

## Последняя новость

Три сотни комнат прохлады заработают на случай жары. Об этом сообщили в столичном Департаменте труда и соцзащиты населения. Комнаты, организованные в центрах соцобслуживания, будут открыты по будням с 9 утра до 8 вечера. В выходные их работа будет завершаться на час раньше. Подробнее о погоде на ближайшие дни → стр. 5

**Тихая охота**  
Грибные бои  
начались  
в Подмосковье **с. 6**



**Полезьа и дело**  
«Прокачиваем» мозги  
играючи. Гаджеты,  
развивающие ум **с. 8**

**Елена  
Проклова**  
СТОИТ  
на перепутье **с. 10**



# МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

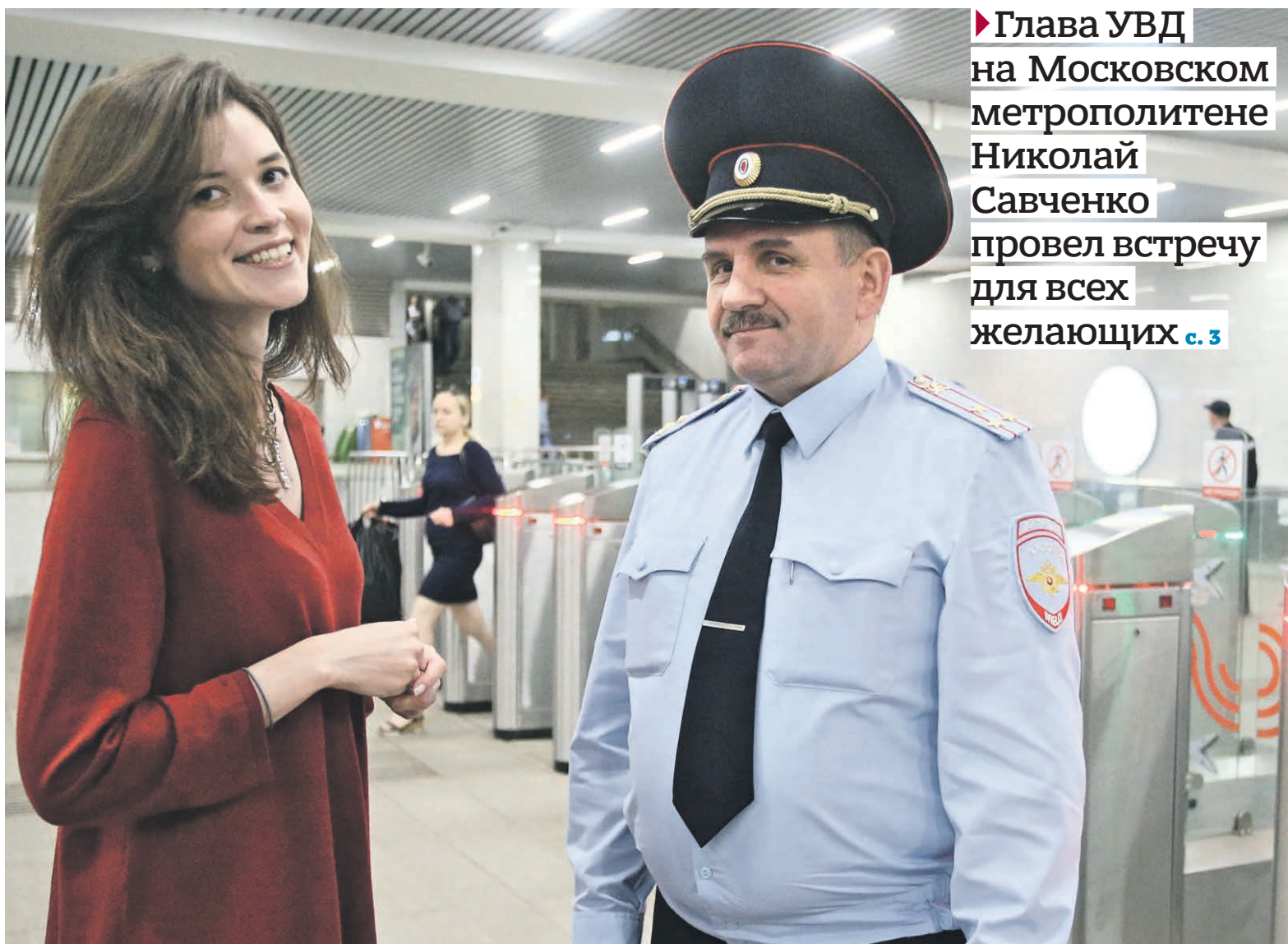
Вторник  
25 июля 2017 года № 67 (554)

Совместный  
проект  
Московского  
метрополитена  
и газеты  
«Вечерняя  
Москва»

[vm.ru](http://vm.ru)

## Открытая приемная

Пассажиры задали вопросы ответственному  
за безопасность на метрополитене



► Глава УВД  
на Московском  
метрополитене  
Николай  
Савченко  
провел встречу  
для всех  
желающих **с. 3**

В номер!

### Адвокатов пугают штрафами

■ Минюст предлагает  
увеличить штраф в де-  
сять раз за передачу  
мобильных телефонов  
заключенным.

В первую очередь наказа-  
ния стоит бояться адво-  
катам подследственных  
и должностным лицам,  
работающим с ними. Речь  
идет не только о телефонах,  
но и обо всех запрещенных  
на территории мест лише-  
ния свободы предметах.  
— На сегодняшний день  
за передачу или попытку  
передачи продуктов,  
телефонов, алкоголя, де-  
нег предусмотрен штраф  
от 3 до 5 тысяч рублей, —  
сообщили в Министерстве  
юстиции. — Но, как пока-  
зала практика, предусмо-  
тренные санкции не особо  
эффективны.  
Если законопроект будет  
принят, передача телефо-  
на за решетку обойдется  
в 30–50 тысяч рублей.

➔ Продолжение  
темы — [vm.ru](http://vm.ru)

Цифра дня

13

тысяч праздничных  
салютных выстрелов  
будет запущено в честь  
870-летия Москвы.

► 20 июля 2017 года. Сотрудница Службы социологических исследований Мария Каракулина докладывает начальнику УВД на Московском метрополитене Николаю Савченко о количестве опрошенных пассажиров

Антон Герло



**Сервис**

**Зеркальные станции**

■ **На 14 станциях столичного метрополитена появятся зеркала.** На сегодняшний день пассажиры могут увидеть свое отражение на 35 станциях метро. — Недавно 11 зеркал установили на семи станциях метро. Это «Спортивная», «Ломоносовский проспект», «Парк Победы» (Солнцевская линия), «Третьяковская» (Калужско-Рижская линия), «Тушинская», «Владыкино», «Выставочная», — сообщает портал мэра и правительства Москвы.

В метро можно увидеть зеркала двух размеров — метр на два и полметра на два метра. Они достаточно большие, чтобы прекрасным дамам было удобно поправить прическу или рассмотреть свой образ в деталях, а молодым людям — готовиться к свиданиям, которые они часто назначают на станциях метро. Москвичи давно заметили зеркала на станциях метро. На сегодняшний день новинка пользуется большой популярностью.

**Яна Михневич**  
vecher@vm.ru

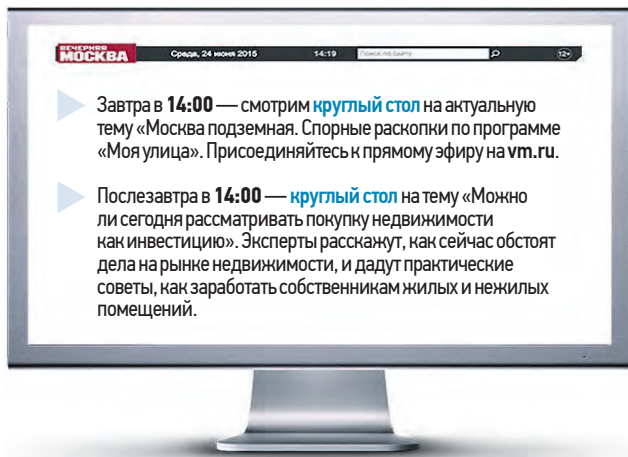
**Метрострой**

**Ровно тысяча мастеров**

■ **В минувшее воскресенье на ремонт Сокольнической линии вышла тысяча сотрудников метрополитена.** За 26 часов специалисты проверили порядка 11 километров путей и подвесок контактного рельса. — В рамках ремонтных работ были заменены мно-

гие устаревшие элементы верхнего строения пути, в том числе 600 подкладок всех типов и 370 дефектных шпал. Повышенное внимание уделили обслуживанию контактного рельса — эксперты перебрали 4,1 километра соединительных узлов, — сообщили в пресс-службе метро.

**Говорит и показывает «ВМ»**



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

**Главный редактор** Александр Иванович Куприянов  
**Генеральный директор** Георгий Рудницкий  
**Шеф-редактор** Ксения Петрова **Ответственный секретарь** Дмитрий Гаврилов  
**Редакционный совет** Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора), Юлия Волосатая (заместитель главного редактора по электронным СМИ), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, редактор отдела новостей), Оксана Крученко (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Александр Шарно (заместитель главного редактора), Александр Костриков (арт-директор)  
**Выпускающий редактор номера** Наталья Гришина

**VM.RU**

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2017. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел.: (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно.  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.  
**Адрес редакции** 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Тел.: (499) 557-04-24, факс: (499) 557-04-08. E-mail: [edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)  
**Рекламная служба** Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: [reklama@vm.ru](mailto:reklama@vm.ru)  
**Отпечатано** ЗАО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. Тираж 300 000 экз.  
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 25.07.2017, 12:30. Подписано в печать 25.07.2017, 12:30

**Как это устроено**

**Хранители бегущих лестниц**

**Главная задача — безопасность пассажиров**

■ **Корреспондент «Вечерки» узнал, в чем заключаются работа и ответственность дежурных у эскалатора метро.**

Один из самых узнаваемых символов метро — прозрачная кабина у длинных эскалаторов с объявлением «Дежурный справок не дает». За рубежом такой должности нет практически нигде, а за пассажирами наблюдают камеры. Есть они и в московском метро, но когда речь идет о безопасности пассажиров, ничто не может заменить человека. — Главная задача дежурного — следить за пассажирами и в случае необходимости немедленно реагировать на ситуацию, например, если кто-то вдруг упадет, мы должны сразу же остановить эскалатор, — рассказала ветеран Эскалаторной службы метрополитена Евдокия Андреева. В кабине дежурного расположены рукоятки выключения эскалаторов, экран, куда выводится изображение с камер наблюдения, телефон для связи с дежурным по станции или диспетчером, а также микрофон, в который в часы пик дежурный то и дело призывает незадачливых пассажиров снять сумки с поручня, не бегать или занимать обе стороны движущейся лестницы. Постоянное наблюдение за потоком людей утомляет, но отвлекаться нельзя, ведь в случае чего дежурный должен первым не только сообщить о происшествии, но и прийти на помощь. Кстати, читать книгу или разглагольствовать кроссворды, чтобы не спать, дежурным строго запрещено. За такие проделки могут объявить выговор, а то и лишить премии.

**Артем Грачев**  
vecher@vm.ru



**Рабочее место дежурного у эскалатора**

**Проездной**

**Карта путешественника**

■ **На стойках «Живое общение» в метро теперь можно приобрести карту «Тройка» с предоплаченным билетом «Кошелек» на сумму 150 рублей.** Новый формат предназначен в первую очередь для туристов, не разбирающихся в гибкой системе тарифов подземки. — Стоимость карты составляет 200 рублей, 50 рублей из них — это залог, который

можно получить назад при возврате исправной «Тройки» в любую кассу метрополитена, сообщили в пресс-службе Департамента транспорта Москвы. Карта «Тройка» уже доступна в вестибюлях станций «Баррикадная», «Китай-город» Калужско-Рижской линии, «Площадь Революции» и «Арбатская», а также в информационном центре на «Тушинской» и в магазине на «Маяковской».



► Теперь пассажиры могут купить проездной «Тройка» с предоплаченным билетом

Станислав Красильников/ТАСС





Антон Герас

Диалог

■ На днях стражи порядка провели открытую встречу с теми, кого им приходится защищать каждый день — пассажирами метро. На что жалуются и за что они благодарны, узнал корреспондент «Вечерки».

Очередь за считанные минуты выстроилась к столу, за которым сидели глава УВД на метрополитене, полковник полиции Николай Савченко и председатель Общественного совета при Управлении Алексей Карелов. Открытую приемную организ-

# Спросить напрямую

## Полиция вышла на откровенный разговор

Вопросов было немало. Как правило, все они касались конкретных случаев. — Я сама была свидетелем кражи в вагоне метро и даже пыталась пресечь преступление, — рассказывает Хасаня Погасян, добиваясь от правоохранителей чет-

— Если вы видите, что в вагоне происходит кража, вызовите полицию, — увещевает Николай Савченко. — Пожалуйста, не пытайтесь решить этот вопрос своими силами. Это опасно. Москвичи приходили не только с жалобами и вопро-

сами. Множество людей специально пришли в открытую приемную, чтобы выразить благодарность стражам порядка.

— Однажды я увидела в толпе человека, который был в розыске, — говорит Ма-

рина Романова. — Я тут же обратилась к сотрудникам полиции, и они оперативно задержали его. Их стоит благодарить за службу. Во время встречи среди участников проводилось анкетирование, благодаря чему выяснилось, что большинство доверяют полиции и довольны их работой. — Мы должны выслушать каждого, чтобы своевременно корректировать свою работу, — говорит Николай Савченко. — Наш долг — оперативно решать проблемы москвичей и гостей города.

Михаил Савкин  
vecher@vm.ru

► 20 июля 2017 года. Глава УВД на Московском метрополитене, полковник полиции Николай Савченко (в центре) и председатель Общественного совета при Управлении Алексей Карелов на открытой встрече с горожанами на станции «Тургеневская»

Инновации

## Состав, еще состав

■ На пути Таганско-Краснопресненской линии столичного метрополитена вышел 13-й поезд нового поколения «Москва».

В то же время в электродепо «Выхино» ожидается пополнение: сюда скоро придут еще два состава 765-й серии. — Эти поезда заменят старый подвижной состав одной из самых загруженных линий метро, — сообщает пресс-служба метрополитена. — Новые составы отличаются от прежних в том числе

и своей вместительностью. Они способны перевозить более полутора тысяч человек одновременно. Также инновационные поезда «Москва» оснащены современными кондиционерами, универсальными зарядками для мобильных устройств, максимально комфортными сиденьями, а количество поручней в вагонах увеличено на 30 процентов по сравнению со старыми поездами.

Елена Великанова  
vecher@vm.ru



Владимир Новиков

► 14 апреля 2017 года. Сотрудница метро Ольга Ягудина презентует новый, современный поезд «Москва»

## Москвичи поблагодарили стражей порядка за достойную службу

вали на станции «Тургеневская». Любой желающий мог задать свои вопросы и даже внести предложения по улучшению работы полиции на метрополитене.

кой инструкции, что делать в таких случаях, и ответа на извечный вопрос: когда все это кончится. Комментарии себя ждать не заставили.

#МетроИВечер



Конкурс продолжается! Сегодня в газете фото Александры Кузькиной (пользователь alexahdrakuzkina). Чтобы выиграть главный приз — фотосессию в столичном метро, опубликуйте свой кадр с экземпляром «Вечерки» в социальной сети Instagram с хештегом #МетроИВечер. Ждем новых участников конкурса!



Расписание

## Метро подстроится под электрички

■ Работу касс на станции метро «Павелецкая» оптимизируют с учетом графика пригородных электричек и поездов дальнего следования. Изменения в работе кассиров станции метро — новая попытка решить проблему слишком большого скопления пассажиров в вестибюле через несколько минут после прибытия пригородного поезда или междугороднего экспресса.

— В часы максимального скопления пассажиров, которые приходят в метро с Павелецкого вокзала, будут работать все кассы. Это значительно сократит очереди и снизит загрузку вестибюля станции, — пояснил зам мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов. Метод на «Павелецкой» планируется отработать в тестовом режиме.

Если эксперимент пройдет удачно, точно так же кассы будут работать на других станциях Московского метрополитена, непосредственно примыкающих к железнодорожным вокзалам и автостанциям столицы. — Новый график работы будет тестироваться до октября, — уточнил Максим Ликсутов.

Денис Кошелев  
vecher@vm.ru



## С ветки на ветку

■ Арбатско-Покровская линия Северный вестибюль станции «Щелковская» до 30 сентября по рабочим дням с 7 до 9 утра будет работать только для входа.

■ Филевская линия С 25 июля по 30 августа 2017 года в связи с проведением запланированных ремонтных работ в рамках

проекта реконструкции Филевской линии на станции «Кунцевская» посадка пассажиров в последние два вагона поездов, следующих в центр, производиться не будет.

Оперативная и достоверная информация о ситуации в метро публикуется в Твиттере @metrooperativno



**Строительство**

# Доведут до Рассказовки



Станция «Мичуринский проспект» расположена в районе Раменки, на пересечении Мичуринского проспекта и улицы Удальцова, между станциями «Раменки» и «Очаково». Здесь появится пересадка на одноименную станцию строящегося Третьего пересадочного контура (ТПК), на базе которой организуют крупный транспортно-пересадочный узел

Она оформлена в стилистике цветущего сада. Это связано с деятельностью выдающегося биолога и селекционера Ивана Мичурина, в честь которого названы и проспект, и новая станция

«Мичуринский проспект» станет первой полуподземной станцией московского метро. На одной из стен будет панорамное остекление. Неподалеку разместится смотровая площадка: здесь можно будет полюбоваться видом на парк и реку Очаковку

Пассажиры смогут переходить из одного вестибюля в другой и добираться до платформы по крытой галерее. Ею также смогут воспользоваться пешеходы, которым нужно перейти через Мичуринский проспект, не заходя в метро

Длина платформы — 63 метра, а ширина — 14 метров. В центре установят эскалаторы (по три на спуск и подъем)

В отделке станции используют гранит, глазурованную керамику, стекло, сталь и алюминий

## Как устроена станция «Мичуринский проспект»

■ **Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) осмотрел ход строительства первой полуподземной станции метро «Мичуринский проспект».**

**П**орядка 560 строителей круглосуточно заняты на заливке бетона, укладке путей, монтаже эскалаторов и оборудовании, черновой отделке

будущих залов. Стараются сдать объект на год раньше контрактных сроков, построив «Мичуринский проспект» за 3,5 года. Из-за рельефа местности «Мичуринский проспект» станет первой полуподземной станцией. Неподалеку разместится смотровая площадка: здесь можно будет полюбоваться видом на парк и реку Очаковку.



Строители обещают: парк сохранят и благоустроят. После того как уйдет строительная техника, поставят скамейки и проложат тропинки. — Строительство самой длинной ветки московского метро вошло в завершающую стадию, — Сергей Собянин отметил, что участок от «Делового центра» до «Раменок» уже сдан, продле-

ние линии до «Рассказовки» включает в себя семь станций. — Их строительную готовность необходимо обеспечить до конца 2017 года, в следующем году данный участок откроют для пассажиров.

Станция будет востребована у жителей нескольких районов юго-запада столицы. В часы пик ею смогут воспользоваться до 23 тысяч человек. Для большего удобства с противоположной стороны Мичуринского проспекта станцию соединит пешеходный переход. Строительство основных конструкций будет завершено уже в августе.

**Василиса Чернявская**  
v.chernyavskaya@vm.ru

**Технологии**

## Умные стандарты

■ **Новые дома по программе реновации жилищного фонда города будут возводиться с учетом «зеленых стандартов» строительства. Об этом рассказал руководитель Департамента градостроительной политики Москвы Сергей Левкин.** Перечень требований соответствия «зеленым стандартам» строительства только формируется. В список включают показатели энергоэффективности зданий, экологических характеристик применяемых материалов, транспортной инфраструктуры. После утверждения они могут быть включены в техническое задание для новостроек по программе реновации.

— Мэр города Сергей Собянин дал четкие указания, чтобы на месте старых хрущевок, непригодных к жизни по современным стандартам, строили новые дома из качественных и экологических материалов, — подчеркнул Сергей Левкин. Понятия «зеленых технологий и стандартов строительства», по словам депутата Мосгордумы, президента НИУ Московского государственного университета Валерия Теличенко, появились недавно. — В ближайшие годы востребованность зеленых технологий будет расти, — уверяет Валерий Теличенко.

**Екатерина Петрова**  
vecher@vm.ru



► Проект одного из самых зеленых уголков столицы — в Солнцево Западного округа Москвы — жилого комплекса «Мещерский лес»

**Опрос**

**Надо ли дополнительно проверять бахчевые развалы?**

■ **Проводить дополнительные рейды по торговым точкам после жалоб горожан предложила председатель комиссии Мосгордумы по безопасности Инна Святенко.**



**Мария Папичева**  
журналист

Мне кажется, что перепады температуры и дожди повлияют на урожай, арбузы не будут с таким количеством полезных веществ, как обычно. Содержание нитратов в таких арбузах может быть повышено. Поэтому лучше проверять ягоды либо вообще запретить ввоз арбузов на это лето. Без проверок.



**Евгений Младшнев**  
фрилансер

Первый раз слышу об этой акции и вообще о том, что эти точки кто-то проверяет. Что ж, я согласен с этой инициативой. Любой дополнительный контроль в сфере пищевой продукции не повредит. Особенно потребителям.



**Андрей Котеев**  
студент

Нам необходимо легализовать абсолютно все торговые точки, чтобы проверки были на постоянной основе. Особенно в летний сезон. И у этих проверок всегда должна быть разная периодичность. Чтобы у торгующих не было времени подготовиться.



**Юлия Головня**  
студентка

Лишняя проверка никогда не повредит. Но в любой торговой точке есть как и плохой, так и хороший товар. Поэтому покупатель должен уметь выбрать продукт и не терять бдительности.

### Цифра дня



тысячи гаджетов москвичи подарили нуждающимся в рамках городской акции «Доброе дело».

Пресс-служба градостроительной политики Москвы



Санитария

# Крошки раздора

## Нужно ли вводить запрет на кормление птиц

■ В эфире сетевого вещания «Вечерней Москвы» гости студии обсудили инициативу столичного метрополитена о запрете на кормление голубей.

Специалисты считают, что массовое скопление птиц приводит к ухудшению санитарной обстановки в городе. По их словам, голуби засоряют территорию вокруг станций и являются разносчиками орнитоза, туберкулеза и птичьего гриппа. Около станции метро «Третьяковская» и «Пушкинская» уже появились таблички с запрещающими знаками. Координатор общественно-экопроекта «Росэко» Михаил Антонов отметил, что голуби — это естественные обитатели города. — Порой даже домашние попугаи, купленные в непроверенных местах, несут большую опасность, чем голуби. Основная проблема не в том, что люди раскормили у метро хлеб, а в местах общественного питания. Именно рестораны и кафе, находящиеся вблизи станций метро, являются основными кормушками, так как выбрасывают очень



1

2

большое количество отходов, которыми питаются эти птицы, — сказал эксперт. Семейный психолог Вера Волкова считает, что кормление голубей благоприятно воздействует на психику людей. — Это не тот случай, когда стоит бить тревогу, ведь кормление птиц не носит массовый характер. К тому же это положительно влияет на маленьких детей, учит их заботиться о слабых. Я не вижу смысла переставать кормить голубей, так как голуби от этого не станут меньше размножаться, — подчеркнула Вера Волкова. Журналист-натуралист Александр Хабургаев подчеркнул, что запрет на кормление голубей вряд ли приведет к желаемому результату. — Численность голубей уже пробаовали регулировать искусственно, но это не принесло результатов, — отметил журналист.

Елена Якушина  
vecher@vm.ru

► 15 июля 2016 года. Горожане всегда любили кормить городских голубей (1) Табличка, которая гласит: «Уважаемые пассажиры, кормление голубей запрещено (2)

### По материалам сетевого вещания «ВМ»

Голосование

## Рабочее название обгоняет «Радугу»

■ Более 227 тысяч пользователей «Активного гражданина» за месяц приняли участие в голосовании по выбору названия новой кольцевой линии метро (рабочее название — «Третий пересадочный контур»). Первые станции на новом кольце начнут открывать уже в этом году. Чаще всего пользователи высказываются за сохранение рабочего названия — около 34 процентов ответов. 28 процентов участников голосования затрудняются в выборе, а 17,5 процента предлагают

решить этот вопрос специалистам. Любопытно, что более 46 тысяч человек — около 20 процентов от всех — предложили свои названия. Среди них: «Новое кольцо», «Орбита», «Контур», «Пересадочная» и даже «Карусель». Есть и более экстравагантные: «Радуга», «Матрешка», «Кольцо всевластия» и «Третий Рим». Третий пересадочный контур, если он сохранит рабочее название, пройдет в среднем на расстоянии 10 километров от уже существующей Кольцевой линии. Новая линия свяжет между собой все осталь-

ные, кроме монорельса и Бутовской. Запланировано, что в ТПК войдет 31 станция. На 17 из них будет пересадка на радиальные линии, с двух — на Московское центральное кольцо. А еще с семи — на интегрированные станции пригородных поездов. Первый участок новой линии откроют уже в этом году. Поезда от «Делового центра» до «Петровского парка» запустят осенью.

Михаил Абрамьчев  
m.abramychev@vm.ru

Свои варианты названия присылайте на [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

Погода

## Неделя будет жаркой

■ Глава Гидрометцентра России Роман Вильфанд уверяет: последняя неделя июля станет самой теплой в этом году. Измученный холодами, дождями и градом город до сих пор не может поверить, что на его долю выпал кураж наступившего лета. Но синоптики уверяют: все именно так. — На этой неделе средняя температура в Москве и области днем достигнет 25 градусов тепла во вторник и в среду, — заявил Роман Вильфанд. — А в выходные столбики термометра поднимутся до отметки

29–30 градусов. В темное время суток с ночи четверга до конца недели температура воздуха достигнет 17–19 градусов. При этом в столице возможны кратковременные дожди и грозы, но в основном небо над городом будет ясным. Специалисты также не ожидают сильного ветра. Из-за отсутствия облаков лучше прогреется и земля. — Кстати, ранним утром температура воздуха будет расслабляющей — около 20 градусов выше нуля, — добавил Роман Вильфанд. Денис Кошелев  
vecher@vm.ru

Новости

### Депутаты внедрились парковку

Сегодня на двух улицах в Марьиной Роще появились платные парковки. Об этом сообщила пресс-служба Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры города. Решение внедрить парковочные места было принято по просьбе муниципальных депутатов. Теперь они появились на Анненской улице и в Проектируемом проезде № 1135.

### Юные бизнесмены покажут проекты инвесторам

В сентябре столичные школьники представят свои IT-проекты на международном форуме «Город образования». Об этом сегодня сообщил официальный портал мэрии. Демонстрировать работы будут только победители конкурса «Юные инноваторы Москвы». — Там они покажут свои достижения и привлекут внимание общества к феномену школьного предпринимательства, — говорится в сообщении. Желающие поучаствовать в конкурсе могут подать заявку до 27 августа.

### «Витязи» покоряют новые маршруты

Новые трамваи «Витязь-М» теперь обслуживают еще два маршрута — № 11 и № 25. Об этом сегодня рассказал заммэра, руководитель Департамента транспорта Максим Ликсутов. Первый маршрут, который полностью охватили «Витязи», — это 17-й. Теперь они покоряют следующие городские трассы. — Удобные и просторные вагоны адаптированы для всех категорий граждан, — отметил Ликсутов. — Всего современные вагоны перевезли уже более 4 миллионов пассажиров. Записаться в стрелецкое войско Главным фольклорным праздником города — фестиваль «Русское поле» — пройдет 29 июля в музее-заповеднике «Царицыно». Гостей научат писать пером буквы старославянского алфавита и даже запишут в стрелецкое войско. В парке горожане освоят тактику ведения средневекового боя — будут состязаться на мечах, топорах, палицах — и выйдут стенка на стенку в богатырских перчатках.



Сегодня репортер расскажет о грибных «войнах», кто на самом деле является самым преданным и трогательным домашним питомцем и зачем вору нужны доллары Зимбабве.

**8:30** Три человека пострадали в результате крупной аварии на Волоколамском шоссе. На автостраде столкнулись три авто.

**9:23** Посвященный 200-летию со дня рождения художника Ивана Айвазовского блок вышел в почтовое обращение.

Тихая охота

## Грибные бои: красные против белых

■ В год столетия революции расклад в грибном царстве до боли напоминает позицию 1917 года: по всем позициям побеждают красные. То бишь подосиновики. Причуды погоды в этом году сыграли с грибниками злую шутку: даже колоосовики — и те пошли не в срок, а открытие сезона вообще откладывалось несколько раз. Но все — пошло дело! И сейчас грибная пора в разгаре. Правда, и нынешняя погода не всем грибам по душе — очень уж она подходящая для слизней, а кто не стал их добычей, тот, увы, активно червивеет. В корзинке у Даниила Егорова, юного грибника, лисички и маслята, сыроежки, подберезовики. Свою добычу он собрал прямо за родной дачей, что между Кубинкой и Наро-Фоминском. Нашел



**Брать грибы незнакомые не стоит, не рискуйте здоровьем напрасно!**

и подосиновики, правда, немного. — Белые мне не попались в этот раз, очень жалко. Но зато встретились маслята, сразу огромная семейка. Хвастается Даниа и подосиновиками: о какие! И правда, грибы — как с картинки, просто образцы. Забавно, кстати: маслята и подосиновики могут обмануть грибника кажущейся чистотой ножки, тогда как шляпка их сплошь будет изъедена — такая вот у этих грибов особенность. О столетней давности расклада сил перед революцией Даниа еще почти ничего не знает, это ему предстоит изучить в школе позже. А для взрослых аналоги очевидны. Вот, скажем, валуи — чистые либералы: при мнимой твердости и изрядной склизкости внутри они частенько пусты, как бамбук, да и годны только в засолку. Лисички — явные кадеты, ибо центристских

22 июля 2017 года. В лесах под Кубинкой и Наро-Фоминском пошли грибы. Даниа Егоров демонстрирует первый лесной «улов»

### Прямая речь



**Антон Иванов**  
миколог

Если вы хотите, чтобы собранные и приготовленные грибы принесли организму пользу, измельчайте их как можно сильнее. Оболочка гриба состоит из хитозана, и, если гриб не измельчить как следует, все питательные вещества останутся в ней.

своих устремлений не то что не скрывают, а всячески подчеркивают, вылезая группками. Сыроежки по всем признакам — натуральные эсеры, учитывая их массовость, распространенность и близость к народничеству. Белые, знамо дело, белые и есть, летние опята-говорушки — типичные анархисты, подберезовики — меньшевики (нога — слишком тверда, шляпка — слишком мягка). Полно в лесу и всякой, с позволения сказать, беспартийной поганой. Но главную партию в этом году, конечно, ведут подосиновики, любители нежарких ночей. — Мы грибы собираем на опушках, в лесу в этом году очень сыро, — делится усвоенной от старших грибной наукой Даниа. — А на краю леса что хочешь можно увидеть, главное — смотреть внимательно, потому что уже очень много под деревьями опавших листочков. Незнакомые грибы Даниа и в руки брать не рискует — так приучен. Ведь бывает, что и мухоморы «косят» под сыроежки, зачем руки марать? К грибу присмотреться нужно. Хотя белых с красными ни за что не перепутаешь, а вкуснее их — ничего нет!

Ольга Кузьмина  
vecher@vm.ru

Лесные двойники

Знать отравителя в лицо

Описания грибов-двойников обычно очень подробны. Но чтобы их не перепутать, достаточно пары примеров.

#### Бледная поганка

Похожа на сыроежку. Но ножка у нее чуть расширена вниз, вылезает из «карманчика» — вольвы, а под шляпкой у гриба спрятана «юбочка».



#### Сатанинский гриб

Бывает очень похож на белый. Но на срезе он мгновенно синееет, и это главное его отличие.



#### Болотный подберезовик

В отличие от настоящего имеет розоватую губку и более желтую ножку.



Фестиваль

## До «Спасской башни» остался месяц

■ Юбилейный, X Международный военно-музыкальный фестиваль «Спасская башня» на Красной площади в этом году пройдет с 26 августа по 3 сентября.

Всего выступлений лучших российских и зарубежных военно-музыкальных коллективов, «обрамленных» театральными элементами, световыми инсталляциями и фейерверком, будет де-

сять. 25 августа оркестры устроят на Красной площади генеральную репетицию для представителей СМИ и гостей, пришедших на мероприятие по билетам, которые распространяются бесплатно Дирекцией фестиваля адресно в образовательные и спортивные учреждения, благотворительные организации и органы социальной защиты. В этом году гости увидят выступления коллективов из

России, Австрии, Армении, Белоруссии, Египта, Индии, Казахстана, Китая, Турции, Швейцарии, а также коллектива Евросоюза, международной группы и многих других. Гвоздем фестиваля должно стать выступление Президентского оркестра и роты специального караула Президентского полка. Зарубежные гости будут представлены барабанщиками Top Secret Drum Corps из Швей-

царии, Кельтским оркестром вольнок и барабанов из Евросоюза и Даосскими монахами из Уданшаня (Китай). Большое развитие в этом году получила программа «Спасская башня детям». Детская программа пройдет на Красной площади с 25 августа по 3 сентября (с 11:00 до 15:00 — вход свободный, с 18:00 до 20:00 — вход по билетам на фестиваль).

Ксения Ракитянская  
vecher@vm.ru



3 сентября 2016 года. Выступление Центрального военного оркестра Министерства обороны на Красной площади



**9:50** Столичные спасатели усилят дежурство на водоемах в связи с надвигающейся на столицу жарой.

**10:05** Полиция направила в суд дело ОПГ, обвиняемой в серии квартирных краж в столице.

**10:36** Роспотребнадзор изъял из продажи более 390 тонн овощей и фруктов с нарушениями.

## Цитата дня



Евгений Москвичев, глава Комитета Госдумы по транспорту и строительству: «Автовладельцам нужно дать право самим выбирать номера машин. Мы поддерживаем эту инициативу МВД». [vm.ru](http://vm.ru)

## Зверье мое

# Мода на умилительное свинство

■ На днях в Измайловском парке состоялся ежегодный фестиваль самых очаровательных домашних животных — мини-пигов. Корреспондент «Вечерки» просто не могла пропустить такое событие.

Нежно-розовые, серебристо-серые, с черными пятнышками по бокам — между гостями, пораженными красотой и ласковостью столь необычных существ, без устали шныряют карликовые поросята. Одни мило похрюкивают и преданно смотрят на заботливых хозяев. Другие так и норовят подражаться с кем-нибудь из задиристых сородичей постарше. Но всеобщей любимицей бесспорно становится трехмесячная Гармоша.



▶ 23 июля 2017 года. Мария Самохвалова ласково называет своего любимого карликового поросенка Бекоша. Ему всего пять месяцев, а он уже обожает позировать

## По характеру мини-пиги — настоящие верные друзья

— Малышка очень активная, все время бегает и размахивает хвостиком на радость дочери, — рассказы-

вает хозяйка Гармоши Лина Миримская. — Хочется приучить ее, чтобы она даже без поводка никуда не уходила.

Хотя от дочери Лины, Алеши, поросенок и без дрессировки не отходит ни на шаг. — Мини-пиги — замечательные домашние животные, неприхотливые и в то же время не вызывающие аллергии, — рассказывает еще один участник фестива-

ля Евгений Белоусов, держа на руках своего любимца Локи. — Обоим не дерут, шерсть не оставляют. В плане питания — типичные вегетарианцы. А по характеру — настоящие и верные друзья.

Евгения Стогова  
vecher@vm.ru

## Финансы

# Вкладчики могут вернуть свои деньги

■ Вкладчики проблемного банка «Югра», находящегося под временной администрацией Агентства страхования вкладов, начали получать выплаты в крупных банках России, в том числе в ВТБ24 (входит в группу ВТБ).

— Выплата осуществляется в том числе по вкладам (счета) для предпринимательской деятельности, — рассказали «ВМ» в банке. — Впервые клиенты могут записаться на обслуживание к менеджеру банка на сайте. Функция предварительной записи позволит вкладчикам «Югры» получить возмещение без очереди.

Банк выплачивает страховое возмещение всем вкладчикам «Югры», в отношении которого 10 июля введен мораторий на удовлетворение требований кредиторов в нескольких десятках регионов.

Ожидается, что в ВТБ24 могут обратиться около 104 тысяч вкладчиков банка «Югра», а общий объем выплат составит 66,5 млрд рублей. Уточнить отделения, в которых производятся выплаты, можно на официальном сайте ВТБ24 в разделе «Выплаты вкладчикам по решению АСВ».

— Страховое возмещение в пределах 1,4 млн рублей получит каждый кли-

ент, обратившийся в банк в любой день выплат, — комментирует старший вице-президент, замдиректора департамента розничного бизнеса ВТБ24 Юлия Деменюк. — Впервые мы предоставляем возможность вкладчикам, получающим страховое возмещение, записаться через сайт банка на обслуживание к менеджеру в любое удобное время и в любой офис, который занимается выплатами. Новый сервис доступен как физическим, так и юридическим лицам. Система дистанционной записи предоставляется на бесплатной основе и доступна клиентам на сайте

ВТБ24 в разделе «Офисы». Чтобы воспользоваться сервисом, требуется выбрать точку продаж, услугу, а также удобное время и дату посещения. Далее по sms или email (в зависимости от того, какой тип уведомления был выбран) клиенту приходит подтверждение записи и ПИН-код, который необходимо ввести при получении талона в офисе. Для получения возмещения вкладчику необходимо предоставить только паспорт. Также клиентам рекомендуется иметь при себе документы, подтверждающие сумму вклада в банке «Югра».

Никита Миронов  
relations@vm.ru

## Стоп-кран

### Африканские миллиарды

Дано: мужчина, азербайджанец, 51 год, безработный, и дама, москвичка, 68 лет, с некими сбережениями. Вчера встреча этих героев вылилась в историю о несостоявшемся миллиардере. Забравшись через окно в квартиру дамы в доме 29 по улице Кривокожская, ворюшка стал счастливым обладателем не только ювелирных изделий, но и 50 миллиардов... долларов Зимбабве. Какое состояние оказалось у него в руках, мужчину выяснил только при задержании. Общий ущерб составил 187 тысяч рублей. Но теперь горе-вору светит только срок.

### Мороженое застряло на границе

Семь тонн мороженого из Бельгии остановил при оформлении Россельхознадзор по Москве, Московской и Тульской областям. Оказалось, сопровождающие документы были оформлены с ошибками.

Чиновники разбираются, а мороженое ждет. Остается надеяться, что не растает.



▶ 24 июля 2017 года. Вкладчица банка «Югра» записывается на получение средств по своему депозиту



Потехе час

# Ловкость рук и зарядка для ума

## Чем заняться без зависания в виртуальном мире

■ **Лето — время отпусков, пляжа, долгих поездок. О том, какие игрушки помогут от безделья на горячем песке или в поезде, «Вечерке» рассказал маркетолог Вадим Полозов (на фото).**

**П**огрузить себя в виртуальную реальность можно без особых проблем. Практически у каждого сейчас под рукой смартфон, а в нем огромный выбор игр. Однако даже виртуальная реальность может надоесть. Тогда стоит вспомнить о старых добрых игрушках, которые по сей день вызывают интерес и имеют спрос: например, кубик Рубика, всевозможные лабиринты, тетрис или яйцеловка «Ну, погоди!». К сожалению, несмотря на спрос, их мало производят, но найти их можно в магазинах оригинальных подарков и в интернете. Причина в том, что старые игрушки перевели «в электронный вид».



Тот же тетрис или игры, разработанные на его основе, теперь есть в любом бесплатном приложении к планшету или смартфону. Кстати, спиннер тоже переходит в виртуальную реальность. Игры-симуляторы, созданные на его основе, являются восходящим трендом и входят в 300 топовых бесплатных игр, которые можно скачать в интернете. Впрочем, ценители не отказывают себе в удовольствии сыграть в игры на оригинальных аутентичных устройствах. И дело тут отчасти и в ностальгии по тому времени, и неза-

тейливым на первый взгляд развлечениям на простых устройствах.

### Прямая речь



**Оксана Зинчук**  
психолог

Безусловно, игрушки, которые мы бездумно крутим в руках, являются средством релаксации, их даже считают антистрессовыми. Но если вы находитесь на отдыхе, ваши мысли и заботы остались во вчерашнем дне, стоит вспомнить и о тренировке для ума. То есть о таких традиционных развлечениях, как шахматы, шашки, кроссворды. Развивайте логику, тренируйте память — мозгу и на отдыхе нужна работа, чтобы не закиснуть.

### Тетрис

Электронная игра, где фигуры разной конфигурации падают в прямоугольный стакан. Поворачивая фигуру в полете и двигая ее по горизонтали, нужно заполнить стакан. Темп игры постепенно увеличивается. Игра заканчивается, когда новая фигурка не может поместиться. Задача — заполнить ряды, не заполняя поле по вертикали как можно дольше.  
**Цена:** от 500 рублей

## Эволюция развлекательных игрушек

### Тамагочи

Игрушка выполнена в форме яйца, внутри которого живет виртуальный домашний питомец. Смысл игры заключается в интерактивном наблюдении за жизнью питомца, от вылупления из яйца и до смерти. В первых версиях можно было играть только за одного питомца, но в последующих версиях были добавлены новые персонажи: морская серия, болотная, лесная, мальчик и девочка, дьявол и ангел. Питомца можно было кормить, играть с ним, следить за здоровьем, убирать за ним, то есть электронная игрушка напоминала взаимодействие с настоящим существом.  
**Цена:** от 300 рублей

Появился в **1996** году

### Ну, погоди!

Самая известная электронная игра из серии первых советских портативных электронных игр. Управляя Волком из мультфильма, нужно ловить яйца в корзину. За пойманное яйцо игроку добавляется одно очко. Сначала яйца падают медленно, но постепенно темп игры ускоряется.  
**Цена:** от 1500 рублей

Появилась в **1984** году



Появился в **1984** году



Появился в **1970-х** годах

### Фингер-скейт

Уменьшенная версия скейта, предназначенная для катания указательным и средним пальцами. Прелесть фингер-скейтинга в том, что на нем можно практиковать трюки, которые на обычном скейте сделать практически невозможно. Однако это не умаляет сложности «катания» на подобном скейте.  
**Цена:** от 350 рублей

### Кубик Рубика

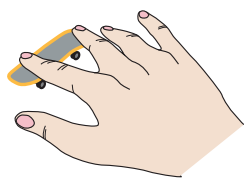
Механическая головоломка, составленная из 26 маленьких кубиков, способных вращаться. Поворачивая стороны кубика, нужно собрать каждую грань в одной цветовой гамме.  
**Цена:** от 100 рублей

Появился в **1974** году

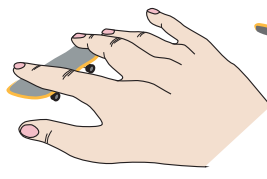
### Мастер-класс

## Эффектный трюк пальцами

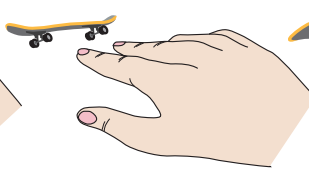
Чтобы выполнять трюки на ручном скейте-фингерборде, нужно сначала научиться делать простые упражнения. Затем вы сможете двигаться дальше и поражать окружающих ловкостью пальцев.



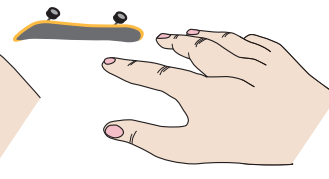
**1** Олли — самый простой трюк на фингерборде, лежащий в основе многих других. Ставим средний и указательный пальцы на края доски.



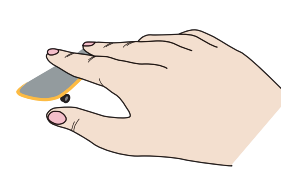
**2** Нужно оторвать доску от поверхности. Доска «разгоняется» ударом среднего пальца по краю. Указательный палец просто придерживает доску.



**3** Доска подпрыгивает и зависает в воздухе, ничем не поддерживаемая снизу, но направляемая указательным пальцем.



**4** А теперь трюк Олли переходит в Кикфлип. Когда доска находится в воздухе, нужно средним пальцем подкрутить ее, чтобы верхняя поверхность оказалась повернутой к игроку.



**5** После того как доска сделала в воздухе полный оборот, верните ее средним и указательным пальцами на поверхность стола.





**Спиннер**

Это классический спиннер, который нужно вращать: пальцами зажимается центральная часть, остальная свободно движется на шарнире. Но у этого есть еще одна фишка — «лучи» спиннера съемные, то есть гаджет можно собирать и разбирать. При снятии лучей его баланс изменяется, вращение будет передавать пальцам несколько другие ощущения.  
**Цена:** от 890 рублей



Появился в конце 90-х, стал популярен в **2017** году

**Фиджет-куб**

Этот небольшой кубик предоставляет массу способов не сойти с ума от скуки в поездке или отвлечься от раздумий. На разных сторонах куба расположены переключатель, кнопки, игровой стик (манипулятор), небольшая выемка, колесики, как на кодовых замках, и небольшой круг.  
**Цена:** от 300 рублей



Появился в **2012** году

**Башня-головоломка**

Цилиндрическая башня с вращающимися уровнями, заполненная разноцветными шариками с одной пустой ячейкой. Смысл игры в нее в том, чтобы, используя пустую ячейку, собрать по вертикали шарик одного цвета.  
**Цена:** от 500 рублей



Появилась в **1982** году

**Факт**

Самой сложной и самой древней игрой в мире считают игру под названием Го. Она пришла в Европу из Японии. По разным данным, ее возраст от 2500 до 4000 лет. Играют на доске, разделенной на 361 квадрат. Два игрока по очереди заполняют квадраты кам-



нями своего цвета. Суть игры заключается в том, чтобы игрок заработал максимальное количество очков. Для этого территорию — пустые пункты — нужно окружить своими камнями или уничтожить камни противника.

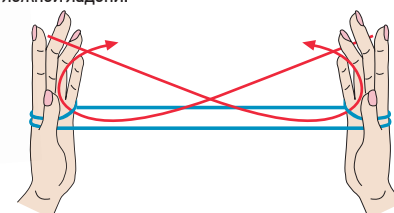
**Ностальгия**

**Раскрути веревочку**

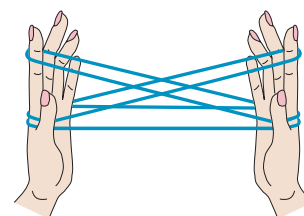
Крутить фигуры из веревочки, используя все 10 пальцев, — настоящее искусство. Передается «из рук в руки» только опытными игроками.

**Колыбелька**

Первый игрок продевает в веревочную петлю ладони обеих рук, высвобождает пальцы и еще раз обводит веревочкой каждую ладонь. Указательными пальцами обеих рук цепляет веревочку у середины противоположной ладони.

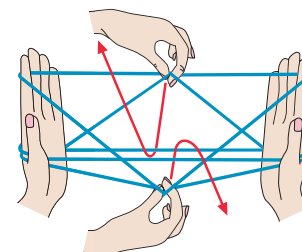


Получилась фигура «колыбелька».

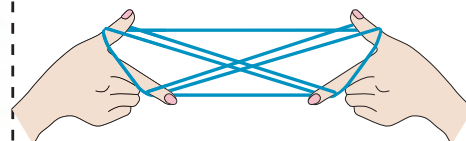


**Перекресток**

Второй игрок подхватывает указательными и большими пальцами места скрещивания веревочки и, поддев снизу параллельные участки, разводит руки, растягивая веревочку.

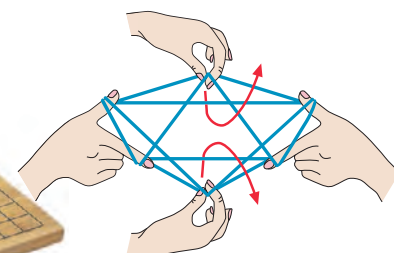


Получилась фигура «перекресток».

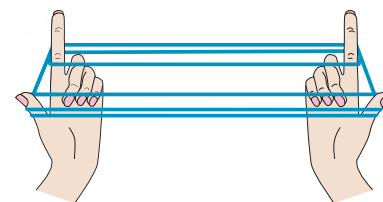


**Дорожка**

Первый игрок подхватывает указательными и большими пальцами места скрещивания веревочки и, проведя над параллельными участками, поддевает их снизу.



Получилась фигура «дорожка»



Подготовили **Светлана Марзинова** s.marzinova@vm.ru, **Юлия Коршунова**, **Дмитрий Захаров** (инфографика)



Персона

# Понять женщину дано не каждому

## Елена Проклова хочет растянуть сутки

■ Недавно поклонники Елены Прокловой (на фото) смогли насладиться ее игрой в комедии «Невеста напрокат». Где черпать вдохновение и зачем писать иконы, актриса рассказала «Вечерке».

Ваши нынешние роли — какие они?

Сейчас я нахожусь в том возрасте, который не очень интересен режиссерам и сценаристам. Все хотят говорить о страстях молодых или трагедии стариков, а я на перепутье — никакой трагедии еще нет, старость не наступила, а молодость уже позади. Вы ощущаете это безвременье только в творчестве или в жизни тоже?

Нет, что вы! С каждым годом я все сильнее люблю жизнь. У меня появляется все больше и больше новых интересов. Хожу на концерты, спектакли, выставки, читаю хорошие книги, занимаюсь ремеслами, живописью, пишу иконы. Мне столько всего хочется успеть, что я часто думаю: было бы здорово растянуть сутки хотя бы на 28 часов.

Вы пишете иконы?

Я давно мечтала заниматься иконописью, несколько лет



назад нашла хорошую школу для обучения этому занятию. У меня уже есть несколько написанных мною икон.

В чем вы черпаете вдохновение?

Мои героини — обычные женщины, рядом с которыми я живу. Может, есть какие-то небожители, которые играют о чем-то эфемерном, но я к ним не принадлежу. Меня вдохновляют женщины, которые меня окружают. Я обожаю их. Гораздо больше, чем мужчин (смеется). Мне нравятся женщины по своей сути, по возможности что-то производить в этой жизни — от детей до уюта и вкусной еды. Я люблю красоту, доброту, а это больше выражается в женщинах. У меня замечательные отношения с моими молодыми партнерами по сцене, они очень талантливые девчонки. Мне хо-

**С каждым годом у меня появляется все больше новых интересов**

чется в своих ролях открывать красоту — внешнюю, внутреннюю, духовную. Мне кажется, женщина — до сих пор не разгаданное и по достоинству не оцененное создание.

За кулисами

## Черно-белый девичник невесты Преснякова

■ Невеста Никиты Преснякова устроила роскошный девичник. В четверг состоится свадьба одного из самых звездных женихов — Никиты Преснякова. В преддверии праздника его невеста Алена Краснова устроила вечеринку. Чтобы отметить событие с подругами, девушка сняла

один из самых модных московских клубов. Будущая «мадам Преснякова» продумала все до мельчайших деталей. Она предстала перед гостями в белом кружевном платье, а для друзей подобрала черные наряды. — Лучший день! Люблю вас! — написала Алена в соцсетях уже после вечеринки.



11 сентября 2016 года. Жених и невеста: Никита Пресняков и Алена Краснова

## Хюррем Султан приехала

■ Фанаты сериала «Великолепный век» и актрисы Мерьям Уезерли гоняются за ней по Петербургу.

Актриса, сыгравшая Хюррем Султан, приехала в Россию для съемок в новом фильме «Проницательный Реджай». Теперь поклонники звезды преследуют ее по всему Санкт-Петербургу, чтобы сфотографироваться с ней. О приезде Мерьям

в Северную столицу стало известно из соцсетей — она публикует на своей странице в Инстаграм фотографии с прогулкой по городу на Неве.

Актрису уже успели заметить около Казанского собора и на набережной. Вместе с ней в Россию для съемок приехали звезды турецкого телевидения — Мерич Арал, Боран Кузум и Серкан Кескин.

Подготовили **Ярослава Костенко** y.kostenko@vm.ru, **Анна Поваго** vecher@vm.ru

Туризм и отдых

На правах рекламы

Светская хроника

КРУИЗНАЯ КОМПАНИЯ  
**ГАМА**  
www.gama-nn.ru

«Речной вокзал» (499) 110-55-05  
«Кузнецкий Мост» (495) 212-07-14

**Речные круизы со скидкой до 20%!**

**Круизы по городам России:**  
**Астрахань, Казань, Чайковский, Н.Новгород, Ярославль, Елабуга**  
и другие направления

**ОТКРЫТА ПРОДАЖА РЕЧНЫХ КРУИЗОВ 2018 ГОДА!**

Ваш праздник на банкетном теплоходе «Колёсовъ»!  
Спешите бронировать нужную Вам дату!

## Стала мамой в третий раз

■ Мария Кожевникова (на фото) стала мамой в третий раз. Фотографам удалось поймать актрису на прогулке с детьми.

Актриса свою личную жизнь не афиширует, так что имени младшего сына Марии Кожевниковой и ее супруга Евгения обществу еще не знает. Молодая мама решила пока не делать никаких записей с новорожденным малышом в соцсетях. Мария выписалась из роддома недавно, но это не мешает ей гулять с тремя сыновьями и принимать участие в детских играх.



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

Пользователи, увидевшие фотографии Марии после третьих родов, написали актрисе множество комплиментов. Им понравился и ее наряд в голубых тонах, и тот факт, что многодетная мама находится в отличной форме.

## Тоска по рыжей Мэрилин

■ Экстрасенсы Мэрилин Керро (на фото) и Александр Шепс, одна из самых ярких пар на российском телевидении, расстались. Об этом эстонская колдунья написала на своей странице в соцсетях.

Поклонники не могут поверить в то, что ребята больше не пара. Шепс от тоски по возлюбленной, судя по всему, сменил амплуа темного мага на образ поэта. — Осыпается хрупкая роза, Разорвав свои стебли на веки. Остаются следы от занозы. И напомнят, что ты человек, — пишет на своей странице Александр.



Евгений Степанов/Интерпресс/ТАСС

Поклонники уверены: строки посвящены Мэрилин. — Все хорошо. У каждого из нас своя жизнь, и я очень уважаю Сашу, — прокомментировала разрыв с возлюбленным Керро. — То, что я фотографируюсь с ним, доказывает: мы не враги.



Быть в форме

# Снижая вес, головы не теряйте

## Почему свой режим питания стоит обязательно обсудить с врачом

■ На днях было опубликовано исследование шведских ученых, утверждающее, что самая лучшая диета — «скандинавская». В чем ее особенности и насколько она полезна, «Вечерке» рассказала врач-диетолог Елена Соломатина (на фото).

Исследователи Каролинского медицинского института провели 2,5 тысячи человек, которые соблюдали особый режим питания. В него были включены рыба, овощи и фрукты, растительные масла, орехи, нежирное мясо, хлеб цельнозерновой и каши. Такая диета полезна для любого организма, к тому же она поможет избежать в преклонном возрасте болезни Альцгеймера.

Все эти продукты можно отнести к лучшим в диетологии. В принципе такой подбор продуктов подойдет для любого человека — фактически



ки он универсален. Тем людям, кто озабочен скоростным похудением или желает избавиться от определенного недуга с помощью диеты, хочу дать совет: не выбирайте диету из интернета, вы можете себе навредить. Лучше обратитесь к специалисту, он даст рекомендации в соответствии с вашим индивидуальным случаем. Если же такой возможности нет, то читайте серьезную литературу на этот счет и пытайтесь в ней разобраться.

Совет из интернета подходит не каждому

Подготовили Светлана Марзинова [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru), Юлия Коршунова (инфографика)



### Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты также являются источником Омега-3 и йода. Рыба — белковый продукт, который легко усваивается, а йод, содержащийся в ней, необходим для поддержания работы щитовидной железы и центральной нервной системы.



### Масла

Ключевым в диете является растительное масло. Предпочтительно, выработанное из растений того региона, где вы проживаете. Это источник витамина Е. Не стоит заикливаться только на одном виде масла: нам нужны различные ненасыщенные жирные кислоты: Омега-6 содержится в подсолнечном и кукурузном масле, Омега-3 — в льняном, а Омега-9 — в оливковом. Если постоянно питаться только одним видом масла, то вместо пользы можно получить вред.



### Овощи и фрукты

Содержат необходимые нам витамины и микроэлементы, а также клетчатку, которая является своеобразным «пилингом» для желудочно-кишечного тракта, поддерживает в норме кислотно-щелочной баланс и выводит токсины из нашего организма. Кстати, на работу головного мозга и риск развития болезни Альцгеймера как раз в большей степени влияет «зашлакованность» клеток токсинами.



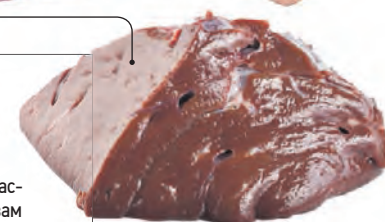
### Орехи, крупы и цельнозерновой хлеб

О пользе орехов, крупы и цельнозернового хлеба много говорить не надо: все эти продукты являются элементами здорового питания, но употреблять их надо в меру.



### Мясо и печень

Следует помнить, что полностью от мяса отказываться нельзя даже в пожилом возрасте. Ничто не заменит вам железо, источником которого является красное мясо или печень. Кто-то, может быть, скажет: можно заменить гречкой или гранатами. Нельзя. Железо из этих продуктов усваивается гораздо хуже, чем из красного мяса.



О пользе и вреде для здоровья жиров, белков и углеводов, и в каких количествах они нужны, читайте в следующем номере.

### Осторожно!

## Топ-3 вредных диет для вашего организма

■ Перед тем как сесть на какую-либо диету, стоит подумать, не принесет ли она вред вашему здоровью.

Любая диета — это серьезный физиологический и психический стресс для организма. Так что, если вы решили похудеть, хорошо взвесьте свое решение! И помните: чем короче и строже диета, тем больше риск того, что вес вернется и приумножится.



### Голодание

Отказ не только от еды, но и от питья, чреват обезвоживанием организма, интоксикацией и шоком. Также неизбежны нарушения нервной системы.



### Капустная

Если есть только капустный суп, то исчезают мышцы, а не жир. К тому же диету с большим количеством овощей выдержит не каждый кишечник.



### Сырая

Есть риск подхватить из съеденного сырым мяса смертоносную бактерию E-Coli. А на добавку получить нарушения желудочно-кишечного тракта.

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

www.ssluha.ru

СтудияСлуха

- М "Измайловская" (495) 761-73-45
- М "Багратионовская" (495) 411-39-63
- М "Китай-город" (495) 585-56-92
- М "Коломенская" (499) 612-29-81
- М "Коньково" (495) 922-90-58
- М "Красногвардейская" (495) 769-21-91

SIEMENS PHONAK ReSound oticon PEOPLE FIRST ИСТОК-АУДИО

РЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА - СКИДКА! \*  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

\* - подробности на сайте [www.ssluha.ru](http://www.ssluha.ru)  
Лицензия на оказание услуг № ФСЗ 2010/049554. Тульская







Недвижимость

На правах рекламы

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

**СКОЛКОВСКИЙ**  
UP КВАРТАЛ

9 КОРПУС

44,2 м<sup>2</sup>

ЗАСТРОЙЩИК ООО «ФСК «ЛИДЕР»  
ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ SKOLKOVSKI.RU

**КВАРТИРА С ОТДЕЛКОЙ ОТ 5 МЛН РУБ!**

**В ГОТОВОМ ДОМЕ!**

495 162 56 05 15 мин ст. м. Славянский 6-п ЛИДЕР

Телефон рекламной службы  
**(499) 557-04-04**

от застройщика [www.zag.dokon.biz](http://www.zag.dokon.biz)

ПРОБЛЕМА НЕУДОБНОСТИ ДОКОН 80 ЛЕТ В АЖИОТЖЕ МОС-6

**ЖК «ЗАГОРЬЕ»**  
г. Москва

от 4,1\* млн. руб.

- СОБСТВЕННОСТЬ
- ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ
- ЗАСЕЛЕНИЕ

+7(499) 116-51-12  
\* - от 105 тыс.руб./кв.м

подземный паркинг

РЕКЛАМА

жилой комплекс **Борисоглебское**

КВАРТИРЫ В НОВОЙ МОСКВЕ

от 1,8 МЛН РУБ.

Проектная декларация на сайте sit-company.ru. Застройщик ООО «Апрелевка С2»

РЕКЛАМА

495 135 11 16 **ВЫДАЕМ КЛЮЧИ**

Сделай жизнь настоящей!

**НАСТОЯЩАЯ ДАЧА У РЕКИ**

участки от 250 000 руб. с коммуникациями

■ пос. Питеренка ■ пос. Соколовка

**8 (495) 790-85-86**

PITERENKA.RU SOKOLOVKA-M4.RU

РЕКЛАМА

Частности

На правах рекламы

Недвижимость

**ГРИНАДА** жилой квартал СЕВЕРНОЕ БУТОВО

495 800 41 42

Группа ПСН. Проектная декларация и подробности на сайте гринада.рф. Застройщик - ООО «Феодосийская».

Квартиры от 4,3 млн руб

**BARCLI** медовая долина

**Жжжживи с комфортом**

62 м<sup>2</sup> = 4,5 МЛН Р

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

495 162-50-50 Новая Москва, Крёкшино

Застройщик ООО «ЛОГИТЕК». \*Подобности и проектная декларация на сайте barcli-md.ru. Реклама.

**SREDA** жилой квартал

Квартиры с отделкой от 4,4 млн руб

495 125 16 95

\*Среда \*\*Группа ПСН. Застройщик - ООО «ВЦ Стройэкспо». Подробности о скидках и проектная документация на сайте sreda-kvartal.ru.

● Сниму комнату. Т. 8 (495) 542-10-55

Общежитие рядом с метро, 150 руб. в сутки. От собственника. Регистрация для иностранцев

8 (903) 202-50-03

Квартиры от 1,8 млн/р.! Застройщик ООО «Апрелевка С2». Проектная декларация на сайте sit-company.ru

8 (495) 135-22-23

**ЗЕМЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

Участок 7 соток, эл.-во, ж/д станция. Воскресенский район, у д.Городище. 65 км от МКАД. 140 000 руб

8 (495) 640-60-90

Участок 6,8 сотки, эл.-во. Раменский район, 39 км от МКАД, ж/д станция Бронницы. 256 000 руб. Т. 8 (495) 640-60-90

● Дмитровское шоссе, 49 км от МКАД, село Пуриха. Участок 16 соток. По границе смешанный лес. Рядом спортивный курорт «Сорочаны». Стоимось — 1 800 000 р. Т. 8 (495) 933-35-35

● Куплю 1-2-х кв. Т. 8 (916) 998-81-09

- Балашиха, ул. Трубецкая, 2-комн. кв.-ра, ЖК «Никольско-Трубецкое». Монолит. 9-й этаж, 63,41 кв. м, своб. план., лоджия; внутр. охр. тер-рия, п/п, собств. развитая инф-ра; 15 мин. тр. до м. «Щелковская». Дом построен. 3 500 000 руб. Т. 8 (495) 933-35-35
- Бутырская м., 17-й пр-д Марьиной Рощи, д. 9. Общая площадь: 2707 кв. м + подвал 497 кв. м, площадь зем. уч.: 5136,6 кв. м. Охрана, парковка на 50 м/м. Собственник. Стоимость — 335 000 000 руб. Т. 8 (495) 933-35-35
- Новорижское шоссе, 10 км от МКАД. Рядом с дер. Михалково. Участок 17 соток, ИЖС, в лесном массиве. Стоимость 18 300 000 руб. Т. 8 (495) 933-35-35
- Участок 7,5 сотки, эл.-во. Раменский район, у д. Старниково, 49 км от МКАД. 262 000 руб. Т. 8 (495) 640-60-90
- Куплю кв.-ру. Т. 8 (925) 024-17-67

- Искусство и коллекционирование**
- Купим: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кино- фотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, нукол, солдатиков. Т. 8 (495) 641-67-21
  - Куплю: янтарь, янтарные бусы, фарфоровые статуэтки, значки, серебро, иконы, подстаканники, самовары угольные, портсигары, монеты, детские игрушки до 80-х годов, мебель и многое другое! Дорого! Т. 8 (499) 391-90-25
  - Куплю иконы старинные. Дорого! Фото, звоните. Т. 8 (916) 071-31-57
  - Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46
  - Часы, янтарь. Т. 8 (965) 397-31-37
  - Очаров. старину. Т. 8 (495) 304-78-18

Строительство и ремонт

**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](http://www.lineokna.ru)

Завод ООО «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ

AL PROVEDAL

БАЛКОНЫ, ЛОДЖИИ

**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

[www.balkona.ru](http://www.balkona.ru)

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

Льготы пенсионерам

**РЕМОНТ**

КОМНАТ КУХОНЬ ВАННОЙ

выгода 50%

от мелкого до капитального

запишитесь в очередь на БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА

МЫ - ЭКСПЕРТЫ

ТЕЛЕКАНАЛА «РОССИЯ-1»

8 (495) 211-36-84

ПЕНСИОНЕРАМ - ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ

**РЕМОНТ**

КВАРТИР, КУХОНЬ, ВАННЫХ

Договор Гарантия Смета

скидка до 50%

НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙТЕ ЗА РЕМОНТ!

МЫ - ЭКСПЕРТЫ

СТРОИТЕЛЬНЫХ ВЫСТАВОК

8 (495) 928-46-71

[eraremont.ru](http://eraremont.ru)

**РЕМОНТ**

ДЕРЕВЯННЫХ ОКОН И ЛОДЖИЙ

Утепление Покраска

Замена фурнитуры

Мытье окон

Пенсионерам скидка!

Гарантия!

8 (495) 115-25-50  
8 (499) 343-50-13

Оконный завод ООО «Лидер Пласт»

**ОКНА ПВХ**

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

САЙДИНГ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ, КРЫШИ, ВЫНОС

ВНИМАНИЕ Акция! СКИДКА только до 31 июля

Москитная сетка в подарок

без выходов, гарантия, договор

8 (495) 532-71-88

- Замена замков. Т. 8 (916) 420-55-76
- Клеим обои, 70 р. Т. (495) 740-09-01

**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ**

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

ОКНА ПВХ

КРЫШИ, САЙДИНГ.

AL PROVEDAL

БЕЗ ВЫХОДНЫХ

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

АКЦИЯ! ШКАФ в ПОДАРОК до 31 июля

8 (495) 155-67-47

[www.oknavstolice.ru](http://www.oknavstolice.ru)

**ЗАБОРЫ**

от производителя

от 450 рублей за погонный метр

Скидки пенсионерам 10 %

8 (495) 517-02-16

Мебель

**ШКАФЫ-КУПЕ**

КУХНИ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

МИН. ЦЕНА

Сделай шкаф своим руками

гардеробная, прихожая, библиотеки и др.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ 1-3 ДНЯ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ. ГАРАНТИЯ 3 ГОДА

226-0486 ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО

995-8781 (963) 711-1655

[www.kupestil.ru](http://www.kupestil.ru)



**Дом | Строительство | Ремонт**

На правах рекламы

**ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ** от 3400  
**СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ** КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ!  
 ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ  
 СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ  
 ОТДЕЛКА: порошковое напыление  
**NEW! КРОКОДИЛ**, винилискожа,  
 ламинат, МДФ, шпон, филленка  
 массив дуба, кованные изделия  
**ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ**  
**ЗАМЕР, доставка, установка — БЕСПЛАТНО**  
 СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОПТОВИКАМ И ДИЛерам  
 8-495-792-29-89 • 8-495-960-52-72 • 24 ч

**ПО НИЗКИМ ОПТОВЫМ ЦЕНАМ!**  
**КАЧЕСТВО ГАРАНТИРУЕМ!**  
**ДВЕРИ**  
 ЗАВОД-ПРОИЗВОДИТЕЛЬ  
**МАГАЗИНЫ:** ВДНХ, Ярославское ш., 19/1,3-эт, от лифта налево  
 Сходненская, ул. Свободы, 29, цок.этаж  
 Молодежная, ул. Горбунова, 12/2, стр.22  
 Технопарк, пр-т Андропова, 8, цок.эт., № 87  
 Бул. Рокоссовского, Открытое ш., 9/1, холл  
**ШКАФЫ-КУПЕ**  
**ОКНА ПВХ**  
**БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ**  
**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ** • **ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**  
 8(495) 151-10-03 www.zakaz-dverei.ru  
 БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР И ДОСТАВКА. СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ, ИНВАЛИДАМ

**Завод Заборов.ру**  
 заборы • автоматика • кровля  
**ЗАБОРЫ**  
 ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ  
 сезонные скидки  
**10% 20% 30%**  
 ЗАБОРЫ от 334 руб. за 1 п.м.  
 КРОВЛЯ от 282 руб. за 1 кв.м.

**ШВЕДСКАЯ МОДЕРНИЗАЦИЯ**  
**РЕМОНТ ОКОН**  
 ТЕПЛО, ПЫЛЕ, ШУМОИЗОЛЯЦИЯ  
 УТЕПЛЕНИЕ, ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ,  
 МОСКИТНЫЕ СЕТКИ  
**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ**  
 Тим Эрикссон, технолог:  
 Менять деревянные окна на пластиковые — не рекомендую.  
 ООО «Ренесанс» БЕЗ ВЫХ. с 9.00 до 21.00  
**8 (495) 642-41-60**

**РОССИЙСКИЙ КОМБИНАТ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ**  
**СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ**  
 ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ, ВОРОТА  
**1 ВЫБОР ОТДЕЛКИ ОГРОМНЫЙ**  
**2 БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА**  
**3 ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**  
**ЗАКАЖИ ДВЕРЬ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК!**  
**(495) 789-00-84**

**РАБОТА ПОД КЛЮЧ** **ЗАБОРЫ В КРЕДИТ** **КАЧЕСТВО ГАРАНТИЯ**  
 Семеновская Проспект Мира Пр-т Вернадского Южная Октябрьская Сокол г. Люберцы  
**+7(495) 104-52-52**  
 ООО "Завод Заборов" ОГРН 1127747255240  
 \*Кредит предоставлен ОАО "АЛЬФА-БАНК", Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций №1326 от 05.03.2012

**ОКНА УТЕПЛЕНИЕ РЕМОНТ**  
 Реставрация ШВЕДСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ  
 тепло-, пыле-, шумоизоляция  
 ОТКОСЫ, ПОДОКОННИКИ, МОСКИТНЫЕ СЕТКИ  
 Гарантия Договор  
**скидки до 50%**  
**8 (495) 773-00-93**  
 ЗАМЕР БЕСПЛАТНО, по Москве и МО, без выходных

**РЕМОНТ КВАРТИР**  
 • КОМНАТ • САН.УЗЛОВ • НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ  
 ЦИКЛЕВКА ПАРКЕТА • ЛАК, БЕЗ ПЫЛИ  
 САНТЕХНИКА, ЭЛЕКТРИКА, ОКНА  
**"ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ ПОД КЛЮЧ"**  
 ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!  
 Работаем и с маленькими заказами!  
**8 (495) 580-54-47** **9 лет на рынке**  
 www.za-сервис.рф ООО "За-Сервис"

**Льготы ПЕНСИОНЕРАМ И НОВОСЕЛАМ!**  
**РЕМОНТ** КВАРТИР, КУХОНЬ И ВАННЫХ КОМНАТ  
 ДИЗАЙН-ПРОЕКТЫ  
 • Договор • Гарантия  
 • Доставка материалов  
**выгода 50%**  
 Прораб Иван А. Позвоните и запишитесь в очередь на бесплатный выезд нашего специалиста!  
 Мы - ЭКСПЕРТЫ ТЕЛЕКАНАЛА РОССИЯ-1  
 Если Вы - пенсионер, то Вы заслужили жить в красивой квартире! Мы бережем Вас, поэтому все заботы по ремонту берем на себя!  
**8(495) 211-36-84** ежедневно с 9.00 до 21.00

**НОВЫЙ ПОЛ ЗА 1 ДЕНЬ**  
**РЕМОНТ КВАРТИРЫ**  
 Ремонт ЛОЛОВ  
 Ремонт СТЕН  
 Ремонт ПОТОЛКОВ  
 Ремонт ВАННЫХ комнат. Электрика.  
 НОВОСЕЛАМ, ПЕНСИОНЕРАМ **скидка 30%**  
 ЗАКЛЮЧАЕМ ДОГОВОР. ГАРАНТИЯ НА РАБОТУ.  
**8(962) 9-0000-91**  
 ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА-БЕСПЛАТНО  
 ДОСТАВИМ МАТЕРИАЛЫ. ПЕРЕДВИНЕМ МЕБЕЛЬ. УСТРАНИМ НЕРОВНОСТИ. ВЫВЕЗЕМ МУСОР.  
**Гарантия от 3-х лет!**  
**% СКИДКИ %**  
 льготникам и новоселам  
**8-925-384-16-54**  
 Мелкий Бытовой Ремонт **МАСТЕР на ЧАС**

**Забор у Дома**  
**ИЗ ПРОФНАСТИЛА**  
**МЕТАЛЛИЧЕСКОГО ШТАКЕТНИКА**  
**НАВЕСЫ ВОРОТА**  
**www.zabor-y-doma.ru**  
**8(495) 231-88-64**  
 8 (495) 506-15-81 8 (495) 506-58-74

**РЕМОНТ КВАРТИР**  
 ванной и туалета, кухни или комнаты  
**С нами выгодно!**  
 • выезд прораба и консультация — бесплатно  
 • снимем обои, полы, плитку и т.п. — бесплатно  
 • вывезем мусор на свалку — бесплатно  
 • наведем порядок и сделаем уборку — бесплатно  
**рассрочка без % на 12 месяцев!**  
**скидки -30%**  
**8 (495) 125-01-60** Ежедневно с 9 до 22

**Телефон рекламной службы**  
**(499) 557-04-04**

**Частности**

На правах рекламы

**Юридические услуги**  
**ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ВКЛАДЧИКОВ**  
**ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ВКЛАДОВ**  
 ООО «КАПИТАЛ КОНСАЛТИНГ»  
 КПК «ЭНЕРГО-КАПИТАЛ»  
 ООО «СБЕРКАПИТАЛГРУПП»  
 ООО «МБ КАПИТАЛ»  
 ООО «ВНЕШЭКОНОМФИНАНС» И ДР.  
 горячая линия  
**8-499-677-22-08**  
 • Возврат кв.-р. Т. (495) 210-25-63

**Автомобильные ЮРИСТЫ**  
 Бесплатная консультация  
 Помощь при ДТП  
 Споры со страховыми компаниями  
 Возможна пост-оплата  
 Тел.: 8 (495) 5180802  
 • Центр юридической помощи. Бесплатная консультация! Мошенничество. Иски. Защита в судах. Обманутые вкладчики. Звоните! Т. 8(495) 969-44-81

**Городской юридический центр.**  
 Социальный центр, оказывающий правовое содействие населению! Бесплатная консультация ведущих юристов и адвокатов! Многолетний опыт работы! Льготы пенсионерам и инвалидам! Звоните! Т. 8(495) 101-01-41  
**Адвокат:** Помощь в судах по гражданским делам: семейным, наследственным, жилищным, земельным. Составление исковых заявлений. Т. 8(903) 796-94-61  
 • Юристы. Семейные, жилищные и другие споры. Т. 8(968) 793-33-80

**Городской Департамент защиты прав человека.** Бесплатная юридическая консультация обманутым вкладчикам. Помощь в оспаривании купли-продажи, дарения, наследства, выселения. Банкротство физлиц. Опыт работы — более 15 лет. Звоните! Т. 8(495) 664-39-67  
 • **Московская социальная юридическая служба.** Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. вернуть или расслужбим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8(499) 409-91-42

**Товары и услуги**  
**Заклучим ДОГОВОР РЕНТЫ**  
 на выгодных условиях  
**ИЛИ ПЕРЕСЕЛИМ В ПАНСИОНАТ**  
 на постоянное проживание  
 ООО «Правовой центр недвижимости»  
 ИНН 772356062  
**8 (499) 502-32-38**

**Срочный ремонт** стиральных машин любой сложности. Любая работа — 500 руб. Выезд, диагностика — бесплатно. Гарантия до 3 лет. Скидки пенсионерам! www.mosrem24.ru. Т. 8(495)545-15-79  
**Авто, запчасти, транспортные услуги**  
 • Автовыкуп 24 ч. Т. (495) 664-45-62  
 • Грузоперевозки. Т. 8(495) 755-21-92  
 • Автовыкуп. Т. 8(915) 154-22-30  
 • Выкуп авто 24 ч. Т. 8(925) 575-69-86  
 • Грузоперевозки. Т. 8(495) 744-78-52





с Ольгой Кузьминой

На этой неделе масса интересного ждет вас на канале «Россия К» в дневном эфире, всего и не перечислишь. Так что просто обратите внимание на программу.

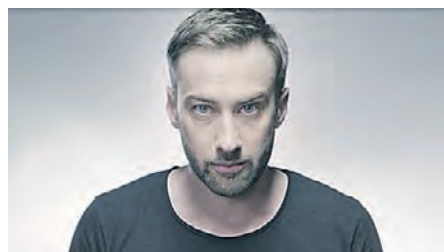
## Дмитрий Шепелев возвращается

■ «На самом деле» — так будет называться новое шоу, вести которое будет тот, кто сам недавно был фигурантом громких скандалов.

### Шоу

Счастливым муж красавицы Жанны Фриске. Светящийся радостью отец. А потом — человек с почерневшим лицом. Болезнь Жанны. Страшная потеря. А следом — борьба за сына, «разборки» с семьей Фриске...

Теперь он, обладатель тяжелого опыта, готов помочь героям шоу выговориться. — Даже если ты уверен в своей правоте, важно, сможешь ли ты услышать другого, — уверен Дмитрий Шепелев. Смотрите шоу по будням в 18:45.



Дмитрий Шепелев презентует шоу

## Добро пожаловать: вас ждет сам Людовик XIV, «король-солнце»!

■ Вчера в эфире Первого канала начался показ сериала, благодаря которому вы можете совершить путешествие в Версаль времен знаменитого Людовика XIV, «короля-солнца».

### Премьера

Это, безусловно, одна из интереснейших премьер лета. Новый сезон многосерийного фильма «Версаль» франко-канадского «розила» — чудесное зрелище для тех, кто любит историческое кино. Ну или кино с историческим подтекстом — так, конечно, точнее. Роскошные костюмы, блистательные дамы, мужественные (и не очень) кавалеры, королевский двор... Впрочем, все это и так, и не так: за внешним лоском и блеском двора скрываются мелоч-



► Страсти кипят! Гарри Хадден-Патон в роли Гастона и Сюзанна Клемент в роли мадам Агаты в новом сезоне сериала «Версаль»

ные интриги и чудовищные «многоходовые» заговоры. Тут и страсти, и борьба за власть, глупости и мудрости, звон шаг и шорохи портьер. Мечта Людовика XIV о шикарном дворце в Версале рушится. Знать теперь живет близко к королю. Но ведь можно стать еще ближе, если... угостить кого-нибудь ядом! И главный враг короля теперь вовсе не аристократия и даже не Вильгельм Оранский, а дворец, построенный по его собственному плану. Вокруг короля плетутся интриги и творится беспорядок, он не понимает, что делать дальше, и пытается бежать, бросив войну против своего злейшего врага Вильгельма Оранского... Ну а личная жизнь короля... Ах! Смотрите фильм сегодня и до 27 июля в 23:40, а 28 июля в 23:00.

### Частности

На правах рекламы

#### Работа и образование

- **Курьер-регистратор** в офис. 3/п 3000 руб/день. Выплаты каждый день. Поездки в ИФНС, свободный график. Т. 8 (499) 490-11-07
- **Курьер-регистратор**. 3/п от 4000 р./выезд. Частичная занятость, свободный график. Поездки к нотариусу и в банки. Т. 8 (965) 435-02-96
- Работа в офисе. Т. 8 (499) 490-10-17
- Работа. 70 000. Т. 8 (926) 386-87-00
- Работа 67 000 р. Т. 8 (917) 537-35-99

#### Медицинские услуги

**НАРКОЛОГ НА ДОМ**  
ООО «ГИППОКРАТ»  
24ч ЗАПОИ. КОД АНОНИМНО  
ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ  
www.hippocrat.info  
8(495) 223-23-63  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**МЦ «АлкоСпас»**  
Москва и Московская область  
Лицензия №ЛО 77-01-007751  
**НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ЧАСА**  
8-495-171-02-14  
Бесплатная консультация  
Анонимная помощь специалиста при АЛКОГОЛЬНЫХ и НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЬЕ и ЗАПОЯХ  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

#### Астрология, магия, гадания

**НАСЛЕДНИЦА УНИКАЛЬНОГО ДАРА ТАМИЛА**  
Заговор на трезвость по фото  
РЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ, МОЩНЫЙ ПРИВОРОТ, СНЯТИЕ ПОРЧИ С ГЛАЗА.  
Благодарность принимаю после результата  
тел.: 8(967) 297-96-35

**ПРОВИДИЦА СОФЬЯ**  
Обладает божьим даром. Работу проводит бесплатно! Поможет вашим детям. Виноотворот. Вернет мир и любовь в ваш дом. Снимет порчу, сглаз, проклятье. Избавит от одиночества. Быстро! Эффективно!  
8 968 490 91 96

**ВПЕРВЫЕ В МОСКВЕ**  
По многочисленным письмам и просьбам ведет прием  
**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**  
Одарена даром ясновидения. 20 лет опыта работы. С первого визита избавит вас или ваших родных от пагубных привычек, решит семейные неурядицы, избавит от боли и недуга. Заглянет в прошлое и будущее, снимет родовое проклятье, порчу, сглаз. Виноотворот в кратчайшие сроки. Поставит защиту на детей, внуков, семью — навсегда!  
Я вам помогу справиться с мыслями и поставлю вас на верный путь. Мне не надо говорить о себе — я сама все расскажу о вас.  
8 (967) 078-78-47

**РУЗАНА НИКОЛАЕВНА**  
магистр черной и белой магии  
Верну остывшую любовь, сниму порчу, венец безбрачия. Виноотворот.  
8 (967) 196-55-50  
вайбер, вотсап. gadalkaruzana.ru

**Ясновидящая бабушка Аня**  
Феноменальный Дар от Бога!  
Изменяет ситуацию БЫСТРО!  
Возврат любимых  
Снятие Вена Безбрачия, одиночества  
Снимает наведенную порчу, сглаз  
Улучшает положение в бизнесе  
Делает Удачу на деньги  
Гадает, предсказывает, предупреждает  
НЕДОРОГО!  
Т. 8 (968) 946-78-64

**ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА**  
УШЕЛ ЛЮБИМЫЙ? ВЕРНУ и налажу отношения.  
поставлю мощную ЗАЩИТУ от измен.  
СНИМУ ПОРЧУ, СГЛАЗ, ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ, ВОССТАНОВЛЮ мужскую силу, ЗАГОВОРЮ недуги.  
мощный финансовый обряд «ЗОЛОТОЕ РУНО» на ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕНЕГ, КАРЬЕРНЫЙ РОСТ и УСПЕХ в РАБОТЕ.  
8-495-66-99-566  
8-903-208-01-91  
www.angelsilver.ru

- Ясновидящая. Верну любимых 100%. Бесплатно. Т. 8 (964) 727-59-63
- Маг любая помощь. Т. (917) 585-85-25

**ЧУДОТВОРНАЯ**  
ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА ОТ БОГА  
Приглашает на все виды старообрядных гаданий! Владеет секретами от Великой Ванги. Избавит от пагубных пристрастий, от боли суставов, недуга. Поставит чудотворную защиту на семью, дом, можно по фото. Обереги и воды привезены из Болгарии! Пенсионерам оплата по возможности.  
8-495-642-31-78  
8-926-860-10-73

**Гадание по старым славянским обрядам.**  
ЯСНОВИДЕНИЕ СВЫШЕ  
(916) 494-25-66

**Софья Михайловна** (г. Кольчугино, Владимирская обл.). Принимаю в Москве. Сохранение семьи, помощь близким и детям. Охранение от колдовства. Работа со сложными случаями. При себе иметь бутылку воды и яйцо.  
Т. 8 (495) 508-15-71

- **Сильнейшая предсказательница** из села Седино. Служительница Свято-Успенского храма, потомок слепого предсказателя Серафима Матушка Анна. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Решение всех проблем.  
Т. 8 (905) 72-10-857
- **Служащая храма** Наталья не спрашивает, а сама все говорит. Рассказывает прошлые и будущие. Решает семейные проблемы, избавит от зависимости. Оплата после результата.  
Т. 8 (909) 935-62-00

● **Матушка Аксинья.** Поможет в решении любых семейных и личных проблем: любовные отношения, финансовое неблагополучие, снимет венец безбрачия и многое другое. Опыт работы 40 лет и 1000 благодарных сердец. Бесплатно!!! Т. 8 (968) 393-42-72

● **Знаменитая гадалка Тамила.** Снимаю порчу, соединяю разбитые сердца, налажу финансовые вопросы. Помощь от мужского бессилия.  
Т. 8 (916) 444-29-90

● **Ведет прием матушка послушница** Казанского собора. Обладает Божьим даром, исцеляет от всех недугов молитвами Пресвятой Казанской Божией Матери. Избавит от зависимости, зла, колдовства. Поставит сильнейшую защиту на семью. Т. 8 (495) 642-36-35.

● **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

● **Бабушка Татьяна.** Сниму испуг, страх, сглаз, наговоры: от рожи, от всех кожных болезней, от спиртного, депрессии, проклятья. Выгоняю нечистую силу, голоса, разные сущности, подселение, очищаю землю, квартиру. Соединяю семьи. Т.: 8 (499) 160-25-60, 8 (965) 295-02-80

● **Потомственная гадалка Лариса.** Гадаю на картах таро и по руке. Сниму порчу, сглаз, венец безбрачия. Решаю семейные проблемы и воссоединяю разбитые сердца. Обладаю обрядами (700 для мужчин и 900 для женщин). Без греха и вреда для здоровья.  
Т. 8 (903) 794-99-45

#### Знакомства

- Сваха. Т. 8 (925) 500-80-64

Телефон  
рекламной  
службы

(499)  
557-04-01  
доб. 132, 138

- «Арбатская» (495) 96-100-97, 727-13-27
- «Аэропорт» (499) 530-24-73
- «Багратионовская» (495) 789-35-75
- «Бауманская» (495) 647-00-15
- «Белорусская» (495) 741-92-21
- «ВДНХ» (495) 228-06-30
- «Динамо» (495) 785-19-19
- «Дмитровская» (495) 787-34-67
- «Домодедовская» (495) 391-99-13
- «Киевская» (495) 972-89-16
- «Красносельская» (495) 660-07-57, доб. 130
- «Кузнецкий Мост» (495) 933-35-72
- «Ленинский проспект» (495) 543-99-11, 956-78-62



**Анекдоты**

Современные реалии: вышел погулять... на балкон.

— Ты ведешь неправильный образ жизни!

— Ой... Вот только не надо мне завидовать...

Вчера узнала, что китайский иероглиф «мудрость» звучит как «хуэй». Меня мучает вопрос, как будет по-китайски «я мудрею»?

«А платье у тебя не очень», — сказала ей свекровь в день свадьбы.

«Ничего, в следующий раз будет лучше!» — ответила она.

Две подруги разговаривают:

— Так хочется мужского внимания! Мужских рук на плечах, на талии...

— Ага, да и талию хочется!

Двухлетняя внучка практически довела до инфаркта бабушку, весь день ходя за ней по квартире с призывом: «Молись

и кайся!». К вечеру выяснилось, что ребенок просил включить мультфильм «Малыш и Карлсон».

Выход есть, но лучше и не входите.

В Новочеркасске прошел детский конкурс рисунков на асфальте. Победил мальчик, который нашел асфальт.

Весь день лепила пельмени. А муж вечером пришел, поел и говорит: «Не покупай такие больше!».

Спрашивают у бывшей жрицы любви:

— Как вам удалось стать миллионершей?

— Я всегда с собой беру виде-о-ка-ме-ру!


Сторож поймал мальчишку, который воровал яблоки.

— Негодник! Я тебя научу, как воровать!

— Научите, дядя, а то меня уже третий раз ловят...

**Сканворд**

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru



НОЛЬ С ВЕРОЯТНЫМ ВЫИГРЫШЕМ								«БЕЙСБОЛЬНОЕ ОРУЖИЕ» ХУЛИГАНА					
«НЕ НАДЕЙСЯ ДЕД НА ЧУЖОЙ...!»		СМОТРИТЕ ФОТО	ВЕЕР ДЛЯ ШАХА					ВЕТЕР СО СНЕГОМ	«БОЛОТНЫЙ БАРАШЕК»			«РАЗРУШИТЕЛЬ ТЕЛА» ДЛЯ КОКО ШАНЕЛЬ	
	... ОТ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		ЧТО ОДОЛЖИЛА У КОРОВЫ БОГИНЯ ИСИДА?					ЧРЕВУГОДИЕ НА ЛОНЕ ПРИРОДЫ			ПУШЕЧНОЕ		
			КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПОДТЯЖКА ЛИЦА									«УБИЙСТВЕННЫЙ ТУМАН» ЦИВИЛИЗАЦИИ	ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ ДЛЯ ИГРЫ В ЛОТО
НИЖЕ ЧЕГО КАМЕНЬ НЕ УТОНЕТ?		НАСТАВНИЦА ПИОНЕРОВ		НЕКРАСОВСКОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ			ДАМСКИЙ ЖАКЕТ ИЗ 30-Х ГОДОВ ПРОШЛОГО ВЕКА		«ГОЛУБАЯ ЖЕМЧУЖИНА» ВАЛДАЯ				
ПРАВДА...			НЕДОБРОЕ ЧУВСТВО					ПСИХОДЕЛИЧЕСКОЕ РЕГГИ					
КАКАЯ ИНОМАРКА МОЖЕТ БЫТЬ ФОКУСОМ?		«ОТСЛУЖИВШИЕ СВОЕ ДРОВА»	ГЕРОИНЯ СЕРИАЛА С ЛИЦОМ ПЕТЫ УИЛСОН	ДЬЯВОЛЬСКАЯ ЗАПАДНЯ			ЛЕС ИЗ ДРАМЫ «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК»		ШТУКА ИЗ МИРА БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ		ВОЛЖСКИЙ ПРИТОК С РЕГАТОЙ		ПОВОЗКА ДЛЯ ЕЗДЫ ПО ЗИМНИКУ
	СПОНСОР ЗОЛУШКИ	МАСКИРУЮЩИЙ ДЫМ					ФРУКТ НА КУРАГУ						
				«В ДАЛЕКИЙ... ТОВАРИЩ УЛЕТАЕТ»					АФРИКАНСКАЯ СТРАНА С СУПОМ ИЗ КОКОСОВ				
	ПРОМЫШЛЕННЫЙ...	ИТАЛЬЯНСКИЙ ДОМОВОЙ					ЛИДЕР «КЛАССОВОЙ БОРЬБЫ»						
ВОЛЧЬЯ ОРАВА				ЧТО МИРОВОМ ОКЕАНОМ НЕ ПОКРЫТО?					ТУРЕЦКАЯ АНИСОВАЯ НАСТОЙКА				

**Ответы на сканворд**

Полосатый: Зеро, Битва, Оттава, Пинкляк, Рора, Смор, Дино, Лифтинг, Гнев, Зюба, Особь, Фей, Никита, Завеса, Абрикос, Робот, Край, Гана, Лурд, Гетемон, Стан, Сува, Раки, Иксис, Задорожная, Зола, Вожатая, Охладо, «Эне», Иксис, Троквар, Тапки, Пурга, Диво, Бекас, Семипер, Мисо, Кана, Вононоч, Алкоголь, Сани.

**Британские ученые**

**Интеллект теряют за рулем и у экрана**

К такому выводу пришли британские ученые после многолетнего эксперимента.

Опубликованное исследование должно серьезно насторожить владельцев автомобилей, которые вынуждены проводить за рулем более двух часов. Впрочем, и тех, кто лежит на диване, просматривая по телевизору все подряд, тоже. Поскольку именно снижение

двигательной активности человека является главным фактором нарушения работы мозга.

Английское издание The Independent приводит высказывание автора этого исследования, ученого Кишана Бакрани из Университета Лестера, о том, что негативное влияние долгого вождения на сердечно-сосудистую систему было выявлено давно, поэтому специ-

алисты решили выяснить, как длительное пребывание за рулем автомобиля влияет на работу серого вещества. Суть проведенного эксперимента такова: исследователи на протяжении нескольких лет наблюдали за 500 тысячами жителей Великобритании в возрасте от 37 до 73 лет. Также проводилась проверка памяти и интеллектуального уровня испытуемых.

В результате оказалось, что малоподвижный образ жизни привел к падению их показателя IQ. Это касалось как людей, которые ежедневно преодолевают на автомобиле большие расстояния, так и тех, кто безотрывно смотрит телевизор или по другой причине более трех часов в день проводит в неподвижности.

Екатерина Алексеева  
vecher@vm.ru



По мнению британских ученых, бесконечный просмотр телевизора снижает нашу сообразительность

**ПРЕМЬЕРА** Агентство недвижимости

**Коллективные инвестиции в недвижимость**

**ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ от 100 000 руб. до 40% ГОДОВЫХ**

- ежемесячные выплаты
- инвестиции обеспечены недвижимостью
- сбережения застрахованы

**До конца июля пенсионерам +1%**

Инвестиции	Условия	Процент	Ежемесячный доход
500000	4 мес.	25%	10417 руб.
500000	6 мес.	30%	12500 руб.
500000	8 мес.	35%	14583 руб.
500000	12 мес.	40%	16667 руб.

ст. м. «Таганская», Большой Дровяной пер., 9, помещение 11, этаж 1, Время работы: пн-пт.10:00-20:00, сб-вс.11:00-18:00

**Горячая линия: 8 800 500-75-23**  
[www.homesfin.ru](http://www.homesfin.ru)

ВСЕ СРЕДСТВА ЗАСТРАХОВАНЫ В АСК «РОСМЕД». ООО «ПРЕМЬЕРА», ОГРН 1157847116602, ИНН 7806160933. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ