

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

20.09.16

Утренний деловой выпуск № 171 (27452)
Рекомендованная цена 12 рублей

vm.ru



Издается с 6 декабря 1923 года

В 1973 году награждена орденом Трудового Красного Знамени

Погода на завтра



ВОСХОД СОЛНЦА 06:13
ЗАХОД СОЛНЦА 18:30

ДОСТИЖЕНИЕ

Старшеклассники города блестяще выступили на международных олимпиадах → СТР. 2

БЕЗОПАСНОСТЬ

Зоны отдыха оборудуют дополнительными камерами видеонаблюдения → СТР. 3

ЗВУКИ МУЗЫКИ

Музей Глинки представил африканскую арфу I века нашей эры и другие экспонаты → СТР. 4

КУЛЬТУРА

Евгений Миронов о спектакле «Заводной апельсин» → СТР. 5

Чистые и прозрачные

Озвучены предварительные итоги выборов

ВЫБОРЫ-2016

Вчера члены Московской городской избирательной комиссии озвучили первые итоги подсчетов: как жители столицы проголосовали во время выборов депутатов в Госдуму России.

Страна выбирала будущую законодательную власть 18 сентября. Неравнодушных москвичей с активной жизненной позицией, которые отдали свой голос на избирательных участках в воскресенье, поблагодарили представители партий — экранов телевизоров, в соцсетях и официальных обращениях. Горожане выбрали депутатов Госдумы VII созыва. В столице явка составила более 35 процентов — об этом сообщил председатель Мосгоризбиркома Валентин Горбунов. — Явка по Москве, по предварительным итогам, составляет 35,22 процента, — отметил он. — Сейчас обработано свыше 99 процентов бюллетеней, лидирует партия «Единая Россия».



18 сентября 23:58 Мэр Москвы Сергей Собянин (крайний справа) поздравляет кандидатов в депутаты от «Единой России» и их единомышленников с предварительной победой на выборах в Государственную думу России VII созыва. «Единая Россия» в Москве набрала около 38 процентов всех голосов

По словам политолога Бориса Макаренко, явка более 35 процентов по Москве — выше, чем на выборах в Мосгордуму и на выборах мэра. — «Единая Россия» победила на фоне сильной конкуренции, — подчеркнул эксперт. — В Москве многие партии получили показатели выше средних по России, в том числе многие новые партии, например «Родина». А вот то, что единороссы победили во всех 13 одномандатных округах на территории столицы, где они выдвигались, это вполне объяснимо — люди видят в депутате в первую очередь не законодателя, а защитника своих интересов.

За единороссов проголосовали, по данным на момент подписания номера, более 934 тысяч горожан, и партия набрала 37,55 процента. Вторую позицию заняли коммунисты (КПРФ), а третью — либерал-демократы (ЛДПР). На четвертом месте расположилась «Справедливая Россия». «Еди-

ная Россия» уверенно лидировала во всех округах, где участвовали избиратели. Как отметил мэр, дало результаты то, что кандидаты проводили встречи с жителями столицы не для галочки. Они реально «погружались в те проблемы», которые существовали в каждом дворе и подъезде. — И я надеюсь, что вы, имея четкое представление о жизни Москвы, донесете эти пробле-

мы до Государственной думы и будете учитывать их при принятии тех или иных решений, — обратился к кандидатам Сергей Собянин. — Надеюсь, что та связь с москвичами, которую вы установили во время выборов, останется с вами на протяжении всего вашего депутатского срока.

ПРОДОЛЖЕНИЕ → СТР. 3

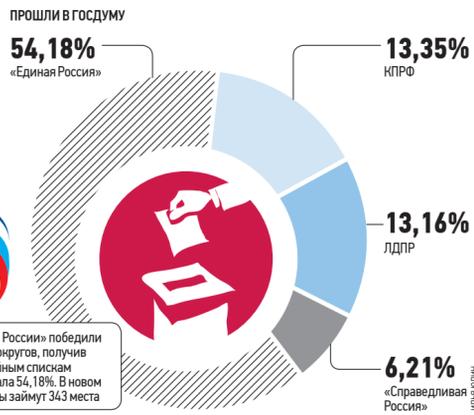
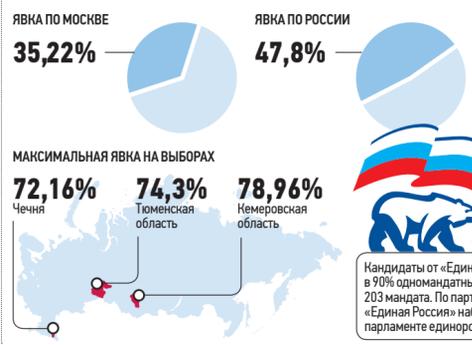
Комментарии экспертов

ПАВЕЛ ДАНИЛИН политолог
Главный результат выборов в том, что все политические силы, которые принимали в них участие, согласны с итогами. В этом и есть суть открытости, конкурентности и легитимности выборов. Честность голосования признали как оппозиционные, так и международные наблюдатели. Победа «Единой России» убедительна. Ожидания оппозиции, что именно в столице удастся нанести ей удар, не исполнились.

ДМИТРИЙ ГУСЕВ политолог
«Единая Россия» в Москве подошла к выборам на двух ногах: с одной стороны, это полная поддержка курса президента, с другой — решение конкретных проблем москвичей, то, чего удалось добиться в городе. И эти две генеральные линии себя оправдали. То, что делается в плане детского отдыха, благоустройства города, введение льгот для разных категорий москвичей — правильная политика.

За кого отдали голоса избиратели

По данным Центральной избирательной комиссии РФ на 17 часов 19.09.2016



Важное на сайте
газеты «Вечерняя Москва»
vm.ru

Половина иностранных инвестиций, которые поступают в нашу страну, приходится на долю столицы.

В городе размещается 60 процентов представительства зарубежных компаний, которые ведут бизнес в России, и 90 процентов штаб-квартир работающих в стране зарубежных банков и международных финансовых организаций.

Привлечь зрителя К МЮЗИКЛАМ

МИХАИЛ ШВЫДНОЙ художественный руководитель Московского театра мюзикла
человека в мире: один из них сказал, что никогда в жизни не решится повторить этот трюк, а второй задействован в нашем спектакле. Для нас действительно очень важно, чтобы зритель увидел шоу. Мы никого не хотим удивлять сложностью сочинения, нам нужно рассказать простую человеческую историю о любви и предательстве. Наша главная задача — суметь сделать так, чтобы люди ходили на мюзиклы, любили их. В Москве около десяти процентов населения ходят в драматический театр. Ауди-

ПЕРВЫЙ МИКРОФОН

тория мюзиклов, к сожалению, в разы меньше. В среднем на создание шоу мы тратим около 195 миллионов рублей. В США, например, столько стоит постановка мюзикла в региональном театре. Рассчитывая цену билетов, мы, как правило, ориентируемся на покупательскую способность нашего зрителя и стараемся сделать так, чтобы шоу увидели все. И, что удивительно, первыми раскупают дорогие билеты. В какой-то степени мы занимаемся импортозамещением, ставя оригинальные мюзиклы, которых нет даже на Бродвее.

ЦИФРА

300 ЗАЯВОК

поступило на музыкальный конкурс «Бессмертный полк».

О ГЕРОЕ БИТВЫ ЗА МОСКВУ → СТР. 5

Велосипедисту пробки нипочем. Автолюбители пересаживаются на двухколесный транспорт

Вчера в столице стартовала акция «На работу на велосипеде». Она продлится всю рабочую неделю и завершится 24 сентября традиционным осенним велопарадом. Корреспондент «ВМ» решил посмотреть, как горожане осваивают двухколесный транспорт. У станции метро «Коньково» рядом с выходом — велопрокат. Мужчина лет сорока намеревается взять в аренду велосипед. Интересно, почему он решил им воспользоваться. — Велосипед — это ведь и вид транспорта, и приятный досуг, — говорит Петр Дворянкин. — Я живу у станции метро «Проспект Вернадского», а работаю в Конькове. Поэтому частенько приходится добираться до службы на личном складном велосипеде. Только в один конец проезжаю не ме-

нее семи километров, а это отличная зарядка. Петр работает вице-президентом в инвестиционно-строительной компании. По роду службы ему частенько приходится разъезжать по городу, иногда требуется проехать совсем немного — пар тройку автобусных остановок. А потому велосипед, считает Петр Дворянкин, вещь просто незаменимая. Постоянно брать с собой своего «железного коня» не совсем удобно. В этих случаях и выручают пункты проката: взял велосипед, а через две остановки — сдал. ...На двух велосипедах мы добираемся от «Конькова» до «Беляева» минут за пять. По дороге Петр успевает рассказать о финансовой стороне вопроса. Аренда велосипеда — дело выгодное, первые полчаса про-

езд бесплатный. Уложился — хорошо, нет — плати 30 рублей в час. Своим автомобилем Петр пользуется только зимой и в ненастье. В остальное время он задалый велосипедист.

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ a.obiedkov@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МИХАИЛ НЕВЕЛЕВ РУКОВОДИТЕЛЬ ВЕЛОКЛУБА «НБР»
Всемирный день без автомобиля полезен для тех горожан, которые только решаются пересесть на двухколесный транспорт, хотя до этого не хотели. Этот день — хороший повод попробовать свои силы. Надеюсь, многие почувствуют преимущества велосипеда.



Вчера 16:00 Улица Профсоюзная. Петр Дворянкин участвует в акции «На работу на велосипеде»

ЗАВТРА

ВЕЛИКОМУ ЗИНОВИЮ ГЕРДТУ 100 ЛЕТ

Корреспонденты «ВМ» беседуют о прекрасном актере с режиссером Андреем Житинкиным и художником Театра Наций Евгением Мироновым

Валюта сегодня

\$ 64.92 -0.08

€ 72.45 -0.57

16138

4 620008 560120

ТУРЦИЯ — НАСТОЯЩИЙ ЦИТРУСОВЫЙ РАЙ

Многолетняя история двусторонних отношений России и Турции — основа для их укрепления и дальнейшего развития. Экспорт турецких цитрусовых в Россию строится на доверии россиян их превосходному качеству и вкусу

Главы двух столиц обсудили планы

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин встретился с акимом Астаны Асетом Исекешевым. Главы двух столиц — России и Казахстана — обсудили дальнейшие перспективы сотрудничества. Делегация из Казахстана прилетела в столицу России в рамках проведения Дней Астаны в Москве. — Это большое событие для нас, — поприветствовал гостей Сергей Собянин, после чего поздравил Исекешева с назначением на должность акима и пожелал ему успешной работы. — Астана — замечательный город, который динамично развивается и является примером для многих других крупных городов. Мэр столицы пообещал, что Москва будет и впредь оказывать всю необходимую поддержку Астане.

СИМВОЛОМ ДРУЖБЫ ДВУХ СТОЛИЦ СТАНЕТ СКУЛЬПТУРНАЯ КОМПОЗИЦИЯ, КОТОРУЮ АСТАНА ПОДАРИЛА МОСКВЕ

Грамматика. В частности, гости планируют изучить опыт Москвы в сфере создания комфортной городской среды. — Я вчера и сегодня походил по городу, заметил хороший прогресс, особенно в транспортной системе, в организации пешеходных зон. Москва — зеленая и красивая, — сказал мэру столицы Асет Исекешев. Обсудили главы столиц и торговые взаимоотношения между Москвой и Астаной. — Мы готовы выходить на более активную торговлю с Москвой по зерну, мясу, овощам и фруктам, — сказал Исекешев. Следующий возможный этап сотрудничества — обмен уникальными разработками. Глава Астаны признался, что делает ставку на развитие инноваций, особенно в области медицины, городских технологий и энергетики. Предприятия Казахстана уже сотрудничают с некоторыми технопарками Москвы. Ну а в следующем году в Астане будет проходить большой форум «Экспо»: в течение нескольких месяцев столица Казахстана будет принимать более ста стран. Поэтому, пользуясь случаем, аким пригласил мэра Москвы и его команду приехать в Астану в июле-августе, обещал организовать насыщенную деловую программу и попросил провести в Казахстане ответные Дни Москвы. Тем временем символом сотрудничества двух столиц должна стать скульптурная композиция, подаренная Москвой Астане. Она появится в парке Дружбы.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
n.trostyanskaya@vm.ru

Были простыми школьниками, стали миллионерами

ПОБЕДА Московские старшеклассники блестяще выступили на международных олимпиадах. Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Леонид Печатников вручил победителям денежные сертификаты.



16 сентября 15:40 Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Леонид Печатников вручает сертификат на один миллион рублей Александру Жигалину, золотому медалисту 48-й Международной олимпиады по химии, которая проходила в Тбилиси

Пекин, Ханой, Тбилиси. Это далеко не весь список городов, которые покорили московские школьники. Свои знания ребята уверенно показали сразу по нескольким предметам — математике, географии, информатике, химии, физике и биологии. В копилку Москвы — девять золотых и четыре серебряные медали. Успехи молодых гениев не остались незамеченными — школьники пригласили в правительство Москвы на церемонию награждения.

— После того как российские олимпийские чемпионы получили от президента щедрые подарки, мы подумали о том, чтобы наградить и тех, кто завоевал победу своими умственными способностями, — сказал Леонид Печатников. — Потому мы решили наградить особо отличившихся медалистами денежными сертификатами.

Правительство распорядилось вручить серебряным медалистам по 500 тысяч рублей, а тем, кто завоевал золотые медали, — по миллиону. — Когда я готовился к олимпиаде, я не думал о наградах, — рассказал золотой медалист Григорий Резников, победивший на Международной олимпиаде по информатике, которая проходила в Казани. — Для меня главным

было посмотреть, на что я способен, и, разумеется, отстоять честь родного города. С обеими задачами Григорий отлично справился. Это помогло ему не только получить свой первый миллион, но и осуществить давнюю мечту. Теперь бывший школьник — студент факультета вычислительной математики и кибернетики Московского государственного университета.

Сергей Бусыгин, завоевавший золото на олимпиаде по биологии в Ханое, тоже учится в МГУ, только на факультете биоинженерии и биоинформатики. Среди его однокурсников — коллега по олимпиаде Надежда Азбукина. Девушка стала серебряным призером на этой олимпиаде. — Никто из нас не знал, что мы получим денежное вознаграждение, — признала На-

дежда. — Это была приятная неожиданность. Еще одним юным миллионером стал Александр Жигалин. Он признан лучшим на 48-й Международной олимпиаде по химии в Тбилиси. В отличие от остальных обладателей денежных сертификатов, у Александра есть возможность получить еще один миллион. Мальчик пока школьник, в этом году он перешел

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ИСААК КАЛИНА
РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Из 16 завоеванных российскими школьниками золотых медалей больше половины привезли москвичи. Это говорит о том, что уровень образования в столице действительно находится на высоком уровне. Теперь появились и денежные премии — своего рода мотивация. Кстати, бронзовым медалистам было бы вручено по 250 тысяч рублей. Но среди москвичей оказались только золотые и серебряные.

В 11-й класс, в то время как его коллеги по олимпиадам стали студентами. Согласно решению властей, подобные награды могут получить только школьники. — В следующем году я обязательно попытаю свои силы на олимпиаде, — сказал Александр. — Даже не ради денег, а для того чтобы не потерять форму в интеллектуальном плане.

Ребята признались, что полученные деньги они собираются потратить на учебу. — Не обязательно покупать учебники, — отметил Леонид Печатников. По его словам, главное — чтобы победители олимпиад не разочаровались в выбранных профессиях. Также замэра выразил надежду, что ребята будут работать на благо страны и города и не уедут за рубеж.

МИЛЕНА МБИУС
m.mbius@vm.ru

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Забил гол времени

Вчера на стадионе «Арена Чертаново» прошли матчи девятого тура соревнований для ветеранов футбола «Негасущие звезды». На поле вышли команды, состоящие из уважаемых футболистов прошлого, выступавших за столичные клубы «Спартак», ЦСКА, «Динамо», «Локомотив», «Торпедо», и команда ветеранов судейского корпуса «ФФА Арбитр».

Учеба клубам не помеха

Вчера в Московском государственном институте международных отношений презентовали Научное студенческое общество, которое объединяет в себе работу более 20 студенческих клубов. Каждый из них со своей специализацией: страноведение, регионоведение, политология, энергетика, дебаты, переговоры, интеллектуальные игры и многое другое.

Улыбка за хорошую работу

Вчера пресс-служба центров «Мои документы» обнародовала любопытную статистику: она выявляет, с 2014 года москвичи поставили свыше 6 миллионов положительных оценок в виде зеленых смайликов работникам столичных центров госуслуг. Напомним, в «Моих документах» в каждом окне специалиста установлены специальные устройства оценки качества обслуживания. Все оценки по просьбам жителей выводятся на экраны в онлайн-режиме в виде разноцветных смайликов. Зеленый смайлик означает, что посетитель остался доволен работой центра, желтый — удовлетворен, а красный — огорчен. При этом подчеркивается, что положительную оценку ставят 97 процентов посетителей.

с Оксаной Поляковой



Наша опера покоряет Азию

В Бангкоке проходит 18-й Международный фестиваль музыки и танца, на котором с успехом выступает труппа московского театра «Геликон-опера». В пограничных столичные артисты сыграли спектакль «Бал-маскарад» в постановке народного артиста России Дмитрия Бермана. В главных ролях блистали ведущие солисты театра Елена Михайленко, Алексей Исаев и Лариса Костюк, исполнившая колоритную партию цыганки Ульрики. А сегодня бангкокские зрители увидят «оперный блокбастер» «Кармен» Бизе, поставленный Берманом и получивший «Золотую маску» в номинациях «Опера. Лучшая работа режиссера» и «Опера. Лучшая женская роль» (Кармен, Наталья Загоринская).

Литературный круиз для ребят

В четверг в 16:00 в детском отделе Библиотеки № 148 имени Федора Тютчева пройдет литературный круиз «Приключения в царстве Чтения». Дошкольники познакомятся с устройством библиотеки, посетят залы по младшим и старшим абонементам. Дети смогут увидеть книжно-иллюстративную выставку и узнать, где живут книги и что такое читательский формуляр.

Сезон охоты на бумагу

Сегодня в Московском государственном университете состоится сбор макулатуры. Последний раз ее активные поиски в вузе велись весной. Тогда силами студентов было собрано более десяти тонн макулатуры. Рекордсменами оказались биологический и физический факультеты, а также первый учебный корпус и отделение психологии.



«Вечерняя Москва» продолжает работу «Мосгордума». В ней мы ежедневно информируем горожан о том, над чем работают столичные парламентарии. Знание Мосгордумы посетили мексиканские делегаты. Депутаты столичного парламента обсудили с иностранными гостями вопросы социально-экономического развития.

Мексиканские делегаты узнали об особенностях социальной политики

Столичные парламентарии провели встречу с мексиканскими делегатами. Они представляют Министерство экономики и труда штата Новый Леон. Стороны обсудили тему социально-экономического развития, вопросы профессиональной подготовки кадров и их трудоустройства. Так, председатель комиссии Мосгордумы по социальной политике и трудовым отношениям Михаил Антонцев рассказал иностранным делегатам о действующем трехстороннем соглашении. Его придерживаются городские власти, работодатели и работники.

минимальный уровень оплаты труда, помогать людям, оставшимся без работы. Такое соглашение подписывается тремя сторонами на протяжении четверти века. И каждая из них берет на себя определенные обязательства. — С опытом разных стран и городов мы знакомимся на протяжении 23 лет, — рассказал глава делегации, заместитель министра экономики и труда штата Новый Леон Фелипе Авилес Фабиан. — И поэтому наша миссия в Москве была бы не до конца выполнена, если бы мы не встретились со столичными законодателями. Главное богатство нашего штата — человеческий капитал. И опыт Москвы в развитии социального партнерства крайне интересен и полезен для нас. Депутат Мосгордумы, председатель Московской торгово-промышленной палаты (МТПП) Владимир Платонов

обратил внимание иностранных гостей на то, что все законы экономической направленности вносятся на рассмотрение в парламент города после предварительного обсуждения с предпринимателями. — Только в прошлом году МТПП посетили пять делегатов из Мексики, — отметил Платонов. — И все эти визиты были полезны для развития деловых связей наших стран. Председатель Мосгордумы Алексей Шапошников рассказал гостям парламента о главной особенности формирования бюджета — он имеет социальную направленность. — Главный источник доходов — налоги, в том числе и от предпринимательской деятельности, — сказал Алексей Шапошников. — За последние пять лет в столице открылось более 700 новых промышленных предприятий. Половина из них, по данным главы столичного парламента,

та, имеют статус инновационных. Еще двадцать являются технопарками. К следующему году их число должно увеличиться до 60. — Все это стало возможным в том числе и благодаря законам, которые принимают депутаты столичного парламента, — сказал Алексей Шапошников.

Приемная Мосгордумы
(495) 957-03-30
На все вопросы горожан в рабочие часы ответит дежурный секретарь.
Сайт Мосгордумы
duma.mos.ru

Опубликован график ранних «Ласточек»

Вчера на портале столичного правительства был опубликован график прибытия к платформам Московского центрального кольца (МЦК) самых ранних и поздних поездов «Ласточка». В утреннее время одновременно составы приезжают к восьми станциям. По сообщению пресс-службы Российских железных дорог, самые первые поезда останавливаются в 5:45 у платформ «ЗИЛ» и «Ботанический сад». На три минуты позже «Ласточки» прибывают к станциям «Площадь Гагарина» и «Балтийская». Спустя еще минуту поезд забирает пассажиров с «Шелепихи» и «Угрешской». А к «Окружной» и «Шоссе Энтузиастов» состав прибывает в 5:50. Такое расписание движения «Ласточек» по МЦК будет неизменным как в будние, так и в выходные дни. Завершать свои рейсы после полуночи поезда будут в одно и то же время у одних и тех же платформ. К примеру, время прибытия состава на «Нижегородскую» — 00:51. На станцию «Балтийская» — на семь минут позже. В час ночи поезд остановится у платформы «Андроновка».

КАТЕРИНА ПЕТРОВА
e.petrova@vm.ru

О ПРОВЕРКЕ КАЧЕСТВА ОСВЕЩЕНИЯ НА МЦК —> СТ. 4

Оперативный штаб следит за работой маршруток



15 сентября 13:30 Водитель Владимир Абдулаев между двумя коммерческими маршрутными такси старого образца. Сегодня они уже стали символом ушедшей эпохи

Реформа работы наземного городского транспорта показывает первые результаты. В целом после ее начала около 75 процентов отзывают о работе новых маршруток — положительные. Такие данные опроса, проведенного Московской административной дорожной инспекцией, озвучил замруководителя столичного Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Дмитрий Пронин.

Большая часть респондентов отметила позитивные изменения качества перевозки. Мы сделаем все, чтобы сохранить улучшения, — рассказал он. Те же, кто обновлением маршруток недоволен, по его словам, в основном жалуются на изменение маршрутов движения, смену номеров и на то, что маршрутку нельзя затормозить где удобнее — только на остановке. Для решения проблем в работе маршрутного транспорта,

по словам Пронина, работает оперативный штаб. Он в режиме реального времени решает возникающие задачи. — Для нас изменения сыграли положительную роль, — рассказывает гендиректор одной из компаний-перевозчиков Мурад Султанов. — Мы будем получать определенную сумму, заложенную в госконтракт. Если мы выполняем свою работу качественно, она достойно оплачивается.

МИХАИЛ АБРАМЫЧЕВ
m.abramychev@vm.ru

Важное кино. Рассказать про город за 10 минут



Вчера 12:23 Авторы короткометражного документального фильма о рыбинском крае Сергей Загоскин и Ксения Овсейчук прошли аккредитацию участников телекинофорума «Родные тропы» и отправились на прогулку по столичному центру

ФЕСТИВАЛЬ Вчера Московский дом национальностей открыл телекинофорум «Родные тропы», посвященный документальным фильмам о России. Участники киноконкурса поведали, как рассказать о городе за 10 минут и почему знать свою родину так важно.

Проходить фестиваль будет в столице с 19 по 22 сентября при поддержке Департамента национальной политики, межрегиональных связей и туризма Москвы. К полудню Московский дом национальностей наполняется громкими спорами режиссеров, живыми историями путешественников, советами операторов и шутками журналистов. В этот день старинное здание у Красных Ворот собирает под своей крышей мастеров школы документалистики и туристических энтузиастов. В программе — финал конкурса творческих работ, на который откликнулись больше 50 областей России, экскур-

сии, мастер-классы и лекции. История Москвы и регионов, туризм и дружба народов — эти и другие темы стали канвой для короткометражных фильмов участников форума. Тем временем к началу аккредитации прибывают все новые гости. Один из них — автор документального сериала «Робинзоны» Павел Прохоренков. — Снял по две серии на каждый из 27 районов Пензенской области, — рассказывает Павел. — Удивительно, как много мы знаем о земле заморской и не подозреваем, как красив родной край. Это надо исправлять. «Робинзоны» Павел начал снимать пять лет назад, впереди — новые проекты, может

быть, проект, посвященный Москве. — А знаете ли вы, что Михаил Лермонтов, выросший в селе Тарханы Пензенской губернии, родился как раз недалеко от Красных Ворот? — спрашивает Павел. — Выяснил это, пока гулял по столице. А ведь это лишь малая часть того, что связывает наши города. На форум он приехал не ради конкурса, а скорее за шансом рассказать о своем проекте. — Хочу поделиться идеями, может быть, заинтересовать кого-то, — размышляет Павел. Другая участница, Катерина Харитонова, отправила на конкурс программу о тайнах каменной достопримечательности столицы. — Короткометражку «Что хранит в себе башни Кремля?» я снимала для детей, — рассказывает девушка. Преподаявая телережиссуру школьникам, она спросила у учеников, что они знают о Кремле. — Единственное, что они вспомнили, это его цвет, — смеется Катерина. — Только ребята, изучающие москвове-

дение в школе, смогли рассказать пару историй о Кремле. Затем она задала тот же вопрос своим близким и друзьям, но отвечали они примерно так же, как и ее ученики. Поэтому Катерина решила создать передачу, которая должна побудить зрителя интерес открыться книге об истории родного города. — Перед этим мы провели большую работу с психологом. Оказывается, максимальное время, на которое можно удерживать внимание зрителя, — десять минут, — продолжает девушка. — Поэтому фильм такой короткий. После съемок я опросила детей, что они запомнили лучше всего. Теперь родители учеников благодарят ее за «подстегивание» чад к знаниям. Оценивать работы будут мастера школы документалистики, известные режиссеры, политологи и журналисты. Ознакомьтесь с фильмами конкурсантов и проголосуйте можно на сайте Московского дома национальностей (mdn.ru).

АННА ГУСЕВА
a.guseva@vnm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Пришло время собрать всех туристических энтузиастов, чтобы они обменялись своими идеями. Так родился национальный кинофорум. Задача — не просто показать свое кино, но еще и посмотреть, что творят другие мастера.

Справка

Оценивают шедевры современного киноискусства XXI века настоящие профессионалы. Одним из членов профессионального жюри был руководитель столичного Департамента национальной политики, межрегиональных связей и туризма Владимир Черников. Кроме того, в состав жюри вошел директор «Московского дома национальностей» Владимир Тарасов и режиссер Алексей Погребной.

Зоны отдыха оборудуют видеокерами

Дополнительные камеры видеонаблюдения появятся в самых оживленных уголках столицы. Об этом вчера сообщили в пресс-службе московского Департамента информационных технологий. — Сейчас городские камеры патрулируют примерно две с половиной тысячи таких точек, — рассказали в ведомстве. — Департамент региональной безопасности проводит мониторинг новых зон отдыха. По итогам анализа специалисты составят список адресов, по которому будут установлены дополнительные камеры. В ведомстве отметили, что, по предварительным данным, после мониторинга количество камер на улицах города увеличится примерно в три раза.

МИЛЕНА МИБИУС
m.mebius@vnm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Сейчас мы изучаем и оцениваем пешеходные зоны, которые расширились после городского благоустройства. Важно определить, какие именно места пользуются популярностью у жителей и гостей столицы в выходные и праздничные дни. В целом в Москве планируется установить дополнительно 750 камер наружного наблюдения — на дорогах и в общественных местах, на площадях и у выходов из метро.

ВЫБОРЫ-2016

Избиратели верят только конкретным делам

Глава города подчеркнул, что победа на выборах — это большая ответственность. Депутатам Госдумы VII созыва предстоит не просто ответить на все волнующие москвичей вопросы, но и выполнить все те обещания, которые они дали на встречах с жителями. — За все, что вы пообещали, теперь и мне отвечать. Ведь я был в главе списка, — Сергей Собянин дал понять, что спрос депутатов, которые прошли в Госдуму от столичного отделения партии «Единая Россия», будет строгим. При этом мэр обратил внимание и на то, что депутатам от «Единой России» надо будет учитывать интересы и тех людей, которые проголосовали за другие партии.

НИ ОДНА ПАРТИЯ НЕ ПОЖАЛОВАЛАСЬ ВЛАСТЯМ СТОЛИЦЫ О «КАРУСЕЛЯХ» ИЛИ ПОДТАСОВКЕ БЮЛЛЕТЕНЕЙ

Значительная часть жителей столицы отдали свои голоса и за КПРФ, и за «Справедливую Россию», и за ЛДПР, и за «Яблоко». Но это не означает, что мы не должны замечать этих избирателей. Наоборот, это также же москвичи, — сказал Собянин. — Ау «Единой России», в отличие от других партий, есть один главный секрет: реализацию своей избирательной программы она начинает уже на следующий день после проведения выборов. Именно за активные действия, а не за красивые слова ценят «Единую Россию» избиратели, считают специалисты. — Очевидно, что горожане устали от сказок, — уверен председатель Мосгоризбиркома Валентин Горбунов. — Многие обещают повысить зарплату и пенсию, но за счет чего и как — неясно, и народ уже не доверяет таким ничем

не подкрепленным заявлениям. Кроме того, у нас серость политического поля — кандидаты некоторых партий выступают по телевидению и в газетах, но, по сути, ничего не делают. Яркое доказательство тому — пустующие помещения, которые Москва выделила для агитационных встреч с избирателями. Так, по словам секретаря Мосгоризбиркома Юрия Ермолаева, ни разу не встретились с теми, за чьи голоса боролись, партии «Гражданская платформа», «Парнас», «Зеленые».

— Некоторые партии участвуют ради самого участия, ведь по закону неактивные партии, которые не выдвигают свои кандидатуры на выборах, могут закрыть, — добавил Валентин Горбунов. Такое некорректное с точки зрения политической активности поведение, по мнению экспертов, предопределило низкую явку. Еще одной причиной Валентин Горбунов назвал плохую погоду. — Наверное, многие избиратели просто не захотели выходить на улицу, — отметил он. — Кроме того, думаю, что часть горожан болеет и поэтому не смогла принять участие в выборах. Также председатель Мосгоризбиркома уверен, что не все партии сумели заинтересовать избирателей. И это еще одна причина невысокой явки. Однако, несмотря ни на что, Москва, напомним, на проведение честных выборов, не стала корректировать низкую явку за счет махинаций или нагона людей. — Всего за период избирательной кампании мы полу-

чили 311 обращений от жителей, которые жаловались на нарушения на участках, — сказал Валентин Горбунов. Чрезвычайные происшествия были, но не критичные: так, на участке № 1991 в комнате отдыха для членов комиссии нашли около 60 избирательных бюллетеней. Каждый был подписан представителем комиссии. В Шкуине более 3000 солдат срочной службы на муниципальных выборах получили 193 бюллетеня. Коммунист Геннадий Зюганов хотел было назвать выборы «самыми грязными в истории», но, по объективным оценкам, голосование прошло максимально прозрачно. Ни одна партия не предъявила претензии к московской власти о «каруселях», подтасовке бюллетеней и других махинациях. Более того, выборы прошли под контролем Общественного штаба наблюдателей. И, как отметила депутат Мосгордумы Ольга Шарпова, которая из штаба следила за ходом голосования во всех округах, избирательная кампания в столице прошла на профессиональном уровне. Особое внимание, по ее словам, было уделено надомному голосованию. В каждом москвиче, который по каким-то причинам не смог самостоятельно прийти на избирательный участок, была возможность сделать свой выбор. Кстати, голосовали жители не только на участках и на дому, но и в больницах, в СИЗО, а также по специальным открытым удостоверениям.

НАТАЛЬЯ БЕЛИКОВА
n.belikova@vnm.ru
НАТАЛЬЯ ТРОСТЯНСКАЯ
n.trostsanskaya@vnm.ru

Оппоненты не смогли оживить предвыборную гонку



Вчера 13:30 Кандидат партии «Родина» Георгий Федоров (слева), главный редактор «Парламентской газеты» Александр Юренинко и единогласный выборный судья обсуждают результаты выборов

Вчера экспертное сообщество политологов оценило итоги прошедших выборов в Госдуму VII созыва и ход избирательной кампании. Встреча политологов прошла в неформальной обстановке на теплоходе «Прага», куда были приглашены представители партий — участников выборов и кандидатов. Однако на дискуссию помимо политологов пришли только член партии «Единая Россия» Анатолий Выборный и кандидат от партии «Родина» Георгий Федоров. Эксперты обсудили, с чем связан такой процент явки, может ли это говорить не в пользу результатов и почему все-таки «Единая Россия» выиграла в воскресенье. — В переходный социальный период, при существующем в столице антирейтинге партии, явка должна была быть выше, — считает Георгий Федоров. — Мне кажется, что в Москве сознательно занижали явку. Можно ожидать, что горожане в легитимности состава Госдумы в дальнейшем усомнятся. Но Федоров признал, что кампания «Родины» прошла с ошибками в социальном вопросе, и поэтому партия получила низкую поддержку. Острой дискуссии не случилось, но работу оппозиционеров раскритиковал политолог Владимир Жарихин.

Наша оппозиция — сплошные негативы. Четырем партиям-лидерам была выгодна спокойная кампания и небольшая явка. Протвики должны были оживить кампанию, — сказал он. — Сейчас начнутся выпады в сторону низкой явки, незаконности выборов, вбросов, «каруселей» и прочих махинаций. Это не то, чем следует заниматься. А почему оппозиционеры проиграли? У них нет политического ядра, которое могло бы сменить лидера, скритиковать пересмотреть программу, попасть в веяния времени и в электорат. А победу «Единой России» во многом определил выданный президентом Путиным на последнем этапе кредит доверия, что говорит о доверии к самой фигуре президента у россиян. Политолог Сергей Заславский положительно оценил результат выборов. — Выборы стали знакомым этапом, они подтвердили устойчивость сложившегося строя, — отметил политолог. Член совета при президенте России по развитию гражданского общества и правам человека Игорь Борисов уверен, что то, что явка по столице стала ниже ожидаемой, связана с инертностью москвичей, которые удовлетворены ситуацией в городе. — Мог сказаться дачный сезон, он только что завершился, мало кто за кампанией следил, — сказал Игорь Борисов.

Политологи посчитали сомнения, связанные с явкой, необоснованными. Они уверены — процент избирателей был нормальный для страны и города и в качестве примера привели западные страны, где порог явки в 40 процентов — обычное явление. Такой показатель не подвергает сомнению легитимность выборов. Провал пережила партия «Яблоко». Сейчас она лишена госфинансирования. Напротив, неожиданного успеха достигла ЛДПР. Политологи считают, что неудача первой партии связана с непрочными позициями лидера, Григория Явлинского, и его заикленостью на программе прошлых лет. А вот партии Владимира Жириновского удалось «попасть в электорат».

ЕЛЕНА МТВБЕВА
e.mtvbeva@vnm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНАТОЛИЙ ВЫБОРНЫЙ ДЕПУТАТ ГОСУДЫМЫ VII СОЗЫВА, ЛИДЕР ГОЛОСОВАНИЯ ПО ОДНОМАНДАТНОМУ ОКРУГУ
Наша партия начала готовиться к выборам сразу после 2011 года, после победы. Мы не стали расслабляться и начали составлять свою программу действий 2016 года. Прошедшая избирательная кампания была особенной и сложной. Самое главное, что она проходила открыто, конкурентно и легитимно.

Крест и мантия для памятника князю Владимиру

Закончена установка гранитного постамент для памятника князю Владимиру на Боровицкой площади. О самом монументе и других своих работах в интервью «ВМ» рассказал автор скульптуры Салават Шербаков. Как вы выбираете тему скульптуры? Есть художники, которые ищут. А мы предлагаем идеи для уже утвержденных решений. Сначала возникает тема, проводится конкурс. И на этом этапе подключаемся мы, исполнители. Наш успех — когда удается «дотянуться» до этой темы, сделав идею понятной всем. Подчеркиваю: не зрителю до нас, а нам до темы. Если речь идет, к примеру, о Великой Отечественной войне, которая важна для страны, то наша профессия — суметь воплотить этот общественный заказ. Сейчас вы работаете над памятником князю Владимиру. На каком он этапе? Уже 4 ноября состоится открытие памятника. Фигура князя будет в историческом облачении — мантии. В руке его — крест, установленный на Руси и определивший дальнейшую историю. Идея — это наш тысячелетний путь, взгляд из той эпохи на нас, сегодняшних. Сзади — три рельефа, изображающие крещение Владимира в Херсонесе, крещение Руси и образ Владимира как собирателя русских земель. Рост князя — 12 метров.



19 августа 2016 года 11:00 Скульптор Салават Шербаков готовит гипсовый макет памятника князю Владимиру в своей мастерской

шени, потом — вариант в глине. Дальше — формовка, литье, гранит. Это такая цепочка, и где-то она идет параллельно, а где-то последовательно. Любовь к скульптуре — это у вас наследственное? Да. Мой дед, Сергей Шербаков, был скульптором, до революции учился в московском училище живописи, ваяния, иеродиакон Сафроний, монах Спасско-Вифанского монастыря, жил во времена Екатерины Второй и принадле-

жал к цеху живописцев. В семье сохранилась его картина. Мой путь в скульптуру начался с того, что моя бабушка привела меня, первоклассника, во Дворец пионеров на Боровицких горах. Увлечение захватило, так как попал я к очень интересным педагогам. Потом поступил в Стро-

гановку. В общем, «в глине» я с семи лет и до сих пор из нее не выбрался. Среди ваших многочисленных работ есть та, что нравится больше других? Одна любимая чем-то одним, а другая — другим. Есть, к примеру, памятник в городе Вязьме, посвященный массово гибели наших военнопленных. В 1941 году, во время Битвы за Москву, немцы, лишив еды, питья, санитарной помощи, методично уничтожали десятки тысяч наших пленников. Об этом мало что известно, но это был один из первых фашистских опытов в создании лагерей смерти. Произшедшее стало страшной трагедией для десятков тысяч людей. Поэтому эта работа сопровождалась соответствующими сильными чувствами и эмоциями. Памятник российскому императору Александру Первому — это уже совершенно другое: история страны, победы, Бородино, Париж. Поэтому относиться к ним одинаково — трудно, как и назвать какую-то из них любимой.

АЛЛА ГРИБИНОК
a.gribinok@vnm.ru

Кстати

Среди самых известных работ Салавата Шербакова: ● памятник Воинам-интернационалистам на Поклонной горе; ● памятник С. Королеву на Аллее Космонавтов; ● памятник патриарху Гермогену в Александровском саду; ● памятник «Прощание Славянки» на Белорусском вокзале; ● памятник А. Чехову в Люблине.

Справка

Салават Шербаков родился в 1955 году в Москве. Окончил Высшее художественно-промышленное училище им. Строганова в 1978 году. Работает в жанре монументальной и станковой скульптуры классического реализма. Станковые работы Шербакова находятся в коллекциях Третьяковской галереи, Оружейной палаты Московского Кремля.

Утро

Вчера Россельхознадзор уничтожил 710 килограммов турецкого винограда без документов, изъятого на Пражском рынке Москвы.



АЛЕКСАНДР ЛИТВИНОВ Ведущий редактор номера «Вторник»

Прикоснуться к святому можно в прямом и переносном смысле. Например, посетить храм с мощами почитаемого русского монаха. Или же — в более философском значении — прикоснуться к звучанию старинных арф. Корреспонденты «Вечерней Москвы» также решили отправиться за вдохновением.

Особое задание лейтенанта Фролова



Вчера 9:20 Лейтенант полиции Владимир Фролов перебирает в руках последние ориентировки, которые нужно срочно распространить

ВАЛЕРИЙ БУЗОВКИН сулицы Арбат

09:10 Черно-белые ксерокопии фото убийц и разбойников сжимают в руке участковый полиции Владимир Фролов. Их нужно срочно распространить по торговым точкам и учебным заведениям. Вместе с полицейским на задание отправился корреспондент «ВМ».

Молодой лейтенант не скрывает радости. Сбежав вниз по ступенькам от здания отдела полиции Арбат, он торопится в свой опорный пункт.



УТРЕННИЙ СПРИНТ

— Мне рапорт на отпуск сегодня подписали, — улыбается Владимир Владимирович. — Осталось передать коллегам на участке последние дела и разнести по торговым точкам и учебным заведениям свежие ориентировки на лиц в розыске. Вместе с ним проходим мимо стены Виктора Цоя, пересекаем Арбат. Иностранцы из Китая не упускают момента сфотографировать служивого человека.

— Здесь постоянно жизнь кипит, — говорит Фролов. — Мест-

ные жители периодически жалуются на шум из питейных заведений на Арбате. Проводим беседы с управляющими и владельцами ресторанов и кафе. Привлекаем специальные организации для замера шумности каждого заведения, на которое поступает жалоба. На опорном пункте Фролов не задерживается. Лейтенант спешит. Держит под мышкой пачку бумаги с портретами уголовников. Вместе с ним идем в ближайший колледж имени К. Д. Ушинского в Спасо-Спасоковском переулке.

Кстати

У каждого столичного участкового уполномоченного полиции имеется на руках служебный телефон. Его номер не является тайной. Найти своего «анискина» и его контакт можно через сайт мвд.рф. Информация размещена в разделе «Ваш участковый». После заполнения графы с названием улицы и номером дома база выдаст нужные сведения.

В РИТМЕ ГОРОДА

Ящину для пожертвований «приделали ноги»

Вчера в Москве задержали мужчину, который пытался урвать из торгового центра в Отрядном пленки ласовый ящик для сбора пожертвований на строительство храма. Спрятать добычу ему не удалось из-за ее крупных габаритов — заметивший вора охранник немедленно вызвал полицию и бросился в погону. Злоумышленника скрутили недалеко от торгового центра, далеко убежать он не успел. Возбуждено уголовное дело по статье «грабень».

Из столицы — с любовью

Вчера с Ярославского вокзала Москвы во Владивосток отправился тематический поезд, украшенный изображениями амурских тигров и дальневосточных леопардов. Акция приурочена ко Дню тигра, который будет праздноваться 25 сентября во Владивостоке. В этот день специально оформленный поезд прибудет во Владивосток. Напомним, амурские тигры и дальневосточные леопарды находятся на грани вымирания.

Полковника перевели на новое место

Вчера замначальника управления «Т» МВД России полковник Дмитрий Захарченко перевели из изолятора временного содержания на Петровке, 38, в СИЗО «Лефортово». Он будет там находиться, пока не завершится следствие по его делу. Напомним, он обвиняется в получении взятки в особо крупном размере.

Хулиганы напали на театр

Вчера столичные полицейские задержали двух злоумышленников, разбивших стекло в театре имени Маяковского в центре Москвы. По данным правоохранителей, ночью два подвыпивших молодых человека из хулиганских побуждений разбили камнем окно театра. Возбуждено уголовное дело.

День

Вчера портал «Активный гражданин» подвел итоги голосования, в ходе которого москвичи высказывались, чем бы они хотели озеленить свои дворы. Самым популярным деревом стала ель, а кустарником — сирень.

Почтальону отдыхать некогда. Адресаты ждут

СЕРГЕЙ РЫЖКОВ из района Перово

14:45 Кто стучится в дверь ко мне, с толстой сумкой на ремне? Это он, это он... А нет, не он, а она. И почтальоны в дверь уже крайне редко стучатся. Консьержка улыбается девушке с сумкой, и та кладет письма в ящики. Корреспондент «ВМ» провел один день с лучшим почтальоном столицы и узнал, тягела ли ноша почтальонской сумки для хрупкой девушки.

Ее рабочий день начинается тогда, когда большинство москвичей только просыпается от звона будильника. Шесть утра. По 3-й Владимирской улице, как по Бобкин-стрит, к почтовому отделению шагает... нет, не мистер Смит, а мисс. С простым русским именем Женя. В отделении ее каждое утро (с понедельника по субботу) ждет целая кипа писем, телеграмм и прочей корреспонденции. С 6:00 до 15:00 ей нужно разнести их по семнадцати домам. Люди во многих из них за полтора года уже успели стать знакомыми, даже отчасти родными. — Здесь вообще мой район, я живу здесь, поэтому и профессию выбрала соответствующую, недалеко от дома, — говорит Евгения Шашкова. Девушка упаковывает письмо в сумку. Пробую поддержать ее: не пушинка, но и не походный рюкзаки, вес не больше трех килограммов.

Следую за почтальоном на улицу. С виду ее работа простая и ничем не примечательная: дошел до дома, положил письмо и следуй дальше. А с учетом того, что это твой район — вообще как простая прогулка в родных местах. Но даже в ее работе случаются внештатные ситуации, на которые почтальон обязан грамотно реагировать. — Вот пару дней назад буквально был случай, — вспоминает Женя. — Нужно доставить корреспонденцию, а ящик не заперт. В открытый ящик письма мы класть не имеем права. Оставлю извещение, чтобы человек забрал документ из почтового отделения. Возвращаясь в этот дом на второй день, смотрю: замок плотно-плотно закрыт, ну, думаю, вернусь в отделение за письмом и положу. И что же вы думаете? На третий день ящик снова открыт.



Вчера 15:15 Лучший почтальон столицы Евгения Шашкова готовится отправиться разносить корреспонденцию по адресам. Ведь, как говорится в известном стихотворении Самуила Маршана, письмо само никуда не пойдет

Тогда почтальон взяла ситуацию в свои руки, поднялась на нужный этаж и отдала письмо адресату лично. На конкурсе профессионального мастера, где соревновались лучшие почтальоны города, попались и более забавные случаи. К примеру, артист играл адресата, у которого сломаны руки, но он должен был расписаться за посылку.

— Из ситуации выкрутились следующим образом: я сверила его паспортные данные и помогла аккуратно поставить подпись, — говорит девушка. Заходя в дом, консьержка здоровается по имени с нашей героиней: все уже успели к ней привыкнуть.

— И не только консьержки, но и жители, — признается Женя. — Бывает, телефоны берут, спрашивают, какова судьба у писем, которые они отправляют или же домой зовут на чашку чая. Приятно, конечно, но у меня есть график, которого я должна строго придерживаться.



ЗНАЙ НАШИХ!

Замечаю, как Женя опускает в ящик ярко оформленное письмо: на нем что-то вроде сердечек и наклейки.

— Да, с приходом электронной почты и соцсетей люди не стали писать меньше писем, — словно прочитав мой вопрос на лице, улыбается Евгения. — Письмо, написанное от руки, хранит в себе частичку души человека, его искренность.

В свободное от работы время Евгения занимается спортом и творчеством, рисует. Но даже рисунки у нее отчасти связаны с работой. — Нарисовала недавно по памяти одного адресата, очень приятная и улыбочивая женщина. Ее образ так запал мне в душу, что, придя домой, не могла удержаться, чтобы не изобразить ее. Уже почти три часа. Смена подходит к концу. Энергичности и оперативности Женя, с которой она справляется со своей ношей, можно позавидовать. — Вопреки многим стереотипам, почтальоны опаздывать не имеют

права, — говорит она. — У нас есть четкий объем работы, график и маршрут. Также Женя развеяла еще один стереотип. О том самом почтальон-мужчине, что ходит в синей форме с толстой сумкой на ремне. Девушка отметила, что представителей обоих полов в этой профессии примерно поровну.

Справка

Для определения лучшего почтальона специально проводился конкурс профессионального мастера «Лучший почтальон Москвы-2016». За место лидера боролись шесть человек из разных районов города. Претендентам требовалось представить презентации и предложения об улучшении рабочего процесса, успешно пройти викторины на профессиональную тему и инсценировку нестандартной рабочей ситуации. Евгения Шашкова, почтальон отделения 111401, расположенного на улице Металлургов, максимально успешно прошла все предложенные ей испытания.

Вечер

Вчера Ботаническому саду МГУ «Аптекарский огород» подарили 1300 хризантем в честь его 310-летнего юбилея.

Старинную африканскую арфу показывали публике

КАТЕРИНА РАДОМСКАЯ из Музея Глинки

18:50 Музыкальный инструмент — как хорошее вино. Чем больше возраст, тем интереснее с ним знакомиться. Вчера общественности представили уникальный экспонат — африканскую арфу первого века нашей эры. Корреспондент «ВМ» прикоснулся к старинному искусству и выяснила, как еще бывают необычные арфы.

Зал почти полон — осталось пять минут до начала концерта. В тени сцены ждет своего звездного часа старинная африканская арфа — так называемая «энанга».

— Это редкий экспонат, и он для нас очень ценен, — рассказывает молодой артист и лауреат международных конкурсов Александр Болдачев. Кроме африканской, в Музее Глинки шесть арф — советская, американская, ирландская, пара итальянских (одна из них — в белом

ТОП-3 НЕОБЫЧНЫХ АРФ

- 1 Long String Instrument — струны длиной в 21 метр, натянутые в помещении. Корпус у инструмента отсутствует.
- 2 Арфогитара 1918 года инженера Бэйтса. 6 струн натянуты вдоль корпуса, что и стало главным отличием от классической арфы. Звук у арфогитары объемный и очень глубокий.
- 3 Лазерная арфа, у которой вместо струн — лучи. Звучание происходит не от касания, а от их перекрытия.



Вчера 18:45 Африканская арфа, созданная в первом веке нашей эры

золоте), а также электроарфа. Салонный концерт устроили, чтобы все желающие смогли услышать тонкости звучания каждого инструмента. — За многолетний опыт выступлений я ни разу не видел такой разнообразной концертной программы, — говорит Александр.

На сцене звучат не только классические композиции XVIII века, но и новые произведения, написанные для этого инструмента. Рок на таком, казалось бы, старомодном инструменте, как арфа, тоже исполняют. — На длинных струнах спокойно можно сыграть хиты групп Red Hot Chili Peppers, Eagles, Nirvana, — говорит Александр.



ЗВУКИ МУЗЫКИ

РЕВИЗОР

В редакцию «ВМ» обратился житель района Замоскворечье Николай Ананьев. Он пожаловался, что на станции «Верхние Котлы» Московского центрального кольца в переходе между платформами нет света и переходить на другую сторону приходится в потемках. Корреспондент «ВМ» отправился на место и выяснил, есть ли проблема. Чтобы спуститься в переход, нужно преодолеть несколько секций небольших лестниц. Проходя каждую из них, ожидаю, что вот-вот попаду в темноту. Но до самого конца перехода такого нет. Всюду сияют лампы, пахнет бетоном и слышен звук бензогенератора. Работы продолжаются. — Я пользуюсь Московским центральным кольцом не так давно. Все это время здесь светло — видимо, если проблема и была, ее устранили, — поделился местный житель Сергей Баранов. — Даже в темное время суток станция и все ее переходы хорошо освещены.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НАТАЛЬЯ ЕСИПОВА ПРЕСС-СЕКРЕТАРЬ АО «МЯКД»

Запуск кольца проходит в три этапа, первый из которых был завершен 10 сентября 2016 года. Безусловно, есть некоторые недочеты, которые будут устранены в самое ближайшее время.

Мощи самого почитаемого русского монаха Афона доставили верующим

СЕРГЕЙ ШАХИДЖАНИЯ из Афонского подворья храма Святого великомученика Никиты на Швивой горке

15:08 Улица Гончарная возле храма наполнена верующими. Вчера сюда из Греции доставили мощи святого Силуана — самого известного из русских монахов Афона. Корреспондент «ВМ» вместе с другими верующими приложился к мощам святого монаха, который «своими молитвенным подвигом удостоился явления Господа».

В сентябре православные отмечают грандиозную дату — 1000-летие присутствия русских на святой горе Афон. В честь этого события в Москве проходит различные мероприятия. И привоз мощей святого Силуана — одно из них. Настоятель подворья игумен Никон любезно провел корреспондента «ВМ» в храмовый музей, размещенный под колокольней, где собраны документы, фотографии и другие реликвии, связанные с жизнью Силуана.

— Вот этот камень с Афона — на нем изображен сам Силуан и его келья. Я тоже много лет жил на Афоне. Случай был: как-то мне надо было второй ключ сделать от своей кельи. А замки там старинные... Так я всю Грецию обошел — не смогли, сделали мне его только у нас, под Тулой! Игумен достал камень из витрины и пошел с ним к людям — на нем тоже есть частичка святого, жившего на Афоне с 1892 по 1938 год.



Вчера 15:37 К серебряному ковчегу с мощами святого Силуана подходят прихожане храма Святого великомученика Никиты на Швивой горке

Настоятель рассказал, что будущий святой родился в 1866 году в Тамбовской губернии, что был военным, а в 26 лет приехал паломником на Афон и остался там навсегда. — После пятнадцати лет чрезвычайных молитвенных подвигов Силуан в первый раз удостоился откровения Господа, — рассказал игумен. — Дальнейшая его жизнь посвящена борьбе хранения Сиученной благодати. На вопрос Силуана: «Как мне смирииться, Господи», он услышал: «Держи ум твой во аде и не отчаивайся...» Сегодня мощи святого перенесут в храм Христа Спасителя.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СЕРГЕЙ ЧАПНИН ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР АЛЬМАНАХА ХРИСТИАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ДАРЫ»

Преподобный Силуан занимает особенное место среди русских святых XX века. Можно сказать, что для современного верующего человека его жизнь — образ идеального монаха. Его жизнь, описанная его духовным сыном, архимандритом Софронием-Сахаровым в 1952 году, говорит о великой монашеской аскезе и монашеской молитве не меньшей, чем у великих святых древних времен.



СИМВОЛ ВЕРЫ

GLOBAL CONNECTION

INTERNATIONAL MEDIA

ТУРЕЦКИЕ
ЦИТРУСОВЫЕ

www.turkishcitrus.com

Time

Откройте для себя потенциал

* ТУРЦИЯ

ТУРЦИЯ – НАСТОЯЩИЙ ЦИТРУСОВЫЙ РАЙ

МНОГОЛЕТНЯЯ ИСТОРИЯ ДВУСТОРОННИХ ОТНОШЕНИЙ РОССИИ И ТУРЦИИ – ОСНОВА ДЛЯ ИХ УКРЕПЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ. ЭКСПОРТ ТУРЕЦКИХ ЦИТРУСОВЫХ В РОССИЮ СТРОИТСЯ НА ДОВЕРИИ РОССИЯН ИХ ПРЕВОСХОДНОМУ КАЧЕСТВУ И ВКУСУ



САМЫЙ ЗИМНИЙ ВИТАМИН

Стали быстро уставать? Чуть что, подхватываете простуду? Отражение в зеркале не радует, да и настроение на нуле? Не спешите к врачу за рецептом. Отправляйтесь в магазин, чтобы купить цитрусовых. Это – отличные «доктора» от многих недугов, в первую очередь – от дефицита витамина С и вызванных этим болезней.

Врачи-диетологи утверждают: за последние 50 лет наши энергозатраты снизились, а потребность в пище уменьшилась на 30%. При этом потребность в витаминах и микроэлементах осталась прежней! Чтобы получить с пищей все необходимое, мы должны потреблять значительно больше килокалорий, что чревато ожирением. Но к витамину С это не относится. Ведь он содержится в низкокалорийных овощах и фруктах. Так, калорийность цитрусовых колеблется в пределах 29-40 ккал, что ставит их в один ряд с таким лидером диетического питания, как брокколи. Так

что, лакомясь апельсинами, мандаринами, лимонами и грейпфрутами, смело можете превышать суточную норму. Важно: организм не может запасать витамин С впрок, поэтому мы должны получать его с пищей постоянно. Почему для пополнения запасов витамина С лучше выбирать цитрусовые? Дело в том, что в них содержится меньше, чем в других овощах и фруктах, разрушающего витамин С фермента аскорбиназы. Зимой большинство овощей и фруктов уже растеряли ценную аскорбинку, а в лимонах, апельсинах, мандаринах и грейпфрутах ее по-прежнему много! К тому же биофлавоноиды, которых много в кожуре

цитрусовых, на 30% повышают усвоение витамина С. Норма его потребления – 70-100 мг в сутки. В цитрусовых его содержание колеблется от 40 до 65 мг. Чтобы восполнить норму, достаточно съесть всего 100-150 граммов апельсинов, мандаринов или грейпфрутов. Многие любят пить чай с лимоном. Это вкусная, но не самая здоровая привычка. Дело в том, что высокая температура разрушает аскорбинку. А вот поливать пищу лимонным соком вместо того, чтобы ее солить – отличная идея. Так вы повысите потребление витамина С, снизите избыточное потребление натрия. К тому же это еще и очень вкусно! *



ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ ДЛЯ ВСЕГО МИРА

Президент Группы продвижения цитрусовых Али Кавак рассказывает нашим читателям о планах работы Группы и ее роли в распространении великолепных турецких цитрусовых во всем мире.

Цитрусовые любят все, от мала до велика. Турция славится своими цитрусовыми на весь мир, и россияне также прекрасно осведомлены о вкусовых качествах и пользе турецких цитрусовых для здоровья. Экспорт турецких цитрусовых в Россию сегодня работает по налаженной годами схеме. Перед транспортировкой вся продукция проходит строгий санитарный контроль на соответствие всем российским санитарным нормам. Именно Группа продвижения цитрусовых организует слаженную работу производителей и экспортеров турецких цитрусовых и их эффективное сотрудничество с российской стороной. Президент Группы Али Кавак рассказал нам о производстве турецких цитрусовых.

Турецкие цитрусовые популярны во всем мире, особенно зимой. Какие цитрусовые любят в разных странах и почему?

Действительно, за рубежом с большим удовольствием покупают турецкие цитрусовые. В прошлом году мы экспортировали 1,5 миллиона тонн цитрусовых. Доля мандаринов в общем экспорте составила 37%, лимонов 31%, апельсинов 22% и грейпфрутов 10%. Так что можно сказать, что за рубежом больше всего пользуются спросом мандарины, однако мы не ставим себе каких-либо при-



Президент
Группы
продвижения
цитрусовых
Али Кавак

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ЗА РУБЕЖОМ С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОКУПАЮТ ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ

оритетов в развитии отдельных направлений экспорта и уделяем одинаковое внимание каждому виду. В 2015 году было экспортировано цитрусовых на 842 миллиона долларов, из которых на Россию пришлось

295 миллионов. Мы продолжаем делать все возможное для сохранения высочайшего качества наших цитрусовых, применяем новые технологии не только на этапе производства, но и в ходе сбора, упаковки, складирова-

ния и транспортировки цитрусовых. Наша цель – поставлять только лучшие, самые спелые и сочные цитрусовые их любителям во всем мире.

Как вы оцениваете состояние турецкого сектора производства цитрусовых за прошедший год?

Ни для кого не секрет, что год был достаточно трудным, но мы укрепились и продолжили свой путь. С точки зрения сбора урожая цитрусовых, 2016 год был весьма продуктивным. В период с января по июль 2016 года было экспортировано цитрусовых на 316 миллионов долларов. В сравнении с 2015 годом, в первые шесть месяцев 2016 года экспорт свежих овощей и фруктов из Турции в Россию существенно снизился из-за эмбарго. Однако мы надеемся, что положительная динамика в отношениях двух стран поможет обеспечить рост поставок цитрусовых в Россию. Одним словом, текущие события нас радуют. Мы с нетерпением ожидаем оживления в предстоящем периоде. Помимо российского направления мы также эффективно развиваем торговлю цитрусовыми с Саудовской Аравией, Ираком, Польшей и Румынией.

Каковы планы группы относительно продвижения турецких цитрусовых на российском рынке на ближайшее время?

Мы надеемся на полную отмену Россией эмбарго в кратчайшие сроки и полное восстановление добрососедских отношений с Турцией. Россия уже давно является наиболее важ-

ЦИТРУСОВЫЕ ГАВАНИ ТУРЦИИ

Али Кавак положительно оценивает совместную работу российских санитарных служб и экспортеров турецких цитрусовых. Благодаря частым тренингам и постоянному обновлению информации, как турецкие производители, так и экспортеры цитрусовых сегодня в курсе последних тенденций в области стандартов качества цитрусовой продукции. Географическая близость России и Турции также положительно сказывается на свежести цитрусовых, поставляемых на российские рынки и в магазины, ведь транспортировка занимает всего несколько дней. Турецкое Средиземноморье – идеальная для цитрусовых среда. Температура воздуха, влажность, качество почв и пресной воды здесь превосходно сочетаются с новейшими технологиями, чтобы дать не только жителям Турции, но и любителям цитрусовых во всем мире возможность полакомиться самыми вкусными, сочными, спелыми фруктами. Неудивительно, что цитрусовые составляют половину турецкого экспорта фруктов и овощей.

ным партнером Турции в области экспорта цитрусовых. Мы планируем оказать возвращению турецких цитрусовых на российский рынок всестороннюю медиа-поддержку, включая периодические издания, телеканалы и различные пресс-мероприятия. Я очень надеюсь, что в скором времени мы полностью восстановим процесс экспорта цитрусовых в Российскую Федерацию, и россияне снова смогут наслаждаться так любимым им вкусом турецких цитрусовых. *

О ЦИТРУСОВЫХ – В ЦИФРАХ

Цитрусовая статистика: что, где, когда и сколько. Коротко о главном в мире цитрусовых – всё, что вы хотели знать о цитрусовых садах Турции.

37% В 2015 году 37% от общего веса экспортируемых Турцией цитрусовых составили мандарины.

25 За последние 25 лет Турция предприняла важные шаги в деле производства цитрусовой продукции. Это касается прежде всего условий транспортировки, складирования и хранения.

84% 84% всех турецких цитрусовых выращивается в Средиземноморском регионе, куда входит хорошо известная россиянам Анталья.

10 Турция занимает десятое место в мире по производству цитрусовых.

127 000 Га
Общая площадь цитрусовых плантаций и садов Турции составляет 127 000 Га.

125 кг
Благодаря техническому прогрессу, сегодня фермеры имеют возможность собирать значительно больше плодов с цитрусовых деревьев, чем в недавнем прошлом. К примеру, с одного апельсинового дерева собирают в среднем 125 кг плодов в год.

3,8 МЛН ТОНН
В 2015 году общий объем производства цитрусовых составил 3,8 млн тонн.

35% В 2015 году объем экспорта турецких цитрусовых в Россию составил 35% от их общего объема.

1,5 МЛН ТОНН
В 2015 году Турция экспортировала в различные страны мира 1,5 млн тонн цитрусовой продукции.



Председатель совета директоров
Жак Паш
Директор издательства
Мехмет Актоп
Генеральный координатор
Онур Ташду
Заместитель генерального координатора
Исмиль Бурханоглу
Директор
Бернард Ярманн

Редакторы
Башак Наз Шимшек
Анастасия Горлова
Хандан Ачан
Туба Каа
Дизайнер
Абуз Каа
Координатор развития бизнеса
Улькем Генч Яман
Региональный координатор
Бану Зейнеп Котан

Менеджер по стратегическому сотрудничеству
Ирем Гюндюз
Координатор по вопросам международных СМИ
Сергей Шивченко
Советники по вопросам международных СМИ
Марлин Пинто
Ятин Сингх



Головной офис: Rue de la Mercerie 12 CH-1003 Lausanne, Швейцария. Тел.: +41 21 311 64 84
Контакты в Турции: Tekfen Tower Kat:5 Buyukdere Cad. No.209 4 Levent 34394 Istanbul, Турция. Тел.: +90 212 371 84 44
Контакты в ОАЭ: Emirates Towers Level 41, Sheikh Zayed Road, PO Box 31303, Dubai, ОАЭ. Тел.: +971 4 313 28 21
Контакты в России: Российская Федерация, г. Москва, ММДЦ «Москва-Сити», Пресненская набережная 12, Башня Федерация, 29-й этаж, оф. А30. Тел.: +7 495 374 7972
Контакты в Германии: Axel Springer Strasse 65, 10888 Berlin, Германия. Тел.: +49 30 2591 - 73895
Контакты в странах Бенилюкс: Balnear 26, 5282GD Boxtel, Нидерланды. Тел.: +31 883 777 20 1
Контакты в США: 104 West 40th Street, 5th Floor New York, 10018, США. Тел.: +1 646 942 8229

ВСЕГДА В ФОРМЕ

Вареное яйцо, ломтик подсушенного хлеба и половина грейпфрута – такой, казалось бы, простой завтрак способен поддержать ваши силы в течение всего дня.



Грейпфрут также активно влияет на усвояемость жиров и способствует снижению уровня инсулина в крови, что особенно полезно при диабете. Низкий уровень инсулина означает, что организм гораздо более эффективно усваивает полезные вещества и перерабатывает их в энергию.

Главное правило при составлении здорового меню – правильное сочетание продуктов. К диетическому завтраку, состоящему из вареного яйца и ломтика подсушенного хлеба, грейпфрут придется как нельзя кстати. Кроме того, кусочки грейпфрута можно добавить в кашу или кукурузные хлопья. Именно благодаря грейпфруту содержание клетчатки в обычном завтраке значительно возрастает. Осторожно! Если вы принимаете какие-либо лекарства, имейте в виду – грейпфрут способен значительно усилить воздействие многих медикаментов, поэтому прежде, чем начать регулярно употреблять грейпфрут, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Некоторые не очень любят грейпфрут из-за характерного горьковатого привкуса. Его дают пленочки, разделяющие дольки грейпфрута. Поэтому перед тем, как есть плод, необходимо разделить его на дольки и очистить от тонких перегородок. Свежевыжатый сок грейпфрута можно подсластить ложкой меда. Любители салатов будут в восторге от сочетания авокадо и кусочков грейпфрута, ну а о том, как превосходно гармонирует грейпфрут с мясными блюдами, и говорить нечего – именно грейпфрут придает мясу нежность и пикантный аромат. *

«Завтрак съешь сам» – гласит первая часть известной поговорки. И действительно, диетологи всего мира утверждают, что завтрак – самая важная трапеза, которой необходимо уделить должное внимание. Однако частенько мы так торопимся по утрам, что либо просто забываем позавтракать, либо жуем на ходу бутерброды. Что же такое здоровый завтрак?

Во-первых, для завтрака необходимо выбирать такие продукты, которые снабжают организм энергией и способны поддержать

его в течение всего дня. Также необходимо позаботиться о правильной работе желудочно-кишечного тракта – и лучшим помощником в этом является клетчатка. Особенно высоко ее содержание в цитрусовых. Богатый клетчаткой грейпфрут – отличный перекус, ведь он значительно притупляет аппетит. В одной порции грейпфрута содержится всего 53 Ккал и 2 грамма клетчатки. Диетологи утверждают, что половина грейпфрута в день способствует снижению веса. Причем лучшее время для употребления грейпфрута (как и любых других фруктов) – утро.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Вечная молодость – недостижимая мечта человечества. Какой женщине не хотелось бы всегда оставаться молодой и красивой? Вся мировая индустрия красоты работает над тем, чтобы отдалить признаки увядания кожи и помочь женщинам любого возраста выглядеть привлекательно. Но лучшей помощницей в деле омоложения является конечно же сама природа и ее волшебные дары – цитрусовые.

Лимоны, апельсины и замедляющий старение восхитительный грейпфрут – все эти цитрусовые исключительно богаты витамином С. Это мощные антиоксиданты, защищающие наши клетки от вредного воздействия свободных радикалов и помогающие бороться с признаками старения. Чем больше цитрусовых в рационе, тем крепче иммунитет, а здоровье организма в первую очередь складывается из состояния кожи. Цитрусовые помогают бороться с многими заболеваниями, они стимулируют работу мозга и сердечно-сосудистой системы. Регулярное восполнение запасов витамина С в организме – неременное условие здоровья, молодости и красоты. Помимо всего прочего, витамин С помогает предупредить появление мелких морщинок, а также сделать глубокие морщины менее заметными.

Сам процесс старения кожи заключается в том, что структуры коллагена разрушаются, и, как следствие, теряется эластичность, объем и жизненная сила кожи. Это способствует образованию мелких и глубоких морщин. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, воздействует именно на подкожный коллаген. Широко известен также осветляющий эффект



фрукта витамина С и его эффективность при удалении пигментных пятен. Достаточно регулярно протирать кожу долькой лимона или ватным тампоном, смоченным в лимонном соке.

ВИТАМИННЫЙ КРЕМ

Многие увлажняющие средства содержат витамин С, но для увеличения эффекта вы можете добавить несколько капель лимонного сока и аккуратными движениями нанести средство на кожу. Многие также используют витамин С в ампулах – просто капните раствор из ампулы на ладошку, разотрите с любимым кремом и нанесите на лицо. Однако это достаточно сильное средство, поэтому применять его необходимо лишь на ночь и регулировать частоту применения в зависимости от степени чувствительности кожи.

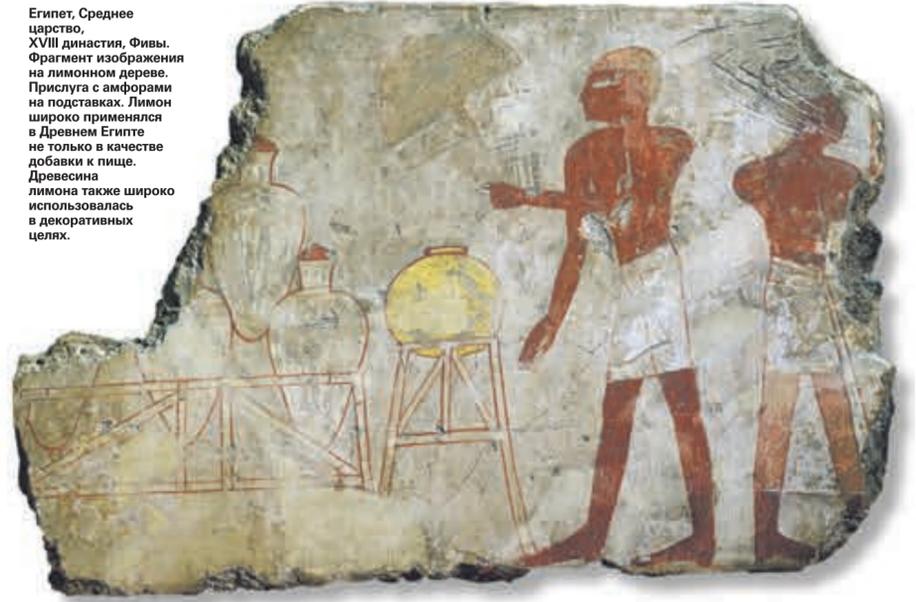
ЦИТРУСОВОЕ ЧУДО

Цитрусовые помогают поддержать не только здоровый цвет лица, но и упругость кожи. А уж в борьбе с угревой сыпью, бородавками и перхотью цитрусовые не знают себе равных. Чтобы достичь максимального эффекта не забывайте, что настоящая красота начинается изнутри, а значит, цитрусовые настолько же важно употреблять в пищу, как и наносить на лицо. *

ЦИТРУСОВЫЕ – ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Цитрусовые любят и с удовольствием употребляют в пищу во всем мире уже много веков. Сегодня Турция – один из признанных лидеров в производстве этих ярких, ароматных фруктов. Главный секрет успеха турецких цитрусовых – уникальный климат.

Египет, Среднее царство, XVIII династия, Фивы. Фрагмент изображения на лимонном дереве. Прислуга с амфорами на подставках. Лимон широко применялся в Древнем Египте не только в качестве добавки к пище. Древесина лимона также широко использовалась в декоративных целях.



Уже много веков цитрусовые выращивают в самых разных уголках планеты, от Аравийского полуострова до Австралии.

А знаете ли вы, что родиной так полюбившихся всем цитрусовых является Юго-Восточная Азия? В отличие от других растений, цитрусовые – относительно молодая группа; их история насчитывает около 15 миллионов лет. Цитрусовые стали появляться в различных регионах Азии задолго до наступления нашей эры. Лимон – один из древнейших цитрусовых, и хотя многие страны сегодня состязаются за право называться родиной лимона, древнейшие упоминания этого цитрусового в летописях принадлежат Китаю. Именно там около 4000 лет назад выращивали дикий фрукт «лимон». Из Азии в Европу лимон (а вернее его предшественник, цитрон) попал благодаря арабам – именно они в XX веке привезли его не только на побережье Северной Африки, но и в Испанию. Однако в европейских источниках цитрусовые появляются лишь к концу XIII века. На американский континент волшебные фрукты попадают благодаря Христофору Колумбу в 1493 году.

Турция находится как раз на пути

распространения цитрусовых. Эти фрукты впервые появились здесь в I веке до нашей эры. Одно из первых упоминаний о цитрусовых в Османской империи сделал знаменитый путешественник Эвлия Челеби в своей «Книге путешествий». Сегодня Турция – один из наиболее компетентных производителей цитрусовых. Страна занимает 10-е место в мире по объемам производства. Нежные, прихотливые цитрусовые требуют мягкого, влажного климата. И именно поэтому средиземноморское побережье Турции славится роскошными цитрусовыми плантациями. Общая площадь цитрусовых садов составляет 127 342 Га. 89% всех цитрусовых Турции выращивают в прибрежных районах Финикие, Анталя, Аланья, Ананур, Силифке, Мерсин и Дёртьёл. Средиземноморский климат, структура почв и обилие водных ресурсов делают Турцию лидером производства цитрусовых. Кроме того, благодаря цитрусовым сотни тысяч турец-

ких семей обеспечены регулярным доходом. Почти 7% населения страны живет за счет производства и экспорта цитрусовых.

За рубежом наибольшей популярностью пользуются турецкие мандарины. Однако ассортимент турецких цитрусовых чрезвычайно широк. В частности, в стране выращивается семь сортов лимонов, четыре сорта грейпфрутов, двенадцать сортов мандаринов и шесть сортов лимонов. Почти половину экспорта фруктов и овощей составляют именно цитрусовые. Это неудивительно, ведь турецкие цитрусовые славятся высоким качеством. Следует также помнить, что цитрусовые – один из самых вкусных в мире источников так необходимых нам витаминов. Поэтому смело включайте их в свой ежедневный рацион, а Турция позаботится о том, что на прилавках рынков и магазинов всегда было вдоволь этих солнечных, ароматных фруктов. *



Выбирая лимон, обращайте внимание на качество кожуры – она должна быть гладкой и блестящей, а сам плод – тяжелым.

ЗДОРОВАЯ МАМА – ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Всем известно, что сбалансированная диета до и во время беременности – одно из основных условий рождения здорового малыша. А как насчет цитрусовых?

Все мамочки помнят, как во время беременности доктор советовал принимать фолиевую кислоту. Именно этот витамин – один из наиболее важных для внутриутробного развития ребенка и полноценного формирования костей и органов. Он оказывает поддержку организму будущей мамы, который «работает за двоих». Фолиевая кислота, как и многие другие витамины и минералы, в натуральном виде содержится во многих продуктах питания, в том числе и в цитрусовых.

Основы правильного питания при беременности заключаются в первую очередь в употреблении натуральных продуктов. Некоторые диетологи называют это «бабушкиной диетой» – подумайте, что ела ваша бабушка в молодости? Вряд ли в её меню был фаст-фуд, шоколад или газированные напитки.



Свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты и свежевыжатые соки – это та питательная база, на которой строится практически любая здоровая диета. Причём важно употреблять именно сезонные овощи и фрукты, и соки из свежих цитрусовых придутся здесь как нельзя более кстати. Как раз сейчас, в начале осени, на прилавках магазинов и рынков появляются разноцветные цитрусовые.

В одном стакане свежевыжатого апельсинового сока содержится дневная норма витамина С и фолиевой кислоты (стандартная рекомендация по приему витамина В9 для беременных колеблется от 400 до 800 мкг в сутки). Кроме того, апельсиновый сок содержит биофлавоноиды – именно они поддерживают сердечно-сосудистую систему, помогают предотвратить развитие варикоза, нормализуют сердечное биение. Еще один ценный элемент, содержащийся в цитрусовых – калий. Он помогает стабилизировать давление и предотвратить повышенную сухость кожи, а следовательно уменьшает риск возникновения растяжек на бедрах и животе будущей мамы.

Помимо прочих преимуществ, цитрусовые помогают в борьбе с лишним весом. Во время беременности очень важно не набрать лишних килограммов, идеальной прибавкой веса считается 15 кг. Однако женщинам с избыточным весом следует быть особенно осторожными. Включив цитрусовые в свой ежедневный рацион, вы обеспечите регулярное поступление клетчатки в организм. Клетчатка способствует быстрому насыщению, снижению уровня холестерина и нормализации кишечной флоры. Один апельсин или 2-3 мандарина в день – вполне достаточно как для мамочки, так и для будущего малыша. *

БРОСАЕМ КУРИТЬ – С ГРЕЙПФРУТОМ



Грейпфрут – восхитительный фрукт, способный не только обогатить ежедневное меню, но и помочь в излечении различных недугов. Курите? Не можете бросить? Грейпфрут и здесь придет на помощь!

Лишь половинка грейпфрута перед каждой трапезой – это более половины суточной потребности в витамине С (64%) и больше четверти суточной нормы витамина А (28%). В среднем грейпфруте содержится всего 52 калории, 1 грамм белка и 13 граммов углеводов.

С тридцатых годов прошлого века проводятся исследования воздействия грейпфрута на организм человека. За это время выяснилось, что среди фруктов нет равного грейпфруту в деле сжигания жиров и борьбы с лишним весом. Однако результаты многолетних исследований были весьма противоречивыми, пока ученые и исследователи отделения диетологии Университе-

та Беркли в Калифорнии не приняли решение изучить влияние грейпфрутового сока на метаболизм человека путем анализа различных групп.

В течение 100 дней пять групп испытуемых, чей рацион питания различался содержанием жиров, должны были выпивать определенное количество грейпфрутового

сока различной концентрации. В соке не содержалось мякоти, в качестве подсластителя был добавлен сахарин. Что касается шестой контрольной группы, то диета в ней содержала большое количество жиров, а вместо грейпфрутового сока использовалась простая вода с добавлением сахара и глюкозы.

В результате эксперимента было установлено, что в группах, употреблявших большое количество жиров, увеличение массы тела составило на 18% меньше, чем в контрольной группе. Помимо снижения веса, испытуемые в группах, употреблявшие грейпфрутовый сок, продемонстрировали снижение сахара в крови на 13-17%, а инсулина – в три раза по сравнению с данными на начало эксперимента. В группах, где употребляли нежирную пищу, прибавки веса не наблюдалось, уровень инсулина в крови снизился в два раза.

Второй эксперимент проводился с целью сравнить действие нарингина (активного вещества в составе грейпфрута, которое придает ему горьковатый вкус) и метформина – препарата, снижающего уровень сахара в крови. Сравнивались две группы, в рацион питания которых входило большое количество жиров. В одной из групп регулярно употребляли грейпфрутовый сок, в другой – метформин. По результатам эксперимента было выявлено, что обе группы продемонстрировали значительное снижение глюкозы в крови. Таким образом было доказано, что нарингин по эффективности не уступает метформину. Также было выявлено, что грейпфрут значительно снижает аппетит и ускоряет метаболизм, что в свою очередь положительно сказывается на массе тела.

Еще один интересный опыт проводился с группами 100 мужчин и женщин. Одна из этих групп в течение 12 недель три раза в день съедали по половине грейпфрута, а к концу эксперимента разница в снижении веса по сравнению с группой, не изменившей свои питательные привычки, составила 3-4 кг. Несмотря на то, что свойства грейпфрута еще мало изучены, имеющиеся опытные данные позволяют нам сделать заключение о том, что по крайней мере в области борьбы с лишним весом и диабетом это фрукт может оказать человеку неоценимую пользу. *



Средиземноморский климат Турции идеален для выращивания множества овощей и фруктов, в особенности цитрусовых. Турция производит около 4% мирового объема цитрусовых.



В ходе визита россияне посетили цитрусовые плантации, расположенные прямо у берегов Средиземного моря.

ЦИТРУСОВЫЙ СОЮЗ

Накануне встречи президентов России и Турции в Санкт-Петербурге, состоялась визит российской делегации в Адану. В ходе визита россияне посетили цитрусовые плантации, расположенные прямо у берегов Средиземного моря.

Россия и Турция – давние партнеры во многих сферах, включая торговлю цитрусовыми. Турецкие цитрусовые хорошо известны россиянам своим превосходным качеством, что неудивительно – ведь средиземноморский климат и плодородные земли Турции как нельзя лучше подходят для выращивания натуральных овощей и фруктов, в том числе цитрусовых.

Россия – главный импортер цитрусовых из Турции. Многолетние отношения между двумя странами базируются на взаимном доверии. В 2015 году Турция экспортировала в Россию цитрусовых на 300 млн долларов. Если учесть, что общий объем экспорта цитрусовых из Турции в 2015 году составил 842 млн долларов, то становится ясно, насколько важным является сотрудничество двух стран в этой отрасли.

В 2015 году и в первые семь месяцев 2016 года из Турции в Россию экспортировались свежие фрукты и овощи, цитрусовые, сухофрукты, текстиль, неорганические химические вещества, цемент, металлическая продукция, бумага и картон. Турция занимает пятое место в мире и первое место в Европе по производству свежих фруктов и овощей; годовой объем составляет 46-47 млн тонн. При этом существенную часть

ЦИТРУСОВАЯ СТАТИСТИКА

В 2015 году Россия стала крупнейшим импортером турецких лимонов. Из Турции в Россию было экспортировано 119 000 тонн лимонов общей стоимостью 74 млн долларов.

В 2015 году доля Турции в российском импорте мандаринов составила 41% (в долларовом выражении).

Грейпфруты также пользуются в России большим спросом. Россияне предпочитают турецкий грейпфрут. В 2015 году из Турции в Россию было экспортировано 41 000 тонн грейпфрутов.

фруктов, выращиваемых на юге страны, составляют цитрусовые.

Накануне встречи президентов России и Турции в Санкт-Петербурге, состоялась визит российской делегации в Адану. В ходе визита россияне посетили цитрусовые плантации, расположенные прямо у берегов Средиземного моря. Сам визит прошел в высшей степени продуктивно, в дружественной атмосфере сотрудничества и солидарности. После посещения цитрусовых садов в сопровождении представителей Министерства продовольствия, сельского хозяйства и животноводства Турции и производителей цитрусовых, российская делегация побывала на упаковочных предприятиях.

В ходе визита, в целях укрепления экспортных позиций турецких производителей, были проведены работы по подготовке технико-экономического обоснования. После завершения работ планируется точно установить, сколько в регионе производится лимонов, грейпфрутов, апельсинов и мандаринов. Эта информация поможет укрепить партнерские отношения и коммерческое сотрудничество между двумя странами. Сегодня Турция направляет все усилия на развитие отношений с Россией. *

ТУРЦИЯ ЗАНИМАЕТ ПЯТОЕ МЕСТО В МИРЕ И ПЕРВОЕ МЕСТО В ЕВРОПЕ ПО ПРОИЗВОДСТВУ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

ДОКТОР ЛИМОН

Красота, здоровье, хорошее настроение – всё это способен нам подарить сочный, солнечный лимон. Лимон – не только король кухни, но еще и прекрасное косметическое средство, а также надежный помощник организма в борьбе с различными заболеваниями.

Лимон – один из самых популярных продуктов на нашей кухне. Несколько капель лимонного сока сделают вкуснее практически любое блюдо, начиная от салатов и заканчивая супами. Лимонную цедру можно добавлять как в соусы, так и в десерты. Во многих блюдах лимонный сок используется вместо уксуса. Свежевыжатый лимонный сок является отличным маринадом для мяса и рыбы. О целебных свойствах чая с лимоном мы все слышали с детства. Но неужели этот чудесный фрукт знаменит лишь тем, что придает особый вкус еде? Конечно, нет. Лимон содержит не только витамин С, но и многие другие биологически активные вещества, например цитрин, пектины, кальций, соли меди, каротин. Если вы заметили, что немного простыли из-за смены времени года, немедленно приготовьте себе чай с лимоном и имбирем. Вы сразу заметите, как вам станет лучше. Также в холодную погоду хорош следующий рецепт: измельчите в блендере два лимона и горсть кураги или чернослива. Добавьте 3 столовые ложки липового мёда, хорошенько перемешайте, уберите в банку и храните в холодильнике. Съедайте по одной столовой ложке смеси в день, лучшего всего с утренним чаем – и заряд бодрости, а также стабильная защита от инфекций вам обеспечены.



дом и нанести на корни волос, такая маска поможет заметно оживить ваши волосы. И напоследок совет для укрепления ногтей. Если у вас ломкие ногти, просто регулярно протирайте их ломтиком лимона.

ЭФФЕКТ ПОХУДЕНИЯ

Это касается как мужчин, так и женщин. Всем тем, кто хочет похудеть или поддерживать свой вес, диетологи рекомендуют выпивать натощак стакан воды с ломтиком лимона. Этот очень простой метод обеспечивает активизацию обмена веществ, организм быстрее просыпается и вместо того, чтобы накапливать жир, настраивается на расход потребляемых калорий. Вода с лимоном – такой же пробуждающий напиток, как и кофе. Если вы из тех, кому тяжело проснуться утром, попробуйте начинать свой день со стакана воды с лимоном.

МОРСКАЯ БОЛЕЗНЬ?

Еще немного интересной информации о лимоне. Если в морских путешествиях вы сталкиваетесь с проблемой морской болезни, головокружением и тошнотой, посыпьте тонкий ломтик лимона сахаром и подержите его некоторое время во рту. Это обязательно поможет. Кроме того, это лучший способ лечения головной боли. Если у вас заболела голова, не старайтесь сразу принять обезболивающие лекарства. Первым делом попробуйте использовать народный метод: приложите лимонную цедру к вискам, слегка прижмите и удерживайте, пока не почувствуете легкий зуд.

ЛИМОН НА СТРАЖЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Как вы уже заметили, преимуществ у лимона бесчисленное множество. Благодаря антибактериальным свойствам лимона, его можно использовать даже во время уборки! Лимонный сок удаляет пятна ржавчины, очищает стекла. Используя смесь лимонного сока с солью, вы с легкостью очистите разделочные доски, раковину на кухне, а также керамику в ванной.

СНОВА БОЛЕЗНЬ?

Недаром все новогодние пожелания и поздравления с днем рождения говорят в первую очередь о здоровье – именно оно нам так необходимо, чтобы жить, работать, наслаждаться каждым мгновением. Доказано, что свежие овощи и фрукты играют важную роль в режиме здорового питания, а значит, их регулярное употребление способно значительно улучшить наше самочувствие. Чем же именно нам может помочь лимон? Например, с помощью лимона можно привести в норму незначительно повышенное артериальное давление. Известно, что цитрусовые уменьшают симптомы авитаминоза и атеросклероза. Иногда они используются в дополнение к лекарственным средствам при отеках. Ингаляции с использованием лимонного масла помогают при бронхите, полоскание горла лимонным соком уменьшает боль в горле. Вода, смешанная с лимонным соком, помогает избавиться организм от токсинов при отравлениях. Но не забывайте, что при серьезных недомоганиях необходимо обратиться к врачу. *



ВАШ ВКУСНЫЙ КОСМЕТОЛОГ

Состояние кожи – важная тема для женщин. Витамины и кислоты, которыми богат лимон, помогают освежить и отбелить кожу. Именно поэтому кожа сразу становится светлее после пилинга с лимонной кислотой. Как правило, в составе отбеливающих масок, лосьонов для рук и ног содержится экстракт лимона. Он также имеет свойство предотвращать чрезмерное потоотделение, а если смешать сок лимона с оливковым маслом и мё-



ЛИМОННЫЕ СЕКРЕТЫ

Чай с лимоном, вода с лимоном, лимонный сок в качестве приправы к супам и салатам... Это лишь самые распространенные способы употребления лимона, а ведь их великое множество!

Выбирая лимон для чая, салатов, соусов и приправ, маринадов или сладостей, важно помнить, что чем качественнее фрукт, тем вкуснее получится наше блюдо. Как же правильно выбрать лимон? В первую очередь, взвесьте лимон в руке. Если лимон достаточно тяжелый, это означает, что он содержит много сока. Кожура лимона должна быть гладкой, без видимых повреждений или вмятин. Кроме того, сочность лимона можно легко обнаружить, просто надавив на кожуру пальцем. Сочный лимон настолько упруг, что след от пальца на кожуре сразу разгладится. Если лимон матовый, вполне возможно, он не полностью созрел – старайтесь выбирать округлые плоды с блестящей кожурой.

С ПРИЛАВКА НА КУХНЮ

Итак, лимоны выбраны. Принеся их домой, вы можете использовать их сразу же (если, скажем, планируете испечь лимонный пирог или сварить лимонад), но можно и сохранить их для будущего использования. Лучший способ – хранить их в нижнем ящике холодильника. Есть также альтернативный способ для тех, кому необходима цедра сейчас, а мякоть или сок – впоследствии. Цедру можно натереть на мелкой терке, а лимон завер-

нуть в пищевую пленку или целлофан и отправить в морозильник. Он может храниться там до одной недели без какого-либо ущерба для вкусовых качеств и содержания витаминов. Кстати, с одного лимона в среднем можно получить от двух до трех чайных ложек цедры. Когда придет время использовать замороженный лимон, достаньте его из морозильника. Пусть он хорошенько оттаяет. Затем, если вам нужен сок, разрежьте лимон пополам и надрежьте каждую половинку в нескольких местах или проткните ее вилкой. Если же вам нужно всего несколько капель, нет необходимости разрезать лимон. Просто аккуратно проткните его зубочисткой, выдавите сок и снова уберите лимон в морозильник, завернув в пленку. Вообще же лимон – такая же необходимая на кухне вещь, как соль. Это вам подтвердит любой шеф-повар. У каждо-

го повара на кухне в обязательном порядке хранятся лимоны. Разумеется, их тщательно моют перед использованием, а если на лимоне остались следы парафина, его протирают уксусом или промывают под струей горячей воды. Чаше всего лимон используют в салатных заправках и соусах. Простой рецепт: чайная ложка горчицы, чайная ложка тертой лимонной цедры, сок одного лимона и немного меда – все это можно смешать с оливковым маслом и заправить практически любой салат. Даже самые обычные блюда с таким соусом станут гораздо вкуснее. А как он хорош к рыбе или курице! Главное, что отличает лимонные соусы – простор для фантазии. Вы можете постоянно менять сопутствующие ингредиенты. Главное, чтобы неизменным оставался один – солнечный, волшебный лимон! *



Долгая российская зима становится ярче и теплее с турецкими цитрусовыми! Турция производит около 1,5 млн тонн цитрусовых ежегодно.

ТУРЦИЯ – НАСТОЯЩИЙ ЦИТРУСОВЫЙ РАЙ

Многолетняя история двусторонних отношений России и Турции – основа для их укрепления и дальнейшего развития. Экспорт турецких цитрусовых в Россию строится на доверии россиян их превосходному качеству и вкусу.



Высокое качество турецких цитрусовых объясняется в первую очередь уникальными климатическими условиями и структурой почв.

С приближением холодов возрастает спрос на различные фрукты, особенно цитрусовые. Пик популярности цитрусовых приходится на вторую половину осени и зиму – именно в это время созревает большинство сортов. Цитрусовые богаты витаминами и минералами, обладают высокой питательной ценностью и отличаются насыщенным, ярким вкусом. Неудивительно, что именно цитрусовые – самые любимые «зимние» фрукты россиян.

СОЛНЦЕ ТУРЕЦКОГО СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

Средиземное море – колыбель цивилизации. Культура, торговля, различные ремесла – все это развивалось здесь с древнейших времен. И сегодня Средиземноморский регион активно развивается, особенно в отношении сельского хозяйства. Цитрусовые с турецких берегов Средиземного моря сегодня любят во многих странах мира. Благодаря уникальному климату и исключительному плодородию почв, а также накопленному поколениями опыту турецких фермеров, экспорт турецких цитрусовых растет год от года. Солнечные фрукты из прибрежных садов Анталы, Мерсина, Бодрума и Измира сегодня славятся в первую очередь своей свежестью – ведь их поставка в Россию занимает максимум неделю, и все они поступают на прилавки российских магазинов и рынков в отличном состоянии. Главное же преимущество турецких цитрусовых в том, что они абсолютно натуральны. Благодаря удивительному климату Средиземноморья просто нет необходимости в использовании химических удобрений.

НОМЕР ОДИН В ЭКСПОРТЕ

В 2015 году производство цитрусовой продукции в Турции составило 3,7 млн

тонн. Благодаря этому показателю страна стала одним из мировых лидеров в области производства цитрусовых. В первую пятерку стран-импортеров турецких цитрусовых неизменно входит Россия, причем именно она занимает в списке лидирующее место. В 2015 году, например, Турция экспортировала в Россию 527 000 тонн цитрусовых.

Разумеется, подобная популярность цитрусовых в России подтверждает любовь российских потребителей к этим солнечным фруктам. Ну а поскольку россияне заботятся о здоровье и всегда предпочитают продукцию высокого качества, они доверяют именно турецким цитрусовым. За

САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ

Турция экспортирует треть цитрусовых в десятки стран на различных континентах. Она обеспечивает своевременную поставку продукции. Только за период с сентября 2015 года по июль 2016 года Турция поставила в Россию цитрусовых на 244 млн долларов. Какие же именно турецкие цитрусовые россияне любят больше всего? Сочные, спелые лимоны! В прошлом году в Россию было импортировано 119 000 тонн турецких лимонов на сумму 74 млн долларов.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Почему же турецкие цитрусовые – идеальный выбор для всей семьи? Ведь каждая хозяйка знает, что важно не только вкусно накормить своих домочадцев, но и обеспечить им здоровье, сбалансированное питание. Турецкие цитрусовые содержат большое количество витаминов и минералов, они богаты клетчаткой и различными питательными веществами. Высокое качество турецких цитрусовых объясняется в первую очередь уникальными климатическими условиями и структурой почв. Благодаря этим факторам использование искусственных удобрений сводится к минимуму, и фермеры лишь бережно ухаживают за цитрусовыми деревьями – основную работу делает сама природа. Однако это не означает, что производители турецких цитрусовых сидят без дела. Напротив, ведется активная работа по внедрению высоких технологий полива, а отслеживание цитрусовых садов ведется со спутника при помощи специальных программ. Кроме того, не только этап производства и экспорта цитрусовых, но и сбора, упаковки и транспортировки цитрусовых тщательно контролируется и организуется в соответствии с международными нормами качества. *

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 25 ЛЕТ ТУРЦИЯ ДОСТИГЛА ВНУШИТЕЛЬНЫХ УСПЕХОВ В СФЕРЕ ВЫРАЩИВАНИЯ ЦИТРУСОВЫХ

прошлый год общий объем экспорта турецких цитрусовых составил 842 млн долларов, из которых 295 млн долларов пришлось на Россию. Это означает, что Турция экспортировала более четверти своих цитрусовых в Россию. За Россией в списке лидеров импорта турецких цитрусовых следуют Ирак (182 млн долларов), Украина (70 млн долларов) и Саудовская Аравия (40 млн долларов). Производство цитрусовых в Турции – одна из крупнейших сельскохозяйственных отраслей. Сотни тысяч турецких семей (7% населения страны) сегодня живут именно за счет производства и экспорта цитрусовых. По последним данным, площадь цитрусовых угодий Турции составляет 127 342 Га.

ГРЕЙПФРУТ – РАЙСКИЙ ЦИТРУС

Сочные, крупные, с плотной нежно-розовой или желтоватой кожурой, грейпфруты содержат множество витаминов и минералов.

72

В течение 72 часов продолжается воздействие грейпфрута на клетки кожи при условии его применения в качестве косметического средства.

1750

Дата рождения грейпфрута – именно в 1750 году на Ямайке привезенный из Южной Азии помело был скрещен с местным сладким апельсином.

340

Калий – важнейший элемент, необходимый для поддержания нормальной работы сердечно-сосудистой и нервной систем. Человеку необходимо 2000-4000 мг калия в день, тогда как крупный грейпфрут содержит около 340 мг.

82

Именно столько калорий содержится в одном грейпфруте.

95

Крупный плод грейпфрута содержит около 95 мг витамина С. Грейпфрут – один из самых вкусных источников этого ценнейшего витамина, который, увы, не накапливается в организме человека. Именно поэтому регулярное употребление грейпфрутов – самый приятный способ поддержания уровня витамина С в норме.

4

В Турции выращивают 4 основных сорта грейпфрутов. Наиболее распространенный среди них – «красный рубин».

ЛИМОННО-МЕДОВАЯ МАСКА

Натуральные лимонно-медовые маски подходят для всех типов кожи, даже для самой чувствительной! Секрет красоты и молодости – в правильном уходе за кожей.

Лимонно-медовая маска увлажняет кожу, эффективно очищает поры и освежает лицо. Мед является натуральным антиоксидантом, а лимон – мощным антибактериальным средством. Попробуйте эту натуральную домашнюю маску, и вы не разочаруетесь!

Лимонно-медовая маска – секрет натуральной красоты.

- способствует уменьшению угрей и удаляет их следы
- нежно очищает кожу, сужает поры
- уменьшает сыпь и раздражение, мгновенно успокаивает кожу
- полирует и разглаживает, а также освежает сухую и шелушащуюся кожу
- возвращает коже естественный цвет
- для веснушек и поврежденной кожи: нормализует цвет кожи и удаляет следы ранок, тогда как мед эффективно удаляет бактерии, так как является природным антисептиком

Основа для лимонно-медовой маски

- половина свежего лимона или несколько капель лимонного масла (дает такой же эффект)
- 2 чайные ложки меда (лесной мед обладает высокими антибактериальными свойствами, однако обычный цветочный мед значительно мягче действует на кожу)



КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Выжмите половину лимона в миску с медом и перемешайте до получения однородной массы. Нанесите маску только на чистую кожу (перед нанесением маски убедитесь, что на лице нет ранок или шелушения, так как лимон может вызвать жжение). Оставьте маску на лице на 20 минут. По возможности по-

пытайтесь не разговаривать. Промойте лицо холодной водой и аккуратно высушите полотенцем. Эту натуральную маску можно наносить каждый день, однако не забывайте после нее наносить на кожу увлажняющий крем. Чтобы получить результат, необходимо немного времени, но вы увидите, что процедура стоит того. *

О ПОЛЬЗЕ ЦИТРУСОВЫХ

Насыщенный вкус и сочность цитрусовых известны каждому, а их полезные свойства еще не изучены до конца. Ученые продолжают открывать все новые свойства этих уникальных фруктов.

Тысячи лабораторий во всем мире сегодня работают над изучением свойств различных овощей и фруктов. Особенно большое внимание уделяется цитрусовым – ведь именно в них сосредоточено огромное количество витаминов и минералов, способных оказать значительное влияние на ход лечения многих недугов.

НЕТ ЛИШНИМ КИЛОГРАММАМ

В 2011 году ученые Университета Западного Онтарио доказали, что флавоноид нобилетин, содержащийся в мандаринах, помогает предотвратить риск ожирения и защитить от сахарного диабета 2 типа. Эксперимент, в ходе которого две группы мышей питались диетой с высоким содержанием жиров и простых сахаров, подтвердил, что в то время как у мышей из первой группы развились все признаки ожирения, вторая группа, получавшая нобилетин, отличалась нормальными показателями холестерина и инсулина. Прибавка в весе среди мышей второй группы также оставалась в пределах нормы.

АПЕЛЬСИНЫ ПОМОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ

В 2012 году Американская ассоциация кардиологов в журнале «Инсульт» опубликовала данные об исследовании, проведенном при участии 70 тысяч женщин в течение 14 лет. Ученые выяснили, что самый низкий риск развития инсульта был у тех женщин, чьи диеты включали апельсины, апельсиновый и грейпфрутовый соки. Так, у тех из них, в чьем рационе присутствовали флаваноны в большом количестве, снижался риск развития инсульта, вызванного тромбом, на 19%.

ПОМОЩЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК

В 2012 году в Журнале биомедицины и биотехнологии были опубликованы данные исследования, проведенного японскими учеными для выяснения противораковых свойств мандарина сацума.

В ходе эксперимента было обнаружено, что сок и мякоть мандаринов способны предотвратить развитие рака. Флавоноиды бета-криптоксантин и гесперидин, содержащиеся в мандаринах сацума, предупреждают развитие опухолей на языке, стенках кишечника и в тканях легких.

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНА С

Витамин С – это мощный природный антиоксидант, эффективно защищающий организм от воздействия свободных радикалов. Ученые Орегонского университета здоровья и науки

провели ряд исследований, согласно которым витамин С, в изобилии содержащийся в цитрусовых, играет основную роль в работе нервных клеток сетчатки глаза. А это напрямую сказывается на нашей способности хорошо видеть. Содержание витамина С в цитрусовых: средний лимон с кожурой содержит 100% дневной нормы витамина С, два мандарина сорта «Клементин» – 96%, один средний апельсин – 93%, и, наконец, грейпфрут – 51%.

ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

Клинические исследования, проведенные в Чикагском университете в 2012 году, показали, что грейпфрутовый сок задерживает энзимы в пищеварительном тракте, что препятствует быстрому распаду сиролимуса – препарата, призванного предотвращать отторжение имплантированных почек у раковых больных. Основной проблемой действующего вещества этого препарата было то, что оно не успевало начать эффективно действовать, потому что быстро всасывалось из кровеносной системы в ткани. Благодаря результатам этого исследования, ученые смогли сделать вывод о пользе грейпфрута при химиотерапии, поскольку этот фрукт замедляет распад действующего вещества сиролимуса, увеличивая срок его действия. При таком лечении требуются меньшие дозы препарата.

АНТИСТРЕСС

Результаты лабораторных исследований, проведенных в Японии и опубликованных в американском Журнале сельскохозяйственной и пищевой химии, подтверждают, что линалоол – ароматическое вещество, содержащееся в апельсинах, обладает успокаивающим эффектом и значительно снижает уровень стресса. Линалоол обладает запахом ландыша и эффективен при различных стрессовых нагрузках. *



О ПОЛЬЗЕ ЦЕДРЫ

Апельсин, мандарин, лимон – разноцветные цитрусовые радуют нас не только сочной мякотью, но и ароматной цедрой.

Цедра – это плотная кожура цитрусовых, богатая эфирными маслами. Именно поэтому она такая ароматная. Обычно, когда речь идет о кожуре, мы настроены скептически – ведь всем известно, что именно в ней скапливаются различные химикаты, которые фермеры распыляют для защиты от различных паразитов. Однако вы можете быть абсолютно спокойны, когда покупаете турецкие цитрусовые – ведь благодаря средиземноморскому климату, в котором цитрусовые чувствуют себя превосходно, химикаты и искусственные удобрения становятся просто не нужны. Цитрусовые из Анталии, Бодрума и других прибрежных районов Турции поступают на прилавки российских магазинов и рынков максимально свежими. Именно цедра турецких цитрусовых принесёт наибольшую пользу и украсит ваши блюда, добавив особый аромат и вкус.

Цедру цитрусовых можно приготовить двумя способами: натереть на мелкой терке или срезать полоской по спирали с помощью овощечистки. Если вы натерли цедру на мелкой терке, её необходимо использовать как можно скорее, пока не испарились ценные ароматические масла. Цедра, нарезанная полосками, прекрасно хранится как в холодильнике, так и в любом темном и прохладном месте в банке с плотно закрытой крышкой. Также цедру можно заморозить – так её срок хранения значительно увеличится. Однако дольше всех хранится высушенная цедра. Полоски цедры необ-

ходимо разложить между двух тонких полотенец и оставить сушиться 2-3 дня, регулярно переворачивая полоски, чтобы обеспечить равномерное высыхание. Храните высушенную цедру в сухом месте, лучше всего в плотно закрытой посуде.

Маленький секрет: чтобы цедра получилась более ароматной, перед тем, как срезать или натереть её на терке, подержите фрукты в горячей воде.

Где только не используют тертую цедру цитрусовых! Апельсиновая хороша в сладостях, а ещё из неё можно приготовить вкуснейшее варенье. Лимон-

ная цедра – полноправная участница многих приправ и соусов. А какой из неё получается лимонад! Зимой чайную ложку цедры цитрусовых можно добавить в стакан чая, настоять пять минут – и ароматный, очень полезный зимний чай готов. Такой чай прекрасно дополнит палочка корицы.

А КАК ЖЕ ПОЛОСКИ ЦЕДРЫ?

Цедру, нарезанную тонкими полосками, можно добавлять в утреннюю кашу, салаты, различную выпечку. Удачно сочетается вкус лимонной и апельсиновой цедры с мясом и рыбой. Полоска цедры украсит любой суп, холодный или горячий. Цитрусовую цедру активно используют в Средиземноморском регионе. Она – важная составляющая местной кухни. Особенно любят её добавлять в овощные супы, а также блюда из свежей морской рыбы и морепродуктов. Любители спагетти и ризотто могут смешать свежемолотый чёрный перец и морскую соль с цедрой лимона и апельсина – такая приправа придаст блюду пикантности. Цедру также можно добавить в питьевую воду и заморозить – такие цитрусовые кубики льда станут отличным дополнением к любому напитку. *

АРОМАТНАЯ ЦЕДРА ЦИТРУСОВЫХ БОГАТА ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ



Покупая цитрусовые, выбирайте те, что прибыли из солнечной Турции. Именно в них содержится множество натуральных витаминов – как в цедре, так и в мякоти.

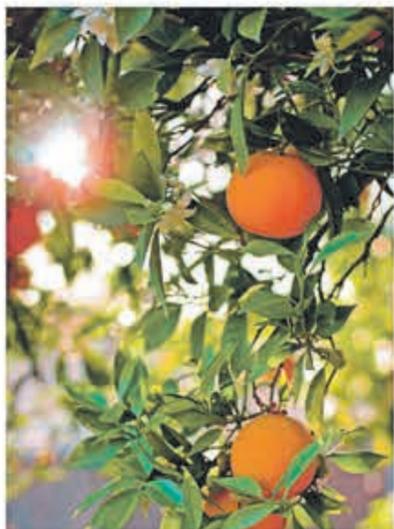


Цитрусовую цедру активно используют в Средиземноморском регионе. Она – важная составляющая местной кухни.



СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ОСЕНЬ

Осень – лучшее время для посещения средиземноморского побережья Турции. Именно в разгар бархатного сезона солнце становится мягким, а не палящим, как летом, вечера приносят приятную прохладу, да и людей на курортах значительно меньше.



ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Средиземноморская кухня – тема бесконечной глубины, ведь такой богатой и разнообразной кухни нет ни в одном другом регионе мира! Да вы и сами помните не только по меню отелей, но и по обилию местных ресторанчиков в Анталии, Бодруме и других курортных городах Турции, насколько богат выбор местных блюд. Секрет разнообразия вкусов – в использовании исключительно свежих местных продуктов. Тем, кто любит мясные блюда, Турция полюбится с первого взгляда – ведь мясо здесь готовят одинаково превосходно и в шикарном ресторане, и в небольшой закусочной. Любителям овощей и фруктов в Турции тоже раздолье. Овощи и фрукты здесь выращивают давно и очень успешно, процветает органическое производство, поэтому все, что вам подадут в местных ресторанах – исключительно свежее. О рыбе и морепродуктах на берегу Средиземного моря и говорить нечего – всё это исключительно свежее, и к тому же прекрасно приготовлено.

Летом средиземноморское побережье Турции весьма популярно среди туристов из многих стран Европы и Ближнего Востока, сюда прибывают тысячи туристов. Именно поэтому мы советуем приезжать сюда в сентябре и октябре – это настоящий бархатный сезон, когда море уже прохладное, но купаться в нем еще можно, а загорать на мягком осеннем солнышке – настоящее удовольствие. Особенно понравится такой отдых людям с нежной, чувствительной кожей. К тому же в отсутствие жары так приятно прогуляться по прибрежным городкам и паркам, посетить различные достопримечательности. Знаменитый Старый город Анталии осенью удивляет своих гостей особым шармом. Сердце Старого Города – крепость Калеичи, главным входом в которую считаются ворота Адриана, пустеет, и теперь в ресторанчиках на узких улочках легко найти подходящий столик, а в маленьких отелях и пансионатах достаточно номеров для всех, кто хочет ощутить

ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ НА СРЕДИЗЕМНОМ МОРЕ – ЭТО ЗОЛОТО ЦИТРУСОВЫХ

особую атмосферу Турции прошедших веков. Два главных пляжа Анталии – песчаная Лара и галечный Коньяалты – больше не переполнены, и после дня на взморье клубы на набережной ждут всех, кому хочется повеселиться в эти последние теплые деньки. Любителям древней истории Средиземноморский регион Турции также предлагает множество интересных достопримечательностей, в том числе руины древних ликийских городов Аспендос, Майра и Олимпия.

Каникулы на природе

КАНИКУЛЫ НА ПРИРОДЕ

История, города, рестораны и клубы – все это, разумеется, привлекает туристов в первую очередь, однако настоящее сокровище Средиземноморья – его удивительная природа. Анталия известна каждому туристу своими

каньонами, крупнейший из которых – каньон Кёпрюлю – славится захватывающими видами и рафтингом. В окрестностях Анталии также много живописных водопадов: Дюден, Манавгат, Куршунлу. Осенью они выглядят особенно красиво, ведь объем воды в них возрастает. Однако не только Анталия, раскинувшаяся у подножья величественных Таврских гор, поражает природными красотами. Находящийся неподалеку Кемер известен

тихой бухтой с теплой водой и просторными полями для гольфа. Именно сюда приезжают на тренировки мировые звезды. Мерсин, расположенный в соседней провинции, славится восхитительными цитрусовыми садами. Именно в Мерсине производится большая часть цитрусовых, которые Турция ежегодно экспортирует во множество различных стран. Но настоящей жемчужиной средиземноморского побережья Турции является курорт Каш. Именно сюда съезжаются парашютеры со всей Европы, ведь уникальная структура местного ландшафта делает парашютный спорт похожим на сказку. Любителям пеших прогулок стоит отправиться в путь по Ликийской тропе – это древний путь, которым, согласно легенде, шел апостол Павел, неся христианство на Запад. *



Россияне любят Турцию не только за отдых и шоппинг, но и за обилие свежих овощей и фруктов, особенно цитрусовых. Турция – один из крупнейших поставщиков цитрусовых на российский рынок. Доля Турции в общероссийском импорте цитрусовых составляет 35%.



ИСТОРИЯ ЛИМОНА

Лимон – первый цитрусовый, о котором написано в древних хрониках. Как же он появился в Европе? Когда и кем был выведен этот ароматный фрукт?

Лимон сегодня знают и широко используют во всем мире. Благодаря плотной кожуре он достаточно долго хранится и не теряет при этом витаминов и вкусовых свойств. До сих пор точно не известна родина этого удивительного цитрусового, однако большинство ученых сходятся во мнении, что лимон впервые появился в Индокитае. Он считается продуктом скрещивания двух других видов цитрусовых: померанца и цитрона.

Первые упоминания о лимоне относятся к древнеримскому периоду. Именно о лимоне рассказывает историк Плиний Старший в своей «Естественной истории». Плиний утверждает, что лимон обладает целебными свойствами и был выведен между девятым и шестым столетием до нашей эры. на территории современных Ирана и Азербайджана. А это означает, что кислый цитрон и сладкий померанец были давно известны и весьма популярны еще в древнем мире. Первое же упоминание о лимонном дереве встречаем в китайских летописях XX и позже XII века. С этого времени мы можем быть уверены, что лимон – такой, каким мы его знаем сегодня, – выращивали в Китае и даже продавали за рубеж. К примеру, в хрониках есть данные о торговле лимонами с Египтом в 1100-х годах. Египетские источники того периода содержат рецепты лимонада, а точнее лимонной воды с сахаром, которую египтяне успешно экспортировали во многие средиземноморские государства.

И сегодня лимоны очень популярны в Средиземноморском регионе.

ЦИТРУСОВЫЕ АНАТОЛИИ

Анатолийский регион с глубокой древности славился своим цитрусовыми, а во времена Османской империи эти солнечные фрукты добавляли в самые изысканные кушанья. Особенно это касается мяса – его при дворе османского султана и в домах знатных вельмож готовили с добавлением свежих и высушенных фруктов. Цитрусовое хозяйство на берегах Средиземного моря постоянно развивалось, и сегодня Турция – один из мировых лидеров в производстве цитрусовых. Разумеется, этому успеху способствуют не только превосходный климат, но и грамотное использование новейших сельскохозяйственных технологий.

Разумеется, их очень любят и в Турции. В приморских городах в саду практически каждого дома растет хотя бы одно лимонное дерево. *

ЗАМОРОЖЕННЫЙ... ЛИМОН?

Знаете ли вы, что в результате лабораторных испытаний, проводимых с 1970-х годов, было установлено, что лимон помогает в лечении 12 типов рака?

В результате экспериментов выяснилось, что лимон положительно влияет на ход лечения рака простаты, легких, поджелудочной и молочной железы, а также толстой кишки. Вступая в борьбу с раковыми клетками, лимон оказывает на них разрушительное воздействие. В основном мы привыкли использовать только сок лимона, а между тем лимонная кожура, будучи отличным профилактическим средством, способна укрепить природную защиту организма от рака.

ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЛИМОН – КОНКУРЕНТ ХИМИОТЕРАПИИ

Замороженный тертый лимон практически уничтожает раковые клетки. Существует мнение, что подобное воздействие лимона на раковые клетки является даже более эффективным, чем химиотерапия. Сегодня многие лаборатории работают над синтезированием экстракта лимона. Заморозка – единственный способ сохранить все витамины, содержащиеся в лимоне. Причем важно замораживать лимон вместе с кожурой – только так можно получить максимум пользы.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЛИМОН?

Замороженный лимон необходимо вынуть из морозильника за сутки до приготовления. Затем его необходимо натереть на терке и добавлять к любым блюдам. Замороженный лимон по вкусу ничем не отличается от свежего, и пользы от него практически столько же. Причем в сравнении с

лимонным соком, количество витаминов в тертом лимоне выше в 5-10 раз.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАМОРОЖЕННОГО ЛИМОНА?

Замороженный тертый лимон помогает выводить токсины и укрепляет организм человека. Замороженный лимон исцеляет и предотвращает возникновение кист, опухолей, а также выполняет профилактические функции в лечении различных инфекций, грибков и паразитов.

Во всем мире соединения, полученные из коры лимонного дерева, занимают важное место в лечении раковых заболеваний. Терапевтический эффект этих соединений в 10000 раз превышает эффект продукции, используемой в химиотерапии. Достоверно известно, что лимон замедляет развитие раковых клеток и разрушает злокачественные опухоли, никоим образом не наносит вреда здоровым клеткам.

Сегодня известно, что лимон оказывает терапевтическое воздействие на стрессовые и нервные расстройства, которые возникают в результате интенсивного темпа работы и эмоциональных переживаний. Проще говоря, лимон является природным антидепрессантом. *





ЦИТРУСОВЫЕ – ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

Лето – время солнца, моря, свежих овощей и фруктов – прошло. С наступлением холодов сопротивляемость нашего организма простудным заболеваниям значительно снижается. Но нет причин унывать, ведь именно сейчас на прилавках появляются цитрусовые – наши верные соратники в борьбе с простудой и гриппом.

В те времена, когда еще не существовало высокотехнологичных препаратов, а медицина не знала такого количества жаропонижающих, болеутоляющих и антибактериальных средств, люди лечились просто – их главным лекарством была природа. Свежая зелень, овощи и фрукты, целебные травы и корни – именно они помогли нашим предкам оставаться бодрыми и сильными даже зимой. К сожалению сегодня для борьбы с простудой и гриппом широко используются жаропонижающие средства и антибиотики. Разумеется, под контролем специалиста их применение вполне оправдано, однако мы часто не задумываемся о том, какой вред наносят эти лекарства в первую очередь работе печени. Как же быть?

Диетологи утверждают, что печени можно и нужно помогать с помощью овощей и фруктов. Просто соблюдая определенный режим питания и регулярно употребляя определенные продукты, мы вполне можем контролировать состояние этого жизненно важного органа. К примеру, овсянка, нежирный йогурт и кефир оказывают благотворное влияние на печень и защищают ее от вредного воздействия различных веществ, в первую очередь антибиотиков и алкоголя.

Цитрусовые незаменимы зимой, особенно в период эпидемий грип-

па. Маленькая хитрость – когда чистите цитрусовый, держите плод близко к лицу. Эфирные масла цитрусовых, проникая в дыхательные пути, убивают большое количество болезнетворных микробов. Цитрусовые, как и любые другие фрукты, рекомендуется есть утром – ведь в них содержится достаточно много сахара. Однако следует быть осторожным и не употреблять цитрусовые или свежесжатый сок из них на голодный желудок – ведь различные кислоты, в избытке содержащиеся в этих ароматных плодах, раздражают слизистую желудка. Однако не только печени приносят пользу яркие, сочные цитрусовые – они настолько богаты различными витаминами, что врачи рекомендуют цитрусовые в качестве поддерживающей терапии при самых различных заболеваниях, а также для профилактики. Пожалуй, самый известный витамин из цитрусовой «сокровищницы» – это витамин С. Именно с его помощью наш организм борется с недугами, ведь он способствует укреплению иммунной

системы, является мощным антиоксидантом, замедляет и даже останавливает рост патологических клеток.

При гриппе или простуде, когда болит горло, не очень-то хочется кислого, ведь в процессе борьбы с вирусами дыхательные пути становятся очень чувствительными. Можно порекомендовать натуральный рецепт: добавьте в некрепкий чай ломтики лимона и мандарина, мед и черный перец. Такой натуральный напиток поможет успокоить боль в горле. Цитрусовые помогут и от головной боли. Если вы простудились, и мигрень не дает покоя, просто приложите к вискам дольки лимона и слегка помассируйте. Грейпфрут же рекомендуется при насморке, так как экстракт этого фрукта сужает сосуды. Одним словом, цитрусовые незаменимы как в качестве самостоятельного средства, так и в составе поддерживающей терапии. И лучше всего начинать регулярно употреблять цитрусовые уже сейчас – ведь они незаменимы в качестве профилактического средства. *



Благодаря плотной коже цитрусовые способны долгое время удерживать витамин С, а также другие витамины и минералы. Свежие турецкие цитрусовые – гарантия качества.

ПРАКТИЧНАЯ ЭКЗОТИКА – СВЕЧА ИЗ АПЕЛЬСИНА

Приятный, легкий, освежающий аромат апельсина в доме добавит уюта и тепла, а ещё поднимет настроение после рабочего дня.

Для этого вовсе не нужно тратить деньги на дорогие ароматические свечи или освежители воздуха. Достаточно одного среднего апельсина и немного масла, и ваш дом станет теплее и уютнее. Цитрусовые ноты, в особенности ароматные сочетания лимона и апельсина, широко используются в парфюмерии и при изготовлении различных ароматических веществ – ведь они очень гармонично вписываются практически в любую гамму ароматов. Сегодня мы расскажем, как сделать ароматную апельсиновую свечку своими руками. Процесс изготовления совсем не сложный, а все необходимое можно легко найти на ближайшем рынке или в магазине.

ИЗ ЧЕГО

Один средний апельсин, Немного растительного масла, Спички или зажималка, Небольшое блюдце

КАК

Для начала разрежем апельсин поперёк и аккуратно вынем мякоть так, чтобы в нижней половине нашей будущей свечки остался белый черенок – он послужит нам фитилем. Хорошенько пропитаем его маслом, и можно зажигать. В верхней половине сделаем небольшое отверстие и накроем ей нашу свечку. Такой ароматный апельсиновый мячик – прекрасное украшение интерьера. Если огонёк вашей самодельной свечки начал тускнеть, просто добавьте немного масла. Такая свечка в среднем горит около двадцати минут, а если нам повезло с фитилем, то есть черенок апельсина длинный и плотный, то апельсиновый аромат будет радовать вас и ваших домочадцев до полудня. Конечно, во многом время горения свечки зависит и от качества масла. Наслаждайтесь! *

КИСЛЫЙ ВИТАМИН

Почему лимон кислый? Ответ прост – потому что в нем содержится множество кислот, среди которых всем нам хорошо известная лимонная кислота. На самом деле она содержится во всех цитрусовых, просто её содержание в лимоне особенно высоко. Кроме того, уксусная и винная кислоты также влияют на вкус лимона. Эти кислоты, как ясно из названий, обычно содержатся в вине и уксусе. Несмотря на то, что вкус этих кислот не особенно нравится животным, многие из них (особенно приматы) с удовольствием едят лимоны.



8 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ГРЕЙПФРУТА

Цитрусовые содержат большое количество витаминов и минералов, и грейпфрут – не исключение. Он обладает массой целебных свойств: помогает бороться с онкологическими заболеваниями, защищает зрение и даже помогает похудеть.

1 УСКОРЯЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Избыточный вес – не проблема, если под рукой грейпфрут. При регулярном употреблении грейпфрута снижение веса происходит значительно быстрее и легче. Этот фрукт ускоряет процесс сжигания жиров и дает стойкое чувство насыщения, и поэтому незаменим в качестве добавки к здоровой диете.

4 ЗАЩИЩАЕТ КОЖУ

Грейпфрут обладает не только целебными, но и косметическими свойствами. Высокое содержание витамина С стимулирует выработку коллагена, который необходим для сохранения кожи гладкой и упругой. Сок грейпфрута также полезен для волос – он придает им натуральный блеск и мягкость.

6 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ГЛАЗ

Розовый и красный грейпфруты особенно полезны для глаз, ведь они оказывают положительное влияние на состояние сетчатки, способствуют устранению усталости глаз и снижают возрастные риски глазных болезней.

2 БОРЕТСЯ ПРОТИВ РАКА

Цитрусовые успешно используются в составе поддерживающей терапии при онкологических заболеваниях. В частности, грейпфрут помогает организму бороться с инфекциями и, благодаря повышенному содержанию флавоноидов, стимулирует борьбу с канцерогенными веществами.



7 ДЫШИТЕ СВОБОДНО

Витамин С также применяется при лечении астмы, ведь он способен уменьшить продолжительность и интенсивность приступов. Поскольку грейпфрут содержит большое количество этого витамина, его экстракт часто применяют в составе различных ингаляционных средств. В частности, грейпфрут эффективно помогает устранить кашель и заложность носа у детей.

3 ЗАЩИЩАЕТ СЕРДЦЕ

Сердечникам на завтрак рекомендуется есть красный грейпфрут с овсянкой. Именно красный грейпфрут содержит максимальное количество антиоксидантов, которые помогут снизить уровень плохого холестерина. Заботьтесь о вашем сердце!

НА СТРАЖЕ ИММУНИТЕТА

Витамин С, которым так богат грейпфрут, поддерживает иммунную систему и помогает защитить организм человека от вирусных заболеваний. Проведенные исследования показывают, что витамин С способствует снижению риска смерти при заболеваниях сердца, инсульте и раке.

8 ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО

Грейпфрут не только полезен для здоровья, вносит разнообразие во вкусовую палитру ежедневного меню и способен творить чудеса красоты. Помимо всего этого грейпфрут – отличный помощник в уборке. Смесь морской воды и сока грейпфрута превосходно очищает любые металлические поверхности и придает им блеск. *

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ САЛАТ С МЁДОМ И МЯТОЙ

Салат из сочных грейпфрутов, выращенных в Турции, подарит заряд бодрости и хорошего настроения!

Салаты – это не только дополнение к обеду или ужину, но и вполне самостоятельное блюдо. Пожалуй, именно салаты предоставляют наибольшую свободу фантазии, ведь возможных сочетаний – сотни ты-

ся! Сегодня мы предлагаем вам попробовать украсить стандартный зеленый салат с сосисом изысканным тандемом грейпфрута и мёда. А нотка свежей мяты придаст нашему салату особую пикантность и ощущение свежести. Этот салат неве-

роятно прост в приготовлении и настолько вкусен, что придется по вкусу и взрослым, и детям. Итак, что же нам понадобится?

- 4 розовых грейпфрута, очищенных и разделенных на дольки
- 2 ломтика копченого лосося
- 2 листа салата латук
- 1 маленькая луковица красного лука, тонко нарезанная
- 3 веточки свежей мяты с мелкими листьями
- 2 столовые ложки апельсинового сока
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Немного мёда для заправки



Свежие листья салата латук положите на дно тарелки. Острым ножом снимите пленку с грейпфрута, разделите на дольки, нарежьте на тонкие ломтики и разложите поверх листьев салата. Добавьте тонко нарезанный сладкий красный лук и разрезанный на мелкие кусочки копченый лосось. Украстье листиками свежей мяты. Для приготовления салатного соуса в небольшой миске с помощью вилки смешайте апельсиновый сок и оливковое масло. Полейте салат соусом и добавьте немного мёда. Невероятно вкусный и бодрящий салат готов! А какой он красивый!.. *

Освежающий, питательный салат из сочных грейпфрутов, выращенных в Турции, с добавлением мёда и свежей мяты.

Мы начинаем серию публикаций о героях Битвы под Москвой, которая началась 75 лет назад — в сентябре 1941 года. Сегодняшний дебютный очерк написали юные корреспонденты нашей газеты.

Виктор Талалихин. Первый ночной таран



Лето 1941 года. Военный летчик Виктор Васильевич Талалихин во время воздушного боя над Москвой совершил первый ночной таран фашистского бомбардировщика (1, 2) 5 августа 1941 года. Виктор Талалихин был награжден медалью «За оборону Москвы» (3) А 8 августа ему было присвоено звание Героя Советского Союза



НАШИ ГЕРОИ 18 сентября летчику Виктору Талалихину исполнилось бы 98 лет. Имя этого аса воздушных боев над Москвой носят улицы 28 городов России и стран мира. Корреспонденты «ВМ» побывали в московской школе № 2053, где работает музей героя.

Последние несколько лет в средствах массовой информации стали появляться материалы, «разоблачающие» героев Великой Отечественной войны. Связывая образы героев с советской пропагандой, авторы утверждают, что эти «иконы коммунистических идеалов» — только фикция, далекая от реальности. Но пытаюсь сделать на имени героев сенсацию, эти авторы забывают, что герои — уже сенсация.

Никто другой знает, что такое передовая. Талалихин и для него стал настоящим кумиром, а потому еще в 2011 году он с группой педагогов открыл в школе музей, пополненный ценным экспонатом — оплавленным фрагментом самолета Талалихина, найденного под Москвой. — Мы знаем Талалихина как первого летчика, совершившего ночной таран... — продолжает Михайлов. — Конечно, эту историю подхватили и растраживали фронтные газеты: статный и красивый юноша, герой... Он мог вдохновить людей на подвиги, героизм.



Что бы там ни говорили, но Виктор Талалихин был обычным человеком. Родился он 18 сентября 1918 года в селе Тепловка Саратовской области в крестьянской семье. В 1924 году Талалихины переехали в Вольск, а летом 1933-го отец Виктора завербовался на стройку в Москве, куда за ним переехала и вся семья. Затем была школа фабрично-заводского ученичества при Московском мясокомбинате. В сентябре 1935 года Талалихин записался в планерный кружок. Позднее он писал в фабричной многоотраслевой «Я знал, что после окончания кружка пойду в летчики. Чтобы летать так, как летают наши герои — Чкалов, Байдуков и Беляков». В октябре 1936 года Виктора как передовика и активиста по комсомольской путевке направляли в один из аэроклубов столицы. Медкомиссией он проходит успешно, а вот его рост — 155 см — мог стать серьезной помехой для дальнейших полетов. За этот незначительный недостаток он получил среди друзей прозвище Малыш. И все-таки в 1937-м на У-2 он совершил свой первый полет и в декабре того же года будет призван в Красную армию, затем поступит в Борисоглебскую военную авиашколу имени Валерия Чкалова. О своей учебе он вспоминал:

«Встаешь, бывало, с первыми лучами солнца, а возвращаешься к отбою, когда над аэродромом уже загорались ранние звезды». ...Первые месяцы Великой Отечественной войны. В ночь на 7 августа 1941 года Талалихин совершил ночной таран и уничтожил фашистский бомбардировщик. Но остался он в живых — по воле случая. «В ночь на 7 августа, — вспоминал на следующий день, выступая на радио Талалихин, — когда фашистские бомбардировщики пытались прорваться к Москве, я поднялся в воздух. Зайдя со стороны луны, я стал выискивать самолеты противника и на высоте 4800 метров увидел «Хейнкель-111». Я зашел ему в хвост и атаковал. Мне удалось подбить правый мотор. Враг резко развернулся и со снижением полетел обратно... Я снизился до 2500 метров. И тут у меня кончи-

лись боеприпасы... Оставалось одно — таранить. «Если я погибну, так один, — подумал я, — а фашистов в бомбардировщике четверо». Решив винтом обрубить противнику хвост, я стал подбираться к нему. И в это время враг пускает очередь из пулемета. Обожгло правую руку... Самолет перевернулся, надо было выбраться с парашютом. Михаил Михайлов уверен — это редкая удача: — Недавно я читал, что Талалихин случайно задел винтом самолета хвост бомбардировщика. Это обычные выдумки. Для подобного маневра требуется точнейший расчет. Погиб Виктор Талалихин в том же 1941-м в неравном бою с тремя самолетами противника. Подготовили юнкоры «ВМ» **МАРГАРИТА ФИЛЬКОВА** edit@vm.ru **ФЕДОР ГОРДЕВ** edit@vm.ru

Справка

Виктор Талалихин родился 18 сентября 1918 года. В 1938 году окончил Борисоглебскую военную авиационную школу летчиков. Участвовал в советско-финской войне. На биплане И-153 «Чайка» совершил 47 боевых вылетов, сбил четыре финских самолета. В годы Великой Отечественной войны сбил 6 вражеских самолетов. Погиб под Подольском 27 октября 1941 года.

Кстати

Только за первый день Великой Отечественной войны семь советских летчиков совершили воздушный таран. Такая тактика практически гарантировала гибель пилота. Однако были асы, таранившие противника неоднократно. Советский летчик Борис Ковзан таким образом сбил четыре вражеских самолета и каждый раз благополучно приземлился с парашютом.

Евгений Миронов: «Мы никогда не заигрываем со зрителем»

Вчера на малой сцене Государственного театра Наций прошла премьера спектакля «Заводной апельсин» по культовому одноименному произведению Энтони Берджесса. А после худрук театра Евгений Миронов (на фото) объяснил «ВМ», почему он предпочел карьеру на Западе российскому театру.

Евгений Витальевич, вам прочли мировую славу на Западе. Андрей Кончаловский даже посоветовал учить английский язык.

Да, в нашем театре — полные залы. Я сам видел огромные очереди за билетами и не мог поверить своим глазам. Не скрою — очень приятно. Но мы не останавливаемся на достигнутом, а находимся в поиске. Хотим развивать театр как институт. Новая сцена в историческом особняке 1812 года должна стать лабораторией, школой для воспитания зрителя. Неужели хороший спектакль не может выполнять все функции — и просвещения, и воспитания, и возвышения души? Знаменитый американский режиссер Роберт Уилсон поставил спектакль «Сказки Пушкина» на Большой сцене. Уилсон — гений авангарда, но, к сожалению, не все зрители понимают его новый необычный язык. А чтобы по-

нимали, планируем проводить встречи с создателями спектаклей, дни культуры, мастер-классы. С английским языком у меня не очень. Так получилось, что с молодых лет мне так везло на хорошие работы, хороших режиссеров, что необходимости искать новой славы за океаном не было. Да, нам с Володи Машковым предлагали покорять Америку, и Андрей Сергеевич настоятельно советовал учить английский. Володя, кстати, выучил. А я остался в Москве и работал. В том же Голливуде надо ждать случая — все ждут. Некоторое время сидят в ожидании. Расскажите о Новом пространстве Театра Наций, созданном в особняке, его истории, реконструкции? Во-первых, хочу поблагодарить мэра Москвы Сергея Собянина за то, что нам отдали старинный особняк, переживший пожар 1812 года. Это произошло после того, как я донес до Сергея Семеновича идею о создании театрального квартала на Страстном бульваре. И он передал нам особняк по-

адресу: Страстной бульвар, 12/2. За счет средств Министерства культуры был сделан ремонт здания. Оно сохранило историческую уникальность, вплоть до фасада. В этом особняке очень домашняя, уютная атмосфера. Первая премьера на Малой сцене — «Заводной апельсин» в постановке Филиппа Григорьяна. Наверняка неспроста именно этот спектакль открывает новую площадку. Это автобиографическое произведение. Автор Энтони Берджесс, будучи большим раком, написал «Заводной апельсин» и излечился. Но зло в образе мальчика Алекса он выпустил в мир. В спектакле поднимается вопрос об ответственности художника за свое творение. Наш театр ведет серьезный честный разговор. Мы не заигрываем со зрителем. Было ли выделено дополнительное финансирование на Малую сцену? Нет — все из бюджета Театра Наций. Мы зарабатываем деньги спектаклями на Большой сцене, которые пользуются спросом. А на Малой сцене могут быть эксперименты, которые не окупат себя. Вы пойдете на премьеру восстановленного спектакля vašего учителя Олега Табакова «Матросская тишина»? Да. Обязательно. Очень жду. **АНЖЕЛИКА ЗАОЕРСКАЯ** edit@vm.ru

Шоу должно продолжаться



Осталось полтора месяца до президентских выборов США — они состоятся 8 ноября 2016 года. Два кандидата, Клинтон и Трамп, будто участвуют в комедийном ежедневном шоу. В своих новостях мы каждый день тоже наблюдаем выжимки этого шоу, смонтированного по всем законам жанра, — с открытием «ящиков Пандоры», перетряхиванием скелетов в шкафах, с медицинскими справками, обмороками и, конечно, многочисленными шутками на тему предстоящего события. Как в «Игре престолов», в проект вовлечены и «действующие лица второго плана». Эротоман — муж Клинтон и дочка Челси, придерживающаяся веганской диеты. У Трампа — красавица-жена Меланья, ее откровенные фото гуляют где-то на просторах интернета, возбуждая потенциальных избирателей, а сама она подает в суд на издание, утверждающее, что в молодости будущая жена миллиардера работала в эскорте. Дочь, Иванка Трамп, в разгар предвыборной гонки родила третьего ребенка — сына Теодора Джеймса. А вообще Иванка когда-то дружила с Челси. Чем не очередной поворот мыльной оперы? Куклолки, изображающие Трампа и Клинтон, футболки и прочая атрибутика, марши-речовки, а вот над океанским побережьем запускают воздушные змеи — Клинтон на метле в этом соревновании проиграла рыжему Трампу... Трамп запускает сайт «10 легендарных обманов Клинтон», а Клинтон — сайт «Республиканцы против Трампа». А чего стоит призыв разоружить охранников Клинтон? К Джимми Фэллону, ведущему популярного американского «Вечернего шоу», на эфир приходит Дональд Трамп. И Фэллон делает, кажется, невозможное: получает возможность потрогать уникальную нелепую прическу Трампа. Ответить на sacramentalный вопрос, который мучает миллионы: парик или свои, родные? Оказывается — да, родные, длинные, крашенные и уложенные нелепым гнездом. Выдохнули... Потом — в «Вечернее шоу» является Хиллари Клинтон. На этот раз Фэллон надевает медицинскую маску — все хо-

чут. Клинтон ведь болела, но сейчас, вроде бы, поправилась. Клинтон шутку оценила — по крайней мере, сделала вид, что ей очень смешно. Хочет, демонстрируя ослепительную американскую улыбку. Потом «дает пять» ведущему — а он тут же протирает руки антисептиком гелем. Мало ли... Бурные, продолжительные аплодисменты. Хиллари сильно «проколослась» — упала в обморок akurat после траурного митинга 11 сентября. Нужен ли Америке больной президент? — тут же поставил вопрос режиссер Трамп. Вообще последние новости о состоянии здоровья Хиллари Клинтон взволновали общественность и вызвали множество дискуссий, которые носили почти национальный характер. Так или иначе, но мы знаем диагнозы кандидатов, и даже то, что Трамп тщетно пытается снизить вес хотя бы на семь кило. Да вообще — много чего знаем. Только вот не полкидает ощущение нереальности происходящего. Кажется, что в Америке так и будут вечные президентские гонки, которые ничем не закончатся. И хоть симпатии большинства россиян на стороне души Трампа — он такой эксцентричный и дружить с нами обещает, — кандидатура какая-то сомнительная. Как гласит актуальный анекдот, «По данным опроса Левада-центра, 76 процентов россиян предпочитают, чтобы в их лифтах гадил Дональд Трамп, а не Хиллари Клинтон».

Ты в главной газете города!

Школа-студия юного корреспондента «Новый фейерверк» при редакции газеты «Вечерняя Москва» объявляет набор на первый курс. Если тебе от 15 до 18 лет и ты мечтаешь стать журналистом — присылать письмо с информацией о себе и творческой работой на адрес a.losoto@vm.ru. Зачисление в школу происходит по итогам творческого конкурса и собеседования. Занятия начнутся в октябре. Работой школы будет руководить главный редактор «ВМ» Александр Курпиров. Подробнее о школе и требованиях к абитуриенту — на сайте vm.ru.

ЦИФРА



49 площадок, где москвичи смогут приобрести уникальные продукты питания, будут открыты во многих районах города с 23 сентября в рамках фестиваля «Золотая осень». Цены на товар наверняка приятно удивят горожан.

Конкурсный управляющий общества с ограниченной ответственностью «Сибирь-Кабель» (ИНН 5406360388, ОГРН 1065406153878, 105120, г. Москва, Муравьевский пер., 1, 4, 7) Виктор Сергеевич Викторич (ИНН 692400961246, СНИЛС 047-837-706-98, 170100, Тверь-100, а/я 0229) СРО НП «ЦФОР АПК» (107031, г. Москва, ул. Б. Дмитровка, 32, стр. 1, ИНН 7707303411, ОГРН 110779902057), решение Арбитражного суда города Москвы от 01.12.15 № А40-199724/15 сообщает, что торги по продаже имущества должника, являющегося предметом залога, назначенные на 15.09.16, признаны несостоявшимися в связи с отсутствием заявок на участие в торгах. Повторные торги со снижением начальной цены на 10% состоятся 07.11.16 в 12:00 по московскому времени на ЭТП «Фабрикант». Прием заявок с 11:00 27.09.16 по 12:00 02.11.16 в соответствии с регламентом ЭТП. Определение участников торгов 03.11.16. Задаток в размере 10% от начальной цены лота должен быть перечислен до 03.11.16. Сведения об имуществе, шаге аукциона, порядке ознакомления с имуществом, требованиях к заявке, реквизитах для перечисления задатка и оплаты имущества, порядке определения победителя и заключения договора, а также иные сведения указаны в сообщении № 77031938640, опубликованном в газете «Коммерсант» № 137 от 30.07.16. Справки по телефону у организатора торгов (8 (904) 005-96-71, viktorovikceva@yandex.ru).

Отозваны лицензии у трех коммерческих банков

Вчера Центробанк отозвал лицензии сразу у трех кредитных организаций: двух московских Росинтербанка и Финпромбанка, а также у Регионального коммерческого банка (РКБ) из Дмитровграда Ульяновской области. Причины разные. В Центральном банке пояснили, что Росинтербанк нарушал ряд законов, регулирующих банковскую деятельность. При этом организация неадекватно оценивала взятые на себя риски. — Надлежащая оценка кредитного риска и объективное отражение стоимости активов в отчетности кредитной организации привели к полной утрате ее собственных средств, — отметили в Центробанке. — Банк также нарушал требования законодательства в области борьбы с легализацией средств, полученных преступным путем. Росинтербанк прекратил обслуживать клиентов за несколько дней до отзыва лицензии. Московский Финпромбанк оказался не особо банкетным. Он допускал серьезную просрочку по выполнению обязательств перед кредиторами. Ульяновский банк не исполнял законодательство в сфере борьбы с отмыванием доходов. Внутренние контрольные органы не соответствовали требованиям Банка России. — Отрадно, что все три организации являются участниками системы страхования вкладов, — пояснил экономист Борис Носов. — По данным Центробанка, Росинтербанк занимал 68-е место в банковской системе страны, Финпромбанк — 94-е, а РКБ — 404-е. Сумма обязательств перед вкладчиками по всем трем банкам, сошедшим с дистанции, оценивается в 73 миллиарда рублей. Агентство по страхованию вкладов обещает начать выплаты компенсаций вкладчикам не позднее 3 октября, банки-агенты для этого будут выбраны не позднее 23 сентября. — Думаю, что клиентам лопнувших банков, чьи вклады составляли до 700 тысяч рублей не о чем беспокоиться, —

уверен Борис Носов. — Им вернут их сбережения в полном объеме. Тем же, чьи сбережения превышают указанную сумму, придется встать в очередь друг за другом и дожидаться распродажи имущества этих банков, чтобы из вырученных денег получить свою долю наличных.

ВАЛЕРИЙ БУЗОВКИН v.buzovkin@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНАТОЛИЙ БАЖАН ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ЦЕНТРА «БАНКИ И КРЕДИТНАЯ ПОЛИТИКА» ИНСТИТУТА ЕВРОПЫ РАН Центрбанк правильно поступает, лишая экономически слабеющие коммерческие банки лицензий. Тем самым он не допускает череды банкротств кредитных учреждений и следующих за ними неприятных моментов как для сотрудников, так и клиентов. Обстановку в банковском секторе сейчас нельзя назвать блестящей, потому что клиенты страдают от того же не блестящего экономического положения.

Мнение колумнистов может не совпадать с точной зрения редакции «Вечерней Москвы»





ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ВТБ Банк Москвы

Сегодня мы рассказываем, как организовать в доме надежную систему отопления и выбрать обои, визуально расширяющие пространство квартиры. Эксперты дают советы по обустройству приквартирного холла. Также мы знакомим вас с ходом народного голосования по выбору лучших непродуктовых торговых сетей.

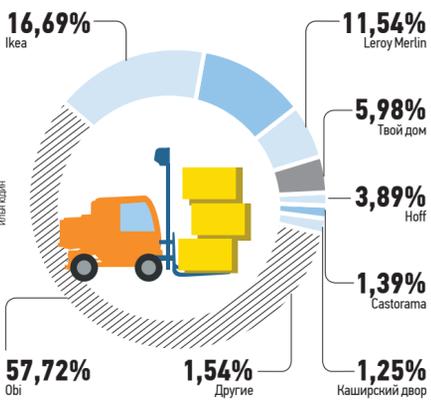


ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

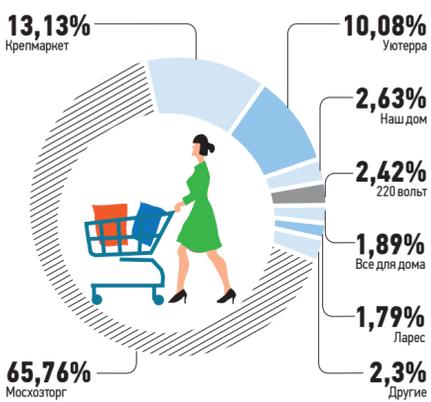
На сайте Московской торгово-промышленной палаты — www.mostpp.ru — продолжается голосование в рамках конкурса «Московское качество». Горожане выбирают лучшую, на их взгляд, непродуктовую торговую сеть. Номинаций — пять. Сейчас в номинации «Гипермаркеты» безоговорочно лидирует OBI, на втором месте IKEA. В номинации «Супермаркет» с огромным отрывом лидирует сеть «Москостор», но конкуренция за 2–3-е места здесь много выше: жестко конкурируют сети «Крепмаркет» и «Уютterra» (см. инфографику). Голосование продолжается.

ДАВАЙТЕ ЖЕ ВМЕСТЕ ВЫБЕРЕМ ЛУЧШУЮ ТОРГОВУЮ СЕТЬ В ГОРОДЕ!

Гипермаркеты



Супермаркеты



Камин — хороший помощник. Но батарея — всему голова!

ВЫБОР Осень, в квартирах и на дачах становится все прохладнее. Как согреться? В эфире телевидения «Вечерней Москвы» прошел круглый стол «Тепло в доме: выбираем камины, печи, батареи».

СЕТЕВОЕ ВЕЩАНИЕ «ВМ»

Самый простой и доступный способ согреться — конвектор или обогреватель. Простую и дешевую модель сейчас можно купить в магазине всего за 1200 рублей. Современный конвектор удобен тем, что не сушит воздух и начинает давать тепло практически сразу — через минуту после включения, — рассказывает управляющий директор компании «Русклимат-Дистрибуция» Георгий Машнин. Генеральный директор журнала «Строительство.ру» Александр Гусев порекомендовал установить конвектор под окном.

— Дело в том, что холодный воздух поступает в квартиру в основном именно из окна, даже если оно закрыто, — рассказывает Александр Михайлович. — Этот воздух тут же нагревается конвектором и поднимается вверх. Происходит постоянное перемешивание воздуха, в комнате становится теплее. Ольга Мысова, категоричный менеджер по закупкам сети гипермаркетов для ремонта



5 сентября 2016 года. Москвичи в салоне света осматривают электрокамин. Качественный, он стоит не меньше 50 тысяч рублей, но при этом огонь очень напоминает настоящий. По мнению экспертов, такой камин не только согревает, но и создает атмосферу уюта

и дачи ОБИ, рассказала, что сейчас довольно популярны инфракрасные обогреватели. — Они способны выделить намного больше тепла, чем теплоемкости или масляные обогреватели, — пояснила эксперт. — Причем нагревают они не воздух, а поверхность предметов. А те, в свою очередь, отдают тепло. Эти приборы экономичны. Александр Квашнин, исполнительный директор Ассоци-

ации производителей радиаторов отопления АПРО, посоветовал озаботиться покупкой новых радиаторов. — Тепло в доме главным образом зависит от обычных батарей, — пояснил эксперт. — Проблема в том, что на рынке много подделок. Мы проводили экспертизы и выяснили, что в большинстве батарей снижена теплоотдача. Способов проверить качество батарей, увы, не так много.

Один из действенных — просто взвесить радиатор. Нередко его вес оказывается меньше, чем заявлен в паспорте. Все просто: производители, стремясь снизить издержки, экономят на дорогом металле. — Батареи плохие, и их пора менять, если вы кладете на них руку, обжигаетесь, но в комнате даже с закрытыми окнами почему-то холодно, — пояснил Александр Гусев.

Зашла речь и об обогреве частных домов. — Если его площадь до 100 «квадратов» и вы не живете там постоянно, то печи вполне достаточно, — уверен Георгий Машнин. — Если площадь больше — нужно ставить газовое оборудование. Если, конечно, есть газ. Виктор Семакин, старший специалист отдела продаж «Группы Мета», компании по производству и продаже ка-



ВИКТОР СИМАКИН
СТАРШИЙ СПЕЦИАЛИСТ ОТДЕЛА ПРОДАЖ «ГРУППЫ МЕТА»



ГЕОРГИЙ МАШНИН
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ «РУСКЛИМАТ-ДИСТРИБУЦИЯ»



АЛЕКСАНДР КВАШНИН
ДИРЕКТОР АССОЦИАЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ РАДИАТОРОВ



АЛЕКСАНДР ГУСЕВ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ЖУРНАЛА «СТРОИТЕЛЬСТВО.РУ»

минов и печей, посоветовал обратиться к каминам. — Как правило, мы не живем в загородном доме постоянно. Поэтому печька — модернизированная буржуйка — и дрова — то, что нужно. Зато пила — и уже через час тепло. Кстати, камин может быть и электрическим. Средняя цена хорошего прибора — 50 тысяч рублей. **НИКИТА МИРОНОВ** n.mironov@vm.ru

3 рубля стоит в сетевых магазинах столица самый дешевый дюбель

230 сантиметров составляет средняя высота шкафа для одежды

10 лет обычно служит кухонный гарнитур — вдвое меньше обычной мебели

16 производителей ламината поставляет продукцию в магазины Москвы

Про бежевые обои лучше забыть



ДАИАНА БАЛАШОВА
ДИЗАЙНЕР

Многие москвичи живут в не самых просторных квартирах. Поэтому при ремонте почти всегда стоит задача сделать жилье визуально шире. В этом помогут специально подобранные обои. Все обои, в которых есть цвета неба — например, голубые или серые, — пространство расширяют. А вот оранжевые и красные, напротив, комнату как бы сужают. Но самое неправильное решение — обои бежевые. Не менее важен и рисунок. Первое правило — он не должен «выпирать» из стены и как бы «бросаться» на вас. Такие рисунки агрессивны, они утомляют обитателей жилья. Второе правило — масштаб рисунка должен быть соразмерен масштабу помещения. Если, например, вы монтируете недавно построенный дачный дом, в котором на второй этаж ведет лестница и потолки — шесть метров, то рисунок обоев должен быть крупным. А если вы клеите обои в хрущевке с потолками 2,46 метра, то рисунок выбирайте помельче. Ведь обои, на которых от пола до потолка помещается только три цветка, в таком маленьком помещении выглядят нелепо. И тоже

ЕСЛИ ВЫ НЕ ДИЗАЙНЕР-ПРОФЕССИОНАЛ, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИГРАТЬ СО СТИЛЕМ. СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕ ПОЛУЧИТСЯ

уменьшают комнату, делая толчки ниже. Еще одно правило. Когда клеите обои в доме или квартире, выбирайте по возможности продукцию одного производителя. При этом обои могут отличаться по цвету и масштабу рисунка. Дело в том, что одна марка, скажем, Decor Deluxe, Rasch или Marburg, обеспечивает один стиль. Очень распространена ошибка, когда в небольших квартирах москвичи начинают «играть» со стилем. В одной комнате ламинат, в другой — линолеум, в третьей — ковролин. Такие же «игры» начинаются и с обоями. И все это на площади 60 квадратных метров! Если учесть, что небольшие квартиры и так забиты вещами и мебелью, то сильно отличаются обои и вовсе превращают ее в визуальную помойку. Жилье выглядит эклектично. Нет, я не против эклектики, но занимайтесь ей, то есть нарушать правила, должен профессиональный дизайнер, потому что он знает как. Его решения могут быть парадоксальны. Но опыт и знание материала, с которым он работает, дают положительный эффект. А человеку, который делает ремонт, лучше действовать по правилам. Одно из главных правил: небольшое помещение должно выглядеть цельно. Разные стили допустимы для больших пространств: коттеджа, загородного дома, квартиры площадью двести квадратных

Приквартирный холл: побольше фантазии и цветов, поменьше старой мебели

У этого места даже нет названия. Кто-то называет его тамбуром, кто-то карманом. Кто-то — приквартирным холлом. В нем обычно расположены двери двух-трех, а то и большего количества квартир. Как сделать это пространство уютным?

— Главное требование к приквартирному холлу — он не должен быть загроможден, — рассказывает дизайнер Александр Кипреев. — Никакой старой мебели, велосипедов, колесок, летней или зимней резины. Они только крадут пространство. Заходишь и сразу натыкаешься на склад. Эксперт советует отказаться и от обуви. — В холле нередко оставляют старую дешевую обувь. Мол, если пропадет — не жалко, — поясняет эксперт. — Но такая обувь, как правило, не очень эстетично выглядит, а часто еще и пахнет. От нее тоже лучше избавиться. Александр советует пойти в гипермаркет, торгующий товарами для дома, купить несколько кашпо, поместить в них приобретенные там же искусственные цветы и развесить по стенам. Такой интерьер сразу создает праздничное настроение. — Я бы советовал использовать и германский опыт. Там рядом с входом в квартиру ставят горшок с цветами. А если в доме есть дети, рядом кладут игрушку. Выглядит очень мило, — рассказывает Кипреев. Еще одна германская «фишка» — раскрасить холл в яркий цвет. Например, салатовый. Юрий Дьяконов, член Союза дизайнеров России, считает,



3 сентября 2016 года. Москвичи клеят обои в приквартирном холле дома по улице Подольских Курсантов. Эксперты рекомендуют сделать холл максимально светлым и вынести оттуда весь хлам

что обустройство холла зависит от его габаритов. — Давайте посчитаем. Чтобы разойтись двум людям в зимней одежде, поместить в них приобретенные там же искусственные цветы и развесить по стенам, куда можно вешать одежду и ставить обувь. Более простой вариант: прибить четыре дюбеля перфорированный металлический лист, в дырки которого легко крепятся крючки. На эти крючки можно вешать одежду. Еще одна идея — вбить несколько строительных костью-

лей, на которые удобно вешать велосипед. Такие костьюли продаются в большинстве хозяйственных магазинов. — Я бы также задумался о строительстве антресолей, — пояснил Дьяконов. — Судите сами: высота двери в квартиру обычно составляет два метра. А высота потолков — минимум 2,50, а бывает и намного больше. Это пространство пропадает. Его вполне можно занять антресолями и хранить там всевозможные соленья-варенья, посуду и вообще все что угодно. При обустройстве приквартирного холла эксперты советуют соблюдать еще два важных правила. Первое — все квартирные двери должны открываться наружу, но при

этом не мешать друг другу. Ведь иначе в случае, скажем, задымления вы не сможете быстро покинуть квартиру. Еще одно правило: не оставляйте в холле ничего горючего: краски, лаков, ацетона, автомобильных покрышек, мягкой мебели и так далее. Это запрещено правилами пожарной безопасности. Согласитесь, если, например, в холле загорится и начнет густо дымить старое кресло, вы, находясь в квартире, окажетесь в ловушке. Ведь дым потянет в жилые... В общем, обустройте холл без фанатизма: чем больше будет свободного места, тем лучше. **БОРИС ОРЛОВ** edit@vm.ru

Выбираем между мужем, дядей Васей и бригадой мастеров



ТАИСИЯ ПРОХОРЕНКО
ДОМОХОЗЯЙКА

К ремонту подхожу рационально: что могу, делаю сама или мужа прошу, остальное доверяю работникам. Например, обои поклейте, рамы подрастите, потолок побелить можно и самостоятельно — зачем же переплачивать? А вот более сложные вещи — плитку поменять или тем более трубы — пусть делает профессиональный человек.



ДИМИТРИЙ МОЗГУЕВ
БАНКОВСКИЙ СЛУЖАЩИЙ

Приближающегося ремонта всегда ждем с опаской: это большая головная боль для всей семьи. Поэтому стараемся, что называется, свалить все на плечи сторонних людей — сразу нанимаем бригаду рабочих.

Если бы пришлось что-то делать самостоятельно, то, наверное, с женой и дочкой смогли побелить потолок, плитку положить. А вот с электричеством шутить не стоит. Лучше немного переплатить за качественно выполненную работу.



ЛЮБОВЬ КИСЛИЦЫНА
СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК

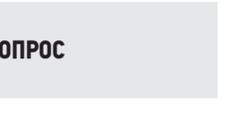
Считаю, что каждый должен делать свое дело. Как говорится, «беда, коль пироги начнет

печь сапожник». Но и просто обратиться к каминам. Мало ли какой там «профессионал» окажется. Когда два года назад делала ремонт в спальне, опросила знакомых и коллег: услугами наной фирмы они пользовались, где искали подходящего мастера, во сколько обошлись работы.



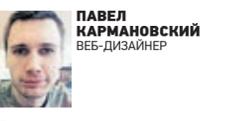
ВЛАДИМИР МАКАРОВ
МУЗЫКАНТ

Доверяю только самому себе и все работы выполняю сам. Этому меня еще с детства отец научил. Обновить обои и потолок, плитку положить или даже трубы поменять для меня



ПАВЕЛ КАРМАНОВСКИЙ
ВЕБ-ДИЗАЙНЕР

не проблема. А если что-то не получается, то советуюсь с друзьями или в интернете видеоуроки смотрю.



ПАВЕЛ КАРМАНОВСКИЙ
ВЕБ-ДИЗАЙНЕР

Делать или не делать ремонт самому, зависит от возможностей и желания. Если денег мало и доверять никому не хочется, то можно сделать по видеоурокам с того же «Ютуба». А если финансовые возможности позволяют, то можно и нанять. Но не «дядю Васю-сантехника», а проверенного человека, работу которого можно где-то заранее посмотреть и оценить.

ОПРОС

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

В сентябре исполнилось ровно 120 лет со дня проведения первой в истории операции на сердце. В 1896 году жизнь 22-летнему садовнику спас немецкий доктор Луис Рен. Сегодняшние технологии борьбы за здоровые сердца человеческие отличаются от первых операций, как день от ночи. Заведующий отделением кардиохирургии Городской клинической больницы имени С. П. Боткина Николай Русанов наглядно показал корреспонденту «ВМ», как выглядят будни столичного кардиохирурга.

Мастер сердечных дел

Чаще всего хирургу приходится бороться с последствиями инфарктов



 **ЗДОРОВЬЕ**

16 августа 2016 года 10:15 Заведующий отделением кардиохирургии Городской клинической больницы имени С. П. Боткина Николай Русанов (в центре) проводит операцию. Ассистенты постоянно докладывают о данных аппаратов

Николай Русанов — врач с большой буквы. За его плечами тысячи операций, ряд из которых для медицинского сообщества стали настоящим открытием. В послужном списке — сотни спасенных жизней, в телефонной книге — несколько имен близких друзей, бывших когда-то его пациентами. Доктор, умеющий решать вопросы жизни и смерти, заведующий отделением кардиохирургии Боткинской больницы Николай Русанов рассказал и показал, как сегодня решаются настоящие сердечные проблемы.

В операционную шагом марш!

Мы сидим в кабинете Николая Ивановича и пьем кофе. Выдался небольшой перерыв в обходах, отчетах, совещаниях и осмотрах, чтобы ответить на несколько вопросов. Дальше, как в кино — пауза в разговоре длится чуть дольше обычного и тишину разрывает звонок по внутренней линии.

— Русанов, — голос заведующего отделением поставленный, командирский. — Хорошо. Готовьте операционную. Время, которое секунду назад текло размеренно и неспешно, срывается с места и закручивается в вихрь. Николай Иванович быстро встает из-за стола, строго смотрит на меня и не терпящим возражений тоном отрезает: — У меня операция. После продолжим.

По инерции пытаюсь что-то спросить, но понимаю: нельзя. Николай Иванович сурово сдвигает брови и говорит еще строже:

— Сейчас будет операция на сердце. Это не какой-то там пустячок. Нужно подготовиться. Шагом марш! Тот случай, когда хочется вытнаться по стойке смирно и отдать честь. Мы идем по пустынному коридору отделения к лифтам. Оно находится на восьмом этаже, операционный бокс — несколькими этажами ниже. Николай Иванович полностью сосредоточен на предстоящей операции. Нужно заменить пациенту один из сердечных клапанов. Около входа в операционную доктор останавливается, пристально смотрит на меня и выдает быстрый и четкий инструктаж:

— Сейчас заходишь, передеваешься и тихо проходишь в операционную. Никого не отвлекать. — Так точно, — иного ответа быть не может. Больше до конца операции он не скажет мне ни слова, но пояснения будут в данном случае ни к чему.

Чашка кофе — это ритуал

Его день начинается ровно в 07:30. Он заходит в кабинет, надевает белый халат и сразу же отправляется на обход. Пациенты ждать не будут. Большинство пациентов поступают сюда с ишемической болезнью сердца. Такие проблемы, как необходимость замены клапана, встречаются реже. Николай Русанов признает: чаще всего приходится справляться с последствиями инфарктов — проводить стентирование или коронарное шунтирование.

Входя в каждую палату, доктор улыбается. Утро нужно начинать с чего-то хорошего, особенно в больнице. — Ну, как у нас дела? В палате от четырех до шести пациентов. Подъем ранний, но пропускать встречу с заведующим отделением никто не хочет. Подопечные доктора приветствуют его по-разному — кто поднимает руку вверх, вытаскивая ее из-под одеяла, кто жалеет доброго утра, кто просто улыбается. Обход проходит быстро — несколько вопросов по существу, проверка пульса, выяснение жалоб, и мы идем дальше.

— Как спалось? — интересуется Николай Иванович у одного из пациентов. Мужчине около шестидесяти. Три дня назад ему сделали шунтирование. — Спасибо, Николай Иванович, — подопечный жмет доктору руку. — Никаких проблем. Обязательная часть утреннего ритуала — отчет дежурного врача. В конце своей смены его дело — сообщить заведующему обо всех происшествиях за ночь. В этот раз все обошлось. Николай Иванович выслушивает быстрый доклад, хлопает дежурного по плечу и отпускает.

— Если в отделении есть тяжелые больные, их осматриваю

каждое утро очень внимательно, — рассказывает доктор, пока мы ходим от палаты к палате. — Любое изменение в их состоянии может быть сигналом к немедленным действиям. Работу кардиохирургов можно сравнить с ежедневным боевым заданием, только вместо табельного оружия у них аппарат по измерению давления или скальпель. Противник врача — болезнь. С ней мирного соглашения не подпишешь, так что и передышки ждать не приходится. — Ну что вы, — улыбается Николай Иванович, услышав такое сравнение. — В этом, конечно, есть доля истины, но у нас такая работа. Так что мы привыкли.

Каждое завершается обход отделения, приход времени посещения реанимации. Туда посторонним хода нет. Ктяжьему больным каждое утро приходят только заведующие отделениями с главным врачом Боткинской больницы.

На часах 8:15. Все обходы закончены. Начинается конференция отделения. В этом заседании участвуют все врачи и медсестры. Отговору слышатся четкие и сухие доклады: дежурный врач снова рассказывает о событиях прошедшей ночи, медсестры рапортуют о состоянии больных, напоминают об операциях, проведенных накануне, и зачитывают план работы на предстоящий рабочий день. Ни единого лишнего слова. Советание проходит быстро и без суеты. Только после конференции день начинается по-настоящему. Николай Иванович на несколько минут возвращается в свой кабинет, где на столике у окна его ждет кофеварка.

— Пью только кофе, — поясняет кардиохирург, нажимая на кнопку. — Черный. Без него работать невозможно. Кофеварка шумно закипает, по кабинету разносится аромат. Николай Иванович делает глоток и глубоко вздыхает. Ежедневный ритуал соблюдено. Кофе действительно хорошо, но довольно крепко. — Простите, а все-таки насколько он вреден для сердца? — Что? Кофе? — Николай Иванович тихо посмеивает-

ся. — А вот не отвечу я вам на этот вопрос. Говорят, что и давление повышает, а то и спазмы коронарных сосудов идут, но я всего этого не ощущаю. Меня он просто бодрит. Перерыв на кофе длится не более 15 минут, а дальше все идет по отработанной схеме — одного пациента проверить на электрокардиограмме, другого осмотреть повторно, задать несколько вопросов лечащим врачам, дать команду медсестрам и дежурному доктору, сменившему ночного коллегу. Ему весь день за отделение отвечать головой.

Сердце остановилось, сердце замерло

В одном боксе расположены сразу четыре операционные. Чтобы попасть внутрь, нужно пройти предварительную подготовку. В обычной одежде никого в святая святых не пустят. Стерильность должна быть абсолютной.

Пока Николай Иванович готовится к операции, мне выдают форму — зеленую робу, медицинскую голубую шапочку и обязательную маску. В комплекте идут и специальные тапочки. Волосы убираются под новый головной убор, маска плотно прилегает к лицу, а вот роба должна сидеть свободно, чтобы не сковывать движений. Выйдя из раздевалки в коридор, чуть не сталкиваюсь с двумя сестрами, уводящими обратно в палату только что прооперированного больного. Девушки вежливо здоро-

ваются. На вопрос об операции кивают головой: все в порядке. К этому времени в операционной уже кипит работа — бригада врачей готовит пациента к предстоящей процедуре. Вместе с Русановым в процессе задействованы семь человек. Анестезиолог подает наркотики, еще один врач внимательно следит за работой аппарата искусственного кровообращения и вентиляция легких. Задача третьего ассистента — заботиться о стерильности помещения и подавать хирургам инструменты. Четвертый участник процесса следит за давлением, а вместе с Николаем Ивановичем проводит операцию два хирурга-помощника.

— Сегодня мы работаем только на оборудовании последнего поколения, — расскажет потом доктор Русанов. — К примеру, такой аппарат искусственного кровообращения существует сегодня только в Боткинской больнице и в одной из клиник Новосибирска. Он позволяет проводить операции очень высокой сложности. Материалы вроде искусственных клапанов также производятся за рубежом. Отечественные аналоги существуют и по своим характеристикам довольно достойны. А вот аппаратов для кардиохирургии и комбинированных в России, к сожалению, пока не выпускается. В операционной тихо играет музыка. Классика. Моцарт сменяет Шопена, переходит на Вивальди и Шуберта, а по-

том перестаешь думать об окружающих звуках, полностью отдавшись созерцанию процесса. Помощники Русанова делают надрез и открывают глазам живое, бьющееся сердце. В течение нескольких минут с помощью аппаратов и умелых рук врачей его биение замедляют, а затем и вовсе останавливают. Аппарат искусственного кровообращения почти полностью выкачивает кровь из организма, насыщает ее кислородом, охлаждает и отправляет обратно по венам и артериям, но с совсем иной, медленной скоростью. Для того чтобы она не мешала операции и не вытекала через открытую грудную клетку, переставшее биться сердце обкладывают льдом.

— Ну, приступим, — Николай Иванович занимает свое место у стола. У него в руках новый клапан, напоминающий маленькое кольцо с мембраной в центре, и медицинские нити. Ювелирным движением он пропускает их через сердечную ткань, соединяя искусственную часть с живым органом, натягивает нити и постепенно опускает клапан на его законное место. Ассистенты постоянно докладывают о данных аппаратах.

В финале процесса, длящегося чуть более трех часов, лед аккуратно вынимают из груди пациента, снимают искусственное кровообращение и запускают сердце. Как только оно начинает биться, а доктор одобрительно кивает головой, грудную клетку закрывают, делая на месте разреза аккуратный шов. Шрам у пациента если и останется, то будет практически незаметным.

Хобби здесь неуместно

— Мой рабочий день заканчивается в пять вечера, но это по расписанию, — довольно Николай Иванович сидит за рабочим столом, изучая историю болезней. — Если есть пациент, находящийся после операции в нестабильном состоянии, я никуда не уйду, пока кризис не пройдет и больной не стабилизируется. Николай Русанов привык все контролировать лично, так что задерживаться на работе ему не в новинку. К тому же бывает, что приходится задерживаться из-за новых пациен-

тов, только поступающих в отделение.

— Это нормальный рабочий процесс, — говорит доктор. — Сердце не будет ждать, пока я съезжу домой и выплывлю. Правда, при такой работе хобби у меня нет. Мне и здесь дел хватает.

В редкие минуты отдыха, которые все-таки случаются в течение напряженного дня, Николай Иванович предпочитает просматривать новости. — Я стараюсь прочитывать все появившиеся в сети публикации, быть в курсе происходящего в мире, — рассказывает кардиохирург. — А если выпадает выходной, то я уезжаю на рыбалку.

Николай Русанов уезжает на реку не за рыбой. Ему нравится бывать на природе, дышать свежим воздухом и общаться с бывшими учениками.

— Долгое время я проработал в Институте имени Бакулева, — вспоминает доктор. — У меня остались бывшие студенты, с которыми мы дружим по сей день. Они большие любители рыбалки.

Их дружба основана на профессии, которой они посвятили жизнь. Николай Иванович признался: ученики до сих пор советуются с ним по самым разным вопросам.

Дружба — это очень сильное чувство

По долгу службы Николаю Русанову приходится изо дня в день иметь дело с сотнями людей. Характеры у пациентов разнятся так же, как их лица, — у каждого свой, иногда сложный. Но в кардиохирургическом отделении только слово доктора Русанова — непреклонный закон.

— Каким бы ни был человек, тут он со мной не спорит, — смеется Николай Иванович. — Здесь я главный. Вот и все. Больница — не место для сольных выступлений. Как правило, с пациентами заведующий кардиохирургии выстраивает исключительно профессиональные отношения. Но в биографии Николая Русанова есть случаи, когда больной и доктор становились друзьями. — Дружба — это чувство, возникающее, когда люди понимают друг друга, — дает определение Николай Иванович. — Редчайшие случаи, когда я дружу со своими пациен-

Кстати

В столице объединят восемь медицинских центров для создания единой инсультной сети. Проект планируется реализовать до конца текущего года. По словам главного кардиолога Москвы Елены Васильевой, инсультная сеть будет работать по аналогии с инфарктной сетью. Ее основной целью станет максимально оперативная госпитализация пациентов с инсультом.

тами, но такие примеры есть. Мы поддерживаем отношения с такими людьми несмотря на то, что оперировала их 15, а то и 20 лет назад. Это те люди, которых я спас, и они благодарны мне за это. Одним из таких друзей стал пациент с острым расслоением аорты. Николай Иванович сам ездил к нему, чтобы проконсультировать, сам привозил в операционную. Благодаря заботе доктора пациент выжил. Уже более пятнадцати лет они считают друг друга настоящими друзьями.

Читать сил нет

Беседа подходит к концу. Мы допиваем вторую за весь день чашку кофе, и снова звонит телефон — скоро операция. — Она будет попроще, — говорит Николай Иванович. — Тут искусственное кровообращение не потребуется. Вечером, когда пациенты будут заспать, а в отделении начнется ночное дежурство, Николай Русанов придет домой и будет смотреть выпуски новостей.

— Последнее время я не читаю книг, — признается доктор сердца. — Конечно, просматриваю профессиональную литературу, но читать художественно после рабочего дня просто нет сил. Его новый день начнется со звонка будильника в половине шестого утра. И снова ровно в 7:30 он откроет двери своего кабинета.

 **АННА ПОВАГОВА**

Корреспондент отдела новостей. Интересуется разными профессиями. Всегда готова открыть для себя что-то новое.

 **ЦИФРА**



29 ЦЕНТРОВ, где оказывают экстренную помощь при инфарктах, инсультах и других сердечно-сосудистых заболеваниях, работают сейчас в Москве. За последние три года количество инфарктов в городе сократилось на 20 процентов

«Легкая смерть» для ребенка

ЕКАТЕРИНА РОЩИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ
edit@vm.ru

В Бельгии на прошлой неделе впервые подвергли эвтаназии ребенка. Больше — никаких подробностей. В Федеральной комиссии по оценке эвтаназии Бельгии подтвердили, что ребенок находился в критическом состоянии. В отношении взрослых эвтаназия может быть применена в Швейцарии, Швеции, Нидерландах, Канаде, отдельных штатах в Америке. А в Бельгии и для детей любого возраста. Смертельные болезни — тяжелое испытание. И для пациента, и для его родных... Но человечество долго колебалось — можно ли узаконить эвтаназию? И поскольку решать — жить или не жить — будут в конечном итоге простые смертные, возможны всякие злоупотребления. Человек слаб, и в данном случае я имею в виду не только самого больного. Поэтому гуманисты хором кричали: нет, эвтаназия невозможна! Теперь уже — возможна. Десятки объяснений и мотиваций, и вот мы уже привыкли к тому, что эвтаназия есть. Сиречь — убийство. Но — вот уже и перегибы начались. Например, в той же Бельгии 24-летняя женщина добила права на эвтаназию — у нее была тяжелая депрессия. Чем не повод? Или вот бельгиец попросил об эвтаназии из-за своей сексуальной ориентации. Причин уйти из жизни может быть много. Непогашенный кредит, увольнение с работы, безответная любовь, хронический простатит или там вулканические прыщи. Никогда не знаешь, что ввергнет в депрессию. Особенно

это присуще молодым — им любая ерунда кажется трагедией. А что, если эвтаназию разрешат делать за деньги? Кто потом разберется — был случай «неизлечимым» или просто из разряда «ой, все». Или вот — «усыпление» ребенка. Ведь он сам не может принять такого решения; значит, кто-то решил за него. Пока эвтаназия возможна только в «безнадежном случае». Но — обратите внимание на основные тезисы эвтаназии (книга «Этика» специалистов Р. Г. Агресна и А. А. Гусейнова). Например, такой аргумент «за» эвтаназию: «Жизнь есть благо только тогда, когда в целом удовольствие превалирует над страданиями, положительные эмоции — над отрицательными». А если, например, нет у тебя достаточных бытовых условий или, усугублено, модного гаджета и страдаешь от этого так, что жить не хочешь? Жизнь — уже не благо? То есть определения эвтаназии, рассуждения на эту тему значительно расширяют сферу ее применения на практике... С момента первой «легальной» эвтаназии (с 2002 года) прошло чуть менее чем полтора десятка лет, и вот сегодня мы уже воспринимаем эвтаназию как вполне себе естественное явление. Пока — физические страдания, тяжелые неизлечимые болезни. Но можно пойти и дальше... Человечество ступило на тонкий путь. В своем желании жить хорошо, богато, безболезненно и, по возможности, вообще без страданий может зайти очень далеко. Если разозлится, «благополучными» себя вообще мало кто считает. Значит, все мы — потенциальные жертвы будущих «гуманистов». А что будет после смерти — неизвестно. Даже если эта смерть — «легкая»...

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



Точка Сегодня точку в номере ставит известная каскадерша и звезда американских спортивных телешоу Джесси Графф. Она демонстрирует отличную растяжку прямо на красной дорожке во время церемонии вручения престижной премии «Эмми», которую часто называют телевизионным «Оскаром». Награждение номинантов прошло в минувшее воскресенье в Лос-Анджелесе, а площадкой в этом году стал театр Microsoft. Главную награду в номинации «Лучший драматический сериал» с церемонии увезли создатели и актеры культовой телесаги «Игра престолов».

Частности

Недвижимость

МОЛОКОВО
КУПИТЬ КВАРТИРУ? ЛЕГКО!
Как порадовать близкого от 5400 руб/день
585 2222 RDI.
Застройщик ООО «Жилой комплекс «Молоково». Проектная декларация и условия акции на molo-kovo.ru

Завод ООО «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ AL
Балконное, подожный
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
www.balkona.ru
8(495)782-54-48
8(495)543-53-97

Юридические услуги

• Возврат кв-р. Т. (495) 210-25-63

Мебель

МЕБЕЛЬ от производителя
Классические шкафы - 5000 руб
Угловые шкафы - 7000 руб
Комоды - 4000 руб
Диваны - 5000 руб
Прихожки - 5000 руб
Шкафы - 5000 руб
Детские стенки - 10000 руб
Кресла кровати - 5000 руб
И многое другое.
Бесплатная доставка, оплата после доставки.
WWW.XME.RU
8-495-970-55-52

Компьютерная помощь

• Ремонт компов. Т. (916) 052-66-46

Искусство и коллекционирование

• Купим книги. Т. (495) 721-41-46
• Очаров. старину. Т. (495) 304-78-18

Разное

• Выпускники 1956 г., давайте встретимся. Вот 1 октября на ВДНХ и соберемся. Все, все!..

Размещение рекламы

(499) 557-04-04

Транспортные услуги

• Грузоперевозки. Т. (916) 829-38-01
• Такси 24 ч. Т. (495) 665-04-00

Строительство и ремонт

Льготы пенсионерам ремонт
КОМНАТ КУХОНЬ ВАННОЙ
от мелкого до капитального запишитесь в очередь на БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА
мы - эксперты ТЕЛЕКАНАЛА «РОССИЯ-1»
8 (495) 211-36-84

РЕМОНТ КВАРТИР ВАННЫХ КОМНАТ КУХОНЬ
БЕСПЛАТНЫЙ выезд в Ваш дом нашего специалиста
ПЕНСИОНЕРАМ скидка до 30%
www.umaps-stroy.ru
Звоните ежедневно: 8(495)960-01-16
Гарантия на работы. Цены 2014 года!
Индивидуальный подход!

Москва
TELEKANAL DLYA ZHENSHIN
6+

«ВМ» РЕКОМЕНДУЕТ

Театр

«РАЗГОВОРЫ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА о женщинах, кино и алюминиевых вилках»
● «Новослободская»
Ул. Лесная, 18
Дом культуры имени Зуева
Режиссер Сергей Петрейков
В ролях: Леонид Барац, Ростислав Хаит, Александр Демидов, Намиль Ларин

20 сентября

19:00 2000 10000

Мужчин в первую очередь волнуют женщины. И уже потом — деньги, работа и признание. Именно об этом спектакль «Квартет И».



Как признаются сами актеры, идея постановки пришла им случайно — просто говорили обо всем подряд и записывали то, что обсуждали. Премьера «Разговоров» прошла с оглушительным успехом. Если вы еще не видели этот спектакль, обязательно загляните сегодня в Дом культуры имени Зуева.

Выставка

«ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ СОКРОВИЩА РОССИИ»
● «Кропоткинская»
Ул. Волхонка, 15
Музей музыкальной культуры им. Глинки

20 сентября

10:00 450 19:00



Этот выставочный проект его создатели называют уникальным. Коллекционеры и ценители искусства показали миру ранее скрытые от зрителя собрания шедевров. Среди них — полотна Васнецова и Нестерова, Шишкина и Левитана, Репина и Айвазовского, Брюллова, Петрова-Водкина и другие.

Кино

«СНОУДЕН»
ТРИЛЛЕР, ДРАМА
Режиссер Оливер Стоун
В ролях: Джозеф Гордон-Левитт, Шейлин Вудли, Мелисса Лео, Зои Кадан

20 сентября
Фильм Оливера Стоуна рассказывает историю бывшего агента ЦРУ Эдварда Сноудена, американского профессионального компьютерщика. В июне 2013 года он передал прессе секретную информацию Агентства национальной безопасности, после чего вынужден был бежать из Америки и после нескольких переездов провёл три недели в московском аэропорту.



ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ «ВМ»

14:00 (мск) — круглый стол «Врачей предлагают рублем наказывать за аборт». Среди участников — исполнительный директор Национального родительского комитета Юрий Оболенин. Эфир — на vm.ru.

17:00 (мск) — ведущий эфира «Стас в эфире. Город» Станислав Анисимов расскажет о «стеклянных» кинотеатрах, которые появятся в Москве. Задавайте свои вопросы в чате прямой трансляции на vm.ru.

ЧТО ПОЯВИЛОСЬ У БАБЫ, КУПИВШЕЙ ПОРОСЯ?	ГЛУБИНА СУТЬ	РЕПИН ПО ИМЕНИ	СТОЛИЦА ЮЖНОЙ МОРАВИИ	КАКОЙ КУЛИК БАРАШКОМ БЛЕЕТ?	СТОЛЕ МЕМОРИАЛЬНОГО ПРИСУЩА ... СЛОВ?	«СПЕ-ЗАМ ПОДЧАС ПРИСУЩА ... СЛОВ?»	ЛЕНТЯЙ В РОСКОШИ	ПАТРИ-АРХ ВСЕЯ ИРАНА	
НАИГЛАВНЕЙШАЯ ЗВЕЗДА ДЛЯ НАС	В КАКОЙ КОМНАТЕ СПЯТ ПОД СТУК КОЛЕС?	ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПЕРЧАТКА В БОКСЕ	КАМЕНЬ НЕПТУНА	ВЫГОДНЫЕ СВЯЗИ	КАКОЙ КЛУБ ФИФА ПОСЧИТАЛА «ЛУЧШИМ В XX ВЕКЕ»?	ОЛЕНИЙ ПОГО-НЯЛЯ	МАШИНА ДЛЯ ГРАВЛЕНИЯ НОТНОЙ БУМАГИ	КАК СЕРДЕЧНЫЙ, ТАК И МУЗЫКАЛЬНЫЙ	
УСКОРЕННЫЙ РОСТ ПРОИЗВОДСТВА	КУРОРТ С ЛИЧНЫМ ОТЕЛЕМ СОФИИ РОТАРУ	СМОТРИТЕ ФОТО	ИЗМЕНЕНИЕ, ЧТО БРОСАЕТСЯ В ПЛАЗА	КУРОРТ НА КРЫМСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ	МАШИНА ДЛЯ ГРАВЛЕНИЯ НОТНОЙ БУМАГИ	ОЛЕНИЙ ПОГО-НЯЛЯ	МАШИНА ДЛЯ ГРАВЛЕНИЯ НОТНОЙ БУМАГИ	КАК СЕРДЕЧНЫЙ, ТАК И МУЗЫКАЛЬНЫЙ	
ГОНОР СНОБА	ЗАЕМНАЯ ПРИЧЕСКА	ИЛЬЯ ИЛЬИЧ, СЫГ-РАН-НЫЙ ОЛЕГОМ ТАБАКО-ВЫМ	У КАКОЙ ВЛАСТИ «ВСЕ КОЗЫРИ НА РУКАХ»?	ГЕРОЙ ДЭВИДА ШВИММЕРА ИЗ СЕРИАЛА «ДРУЗЬЯ»	БУКВА КИРИЛЛИЦЫ	АНГЛИЙСКИЙ ДОН	КАК СЕРДЕЧНЫЙ, ТАК И МУЗЫКАЛЬНЫЙ	КАК СЕРДЕЧНЫЙ, ТАК И МУЗЫКАЛЬНЫЙ	
ДУНОВЕНИЕ СМЕРТИ	МУЛЬТЯШ-НЫЙ ПОПУТАЙ	ЗНАЧОК ЗВУКА	ВОЕННЫЙ БЛОК С АГРЕССИВНЫМИ ЗАМЫСЛАМИ	«ГИГАНТСКАЯ» ДИСЦИПЛИНА НА БЕЛОЙ ОЛИМПИАДЕ	КОРОЛЬ, ВОСПЕТЫЙ АЛЛОЙ ПУГАЧЕВОЙ	КОРОЛЬ, ВОСПЕТЫЙ АЛЛОЙ ПУГАЧЕВОЙ	КОРОЛЬ, ВОСПЕТЫЙ АЛЛОЙ ПУГАЧЕВОЙ	КОРОЛЬ, ВОСПЕТЫЙ АЛЛОЙ ПУГАЧЕВОЙ	
УГОЩЕНИЕ КОРОЛЕЙ	ТАКАЯ ДОЛЖНОСТЬ, ЧТО «НЕ БЕИ ЛЕЖАЧЕГО»	НЫ-НЕШН-НЫЙ РОС-СИЙСКИЙ ФЛАГ	«ПОШЕЛ ... ВРЕМЕНИ»	«ПОСТУПАТЬ НА СВОЙ СТРАХ И ...»	ЧТО СТОИТ РЯДОМ С ТУМБОЧКОЙ В КАЗАРМЕ?	ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ПРЕСТУПЛЕНИЯ	БРЕХУН КОНКРЕТНЫЙ	КАКОЙ ЗНАК «СДАЕТ ВАХТУ» ВОДОЛЕЮ?	
«ДЕЛАТЬ ... ПРОЩЕ, ЧЕМ СОХРАНИТЬ ИХ»	«ВОЛШЕБСТВО В КАДРЕ» ДЛЯ МАКСИМА АВЕРИНА	КАКАЯ МАГИЯ ИГОЛКИ В КУПЛЫ ВТЫКАЕТ?	«ПОСАДКА» «НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ»	САМЫЙ ОПАСНЫЙ И НЕПРИМИРИМЫЙ ВРАГ ДЛЯ ЛИСИЦЫ	КАКАЯ СМЕЛОСТЬ НА МЕДАЛЬ ТЯНЕТ?	КУЛЬТУРНАЯ СТОЛИЦА ШВЕЦИИ 2014 ГОДА	ДОБЫЧА ТОГО, КТО ЗАКИ-НУЛ УДОЧКИ	ПРО-ФАН С ТОЧНОСТЬЮ ДО НА-ОБОРОТ	САМОЕ МЕД-ОВОЕ ИЗ НАШИХ ДЕРЕ-ВЬЕВ
ПЛОМБИР, ВЫМАЗАННЫЙ В ШОКОЛАДЕ	КРОВАВАЯ ... НА МЕСТЕ УБИЙСТВА	«ЛИТЕРАТУРНЫЙ БИОГРАФ» КОРОЛЯ АРТУРА	«ПОСАДКА» «НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ»	САМЫЙ ОПАСНЫЙ И НЕПРИМИРИМЫЙ ВРАГ ДЛЯ ЛИСИЦЫ	КАКАЯ СМЕЛОСТЬ НА МЕДАЛЬ ТЯНЕТ?	СЛУЧАЙНАЯ БОГИНЯ ДРЕВНИХ ГРЕКОВ	ВРАЖЕС-КИЙ ...	«ПОСАДКА» «НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ»	САМЫЙ ОПАСНЫЙ И НЕПРИМИРИМЫЙ ВРАГ ДЛЯ ЛИСИЦЫ

1	2	3	4	5	6
7				8	
10		9		11	
15		12	13	14	18
20	21				
22		19			
27		23	24	25	
30		26			
		27		28	
		29			
		30		31	

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Что определяет врач, взяв болонного за запястье? 7. «Если вставлять палки в ... истории, можно сломать шею себе». 8. «Эта ... от пути меня темной ночью хранила». 9. Голливудский сенс-символ, работавший шофером у своей тетки. 10. Ювелирное украшение, попавшее на первый рентгеновский снимок. 11. Какой Дэвид прославился благодаря Эрику Пуаро? 12. С какой линии срываются в погоне за олимпийским золотом? 15. Прелестница, помните: соевый ... поддерживает упругость и эластичность кожи! 19. Сакрамент Штирлица из романа «Отчаяние» Юлиана Семенова. 22. «Страда» для военкомата. 25. Сколько кваса за раз выпивал русский баснописец Иван Крылов? 26. Какой стиль плавания требует больше всего затрат энергии? 27. Вооруженная машина. 28. Расселл ... утверждает, что несколько раз видел НЛО. 29. «Вклад нашпалота» в парфюмерию. 30. Что заставляет баскетболиста частенько гнуть спину? 31. «Чтобы стать долгожителем, нужна ... времени».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Победитель из сказки «Тараканище» Корнея Чуковского. 2. Какой режиссер получил премию «Оскар» в номинации «Лучший иностранный фильм» за 1981 год? 3. Заготовка коровьих деликатесов. 4. «Если бы ... была женой Петраки, разве писал бы он ей сонеты всю свою жизнь?!». 5. Крысы издают ... в ультразвуковом диапазоне, что позволяет им общаться друг с другом, не привлекая внимания хищников. 6. «Когда ты знаешь, что под солнцем есть ... дома твоего». 13. Учитель литературы среди мировых шахматных чемпионов. 14. «Не зарастет на сердце ... — пролетает пламенной смолью!». 16. С какой деталью шеи связана особая тесная дружба? 17. Засушенная коллекция ботаника. 18. Какую сеть контрабандчиков выявляют? 20. Проектор на съёмочной площадке. 21. «Доходное дело» для делового человека. 23. «Ты можешь медлить, но ... никого не ждёт». 24. Имитация любви с первого взгляда.

Ответы на сканворд и кроссворд от 19.09.16

СКАНВОРД
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Боро. Джезва. Потеря. Кафе. Иван. Лампас. Бульба. Знать. «Дар». Тент. Довлатова. Аут. Раба. Пряжа. Скальп. Мопс. Роща. Одр. Критик. Пири. Факт. Ибис. Терьер. Жлоб. Резьба. Аташе. «Рено». Вода. Миста. Сириус. Весы. Диск. Куба. Спалмер. Бичники. Дейл. Чурч. Йога. Огарок.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Секрет. Отелло. Тариф. Риторика. Лотарь. Болельщик. Бьян. Пант. Ржевский. Вздор. Окинава. Бравада. Араб. Дельта. Коромысло. Помою. Одри. Сдача.

Запятая. Прибыль. Тимур. Унас. Брасеро. Свита. Беседа. Крик.
КРОССВОРД
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Квас. 8. Гусли. 9. Турна. 10. Ягтя. 11. Крест. 13. Тесто. 14. Тольня. 17. Якорь. 20. Умельце. 22. Сеймейка. 23. Колчак. 25. Намордник. 26. Веев. 27. Безмолвие. 28. Трап. Огарок.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Пуаро. 2. Квест. 4. Валувев. 5. Статья. 6. Кресло. 7. Пароль. 12. Тюльпан. 15. Мусковит. 16. Перловка. 18. Крендель. 19. Ренвизит. 21. Реформа. 24. Кадет.