ
ЛЕГЕНДА МИРОВОГО БОКСА → ПИ
КРАСОТКА РОКОВОГО ИМИДЖА → ПИ
ИСТОРИЯ С ИСЛАНДСКИМ КОЛОРИТОМ → ПИ
ВЫСШАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ДЛЯ МИСТИКОВ → ПИ
ДОМАШНИЕ ВЕЩИ → ПИ
«СВЕТ СОЛНЦА, ОХЛАЖДЕННЫЙ В ЗЕМЛЕ» → ПИ
ЧТО ОСВОБОЖДАЕТ ОТ ПОДОЗРЕНИЙ? → ПИ
КАПИТАН ФАНТАСТИЧЕСКОГО ПЛАНА → ПИ
«ЧИСЛО И МЕСЯЦ» НА ДОКУМЕНТЕ → ПИ
ДОБЫЧА СЫЩИКА → ПИ
ОГНЕННЫЙ ШИЛИКУН → ПИ
СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА → ПИ
ЗВЕЗДА «БОЛЬШОГО ЛЕТНЕГО ТРЕУГОЛЬНИКА» → ПИ
ВЕЛИКИЙ ЯКОБИНЕЦ → ПИ
МЕСТНЫЙ ДИАЛЕКТ → ПИ
«ВЕЩЬ, ДВИЖУЩАЯСА САМА СОБОЮ» → ПИ
МИФИЧЕСКИЙ ЛЕТУН → ПИ
ВЕТЕР, ОБДУВАЮЩИЙ ПЛЯЖНИКОВ → ПИ
«... ОТВЕТСТВЕННОСТИ» У МИРОТВОРЦЕВ ООН → ПИ

Интел с 2010 года
8 800 500-90-38
Новым клиентам + подарки

Принимаем сбережения от 50 000 р. до 56% годовых

Двойная страховка | Ежемесячные выплаты | Капитализация

+1% пенсионерам

Сбережения застрахованы

ОРБИТА СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Основные вопросы с семинара компании «Интел»

Отвечает **КИРИЛЕНКО ЖАН СЕРГЕЕВИЧ**
Руководитель научно-исследовательского подразделения компании «Интел»

Зачастую в аптечной сети моего города нет нужного мне лекарства. Решается ли эта проблема?
Да, такая проблема существует в нашей стране. Мы активно ведем работу по ее решению. Сегодня мы плотно сотрудничаем с компаниями Восточной Европы, Азии и Швейцарии. Привлечение частных инвестиций в локализацию производств позволяет нам и нашим партнерам более надежно контролировать поставки и производство. А ведь именно четко отлаженное производство — это залог наличия препаратов на полках аптек. Благодаря этому мы извлекаем максимум прибыли, что обеспечивает стабильно высокие выплаты по инвестициям, доходящие до 56%.

Страны Запада давят нашу страну все новыми санкциями. Не боитесь попасть под них?
Стратегия развития фармпромышленности в РФ «Фарма-2020» нацелена в том числе на импортозамещение эффективными отечественными средствами. «Интел» компания со стопроцентным российским капиталом, поэтому мы изначально отвечаем требованиям Стратегии. Пока санкции влияют на нас в качестве запрета на получение государственных субсидий и кредитов. Мы не жалуемся — работаем с частными инвесторами и привлекаем средства физических и юридических лиц. Делаем это весьма успешно — сегодня минимальная ставка по инвестициям — 38% годовых, что больше банковских вкладов,

ПИФов и ставок КПК. Ведем совместную борьбу с внешним агрессором, так сказать.

Локализовать производство — это же только часть дела. А где вы берете импортные компоненты?
Хороший вопрос. К сожалению, пока мы вынуждены их закупать зарубежом и стоимость компонентов составляет 36% цены конечного продукта. Самая главная сложность — запрет на использование государственных денег и невозможность кредитования в российских банках. Но мы активно развиваем направление частных инвестиций, ведем диалог с нашими инвесторами — это позволяет нам чувствовать себя уверенно и предлагать гибкие условия по инвестированию ваших средств — от 4 месяцев!

Все деньги в одной корзине? Не опасно ли это?
Компания «Интел» на рынке уже более 8 успешных лет. Мы развиваем несколько высокодоходных видов деятельности: разработка программных медицинских средств, локализацию производств. Наша компания единственная, кто способен предложить страхование инвестиций в два этапа, включая и индивидуальное страхование вашей инвестиции на всю сумму.

Насколько уверенно Ваша компания чувствует себя сегодня?
За 2017 год мы показали рост чистой прибыли на 171%. Достичь такой цифры нам позволил заработок во всем цикле нашей деятельности. Многолетний опыт позволяет нам устанавливать контакты с ведущими производителями и исследовательскими центрами по всему миру.

Пример расчета: инвестируя 600 000р на 1 год под 56% годовых, ваш доход составит — 24 360 руб. в месяц или 292 320 руб. за 1 год (с учетом НДФЛ 13%).

Сумма, руб.	4 месяца	8 месяцев	12 месяцев
50 тыс. - 199 тыс.	38% годовых	46% годовых	48% годовых
200 тыс. - 599 тыс.	42% годовых	50% годовых	52% годовых
600 тыс. - 1,2 млн	44% годовых	54% годовых	56% годовых
Более 1,2 млн	Индивидуальные условия**		

г. Москва, м. «Красные Ворота», выход № 1, Большой Козловский переулок, 12 ПН-ПТ 10:00-20:00, СБ 11:00-18:00
8 800 500-90-38 (Звонок бесплатный) www.intelfinance.ru

Минимальная сумма инвестирования 50 000 руб. (по одному договору) от 38% до 56% годовых. Сумма инвестирования выплачивается в конце срока договора. Денежные средства принимаются ООО «Микрокредитная компания Миллиард», ОГРН 5177746183423, на основании договора инвестирования. Выплаты осуществляются за вычетом 13% НДФЛ. При заключении договора необходим паспорт гражданина РФ. ООО «Интел» ОГРН 5177746154823, ИНН 7751107920. Средства застрахованы в ООО СК «Орбита». Лицензия Банка России СИ № 0326. Не является публичной офертой. ** Подробности уточняйте по телефону или в офисе. Реклама.