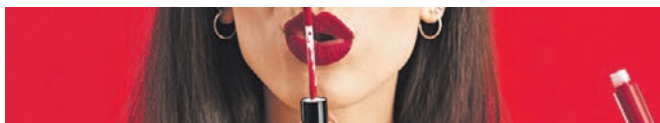


Алла еще моложе
Как Пугачева
сбросила 20 лет **с. 12**



Губки бантиком
Готовим летне-
осенний образ **с. 6**

Ослепил бренд
Как обманывают
онлайн-продавцы **с. 7**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

29 июля 2020 года
№ 82 (1012)



Дмитрий Миллер, актер и звезда сериала «Светофор», рассказал, почему его жена не ревнует к поклонницам и поцелуям на экране **с. 10**

Честный ловелас

Последняя новость

Завтра в 66 столичных поликлиниках стартует программа по ранней диагностике самых распространенных видов онкологических заболеваний. Все желающие могут пройти онкоскрининг бесплатно.

vm.ru

Photoexpress

«Марина» пройдет к депо

Комплекс соорудит новый путь на юге столицы

■ Вчера щит «Марина» начал прокладывать соединительную ветку между электродепо «Замокворецкое» и Каховской линией.

Прходческий комплекс с 11 звездами на своем металлическом боку считается одной из самых надежных машин. Именно «Марине» и большой бригаде специалистов доверили пройти под землей чуть более 870 метров, чтобы соединить бывшую Каховскую ветку, а теперь отрезок Большого кольца на юге столицы с электродепо, где поезда смогут ночевать и проходить ремонт.

— Участок сложный, — признается начальник комплекса АО «Мосметрострой» Алексей Арбузов. — «Марина» окупается в сложную геологию: в водонасыщенные пески, плотные глины и суглинки.

Все работы обещают провести примерно за четыре месяца.

— Всего на участке работают 174 человека, — продолжил Алексей Арбузов. — В бригадах много слесарей, они нужны для того, чтобы оперативно монтировать детали к «Марине».

По мере того как механизированный комплекс начнет вгрызаться в породу и пройдет более 60 метров, к нему пристыкуют еще одну технологическую тележку. Особенность такой работы заключается в оперативном добавлении деталей и быстрой сварке. А еще у много-

На счету у щита уже 11 проложенных тоннелей метрополитена



Цифра

3.3

километра составляла протяженность Каховской линии. Она считалась самой короткой и теперь войдет в БКЛ.

Среди последних — тоннель к «Лефортово» Большой кольцевой линии, — отметил Алексей Арбузов. —

тонной «Марины» есть трубопровод. Именно по нему пойдет на сепарацию грунт. — «Марина» уже зарекомендовала себя на Сокольнической линии, где строителям так же приходилось справляться с тяжелой геологией. Машина соорудила перегоны между «Румянцево» и «Саларьево», между «Тропарево» и «Румянцево».

28 июля 2020 года. Начальник производственно-экономического отдела АО «Мосметрострой» Марина Павлова и сотрудник АО «Мосинжпроект» Игорь Варфаломеев

Щит этот особенный — с гидропригрузом. Благодаря смонтированной системе трубопроводов он аккуратно пройдет под широкой столичной магистралью.

Строители отмечают, что больше всего сложностей

придется преодолеть на площадке, где ждут выхода щита — там много коммуникаций. Инженерные сети уже пришлось выносить, чтобы построить здесь метро.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Тем временем



Вчера станции Сокольнической линии московского метро «Филатов Луг», «Прокшино», «Ольховая» и «Коммунарка» открылись для пассажиров. До 20 августа юго-западный участок ветки работает по особому графику.

🔍 Подробнее читайте в следующем номере

Кстати,

реконструкция Каховской линии стартовала в прошлом году. Станции «Каховская» и «Варшавская», несмотря на капитальный ремонт, сохраняют свой уникальный дизайн.

Знаете ли вы, что

тоннелепроходческие щиты выбираются в зависимости от того, какие породы под землей. Под водоносными и в водонасыщенных песках надежнее использовать щиты с гидропригрузом.

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 Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александр Киричанов (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Анастасия Лолушанская

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 29.07.2020, 12:30. Дата выхода в свет 29.07.2020, № 82 (1012)

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

Выставка

Приобщиться к высокому

■ Московский метрополитен совместно с Российским национальным музеем музыки подготовили выставку «Победный голос музыки».

Большая часть экспозиции представляет собой фотографии, афиши, партитуры, страницы дневника главного дирижера Большого театра Николая Голованова. Именно благодаря ему в годы войны в Советском Союзе впервые прозвучали произведения Рахманинова — «Симфония № 3» и «Симфонические танцы», а также

торжественная увертюра Чайковского «1812 год».

— Во время выставки у наших посетителей также есть возможность с помощью QR-кодов, размещенных на фотографиях, перенестись в прошлое и послушать отрывки из произведений Глазунова, Чайковского, — рассказала заместитель начальника Московского метрополитена по развитию клиентских сервисов и работе с пассажирами Юлия Темникова.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



Экспозиция будет доступна на станции «Выставочная» до 17 августа

■ **Алексей Овсянников (на фото) прошел тернистый путь, чтобы попасть на сцену театра. О том, как ему удалось в поздние для этой профессии 22 года стать актером, он рассказал «Вечерке».**

Алексей, как вы пришли в актерское ремесло?
Во время учебы я серьезно занимался хоккеем. Лишь в 11-м классе, когда в школе ставили спектакль «Иван да Марья», сыграл роль, причем главную. Пересмотрел даже фильм-сказку, в котором снялся актер Иван Бортник. А после премьеры ко мне подошли все педагоги и в один голос сказали, что необходимо поступать в театральный институт. Но родители отговорили: мол, зачем мне профессия актера. В итоге я получил

специальность маркетолога и уехал покорять Россию. Решили поступить в театральный? Меня не покидала мысль о большой сцене, поэтому я вначале перебрался в Санкт-Петербург. Но три педагога сказали: тебе же

янно пыталась доказать, что актер весь жизненный опыт — плохой или хороший — должен направлять на своих героев. Иначе роли не получится. На старших курсах познакомился с Михаилом Угаровым — основателем театра «Дог». У нас пересеклись интересы: ему нужны актеры в театр, мне — работа. И вот однажды он говорит: «Брось ботинок в стену». Думаю: с ума, что ли, сошел? А он повторяет: «Брось ботинок в стену». Снимаю, кидаю. А он: «А где импульс?» И тут до меня дошло, что он хотел: нужно, чтобы я показал свои эмоции. Но в театре все-таки взяли. Это было

огромное счастье. Правда, пришлось пропускать занятия в институте. Евдокия Германова переживала. Она хорошо знала Угарова и периодически спрашивала про меня. **Какие интересные случаи из профессии можете вспомнить?**
Наше общение с хореографом Евгением Кулагиним. Каждый день перед основной репетицией мы делали физические упражнения, необходимые в хореографии. Это было изнурительно. В течение трех месяцев подряд я мучился и проклинал все на свете. Было невыносимо, но я терпел. Зато на премьере был ошеломительный успех, и я понял: чтобы спектакль получился, нужны были репетиции, чтобы с легкостью выполнять все движения отточено. Хотя уже не знаю, получилось

Режиссер просил бросить ботинок в стену — хотел, чтобы я показал эмоции

22, ты уже состоявшийся человек... Вот я и отправился в Москву, где поступил в Институт телевидения и радиовещания «Останкино» на курс Евдокии Германовой, которая посто-

ет: «Брось ботинок в стену». Снимаю, кидаю. А он: «А где импульс?» И тут до меня дошло, что он хотел: нужно, чтобы я показал свои эмоции. Но в театре все-таки взяли. Это было

Зрителю нужен импульс

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 актер Алексей Овсянников.

ДОСЬЕ

Алексей Овсянников родился в 1985 году в Киеве. Окончил Киевский торгово-экономический институт и Московский институт телевидения и радиовещания «Останкино». Играл в театрах «Дог», Наций и «Гоголь-центре». Руководит народным театром «17» в городском округе Троицк, где поставил несколько спектаклей, в том числе по пьесе «На дне».

бы у меня сейчас повторить такой подвиг. На театральной сцене у меня были прекрасные роли, но с кинематографом складывалось не все так замечательно. **Есть любимые станции московского метро?**
«Пушкинская». Там недалеко располагается Театр Наций, где у меня было много хороших ролей. Кстати, в метро ко мне подходили несколько человек и спрашивали: это не вы играли в такой-то постановке Театра Наций. И это удивительно: ведь узнают больше киноактеров, а театральные остаются в тени.

Беседу вел **Андрей Объедков** vecher@vm.ru

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.



Как определить, что вы находитесь в искусственной реальности, вроде той, что описана в фильме «Матрица»? Смотрите по сторонам! Возможно, вы заметите подобный сбой, встретив двух одинаковых людей в метро.



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

Конкурс

Свой снимок на карте

■ **Вчера в столице стартовал проект «Карта «Тройка»: новые достопримечательности Москвы», в рамках которого проведут конкурс на лучший снимок парка, созданного по программе «Мой район».** Прислать фотографию можно до 10 августа по адресу: konkurs@mrano.ru. Также укажите свои имя, фамилию, отчество и номер телефона. Задача участников — сделать фото парков «Ходынское поле», «Филатов луг», «Пальмира», Парк света и других — полный список можно найти на странице проекта на mos.ru. — Лучшую работу выберут с помощью открытого голосования в проекте «Активный гражданин» до 3 сентября. Она украсит карту «Тройка», которую выпустят ограниченным тиражом до конца сентября. Награжде-

ние победителя состоится в начале октября, — говорится на сайте. Среди основных требований к фото — место в парке должно быть узнаваемым, снимок должен быть сделан не ранее 1 мая этого года, а его ключевые объекты не должны быть перекрыты другими предметами и выходить за края кадра. Кроме того, на фото не должно быть надписей и граффити на асфальте, стенах, плакатах. Организаторы конкурса также отметили, что к участию допускаются только совершеннолетние граждане России. Победителя конкурса ждут призы. Он получит сертификат на 50 тысяч рублей на покупку фототехники, а также печать его фотографии на карте «Тройка» тиражом 10 тысяч экземпляров.

Марьяна Шевцова vecher@vm.ru



Владимир Новиков

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин открыл обновленную станцию Нахабино второго Московского центрального диаметра (МЦД-2). Теперь это современный пригородный вокзал.

Реконструкция заняла меньше двух лет. Работы велись круглосуточно по особой технологии, при которой не нужно останавливать движение поездов.

— Вокзал «Нахабино» — конечная точка на важнейшем направлении Нахабино — Подольск, — подчеркнул Сергей Собянин.

Обновленная станция полностью соответствует Московскому стандарту обустройства остановочных пунктов наземного метро — МЦД. Современные платформы накрыты навесами, которые защитят пассажиров от непогоды. А вместо старой лестницы через железнодорожные пути построили конкорс — надземный пешеходный переход. По сути, это полноценное здание с эскалаторами, лифтами, кассами и электронными табло, на которых отображается расписание электричек.

— Железная дорога перестраивается под пассажиров, — сказал генеральный директор-председатель правления ОАО «РЖД» Олег Белозеров. — Чтобы заработал этот вокзал, недалеко построено оборотное депо, где поезда будут экипировать, чистить, обслуживать и затем возвращать на линию.

После реконструкции пропускная способность станции выросла почти в три раза — до 10 тысяч человек в час. При этом, по про-

Вокзал мирового уровня

На МЦД открыли обновленную станцию



Михаил Колосов

Пропускная способность здесь выросла в три раза

гнозам, пассажиропоток продолжит увеличиваться, и буквально через несколько лет Нахабино ежегодно будут пользоваться около 11 миллионов жителей.

— Прошло меньше года с открытия МЦД, а по ним уже проехали 80 миллионов пассажиров, — отметил Собянин. — Наземное метро становится все популярнее.

На диаметрах создано 13 пригородных вокзалов. В ближайшие годы сделают еще 14.

— Уже в этом году мы увидим изменения на Ярославском направлении железной дороги: строится МЦД Зеленоград — Раменское, — добавил губерна-

28 июля 2020 года. Губернатор Московской области Андрей Воробьев, мэр Москвы Сергей Собянин и генеральный директор РЖД Олег Белозеров (слева направо) на открытии обновленной станции МЦД-2 Нахабино (1). От дождя и солнца пассажиров защищают навесы, на платформах установлены электронные табло (2)

Справка

По количеству пассажиров пригородный вокзал Нахабино через несколько лет будет сопоставим с вокзалами шведского Мальме и шотландского Глазго. При этом станция МЦД уже сейчас ничуть не уступает им по уровню технической оснащенности, доступности, комфорту и безопасности.

тор Московской области Андрей Воробьев. — Это важно и для качества жизни людей, и для экономики нашего мегаполиса.

Для пассажиров, например, поездки стали дешевле. Кроме того, выбрав оптимальный маршрут, они проводят меньше времени в пути. Так, например, жители Нахабино после запуска МЦД на поездках в Москву экономят около 40 минут.

Наталья Тростьянская
vecher@vm.ru

Искусство

Сыграй мне, пианист, и музыку, и свет

■ Площадь у станции метро «Улица 1905 года» украсил необычный арт-объект «Световое пианино 1905». Он уже стал популярным у горожан. Конструкция состоит из двух красных лент протяженностью 73 метра со светоиллюминацией и звуковыми эффектами. Клавиши установлены в нижних частях лент. Каждая кнопка оборудована колонкой и датчиком, который улавливает движение. Пианино заиграет, если поднести к нему руку. Как и в настоящем музыкальном инструменте, «нажатие» клавиши воспроизводит конкретную ноту.

— Гамма светоиллюминации состоит из четырех цветов: красного, оранжевого, желтого и фиолетового, — рассказали в Департаменте капитального ремонта Москвы. — В зависимости от высоты ноты цвет ленты меняется.

Между левым и правым крылом арт-объекта — семь метров. Однако обе ленты синхронизированы и активируются одновременно.

— Таких арт-объектов в Москве еще не было, — подчеркнули в департаменте. Да и в мире подобное «пианино» есть только в штате Миннесота в США.

Наталья Тростьянская
vecher@vm.ru



Александр Козубей

28 июля 2020 года. Москвичка Татьяна Торговкина играет на световом пианино

Погода вечером

+26°C

Ветер 2–3 м/с

Давление 745 мм

Влажность воздуха 67%



Завтра утром +19°C, небольшой дождь

Тем временем в Острогожске

в Воронежской области погода + 34 градуса. — Наш город небольшой, но очень известен своими знаменитыми уроженцами, — рассказывает заведующая отделом комплектования Острогожской центральной районной библиотеки Елена Мазур. — Здесь начинал свою литературную деятельность Гавриил Николаевич Троепольский, который работал в Острогожской опытной станции. Не все знают, что он был прекрасным агрономом и вывел более двадцати сортов пшеницы. А еще мы гордимся нашим художником Иваном Крамским.

■ В столице жарко. Как правильно питаться в такую погоду, «Вечерке» рассказала главный диетолог Департамента здравоохранения Москвы Антонина Стародубова (на фото).



В разгаре сезон свежих овощей и фруктов. В ежедневном рационе их должно быть не менее 400 граммов. Можно готовить салаты, холодные супы, десерты и много других блюд. Стоит ограничить употребление жирной, жареной, соленой пищи, копченостей, а также продуктов с большим количеством сахара. Пить в жару лучше обычную воду. Самым неподходящим напитком для утоления жажды являются сладкие, особенно газированные напитки. Даже холодный чай или коктейли на основе мороженого содержат большое количество сахара и с жадой справляются плохо. Что касается напитков со льдом, то они дают ощущение свежести и прохлады, но употреблять их следует с осторожностью, особенно людям, склонным к простудам. Также не стоит есть много мороженого. Это достаточно калорийный продукт. К тому же его часто едят на улице, а в связи с угрозой коронавирусной инфекции делать это небезопасно.

Подготовила
Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Уберите борщ подальше

25%

Завтрак

Каша из цельнозерновых, не полностью обмолоченных круп (гречневая, овсяная, пшеничная, пшеничная); молочные продукты пониженной жирности, блюда из яиц, овощи, фрукты



5%

Перед сном

За 1,5–2 часа до сна можно перекусить кисломолочным продуктом пониженной жирности, например, кефиром или несладким йогуртом.

23%

Ужин

Отварная, запеченная или приготовленная на гриле рыба и овощной гарнир. Из напитков — травяной или фруктовый чай.



40%

Обед

Окрошка, свекольник, ботвинья, диетическое мясо или птица (говядина, кролик, индейка, цыпленок) с гарниром из овощей или не полностью обмолоченных круп, салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом холодного отжима.



7%

Полдник

Натуральный йогурт или салат из фруктов или овощей.



Эксперты призвали москвичей правильно питаться в жару

➔ Вкусные рецепты от нашего постоянного дежурного по хозяйству Валентина Звегинцева → стр. 16

Кстати,

есть мнение, что в жару нужно выпивать 2–2,5 литра воды. На самом деле это миф. Здоровому человеку достаточно прислушиваться к ощущению жажды и пить воду тогда, когда она возникает. Нет ни минимальных рекомендаций, ни ограничения потребления воды.

Имена

Бельчонок и малыш Киану

■ Самые редкие и популярные имена, которыми родители нарекли своих детей, получая в июне свидетельство о рождении, назвали в Комплексе социального развития Москвы.

Первенство по популярности с начала года продолжают держать имена Александр и София. Так родители назвали 266 мальчиков и 302 девочки соответственно. Также в пятерку популярных мужских имен остаются традиционные Михаил (так назвали 246 новорожденных), Максим (224), Дмитрий (193) и Марк (183). А в топе женских — Мария (246), Анна (218), Алиса (179) и Ева (163).

Однако не переводятся в столице и родители, которые стремятся выделить своих детей хотя бы с помощью имени. При этом, судя по всему, они вряд ли задумываются, как девочкам, например, будет жить с именами Окееана или Георгия и как будут дразнить во дворе и в школе мальчика, которого назвали Бельчонок — так в столице в прошлом месяце назвали по одному ребенку.

Называли детей и старорусскими именами. В июне в столице зарегистрировали по одному Нестору, Святогору, Светозару, Родославу, Пересвету, Доброславу, Енисею и Елизару. Пятеро родителей решили назвать своих дочек Ладой, по трое выбрали имена Марфа и Рада, двое дали дочерям имя Любава.

Еще свидетельства о рождении в столичных ЗАГСх получили два Спартака, два Соломона, Милан, Дональд, Кай, Киану, Аркадия, Арсения, Маруся и Настасья.

Игорь Барышев
vecher@vm.ru

Происшествия

Обманул друга на деньги

Столичные полицейские задержали 22-летнего мошенника, который похитил у своего знакомого 17,5 миллиона рублей. Он обманом убедил своего приятеля передать ему деньги якобы для выгодного инвестирования и пообещал выгодные проценты. Однако ни денег, ни процентов потерпевший так и не получил. Мошенник находится под подпиской о невыезде. Выяснилось, что полу-

ченные средства он уже успел потратить на личные нужды. Возбуждено уголовное дело.

Задержан преступник с ножом

В столице задержан мужчина, ранивший ножом пассажира автобуса. В одном из рейсовых автобусов произошел словесный конфликт. Двое мужчин вышли на остановке на Севастопольском проспекте, чтобы разобраться. В ре-

зультате один из участников спора ударил своего оппонента в живот ножом. Пострадавшему 33 года, он в тяжелом состоянии доставлен в больницу. Преступника задержали недалеко от места происшествия, им оказался 64-летний москвич. Он под подпиской о невыезде. Заведено уголовное дело.

Помогли велосипедистке

Городские спасатели помогли девушке выбрать-

ся из лесопарка «Лосинный Остров». Москвичка выехала из конного клуба на велосипеде и, попав под дождь, почувствовала себя плохо. Укрывшись в шалаше, она позвонила в службу 112. Вскоре у нее разрядился мобильный телефон. Несмотря на это, спасатели быстро обнаружили пострадавшую и на транспорте вывезли девушку вместе с велосипедом из лесопарка и доставили к ее автомобилю. Медицинская помощь не понадобилась.

Ограбил пенсионерку

Полиция задержала грабителя, укравшего золотые украшения и мобильный телефон у 73-летней москвички. На трамвайной остановке «Восточный мост» в Южном Тушине мужчина завел с пенсионеркой разговор, после чего ударил ее и обокрал. Преступник заключен под стражу. Заведено уголовное дело.

Анна Балюк
vecher@vm.ru

Depositphotos





Depositphotos

■ Недавно ученые из Университета Свонси (Великобритания) доказали: по глазам человека можно определить, что он перенес серьезные травмы. О чем еще может рассказать взгляд, узнала «Вечерка».

Связь между здоровьем и цветом глаз очевидна, утверждает офтальмолог, доктор медицинских наук Елена Маркова.

Пятна и кольца на роговицах говорят о проблемах со здоровьем

— Она давно доказана и сомнению не подлежит, — считает эксперт. — Существует такое направление — иридодиагностика, когда по радужной оболочке мы судим о заболевании. Открыл эту возможность в XIX веке венгерский доктор и любитель

По глазам вижу

О чем расскажет цвет и форма зеркала души

охоты Игнац фон Пекцели. Как гласит легенда, в детстве он поймал сову и нечаянно сломал ей лапу. Тогда будущий врач увидел изменение на радужке глаза птицы.

С тех пор стали изучать это явление. Так возникло направление иридодиагностика. По словам Елены, почти все заболевания, которые могут быть у человека, можно диагностировать по состоянию радужной оболочки.

— Что касается зрачка, он реагирует посредством нервной системы, — продолжает врач. — Соответственно, если есть какая-то патология

нервной системы, в ряде случаев зрачок вообще перестает реагировать на свет.

Можно ли, глядя в зеркало, самостоятельно определить наличие у себя болезни? Эксперт заверяет, что это вполне возможно.

■ **Пожелтение белка.** Один из характерных признаков гепатита. При этой болезни возникает разлитие желчи, организм таким образом пытается вывести излишки наружу. В результате кожа и глаза желтеют.

■ **Внутренняя часть нижнего века побелела или просто стала бледнее.** Знак того, что в крови недостаточно железа. Такой симптом может говорить и о внутреннем кровотечении.

Реакция на угрозу

В ходе эксперимента в Университете Свонси участникам показывали страшные картинки, на которых были изображены оружие, агрессивные животные. Выяснилось, что у людей, переживших сильные травмы, зрачок не мог нормально сузиться в ответ на смену освещения. А при виде картинок их зрачки расширились сильнее, чем у других участников. Такая реакция говорит о том, что при виде устрашающих изображений в мозгу человека срабатывает так называемая система распознавания угрозы.

■ **Серое кольцо вокруг роговицы.** Указывает на высокий уровень холестерина.

■ **Раздражение или отек глаз** (при условии, что человек не выпивает и высыпается). Может быть признаком воспалительного

процесса в организме, а также указывает и на другие болезни и некоторые формы артрита.

■ **Глаза увеличились в размерах.** Если вы заметили такое — проверьте щитовидную железу. Особенно



Прямая речь



Вячеслав Куренков
Офтальмолог

По радужной оболочке глаз с точной вероятностью определить заболевание нельзя. А вот по состоянию глазного дна вполне возможно. Что касается иридодиагностики — на мой взгляд, этот метод сродни гаданиям на картах, мы не применяем его во врачебной практике. Я убежден, что с помощью иридодиагностики нельзя получить информацию, которую можно было бы считать достоверной. Тем более я не думаю, что человек может самостоятельно по состоянию своих глаз определить, чем болен. Однако каждому из нас полезно иногда взглянуть в зеркало и задать себе вопрос: давно ли я посещал врача?

если при этом еще и ухудшилось зрение.

— Есть ряд заболеваний, из-за которых у человека вообще меняются цвет глаз, конфигурация зрачка, возникают другие патологии — и таких болезней немало. Впрочем, с подобными симптомами лучше сразу обратиться к квалифицированным докторам и не ставить себе диагнозы самостоятельно, — заключила Елена Маркова.

Ну и как вам?

Открытый взгляд или прищур

■ Читать по глазам умеют не только медики, но и физиогномисты. «Вечерка» выяснила у эксперта, о чем самая выразительная часть человеческого лица может рассказать профессионалу.

— Объем информации, которую мы получаем по визуальному каналу, напрямую связан с разрезом наших глаз, — уверен физиогномист Артем Павлов. — Размер глазного яблока у людей одинаковый, различия

составляют всего несколько миллиметров. А все, что связано с поведением, с характером — зависит от разреза глаз и величины глазного просвета. То есть вопрос не в размерах глазного яблока, а в том, насколько оно открывается.

Признак наивности

По мнению эксперта, чем больше информации при-



Depositphotos

ходит на сетчатку глаза, тем больше ее поступает в мозг. Поэтому большеглазые люди более склонны к фантазиям, абстрактному мышлению, более зависимы от разных идеологических концепций, впечатлительны.

— Большеглазые девочки с маленьким носом (а нос указывает на аналитические способности) — это классический детский тип лица, — говорит Артем Павлов. — Он актуализирует у мужчины в голове определенную программу, и он стремится защищать и оберегать такую женщину. Все это связано с эволюционными механизмами.

Как у хищника

— Когда люди переселились в степи, им стало необходимо защищать свой визуальный анализатор, то есть глаза. Они все время шурились, так как в степи много ветра, пыли, — рассказывает эксперт. — Маленькие глаза, как правило, глубоко посажены. Здесь можно провести аналогию с выщеливанием добычи, как у животных, подсознательным стремлением спрятать глаза, чтобы получить наименьший урон в драке. Таким образом становится понятно: люди с большими глазами — скорее жертвы, а с маленькими — охотники, по крайней мере, наиболее близки к этим типам

поведения. Хотя, конечно, существует еще множество градаций.

— Поведение — следствие совокупности факторов, поэтому выдерживать из контекста тоже не нужно. Помимо разреза глаз, стоит обращать внимание и на другие черты лица, — предостерегает эксперт.

Выдаст ложь

— Глаза, несомненно, — зеркало души, отражение работы мозга. По ним можно определить многое, например искренность, — по увеличению или уменьшению зрачка. Когда человек лжет, его зрачок сужается, — рассказал Артем Павлов.

Хочу как на картинке

Интернет-магазины одежды завлекают красивыми фото

■ **Выбирая одежду в интернет-магазине, мы ловим себя на мысли, что хочется купить буквально каждую вещь, что так хорошо сидит на моделях. «Вечерка» разобралась, почему так происходит.**

Основной рекламный посыл — покажи покупателю его самого. Точнее того, кем ему хотелось бы быть. Эксперты утверждают: на снимках интернет-магазинов образ всегда чуть более нарядный, чем обычно.

На всех фотографиях модели без колготок, с красивыми загорелыми ногами. Мы видим, как образ выглядит на девушке с фото, и не думаем, что нам вряд ли удастся его повторить, потому что в России больше полугода холодно. А разгуливать с голыми ногами можно только жарким летом.

Кроме того, мы видим модель на снимке не с того ракурса, с которого привыкли смотреть на себя. Искаженные пропорции, например удлиненные ноги на фото из-за ракурса снизу, стали отличным рекламным ходом.

Но вот когда мы покупаем вожденную вещь, часто

разочаровываемся. Ведь на фото она смотрелась куда лучше, чем в отражении в вашем зеркале.

— Вся суть рекламы в том, чтобы представить товар в лучшем виде. Чтобы не разочароваться, покупателю стоит примерить одежду перед покупкой. Сегодня даже при доставке из интернет-магазина есть такая услуга, — рассказал «Вечерке» маркетолог Андрей Авимский.

Ирина Ковган
vecher@vm.ru

На снимках образ всегда чуть более нарядный, чем обычно

Depositphotos

Кстати,

сегодня 44 процента россиян предпочитают делать покупки в интернете. Самая популярная категория товаров онлайн-шопинга — это одежда. Ее в интернете покупают 46 процентов людей. А большинство все-таки предпочитает обычный шопинг в магазинах, где можно примерить вещь перед покупкой.

Моделей на фото мы видим не с того ракурса, с которого привыкли смотреть на себя в зеркало

Мода

Подделки дорогого люкса



Справка

Люксовая вещь не может стоить дешево или продаваться с 80-процентной скидкой. Покупать вещи лучше на официальных сайтах и в магазинах бренда. Или в аутлетах, где можно найти вещи из прошлых коллекций.

■ **В последнее время москвичи стали чаще интересоваться брендовыми вещами. Но что делать, если вы потратили внушительную сумму на «люксовую» одежду, а она оказалось подделкой? Юрист Сталина Гуревич поделилась с «Вечеркой» полезными советами.**

— Покупателю сначала нужно обратиться в магазин с просьбой вернуть деньги за поддельный товар. Можно даже потребовать компенсацию. Если продавец отказывается оформить возврат, нужно подавать в суд иск о защите прав потребителей. Такие дела зачастую выигрывают именно покупатели. Тогда

вы получите деньги назад, а магазин заплатит штраф за реализацию контрафактной продукции, — сказала Сталина Гуревич. Чтобы не попасть в такую ситуацию, стоит перед покупкой проверить, не торчат ли нитки, ровные ли швы. В брендовых вещах таких косяков быть не должно. Дорогие вещи имеют номер, указанный на подкладке. Можно проверить его подлинность в интернете.

Инна Морозова
vecher@vm.ru

Дом, строительство, ремонт

Реклама

Туризм и отдых

На правах рекламы

Недвижимость

На правах рекламы

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

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/хамам
- Эксклюзивные медицинские методики
- Ежедневный ж/д экспресс Москва-Ярославль 3 ч. 20 мин. в пути

РЕКЛАМА

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 ankvartira.ru

РЕКЛАМА



На мокром месте

Эффект мокрых губ — достаточно простой в исполнении, но интересный. Сначала обводим контур губ нюдовым карандашом, а сверху наносим бесцветный блеск, лучше в два слоя, чтобы перелив был интенсивнее.



Красный всегда

Любительницы образа роковой красотки из 1940-х, ликуйте. Ваша помада как была актуальной, так и остается. А те, кто не успел вооружиться, — бегом за матовой красной помадой. Оттенок на ваш вкус.

Манящий блеск помады

29 июля женщины всего мира празднуют День губной помады. Чем не повод отправиться в магазин за актуальными новинками и добавить изюминку своему привычному образу. На что стоит обратить внимание в этом сезоне, рассказала звездный стилист, телеэксперт Лина Дембикова (на фото).



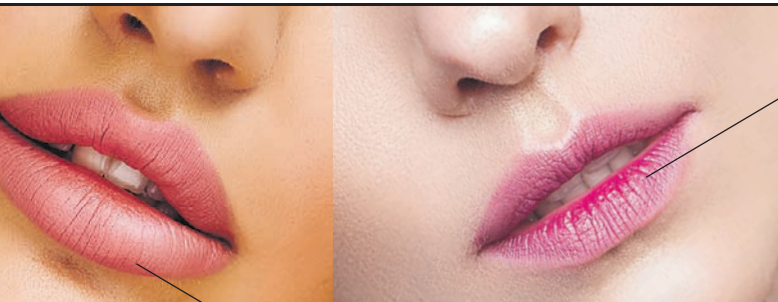
После вынужденного перерыва модницы готовы вернуться к одному из самых любимых бьюти-аксессуара-

ров — яркой помаде. В конце лета — начале осени цветовая палитра макияжа и гардероба под стать настроению более глубокая и насыщенная. Правда, в этом сезоне стилисты и бьюти-эксперты не спешат отказываться от весенне-летних оттенков: на пике популярности варианты персика, розового и даже фиолетового. От лета нам также останется любовь к цвету фуксии, поэтому смело добавляйте в образ ярко-малиновые губы. Только выбирайте стойкую плотную помаду: ярко-розовый и красный — самые капризные оттенки в повседневной жизни, поэтому, прежде чем купить помаду яркого оттенка, убедитесь в ее стойкости и в том, что помада «не ползет» по краям. Фуксия, вишня и малина — ягодное многообразие на осень будет интересно сочетаться с популярной не первый сезон кремово-бежевой гаммой в одежде. Гамма бежевых помад всегда активно набирает популярность в холодное время года. В этом сезоне стоит обратить внима-

ние не на светлые помады, напоминающие тональный крем, а на глубокие, плотные шоколадные, кофе с молоком и оттенки какао. Прием глянцевого блеска актуален и в бежево-коричневой гамме. Мой личный фаворит в этой категории — холодный шоколад с легким оттенком сиреневого. Из насыщенной гаммы лидеры — винный, глубокий плотный красный и бархатистый фиолетовый: оттенок баклажана и свеклы. Именно в межсезонье красная помада становится абсолютно гармоничной как в дневном, так и в вечернем дресс-коде. Особенно актуальны будут оттенки ярко-алого и спелой черешни. И тут в моде нечеткий, растушеванный контур и эффект слегка зацелованных губ. Попробуйте — вам понравится.

Самые капризные оттенки — ярко-розовый и алый. Они легко могут «поползти» по краям губ





Зацелованная

Эффект размазанных губ, как будто только после поцелуя — не новинка, но очень актуален в межсезонье — уже не лето, но еще не осень. Матовую помаду, желательнее темнее ваших губ, наносим пальчиком или кисточкой на центральную часть губ легкими похлопываниями. И растушевываем к уголкам губ. Получаем аккуратный объем.

Эпатируем

Для тех, кто не привык мыслить в рамках повседневного макияжа, — тренд на сумасшедшие цвета и сочетания. Яркие неоновые, зеленые, синие, серые и даже черные тона. Выбирайте под настроение небесно-голубой, ядовито-зеленый, угольно-черный или кислотно-желтый цвет и отправляйтесь на модную выставку или вечеринку, где вы будете смотреться уместно и привлечете внимание.

Омбре

Техника плавного перехода от одного цвета к другому хороша не только для волос, но и для губ. Наслоение нескольких тонов помады хорошо смотрится и необычно. Для этого понадобятся три оттенка одной гаммы — от темного к более светлому. Кисточкой создается переход.

Матовый шелк

Основной тренд сезона — шелковистая матовая текстура помады. Любой цвет в таком исполнении получает дополнительную пигментированность, она более стойкая, приятна губам. Также придает нужную насыщенность, объем, глубину. Для соблазнительного образа самое то.



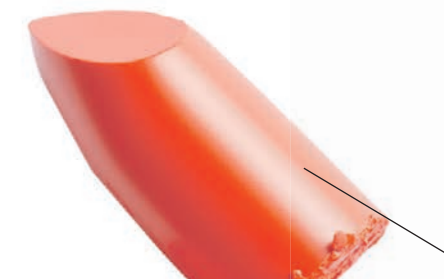
Ты просто космос, детка

Металлик занимает в этом сезоне особое место, причем цвета могут быть самые разные — от нежно-розового серебра до изумрудного. Особый писк сезона — металлик в матовом варианте. Это, конечно, не для повседневной носки, но шикануть на вечеринке можно. Яркий перламутр вернет вас в моду 1990-х.



Чудо-персик

Персик этим летом завоевал сердца многих девушек. Поэтому на фоне все более популярного золотистого макияжа темпов этот оттенок не сбавит и осенью. Помад в персиковом цвете будет много — как матово-бархатистых, так и стеклянных от блеска. Благо производители научились делать прозрачные блески и покрытия, которые приятны в использовании и не станут ловушкой для ваших волос при любом дуновении ветра.



Коралловые берега

Пока еще осень не наступила, можно смело использовать коралловые оттенки. Они отлично подходят и девушкам с бледным тоном кожи, и смуглянкам. Не важно, блески это или матовая текстура — от образа будет веять летним бризом и пляжем. Важно хорошо поработать над тоном кожи: этот цвет подчеркивает изъяны.

Игривая нежность

Романтичный образ никогда не выходит из моды. Смело закупайтесь блесками пыльно-розового, конфетного оттенков. Плюс стрелки на веки, немного румян к ровному тону кожи — и игривый, но в то же время хрупкий образ готов.

Губки-ягодки

Популярными остаются и все ягодные, сочные и вкусные цвета: малина, клубника, черешня, клюква, красная смородина. Не важно, в матовом они исполнении или с глянцем. Такие губы сделают образ ярким, соблазнительным, немного драматичным. Визажисты советуют наносить такие тона небрежно, чтобы создать как раз тот самый эффект зацелованности.

Как у Анджелины Джоли

На разных формах губ помада работает по-разному — она может визуально их увеличить или уменьшить.

Тонкие губы

Любые нейтральные оттенки отлично подойдут такой форме. Они корректируют форму губ и создают эффект объема. Яркие помады алого, розового, фуксии, оранжевого также хорошо подойдут. Чуть-чуть растушуйте и на верхнюю губу кайлу хайлайтера — и объем готов.

Асимметричные губы

Любые подходящие по тону кожи оттенки помады — от насыщенных до нейтральных. Асимметрию легко скорректировать карандашом. Подойдут и нежные персиковые, розовые оттенки.

Объемные губы

Лучше прибегать к матовым и плотным кремовым текстурам помад. Глянец прибавит только пошлости. Яркие красные и неоновые цвета также утяжеляют образ, делают нарочито сексуальным. Выбирайте любые нежно-розовые, коралловые, ягодные цвета, нюдовые блески — объем никуда не уйдет, а стиль точно останется.

Настроение — темный

Смородиновый, черничный, ежевичный, спелая вишня — все темные цвета и сложные оттенки создадут образ строгий, загадочный, тем интереснее для окружающих. Совет сезона: используя темную помаду, одну губу оставьте матовой, а на вторую поверх тона нанесите блеск. Это придаст дополнительный объем.



Прямая речь



Дарья Тараканова
Визажист

Губы — это единственная часть тела, которая не выделяет жир, а значит, не защищена от воздействия окружающих факторов, и уход за ними обязателен. Старайтесь чаще увлажнять губы. Лучше не простой гигиенической помадой, а натуральными маслами — оливковым, макадамии, ши. Делайте с ними простые маски, добавляя сметану, сливки. И несколько раз в неделю очищайте мягким скрабом: губы будут выглядеть припухлыми и отлично впитают масло.

Сплошной «нюд»

Любимый и не выходящий из моды нейтральный. К осени будет трендом номер один. Это помада на все случаи жизни: простой повседневный макияж или вечерний, где акцент будет на глазах.

Никакого вазелина

Выбирать помаду надо с умом, а не очаровываясь лишь ее цветом. Иначе губы могут сильно пострадать: появятся трещины, раздражение, сухость, даже воспаление. Обратите сразу внимание на состав и срок годности. В качественном продукте присутствуют полезные компоненты:

- **натуральный пчелиный воск** — придает помаде нужную консистенцию;
- **натуральные масла** — увлажняют. Это могут быть касторовое, оливковое, кокосовое. В дешевых помадах заменяют ланолин, вазелин или минеральное масло, выработанное из нефтепродуктов.

■ **витамины А, Е, F, С** — способствуют заживлению ранок и трещин на губах. От помады должен исходить приятный аромат. Если чувствуете прогорклый запах — это просрочка или некачественный продукт.



■ **Актер Дмитрий Миллер рассказал «Вечерке» о съемках в подводной лодке, негативном отношении детей к его творчеству и своей музыкальной группе.**

Дмитрий, недавно состоялась телепремьера сериала «Андреевский флаг». Некоторые эпизоды снимали на настоящих боевых подводных лодках. Каково это — находиться внутри?

Очень здорово. Наверное, каждому мужчине интересно хоть раз побывать внутри подводной лодки. Было ощущение, будто я в космическом корабле. Ведь находиться под водой — это как в космосе, только с другой стороны. Причем интересно, что лодка была в боевом состоянии, вся техника рабочая.

Какой своей ролью вы гордитесь больше всего?

Мне кажется, она еще впереди. Но мне, кстати, очень нравится мой персонаж в «Андреевском флаге». Это серьезный мужчина, офицер. Благодаря ему я вспомнил о некоторых важных для меня вещах. Дело в том, что повседневная жизнь нас сильно «разгоняет», задает определенный темп, за которым мы постоянно пытаемся угнаться. А мой персонаж помог мне вспомнить о внутреннем спокойствии и уверенности, стойкости и твердости, которые присущи настоящим мужчинам.

А где вам больше нравится работать: в кино или в театре?

На самом деле сложно выбрать что-то одно. Это разные процессы. С возрастом мне в целом стала интереснее профессия. Раньше был неопытен, многое не получалось, а теперь я стал более профессиональным актером. В кино интересен сам процесс создания, это не что иное, как магия. А театр — он ежесекундный. То есть

ты вышел на сцену, и у тебя всего одна попытка отыграть этот спектакль. Раньше очень волновался, когда играл в театре. Выходишь на сцену и понимаешь, что просто не помнишь слов. Что-то произносишь на автомате, но сам себя не слышишь. А когда очнулся, сцена уже идет пару минут.

А поменялся ли за последние годы зритель?

Мне кажется, что люди всегда приходят в кинотеатры и театры за эмоциями, впечатлениями. Так было и будет. Но одно изменение я все-таки заметил: сейчас зритель больше любит комедии, чем драмы. Сегодня

смотрят любимую историю, нет никаких перемен.

Вы говорили, что не оставляете надежду собрать музыкальную группу. Есть успехи?

Еще какие. Мы в 2019 году создали рок-группу «Зодиак 13». Название выбрали не просто так. Зодиак — это символ чего-то живого. А 13 — мое счастливое число, как ни странно. Оно меня всю жизнь преследует. У меня часто 13-е место в самолете, живу в доме № 13, часто премьеры фильмов и спектаклей с моим участием проходят 13-го числа. И так не специально получается.

Иногда нужно просто поорать

Актер Дмитрий Миллер — о ревности, крепкой семье и числе 13

кино и театр в основном воспринимают как развлечение, а не искусство. Работники сферы это понимают, поэтому создают контент, который понравится зрителю. Это дух времени, в этом нет ничего плохого. А еще сейчас зрители больше любят сериалы, а не полнометражное кино. Для многих это символ стабильности. То есть они приходят домой, включают сериал и успокаиваются, понимают, что мир не рухнул, они дома, в уюте,

Много песен записали?

Пять-шесть точно есть. И даже три клипа сняли. Они, кстати, уже есть в свободном доступе. Скоро мы вместе соберемся с ребятами и продолжим работу, а то из-за коронавируса мы оказались в разных городах. Будем работать над альбомом. Как вы относитесь к тому, что сегодня часто актеры становятся музыкантами и наоборот?

Мне кажется, это вполне нормально. Это творчество,

Дочкам не нравятся мои сериалы, потому что в них я целуюсь с другими женщинами



Детали к портрету Дмитрия Миллера

■ **Мастер фехтования.**

В фильме «Слуга государев» 2007 года Дмитрий Миллер играл одну из главных ролей — бесстрашного француза Шевалье де Брезе. Для этой роли ему пришлось буквально с нуля учиться верховой езде. А вот брать уроки фехтования не было необходимости. Дмитрий профессионально держит рапиру в руке — этому мастерству он научился еще в театральном училище.



■ **Отец двойняшек.** У жены Дмитрия есть сын от первого брака — Даниил, он учится на тележурналиста. А вот от Дмитрия Юлия долго не могла родить ребенка. Попытки продолжались 13 лет, и в результате пара решила обратиться к врачам. И в 2014 году у супругов родились долгожданные двойняшки — Алиса-Виктория и Марианна-Дарина.

■ **Встретил жену благодаря чечетке.**

Некоторое время актер серьезно увлекался степ-танцами. Однажды его попросили научить бить чечетку одну актрису — ею оказалась Юлия Деллос (на фото). Как выяснилось, Дмитрий встречался с ней еще семь лет назад — увидел на сцене театра, влюбился, а после спектакля в баре от волнения пролил ей на платье бокал шампанского. Пара вместе уже более десяти лет.



■ **Мог стать врачом.**

Дмитрий мог бы никогда не оказаться на съемочной площадке. Он учился в медицинском институте, работал медбратом. Но на 4-м курсе решил испытать удачу — записался в театральную студию. И тогда понял, что хочет посвятить себя именно актерскому ремеслу.

самовыражение. Мне нравится играть на гитаре, петь, сочинять стихи. К тому же в роке можно не только петь, есть разные интересные техники, например скрим. Так что наша группа — это возможность не только развиваться, узнавать новое, но и иногда просто поорать, выплеснуть пар. И мне кажется, если тебе этого хочется, то обязательно нужно делать. Почему нет?

Дмитрий, вы отлично выглядите, у вас образ покорителя женских сердец, а на деле вы примерный семьянин. Как ваша супруга реагирует на повышенное внимание со стороны женщин?

Совершенно спокойно. Мне пишут в социальных сетях, обращают внимание на улице. Но Юля ведь тоже актриса, она понимает, что это всего лишь мимолетный интерес, не более. Ведь она знает, что я люблю только ее.

А как вам удается сохранять крепкий брак? Ведь наверняка и у вас с супругой бывают ссоры и недопонимания...

Конечно, все случается, мы ведь живые люди. Но тут дело в том, хочешь ли ты про-

должать отношения или нет. Мы хотим. Поэтому в ситуациях, когда можно просто хлопнуть дверью и уйти, мы, как бы ни было тяжело, всегда садимся и честно обо всем разговариваем. Слушаем друг друга, идем на компромисс. Потому что только так можно сохранить брак и не залить огонь в домашнем очаге.

У вас две маленькие дочки. Сложно ли мужчине воспитывать девочек?

Я уже воспитал сына и, если честно, не вижу разницы. Единственное, правду говорят, что у дочек с папой какие-то особенные отношения складываются. Я их люблю безгранично. И они отвечают тем же.

А как девочки реагируют, когда видят вас на экране телевизора?

Очень негативно! Юля зовет их, говорит: «Идите смотреть сериал, тут папа снимается». А они никогда не идут. Знаете почему? Они однажды увидели, что папа целует другую женщину на экране. Они жутко расстроились. Сказали, что папа должен любить и целовать только маму. С тех пор и не смотрят сериалы с моим участием.

Вы активно снимаетесь. Сейчас в производстве несколько сериалов с вашим участием. Как успеваете находить время для семьи?

В нашей профессии всегда так: несколько месяцев ты носишься с одной площадки на другую, ничего не успеваешь, приходишь домой поздно, видишь семью урывками. Зато потом наступает затишье. И тогда я все свое свободное время провожу с близкими людьми. Мы путешествуем все вместе, ездим на море. А иногда просто отдыхаем на даче вместе с друзьями.

Беседу вела
Ирина Ковган
vecher@vm.ru

Ах, какой мужчина!

Кто они, герои-любовники, скрывающие личины настоящих семьянинов

■ **Дмитрий Миллер далеко не единственный актер, крепко ассоциирующийся с образом эдакого героя-любовника. Актер Александр Лазарев-младший уже много лет один из главных любимцев наших женщин.**

И это неспроста: харизматичный, импозантный, обаятельный, галантный, даже если герой далек от морального идеала — поклонницы готовы ему все простить за томный взгляд и приятный тембр голоса. Александр сыграл почти сто ролей в кино, и большая часть из них связана именно с образом сильного независимого мужчины, который хочет любить, быть любимым и постоянно разбивает женские сердца. Порой безжалостно. Оттого и сердцедействие получается очень правдоподобным. И можно подумать, что такой мужчина в жизни

Александр и жена Алина не расстаются уже 32 года и планируют прожить вместе много-много лет



Владимир Астапкович/РИА Новости

меняет женщин как перчатки. Однако не тут-то было! Лазарев-младший — это пример прекрасного семьянина, который на протяжении многих лет любит одну единственную, ставшую его женой Алину Айвазян.

Самое интересное, пара познакомилась еще в школе. Александру было всего 14 лет, а учились ребята в соседних школах. Поженились в 1988 году, и через некоторое время на свет появились двое детей.

Актер часто говорит, что главный критик для него — жена. Вообще, честность очень ценится в семье Лазарева. Несмотря на постоянное пребывание в поле шоу-бизнеса, Александр никогда не был замешан в скандалах — в общем-то скучный персонаж для светской хроники, но ему этого и не надо. Главное, тихое семейное счастье. Поэтому в отпуск всегда с семьей, выходы на красные дорожки с женой. А главный секрет брака — всегда ценить друг друга.

Александр на всех светских мероприятиях появляется только с женой

ДОСЬЕ

Дмитрий Миллер родился 2 апреля 1972 года в подмосковном городе Мытищи. Выпускник Высшего театрального училища имени М. С. Щепкина. Дебютом Дмитрия в большом кино стал художественный фильм «Слуга государев», где он исполнил главную роль. Успех к нему пришел после сериалов «Светофор», «Склифосовский» и «Монтекристо».

■ **Названный брат.** Многие поклонники приписывают Дмитрию родство с актером Евгением Миллером (на фото). Действительно, они похожи внешне и работают в одной сфере. Однако это всего лишь совпадение. Актеры — просто однофамильцы. Дмитрий родился в Мытищах, а Евгений — в Новосибирске, где семья Дмитрия никогда и не бывала.

■ **Немецкая фамилия.** По национальности Дмитрий немец — отсюда и такая фамилия. Предки актера перебрались из Германии в Россию еще во времена правления Екатерины II. Его дед, повар ресторана, в 1941 году был отправлен в лагерь. Отец трудился плотником, а мать — бухгалтером.

С чистого листа

Папа на сто баллов



■ **За актером Александром Пашковым (на фото) слава героя женских грез закрепилась после сериалов «Ундина» и «Райские яблочки». Всего он сыграл сердцедедов в 28 киноработах.**

Александр признается, такие образы ему даются легко, чувствует он себя как рыба в воде, когда нужно показать всю гамму любовных переживаний.

Органично Александр чувствует себя и в постельных сценах, говорит, никогда не боялся в таковых сниматься.

Мало кто знает, что Александр женился очень рано — в 19 лет — на красавице Анжелике. С ней он прожил 17 лет. За это время Александр успел стать успешным актером, а в браке родились трое замечательных детей. Однако пара решила разойтись, хотя Александр постоянно общается с детьми и проводит с ними много времени и, конечно, помогает материально. Его нынешняя супруга — актриса Кристина Романюк — из того же театра, где работает Пашков. У пары родилась дочка Варя. Так что у Александра времени на то, чтобы проводить его вне семьи, практически нет. Да ему и нравиться такой уклад жизни.

Через тернии

Красавец с багажом

■ **Помните сериал «Талисман любви»? А «Провинциалка»? И молодого красавца, которого играл Станислав Бондаренко (на фото).**

В молодежном и игривом Бондаренко разглядеть примерного семьянина непросто. Однако он женат, растит детей и по уши влюблен в свою третью супругу. С предыдущими женщинами актер быстро расходился. Именно с эффектной красоткой Аурикой, похожей на Анжелику Джоли, неутомный Станислав обрел

семейное счастье и двоих детей. Ребенка от первого брака также видит постоянно и помогает материально.



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

Подготовила **Анна Михайлова** vecher@vm.ru

И сразу минус 20 лет!

Знаменитости молодеют

■ Алла Пугачева снова шокировала своих поклонников. На этот раз — фотографиями в соцсетях. На свежих снимках 71-летняя Примадонна выглядит невероятно стройной и помолодевшей.

Этим летом Алла Борисовна стала чаще выкладывать в соцсети снимки с друзьями и даже не стесняется фотографировать свое лицо крупным планом. Подписчики восхищаются — Примадонна как будто помолодела лет на 20. И строят догадки: на звезду так позитивно действует лето или она прибегла к операциям? Говорят, что певица часто бывает в специальных клиниках.

«Вечерка» спросила у дерматолога Елены Черныш, в чем секрет преображения Примадонны. По ее словам, скорее всего, Пугачева банально улучшает свои фотографии при помощи приложений. Однако певица заметно сбросила вес. — Чудеса техники и фильтры скрывают много дефектов внешности, — говорит эксперт. — Но, безусловно, чтобы поддерживать красоту в пожилом возрасте, необходимо

Прямая речь



Екатерина Пограничная
Косметолог

Возрастные звезды часто делают такие процедуры, как биоревитализация, фотоомоложение. В более радикальных случаях прибегают к операциям по круговой подтяжке лица. Если женщина желает выглядеть свежо и молодо, советуем начинать ухаживать за своей кожей с раннего возраста.

посещать пластических хирургов и косметологов. А чтобы быть стройной — надо правильно питаться, заниматься спортом. Алла Пугачева придерживается строгой диеты без глютена, старается употреблять больше растительной пищи, ограничивает себя в жирных продуктах.

Валентина Пазникова
vecher@vm.ru



Секрет преображения Пугачевой — удачные фото и диета

Алла Пугачева в 71 год выглядит практически ровесницей своего 44-летнего мужа Максима Галкина

НА ЗЛОБУ

Екатерина Рощина
Обозреватель



Харрасмент неожиданно подкрался

Тема харрасмента добралась и до отечественных границ. И, как водится, приняла снова образ пошлого фарса. «Девушки» вспоминают и вспоминают, обличают и обличают. У них, оказывается, прекрасная память, можно только позавидовать. Уж полвека прошло, как некогда-режиссер предложил бокал шампанского молоденькой

актрисе и пытался поцеловать; и режиссер-то давно умер, и актриса из спортсменки, комсомолки превратилась в бабушку. А память-то жива. И вот полещется имя режиссера в книге воспоминаний. Домогался, негодяй. Во всем этом я вижу только одно — желание сказать: «Я была красива, молодая, меня хотели».

Просто это такая уловка природы: на молодую самочку летит самец и предлагает ей интим. Потом от этого появятся птенчики — так задумала природа. Она же, природа, не знала, что сейчас тетки озвереют и даже в подаренной шоколадке будут углядеть харрасмент. Не говоря уже о пристальном взгляде в лифте, касании рукой. Все — харрасмент, насилие, принуждение! И чем известнее «наильник», тем больше шансов, что какая-нибудь курица пополнит копилку воспоминаний, попытавшись поднять тем

самым свой рейтинг. «Меня хотел Шендерович!» Надо же. Сам Шендерович!.. За последний месяц обличали актера Гошу Куценко, шеф-редакторов разных медиа, фотографов, банкиров, даже рядовых менеджеров, но работающих в топовых сегодня местах. «Обличенный» начинает оправдываться и извиняться.

Перед всеми: обиженной женщиной, обиженными женщинами, женой, семьей, родителями, работодателями. Женщины потирают лап-

ки. Они — молодцы! Они «ми ту». Только вот простой вопрос: почему ни одной из них не придет в башку «обличать в харрасменте» какого-нибудь таксиста Мишу или сантехника Вову? Вот уж кто делает непристойные предложения пачками. Нетрудно догадаться почему. На истории с такими кадрами пиара не сделаешь и денег не заработаешь. По теме подлинного харрасмента, да, плохо, когда кто-то пользуется служебным положением. Но у дамы всегда есть выбор: откликнуться на призыв или послать куда подальше. А если предпочитаешь не умереть, но дать поцелуй без любви, то, значит, никакой это не харрасмент, а обычная сделка.

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

Новый образ

Развод ей на пользу

■ После расставания с Ильей Спицыным Лариса Долина словно вновь расцвела.

Поклонники замечают: в свои 64 года Лариса Долина стала выглядеть на 30 лет моложе. Говорят, что она долго инвестировала в свою внешность. Певица сильно похудела, а с помощью пластических хирургов и косметологов повернула время вспять. Теперь ее часто можно увидеть в обтягивающих платьях.

Пелагея Захарова
vecher@vm.ru



Вадим Тараканов/ТАСС

В тонусе

Стас под контролем

■ Известный любимец женщин Стас Михайлов в 51 год стареть не собирается. Если сравнить его старые фотографии с новыми, кажется, что певец только молодеет.

Настоящий фурор Стас Михайлов произвел год назад. Во время празднования своего 50-летия он выглядел на удивление подтянутым и молодым. Даже прическа казалась более пышной! Но чудес не бывает. Стас обращался к специалистам превентивной медицины.

Они контролируют его диету, образ жизни, чтобы держать организм в тонусе. Благодаря стараниям певец в прекрасной форме.

Светлана Прохорова
vecher@vm.ru



Илья Пятаков/РИА Новости

Уколы красоты

Ягодка опять

■ Надежда Бабкина в этом году отметила свое 70-летие. Но возраст над ней не властен. Не обходится Надежда Бабкина без инъекций филлеров, ботокса и подтяжек лица. Мнения ее поклонников на этот счет разделились: кто-то считает артистку жертвой пластики, а другие восхищаются тем, как Бабкина борется с возрастом. Но надо признать, что артистка выглядит превосходно!

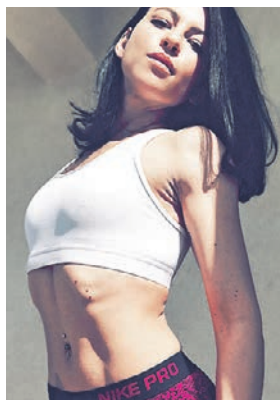
Мария Маслова
vecher@vm.ru



Persona Stars

●●● Фитнес по средам

Из коллекции заблуждений



Instagram **Полина Гвоздева**
polina_gvozdeva

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

Народная мудрость гласит: если вы вспотели во время тренировки, значит, хорошо поработали. Как бы не так!

Объемы выделившегося пота не коррелируют с интенсивностью упражнений и количеством потраченных на их выполнение калорий. Мы потеем не только во время физических нагрузок, но и, например, от стресса. Надеюсь, никто не рассматривает испуг как эффективный способ жиросжигания.

Во время тренировки температура тела повышается, а потение — это наш механизм терморегуляции. Испаряясь с поверхности кожи, пот помогает организму остывать. То, насколько сильно мы потеем, зависит от множества факторов. Во-первых, от пола — мужчины потеют сильнее женщин. Во-вторых, от возраста — молодые потеют больше. В-третьих, от комплекции — тела полных людей выделяют больше тепла, а значит, и больше пота. Наконец, то, как сильно

вы вспотеете, напрямую зависит от температуры воздуха в зале и качества вентиляции в помещении. Кроме того, ученые предполагают, что количество выделяемого пота зависит от уровня физической подготовки. Тренированный человек потеет больше, что позволяет его организму быстрее остужаться и выносить большую нагрузку... Так что потоотделение никак не связано с жиросжиганием. После тренировки цифры на весах действительно станут меньше, но это говорит лишь о потере жидкости. Эти потери организм компенсирует при первой же возможности.



Depositphotos

●●● 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

Тянем бока и улыбаемся

Яна Крайнова
Российская актриса театра, кино и телевидения

— Уже год я не хожу в тренажерный зал, потому что у меня нет на это времени. Я тренируюсь дома. Первым делом, когда просыпаюсь утром, занимаюсь дыхательными упражнениями. В йоге эта часть называется «пранаяма». Так я пробуждаю организм, настраиваюсь на бла-

рукой влево, чтобы растянуть бок. Повторяем на каждую сторону по 10 раз.

■ **Пробуждаемся.** Предыдущие упражнения помогли насытить организм кислородом и разогнать лимфу. Теперь встаем с кровати и начинаем легонько ладошками постукивать себя от пяток до макушки.

Еще одно мое увлечение — стоять на доске с гвоздями (садху). Этому научилась на занятиях по динамической

медитации в студии. Согласно древним индийским трактатам, у нас на стопах сосредоточено очень много точек, и каждая из них отве-

чает за корректную работу наших органов. И когда мы стоим на гвоздях — мы стимулируем наш организм: разгоняем кровь. Это такая кнопка перезапуска для нашего тела.

Мое увлечение — стоять на доске с гвоздями, которая называется «садху»

Но сейчас же идти и покупать доску с гвоздями ни в коем случае нельзя. Прежде всего необходимо подготовиться и пройти обучающие занятия с тренером — который покажет, как стоять на доске и не нанести себе травму.

Марина Первухина
vecher@vm.ru

Советы от звезды

гоприятный день. Этому посвящаю 20 минут. После чего прямо в постели, не снимая пижамы, делаю упражнения, которые активизируют обмен веществ. Предлагаю свою тренировку в постели.

■ **Ноги вверх!** Лежа на спине поднимаем ноги вверх, носочки тянем от себя, потом к себе и так по кругу. Затем руками беремся за большие пальцы ног и начинаем правильно дышать: вдыхаем резко через нос, надувая при этом живот. Выдыхаем медленно через рот и сдуваем живот. Это упражнение повторяем 10 раз.

■ **Работаем на пресс.** Ноги сгибаем в коленях, приподнимаем плечи, тянемся руками вперед и дышим точно так же, как и в предыдущем упражнении. Повторяем 10 раз.

■ **Тянем бока.** Садимся на кровати и тянемся правой



Чем больше наклон, тем лучше растягиваются мышцы. Но увеличивать угол нужно постепенно.

Откидывая корпус назад, нужно сохранять напряжение в бедрах, чтобы исключить сильный прогиб в пояснице.

Из личного архива

Дом, строительство, ремонт

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ
ОТДЕЛКА: порошковое напыление
NEW! КРОКОДИЛ, винилискожа,
ламинат, МДФ, шпон, филенка
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

АКЦИЯ!
задвижка +
утеплитель
в подарок

СКИДКИ
ГРАНТИР
10 лет

ФАБРИКА ПО ПРОИЗВОДСТВУ ТОВАРОВ ДЛЯ СНА
Делаем матрасы уже 20 лет! Для идеальных снов...
МАТРАСЫ
(ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ)
Пн-вс 24 часа
Доставка — бесплатно
Соблюдаем все меры безопасности!
8 (495) 720-57-47 — офис продаж

Скидки пенсионерам

РЕКЛАМА
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

ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ

Александр Хохлов
Обозреватель



Без бумажки ты — букашка

Моя трудовая книжка вызывает ступор у кадровиков. Еще несколько вклеек — и ее можно смело ставить на полку рядом с собраниями сочинений классиков, это практически полноценный том карманного формата. Справедливости ради скажу: треть записей сделана в одной конторе. Во время работы в ней мою должность переназывали несколько раз, а сама организация трижды меняла форму собственности.

Теперь страна переходит на электронный формат учета трудовых отношений между работниками и работодателями, и сотрудники кадровых служб могут вздохнуть с облегчением. Писанины у них станут меньше. Порадуемся за них. Но почему-то у большин-

стут аферы с банковскими картами: их за первое полугодие 2020 года в Москве совершено 22 844. Кто даст гарантию, что — как пинкоды карточек — не уйдут в чужие руки и данные о вашей трудовой жизни? Зачем они кому-то нужны? Любая информация о человеке может быть для кого-то полезна. Понятно, почему не доверяют новшеству пенсионеры. Они выросли и жили в эпоху, когда «без бумажки ты — букашка, а с бумажкой — человек».

Но ведь и молодежь не горит желанием следить за приложением стажера к своей да-

лекой пенсии по гаджетам. Трудящихся, конечно, уверяют: защита данных будет сверхнадежной. Но не разбитые жизнью наши люди тут же вспоминают, как целыми массивами исчезает информация о клиентах из баз данных самых крупных банков и сотовых операторов.

Прогресс не остановить. Все уйдет в цифру. Но цифры бывают лукавы. С нетерпением жду сообщения о том, как какой-нибудь гениальный очкарик, подобрав электронный ключ к своей трудовой книжке, впишет себе лет 10 стажа работы космонавтом на орбите с окладом 1,7 миллиона рублей в месяц. Хорошая пенсия будет у такого хитрого гения. Главное, чтобы «золотой ключик» потом не пошел в тираж и многотысячный «отряд космонавтов» не увел Пенсионный фонд с орбиты инноваций на паперть.

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

Недвижимость

На правах рекламы

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 «Кутузовский 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 Подмоскovie со скидками от партнёров-застройщиков.

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



Чем может обернуться вмешательство в природные процессы

Наколдуем ДОЖДЬ

■ Ученые из Северо-Кавказского федерального университета придумали, как справиться с засухой. Они разработали способ нагrevания облаков, благодаря которому должен пойти дождь. Будет ли работать такой метод и чем может обернуться такое вторжение в природные процессы, выяснила «Вечерка».

Способ, который предлагают ученые, должен работать так: с помощью специальной установки на облака будут направлять тепловую струю. Тепло поможет увеличить их до достаточных для выпадения

не будет до бесконечности терпеть вторжения человека в свои естественные процессы. В противном случае она просто начнет нас наказывать. Если люди будут без должного уважения и благодарности относиться к природным богатствам, может произойти необратимый катаклизм, который приведет к краху человечества. Похожего мнения придерживается и белый маг Антон Преображенский.

— Вся человеческая деятельность сегодня проти-

воречит самой природе, — отмечает колдун. — Люди устремились за технологиями, но этот путь нельзя назвать естественным. Мы — часть природы, мы должны жить в гармонии с ней. Но человек решил, что он бог. Поэтому люди насилуют природу, эксплуатируют нашу планету, выжимают из нее все соки. Конечно, ни к чему хорошему это не приведет. Если мы не прекратим буквально уничтожать нашу планету, то стоит ожидать чего-то страшнее коро-

17 ноября 2019 года. Наводнение в Венеции, которое случилось из-за рекордного уровня воды

Прямая речь



Артем Акшинцев
Эколог Института водных проблем РАН

Новая технология выглядит интересной. Но необходимо рассмотреть ее детально. Скорее всего, точечное тепловое воздействие на облака не будет иметь сильного эффекта. Поэтому надо учитывать эффективность этого процесса в том числе и с точки зрения экономики — как дорого обойдется использование этой установки в «промышленных» масштабах?

навируса. Кто знает, может, и шашества насекомых, птиц, диких животных или чего хуже — каких-нибудь неведомых дьявольских созданий.

Самер Мустафа
vecher@vm.ru

Из-за попыток человека управлять стихией случаются катаклизмы

осадков размеров. Первые эксперименты с установкой уже увенчались успехом в Буденновске.

По мнению экстрасенса Татьяны Московской, людям не стоит влезать в природные процессы, вызывать дожди или, наоборот, — разгонять облака. Ведь это может негативно сказаться на человечестве.

— Мы на этой планете всего лишь гости, — говорит экстрасенс. — А природа намного умнее нас. И она



Планета нас уже наказывает

Бывали случаи, когда вмешательство человека в процессы природы негативно сказывались на людях.

■ **Вирус за вырубку леса.** Конспирологи уверены, что масштабная вырубка лесов по всему миру, истребление животных приводят к появлению все новых и новых вирусов. И пандемия коронавируса, по их мнению, одно из проявлений мести планеты за человеческое вмешательство.

■ **Аномалии погоды.** А некоторые экологи считают, что планета наказывает

людей иначе — катаклизмами. Землетрясения, ураганы, наводнения, резкие заморозки и аномальная жара — случаи всех этих стихийных бедствий участились даже в тех регионах, где раньше было спокойно.

■ **Глобальное потепление.** По вине человека увеличивается озоновая дыра, в Арктике и Антарктике тают льды — все эти процессы могут привести к страшным последствиям, которые человечеству, к сожалению, будет сложно обратить вспять.

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...

Цветной бульвар, 13



Сергей Шахиджанян

■ Сильно ли изменилась Москва за 20 лет? Какой она была 5-7 десятилетий назад?.. Специальный корреспондент «Вечерки» фотограф Сергей Шахиджанян предлагает сравнить архивные и современные снимки столицы.

Есть в Москве и дома, появившиеся благодаря воле одного человека, — и это не всемогущий самодержец или богатый промышленник, а... клоун. Здание Московского цирка на Цветном бульваре построили

в 1880 году. В 1985-м его решили сносить. Долгое время на его месте зиял котлован, но благодаря настойчивости известного киноартиста и клоуна Юрия Никулина цирк решили реконструировать. Перед зданием установлена бронзовая скульптура Никулина и кабриолета, известного по фильму «Кавказская пленница».

КАК ДОБРАТЬСЯ: — Цветной бульвар → 2 минуты

Частности

На правах рекламы

Недвижимость

HOMEWAY
недвижимость

КВАРТИРЫ, ДОМА

ПРОДАТЬ, КУПИТЬ

8 (499) 481-88-88

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

• Арендую жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Транспортные услуги

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

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ЖИТЕЛЯМ МОСКВЫ

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?
ЗВОНИТЕ!

звонок
бесплатный

8 (499) 399-39-45

предварительно бесплатно составим заявление

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

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

Строительство и ремонт

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

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ

Балконы, поджики

ЗАВОДСКОЕ
ОСТЕКЛЕНИЕ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

www.balkona.ru

Без выходов

8 (495) 543-53-97
8 (495) 961-39-25

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

Финансовые услуги

Деньги всем сегодня за час!
Без предоплаты! Быстро. Надежно. Работаем 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

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

Искусство и 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.
- Любой 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, кинофотоаппаратуру, 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
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02

Астрология, магия, гадания

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ
Илья Н. ГЕРМАН

- Инволютированный приворот особой силы за 1 день.
- Полный развал отношений с соперниками навсегда.
- Абсолютная защита от воздействий 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 ребенка, 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

• Гадалка Мария. Рассажу о Вас правду. Предостерегу! Т. 8 (991) 730-05-06

Настоятельница
НАДЕЖДА ПЕТРОВНА
и проповедник
отец **ГЕОРГИЙ**

очищают чудотворной силой святых мощей Серафима Саровского без колдовства и магии. Перед святыми иконами сильными молитвами снятие болезненного недуга, порчи, сглаза, возврат мужа, пагубных привычек, мужского бессилия и многое другое

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ

8-967-764-27-01

Через газету благодаря настоящего чудотворца **ШЕХУРДИНА АНДРЕЯ ВАЛЕРЬЕВИЧА!**

Ко многим я обращалась, но реально только Андрей Валерьевич помог. Вернул мужа в семью и избавил его от пагубных привычек, наладил нашу жизнь!

Низкий ему поклон от Поповой Анастасии!

Оставляю контакты этого святого человека:

8 (912) 008-08-00 | 610007, г. Миров, а/я 611.

ПРОВИДИЦА
ОЛЬГА

РАБОТУ ПРОВОДИТ **БЕСПЛАТНО!**

СНИМЕТ ПОРЧУ, ПРИВОРОТ! ОТВОРОТ! ВЕРНЕТ ЛЮБИМОГО (-УЮ) ВИНООТВОРОТ.

8 (965) 196-32-84

• София. Решу ваши проблемы на расстоянии. Бесплатно! Т. 8 (906) 019-00-67

ИАНА
ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ПРОФЕССИОНАЛ-ТАРОЛОГ

Помогу заглянуть в будущее, чтобы предотвратить неприятности. Приворот! Снимаю порчу, сглаз. Привлекаю удачу, деньги! С помощью карт таро раскрою значение происходящих событий

ЛИЧНЫЙ ПРИЕМ В МОСКВЕ

8 (967) 187-99-66

Телефон
рекламной
службы

(499) 557-04-04
доб. 132, 158

- «Ленинский проспект» (495) 543-99-11, 956-78-62
- «Лубянка» (495) 628-95-40
- «Нагатинская» (495) 287-97-60
- «Нагорная» (495) 979-39-68, (495) 669-38-50
- «Октябрьская» (495) 662-00-00
- «Печатники» (903) 268-11-95

Кулинарных праздников на этой неделе не один и даже не два. Тут никаких диет не хватит все отметить. А мы таки попробуем.

Сплошной фестиваль



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

31 июля надо постараться и отметить Всемирный день авокадо. Фрукт удостоился своего персонального праздника не просто так. Дело в том, что уж очень он полезен. В нем масса витаминов, минералов и кислот. Авокадо по своему составу настолько уникально, что без проблем заменяет (по питательности) мясо и яйца. По этой же самой при-



чине тем, кто решил сесть на диету, с авокадо надо быть осторожнее. Диетологи рекомендуют съедать в день не более половинки фрукта, иначе поправитесь. Еще один праздник этой недели — Международный день лазаньи. Это вовсе не пирог, как многие думают, а всего лишь разновидность пасты с фаршем. Кстати, если подобрать правильный фарш, то лазанья будет прекрасным и не самым калорийным перекусом. Ну а завтра отметим День чизкейка. Этот десерт настолько вкусен, что иногда можно и побаловать себя.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

АНТИЧНАЯ БОГИНЯ МАТЕРИНСТВА						ЧЕМ НАПОЛНЯЮТ БАССЕЙН?				
ГРОЗНЫЙ БРАТ ДЕМЕТРЫ И ПОСЕЙДОНА		ГЛАВА РЕГИОНА	СМОТРИТЕ ФОТО			ЧТО ТАКОЕ НАГАЙКА?	ЖЕНА АГУТИНА		ПОЭТИЧЕСКАЯ ПОДРУГА ФАИНЫ РАНЕВСКОЙ	
	ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОБРАБОТКИ КАМНЯ		АВТОМОБИЛЬНЫЙ БРЕНД ИЗ ФРАНЦИИ				ЧЕМ СЕБЯ АРОМАТИЗИРУЮТ?		БЕЛАЯ ПТИЦА С ПОЛЬСКОГО ГЕРБА	
			ЧТО ВЫНОСЯТ ПРИСЯЖНЫЕ ЗАСЕДАТЕЛИ?					КРЫМСКИЙ ... ПЕРЕКИНУТ ЧЕРЕЗ КЕРЧЕНСКИЙ ПРОЛИВ		КАКОГО МОЛЛЮСКА В САЛАТ КРОШАТ?
«КАКОВА ПОСТЕЛЬ, ТАКОВ И ...»		БОЛЬШОЙ СПАЛЬНЫЙ ВАГОН НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ		МУЛЬТЯШНЫЙ ДАМБО В ГЛАЗАХ ЗООЛОГА		МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ БОЛЕЛЬЩИКА		ПАТРИАРХ МОСКОВСКИЙ ПРИ ЛЖЕДМИТРИИ I		
ОТБОРОЧНЫЙ				В МАНТИИ			НИЖАЙШИЙ ТЕМБР			
ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ МАЗАНКА?		ЗВЕЗДА ЭКРАНА ... ПЛАГОЛЕВА		ЧТО ВНОСЯТ, ДЕЛЯЯ ПОКУПКУ?	КЛОУН ОЛЕГ ...	ЧТО ПРИГОНЯЮТ В АВТОСЕРВИС НА ТЕХОСМОТР?		ДВОЙНОЙ УДАР У ШАХМАТИСТОВ	ФИЛЬМ «ПОСЛЕДНЕЕ ... ДЕТСТВА»	МАШИНА ДЛЯ ВОЕННЫХ БАТАЛИЙ
	ГРУППОВОЙ ПЕВЕЦ	ТИПИЧНЫЙ СОРНЯК				ДОРОЖНОЕ ПОКРЫТИЕ				
				В КАКОМ ЖУРНАЛЕ РАБОТАЛ АЛАН МИЛН?			ЧТО ПОДНИМАЮТ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕГОВОРОВ?			
	СВЯЩЕННЫЙ ЗВЕРЬ	УСАДЬБА С КОВБОЯМИ				ДОЛЖНОСТЬ НЕМО НА «НАУТИЛУСЕ»				
ПРАВЯЩИЙ ...				В КАКОЙ СТОЛИЦЕ ПРАКТИКОВАЛ ЗИГМУНД ФРЕЙД?			ПАРТНЕР ЛАЙЗЫ МИННЕЛЛИ ПО МЮЗИКЛУ «КАБАРЕ»			

Ответы на сканворд

Плеть, Бас, Варуи, Игнатий, Орел, Лето, Камыар, Ахматов, Танк.
По вертикали: Зевс, Хата, Губернатор, Вера, Пузыман, Арнольд, Слон, Попов, Дугея, Тапка.
По горизонтали: Тера, Вога, Урбино, Парфлом, «Рено», Мост, Сон, Вердикт, Стап, Сульва, Вика.

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!

Нежное гуакамоле Чизкейк с ягодкой Лазанья аль forno



Авокадо 2 шт., лайм 1 шт., перец чили 1 шт., синий лук 1 шт., кинза, соль и перец по вкусу, помидор средний 1 шт., чеснок 2 зубчика.

Чеснок пропустите через пресс и смешайте с солью, помидор, перец и лук порубите очень мелко ножом. Авокадо лучше готовить так: разрезаем вдоль на половинки, поворачиваем половинки в разные стороны, удаляем косточку, очищаем шкурку и вилкой разминаем до состояния пюре. Будьте внимательны при покупке плода: он должен быть зрелым, иначе размять его не получится. Теперь к авокадо добавляем сок одного лайма, перемешиваем и добавляем остальные овощи. Поперчите по вкусу и подавайте с хлебом или чипсами.



Клубника 250 г, мягкий творог или сливочный сыр 500 г, сливки жирные 400 мл, сахар 100 г, желатин 15 г, песочное печенье 300 г, масло 50 г, сахарная пудра 70 г.

Печенье измельчаем в крошку и смешиваем с растопленным маслом. Выкладываем на дно формы, утрамбовываем и отправляем в холод. Сыр взбить с сахаром, в другой емкости взбить сливки и смешать их с сыром. Добавить желатин (предварительно растопленный) и тщательно перемешать. Вылить смесь в форму на песочную основу и отправить в холод. Ягоды протереть через сито, смешать с пудрой. Ягодным пюре украсить чизкейк.



400 г фарша (можно куриный), 250 г пасты для лазаньи, лук и морковь по 1 шт., специи, молоко 400 мл, масло 40 г, мука 1,5 ст. л, томатная паста 30 г, твердый сыр 300 г и сливки.

Лук и морковь шинкуем и обжариваем с фаршем, добавляем томатную пасту и сливки. Тушим примерно час. Теперь бешамель: масло растапливаем на сковороде, всыпаем муку и обжариваем до золотистого цвета. Затем добавляем молоко, соль, перец и варим, постоянно помешивая, до густоты. Берем форму и смазываем дно бешамелем, выкладываем листы лазаньи и снова бешамель, затем мясной соус. Чередуем. Верхний слой — бешамель и тертый сыр. Выпекаем 40–45 минут.

Валентин Звегинцев