

Привьем от ковида
Аферисты продают
вакцину **с. 6**



Совсем помешались
Самые странные
рекорды мира **с. 8**

Время, постой!
Почему жизнь
резко ускоряется **с. 7**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

26 августа 2020 года
№ 94 (1024)



Звезда сериала «Пес» **Никита Панфилов** рассказывает, почему стал «главным подлецом нашего кино», но молчит про бывших жен и обходит стороной политику **с. 10**

Внешность обманчива

Последняя новость

29 и 30 августа столичные культурные центры проведут на 77 площадках **день открытых дверей**. Состоятся десятки бесплатных мероприятий. Полная программа на сайте mos-razvitie.mos.ru

vm.ru

Глоток свежего воздуха

Вагоны новых составов построят с учетом пожеланий горожан

■ Московский метрополитен готовится к заключению контракта на поставку 1360 новых вагонов до 2023 года.

Поставщик определен по итогам конкурса на портале Госзакупок. Составы будут улучшены по сравнению с используемыми сегодня новейшими поездами типа «Москва». Делать новые вагоны будет Метровагонмаш. — Сквозной проход между вагонами станет шире: вместо метра в самом узком месте — до 1,6 метра по всей

Впервые в поездах метро появятся обеззараживающие лампы

высоте. Кроме того, с 1,4 до 1,6 метра будут расширены дверные проемы. При этом площадь видимого остекления дверей внутри вагона станет рекордной для Московского метрополитена — 82 процента. Под потолок впервые будут установлены консольные LCD-мониторы для улучшения информирования пассажиров, — сообщает пресс-служба столичного метрополитена.

Особое внимание уделят комфорту пассажиров. Каждый вагон оборудуют двумя климатическими системами, которые летом и зимой будут поддержи-



16 июня 2020 года. Москвичка Аделя Зейналова ждет поезд «Москва» (1). Новые составы станут еще более комфортными, а количество USB-портов для зарядки гаджетов (2) в салоне вагонов увеличат

вать в вагонах комфортную температуру. Кроме этого, в составе системы воздухоочистки впервые будут использованы специальные обеззараживающие лампы,

аналогичные тем, что применяются в больницах. Пассажиры не будут их видеть, зато сразу будут дышать очищенным воздухом без вирусов и бактерий. А то-

чек для USB-зарядок станет в 5 раз больше.

При разработке технического задания подумали и о комфорте машинистов. Изменения в кабине внесут с учетом их пожеланий. Что касается внешнего вида, тут прислушались к мнению пассажиров, которые выбрали дизайн маски нового состава. Такой опыт был в прошлом году. Впервые вагоны оборудуют широ-

кими внешними информационными табло на бортах, и пассажиры смогут видеть, куда едет поезд. Увеличится и вместимость новых составов. В них смогут ехать свыше двух тысяч пассажиров. Эксплуатировать модернизированные поезда планируется на Калужско-Рижской, Кольцевой и Большой кольцевой линиях.

Геннадий Окорков
vecher@vm.ru

Знаете ли вы, что

заводом в Мытищах за несколько десятилетий для столичного метрополитена было разработано шесть моделей и почти 20 модификаций поездов, которые продолжают служить пассажирам.

Распродажа

Любителям сувениров

■ Памятные подарки с фирменной символикой метрополитена можно приобрести со скидками.

Сувениры продаются в брендовых магазинах на станциях «Маяковская» и «Трубная», а также на стойках «Живое общение» и в интернет-магазине по адресу shop.mosmetro.ru.

— Распродажа проходит с 20 по 31 августа. Обращаем внимание, что количество товаров ограничено. В акции не участвует карта «Тройка» и ее альтернатив-

ные носители, — предупредили в пресс-службе столичного метрополитена.

Для покупателей будет доступно около 300 наименований сувенирной продукции с фирменным брендом метрополитена. Большинство представленных товаров будут полезны в обиходе: их можно не просто поставить на полку, а использовать ежедневно. Это канцелярские товары, толстовки с надписью «Не прислоняться» и многое другое.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



18 июня 2020 года. Специалист по работе с пассажирами Артур Теплов за стойкой «Живое общение» на «Курской»



С начала 2020 года пресечено почти 4,7 тысячи случаев несанкционированной торговли в районе станций Московского метрополитена и транспортно-пересадочных узлов. Нарушители торгуют товарами, не прошедшими необходимым контролем.

Кстати,

после завершения поставки поездов по новому контракту в 2023 году в столичном метро будут курсировать более 4,5 тысячи вагонов с кондиционерами, или 72 процента от общего парка подвижного состава.

Цифра

3.1

тысячи вагонов метро оборудованы кондиционерами. Это больше половины парка.

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. Кулрянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Елена 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 Оганджян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александр Кирчанова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Эльвира Суровьякина

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 26.08.2020, 12:30. Дата выхода в свет 26.08.2020, № 94 (1024)

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



Попутчик Каждый день в метро встречаются чужие друг другу люди. В этой рубрике мы знакомим читателей с теми, с кем однажды им будет по пути. Сегодня это самый взрослый распространитель «Вечерки» Виктор Соловьев

■ **Виктор Соловьев (на фото) сейчас раздает газеты на «Белорусской», хотя за шесть лет сменил немало станций. 24 августа ему исполнилось 80 лет. О том, что нравится в работе и какие вестибюли подземки считает самыми красивыми, он рассказал «Вечерке».**

Виктор Семенович, как вы стали распространителем?

сироваться и быть предельно внимательным. Я знаю, что вы на многих станциях раздавали «Вечерку». А где вам нравилось больше всего? На станции метро «Баррикадная». Не только потому, что это было одно из моих первых мест. Нравится ее архитектура, просторное фойе, все видно. Там много разных людей. И все улыбчивые. А еще помню — стою весной около эскалатора, прислушался к его

работе, скрипам, и они напомнили мне какую-то до боли знакомую песенку. Стою, мурлыкаю ее себе под нос... Потом эскалатор перенастроили, звуки изменились. И к ним я подобрал мелодию. Так целый вечер и стоял, подпевал эскалатору про себя. Помните свою первую самостоятельную поездку на метро? Конечно. У нас дача в Апрелевке, мы туда с Киевского вокзала едем. Мне было

лет 11. Мама говорит: «Поезжай на электричке на дачу, ты знаешь, как доехать». А я немного потерялся и не в тот турникет вышел. И не было с собой лишних денег, чтобы снова зайти. Тогда я подошел к работникам на станции, объяснил, что произошло, и меня пропустили. Больше я в метро не терялся.

Беседу вела **Юлия Панова** vecher@vm.ru

Подпеваю эскалатору

После выхода на пенсию в 2000-х решил, что нужно найти подработку. Был курьером, раздавал листовки, другие газеты. А потом по совету женщины, которая работала со мной, поехал на станцию «Улица 1905 года» и стал распространителем «Вечерки». В метро много людей, есть с кем пообщаться. Для меня это главный плюс в работе. Часто получается общаться с пассажирами? Конечно! Многих людей, которые постоянно берут газету, я знаю по именам. Знакомлюсь с ними, находим общие интересы. Приятно поболтать с хорошими людьми. Кроме того, часто подсказываю людям, куда идти. Благодаря тому, что работал водителем, неплохо знаю старую Москву. Каким транспортом управляли?

Ох, я и за рулем легкового автомобиля сидел, и грузовики водил. Даже помощником машиниста в метро был.

Мне нравится «Баррикадная». Она красивая, и люди там улыбчивые

На Филевской и Калужско-Рижской линиях работал. Правда, недолго, даже двух лет не продержался. Когда едешь на машине, перед глазами меняются картинки, ты постоянно в тонусе. А в метро едешь по темному тоннелю, иногда выезжая на свет, потом опять в темноту. Мне было трудновато фоку-

ДОСЬЕ

Виктор Семенович Соловьев родился 24 августа 1940 года. Служил в 44-м гвардейском танковом полку. Каждый день 30 минут посвящает зарядке, не пропускает тренировки, что помогает ему оставаться бодрым и прекрасно себя чувствовать. На даче своими руками сделал флюгер с ленточками, который стал местной достопримечательностью.



Случайный пассажир Жизнь в метро кипит с раннего утра до глубокой ночи. Запечатлеть один миг, сюжет или случай в подземке мы решили в нашей специальной рубрике.



Маски в этом году стали частью нашего гардероба. Но многие к их выбору подходят слишком творчески. И вовсе не думают о психическом благополучии окружающих: уж очень летучая мышь на лице этой дамы напоминает настоящую!



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

vecher@vm.ru

Безопасность

Гори, гори ярче

■ **Специальные шести-метровые фонари установили на 17 пешеходных переходах в районе станции метро «Стахановская».** Фонари горят ярким белоголубым светом и направлены на переходы, чтобы водители могли лучше видеть горожан в темное время суток. Также на пешеходные переходы нанесли разметку и для удобства горожан понизили уровень бордюров. — Контрастное освещение делает более заметными в темное время суток не только человека, переходящего дорогу, но и разметку, а также знаки и указатели. Это позволяет сделать дорожное движение более безопасным для всех его участников, — рассказали в Департаменте капитального ремонта города Москвы. Кстати, в столице пилотный проект по контрастно-

му освещению стартовал в 2017 году. Тогда эксперимент провели в Зеленограде. После этого дополнительная подсветка появилась на переходах по адресам: улица Мусы Джалиля, дом 5, корпус 2, и дом 4, а также Фруктовая улица, дом 12. Проект хорошо себя показал, и теперь установить фонари с яркими лампами планируют уже на всех пешеходных переходах, где недостаточно общего уличного освещения. Напомним, что станция метро «Стахановская» открылась в марте этого года в составе участка «Нижегородская» — «Косино» Некрасовской линии. Ее оформили в стиле конструктивизма. Всего же на розовой ветке восемь станций, первые из которых открылись летом прошлого года.

Анна Соловьева vecher@vm.ru



Кольцо смыкается

Еще две станции метро откроются в этом году

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел ход строительства станции «Улица Народного Ополчения» Большой кольцевой линии метро.

Когда мэр столицы приехал сюда год назад, стройка только начиналась. А теперь готовность станции — 74 процента. Почти завершено возведение основных конструкций, пройдены тоннели, сейчас ведутся отделочные работы.

— Основные конструкции закончены на 95 процентов, в октябре будут готовы на 100 процентов, — уточнил генеральный директор компании-подрядчика Игорь Усольцев. — На данный момент ведется монтаж инженерных систем, верхнего строения пути



25 августа 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (на первом плане) и заммэра столицы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев (1) на станции метро «Улица Народного Ополчения», где ведутся отделочные работы (2)

Жукова. Для ее оформления планируется использовать панно, темой которого станет подвиг Московского народного ополчения 1941

жат гранитными плитами темно-серого цвета, контрастирующими с алюминиевыми панелями стен. В перспективе здесь планируют сделать пересадку на Рублево-Архангельскую линию метро. Поэтому предварительные работы, которые облегчат строительство в будущем, ведутся уже сейчас.

Строительство первой очереди западного участка Большой кольцевой линии (БКЛ) московского метро, включающего станцию

Справка

Открытие западного участка Большой кольцевой линии метро позволит улучшить транспортное обслуживание районов Хорошево-Мневники, Кунцево, Филевский Парк и Фили-Давыдково, а также снизить нагрузку на центральные участки Арбатско-Покровской, Филевской и Таганско-Краснопресненской линий.

«Улица Народного Ополчения», планируют завершить в 2020 году.

— Западный участок БКЛ активно строится, включает в себя станции от «Хорошевской» до «Кунцевской», — сказал мэр Москвы Сергей Собянин. — Весь участок должен быть закончен в 2021 году, а первая очередь — от «Хорошевской» до «Карамышевской» — должна быть запущена в этом году.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Панно посвятят героям Московского народного ополчения

и архитектурно-декоративная отделка.

Станция расположена вдоль проспекта Маршала

года. Сюжет будет основан на фотографиях, плакатах и кадрах кинохроники тех лет. Пол на станции выло-

Зверье мое

Обитель ласковых коров и смысленных коз

■ С 29 августа по 2 сентября на ВДНХ пройдет фестиваль «Бесконечное лето». Он посвящен пятилетию «Городской фермы», расположенной на территории выставки.

В программе фестиваля экскурсии, квесты и тематические мастер-классы, рассказали в пресс-службе ВДНХ. Каждый день будет посвящен разным обитателям фермы и всему, что с ними связано. Так, 29 августа гости «Городской фермы» попадут на «День пушистой альпаки», 30 августа их ждет «День ласковых коров», 31 августа — «День упрямых овечек», 1 сентября объявле-

но «Днем ярких павлинов», а 2 сентября — «Днем смысленных коз».

Каждый час с 11:00 до 19:00 в эти дни на «Городской ферме» будут проходить праздничные мероприятия. Гости ждут знакомство с питомцами фермы, мастер-классы по изготовлению игрушек и сувениров с их изображениями, уроки животноводства. А любителям игр и загадок предложат пройти фермерский квест. Сейчас на ферме содержится 71 животное. Кроме того, сюда иногда привозят на реабилитацию животных из зоопарков и питомников.

Юлия Зыкина
vecher@vm.ru



5 сентября 2018 года. Москвичка Алина Лапина на городской ферме на ВДНХ

Погода вечером

+18°C

Ветер 1–2 м/с

Давление 741 мм

Влажность воздуха 91%



Завтра утром +15°C, пасмурно

Тем временем в Большом Самовце

в Липецкой области температура плюс 26 градусов. — Наше село одно из самых больших в Липецкой области, в нем проживают почти три тысячи человек, — рассказывает учитель русского языка и литературы местной школы Ольга Бугаева. Название село получило от реки Самовчик. Недалеко от него есть деревня Мальый Самовец, которая, по иронии судьбы, оказалась в составе Тамбовской области. Раньше здесь была церковь, но ее разрушили в советское время. Сейчас местные жители планируют восстановить храм.

■ До нового учебного года остались считанные дни. О том, как будут работать школы, чтобы обезопасить детей и педагогов от коронавируса, рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Самое главное — ученики вновь смогут сесть за парты и заниматься в обычном режиме. И это хорошие новости — дети и учителя соскучились друг по другу и давно ждали встречи. Чтобы обезопасить школьников от COVID-19, все сотрудники образовательных организаций Москвы до 1 сентября в обязательном порядке сдадут тест на коронавирус. И к работе будут допущены только те, у которых он будет отрицательным. — Это касается и учителей, и охраны, и работников

Школы готовы к встрече

Какие правила образовательные учреждения столицы будут соблюдать в новом учебном году



24 августа 2020 года. Заммэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова в школе № 1253

За каждым классом закрепят свой кабинет, чтобы дети меньше контактировали

клининговых организаций, — пояснила Анастасия Ракова. — В общей сложности анализ на коронавирус сдадут 180 тысяч человек. На сегодняшний день протестированы уже 100 тысяч. К слову, по уже имеющимся результатам, доля иммунитета у сотрудников сферы образования составляет 14,5 процента. По словам заммэра, это ниже, чем в среднем по городу, поэтому меры безопасности соблюдать необходимо.

В целом же одна из приоритетных задач в новом учебном году — минимизировать контакты между детьми из разных параллелей. Для этого разработаны специальные правила. — В этом году в школах допускается отход от единого графика начала занятий с возможностью установления индивидуального начала работы для каждой параллели, — отметила Анастасия Ракова. — Конечно, будем стараться, чтобы в первую очередь в школу приходили ученики младших классов, ведь их, как правило, сопровождают родители, и изменение режима работы вызывает дополнительные сложности для семьи и может наложиться на график работы взрослых. Так как начало занятий у параллелей будет разведено, у классов также будут разные перемены и разное время приема пищи. Груп-

Кстати,

по данным Роспотребнадзора, ежедневный уровень заболевания коронавирусом детей в Москве составляет семь процентов. Из них пять процентов — дети школьного возраста. Большинство болеют бессимптомно. Ребенок может чувствовать себя здоровым, но это не так. В случае выявления инфекции вся семья должна соблюдать режим самоизоляции.

пы продленного дня также будут организованы по классам, чтобы дети как можно меньше контактировали друг с другом. По такому же принципу в этом году будут работать кружки и секции. Например, в театральную студию не будут ходить первый и второй классы вместе. А занятия в бассейнах отменены до 1 октября. Еще одно важное нововведение — за каждым классом закрепят свой кабинет. Все уроки, кроме тех, где нужно специальное оборудование, например физика, химия, технология или физкультура, будут проходить в одном помещении.

— Между классами будут перемещаться только учителя, — уточнила заммэра. Кстати, после каждого посещения пищеблока и спецкабинеты будут дезинфицироваться.

Для обеззараживания воздуха будут работать безопасные бактерицидные лампы. Кроме того, чтобы не допустить скопления учеников возле зданий утром, у школ будет возможность открыть дополнительные входы с соблюдением традиционных мер безопасности.

— На входе в школу всем будет проводиться термометрия, — добавила Анастасия Ракова.

Если у ребенка или взрослого температура будет выше нормальной, к занятиям или работе их не допустят. Школьники с симптомами острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) будут на время ожидания приезда родителей изолированы от других учеников и сотрудников учебного заведения в отдельном кабинете, перемещаться по зданию им запрещено. Также разработан алгоритм действий, если кто-то из детей заболеет коронавирусом — в такой ситуации весь класс будет сразу же отправлен на двухнедельный карантин.

Маски работники образовательных учреждений должны будут носить в обязательном порядке, а дети — по желанию. — Школы в полной мере будут обеспечены масками и перчатками, — отметил министр правительства Москвы, руководитель Департамента образования и науки столицы Александр Молотков. В Комплексе социального развития Москвы уточнили, что снять маску педагоги могут в классе во время объяснения материала. Однако при этом им необходимо соблюдать социальную дистанцию.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Если ребенок заболел COVID-19



Информация сразу передается в школу



Ученики класса остаются дома на карантине



Школа обеспечит полноценное дистанционное обучение



Если есть симптомы ОРВИ — вызовите врача на дом



Если нет симптомов ОРВИ — на 10-й день карантина сдать тест на коронавирус ПЦР-методом



Возвращение в школу по истечении сроков изоляции с отрицательным тестом и медицинским заключением

ВАЖНО!

До начала учебного года все школы города проведут генеральную уборку. Оборудование в классах и спортивный инвентарь ежедневно будут обрабатываться. Во всех зданиях установят антисептики и обеззараживающие лампы закрытого типа.



Впарим вакцину

Как мошенники зарабатывают на WhatsApp



Прежде чем перевести деньги тому, кто якобы ваш несчастный родственник, задайте абоненту вопрос о личной информации. Абстрактный ответ определит афериста

■ Популярное приложение для обмена сообщениями WhatsApp стало теплым местом для мошенников. Каким образом с его помощью обманывают пользователей, расскажет «Вечерка».

Помоги, родной!

Классическая схема «развода» — просьбы перевести деньги, потому что ваш близкий якобы попал в беду. Причем это работает. — Сообщения рассылаются условно на миллион человек, из которых 100 повери-

ли и перекинули мошенникам деньги, — говорит «Вечерке» координатор Центра безопасного интернета Урван Парфентьев.

Выгодная акция

Еще одна популярная история — обещания сума-

шедших скидок. Причем сообщения могут прийти с аккаунта, похожего на официальный.

— Нужно несколько раз подумать, с чего вдруг такие скидки, — продолжает Урван Парфентьев. — Есть смысл найти официальные контакты организации, ко-

Прямая речь



Александр Федорович
Врач-психотерапевт

Как правило, на уловки мошенников попадают мнительные, тревожные люди, часто бабушки с дедушками. Им пишут, что с близким что-то случилось, они тут же хватаются за кошелек. К сожалению, как ни учи, что всю информацию необходимо перепроверять, всегда будут находиться те, кто ввиду набора личных качеств может стать жертвой бандитов.

торая предлагает скидки, и узнать, действует ли акция на самом деле.

Отковидьтесь

Наконец, москвичам в WhatsApp неизвестные стали писать на острые темы. Например, предложение заранее купить вакцину от ковида, а то вдруг не хватит. Это чушь, учитывая, что ни одна из стран мира не наладила ее производство. В Минздраве уже призвали не вестись на подобные сообщения и спокойно ждать российскую вакцину.

Приложения

Шпион ПОД ВИДОМ ПОМОЩНИКА

■ В интернет-магазинах есть десятки бесплатных приложений, которые обещают полную защиту от звонков мошенников. Стоит ли им доверять, «Вечерка»

спросила генерального директора АНО «Цифровые платформы» Арсения Щельцина (на фото).



Из сотни подобных программ нашлись единицы, которым пользователи гаджетов доверяют с особой охотой. Среди таких, к примеру, приложе-

блокираторов можно отыскать для гаджетов на операционной системе Android. Куда меньше — для «операционки» iOS, на которой работает «яблочная» техника. Но

вне зависимости от того, на каком программном обеспечении работает ваш смартфон, Арсений Щельцин не рекомендует устанавливать на телефон приложения, блокирующие нежелательные звонки.

— Основная проблема в том, что не существует полностью «белого»



рынка таких программ, — говорит «Вечерке» эксперт. — Как правило, они скорее напоминают приложение с функцией «фонарика», которое зачем-то запрашивает доступ к вашим аккаунтам и функциям телефона. А это может привести к мошенническим действиям.

Гипотетически, по словам эксперта, за работой таких приложений может стоять форма монетизации данных пользователей.

— Программа анализирует, кто вам звонил и писал сообщения, таким образом составляя ваш портрет, — предполагает Арсений Щельцин. — Затем эта информация перепроцессу-

руется. Оно способно определить входящие звонки и заблокировать их, даже если номера абонента нет в адресной книге. Эффект достигается за счет использования собственной спам-базы, которая неуклонно растет.

Еще одна интересная программа — «Кто звонил?». Приложение умеет работать не только с входящими вызовами, но и с sms-сообщениями, которые шлют вам на телефон назойливые компании или мошенники. Среди популярных на рынке отмечают такие программы, как «АОН и блокировка», «Черный список» и Blacklist. Все они, по словам пользователей, помогли им навсегда позабыть о назойливых телефонных атаках. Большинство предлагаемых на рынке программ-

для того, чтобы более точно настроить персонально на пользователя контекстную рекламу. Как правило, такие приложения качественно выполняют свою основную функцию, но в то же время тихо за вами шпионят.

Справка

Телефонные мошенники зачастую звонят и через несколько секунд сбрасывают вызов. Они рассчитывают на то, что вы увидите пропущенный звонок и перезвоните. Однако, делать этого нельзя. Такой звонок может обойтись вам в несколько сотен, а то тысяч рублей.

Недвижимость

На правах рекламы

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 ankvarтира.ru

РЕКЛАМА

Дом, строительство, ремонт

Реклама

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ОКНА шведская технология

устраним теплопотери на 90%
избавим от сквозняков шума и пыли за 1 день!

ТОЛЬКО ДО 06.09.2020 г. СКИДКИ 20%

без выходов

КОМПАНИЯ «ОКОННЫЙ ДРУГ», OKON-DRUG.RU

8 (495) 720-51-35

РЕКЛАМА

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-24
доб. 132, 123

■ **Ученые выяснили: с возрастом время для людей действительно ускоряется.** «Вечерка» узнала, что приводит к таким ощущениям.

Специалисты полагают, что это связано с работой мозга — чем старше человек, тем медленнее мозг обрабатывает внешние образы и начинает как бы отстаивать от физического времени. Поэтому людям может показаться, что оно, время, ускорилось. Плюс ко всему с возрастом мы начинаем потреблять гораздо больше информации, и мозгу становится все сложнее справляться с таким объемом.

— В начале нашей жизни каждый день был наполнен новыми впечатлениями, которые требуют пока еще непривычных от нас решений. Со временем таких событий постепенно становится меньше. Появляется больше рутины, автоматических

Отсутствие новых впечатлений усиливает ощущение быстротечности времени

Рутинная — главный враг правильного чувства времени

Коварный континуум

Почему с возрастом дни летят быстрее

действий и реакций, жизнь идет «по накатанной». Это и создает эффект быстрого течения времени, — поясняет клинический психолог Екатерина Толмачева.

Она отметила: из-за того, что у нас нет органа, отвечающего за время, мы опираемся лишь на опыт и насыщенность впечатлениями. Поэтому рутинная — одна из

главных причин быстротечности времени.

Еще ученые винят в этом слух, так как исследования показали: при повреждении участков мозга, отвечающих за слух, человек не может правильно оценить ни длительность звука, ни время просмотра картинки.

Юлия Зыкина
vecher@vm.ru



Прямая речь

Елена Ступак
Врач психотерапевтической практики

Для трехлетнего ребенка год воспринимается как треть жизни, а у 30-летнего этот период уже одна тридцатая часть пути — объем исследования у взрослого человека больше. Поэтому у многих желание познать мир уменьшается, так как они думают, что уже все знают. А чем меньше мы интересуемся чем-то новым, тем быстрее пролетают дни.

На большой скорости

Согласно законам физики, вы будете двигаться медленнее, если будете путешествовать очень быстро. Например, если бы вы полетели с Земли к звезде

Сириус со скоростью 99 процентов скорости света, а затем вернулись бы обратно, вы бы постарели на 2,5 года, а все люди на Земле — аж на 17 лет.

ЯВЛЕНИЕ

Никита Миронов
Обозреватель



Развод от себя любимого не спасет

Карантин сняли — разводы выросли. Росстат зафиксировал резкий рост расторжения браков. В июне в стране зарегистрировали 45,9 тысячи разводов, что в 2,5 раза больше, чем в мае.

В Китае, кстати, то же самое было, только чуть раньше. Почему? А потому что супруги друг друга на карантине задолбали. Жена — она ж как водка: хороша в определенных дозах. Превысил — сразу похмелье. А жилищный вопрос? Большинство москвичей живут отнюдь не в пентхаусах.

А тут на 50 «квадратах» нужно и работать, и готовить, и с детьми играть... Да офис раем покажется! Кстати, в рай попадут не все: осенью обещают вторую волну пандемии, а значит, удаленка и сидение взаперти продолжатся. Что делать?

Во-первых, пытаться друг от друга прятаться. Лично я закрываюсь от семьи в комнате-кабинете. Да еще и беруши надеваю — наушники от шума. Отвалите все, я в домике! Во-вторых, нужно перестать болтать о всякой ерунде. Мой товарищ резко улучшил отношения с женой после того, как перестал обсуждать ее подруг, соседей, тещу. Поменьше рутины! Лучше обсудить Белоруссию, чем «эту дуру Светку».

Третье: само общение тоже лучше дозировать. Еще один мой приятель придумал (точнее, возродил) практику семейных ужинов. Все вечером собираются за столом и рассказывают, что у них было интересного. А днем заняты своими делами и не «сидят на ушах» друг у друга. Хочешь пообщаться? За ужином поговорим!



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

Нам всем нужно как-то научиться ближнего не только любить, но и от него отдыхать. А еще — не грузить. Отличный, кстати, прин-

цип — «не грузи ближнего своего». Ведь почему супруги разводятся? Потому что они превратили друг друга в сливное отверстие, куда ежедневно выплескивают плохое настроение, нелепые страхи, мелочные обиды. Мы почему-то любим делиться не хорошим, а плохим, не заметили? Вот пришли в гости друзья — с ними нужно о чем-то веселом, чтобы хорошо время провести. А с женой или мужем можно о всяком дерьме — погода дрянная, начальник гад, зарплата маленькая, цены растут. Ну а о чем еще поговорить с близким человеком?! Дело, наверное, все-таки не в карантине, а в нас самих. Пора немножко добреть и уметь.

Расслабляемся

■ **Чтобы побороть ощущение быстротечности жизни, психологи советуют искусственно замедлить ее темп.**

Первое — перестаньте бояться скоротечности времени, оно идет, и ничего с этим не поделаешь. Волноваться, стараться делать как можно больше дел и ругать себя, если отстали от графика, не нужно. Распределение обязанностей и приемлемая нагрузка пойдут вам только на пользу. Не бойтесь просить помощи у домочадцев или коллег, если вы в ней действительно нуждаетесь. Так вы будете лучше чувствовать время и проживать его с удовольствием, а не только бежать «вперед паровоза».

Нужно просто замедлить шаг

— Везде сейчас говорят о технике «здесь и сейчас». Чтобы осознавать себя в реальном времени, важно перестать думать о прошлом и беспокоиться о будущем. Это залог спокойствия и осознанности. Нужно переключить акцент своего внимания на окружающую обстановку, на то, о чем говорят люди или чем они занимаются, — поясняет психолог Инна Овчинникова. Это поможет не застревать внутри своей оболочки и своего сознания. Как толь-

ко вы поймали себя на том, что опять копошитесь в голове, осознанно подумайте о внешних предметах. — Подойдет и другая практика — понаблюдать за ощущениями в своем теле. Начиная с пяток до

Йога и медитация помогает ощутить плавное течение времени



Кстати,

вместо того, чтобы забивать свой ежедневник огромным количеством дел, отложите его подальше и проведите эксперимент: неделю без планирования. Спонтанность решений вернет вам тонус и взбодрит.

головы, ощутите неприятные места и расслабьте их. Все эти техники помогают замедлить время и качественно наполнить эти моменты, — рассказывает Инна. Главное помнить — ощу-

щение, что жизнь проходит мимо, субъективно и во многом зависит от нас самих. Новые впечатления, места, увлечения могут вернуть к жизни и подпитать интерес к ней.

Еще иногда стоит попробовать замедлить шаг при ходьбе, не торопиться во время еды, не расплываться на несколько дел одновременно, стараться находить «праздничность» — неторопливо перечитать любимую книгу, посидеть в кафе, наблюдая за людьми, погулять в парке. Замедлиться также помогает медитация или просто прислушивание к своему дыханию.

Юлия Рьжанушкина
vecher@vm.ru

Безумства ради рекорда

Самые странные и необычные достижения в мире



Просидел час в сугробе

Что может быть страшнее, чем замерзнуть насмерть в глухом таежном лесу зимой? Только рекорд по самому длительному нахождению в снегу. Принадлежит он уроженцу Украины Алексею Гуцуляку. В 2013 году он провел в сугробе 60 минут и 8 секунд. Вылез он только потому, что стало слишком холодно.



Мозаика из суши

Звучит безумно? Так и есть. В 2014 году в Гонконге уроженцы города собрали огромную мозаику, используя одни лишь суши. Площадь изображения составила 37 квадратных метров. А всего на нее у создателей ушло 20 647 суши.



Баскетбольный мяч на зубной щетке

Житель Непала Танешвар Гурагай вращал баскетбольный мяч на зубной щетке, которую держал во рту. Продержался он 22,41 секунды, тем самым установив новый мировой рекорд.



Гигантская чашка капучино

И снова возвращаемся в Россию. В 2004 году в Москве команда из шести энтузиастов приготовила самую большую на планете чашку капучино. Вес ее составил целых 50 килограммов!



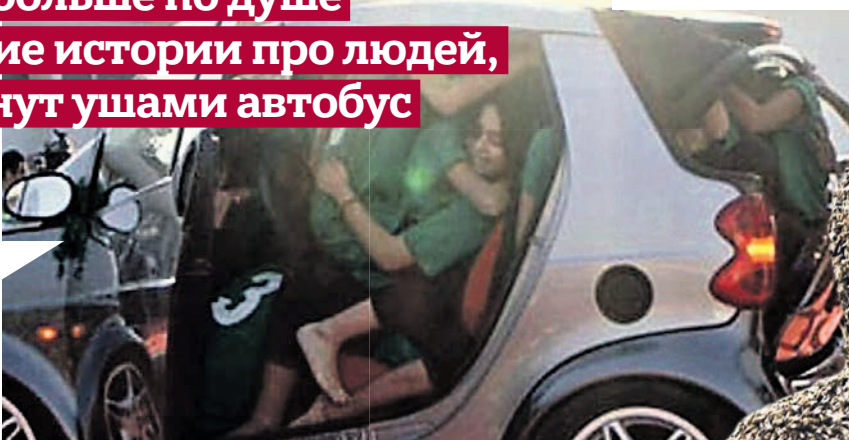
Эксперт по соломинкам

Индиец Манодж Кумар Махарана в 2017 году стал человеком, который смог удержать во рту наибольшее количество пластиковых трубочек для коктейлей. У него получилось положить в ротовую полость целых 459 трубочек, да еще и удерживать их без помощи рук на протяжении 10 секунд. Настоящий талант.

Читателям больше по душе сумасшедшие истории про людей, которые тянут ушами автобус

«Резиновая» машина

Рекорд напрямую из России. В 2015 году в Красноярске установили достижение по размещению в одной машине целых 40 человек. Машина, если что, была обычной городской малолитражкой. Невероятно!



Пропали обжоры

Редакция Книги рекордов Гиннесса регулярно удаляет достижения, которые больше не соответствуют политике издания. Например, по этическим и моральным соображениям. Книга больше не фиксирует рекорды, связанные с убийством животных. А в 1991 году из издания пропали все достижения в ка-

тегории «еда и напитки». Причина — беспокойство о потенциальных рекордсменах, которые могут навредить своему здоровью и подать в суд на компанию. Не фиксируются также рекорды шпагоглотателей и уличных гонщиков.



Натравил на себя пчел

В 2014 году китаец Гао Бинго покрыл свое тело огромным количеством живых пчел. Всего на него уселись 326 тысяч этих насекомых. Зачем он это сделал — неясно, зато теперь Гао обладатель одного из самых безумных рекордов в истории.

Валенок не существует

Иногда эксперты Книги рекордов отказывают в фиксации рекорда, не разобравшись в вопросе. Петербургский художник-дизайнер Валерий Лошак создал огромный валенок и подал заявку в Книгу рекордов. Там ему отказали, настаивая на том,

что такой объект не существует. Лишь спустя несколько месяцев с половиной жюри Книги рекордов узнало существование валенка, которое фото президентов Владимира Путина, на котором именно в нем

Пингвины собрались

Если говорить о самых необычных рекордах мира, которые повторяются, то нельзя не упомянуть об этом странном достижении. Пингвинам принадлежит рекорд по самому большому количеству пингвинов на площади в костюме пингвинов. Всего по улице прошлись эти птицы.



Ким Гудмен — женщина удивительная, как и установленный ею рекорд. Его можно назвать одним из самых необычных достижений. Ким способна выдвигать свои глазные яблоки из глазниц на 12 миллиметров

27 августа 1955 года вышло первое издание Книги рекордов Гиннеса. «Вечерка» пообщалась с главным редактором Книги рекордов России Алексеем Свистуновым (на фото) о том, как со временем менялся характер издания.



Все больше в Книге рекордов Гиннеса становится каких-то безумных рекордов. Во многом это связано, конечно, с политикой самих владельцев издания.

За последнее время Книга рекордов несколько раз перешла из рук в руки. Я лично знаком и с главным редактором нынешнего издания, поэтому могу сказать, что Книга рекордов следует тенденциям на развлекательный формат. Это именно то, что нужно людям. И владельцы издания дают публике именно то, чего она хочет. А какие-то реальные научные или спортивные достижения людям не очень интересны. Им больше по душе безумные истории про людей с самыми длинными волосами или невероятно крепкими ушами, которыми рекордсмен тянет за собой автобус.

Ну и наконец, нынешний владелец Книги рекордов Гиннеса — это бизнесмен, миллиардер, который рассматривает издание исключительно как источник дохода.

В эту область вторглось и очень много рекламы. Производители всего и вся не брезгают возможностью прорекламировать свой товар и с помощью рекордов.



Свадебное платье с бесконечным шлейфом

В 2012 году 17-летняя модель из Бухареста в Румынии Эмма надела на себя свадебное платье с невероятно длинным шлейфом, длина которого составила целых 2750 метров. Готовили этот наряд 100 дней, а ушло на него 4700 метров ткани. Также при пошиве платья портные использовали 1857 игл.

Священник против самолета

Канадский священник Кевин Фаст с детства увлекается пауэрлифтингом и регулярно ставит рекорды. И в 2009 году он поставил самый невероятный. Кевин при помощи троса не просто смог сдвинуть армейский самолет весом 189 тонн, но и протащил его за собой целых девять метров.



Двухметровые ногти

Долгое время уроженец Индии Шридхар Чиллал удерживал рекорд по отращиванию ногтей. С 16 лет он перестал заботиться о маникюре на левой руке. За 66 лет ногти индийца отросли до невероятной длины. Так, длина ногтя на большом пальце достигала 179,9 сантиметра. На 82-м году жизни Шридхар все же решил избавиться от рекордных роговых пластин.



Трехминутный прыжок без парашюта

Этот мировой рекорд установил американский скайдайвер и парашютист Люк Эйкинс. Он прыгнул с высоты 7,6 километра без парашюта. А чтобы не разбиться насмерть, приземлялся он на растянутую над землей сетку размером в треть футбольного поля. Падение длилось около двух минут.



Современный Буратино

Махмеду Озиреку из Турции для того, чтобы попасть в Книгу рекордов Гиннеса, не нужно было никому ничего доказывать. Ведь он — обладатель самого большого в мире носа. Его длина — 8,8 сантиметра.



Звует

буви
ует.
я два
й года
и при-
ствование
гда увидело
дента России
Путина,
он был обут
их.

ые вряд ли кто-то
ижении. Так, ан-
бранию людей
лись 373 любите-



Прямая речь



Зачастую люди, которые ставят мировые рекорды для Книги Гиннеса, не только совершают глупые и безумные поступки, но и рискуют своей жизнью. Зачем? Все просто. Одна из потребностей любого человека — реализация своих способностей и талантов, а еще — стремление к тому, чтобы его заметили. Для этого люди делают все, на что они способны. И безумные рекорды для некоторых — самый простой способ добиться внимания общественности.

24 минуты под водой

Современная медицина утверждает, что человек может задержать дыхание максимум на 9 минут. При условии, что он профессиональный дайвер, конечно. Однако хорват Будимир Шобат в 2018 году смог обойтись без воздуха целых 24 минуты и 11 секунд. Все это время он провел под водой. Удивительный рекорд.



Подготовили
Андрей Полугаров (текст);
Елена Кострикова (дизайн);
vecher@vm.ru

Всегда молчу про политику и бывших

■ Любимец режиссеров и зрителей актер Никита Панфилов рассказал «Вечерке», почему его считают главным подполком нашего кино, о панике после рождения сына и улицах Москвы.

Никита, в 15 лет вы стали кандидатом в мастера спорта по греко-римской борьбе. Спорт — это был выбор родителей?

Родители отдавали меня абсолютно во все секции и кружки — начиная с народных танцев и заканчивая рисованием. Из хоккея меня попросили: сказали, что я «некомандный игрок». И оказалось, ближе всего мне труба и греко-римская борьба. Я лет сто не брал в руки трубу, хотя нотную грамоту помню.

Удивительно: в юности вы хотели работать в полиции. Гаишником.

Это связано с «Полицейской академией». Тогда фильм только вышел, и я думал о каких-то погонях, перестрелках, романтике. Я не представлял толстого дядьку, вымогающего деньги. Один телеведущий назвал вас «главным подполком нашего кино». Как вам это определение?

Если вспомнить моих персонажей, например в сериале «Братаны», где я играл Шмеля, убийцу, который продавал женщин, то да, я подлец. Однажды ко мне подошла дама в гастрономе и говорит: «Вам так идет эта роль убийцы, маньяка!» Ну раз идет, что делать (*смеется*).

Актер Никита Панфилов про бурную личную жизнь, отцовство и принципы

В «Мажоре» вы тоже плохого человека играете. Мне даже писали в чатах: «Стас, ты сволочь, за что ты убил?» А я не хотел, меня сценаристы заставили. Многие близко к сердцу принимают вымысел в кино.

Вы говорили, что адаптировали сценарий сериала «Пес», чтобы текст звучал более живо. Вообще, часто вы так делаете?

Не я один — мы все: я, Миша, Андрюша, Оля (*Михаил Жонин, Андрей Саминин, Ольга Олексий — партнеры Панфилова по съемкам. — «МВ»*). Потому что сценарий — это заготовка. За всю мою историю в кино я всего в двух сериалах изменял текст. Это «Пес» и «Лихач». Есть какое-то сложившееся мнение, будто я часто говорю отсебятину, но это неправда. Вот был сериал «Победители», где я даже слова не менял местами, потому что это гениально написано. А в «Лихаче», который только что вышел на экраны, ваш герой похож на героя из «Пса»?

Нет, Макс из «Пса» — это «мертвый» человек. У него ничего не осталось: только работа и собака, поэтому он такой безэмоциональный. Его прототип — «Крепкий орешек», человек, потеряв-

ший все. А в «Лихаче» у него прямо наоборот все. Он живет на всю катушку. У него есть дочь. И главная отличительная черта от Макса — он панически боится собак.

Вы играете в театре сейчас? Ведь из МХТ имени Чехова ушли.

Да, десять лет служил в театре. А сейчас Юрий Соломин лично меня позвал в Малый театр и предложил роль Мебиуса в «Физиках» Дюрренматта. Я понял, как сильно соскучился по сцене, по запаху театра — за шесть лет, что не играл.

А почему ушли? Я выбрал актерский карьерный рост, его мне в театре не хватало. Удовлетворяет ли сейчас вас работа?

Я достаточно самокритичен. И далеко не всегда мне нравится то, что я вижу на экране. Я не паникую из-за этого, но наматываю на ус.

Есть ли у вас роль мечты? Дмитрий Кармазов. И генерал Чарнота. «Братьев Кармазовых» давно не ставили. Значит, у вас есть шанс! А что должно быть в персонаже, чтобы вы от него отказались?

Однажды дама в гастрономе сказала, что мне идет роль маньяка



9 ноября 2018 года. Никита Панфилов с актрисой Ольгой Павлюковой на съемках сериала «Лихач». По сюжету актер играет заместителя начальника уголовного розыска

Детали к портрету Никиты Панфилова



■ **Солянка.** Никита Панфилов не только хороший муж и отец, он любит побыть дома и приготовить еду. В частности, солянку. Ее он делает из трех видов мяса, риса, моркови и капусты — тушит все под крышкой. И получается не суп, а второе блюдо.

■ **Предпочитает фантастику.** Одной любимой книги у актера нет. Есть целое направление: фантастика. «Мне нравится наблюдать за полетом фантазии — что своей, что другого человека, это очень развивает», — признается Никита.



■ **Любитель внедорожников.** Никита предпочитает, чтобы в машину нужно было подниматься, а не спускаться, как в спорткар. «Не люблю, когда автомобиль пузом по асфальту чиркает», — пояснял актер.

■ **Байк, сноуборд, парашют.** Будучи ведущим телепрограммы «Предельное напряжение» — об экстремальных видах спорта, — Никита Панфилов полюбил экстрим: в свободное время может покататься на сноуборде, полеты на парашюте вызывают у него эйфорию. Мотоциклы актер тоже любит, но этого спорта актеру хватает на работе: в новом сериале «Лихач» его герой рассекает на байке.



ДОСЬЕ

Любого персонажа надо оправдывать, тогда ты сможешь его сыграть. А что я не хочу играть — это персонал, обрамление главного героя. Если у него нет событийной линии, я отказываюсь. Вот возьмем фильм «Ирония судьбы, или С легким паром!» — Ипполит. Если бы не сцена в душе, где он моется в одежде, он бы так и остался «плоским» героем. Просто пришел — его выгнали. Но одна эта сцена, плюс еще момент, когда он психует за рулем, — все это делает роль Ипполита объемной. Мы сразу понимаем, что его жизнь разрушена. Это сразу роль, сразу глыба, с которой великолепно справился Юрий Яковлев.

У вас бурная личная жизнь. К 41 году трижды женаты. Ужас какой-то! Совершенно не ужас. Есть две вещи, о которых я не говорю никогда: про политику и про моих бывших. Давайте о чем-нибудь хорошем.

Давайте. Вы говорили, что самая сильная любовь — это родительская. Вы всегда это знали, или только после рождения детей проявилось?

Это как тумблер переключается, какая-то магия. Когда родился Добрыня (*первенец от второй жены Лады Поярковой. — «МВ»*), я в первую же ночь проснулся от дикой паники, в поту, не понимал, что происходит, откуда этот страх. Я позвонил другу, и он мне ответил: «У тебя сын родился, и ты его не можешь защитить от всего. Произошло переключение на отцовство».

А с дочерью такое было (второй ребенок у Панфилова родился от третьей жены Ксении Соколовой. — «МВ»)?

Нет, это ведь второй ребенок, поэтому было просто радостное событие. А Добрыня еще плохо спал ночью, мы ведь рожали вместе. Я тогда сам чуть не родил!

Актер театра и кино Никита Панфилов родился 30 апреля 1979 года в Москве. Отец Владислав Панфилов — руководитель Московского театра охочих комедиантов, мать — режиссер в Московском театре «Монотон». Детство актера прошло за театральными кулисами. В 2006 году он окончил актерский факультет Школы-студии МХАТ, 10 лет прослужил в труппе МХТ им. А. П. Чехова. В 2005 году дебютировал в телесериале «Адъютанты любви». Широкую известность получил после главной роли в сериалах «Пес» и «Мажор».

Вы коренной москвич. У вас есть любимые места в столице?

Да, здесь мои предки с самого основания Москвы. Но город, в котором я родился, совершенно другой, нежели теперь. Закоулки, Арбат — и Старый, и Новый, — не сильно изменились, но мое родное Кунцево претерпело изменения. Я могу походить по дубовой аллее, в которой в детстве играл, увидеть школу, в которой учился, самый первый дом, в котором мы жили. Но остальное все другое.

А обновленная Москва?

В «Сокольниках» очень красиво, в «Царицыно». Очень красивый парк «Зарядье». Чем больше зелени в мегаполисе, тем лучше. В больших городах должно быть зелено, город должен дышать.

Беседу вела
Дарья Завгородняя
vecher@vm.ru



Федор Бондарчук побрился наголо один раз — из-за жаркой погоды, — и с тех пор так и ходит

Бондарчук был жгучим брюнетом, но поклонники такой образ не оценили

— Об имидже я никогда не задумывался. А впервые побрился наголо на съемке в клипе у Сережи Мазаева. Было жарко, я попробовал. И мне понравилось. С тех пор так и хожу. Я думаю, что, по-

Обаяние лысых

■ Не только Никита Панфилов запомнился зрителям в образе лысого мачо. «Вечерка» вспомнила других российских знаменитостей, которым лысина действительно к лицу.

Пожалуй, один из самых знаменитых лысых мужчин отечественного кино — актер и режиссер Федор Бондарчук. Сложно представить, что когда-то у него на голове были волосы.

Бондарчук решил избавиться от шевелюры давно. И не зря — в этом образе он смотрится наиболее удачно.

бравшись наголо, многим мужчинам я открыл путь к свободе. Лысый человек — более свободный. Лысина облегчает связь с космосом. Ой, не слушайте меня, я такого могу наговорить, — рассказывал журналистам Федор Бондарчук.

А недавно актриса Алика Смехова решила напомнить публике, как выглядел Федор в юности. Она выложила в социальных сетях фото 1992 года, на котором режиссер предстает с волосами на голове. Оказывается, в молодости Федор был жгучим брюнетом! Впрочем, поклонники такой образ Бондарчука не оценили. «Федор с волосами — не Федор», — отреагировали поклонники знаменитости в комментариях под снимком. Некоторые отметили, что с годами мужчины действительно становятся только лучше, как хорошее и дорогое вино. А кто-то даже сравнил Федора с актером Андреем Гайдуляном — исполнителем роли Саши в сериале «Универ».

Так что можно смело делать вывод, что некоторым мужчинам с лысиной действительно гораздо лучше, чем с густой шевелюрой. И Федор Бондарчук тому доказательство.

Отсутствие волос на голове стало их визитной карточкой

Народный артист России **Гоша Куценко** — еще один лысый любимец публики, который стал известен уже после того, как избавился от волос на голове. Свою популярность Гоша обрел благодаря фильмам «Мама, не горюй» и «Антикиллер». Именно брутальная внешность и спортивное телосложение помогли Куценко занять свое место на Олимпе российского кино.

После «Антикиллера» он снялся в массе культовых картин, в том числе в «Ночном Дозоре» Тимура Бекмамбетова, а также в серии фильмов «Любовь-морковь», где он играл вместе с певицей Кристиной Орбакайте.

Но что самое интересное — когда-то Гоша был обладателем весьма достойной шевелюры. У него были волосы до плеч. Но в 1996 году он решил избавиться от них. Это решение пришло ему в голову совершенно случайно после свидания. И, несмотря на по-настоящему спонтанную смену имиджа, об этом Гоша ни на минуту не пожалел. Хотя бы потому, что именно в таком образе он полюбился миллионам российских зрителей и стал настоящим секс-символом отечественного кино.



Актер **Владимир Селиванов** прославился на всю страну ролью Вована в сериале «Реальные пацаны». Зрителям полюбился его образ — немного заторможенного и простоватого, но доброго и открытого парня.

Именно эта роль стала для Владимира билетом в большое кино. Он отметился в фильме «Воин», популярном сериале «Сладкая жизнь», а также в озвучке многих других картин. Кстати, Владимир сегодня не только снимается в кино, но и пишет и исполняет музыку в стиле хип-хоп под псевдонимом VAVAN.

Подготовил
Андрей Русаков
vecher@vm.ru

■ Стиль: удобно и красиво. Никита Панфилов признается, что со временем он стал перфекционистом. Сейчас актеру важно, чтобы все его вещи были подобраны в тон. При этом Панфилов не гонится за модой. Его главное требование к костюму: «красиво и удобно».



В шкафу полно вещей, но нечего надеть? Не спешите бежать в магазин за обновками. Даже самая обычная одежда может заиграть новыми красками, если ее правильно сочетать. «Вечерка» в новой рубрике «Мода для народа» предлагает новое прочтение вещей в вашем гардеробе, о котором вы даже не догадывались.

С мужского плеча

Идея носить женщинам мужские вещи давно никого не удивляет. «Оверсайз» (одежда большего размера. — «МВ») всегда популярен на модных показах и в дизайнерских коллекциях. Модельер, сценарист, художник по костюмам Сергей Пугачев (на фото) считает, что девушкам не стоит обходить стороной мужской отдел во время шопинга. Или можно одолжить какую-то вещь из гардероба своего мужчины! Стилист составил для дам три образа с мужскими вещами.



Образ со смокингом

Необычной заменой вечернего платья может стать смокинг. Женщины позаимствовали его у мужчин в 1960-х годах. Наденьте под свободный жакет женскую блузу с отложным воротником светлого оттенка и обязательно добавьте аксессуары. Опять же из мужского гардероба — галстук, бабочку. Или просто завяжите в виде свисающего банта репсовую ленту. Еще можно перекинуть легкий шарф через плечо. Добавьте к этому комплекту туфли на высоком каблуке, вечерний клатч, заколите волосы.

Кстати,

обувь на каблуках появилась в мужском гардеробе. В Средние века обувь с утолщением под пяткой была атрибутом наездников, потому что удерживала ногу в стремях. В Европу каблуки пришли во время правления Людовика XIV. Тогда сапоги на каблуках считались символом мужественности.

Надо же!

С помощью мужской одежды женщина может скрыть недостатки фигуры. А миниатюрные дамы, наоборот, подчеркнут свою хрупкость благодаря одежде свободного кроя.



Составлять модные образы из мужских вещей можно в любом сезоне. Когда придет пора обновить гардероб к холодам, то выберете мужской плащ-тренчкот, пальто, свитер или шляпу. Так вы будете выглядеть актуально и стильно.



Классическая рубашка

Одно из главных женских хищений из мужского гардероба — классическая рубашка. Например, в городском образе вы можете носить рубашку с брюками или джинсами, закатать рукава, дополнить комплект подтяжками и фуражкой. В офисе наденьте на нее строгий жилет по фигуре и полуразвязанный галстук. А вечером можете пойти в кафе с подругами, добавив к рубашке юбку выше колена, широкий пояс или корсет. Обязательно расстегните верхние пуговицы и наденьте шейное украшение. Обувь может быть на каблуке или без.

Свободная одежда скроет недостатки и подчеркнет хрупкость

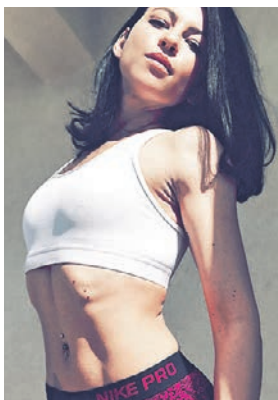


Рабочий комбинезоном

Хотите круизный стиль в своем городском луке? Тогда наденьте свободный закрытый мужской комбинезон из льняных и хлопковых тканей. Цвет — любой, на ваш вкус. Если вы захотите подчеркнуть талию, то вставьте декоративный пояс из шнуров и завяжите его морским узлом. Дополните образ яркой объемной сумкой, балетками или кедами. Такой образ уместен для похода в кино, кафе или прогулки по городу.

●●● Фитнес по средам

Как в старые добрые...



Полина Гвоздева
polina_gvozdeva

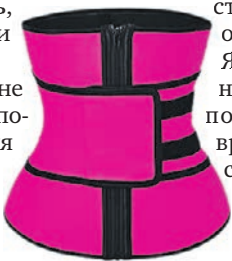
Меня зовут Полина, и я худею, обжираясь на ночь! Я не хожу в фитнес-зал на работу, я хожу в фитнес-зал после работы. Всем хочется жрать и не толстеть. Но как? Если бы способ был, все люди выглядели бы, как античные боги. Хакнуть систему никому еще не удалось, поэтому придется выкручиваться. Буду рассказывать,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

А не пытаюсь ли я похудеть при помощи корсета? Я часто тренируюсь в корсете. И вот меня спросили: чтоб похудеть?

Точно так же можно было просто спросить, не поехала ли у меня кукуха. Я сначала даже не поняла вопроса, потому как для меня связь между корсетом и похудением совершенно не очевидна.

А недавно реклама в «Инстаграме» предложила мне купить корсет для тренировок, который (внимание!) позволяет «убрать жировые отложения с живота и боков — просто носите корсет и Вы заметите, как Ваша талия становится меньше в объеме». Мне казалось, миновали те «старые добрые» (но дикие) времена, когда люди обматывались неопреновым по-

ясом из магазина на диване и крутили в таком прикиде педали на велотренажере. А тут вона че! Пациентов продолжают худеть с помощью утягивания толстых мест и потогонного отделения.



Я ношу на тренировках корсет по рекомендации врача, потому что с поясничным отделом позвоночника у меня не все супер.

По совету тренера корсет был куплен в ортопедическом салоне, стоил он, естественно, ровно вдвое дешевле аналогичных конструкций из «Инстаграм»-магазинов. Вот уже три года корсет исправно делает то, что от него требуется, — стабилизирует мой позвоночник. Единственное «но» — я от него совсем не худею. И у вас не получится.

●●● 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

Шагаем крабиком

Саша Круглова
Пол-левица, участница шоу «Голос. Перезагрузка, 7-й сезон»

Спортом можно заниматься и получать от этого отличный результат и дома. В этом поможет обычная эластичная резинка. Она сделает



Советы от звезды

самую обычную тренировку более эффективной. Предлагаю небольшой комплекс несложных, но полезных упражнений.

■ **Приседания.** Резинку растягиваем коленями. Спина должна быть ровной, колени на одной линии с носками. Руки вытянуты перед собой. Приседаем 40 раз и делаем 1–2 подхода.

■ **Ягодичный мостик.** Резинка на коленях. Лягте на спину, ступни поставьте на пол, согнув колени под углом 90 градусов. Поднимите бедра так, чтобы плечи, бедра и колени об-

разовали ровную линию. В верхней точке напрягите ягодицы и разведите ноги. Выполните 20–30 повторений в 3–6 подходов.

■ **Качаем ноги.** Это упражнение прорабатывает нижнюю поверхность и бицепс бедра. Это то, что приподнимает наши ягодицы.

Итак, резинку держим на ступнях или щиколотках. Опускаем руки и колени на пол, держим спину ровно, поднимаем одну ногу вверх. Делаем 3–6 подходов по 15–20 раз.

■ **Туда-обратно.** Садимся в полуприсед, резинка на бедрах, начинаем как краб шагать в сторону. Делаем по 10 шагов в каждую сторону по 3–6 подходов.

Для красивого тела достаточно заниматься 30 минут в день

Эти упражнения не займут больше получаса. Выполнять их 2–3 раза в неделю вполне достаточно!

Марина Первухина
vecher@vm.ru



Чтобы на отдыхе было не стыдно надеть открытое платье, подкачайте руки. Для этого подойдут упражнения с фитнес-резинкой. Наденьте ее на запястья и разводите руки в стороны

Тренировку лучше всего начинать с больших мышц — ног и ягодиц. Их проработка затрачивает наибольшее количество энергии. И к тому же они быстрее всего начинают

Туризм

Реклама

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

Дом, строительство, ремонт

Реклама

ЗаводЗаборов.ру

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

РЕКЛАМА

СтройЛит КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

Строим из любых материалов - быстро и добротно. «ПОД КЛЮЧ!»

В НАЛИЧИИ СВОЯ ТЕХНИКА

АКЦИЯ* ПРИ ЗАКАZE РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ И ПЕНСИОНЕРАМ 15% СКИДКА

• ДОМА • КОТТЕДЖИ • БЕСЕДКИ
• БАНИ • ПРИСТРОЙКИ • ГАРАЖИ
ВЫПОЛНЯЕМ ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАБОТ: КРОВЛЯ, ФУНДАМЕНТЫ, ЗАБОРЫ, НАРУЖНАЯ И ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, БЛАГОУСТРОЙСТВО, ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ, ВИНТОВЫЕ СВАИ

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС - В ЛЮБОМ МЕСТЕ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

8 (920) 925-44-44

*Акция действует с 20/08/2020 по 20/09/2020. Подробно об организаторе акции, правилах ее проведения, скидках по т.8(920)925-44-44

РЕКЛАМА



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Накануне Дня российского кино (27 августа) выясняем, воплощением каких культовых героев фильмов являются разные знаки зодиака и у кого есть шанс стать кинозвездой.

**Овен**

Темпераментные мужчины-Овны со своей энергией и желанием добиться своего, невзирая на препятствия, отлично подойдут на роль беспринципных карьеристов или рубахи-парня, который отстаивает права угнетенных. А барышни-Овны могут спокойно играть роль дам, которые стоят за собой. Яркие примеры: Тося из фильма «Девчата», Джейн из «Солдат Джейн».

**Рак**

Главное для Раков — это любовь, романтика. Даже если приходится страдать во имя возлюбленного. Они все равно будут верить. Как Марта в «Том самом Мюнхгаузене». Или, как Дейнерис из «Игры престолов», будут беречь свое семейство и защищать клан. Мужчины-Раки немного рассеянны и не любят приключения. Как герой Юрия Никулина в «Бриллиантовой руке».

**Телец**

Тельцы-мужчины весьма приземленно смотрят на вещи. Подойдет роль упертого, принципиального, не витающего в облаках героя. Именно таким и был Гоша в фильме «Москва слезам не верит». Женщинам-

**Лев**

Львы обладают прекрасными артистическими способностями и врожденным чувством превосходства над остальными.

Поэтому роли мудрых правителей, могущественных монархов — идеальная партия. Как и роль Джеймса Бонда или Д'Артаньяна. Женщинам амплуа королевы тоже отлично подойдет. Как и образ дивы, которой не каждый под стать. Например, Саманта из «Секса в большом городе».

**Дева**

Дисциплина и самоконтроль всегда и везде. Высокий интеллект и любовь к аналитике. Мужчинам-Девам, как никому другому, подходит роль Штирлица (на фото). Воплощением женщины-Девы является Моника из сериала «Друзья»: педантична и любит всех контролировать.

**Весы**

Мужчинам из-за любви к эстетике, богемному образу жизни и легкому характеру подойдет герой Андрея Миронова в «Бриллиантовой руке» Геша Козодоев. А вот Нина из «Кавказской пленницы», которая и спортсменка, и своя красавица, — воплощение женщины-Весов.

**Козерог**

Глеб Жеглов из ленты «Место встречи изменить нельзя» — яркий пример Козерога. Напористый, дисциплинированный и трудолюбивый. А женщины — сильные, вездельницы, способные руководить и выполнять сложную работу — воплотятся в образах Мымры Алисы Фрейндлих из «Служебного романа» или Катерины из картины «Москва слезам не верит».

**Водолей**

Кто ненавидит ограничения и банальные сценарии жизни — тот Водолей. При нестандартном подходе к решению проблем (порой фатальному) мужчинам придется по сердцу образ Владимира Высоцкого. Сложный герой с надрывом. Как и Юрий Деточкин из «Берегись автомобиля». А для женщин самое то образ Людмилы из фильма «Москва слезам не верит» — эксцентричная и всегда за прогрессивные взгляды.

**Рыбы**

Утонченные, ранимые Рыбы подходят для героев, как будто не очень важных для фильма, но постепенно образ раскрывается, а там бездна чувств, переживаний, рефлексии и любви. Как у героини Ларисы Гузеевой в «Жестоком романсе». Или Амели, которая прекрасно живет в своих иллюзиях. Мужчине-Рыбе подойдет роль Новосельцева из служебного романа, который очень старается понять других людей.

Дежурный астролог
Анна Ковалева



Свет, камера, мотор!

**Скорпион**

Помните главного героя «Бойцовского клуба»? Странного, скрытного, копящегося в себе. Это мужчина-Скорпион. А женщинам подойдут образы вамп, обольстительниц, которые страстные, но опасные. Как Миледи из кино «Д'Артаньян и три мушкетера» или героиня Шэрон Стоун в «Основном инстинкте».

**Стрелец**

Стрельцы знают, сколько непознанного в мире, и впереди борьба за справедливость. Поэтому образы Жанны Д'Арк или Шурочки из «Гусарской баллады» отлично подойдут женщинам этого знака. А образ героя Ричарда Гира в «Красотке» — благородного и способного на риск — правильный выбор для мужчин.

Тельцам важно благосостояние. Отличный прототип Зиночки из «Иван Васильевич меняет профессию».

**Близнецы**

Ярчайший пример, кого может сыграть женщина-Близнец, — Алена из «Чародеев». То добра, то холодна. Надя из «Иронии судьбы» тоже подходит, как и Марла из «Бойцовского клуба». Мужчины-Близнецы все время исследуют мир. Как это делает Шурик. Или реализуют гениальную аферу, как Дэнни Оушен в исполнении Брэда Питта.

Девы и в жизни похожи на Штирлица — сосредоточенные и серьезные

Дом, строительство, ремонт

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ
ОТДЕЛКА: порошковое напыление
NEW! КРОКОДИЛ, винилскожа,
ламинат, МДФ, шпон, филленка
массив дуба, кованные 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

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ
ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ
РЕКЛАМА
✂ • ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА
СКИДКИ до 30%
ВETERANAM, НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ
БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ
Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями
действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»
ЗАМЕНА ЗАМКОВ
8 (495) 208-03-88

Недвижимость

**УЗНАЙТЕ, ЗА СКОЛЬКО МОЖНО
ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!**
Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете,
с чего начать? Узнайте, за сколько можно продать
Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузковский
проспект» занимаются продажей и обменом
квартир в Москве и в МО с 1991 г. и готовы поделиться
своим опытом, как это сделать на самых выгодных
условиях, по телефону +7 (499) 390-08-51.
Новостройки Москвы и Подмосковья со скидками
от партнёров-застройщиков.
29 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПРΟΣПЕКТ
+7 (499) 390-08-51 www.kutuzov.ru

Реклама

На правах рекламы

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...

Ул. Сущевский Вал, 33, стр. 1



Сергей Шахиджян

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

Даже простой гараж может стать памятником архитектуры, если его проектировал великий архитектор Константин Мельников. На Сущевском Валу, дом 33, строение 1, на внешней стороне Третьего транспортного кольца, с 1934 года стоит одно из чудес эпохи конструктивизма — гараж, построенный для компании «Интурист». Проектировали его, кроме Константина Мельникова, еще несколько человек из «Гипроавтотранса» и мастерской Моссовета № 7 — они занимались рутинной, рассчитывали переходы, перекрытия, лестницы. А вот «отцу» архитектурного авангарда в свою очередь поручили делать фасад.

Но если же посмотреть на него внимательно, то легко можно заметить, что фасад состоит из двух совершенно непохожих друг на друга частей. Как будто его делали совсем разные люди. К со-



1950

жалению, так все и случилось — смелые идеи Константина Мельникова были выполнены лишь наполовину — в правой части, где есть красивое скрущенное окно, а к левому углу здания как бы идет «стрела». По замыслу архитектора, с улицы через остекление должно было быть видно непрерывное движение машин. Но эффектная «стрела» оборвалась на уровне четвертого этажа — в 1932 году была принята новая концепция советского искусства, «социалистический реализм». И в итоге левая часть фасада превратилась в типичный дом в неоклассическом стиле. А все стремления авангардиста Мельникова к простоте форм и геометрии были признаны



2020

руководством страны ошибочными, названы формализмом. И в результате гараж «Интуриста» стал неким гибридом авангарда и «новой классики» с ее полуколоннами. Так что здесь, на Сущевском Валу, у москвичей и гостей столицы есть

возможность увидеть два абсолютно противоположных направления в советской архитектуре.

КАК ДОБРАТЬСЯ: — Марьяна Роща → 8 мин.

Частности

Недвижимость

Н О М Е W A Y
недвижимость

КВАРТИРЫ, ДОМА

ПРОДАТЬ, КУПИТЬ

8 (499) 481-88-88

СТ. М. «ВЕРХНИЕ ЛИХОВОРЫ», УЛ. ДУБНИНСКАЯ, 2, К. 6

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Опытный риелтор. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму кв., комн. Т. 8 (916) 959-13-08
- Арендую жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Юридические услуги

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

бесплатная консультация

АКЦИЯ*: бесплатное составление заявления

действует до конца месяца, подробности по телефону

Для льготных категорий граждан на остальные виды услуг **-50%**

8(495)117-07-17

- Обманули юристы-аферисты? Поможем! Оплата по рез. Т. 8 (495) 220-56-66
- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

8 (499) 399-39-45

предъявителю бесплатно составим заявление

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

• 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

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Товары и услуги

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

Строительство и ремонт

- Строительная бригада выполняет все виды строительных работ, со своим материалом. Выезд в день обращения. По Москве и Московской области. Артем. Т. 8 (903) 633-19-30
- Циклевка пола. Т. 8 (985) 507-98-94

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 МФО «Единство». ОГРН 1137017028169. Т. 8 (964) 715-54-44

Коллекционирование

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.
- ♦ Любый антиквариат и многое др. Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

- Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кино-, фотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, куклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Книги. Выезд от 400 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02

Туризм и отдых

Тверькурорт

Льготные путевки на отдых и лечение в санаторий КАРАЧАРОВО (на Волге) по доступным ценам

8 (495) 784-06-84
8-800-200-48-45

Астрология, магия, гадания

- Реальная помощь. Избавлю от жизненного негатива, пагубных привычек. Ритуальная защитная магия: сниму порчу, сглаз, проклятие. Поставлю защиту на Вас, семью, бизнес. Выведу из круга неудач. Удержу и верну любимых. Т. 8 (903) 003-78-80

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН

- Инволютированный 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.factorlive.ru

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

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

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

8(968)946-78-64

Провидица СЕРАФИМА ДМИТРИЕВНА

заговоры от пагубных привычек по фото в жизни нет безвыходных ситуаций

Помогу вернуть любимого, отвернуть разлучниц, поставлю защиту (кольцо верности).

Наговорю на защитный семейный оберег. Помогу направить на путь истинный детей. Помогу открыть денежный канал, притянуть удачу в делах, учебе и работе.

Все работы по белой магии

8 905 537 98 88

Я не задаю вопросов, принесите фото, я все скажу сама

Потомственная провидица **АНАСТАСИЯ**

С молитвой на устах и с Богом в душе

- Мощный заговор по фото от пагубных привычек
- Сниму чёрное покрывало измен и страданий
- Избавлю от бесплодия
- Сниму все виды порчи, чёрного сглаза, родового проклятия
- Соединю расставшиеся семьи
- Верну мужскую силу

Если вы отчаялись, приходите, я вам помогу!!!

ПРЕДСКАЗАТЬ БУДУЩЕ МОГУТ МНОГИЕ. ИЗМЕНИТЬ ЕГО — ТОЛЬКО ИЗБРАННЫЕ!

8-985-026-99-59

Узнай свою судьбу!

Ясновидящая Анна Сергеевна

Диплом Магистра I степени

Сохраню мир и тепло в вашем доме

Мой дар ясновидения даст вам возможность исправить совершенные ошибки, избежать неприятностей в будущем, приблизить и приумножить светлые события

- Удержу и верну любимого человека
- Сниму порчу, сглаз, проклятие
- Налажу отношения между родителями и детьми
- Ритуалы защитной магии избавят вас от вреда, причиненного чужой злобой

8 927 623 58 84

• Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! Т. 8 (929) 503-01-72

Размещение рекламы

(499) 557-04-04
доб. 132, 158

На правах рекламы

В эти выходные отмечается Ореховый Спас. Чем не повод порадовать организм действительно очень полезным продуктом.

Ядра чистый... витамин



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Сколько всего уже написано о пользе орехов! И организму они нужны для поддержания иммунитета и сил, и на диетах они незаменимые помощники. Начинаясь с такого, купишь себе пакет орехов и давай жевать их. Только вот после такой «полезной» трапезы остаются вопросы: а что ж это вес не уходит? Дескать, я ж только орешки жую.



А дело в том, что орехи, конечно, очень полезны, но заменять ими простую еду ну совсем нельзя. Уж очень они калорийны. Да к тому же мы как привыкли? Купили пакетик жареных орешков и съели их, даже не подозревая, что никакой пользы от этого перекуса не было, а только вред. Поскольку орехи полезны, в-первых, в очень малых количествах. Всего 30–40 граммов в день достаточно. А во-вторых, только в сыром виде. А в идеале надо покупать даже неочищенные орехи — они самые полезные для организма!

Ответы на сканворд

По горизонтали: 1. «Политэкономия». 2. «Романтизм». 3. «Мультипликация». 4. «Мультипликация». 5. «Мультипликация». 6. «Мультипликация». 7. «Мультипликация». 8. «Мультипликация». 9. «Мультипликация». 10. «Мультипликация». 11. «Мультипликация». 12. «Мультипликация». 13. «Мультипликация». 14. «Мультипликация». 15. «Мультипликация». 16. «Мультипликация». 17. «Мультипликация». 18. «Мультипликация». 19. «Мультипликация». 20. «Мультипликация». По вертикали: 1. «Мультипликация». 2. «Мультипликация». 3. «Мультипликация». 4. «Мультипликация». 5. «Мультипликация». 6. «Мультипликация». 7. «Мультипликация». 8. «Мультипликация». 9. «Мультипликация». 10. «Мультипликация». 11. «Мультипликация». 12. «Мультипликация». 13. «Мультипликация». 14. «Мультипликация». 15. «Мультипликация». 16. «Мультипликация». 17. «Мультипликация». 18. «Мультипликация». 19. «Мультипликация». 20. «Мультипликация».

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

ОБЩЕСТВО ДЕКАБРИСТОВ «... СПАСЕНИЯ»									ГДЕ ПРОИЗВОДЯТ МАССАНДРОВСКИЕ ВИНА?					
КУОРТ С РЕЛИКТОВОЙ САМШИТОВОЙ РОЩЕЙ		МОРЕ ИМЕНИ ВОДОРОСЛЕЙ		МОЯ ЛЮБИМАЯ					... ГУМАНИЗМА		ИСТОРИЯ ИЗ РЯДА ВОН			БОЕВИК О ПРИКЛЮЧЕНИЯХ СУПЕРГЕРОЕВ
	КОМПЛЕКТ С ФАРФОРОВОЙ ФАБРИКИ				ЛЮБИМАЯ ПОРОДА СОБАК У МОНАХОВ С ТИБЕТА									«... СОСТОИТСЯ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ»
											КТО ЖОНГЛИРУЕТ МОДЕЛЬЮ?			
				СМОТРИТЕ ФОТО										АГЕНТ ДЖЕЙ ИЗ БОЕВИКОВ «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ»
СОВЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ «МИСТЕР ...»				ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ С ЛОНДОНСКОЙ ПРОПИСКОЙ					КТО СОЗДАЛ ЛУЧШИЕ АФИШИ ДЛЯ САРЫ БЕРНАР?					«ЗАПУСТИТЬ ГУСАРА В НОС»
ПОРЦИЯ ИЗ РЕЦЕПТА					МОДЕЛЬ ОБЪЕКТА								ДРАМА ХОТИНЕНКО	
ПЕСНЯ «ДЬЯВОЛЬСКИЙ ...» У ГРУППЫ «АРΙΑ»				ЧТО МОЖЕТ ВЫЙТИ ИЗ БЕРЕГОВ?					РЕГУЛЯРНЫЕ ВОЙСКА					УВЕСЕЛИТЕЛЬНЫЙ ПОЕЗД У ИТАЛЬЯНЦЕВ
														МУЛЬТИК ПРО МОЛНИЮ МАККИНА
														НОТЫ В КАЧЕСТВЕ ФИНАЛА
АНТАГОНИСТ ДОБРА	ЭРИХ МАРИЯ ...													
									ТОЧНАЯ КОПИЯ ШЕКСПИРОВСКОГО ОТЕЛЛО					ФОМА ИЗ СТЕПАНЧИКОВА
														КОМПОЗИТОР ... КУТУНЬО
	... РУКОПОЖАТИЯМИ	ПРЯНАЯ ПРИПРАВА												КНЯЗЬ ИЗ ОПЕРЫ «ДЕМОН»
ОГНЕННЫЙ ...														В ЧЕМ ХРАНИЛАСЬ ИГЛА СО СМЕРТЬЮ КАЩЕЯ?
														КЕРИНЕЙСКИЙ ЗВЕРЬ ИЗ ПОДВИГОВ ГЕРАКЛА

Дневник домохозяйки

Чтобы организм сказал спасибо, давайте знакомиться поближе с проверенными временем рецептами. Хотите поделиться своими секретами вкуснейших блюд? Присылайте на vecher@vm.ru рецепты, и лучшие из них появятся на страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой!

Миндальный макаронс



Тесто: миндальная мука 100 г, сахарная пудра 100 г, яичный белок 70 г, лимонная кислота щепотка, гречневая крупа 50 г.

Кругу измельчите до пудры, смешайте с миндальной мукой и сахарной пудрой. Белки взбейте до крепкой пены и добавьте кислоту и сахарный сироп. Затем смешайте все ингредиенты и поместите тесто в кондитерский мешок. На противень выдавите небольшие порции теста. Дайте постоять часа три и выпекайте при температуре 150 градусов 14 минут. Печенье с добавлением гречневой крупы будет иметь бесподобный вкус. А вот для начинки можно сделать ганаш: растопить 100 г белого шоколада с 50 мл сливок и остудить.

С ананасом и курочкой



Куриное филе 200 г, майонез 100 г, ананас консервированный 100 г, сыр твердых сортов 100 г, яйцо 3 шт., грецкие орехи 100 г.

Когда надоедают все стандартные варианты салатов — этот обязательно придет на помощь. Готовится он быстро и несложно. Главное — заранее отварить куриное филе и яйца. Все измельчаем ножом, кроме сыра и яиц — их можно натереть на терке. Дальше можно поступить традиционно: смешать все в одной посуде и приступить скорее к трапезе. А можно выложить все ингредиенты послойно в порционные стаканы. Вкуснее салат от этого не станет, но есть его будет намного приятнее.

Суп из грецких орехов



Куриное мясо 350 г, грецкие орехи 1 ст., винный уксус 20 г, зелень и соль добавить по вкусу

Традиционное кавказское блюдо. Очень сытное. Мясо курицы промойте и сварите из него бульон. Добавьте целую луковицу и морковь, которые потом надо будет убрать. Пока варится бульон, грецкие орехи необходимо измельчить. Можно пропустить их через мясорубку, а можно воспользоваться и блендером. Когда курица будет готова, ее необходимо разделить на волокна и отправить обратно в бульон. Добавьте орешки и измельченную зелень. Проварите все около 15 минут. Подавать такой супчик надо с лепешками.