

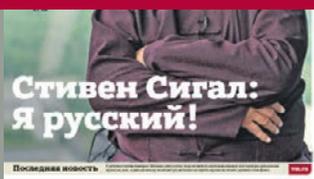
УСПЕЙ СЕГОДНЯ ПРОГОЛОСОВАТЬ ПО ПОПРАВКАМ К КОНСТИТУЦИИ РФ

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

1 июля 2020 года
№ 70 (1000)



№ 1000

Сегодня «Москва Вечерняя» отмечает юбилей — в свет вышел тысячный номер газеты, которая с вами вот уже 9 лет.

Последняя новость

Сегодня принимать посетителей начали еще 10 столичных музеев. Для жителей открылись: Музей космонавтики, Музей М. А. Булгакова, Дом русского зарубежья имени Александра Солженицына и другие.

vm.ru

Красота и простота в одном флаконе

Чем примечательны самые узнаваемые станции



Галкина-Николаев/ТАСС

1



ЕРА/ТАСС

2

Фарфоровая скульптурная вставка, украшающая центральный зал станции Московского метрополитена «Театральная» (1) 19 июня 2019 года. Актриса во время флешмоба «Театр спускается в метро» (2)

Архитектор хотел установить не скульптуры, а барельефы

■ В этот день 16 лет назад объединенный вестибюль станций «Театральная» и «Площадь Революции» торжественно открылся после реконструкции. Он был закрыт на ремонт 26 июня 2002 года. Ранее здесь проводился капитальный ремонт помещений и эскалаторов, но комплекс

ная реконструкция вестибюля, построенного в 1948 году, произведена впервые. Если уходить далеко в историю, то изначально предполагалось, что вестибюль станет частью грандиозного Академического кинотеатра, который должен был быть построен прямо напротив театра Большого. Проект «храма» кинематографа так и не был осуществлен. Зато надземный вестибюль до сих пор существует, а стены его хранят память о тех событиях.

Говоря о самих станциях, искусствовед Евгения Гершкович замечает, что на примере «Театральной» архитектор Иван Фомин — представитель неоклассики — продемонстрировал, что нарядность может не противоречить простоте. — Автор как будто забыл о титульном герое революции Якове Свердлове, сконцентрировав внимание на театральном окружении станции. Потолок перронного зала, словно парадное фойе с портретами актеров, украсили барельефы глазурованного фарфора работы Натальи Данько с танцорами и музыкантами народов СССР. Промежутки между фигурками заполнены венками из ягод и фруктов, — рассказала она.

Что касается станции «Площадь Революции», то это вообще одна из самых узнаваемых станций столичного метро благодаря скульптурам, украшающим перрон. Изначально архитектор Алексей Душкин предлагал установить не скульптуры, а бронзовые барельефы, изображающие революцию в разных странах. Однако руководство Метростроя не согласилось. Душкин уступил, а потом ругал себя.

— Я не мог больше влиять на ваятелей и на начальников и морально проиграл, но все же был обязан доработать архитектуру станции, — вспоминал впоследствии архитектор.

Геннадий О कोरोков
vecher@vm.ru

Знаете ли вы, что

статуи, установленные на станции метро «Площадь Революции», выполнены очень реалистично. Вероятно, из-за этого некоторые изъяны служат приметой — их принято тереть на удачу. Статуя красноармейца с гранатой — первая встречает пассажиров на станции. Люди трогают на счастье снаряд и его колесо.

Тем временем



Построен правый перегонный тоннель оборотных тупиков за станцией «Деловой центр» Калининско-Солнцевской линии метро, сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев.

Подробнее читайте в следующем номере

Цифра

76

бронзовых фигур, изображающих жителей Страны Советов, украшают станцию «Площадь Революции».

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Алена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапатта (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Кирчанова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Анастасия Лолушанская

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 01.07.2020, 12:30. Дата выхода в свет 01.07.2020, № 70 (1000)

Средняя аудитория одного номера — 776 600 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2019)

Развитие

Тысячи поездок

■ В первый же день после открытия станции МЦД Славянский бульвар, которая распахнула двери 29 июня, пассажиры совершили свыше 3,6 тысячи поездок.

Платформа открылась между станциями МЦД-1 Кунцевская и Фили. — Станция вошла в состав нового транспортно-пересадочного узла в Западном округе. Она улучшила транспортную доступность для жи++телей района Фили-Давыдково. Более 115 тысяч москвичей получили новую

станцию наземного метро в шаговой доступности, — отметили в пресс-службе Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы.

Пассажиры, которые ездят из Подмосковья в столицу, могут пересесть на одну и ту же станцию метро и «Аэроэкспресс». Ожидается, что новым хабом ежедневно будет пользоваться свыше 150 тысяч человек.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru



29 июня 2020 года. Пассажиры на станции МЦД Славянский бульвар

Максим Милинин/Пресс-служба Мэра и Правительства Москвы



1

■ Этот номер «Вечерки», да-да, вот этот самый, в прямом смысле слова — исторический. Потому что он — тысячный по счету! Честно — нам самим не верится! В наше время выпустить новое издание и сохранить его на рынке — задача непростая. Да что там! Не все старые бренды выдержали



Это только начало

Самая молодая газета столицы отмечает юбилей!

чам вернули традицию чтения свежей газеты по пути домой с работы. Обновленная «Вечерка» не раз менялась, даже выходила как студенческий выпуск, но окончательно обрела свое «лицо», когда «вошла» в метрополитен. Теперь она не только рассказывает пассажирам самой красивой в мире подземки последние новости, но и знакомит их с самим метро — нашим чудом. Жизнь этой газеты равна длине вашего пути домой. Она живет и работает для вас. А значит, сегодня — общий праздник. С юбилеем!

Ольга Кузьмина
vecher@vm.ru

выпавшие на долю печатных СМИ испытания. А их было много — и конкуренция, и давление интернета... Когда готовился первый номер, мы нервничали. Вот уже и номер-юбилей. Это значит, все не зря. «Вечерка» потому так называется, что исторически ее номера выходили под вечер. Утром в газету успевали «загрузить» последние новости, и она опережала все издания. Потом время выхода изменили, и лишь в 2011 году москви-

Добрым словом

Две тысячи не за горами!

■ Празднование юбилейного выхода «Вечерки» не обошлось и без поздравлений друзей газеты.



Тина Канделаки
Генеральный продюсер «Матч-ТВ»

Желаю «Вечерке» самых ярких и добрых новостей, самых преданных читателей и самых топовых спикеров! Печатные СМИ сейчас переживают не самые легкие времена, приходится бороться за внимание читателя наравне с интернетом и блогерами. Тем не менее вам удастся держать планку, оставаясь яркими, актуальными и злободневными! Жду стотысячный выпуск как первый шаг к еще большему достижению в современной журналистике!



Александр Васильев
Историк моды

Это чудная газета, которая любима многими поколениями москвичей, находящихся в ней радость, дружелюбие и приятные новости. «Вечерка», как ее любезно называли в прошлом, носит успокаивающий и развлекательный характер — то, что особенно ценит сейчас читатель. Журналисты издания множество раз брали у меня интервью и комментарии на тему моды, и думаю, что читатели никогда не были против, иначе ко мне бы так часто не обращались. Желаю газете долгих лет, успешных выпусков. Особенно в тяжелый момент истории, когда, к сожалению, кризис на пороге, отрицать это может только наивный Полишинель.



Иосиф Пригожин
Продюсер

Желаю нам всем, чтобы вы позвонили однажды и сказали, что сегодня выходит двухтысячный или трехтысячный номер «Москвы Вечерней». Желаю газете и ее сотрудникам долгих интересных трудовых будней, долголетия, стабильности, чтобы ваши статьи не только приносили людям пользу, но и были достоверными и помогли читателям ориентироваться в информационном пространстве.



Сангаджи Тарбаев
Телеведущий

Хотел бы поздравить «Москву Вечернюю» с тем, что вы вышли на такой масштаб, как тысячный выпуск. Сегодня, когда многие СМИ развиваются в сторону цифрового носителя и по направлению потребления электронной информации, такие масштабы, которых удалось добиться «Вечерке», — это большое достижение. Не исключаю, что у газеты очень большое количество поклонников, которое позволяет вам расти и развиваться. Желаю, чтобы ваша аудитория продолжала расширяться, а публикации были максимально объективными и справедливыми. Я со своей стороны всегда готов вас поддерживать, дать комментарий и сделать все, чтобы ваше дело продолжало жить дальше.

Поздравления записали
Самер Мустафа,
Юлия Долгова,
Мария Кафанова,
Геннадий Окороков
vecher@vm.ru



2
Обложка первого выпуска обновленной «Вечерки» 21 октября 2011 года (2) Пассажирка метро Мария Канина читает «Вечерку». 30 июня 2020 года (1)

Кстати,

первый номер этой возвращенной москвичам вечерней газеты «родился» 21 октября 2011 года. А 6 августа 2014 года жители и гости нашего города увидели наш первый выпуск газеты для метро.

Истории и люди делают нашу жизнь лучше

Антон Кульбачевский
руководитель Департамента природопользования и охраны окружающей среды Москвы



Наш департамент сотрудничает с «ВМ» уже не один год, и за это время журналисты газеты написали множество интересных материалов, описывающих работу ведомства. Особенно стоит отметить историю, произошедшую в 2015 году, когда в центр передержки животных передали тигренка Степу, спасенного от злоумышленников. Я хочу пожелать коллективу «ВМ» удачи и буду рад продолжать совместную работу!

Сергей Жуков
генеральный директор АО «Мосметрострой»



На протяжении многих лет вам удается оставаться современными и своевременными. Полагаю, что именно в ориентированности на человека заключается секрет успеха «Вечерки». Для Московского метростроя «Москва Вечерняя» — особенно дружеское издание. На страницах газеты с момента основания нашей организации рассказывается о главной стройке города и простых людях — метростроевцах, которые своим трудом делают жизнь миллионов жителей столицы лучше.



Михаил Воскресенский/РИА

Станцию украсили витражи

Остановка «Сетунь» открылась после реконструкции

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин открыл после реконструкции станцию «Сетунь» на МЦД-1 «Белорусско-Савеловский».

Раньше это был обычный остановочный пункт для пригородных электричек с двумя береговыми платформами. А после комплексной реконструкции здесь появились подземный пешеходный тоннель и островная платформа в сторону области, наземный пешеходный переход (конкорс), площадь которого составляет больше двух тысяч квадратных метров. Подниматься на любой уровень остановочного пункта пассажиры могут с помощью лифтов или эскалаторов. Такие элементы мэр Москвы Сергей Собянин назвал обязательными



30 июня 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (справа) и заместитель генерального директора ОАО «РЖД» Олег Тони на открытии станции «Сетунь» после ее комплексной реконструкции (1) Ожидается, что платформой будут пользоваться более 12 тысяч пассажиров в сутки (2)

— В результате полной реконструкции традиционная платформа Сетунь превратилась в мини-вокзал, полностью соответствующий

благодаря проектным решениям площадь станции увеличилась втрое, создана безбарьерная среда. Новый облик получили и прилегающие к станции улицы Барвихинская, Говорова, Толбухина и Горбунова. Здесь починили тротуары, а старые остановки общественного транспорта и киоски заменили на современные. Еще теперь пассажиры станции могут сделать пересадку на шесть городских

Справка

Работы по реконструкции продолжаются на девяти станциях двух Московских центральных диаметров, включая шесть станций МЦД-1 (Долгопрудная, Тимирязевская, Новодачная, Баковка, Одинцово и Лобня) и три станции МЦД-2: Нахабино, Каланчевская и Подольск.

автобусных маршрутов. Кстати, в ближайшие годы планируется завершить строительство еще восьми станций на первых двух московских диаметрах. Помимо открытия станции «Сетунь» вчера Сергей Собянин принял участие в электронном голосовании по внесению поправок к Конституции РФ.

— Попробовал электронное голосование. Это вполне комфортный и удобный, безопасный, надежный способ голосования, — отметил мэр. Он поблагодарил за работу Общественный штаб по контролю и наблюдению за общероссийским голосованием, а также работников участковых комиссий.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Досуг

Тренировка пройдет на свежем воздухе

■ Сегодня возобновил свою работу проект «Йога в парках». Бесплатные занятия на свежем воздухе проходят в 20 зеленых зонах отдыха Москвы.

Занятия для всех желающих утром и вечером проводят опытные тренеры.

— Гостей парков ждут не только классические виды йоги, такие как хатха и кундалини, но и каулайога с расслабляющими техниками, виньяса-флоу с динамическими связками и даже занятия Heartfulness, направленные на обретение гармонии тела и духа, — рассказали в пресс-службе Мосгорпарка.

Горожанам рекомендуют взять с собой на тренировку коврик и надеть удобную одежду. В среднем длительность одного занятия составляет 1–1,5 часа. Тренировки проводятся только в том случае, если температура воздуха превышает 18 градусов тепла. В дождливую погоду посетить занятие можно будет в тех парках, где есть навесы — в саду «Эрмитаж» или в парке «Северное Тушино». Узнать расписание занятий можно на страницах Мосгорпарка в социальных сетях «ВКонтакте», «Инстаграм» и «Фейсбук».

Анна Соловьева
vecher@vm.ru



Ирина Хлебникова

27 августа 2019 года. Занятия йогой на веранде павильона здоровья в парке «Печатники»

Погода вечером

+22°C

Ветер	4–6 м/с	
Давление	742 мм	
Влажность воздуха	67%	

Завтра утром +18°C, небольшой дождь

Тем временем в Старом Хмелевом,

селе в Тамбовской области, — 20 градусов.

— Наше село насчитывает почти тысячу человек, — рассказывает сотрудник конезавода Денис Минов. — Это много, по местным меркам. Название село получило в середине XVII века из-за дикого хмеля, растущего вокруг в большом количестве. До революции здесь была церковь, пять ветряных мельниц, два кабака и пять чайных. Сейчас в селе работает конезавод, где есть конная школа. В нее приезжают учиться обращению с лошадьми люди со всей округи.

Изюминка проекта — вид пешеходного перехода

ми при строительстве или реконструкции станций Московских центральных диаметров.

Ющий новому московскому стандарту наземного метро, — отметил Сергей Собянин.

Как на море побываю

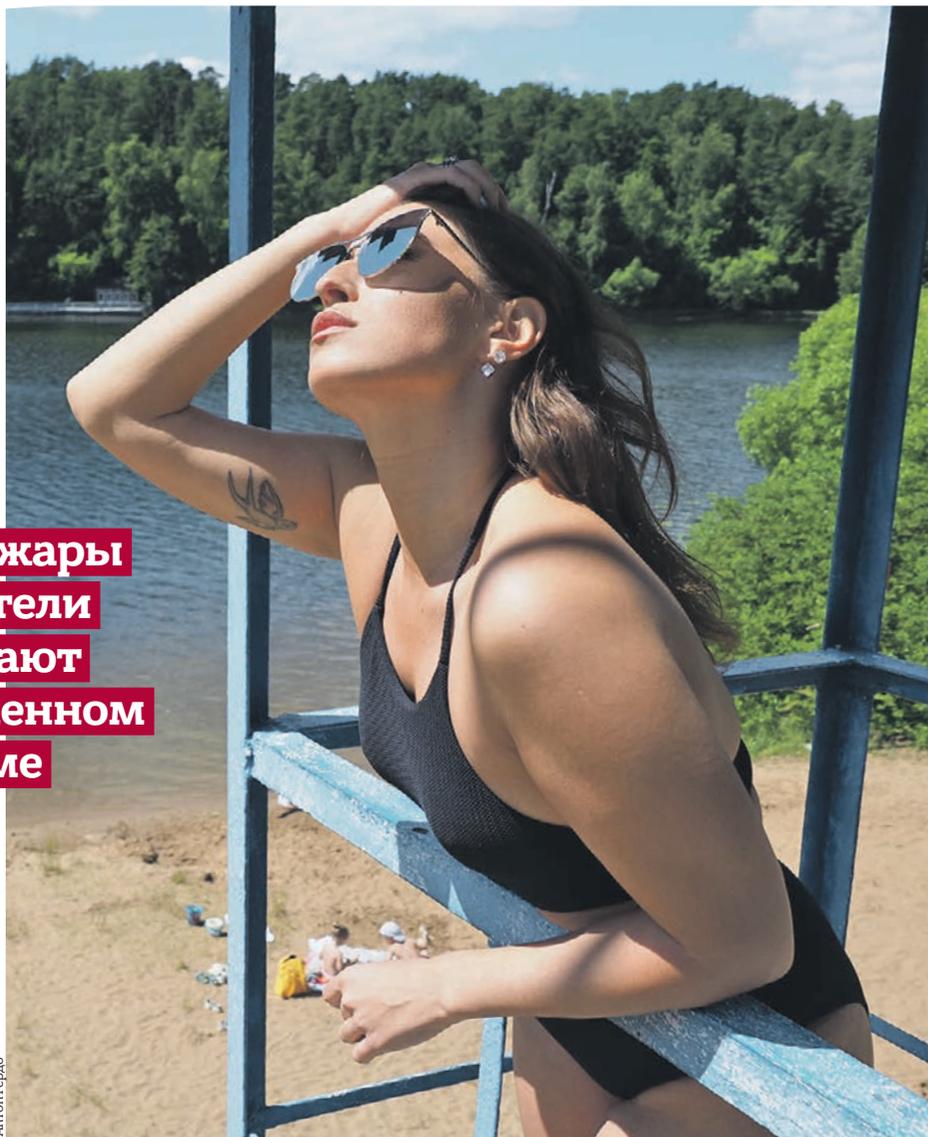
■ Сегодня в Подмосковье официально открылся купальный сезон. Подготовка пляжей к отдыху идет полным ходом и в Москве. Но жители города из-за жары уже вовсю устремились к водоемам, а спасатели перешли в усиленный режим работы.

Коронавирус перечеркнул планы на лето. Про поездки на зарубежные курорты в этом году, скорее всего, можно уже забыть. Одна надежда разве что на Турцию. Но найти альтернативу — пусть и без морского бриза и «все включено» — можно, не выезжая из Москвы. В столице принимают любителей

позагорать и поплавать в семь пляжей: «Тропарево», «Мещерское», «Левобережный», Beach Club, два пляжа в «Серебряном Бору», а также зеленоградские пляжи на Школьном и Черном озерах.

Ждать официального открытия сезона у жителей города сил уже нет — на пляжах весьма многолюдно. Самые популярные — соседствующие «Серебряный Бор — 2» и «Серебряный Бор — 3» (станция метро «Полежаевская» или МЦК «Хорошево»). Бесплатный вход, песчано-травяной пляж, удобный спуск в воду, раздевалки, шезлонги, душевые, а также детские и спортивные зоны и кафе — настоящее раздолье для горожан.

Отдыхающие заполнили пляжи столицы и Подмосковья



Из-за жары спасатели работают в усиленном режиме

29 июня 2020 года. Москвичка Алена Леонова открывает собственный пляжный сезон в Серебряном Бору. Купаться пока не решается, а позагорать уже готова

— Проводя большую часть лета в каменных джунглях города, так хочется иногда полежать на шезлонге и пройтись босиком по

горячему песку. Тем более после такой трудной весны, которую мы все в этом году пережили, — поделилась москвичка Алена Ле-

онова. — В выходные здесь многолюдно. Поэтому, если выпадает свободное время, лучше приезжать сюда в будни.

Кстати,

регионы РФ самостоятельно принимают решения об открытии купального сезона, опираясь на эпидемиологическую ситуацию. По предварительным данным, сезон в столице будет официально открыт только после полного снятия ограничений.

А когда сезон официально откроется, здесь заработают прокат лодок, катамаранов, вейкбордов.

Заразиться коронавирусом москвичи не боятся. Соблюдают дистанцию в 1,5 метра, многие привозят с собой антисептики и протирают шезлонги до использования. Для безопасности отдыхающих спасатели Государственной инспекции по маломерным судам работают в усиленном режиме с увеличенным количеством патрулирований.

Для тех, кто хочет отдохнуть с повышенным комфортом, как на лучших зарубежных курортах, которые сейчас для нас недоступны, работает пляж Beach Club у станции метро «Водный стадион». Здесь есть камеры хранения для личных вещей, охраняемая парковка, песок, привезенный с Мальдив, и многое другое. Правда, обойдется такое удовольствие в копейку — вход на разные зоны пляжа стоит от тысячи рублей за человека.

Игорь Барышев
vecher@vm.ru

Происшествия

Задержали вора, нашли мошенника

■ «Вечерка» рассказывает о происшествиях в городе, случившихся за последние сутки.

■ Вчера сотрудники полиции задержали мужчину, которого подозревают в краже велосипеда в центре Москвы. На службу «02» поступил звонок от жителя Басманного района, из подъезда которого похитили велосипед стоимостью 14 тысяч рублей. Сотрудники уголовного розыска нашли предполагаемого злоумышленника — неоднократно судимого 29-летнего мужчину. При нем же был и украденный велосипед — его вернули владельцу. Возбуждено уголовное дело. Подозреваемый арестован.

■ Во вторник правоохранители задержали мошенника, обманувшего пенсионерку на 1 миллион рублей. На домашний телефон 86-летней москвичке позвонила женщина, представилась ее дочерью и сказала, что случилось горе, поэтому нужно срочно выйти на улицу и передать ей крупную сумму денег. Пенсионерка растерялась, собрала все сбережения и вышла с ними из дома. К ней подошел незнакомый мужчина и протянул телефон, сказав, что на связи ее дочь. Пожилая женщина отдала деньги мужчине, и тот уехал. Позже она рассказала об этом родственникам, которые объяснили, что это мошенничество. Полиция нашла преступника — приезжего мужчину, который и организовал махинацию. Он находится под стражей.

■ Вчера правоохранители составили протокол на съемочную группу сериала «Беспринципные» за перекрытие проезжей части. Киношники перегородили Спиридоньевский переулок, из-за чего образовалась пробка. Местные жители сообщили об этом в полицию. На место прибыл наряд ДПС, составлен административный протокол.

■ Сотрудники полиции разыскивают участников разбойного нападения, которое произошло во вторник на востоке столицы. На улице 1-я Бухвостова неизвестные напали на мужчину, избили его и украли более 10 миллионов рублей, после чего скрылись на автомобиле. Правоохранители проводят проверку.

Анна Балюк
vecher@vm.ru

Безопасность

Солнце защитит от вируса

■ Специалисты уверяют: если соблюдать социальную дистанцию на пляжах, риск заразиться коронавирусом минимален.

Обычно в преддверии нового купального сезона москвичам, которые спешат на городские пляжи и водоемы, напоминают о правилах поведения на воде: запрещено заплывать за буйки и использовать

для купания средства, которые для этого не предназначены, а также нельзя заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Но в этом году к традиционным опасностям, связанным с отдыхом на водоемах, добавилась еще одна — риск заражения коронавирусом. Ведь пляж — это место большого скопления людей, а значит — потенциальных носителей вируса.

— С точки зрения вирусологии пляжи заслужили несколько плюсов в оценке безопасности по сравнению с другими общественными местами, — рассказала ви-

русолог, инфекционист Анна Демина. По ее словам, на открытых пространствах воздухообмен происходит быстрее. И в ветреную погоду вирус

долго на одном месте не задерживается, а значит, риск заразиться COVID-19 снижены, особенно если соблюдать и рекомендуемую Роспотребнадзором социальную дистанцию. Еще одно преимущество пляжей — большие дозы ультрафиолета.

— В лабораториях COVID-19 инактивируется ультрафиолетовым облучением. На ярком солнце с ним происходит то же самое. Солнечные лучи дезинфицируют и песок. Он нагревается до 40 градусов, и вирус теряет свою активность, — добавила Демина.

Вениамин Кузнецов
vecher@vm.ru



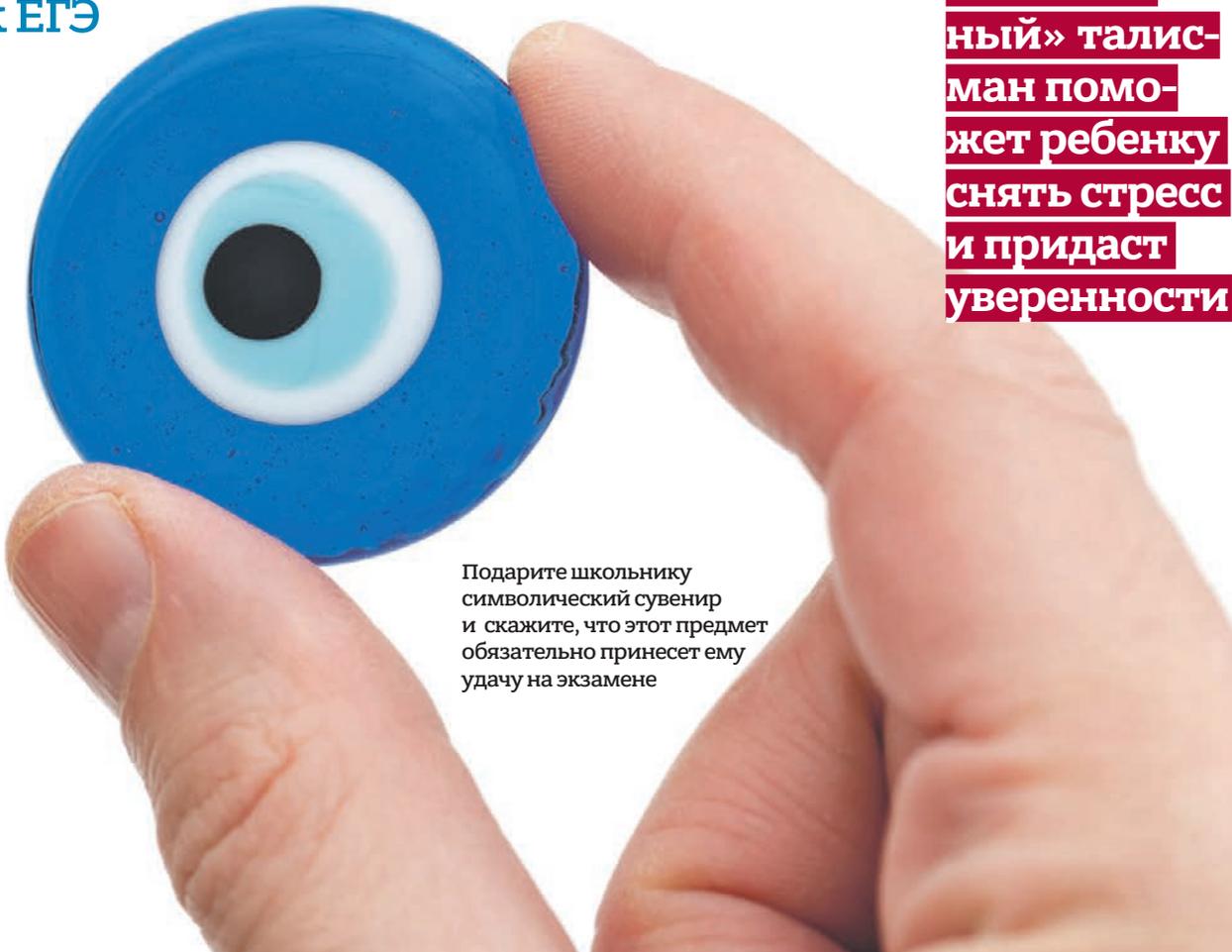
■ Уже 3 июля в Москве пройдет первый Единый государственный экзамен. «Вечерка» собрала необычные советы, которые помогут выпускнику настроиться и не пасть духом.

Специалисты отмечают, что после длительной самоизоляции школьникам тяжелее морально настроиться на важный экзамен. Чтобы подготовка не стала стрессом психолог Марианна Абрамидова советует родителям рассказать ребенку о так называемом плане Б. Например, если он не сдаст экзамен, можно ведь и пересдать.

Чтобы подстраховаться заведите «волшебный» талисман. — За несколько дней до сдачи купите ребенку какой-нибудь кулончик и, когда будете его дарить, скажите: «Он принесет тебе удачу. Пока он на тебе, нечего бояться», — объяснила Абрамидова. — А в день экзамена наденьте этот талисман на школьника и удивитесь: «А почему нам снова страшно? Ты же под защитой». Мы заранее соз-

Кулон на удачу

Психологи советуют, как подготовиться к ЕГЭ



Подарите школьнику символический сувенир и скажите, что этот предмет обязательно принесет ему удачу на экзамене

Кстати,

Глава Роспотребнадзора Анна Попова заявила, что есть «высокая доля уверенности», что дети вернутся в школы 1 сентября. Министр просвещения Сергей Кравцов подтвердил, что учебный год начнется вовремя.

МГУ ищет пути отхода

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова планирует начать учебный год по-прежнему 1 сентября, но все же прорабатывает три варианта развития событий. Первый — оптимистичный, когда вуз

начнет работать в обычном режиме и студенты смогут сидеть в аудиториях лично. Второй — когда лекционные курсы будут проходить в основном дистанционно. И третий вариант — полностью удаленное обучение.

«Волшебный» талисман поможет ребенку снять стресс и придаст уверенности

дали успокаивающую установку, и ребенок быстрее расслабится.

Консультант по детско-родительским и семейным отношениям Полина Гераскина просит родителей перестать убеждать ребенка в том, что он бездарь и «лишь бы на тройку сдал». Лучше составьте чек-лист тем, которые нужно повторить.

— Не забывайте хвалить школьника за старания и можете даже обговорить подарок, который он получит после экзамена, — советует Гераскина. — Не в случае, если он сдал, а просто после прохождения испытания.

Нестандартные советы дает педагог-психолог Городского центра Москвы Анастасия Кузнецова.

— Представьте, что в шкафу у вас висит «пиджак уверенности» — он способен настроить на преодоление трудностей, — сказала она. — Отправляясь на ЕГЭ, возьмите его с собой. Если правильный настрой покинет вас, представьте, как надеваете этот «пиджак».

Психолог рекомендует и дыхательные упражнения:

— «Дыхание по квадрату» — известная техника. Представьте перед собой квадрат. На четыре счета сделайте вдох, будто вы поднимаетесь из левого нижнего угла вверх. На следующие четыре сделайте выдох, словно движетесь слева направо по верхней стороне.

Юлия Долгова
vecher@vm.ru

Дом, строительство, ремонт

Реклама

Недвижимость

На правах рекламы

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ
ОТДЕЛКА: порошковое напыление
NEW! КРОКОДИЛ, винилискожа,
ламинат, МДФ, шпон, филленка
массив дуба, кованые изделия
ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ
ЗАМЕР, доставка, установка — БЕСПЛАТНО
• КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ • СПЕЦУСЛОВИЯ ОПТОВИКАМ И ДИЛерам
8-495-792-29-89 • 8-495-960-52-72 • 24 ч

АКЦИЯ! задвижка + утеплитель в подарок
СКИДКИ до 10 лет

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ
ОБШИВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ,
ВЫНОС, КРЫШИ, УТЕПЛЕНИЕ
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
МОНТАЖ — 1 ДЕНЬ
ЖАЛЮЗИ В ПОДАРОК!
СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ!
8 (499) 340-64-18

ООО «М-СТРОЙ»
WWW.M-STROY.MSK.RU

Завод Заборов.ru
ЗАБОРЫ
ТЕПЛИЦЫ
ВИНТОВЫЕ СВАИ
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ** СКИДКИ до 50% *
(495) 104-52-52
* Информацию о скидках и акциях уточняйте по тел. или в офисах продаж
** Информацию о доставке уточняйте по тел. или в офисах продаж

**УЗНАЙ, СКОЛЬКО
СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?**
Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам АН «ТВОЯ Квартира» +7(495)374-64-64.
Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.
Вы купите проверенную, ПЕРСПЕКТИВНУЮ квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт и знания.
Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со Скидками! С 9 до 21 без выходных.
+7 (495) 374-64-64 ankqvartira.ru

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04
доб. 123, 132

■ После самоизоляции многие москвичи заметили, что их волосы без свежего воздуха потускнели. А теперь шевелюра страдает еще и от жарких солнечных лучей. «Вечерка» узнала, как восстановить локоны и провести лето без риска для волос.

У каждой стрессовой ситуации есть свои последствия, отмечает трихолог Ксения Костина. От минимума свежего воздуха и солнца, снижения физической активности, увеличения доли простых углеводов в рационе страдает не только настроение, но и кожа, ногти, волосы. После стресса потеря прядей может начаться не сразу.

— Проблемы с волосами, а также их выпадение могут появиться не сразу, а даже через два месяца после стрессовой ситуации, — говорит эксперт. — Огромное значение в данном случае имеет питание — достаточно ли количество витаминов и микроэлементов поступало в организм. Волосы страдают при недостатке витаминов группы В, С, цинка, железа. А в результате того, что мы долго сидели дома, нам не хватало солнца, и мы не получали витамин D, который также играет свою роль в росте волос.

Кроме того, большая часть самоизоляции пришлось на отопительный сезон, и у многих в квартире был сухой воздух.

— Кожа теряет влажность, и волосы тоже в итоге стали более сухими, — отмечает Ксения. — Что бы привести воло-

сы в порядок, нужен специальный уход. На этот случай есть полезные процедуры, которые можно сделать в салонах красоты.

— Они состоят из нескольких фаз, — рассказывает чемпионка Европы и России по парикмахерскому искусству Нарине Мелкумян. — Используется комплекс масок, лечебных сывороток, бальзамов и гелей. Сначала мастер в мойке будет работать с кожей голо-

вы, очистит ее и увлажнит, потом займется структурой волос и ее восстановлением, и в завершение — поверхностное нанесение

Перед выходом из дома пользуйтесь защитным спреем для волос

специальных средств для блеска и гладкости. Обычно процесс занимает полтора часа.

Есть и множество видов экспресс-ухода, который помогает добиться зеркального блеска. Правда, эффект сохранится нена-

долго. Но зато такие процедуры хорошо использовать перед каким-нибудь торжеством.

— Мастер нанесет на ваши волосы маску с добавлением масел, а уже через полчаса смоем и уложим волосы, — рассказала Нарине. Также полезен пилинг кожи головы. Он улучшит кровообращение и запустит обменные процессы в клетках. На вымытые волосы наносит средство, а затем кожу тщательно массируют кончиками пальцев. Но не только в салоне можно ухаживать за волосами. К выбору косметики для домашних процедур тоже стоит отнестись серьезно.

— Если у вас окрашенные волосы, то косметика по уходу тоже должна быть соответствующей, — подчеркивает стилист. — Обязательно нужно иметь в арсенале бальзам. Кондиционер подходит только для увлажнения, а вот бальзам питает волосы и кожу головы. Особенно важно заботиться о локонах в летнее время. — Советую приобрести солнцезащитные спреи для волос, крема для кожи головы, которая нуждается в защите, — сообщила Нарине. Специалист рекомендует наносить на волосы немного кокосового или миндального масла. По возможности не находиться на открытом солнце с 12 до 16 часов и носить на улице головной убор.

Марина Первухина
vecher@vm.ru

Прощай, солома!

Пора вернуть свои локоны к жизни

Восстановить потускневшие волосы помогут процедуры в салонах красоты. Сразу после мытья головы мастер наносит на кожу и пряди комплекс масок и лечебных сывороток, которые питают волосы



Надо же!

Поменяйте шампунь и кондиционер местами! Во-первых, подготовленные кондиционером волосы не будут пересушены последующим мытьем с шампунем. Во-вторых, именно такая техника позволяет достичь максимального объема при укладке — кондиционер не утяжелит волосы.

Пустая трата денег

Топ-3 бесполезных процедур



■ Далеко не все процедуры в парикмахерских приносят пользу. «Вечерка» составила антирейтинг услуг, после которых волосы выглядят ухоженными всего лишь несколько дней, а затем их состояние может сильно ухудшиться.

Прикорневой объем волос. Как обещают парикмахеры, данная процедура направлена на создание «сногшибательного объема у корней с эффектом укладки 24 часа в сутки». Однако за интригующим названием скрывается банальная химическая завивка, которая, как известно, вредит шевелюре. После нее волосы станут ломаться прямо у корней.

Декапирование. Эту процедуру предлагают в качестве альтернативы осветлению, если вас не устраивает цвет волос. Используют специальный состав, подобрать который сложно даже опытному специалисту, и со временем тон волос из-за средства для купажирования может измениться в неожиданную сторону.

Кроме того, оно не так безопасно, как утверждают. Вы можете получить пересушенные волосы, требующие длительного восстановления и особого ухода.

Ламинирование волос. Раньше было очень популярным. Сегодня к нему прибегают достаточно редко, так как процедура не доказала своей эффективности. Суть ее в нанесении на волосы специального состава, который делает их блестящими и гладкими. Однако после каждого мытья головы результат от ламинирования все менее заметен, так как средство быстро смывается. Кстати, не следует соглашаться на бесплатные процедуры, которые предлагают салоны красоты. Как правило, после такой халавы человека заставят приобрести курс или массу ненужной косметики. Не бывает универсальных наборов, которые подойдут всем.

Валентина Пазникова
vecher@vm.ru

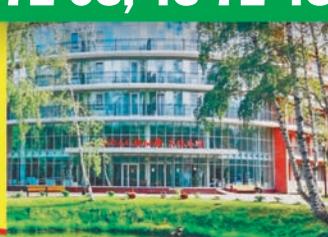
Туризм и отдых

На правах рекламы

КРАСНЫЙ ХОЛМ
Санаторий на Волге
www.redholm.ru

8 (4852) 43-72-03, 43-72-43

**ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
со скидкой
20%
по СОЦИАЛЬНОЙ
КАРТЕ МОСКВИЧА**



- Питание по системе «шведский стол»
- Бассейн с минеральной водой из собственного источника + сауна/хаммам
- Эксклюзивные медицинские методики
- Ежедневный ж/д экспресс Москва-Ярославль 3 ч. 20 мин. в пути

РЕКЛАМА

1 июля весь мир празднует День солнцезащитных очков. И сделать это лучше всего, подобрав идеальный вариант для себя. О трендах этого сезона «Вечерка» поговорила со стилистом Владиславом Лисовцом (на фото).

— Сегодня очки не дополняют образ, это отдельный аксессуар. Современная мода — сумасшедшая, свободная и дерзкая. В тренде сейчас три стиля очков. Одни делают образ хищным, другие опасным и даже смешным. Последние помогут создать большие,

даже слишком большие, в стиле 1970-х, «очки-телевизоры». Невероятно популярны очки «дальнобойщика», по типу тех, которые носили в конце 1990-х. Это маленькие черные аксессуары в металлической оправе. В моде еще и очки-лисички конца 1980-х годов. Именно они помогут вам создать образ дерзкой хищницы.

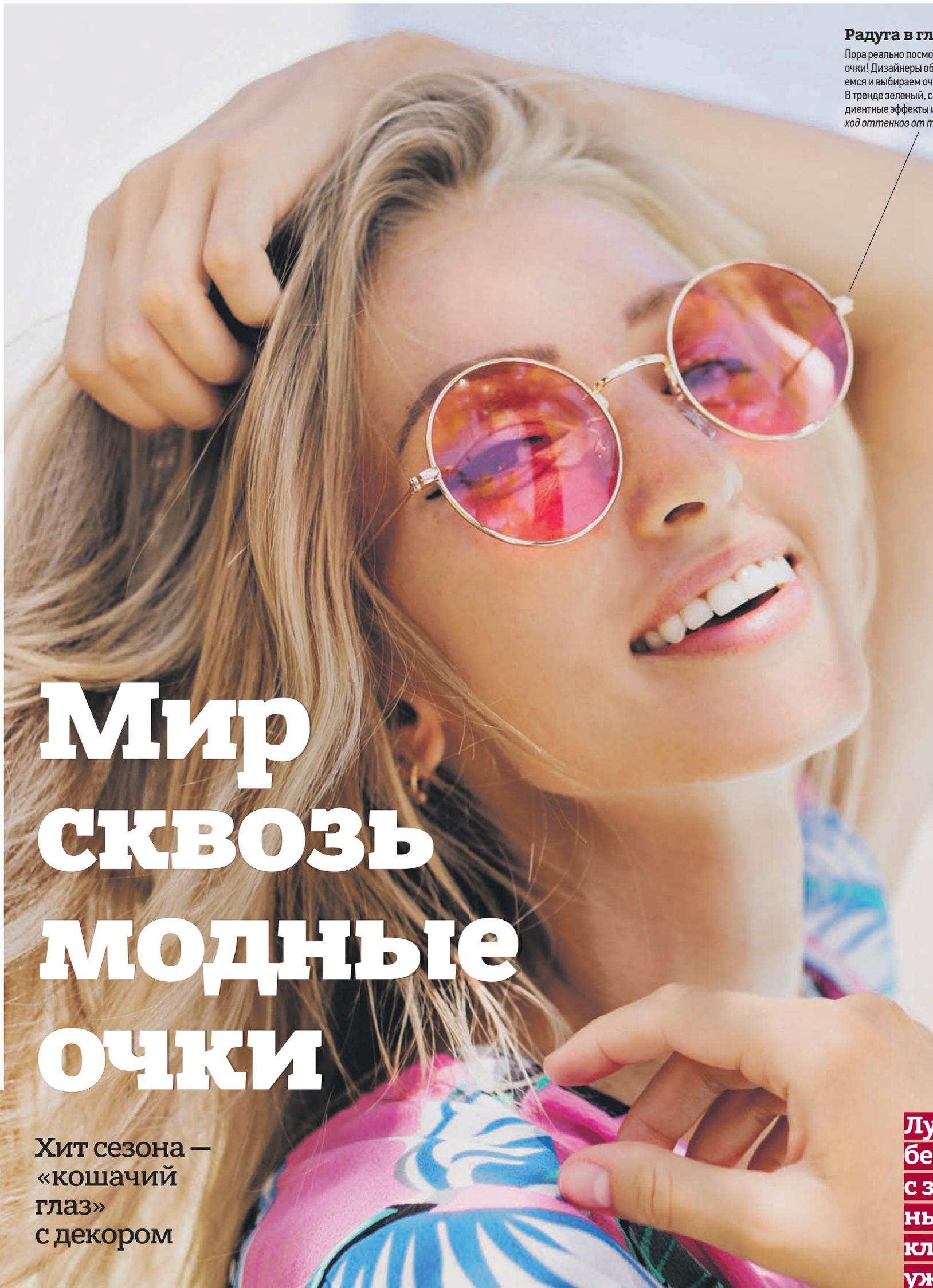
Если хотите, добавьте контраста. Очки не обязательно должны подходить к образу — чем более странно вы в них выглядите, тем лучше. Бывает, что маленькие очки на крупном лице смотрятся более модно, дерзко, чем те, которые идеально подходят. В моде сегодня оверсайз. И в очках все так же, как в одежде, которая вам по размеру. Я за то, чтобы люди носили то, что выделяет их из толпы. Стоит избегать очков с зеркальными стеклами, которые так полюбились россиянам в последние годы. Это уже в прошлом.

Мир сквозь модные очки

Хит сезона —
«кошачий
глаз»
с декором

Радуга в гла

Пора реально посмотре
очки! Дизайнеры об
емся и выбираем оч
В тренде зеленый, с
диентные эффекты и
ход оттенков от т



Лу
бе
сэ
нь
кл
уж
в г

азах

треть на мир сквозь розовые
этом позаботились. Не стесня-
ни с яркими цветными линзами.
алатовый, желтый, фуксия, гра-
и эффект омбре (плавный пере-
темного к светлому. — «МВ»).

Моднее не бывает

Главный хит сегодня — массивные прямоугольные очки с толстой оправой. Самых разных цветов, причём оправа занимает здесь очень важное место: форма — то привычная, а вот как она упакована — другой вопрос. Не бойтесь экспериментировать — оправа может быть очень яркой, контрастной, и это только добавит эффектности. И обратите внимание на белую оправу — ей модельеры в этом сезоне отдают первое место. Подходит эта модель всем, кроме обладательниц прямоугольной формы и резких черт лица.



Мы из будущего

Новинка этого сезона — футуристические или спортивные очки, вытянутые по горизонтали в сочетании с цветными линзами. Смотрятся они очень оригинально, но требуют, чтобы образ был цельным. Так что, покупая такой экземпляр, продумайте и элементы гардероба. Также они подходят по форме далеко не всем — подойдут тем, у кого лицо правильной овальной или треугольной формы.



Классика жанра

Легендарные очки «Вайфарер» были созданы как альтернатива мегамодным «Авиаторам» в середине 2000-х. Принципиальная разница между моделями заключалась не только во внешнем виде (квадратные «Вайфареры» противопоставлялись «капельной» форме «Авиаторов»), но и в цене — новая модель оказалась более доступной. Сегодня эта легендарная оправа остается одной из самых востребованных у модников всего мира.



Кошки, бабочки

Очки «кошачий глаз» и «бабочки» идеально подходят для любительниц очень женственных образов, а-ля Одри Хепберн. У этой модели есть еще отличный бонус — визуальный лифтинг-эффект: личико как бы вытягивается и скулы становятся выше. Если «кошки» ближе к футуристическому стилю из-за большего количества углов, то «бабочки» — это акцентированное стремление вверх у внешнего угла.



Линзы имеют значение

Черные — приглушают яркость цветов, но не искажают. Подходят для повседневной носки.

Серые — сохраняют цвета, но практически не блокируют синие и фиолетовые лучи. Подходят тем, кто не привык долго ходить в очках.

Розовые — эффектно выглядят, но пропускают ультрафиолет. Вариант для красоты.

Янтарные — блокируют синий цвет и УФ-лучи. Усиливают четкость. Такие подходят спортсменам.

Фотохромные, меняющие свой цвет из-за освещения. Универсальные, подстраиваются под любую погоду и подходят на все случаи жизни.

Градирированные — с плавным переходом затемнения. Обеспечивают контрастность, блокируют ультрафиолет, не утомляют глаза. Подходят для водителей.

Внимание деталям

В новом сезоне уделяется больше внимания деталям и декору. Стилисты рекомендуют носить солнцезащитные очки с широкими боковыми сторонами. Их лучше сочетать с убранными волосами, чтобы сделать акцент на сам аксессуар. Украшения для оправы могут быть самые разные — от банального бисера, стразов до декора хендмейд по вашему желанию.



Урок геометрии

Мода на оверсайз (вещи, которые кажутся большими и не по размеру хозяину образа. — «МВ») дошла и до очков. Настоящий хит — гиперсайз в широких оправках: почувствуй себя роботом и непроницаемым для окружающих. Такие гипертрофированные формы предлагаются самые разные — квадратные и круглые, пятиугольные, в виде эллипса и перевернутой трапеции. Они могут быть украшены декоративными элементами — бабочками, узорами, аппликациями. К таким очкам хорошо подойдут и другие крупные аксессуары, стиль кэжуал и даже легкие летние платья.



«Авиаторы»

Эти солнцезащитные очки — «капли» — не первый год в моде, но каждый раз в эту модель дизайнеры вносят что-то новенькое. Эта модель делает стильным любой образ, как мужской, так и женский. На этот раз модельеры предлагают обратить внимание на «Авиаторы» с яркими цветными линзами — добавляют в образ легкости и радужности. Хитом считаются очки с сильно подчеркнутой верхней линией и яркой оправой. Вся прелесть «капель» — они подходят почти всем, почти подо все.



Безоправные

Одни модельеры экспериментируют с оправками, а другие вообще решили от них избавиться, чтобы привнести легкость в создаваемые образы. И это отлично работает. Размеры, формы, цвета — на любой вкус, под любое лицо.



Как пройти в библиотеку?

Круглые очки выбирают не первый сезон модники и модницы, которые любят стиль а-ля Гарри Поттер или отличницы из Кембриджа. Что ж, экспериментируйте с цветами, размерами и декором оправы — ваш образ будет еще ярче. Подходят обладателям овальной и треугольной формы лица.



Прямая речь



Наталья Полежаева
Офтальмолог

При выборе солнцезащитных очков нужно обратить внимание на линзы. Если они дешевые, то, скорее всего, некачественные и могут навредить. Зрительная нагрузка может распределяться неправильно, и мышцы будут уставать. Что касается цвета, то темные не свойственны органам зрения. Лучше выбирать бледно-зеленые, голубые, желтые. А вот смотреть на солнце даже в очках не стоит, можно получить ожог сетчатки.

5 степеней защиты

Прежде чем приобрести очки, определитесь, какая вам нужна защита от солнечных лучей.

«0» — стекла очков пропускают 80–100 процентов света. Это самая низкая степень защиты. Они подойдут разве что в пасмурный день.

«1» — 43–80 процентов пропускания света. Идеальны для города в переменную облачность.

«2» — пропускают 18–43 процентов света. Подходят для ярких солнечных дней в городе, прогулок в парках.

«3» — светопропускающая способность — 8–18 процентов. Идеальны для поездки на море. Они выдержат и солнечные ванны на пляже, и прогулки на катере.

«4» — самая высокая степень защиты от света. Пропускная способность — 3–8 процентов. Такие очки подойдут альпинистам и туристам на горных вершинах.

Чше из-
гать оправ
зеркаль-
ими сте-
ами — они
е ушли
прошлое

■ **Известная журналистка, теле- и радиоведущая Тутта Ларсен поделилась с «Вечеркой» воспоминаниями о детстве и рассказала о своих секретах счастливой жены и многодетной матери.**

Тутта, расскажите, какими проектами сейчас занимаетесь?

У меня очень много удаленной работы. Веду утренние шоу на радио, можно сказать, прямо из собственной спальни. Провожу прямые эфиры в своих соцсетях. Но на самом деле я скучаю по очным форматам и жду, когда у нас снова возобновятся съемки в программе «Еда на ура», которую мы ведем вместе с дочкой Марфой.

Вы многодетная мама. Как удается справляться с домашними делами и быть при этом успешной леди?

Мой секрет успеха, как в известном анекдоте, прост — я ничего не успеваю. Каждый день провожу в своих заботах и не распыляюсь. Стараюсь, чтобы в жизни было поменьше суеты и больше смысла. Это, пожалуй, единственное, что можно сделать, когда у тебя трое детей, дом, работа и еще желание реализоваться. На самоизоляции я поняла, как сложно мне без няни и помощника по хозяйству.

Что для вас первостепенное в воспитании детей?

Нужно быть смелым и не сомневаться в себе. Мамы часто мучаются неуверенностью, страхами и чувством вины, но на самом деле я на сто процентов убеждена, что никто не знает твоего ребенка лучше тебя и никто не может быть большим экспертом. Никто не может знать, какой ты будешь матерью, кроме тебя самой.

Хотели бы, чтобы кто-то из детей пошел по вашим стопам? Например Марфа, она очень выразительно читает стихи.

Не хотела бы, потому что профессия журналиста — это очень тяжелый хлеб, отнимающий много сил и времени. Это нестабильная профессия, ты очень сильно зависишь от многих факторов, обстоятельств, людей. Я бы не хотела своим детям такой судьбы, но вряд ли я здесь что-то решаю. Что касается Марфы, она очень талантливая: великолепно читает стихи, свободно держится перед камерой, хорошо чувствует себя на сцене. Она вообще очень раскрепощенный человек. Думаю, перед ней открыты многие двери, и я буду рада, если она выберет то, что ей действительно по душе.

Расскажите о вашем детстве, где и как оно проходило?

Я родилась в Донецке, но большую часть своего детства прожила в Макеевке. Это был тогда большой промышленный украинский город. Сначала мы жили в центре, я ходила в театр юного зрителя, училась в элитной

школе. А потом родители развелись. Мама вышла замуж во второй раз за шахтера, и мы уехали в очень глубокую провинцию, в поселок Ханженково-Северный. Дальше, лет с восьми-девяти, мое детство было очень похоже на приключения Гека из повестей Марка Твена, только с той разницей, что я была членом полноценной семьи, меня обожали, холили и лелеяли. Родители не жалели ни денег, ни сил на мое развитие и образование, но при этом огромную часть времени я проводила в совершенно диких лесах и степях, купалась в озере, висела вниз головой в школьном саду на деревьях. И при этом я с уверенностью могу сказать, что у меня было счастливое детство.

Между мужчиной и женщиной не бывает дружбы. Они созданы для любви

Стало меньше суеты и больше смысла

Телеведущая Тутта Ларсен о работе в режиме онлайн и домашних делах



Детали к портрету Тутты Ларсен

■ **Лисенок и курочка.**

Настоящее имя Тутты Ларсен — Татьяна Романенко. Ее псевдоним появился под впечатлением от скандинавской сказки про рыжего лисенка Людвига Ларсена и молодую курочку Тутту Карлсон. «Придя один раз, оно осталось со мной навсегда, надеюсь, на всю жизнь. Это стало своеобразным магическим заклинанием — я вышла в эфир под этим именем, и мой телеобраз в глазах зрителей оказался неразрывно связан с ним», — отметила в одном из интервью Тутта.



■ **Журналистика с юных лет.**

Уже в 12 лет Таня знала, что станет журналисткой. Тогда она писала статьи в небольшую газету, где редактором была ее мама. Свою карьеру Ларсен начала на BIZ-TV, также работала и на MTV, однако через 14 лет приняла решение покинуть канал.



■ **И пела, и играла.**

Работая на телевидении, Тутта занималась музыкой, была солисткой музыкальных групп. В 1999 году попробовала себя в качестве актрисы на съемках молодежного сериала «Простые истины».

■ **Тату на память.**

У Ларсен есть на теле татуировки, которые имеют особое значение и олицетворяют определенный период в жизни. Есть у Тутты тату в виде японского иероглифа, на ноге — в виде первобытной критской богини Дождя и Неба. Ведущая отмечает, что она была перерисована чуть ли не с наскального изображения. А на руке Ларсен сплетение многих изображений — тут и животные, и различные символы и знаки.



■ **Быть лысой не понравилось.** В свое время Тутту запомнили в том числе благодаря бритой голове. Каких только предположений не было высказано по поводу неожиданного образа телеведущей. Только годы спустя Тутта рассказала, что все объяснялось просто: ей во время очередной перемены имиджа сожгли волосы, и она решила таким необычным способом справиться с проблемой. Сегодня она признается, что быть лысой ей не очень нравилось.

Лука и Марфа — редкие имена. Почему детей называли именно так?

Мне нравятся старые русские имена, к тому же, поскольку я религиозный человек, назвала своих детей в честь святых, которых очень почитаю. Да и Лукой звали прадеда сына, а Марфой — прапрабабушку моего мужа, которая была настоящей донской казачкой. Она родила и вырастила десять детей и прожила долгую жизнь. Мне очень нравится это имя, и я даже не представляю, что мою дочку могли бы звать иначе.

Расскажите, как вы познакомились с мужем.

Это случилось на шоу талантов «Секрет успеха». Я была ведущей, а Валерий приехал из Саратова со своей музыкальной группой. Заметила его случайно, когда проходила мимо. От его глаз, невероятно голубых, у меня перехватило дыхание! Честно говоря, я мужа не искала. Я была матерью-одиночкой, Луке было 1,7 года (Тутта родила сына от журналиста Захара Артемьева — старшего брата экс-солиста группы «Корни» Павла Артемьева. — «МВ»). В моей жизни были только сын, работа и храм. Плюс ипотека и кредит на машину. Но позднее, на групповом занятии с психологом, которое проводилось с участниками шоу, мы познакомились с Валерием поближе. И после этого он стал за мной ухаживать, я пригласила его в свой дом, а потом мы стали законными мужем и женой.

Есть ли в вашей семье распределение обязанностей?

У нас каждый делает то, что он может, что у него хорошо получается и на что есть время. Мы стараемся не делать разделения на семейные и бытовые заботы, мужские и женские дела. Особенно это касается воспитания детей. Супруг может сварить кашу детям и поменять под-

Досье

Тутта Ларсен (настоящее имя Татьяна Романенко) родилась 5 июля 1974 года на Украине, в Донецке. Окончила факультет журналистики МГУ. С 1998 по 2008 год Тутта — самый известный видеожурналист канала MTV (Россия). Мама троих детей.

гузник, лечить, учить, утешать, укладывать, купать. Мы все делаем вместе и помогаем друг другу во всем. **А есть ли дружба между мужчиной и женщиной?**

Нет. Я считаю, что в этих отношениях у одного всегда есть надежда на что-то большее. Мужчины и женщины созданы все-таки не для того, чтобы дружить, а чтобы создать союз. Но в приятельские отношения между мужчиной и женщиной я, конечно же, верю. Вокруг меня много мужчин, с которыми у меня прекрасные отношения, но настоящей, глубокой и полноценной дружбой это сложно назвать. Все-таки дружба — это очень интимное взаимопроницающее чувство, не верю, что оно возможно между разными полами.

Расскажите о вашей рубрике «Едаиборода» в соцсетях. Кто ее придумал? Кто готовит?

Мы по воскресеньям выкладываем в соцсетях уникальные рецепты. Все блюда мой супруг готовит впервые, и каждый раз для него это испытание, шаг в неизвестность. Пару раз у нас даже были проколы. Однажды пытались приготовить что-то из гречневой муки, так у нас все и развалилось. Подписчики обожают эту рубрику, а мне очень приятно, что муж может таким образом творчески себя реализовывать.

Знакомые все лица



Ольга Шелест без труда устроилась на телевидение. По ее словам, в 1995 году туда брали даже людей с улицы

Они прославились в 90-е и популярны до сих пор

■ Голос известной ведущей Ольги Шелест знают все, кто слушает радио, смотрит телевизор или ходит в кино.

Ольга родилась в Набережных Челнах. Она хорошо училась в школе и обожала гуманитарные предметы. В 1994 году Шелест отправилась покорять Москву и с легкостью поступила в Московский гуманитарный институт

душей на телеканале «MTV Россия». Вскоре она стала видеожурналистом на СТС и ведущей программы «Музыкальный проспект». Ольга Шелест также работала на телеканале BIZ-TV и на НТВ, а потом вновь появилась на канале MTV в качестве видеожурналиста.

— В 1995 году наше телевидение стало интереснее, появилось множество новых программ и каналов, — сказала Ольга. — В то время

Шелест была одной из первых ведущих молодежных программ

и возник канал MTV, который открыл Борис Зосимов. На ТВ тогда было не так сложно устроиться — брали многих

людей с улицы. Я пришла на пробы, и меня взяли. Мне очень нравилось, что появился канал для молодежи, ведь раньше существовала только передача «До 16 и старше» и ничего такого, что могло быть интересно. Шелест к тому же актриса дубляжа и озвучивания. Ее голосом говорит мамонтиха Элли в мультфильме «Ледниковый период — 2» и его продолжениях. А еще она озвучила героиню Мишель в полнометражном анимационном фильме «Смурфики: Затерянная деревня».

телевидения и радиовещания им. М. А. Литовчина. — Когда поехала в столицу, опоздала на вступительные экзамены в театральные и во ВГИК — просто не знала, что они проходят в начале лета. А потом увидела объявление института телевидения и радиовещания, пришла и поступила туда на факультет журналистики, — призналась Ольга.

На телевидение она попала случайно: увидела объявление о наборе ведущих. В 1995 году Ольга уже дебютировала в качестве ве-

людьми с улицы. Я пришла на пробы, и меня взяли. Мне очень нравилось, что появился канал для молодежи, ведь раньше существовала только передача «До 16 и старше» и ничего такого, что могло быть интересно. Шелест к тому же актриса дубляжа и озвучивания. Ее голосом говорит мамонтиха Элли в мультфильме «Ледниковый период — 2» и его продолжениях. А еще она озвучила героиню Мишель в полнометражном анимационном фильме «Смурфики: Затерянная деревня».

Заряд позитива

Вперед по радиоволнам



■ Радио- и телеведущий, диджей и шоумен Антон Комолов (на фото) с детства обладал тонким чувством юмора.

Способности Антона родители заметили еще с трех лет — мальчик с легкостью научился читать, а к шести годам уже осилил сатирические рассказы Антона Чехова и роман «Анна Каренина» Льва Толстого.

Однажды в интервью Антон рассказал, что в пионерском лагере мог часами травить анекдоты, веселая свертников. Наравне с юмором Комолов склонен к точным наукам. Он окончил МГТУ имени Баумана. Но выбрал другой путь — со второго курса стал совмещать работу на радио «Максимум» и учебу. Известность ему принесла работа на MTV в паре с Ольгой Шелест. Сейчас Антон ведет вечернее шоу «РАШ» на «Европе Плюс». На этой радиостанции он трудится уже больше десяти лет. Его также можно увидеть на телевидении.

— Я — счастливый человек. Работа приносит мне удовольствие, — отметил Антон. — Предпочитаю не останавливаться на достигнутом, стремлюсь вперед.

Слава

Узнают с первых нот

■ Имя телеведущего Валдиса Пельша (на фото) прогремело на всю страну под аккомпанемент электронных нот из передачи «Угадай мелодию».



Валдис Пельш родился в семье журналиста и инженера, но по стопам родителей идти не хотел. В детстве он, как и все мальчишки, мечтал стать космонавтом. Однако еще в школьные годы в нем можно было разглядеть задатки шоумена: Валдис вел мероприятия, использовал любую возможность оказаться на сцене перед зрителями. Пельш начинал свою карьеру еще в КВН, позже стал ведущим музыкального шоу «Угадай мелодию», которое, кстати, выходит на экранах и сегодня, но уже в обновленном виде.

Материалы на стр. 10–11 подготовила **Марина Первухина** vecher@vm.ru

■ Покорила две вершины. Тутта в юности увлекалась экстремальным туризмом и альпинизмом. У нее взрослый разряд по скалолазанию и две покоренные горные вершины Центрального Кавказа в Приэльбрусье — Гуманьчжи и Виатау.



Из личного архива

Persona Stars

И СМЕХ, И ГРЕХ

Екатерина Рощина
Обозреватель



Черная полоса в жизни юмористки Собчак

Да, это произошло. Ксения Собчак наконец-то начала расплачиваться за свои эпатажные выходки и нарочито вызывающие отторжение у нормальных людей высказывания. И поплатилась немаленькой денежкой: крупнейший рекламодатель компания «Ауди» разорвала с Ксенией восьмилетний рекламный контракт из-за ее неоднозначных постов в соцсетях. Ксения, как известно, остра на язычок, всю жизнь этим славилась, лепила ярлыки и за словом в карман не лезла. Люди



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

возмущались, обижались, грозили судами и предавали анафеме — а Собчак плевать хотела. Такая уж у нее, Ксении Анатольевны, харизма, вздыхали недовольные и позорно затыкались. Просто ничего больше не оставалось делать, как униженно заткнуться, — Ксения оставалась недосыгаемой. И вот нашлась управа и на Собчак. Очень простая и очень ответственная: деньги. Оказалось, что каждое слово имеет вполне реальную цену. Для «Ауди» «неприемлемыми» стали неоднозначные высказывания про чернокожих. Ксюша-то остряк тот еще, то запостит «черный квадрат» с хештегом «Миннеаполис, мы с тобой» под песню «Ай-яй-яй, убили негра». То выскажется по теме — ничего страшного, кстати, Ксения не сказала, ну, пожалела любимый ею разграбленный «Луи Виттон», — тем не менее про эту большую тему, по всей вероятности, лучше молчать, чем говорить.

В «Ауди» сказали: виновна. И контракт разорвали. А денежки это очень большие. И это уже был второй звонок. Первым стал бренд косметики Mixit, который возмутился поведением своего амбассадора Собчак и решил прекратить сотрудничество. На этот раз — из-за ее шуток по поводу певца Стаса Костюшкина. Мужчина

вспомнил, как в детстве стал жертвой насилия. Ксении это показалось забавным... Костюшкин мог бы обижаться и возмущаться сколько угодно,

ничего бы Собчак за шутки не было. Но вот разрыв рекламного контракта, потеря денег... Это уже обидно. Хотя Ксения и тут осталась верна себе и назвала Mixit... ну, скажем так, «плохой косметикой». И, дескать, если б не деньги — то никогда бы таким и пользоваться-то не стала.

А тут уже могут задуматься и другие рекламодатели. Что, если их амбассадор на них разозлится и начнет потом позорить на каждом углу, как Mixit? Вспомним только, как погорела «няшная» телеведущая Регина Тодоренко со своим мнением о жертвах домашнего насилия. И теперь пора отечественным звездам усвоить: слово не воробей, вылетит — денег не досчитаешься. И общественное мнение, подписчики — это не только источник монетизации контента, но и самый строгий судья, способный лишить и репутации, и больших дивидендов.

■ То, что звездный статус дает не только большие бонусы, но еще и требует быть предельно аккуратным в своих высказываниях, давным-давно знают все зарубежные звезды. До российского шоу-бизнеса, как до колхоза, доходит все через много лет. А может, это сознательный вызов обществу, продуманная пиар стратегия?

Ситуация с Региной Тодоренко, можно сказать, стала хрестоматийной — взрыв после ее высказывания, что женщины, подвергшиеся домашнему насилию, сами в этом виноваты, так ударил по ее репутации — замечательной мамочки, что восстановится она не скоро. Зато это стало наукой для других. Важно, что она осознала: напортачила — исправляйся. И пошла к своим рекламодателям с повинной — от бывшего заработка на подгузниках и соке остался жалкий пшик.

— Часть средств, направленных на рекламную кампанию с участием Регины, будет передана на поддержку семей в трудной жизненной ситуации, — прокомментировали ситуацию один из рекламодателей.

Пиарщики долго не знали, как выкрутиться из этой ситуации: то Регина резко начала подписываться в социальных сетях на жертв домашнего насилия, то отписываться, давать нелепые интервью. В результате сняла на скорую руку кино и отправила денег в фонды.

Кардинально противоположная стратегия у Ксении Собчак. Там, где Регина



Заплати за хайп* и живи спокойно

Почему российские звезды не следят за своим языком

случайно ляпает, Собчак громогласно заявляет. Публикует черный квадрат в социальной сети с песней «Убили негра, ай-яй-яй».

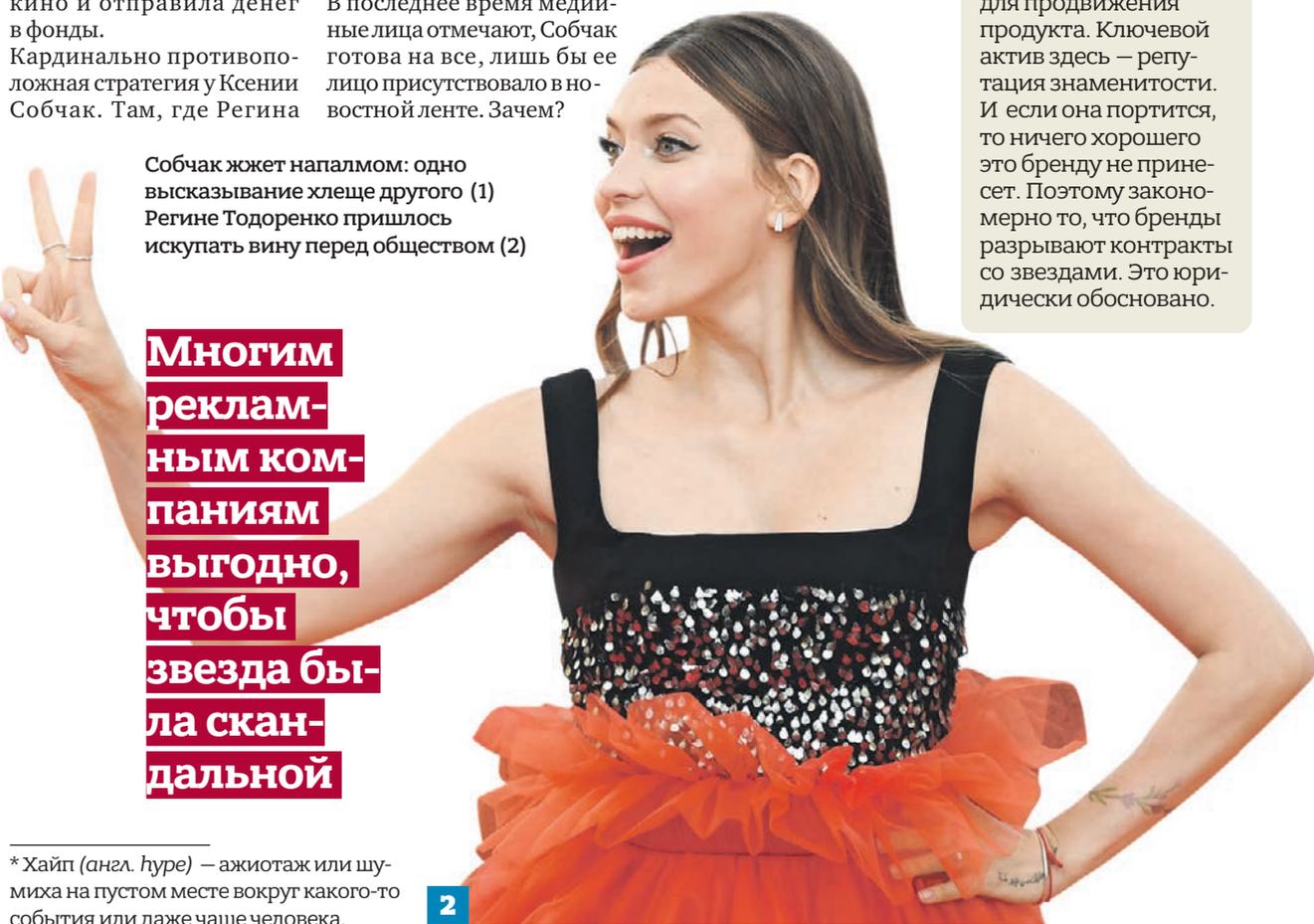
— Ну, это же очень смешно, правда, — говорит Ксюша в эфире известного интернет-шоу.

В последнее время медийные лица отмечают, Собчак готова на все, лишь бы ее лицо присутствовало в восточной ленте. Зачем?

— Звезды — избалованные люди, уверенные, что неприкосновенны. Неудивительно, что их часто заносит. Но человеку публичному стоит понимать: хочешь денег — веди себя прилично. Если ты заключил рекламный контракт.

Собчак жжет напалмом: одно высказывание хлеще другого (1) Регине Тодоренко пришлось искупать вину перед обществом (2)

Многим рекламным компаниям выгодно, чтобы звезда была скандальной



* Хайп (англ. hype) — ажиотаж или шумиха на пустом месте вокруг какого-то события или даже чаще человека.

думай, что говоришь, — уверен маркетолог Андрей Авимский.

Впрочем, вице-президент Ассоциации брендинговых компаний России Алексей Андреев уверен, что компаниям выгодно заключать контракты со знаменитостями, имеющими неоднозначный имидж.

— Такой персонаж может помочь в продвижении продукта. А чтобы подстраховаться, компании прописывают в договоре, что знаменитости можно делать и чего нельзя, конкретные пункты, при нарушении которых контракт можно расторгнуть в одностороннем порядке. Поймать селебрити на чем-то, порочащем имидж компании, сложно, но прибыльно. Ведь можно заявить: «Мы не поддерживаем эту точку зрения» и отказать от сотрудничества, тем самым сформировав имидж принципиальной и порядочной компании.

Ирина Ковган
vecher@vm.ru

Прямая речь



Игорь Березин
Президент Гильдии маркетологов

Рекламные контракты со знаменитостями заключают, чтобы использовать их позитивный имидж для продвижения продукта. Ключевой актив здесь — репутация знаменитости. И если она портится, то ничего хорошего это бренду не принесет. Поэтому закономерно то, что бренды разрывают контракты со звездами. Это юридически обосновано.

Недвижимость

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОЯТ КВАРТИРЫ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА?

Коронавирус и самоизоляция сильно повлияли на цену квартир. Если Вы хотите узнать реальную цену квартиры после самоизоляции звоните по телефону:

+7 (499) 390-08-51 в агентство «Кутузовский проспект», работающее в Москве с 1991 года.

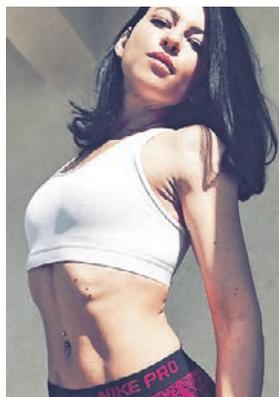
Новостройки Москвы и Подмосковья со скидками от партнёров-застройщиков.

29 лет на рынке! **КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ** АГЕНТСТВО
+7 (499) 390-08-51 www.kutuzov.ru

АН «Кутузовский проспект» ОГРН 1047796208636 РЕГИОНА

●● Фитнес по средам

Фланируйте быстро



Instagram **Полина Гвоздева**
polina_gvozdeva

Меня зовут Полина, и я худею, обжираясь на ночь! Я не хожу в фитнес-зал на работу, я хожу в фитнес-зал после работы. Всем хочется жрать и не толстеть. Но как? Если бы способ был, все люди выглядели бы, как античные боги. Жакнуть систему никому еще не удалось, поэтому придется выкручиваться. Буду рассказывать, как это делаю я. Хочу сразу предупредить, что этот путь отнюдь не устан розами...

Наконец-то в наших широтах в полках магазинов появились свежие сезонные фрукты, но вот беда — в них сахар. Многие «жиротрофы» протоколы питания призывают ограничить потребление фруктов, а то и вообще отказаться от них. Все из-за содержащейся в них фруктозы, потому что это «простой» сахар или моносахарид, а значит — яд, способствующий набору лишнего веса. На самом деле большая часть веса свежих фруктов — это вода и клетчатка, а фруктозы не так и много. В 100 граммах клубники, черники, малины, персиков, нектаринов или абрикосов фруктозы меньше 3 граммов. В арбузе, сливах и дыне чуть больше — целых 3–4 грамма. При этом, по данным ВОЗ, суточная доза простых сахаров для взрослых составляет 50 граммов, то есть, чтобы перебрать норму, придется постараться — съесть за день 2 килограмма клубники, например. Есть люди, страдающие непереносимостью фруктозы, но даже у них она вызывает метеоризм, а не ожирение и немедленную смерть. Фруктоза — такой же источник энергии, как и любые другие углеводы, жиры или белки. Она не способствует набору веса, никакого смысла в том, чтобы шарахаться от черешни, нет. Набору веса способствует гиперкалорийный рацион, а не свежие фрукты, содержащие 30–50 ккал на 100 граммов.



гулках, разумеется, ничего плохого нет, но 10 тысяч шагов — это выдумка маркетологов, а не древняя мудрость или рекомендация ВОЗ. В 1965 году в Японии выпустили шагомер и дали ему имя Манпро-Kei, что в дословном переводе означает «измеритель 10 тысяч шагов». Цифра была взята с потолка, никаких исследований, подтверждающих целесообразность этого стандарта, проведено не было — просто хорошо звучало. Звучало не просто хорошо, но и убедительно, ведь спустя более полувека современные шагомеры предлагают по умолчанию ориентироваться на ежедневную норму в 10 тысяч шагов. Ученые поддержали, но не все: у шведских получилось 12 тысяч шагов, а у французских только 6 тысяч! Если вы во время неспешной прогулки проходите те самые 10 тысяч шагов, это, увы, не может считаться аэробной активностью. Активность — это учащенный пульс и быстрое дыхание. Чтобы от ходьбы была польза, идти нужно со скоростью около 100 шагов в минуту и продолжаться прогулка должна хотя бы полчаса. Все остальное — это не активность, а фланирование.

Все знают, что гигиеническая норма физической активности — это 10 тысяч шагов в день. В пешеходных про-

●● Однажды наступает момент, когда, глядя в зеркало, ты понимаешь: пора что-то менять. И не с понедельника, а прямо сейчас. «Вечерка» нашла людей, которые помогут вам заняться физкультурой

Берем обруч — и вперед

Ольга Чуракова
Тренер высшей категории по художественной гимнастике

Занятия с обручем, мячом и скакалкой полезны как для взрослых, так и для детей. Комплекс упражнений воздействует на мышцы всего тела, заставляя их быть в тонусе. Предлагаю следовать этим советам, чтобы тренировки всегда приносили пользу:

- 1) В летнее время занимайтесь на свежем воздухе.
- 2) Упражнения делайте регулярно: 3–4 раза в неделю.
- 3) Начинать нужно с разминки. Бег — 10–15 минут. Можно сделать 15–20 скручиваний на пресс и столько же приседаний. После этого приступайте к тренировке. Предлагаю комплекс упражнений, которые необходимо повторять по 10–15 раз.

■ **Обруч:**

- 1) Возьмите в руки обруч и поднимите его вверх. Шагните правой ногой вперед, выполните выпад, вернитесь в исходное положение.



Советы от профи

- 2) Вращаем обруч на двух руках, которые вытягиваем перед собой в замке.
- 3) Держим обруч перед собой на уровне глаз, сгибаем ногу и коленом делаем отбив (подбрасываем обруч коленом вверх).

■ **Скакалка:**

- 1) Сложите скакалку вдвое и возьмитесь за нее с двух сторон, отведите руки за спину и по очереди опускайте одну руку вниз, а другую поднимайте вверх.
- 2) Делаем мельницу. Скакалка в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только руки держим спереди. Наклоняемся впе-

Занятия со спортивным инвентарем укрепят мышцы всего тела

ред и поочередно касаемся стоп руками.

- 3) Скакалку держим перед собой, хорошо растянув, делаем вращения верхней частью туловища. Ноги при этом остаются неподвижны.

■ **Мяч:**

- 1) Берем мяч в правую руку и поднимаем согнутую в колене левую ногу, передаем мяч под ногой в другую руку. Спину стараемся держать прямо. Повторить на другую сторону.
- 2) Вытягиваем руки вперед, кладем мяч на ладони, подкидываем его и ловим тыльными сторонами ладоней, снова подкидываем и ловим.
- 3) Упражнение на ловкость: руки вытянуты вперед, мяч перекатываем по ним от подбородка до ладоней и назад, при этом не сгибая рук.

Марина Первухина
vecher@vm.ru



Выбирая обруч, нужно учесть ваш вес и рост. Слишком легкий не принесет пользы, а тяжелый — вызовет дискомфорт.

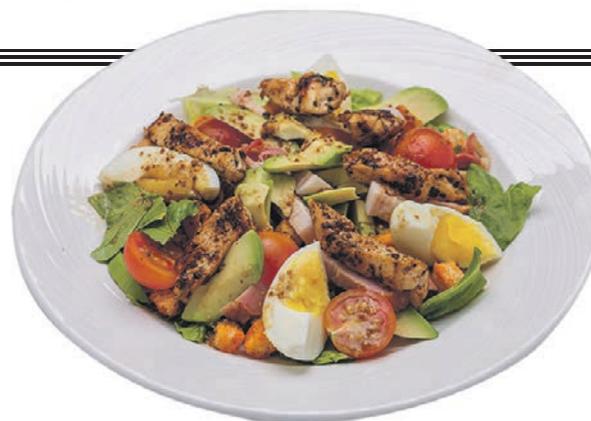
Правильное положение — залог удачной тренировки. Верное положение ног позволит снизить риск травм, а также поможет задействовать необходимые группы мышц.

●● **Рецепт**

Авокадное настроение

■ **Сытный салат с авокадо от Ольги Чураковой.**

Для приготовления этого простого блюда понадобятся: авокадо, помидор, куриная грудка, половинка зубчика чеснока, листья салата. Для соуса необходимо оливковое масло — 1–1,5 столовые ложки и столько же ли-



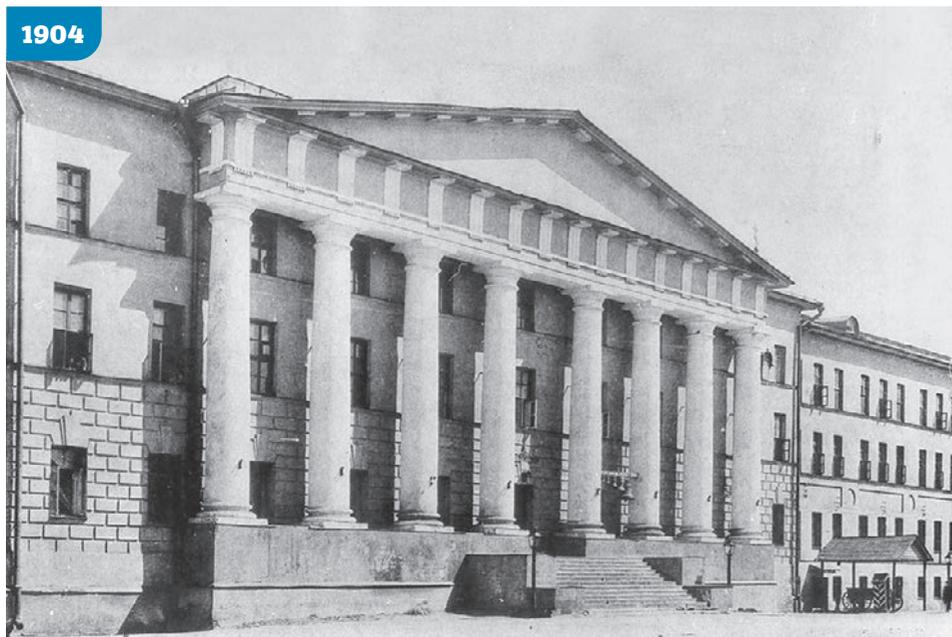
монного сока, а также одна щепотка черного молотого перца.

Режем куриную грудку на кусочки, кладем на горячую сковороду (чуть смазанную

маслом), солим, перчим. Жарим до появления корочки 10 минут. Пока готовится грудка, режем авокадо, помидоры и салат. Кладем все в салатник и выжимаем чесночный сок. Делаем соус: нужно выдавить сок лимона, добавить оливковое масло, чеснок, соль, перец. Перемешать. Заправляем салат. Можно добавить гренки из белого хлеба, как в салате «Цезарь», но это сделает блюдо более калорийным.

Все-таки мы плохо знаем город, в котором живем и работаем. А так хочется во время прогулки блеснуть и рассказать друзьям, приехавшим в гости издалека, про родную улицу и вон тот красный дом, в котором раньше было...

Покровский бульвар, 3



1904



2020



Сергей Шахиджаниян

Сильно ли изменилась Москва за 20 лет? Кто помнит, какой она была пять или семь десятилетий назад?.. Специальный корреспондент «Вечерки» фотограф Сергей Шахиджаниян предлагает сравнить архивные и современные снимки столицы.

Если идти по Покровскому бульвару, можно увидеть монументальное здание исторических казарм. Строительство этого здания было встречено москвичами с большим энтузиазмом в далеком июле 1798 года. Все дело в том, что тогда жители города обязаны были принимать в своих домах «на постой» военных, ведь жить им было негде. Единственные на тот момент казармы в столице находились в Екатерининском дворце, которого было явно недостаточно для того, чтобы разместить весь московский гар-

низон. Поэтому тогдашний император Павел и решил возвести новое здание на Покровском бульваре. А чтобы дело спорилось, издал указ — те, кто оплачивает строительство, от «постоянной повинности» освобождаются. В 1800 году уже были готовы проект и смета — на 2 миллиона 500 тысяч рублей. Однако собрать с горожан удалось всего 530 тысяч — на эти деньги к 1801 году построили один корпус, в нем разместились семь рот мушкетеров. После пожара 1812 года здание было перестроено в 1830-

В 1933 году было надстроено два этажа. В советские годы небольшой плац перед казармами решили сделать частью Покровского бульвара. Здание, построенное в стиле классицизма, долгое время было самым большим на бульваре (почти 200 метров в длину). Кстати, оно дало название и соседнему переулку — он называется Казарменный. Сейчас в Покровских казармах расположились многочисленные офисы.

КАК ДОБРАТЬСЯ: — Курская → 15 мин

Мост за миллион



Олег Фочкин

Журналист и автор нескольких книг о Москве Олег Фочкин обращает внимание на названия столичных улиц и удивляется их истории.

Миллионная улица находится между Краснобогатырской и Кузнецовской улицами. Название связывают с Ростокинским акведуком, построенным в 80–90-х годах XVIII века в системе Мытищинского водопровода. На водопровод государство потратило около 1 миллиона 600 тысяч рублей, из которых львиная доля пошла на возведение Ростокинского акведука, почему его и прозвали в народе «Миллионным мостом». Улица у акведука получила название Миллионная. При реконструкции



Здесь во дворах еще мальчишкой играл в футбол Лев Яшин

планировки территории в XX веке она исчезла, но ее название использовали для новой улицы. Норвежский путешественник Фритшоф

Нансен в 1924 году организовал сбор средств в помощь России. Они пошли на строительство лечебных учреждений. В 1930 году был введен в эксплуатацию Объединенный диспансер № 6 имени Ф. Нансена

на Миллионной. Сейчас это Консультативно-диагностический центр № 2. На Миллионной улице, 15, родился и вырос великий советский футбольный вратарь Лев Яшин. На здании установлена мемориальная доска.



ПРИЗВАНИЕ

Юлия Безносик
Экскурсовод библиотеки

Каждый день с городом

Сейчас мне уже трудно вспомнить тот момент или день, когда я полюбила краеведение. Такое чувство теперь, что это было всегда. Во-первых, я жила и живу в центре города, и Мещанский район Москвы, его улицы и переулки, парки и скверы, по которым я с детства гуляла с бабушкой и дедушкой, с родителями, навсегда остались в моем сердце как первая любовь. Во-вторых, в нашем доме всегда были книги по краеведению, и сначала я рассматривала просто картинки с видами столицы, а затем и старалась узнать что-то из истории своего района. На втором курсе академии, где я училась, среди многочисленных предметов вдруг появилось и краеведение.

Благодаря харизматично-преподавателю и тому, как он преподавал свой предмет, я не представляла себе и дня без новой информации о том или ином московском районе, здании или заброшенной усадьбе. И уже через год после начала обучения я провела свою первую экскурсию. Это было 25 лет назад. Особый интерес я всегда испытывала к истории моего родного района, меня привлекали старинные особняки, а особенно истории, связанные с биографиями и перипетиями в жизни их владельцев. Несколько лет назад судьба связала меня с проектом «Шаболовский смотритель» при библиотеке № 164 «Просвещение трудящихся», где я теперь рассказываю о Москве.

Ох уж эти йети

Как найти следы мифического существа

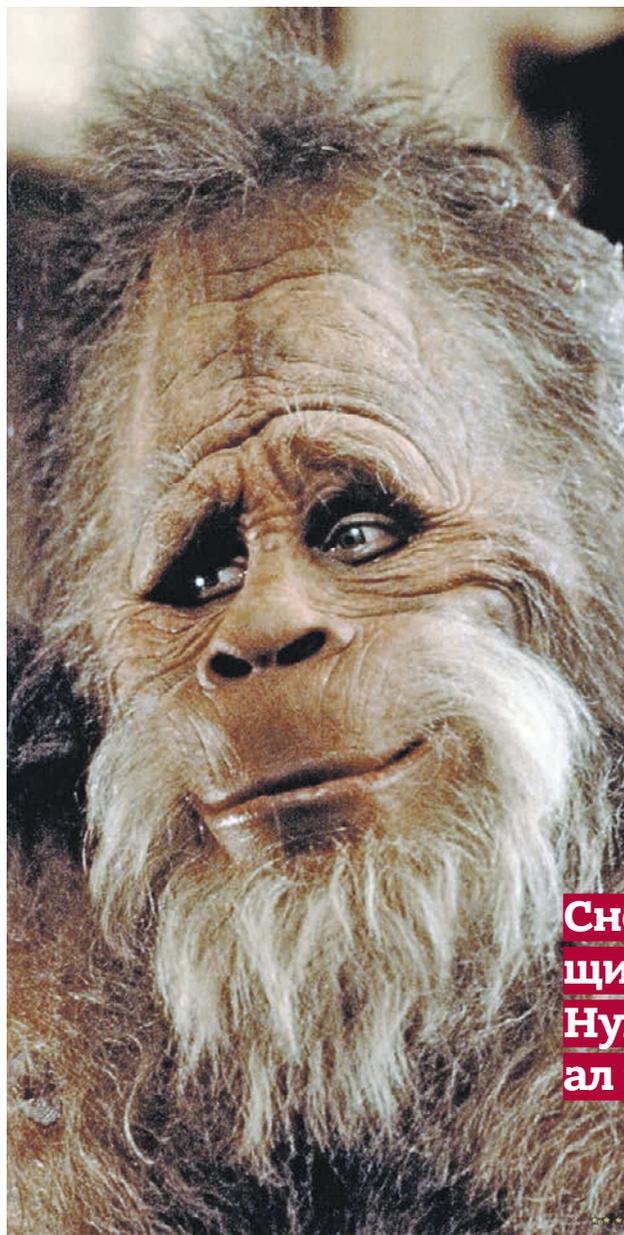
■ В глубоких лесах Подмосковья люди якобы все чаще и чаще замечают следы жизнедеятельности снежных людей. Специалисты-гоминологи (так называются люди, занимающиеся поисками этих существ) даже успели составить карту мест, где обитают йети. «Вечерка» поговорила с экспертом, который рассказал, как определить, что именно эти следы принадлежат снежному человеку.

По словам директора Международного центра гоминологии Игоря Бурцева, карта Московской области, которую недавно опубликовали в сети, на самом деле уже достаточно старая. — Ее составили около пяти лет назад. Уже готовится новая версия с обновлениями и новыми точками появления йети. В последние годы их очень часто замечают в Клинском районе Подмосковья по обе стороны от



Советский ученый Лев Гумилев в своих работах о Тибете объяснял, что во многих центральноазиатских странах словосочетание «снежный человек» применяется по отношению к гималайским медведям.

Ленинградского шоссе, — сказал специалист. Одна из особенностей обитания снежных людей — в том, что они мигрируют раз в несколько лет. Именно поэтому следы жизнедеятельности йети можно увидеть во многих местах.



Снежный человек по имени Гарри из американской комедии «Гарри и Хендерсоны» 1987 года

И как вам?

Пока в Подмосковье ищут следы йети, специалисты NASA разработали специальное антиковидное ожерелье. По утверждениям разработчиков девайса, он будет вибрировать каждый раз, когда человек попытается дотронуться до своего лица или собеседника. Фиксируются движения с помощью инфракрасного датчика в самом ожерелье. Таким образом вирус COVID-19 не сможет попасть в организм через слизистые оболочки.



— Буквально на прошлой неделе мы были в подмосковной Балашихе. И там было отмечено большое количество следов снежных людей. Из них можно отметить: гнутые и сломанные деревья, строения из валежника, больше похожие на шалашики, а также пирамиды из веток, — поделился гоминолог. — Именно по этим признакам и можно

обходимо уважать, как и их ареал обитания.

— Им необходимо показывать свое уважение, например оставлять подарки. Можно принести им яблоко, вареное яйцо или крупу. Так вы покажите им чистоту своих намерений. Но если вы не будете соблюдать правила, то йети это может не понравиться. Он способен сделать так, что вы заблудитесь в лесу. Лучше этого не делать, — заключил гоминолог Игорь Бурцев.

Специалист добавил, что сейчас активно проводит исследования об обитании йети в самой Москве. По словам гоминолога, их следы замечены в Строгинском парке и недалеко от Пятницкого шоссе в Алешкинском лесу.

Самер Мустафа
vecher@vm.ru

Снежные люди — защитники природы. Нужно уважать ареал их обитания

определить, что в том или ином месте обитает снежный человек.

Игорь Бурцев отметил, что «лесные существа» — защитники природы. Их не-

Частности

Недвижимость

● Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Тел. 8 (495) 925-75-04

Транспортные услуги

● Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

Строительство и ремонт

ООО «ЕВРОСТИЛЬ»
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

♦ окна ПВХ
♦ остекление балконов
♦ все виды работ

ДОГОВОР. ГАРАНТИЯ. КАЧЕСТВО

(495) 940 75 60
(495) 782 66 58

ОКНА РЕНАУ
от производителя
БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ + ПОДАРОК!
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «ПОД КЛЮЧ»
Вынос, шкафы, крыши, отделка

Пенсионерам — скидки

8 (495) 649-97-67
8 (499) 394-31-94
www.lineokna.ru

Юридические услуги

Городской межведомственный
ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ТРУДОВЫЕ СПОРЫ
- СПИСАНИЕ ДОЛГОВ

для льготников до конца месяца скидка 70%

Юридическая консультация - бесплатно
8 (495) 177-97-07

Консультация по вопросам получения

ДЕНЕГ

8 (916) 909-77-14
ч/л Пьянков А.Н.

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

● Возврат квартир Т. 8 (495) 210-25-63

БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
ГРАЖДАН МОСКВЫ

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА**

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

звонок бесплатный

8 (499) 399-39-45

предъявителю купона скидка 20%

Финансовые услуги

Деньги всем сегодня за час! Без предоплаты! Быстро. Надежно. Работающим и безработным. Спецпредложения и скидки пенсионерам! Работаем до результата. ООО МКК «НовоФинанс», № 317 в реестре членов СРО. ОГРН 1137017028169. Т. 8 (964) 715-54-44

Коллекционирование

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

● Книжки. Выезд от 400 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52

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

КУПЛЮ!

- СТАРИННЫЕ КНИГИ,
- ПОЧТОВЫЕ ОТКРЫТКИ,
- ЖУРНАЛЫ, АФИШЫ, ПЛАКАТЫ

8 (495) 142-87-14

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!

- Иконы, Статуэтки Будды.
- Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- Статуэтки, фарфор.
- Серебро, бронзу, часы.
- Монеты, значки, автографы.
- Картины, соцреализм.
- Старинную мебель.
- Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

● Куплю книги Т. 8 (968) 868-24-49

Магия, гадания

● Бабушка Пелагея — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ
Илья Н. GERMAN

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

ЧЕСТНО. НАДЕЖНО. ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.

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

Через газету благодаря ясновидящую
бабушку Аню Дар от бога!

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

Консультация бесплатно.
Не опускайте руки: ДОРОГО ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!

8 (968) 946-78-64

● Сельская чудотворница Анна, потомок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Снимет сглаз, порчу, родовое проклятие. Решение семейных проблем. Не спрашивает, говорит сама, прием 300 руб. Т. (966) 350-46-81

● Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! Т. 8 (925) 676-21-20

На правах рекламы

Туризм и отдых

Тверькурорт
ЛЕТНИЕ ПУТЕВКИ
на отдых и лечение в санаторий
КАРАЧАРОВО
(на Волге)
по доступным ценам
8 (495) 784-06-84
8-800-200-48-45

Телефон
рекламной
службы

(499)
557
0404
доб. 132, 158

