

Живой уголок

Кошки, которые живут в театре и под землей **с. 13**



«Москвичка» в метро

Под венец по-королевски. Какие наряды сейчас в моде **с. 8**



Анна Семенович
Приобщится к искусству **с. 6**

МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ

Среда
1 марта 2017 года № 13 (500)

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты
«Вечерняя Москва»

vm.ru

Приехал в столицу на метро прокатиться

Чемпион мира по футболу Карлес Пуйоль
восхитился метрополитеном

▶ Спортсмен отказался от личного авто и пересел на подземный транспорт **с. 6**



▶ Вчера, станция метро «Парк культуры». Футболист Карлес Пуйоль снимает на телефон горельеф футболиста

В номер!

Лекарства продадут онлайн

■ Сегодня в Госдуме России предложили запустить интернет-аптеки в пилотном режиме.

Первый заместитель председателя Комитета Госдумы по охране здоровья Сергей Фургал уверен: прежде чем начать продажу лекарств через интернет по всей стране, нужно опробовать, протестировать систему.

— Существует опасение, что в сети лекарства, отпускающиеся по рецепту, окажутся в свободном доступе, — говорит депутат. — Сегодня и в обычных аптеках покупка таких средств без рецепта далеко не редкость.

Разрешить онлайн-торговлю медикаментами предлагает Минздрав России. Проект вынесен на общественное обсуждение. По словам Сергея Фургала, необходимо детально проработать систему контроля сетевых продаж.

▶ Продолжение темы — vm.ru

Цифра дня

340

тысяч поездок было совершено 28 февраля на Московском центральном кольце.

Первый микрфон

Андрей Кичигин

заместитель начальника Московского метрополитена — начальник Службы безопасности



Поездка по всем правилам безопасности

Благодаря слаженной работе сотрудников Службы безопасности за два месяца 2017 года был предотвращен пронос более 20 тысяч запрещенных предметов, выявленных при досмотре пассажиров сотрудниками Московского метрополитена. Таким образом метрополитен в полной мере выполняет требования нормативных правовых актов Российской Федерации в сфере обеспечения транспортной безопасности. С начала года индивидуальный досмотр прошли около восьми миллионов пассажиров. Общему досмотру при помощи рамок и интеллектуальной системы видеонаблюдения при входе на станции подвергаются абсолютно все пассажиры. За это время работники Службы безопасности московского метро проверили порядка 3,5 миллиона единиц багажа. При этом было выявлено более 20 тысяч опасных предметов, пронос которых на территорию метро запрещен. Большая часть предметов, около 90 процентов, относится к категории колюще-режущих. Чаще всего это ножи хозяйственно-бытового назначения. Тем не менее в отдельных случаях при проведении досмотровых операций были задержаны граждане, имевшие при себе запрещенные предметы без специальных разрешений органов государственной власти. Так, в феврале на станции «Комсомольская» Кольцевой линии у пассажира был обнаружен травматический пистолет и патроны к нему. В этом же месяце на «Павелецкой» Кольцевой линии в ходе досмотра багажа пассажиров изъяли огнестрельное оружие: три пистолета и два автомата с обоймами.

Лекция

Тяга к знаниям

■ В Технической библиотеке Московского метрополитена 4 марта в 11:00 пройдет лекция «Как рождается электротяга». Ее проведет Вадим Сакев — инженер, принимавший участие в создании

электрооборудования вагонов «Еи», «Еж-3» и др. Он расскажет о задачах, стоявших перед инженерами завода «Динамо» и метрополитена при создании новых типов подвижного состава в 1970-е годы. Запись по телефону (499) 321-66-80.

► Вчера, 18:32. Юлия Свиридова моет балюстраду на станции «Комсомольская»



Люди дела

Чистая профессия

■ Работа в Московском метрополитене ответственная и сложная. Однако сотрудники все как один говорят, что не променяли бы ее на любую другую. Корреспондент «Вечерки» пообщался с Юлией Свиридовой, уборщиком производственных помещений в метро. Она рассказала, почему так любит свою работу и ценит благодарность от пассажиров.

Встретились в центре зала станции «Комсомольская» Кольцевой линии. Я застал Юлию за работой — она мыла балю-

страду. По окончании уборки мы решили прогуляться по станции и пообщаться. — В Московском метрополитене я работаю с 1 октября 2015 года. Отмечаю небольшой юбилей, — начала свой рассказ Юлия Свиридова. — Любовь к поездкам у меня появилась еще в детстве: мои родители работали на железной дороге. Пока мы шли по платформе, стали свидетелями того, как быстро и ловко достают вещи, упавшие на рельсы: дежурная специальным хватом вытащила мобильный телефон. Юлия отметила, что пассажирам не стоит пытаться

самим достать предмет — могут погибнуть. Посмотрев, мы продолжили прогулку и разговор. — На работу я сюда попала не случайно. Учитывая мою любовь к железной дороге и поездкам. Мне всегда было интересно посмотреть на работу метрополитена изнутри, — рассказывает Юлия. — Спустя полтора года уже привыкла и стала еще большей чистой. Кстати, муж Юлии уже 10 лет работает в Московском метрополитене. Работа уборщика сложная и кропотливая: специальный график с ночными сме-

нами, помыть платформы, переходов, кассовых залов. Ну и правила по разным нахамкам: уборщики, нашедшие какой-либо предмет, не имеют права без присутствия полицейских трогать его в целях своей безопасности и пассажиров. Говоря об этом правиле, Юлия рассказала один случай: — Нашли мы как-то раз под скамейкой мужские ботинки. Трогать их нельзя. Переглянулись с напарницей, и ей говорю: «Ну что, полицию звать будем?» Всех, кто сидел до этого на скамейке, и след простыл. Наверное, подумали, что там что-то опасное.

Дамир Хусяинов
vecher@vm.ru

Благодарные пассажиры помогают любить свою работу еще больше



Учредители
ГПГ 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
Редационный совет Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора — редакционный директор), 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 Ольга Бажанова

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
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: 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 01.03.2017, 12:30. Подписано в печать 01.03.2017, 12:30

Проверка

Паспорт порядка

■ Станция Московского центра пройдет на антитеррористическую защищенность. Всего осмотрят 22 станции. Для каждой из них составят паспорт безопасности, в который войдут данные о системах видеонаблюдения, постах охраны и потенциально опасных участках.

Новинка

Проездной с уникальным дизайном

■ Московский метрополитен выпустил новый тематический проездной билет «Единый» с уникальным дизайном. Дизайн был разработан совместно с историческим парком «Россия — моя история». Общий тираж такого билета составил 600 тысяч штук. Приобрести его можно во всех кассах московского метро уже сейчас.



► «Единый» билет в новом оформлении

На одной волне

Музыка нас связала

Какой отбор проходят артисты для метро в других странах

■ В марте стартует вторая волна популярного проекта Московского метрополитена «Музыка в метро».

На 15 подземных площадках метрополитена зазвучит музыка отобранных в ходе кастинга исполнителей. Для России



► 25 января 2017 года. Участники проекта «Музыка в метро» устроили флешмоб для пассажиров Московского метрополитена

Во многих городах мира артистов для выступлений в метро отбирают профессионалы

этот опыт уникален. Но в мире подземные концерты случались и ранее.

Брюссель

Уличные музыканты Брюсселя, чтобы давать подземные концерты, должны ежегодно запрашивать официальное разрешение на выступление. Для этого нужно пройти интервью. Площадки для выступления музыкантов находятся на каждой станции и обозначаются знаком в форме скрипичного ключа, прикрепленного к стене или к полу.

Париж

В столице Франции отбор музыкантов в метро похож на наш. Артисты два раза в год проходят прослушивание. Тем, кто прошел, выдают разрешение на выступление в метро. Действует оно шесть месяцев. Всего возможность выступить получают около 350 музыкантов. А вот в поездах играть запрещено — пассажир не должен становиться заложником той музыки, которую играют артисты.

Мария Иванова
vecher@vm.ru

Захар дозвонился

Корреспондент «Вечерки» Захар Артемьев решил узнать, как обстоят дела с музыкой в метро за океаном, и дозвонился до Наталии Паруз, музыканта из Нью-Йорка.

— Наталия, я журналист из Москвы. У нас стартует проект «Музыка в метро»...
— Эх, какие же вы медлительные! У нас проект «Подземная музыка»

действует с 1985 года, когда был снят запрет на концерты в метро. Я выступаю в подземке уже два десятилетия. — У нас музыканты выступают на 15 площадках, им нужно пройти специальный конкурсный отбор. Как все устроено в Нью-Йорке? — По закону, выступать в метро может абсолютно любой музыкант. Без регистрации и допол-

нительных разрешений. Однако люди не просто приходят, встают с гитарой и играют. Нужно заранее застолбить место, которое вам по душе. Сегодня в нью-йоркском метро выступают около 400 музыкантов и коллективов. Горожане очень любят наши концерты. Скучная поездка в толчее метро превращается в настоящий праздник.

#МетроИВечер

Победителей ждут призы!

Конкурс продолжается! Сегодня в газете фото нашего постоянного читателя Алексея Елисеева. Чтобы выиграть главный приз — фотосессию в Московском метрополитене, опубликуйте свой кадр с экземпляром «Вечерки» в социальной сети Instagram с хештегом #МетроИВечер. Ждем новых участников конкурса!



Технологии

Метроша поздравит

■ Теперь поздравлять с праздниками пассажиров метрополитена будет робот-помощник Метроша. — Производитель уже передавал андроида Метрошу на тестирование. Например, в экспериментальном режиме робот поздравлял с Новым годом пассажиров Московского центрального кольца на станции «Лужники», — рассказали в пресс-службе метро.

Робот с голубыми светящимися глазами и сенсорным экраном на груди обладает чувством юмора, способен запоминать имена тех, с кем познакомился, и распознавать лица. Робот также умеет подмигивать, показывать глазами сердечки, делать снимки и печатать фотографии. Когда Метрошу представят пассажирам, пока неизвестно.

Александр Поворотов
vecher@vm.ru

Сервис

Найти проще простого

Специальная служба Московского метрополитена помогает пассажирам вернуть забытые в вагонах метро и потерянные на платформах и в переходах вещи.



1 Все забытые вещи пассажиров поступают на склад забытых вещей, который находится на станции метро «Котельники» (восточный вестибюль — первый вагон из центра). Склад работает с 08:00 до 20:00. Телефон бюро находок (495) 622-20-85.



2 При обнаружении забытого предмета дежурный по станции в присутствии сотрудника УВД проводит опись содержимого, данные заносятся в специальный бланк. Далее забытый предмет вместе с бланком передают на склад забытых вещей.



3 На складе содержимое еще раз проверяют в соответствии со списком. Вещи хранятся в течение шести месяцев. При получении своей вещи пассажир обязательно предъявляет документ, удостоверяющий личность.



4 Личные документы (паспорт, полис, водительское удостоверение, студенческий билет и др.) на склад не поступают, а сразу передаются в полицию. Стол находок находится по адресу: 2-й Колобовский пер., 8.

Нововведения

Богатырь выходит на рельсы

Заммэра Максим Ликсутов рассказал о транспортных новшествах

■ Вчера заместитель мэра, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры города Максим Ликсутов (на фото) рассказал, какие обновления произойдут в транспортной сфере этой весной.

Транспортная весна начинается для города с приятных новостей и подарков: совсем скоро москвичи впервые прокатятся на трамвае «Витязь-М» и метропоезде «Москва», а также смогут оставить свой автомобиль на одной из 70 зарядных станций.



засомневались, сможет ли общественный транспорт обслужить «переселенцев» после новой масштабной стройки. Жителям Москвы не стоит переживать, уверен глава ведомства Максим Ликсутов. Когда люди переедут в новые дома, у них уже будет адаптированная маршрутная сеть: к построенным зданиям проложат свежие маршруты с остановками.

— Мы стараемся подстраивать маршрутную сеть под нужды горожан, — пояснил Максим Ликсутов. — Программу по сносу пятиэтажек мы также будем учитывать в своих планах. Стройка — дело длительное, времени на реализацию проекта много.

Снос без проблем

На прошлой неделе столичные власти приняли решение о том, чтобы продлить программу сноса пятиэтажек. Однако москвичи

Богатырь выходит на рельсы

Одной из самых ярких весенних новинок станет бесшумный трамвай «Витязь-М».



► 29 ноября 2016 года. Трамвай «Витязь», который представили на выставке «ЭкспоСитиТранс» в Москве

— Как только он пройдет все испытания, мы его вам обязательно покажем, — пообещал Максим Ликсутов. — Сейчас около 10 моделей уже стоят в трамвайном депо. До 1 апреля москвичи точно смогут на нем прокатиться.

Месяц на подготовку дали и новому поезду метро

«Москва». Первыми он ошаршит пассажиров Таганско-Краснопресненской линии.

Всем подзарядка

Столичные власти продолжают поддерживать водителей экотранспорта: к началу лета заработают

Кстати,

в московском городском транспорте тестируют новое официальное мобильное приложение, которое будет показывать, когда приедет автобус, трамвай или троллейбус. 10 марта установить его можно будет на любой смартфон.

Опрос

Согласны ли вы с переносом праздничной даты на другое время?

■ В Государственной думе празднование Дня защитника Отечества предложили перенести с 23 февраля на 29 августа, День памяти русского воинства.



Екатерина Домнина
официантка

У меня единственный вопрос: «Зачем?» Кому это надо, я не совсем понимаю. Всю жизнь праздник отмечали 23 февраля. Все к этому давно привыкли. К чему эти изменения?! Лучше бы настоящими делами занялись.



Инга Гуллер
менеджер по рекламе

Вообще по барабану. Да пусть перенесут хоть на 7 марта! Длиннее праздники только будут. А все остальное — простые формальности. Они совершенно ни к чему. Так что давайте будем просто наслаждаться этим праздником.



Алексей Амафутский
студент

Если честно, мне вообще без разницы. Ведь главное — суть праздника остается такой же. А какой это будет день, на какое число выпадет, не имеет совершенно никакого значения. Это же все обычные формальности, и больше ничего.



Маргарита Анискина
фотограф

Просто какой-то бред. Это давно стало нашей, российской, традицией, зачем и кому это надо? Мне кажется, нужно просто все оставить на своих местах. Ничего не нужно менять. Люди привыкли за много лет отмечать праздник 23 февраля.

Трудоустройство

Удаленная работа под силу каждой женщине

■ 27 февраля специалисты ГБУ «Женский деловой центр» консультировали всех желающих в получении надомной работы. Корреспондент «Вечерки» пообщалась с начальником отдела содействия женской занятости центра Оксаной Ищенко.

Как оказалось, удаленной работой интересуются более половины женщин, которые обращаются в центр. — Таким соискателям мы оказываем комплексную консультацию: помогаем подобрать вакансию из нашей базы и подсказываем сайты, на которых размещаются предложения по удаленной работе.

В центре соискателям рассказывают, что существует масса бесплатных лекций и курсов компьютерной грамотности, приглашают присоединиться к партнерским программам компаний, которые оказывают подобные услуги по трудоустройству.

— Обучиться навыкам, необходимым для удаленной работы в интернете, можно всего за несколько месяцев, — отметила Оксана Ищенко.

Сейчас Женский деловой центр активно приглашает к сотрудничеству организации, которые готовы на удаленной основе работать с рукодельницами со всей столицы.

Елена Олесик
vecher@vm.ru

Акция

Экологический велопробег

■ Более 1600 столичных зданий отключат подсветку в рамках акции «Час Земли-2017» 25 марта.

В этом году экологическая инициатива проходит под лозунгом «Меняй себя, а не планету». Организаторы призывают обратить внимание на небесконечные ресурсы нашей планеты.

— Флешмоб в поддержку «Часа Земли» пройдет на площади возле памятника Юрию Долгорукому. В нем примут участие лауреаты и победители конкурса «Экологический флешмоб-2017», — сообщили в пресс-службе Департамента природопользования и охраны окружающей среды города.

Традиционно акцию поддержат московские велоси-



► 29 марта 2015 года. Старт велопробега «Велосветлячки» в честь «Часа Земли»

педисты, в пробеге примут участие около 500 человек. Порядка 1600 столичных зданий, как административных, так и жилых отключат подсветку с 20:30 до 21:30.

Заявки на участие в акции творческие коллективы школ города могут подать до 3 марта.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Цифра дня

60

школ Москвы участвуют в проекте «Самбо в школу». Также запущен проект «Студенческое самбо».

Зеленый уголок

■ Сегодня, в первый день весны, оранжерея Музея-заповедника «Царицыно» открыли двери для всех, кто хочет увидеть первые в этом году цветы. Нарциссами, крокусами и, конечно, тюльпанами любовалась и корреспондент «Вечерки».

Здесь много света и зелени. В этом году уже в самом начале марта здесь, в «Царицыне», цветет даже мексиканская пальма. — Она называется хамедорея, что означает «стройная», — рассказывает замначальника отдела развития территории и оранжерей ГМЗ «Царицыно» Лидия Комиссарова. — Ее цветы очень похожи на мимозу, так что в этот раз у нас латиноамериканский вариант одного из главных символов весны. Старых знакомых здесь тоже хватает: белые, желтые и розовые тюльпаны, алые цветы бальзамина, раскрытые колокола гипеаструма, орхидеи всех возможных оттенков и золотистые нарциссы.

— Кстати, нарцисс считается истинно мужским цветком, — говорит Лидия Николаевна. — Все хорошо помнят легенду про слишком самовлюбленного юно-

ЖГУЧИЙ ЦВЕТ

Горожан ждут в оранжерее, где наступила весна



► Вчера, 13:23. Посетительница Арина Глиницкая рассматривает нарциссы в оранжерее

Кстати,

4 марта в честь Международного женского дня и выставки цветов «Репетиция весны» в Ботаническом саду МГУ «Аптекарский огород» пройдет праздничный концерт. Для посетителей будут звучать оперные арии, русские народные песни и лучшие романсы. Гости также смогут увидеть самые редкие тюльпаны мира.

А вот одного-единственного истинно женского цветка не существует. Все они для них — самых нежных, близких и любимых.

мый беспроигрышный вариант, — говорит Лидия Николаевна. — Кто-то любит ромашки, кто-то обожает аромат лилий. Сколько женщин, столько и пристрастий. Нужно хорошо знать избранницу, чтобы угадать с подарком. Сотрудники оранжерей в «Царицыне» уверены: цветы дарить нужно в горшках: уход за растениями успокаивает и смягчает характер.

Анна Поваго
vecher@vm.ru

Первоцветы радуют яркостью и ароматом

шу. Вот и бутоны у нарцисса не смотря на то, кто стоит рядом. Они склонены вниз, будто полностью поглощены самолюбованием.

— Каждая женщина любит свой цветок, так что в преддверии 8 Марта нашим мужчинам лучше забыть миф о том, что роза — са-

Фотофакт



Телалия Замитина

Вчера, 16:27. Москвичка Елена Гаврилова завороченно смотрит на иконы выставки «Державная заступница России». Вчера она открылась в Музее-заповеднике «Коломенское». Экспозиция соединяет трагедию и чудо, которым в этом году исполняется сто лет — 2 марта 1917 года император Николай II подписал отречение от престола, и в то же время в «Коломенском» была обретена последняя чудотворная икона на Руси — Богоматерь Державная.

Городские новости

Документы без очереди

С 1 марта в центрах «Мои документы» заработают специальные окна для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей для приема документов на регистрацию прав и кадастровый учет недвижимости.

Школа для всех

В Таганском районе появится школа-трансформер. В ней можно будет разместить группы, детского сада или классы начальной школы. Здание рассчитано на 200 мест.

Сергеева знает

Татьяна Сергеева

практикующий юрист, обозреватель «Москвы Вечерней»



■ В постоянной рубрике «Сергеева знает» мы отвечаем на вопросы наших читателей на юридическую тему и даем советы, которые помогут выиграть судебную тяжбу или отстоять свои права.

Обидчика можно наказать по закону

Мой начальник грубо отзывается о моих профессиональных навыках. Что делать? Я очень дорожу своей работой и не хочу писать заявление об уходе.

Марина, Красногорск

Ответ Не следует писать заявление об уходе и уж тем более терпеть подобное недопустимое отношение.

Если вы оказались жертвой оскорбительного высказывания, неважно, публично или один на один с обидчиком, нужно написать заявление о привлечении к ответственности. Статья за клевету и оскорбление личности, хоть теперь и не уголовная (если вы не относитесь к особой категории должностных лиц), все

же есть и поможет наказать обидчика (ст. 5.61 КРФoАП). Для этого можно обратиться в отдел полиции, к участковому уполномоченному, в прокуратуру или суд. Но одного заявления мало. Нужно представить как можно больше доказательств. А это могут быть: показания свидетелей, вещественные доказательства.

Дела об оскорблении личности рассматриваются, как правило, мировыми судьями на участке по месту совершения деяния. Бывали случаи, когда удавалось взыскать дополнительно средства в качестве причиненного ему морального вреда.

Память

Герой, не вернувшийся с поля битвы

■ Вчера в столице торжественно открылся памятник Герою Советского Союза Исаю Иллазарову.

Мраморный бюст появился в Музее еврейского наследия и холокоста в Парке Победы на Поклонной горе. Скульптором выступил Юрий Злоти.

— Мы должны помнить каждого, кто отдал жизнь за свое Отечество в годы войны, — говорит президент Международного еврейского благотворительного фонда

Герман Захарьев. — Наша главная задача — передать историю будущему поколению.

Исай Иллазаров в годы Великой Отечественной командовал расчетом противотанкового ружья, бил фашистов под Москвой, на Курской дуге, освобождал Белоруссию. Он не вернулся домой: погиб на латышской земле, где и был похоронен. Звание Героя СССР получил посмертно.

Ольга Коренева
vecher@vm.ru

► 27 февраля 2017 года. Внук героя Исайя Иллазарова с бюстом своего деда



Фото предоставлено пресс-службой Российского Еврейского Конгресса

За диспетчерским пультом Анна Поваго, замредактора отдела новостей

Объявления о графике движения поездов на всех столичных вокзалах продублируют на английском языке. Их заново запишут к футбольному Кубку Конфедераций-2017, стартующему в июне. Так иностранные болельщики не ощутят языкового барьера.



Чемпионат мира-2018

Собеседование у чемпиона

Студенты пообщались с мировым футболистом

■ Вчера в Москву приехал чемпион мира по футболу Карлес Пуйоль. Вместе с делегацией ФИФА он не только проверил готовность стадионов к чемпионату мира, но и пообщался с московскими студентами.

Студенты российских вузов собрались в МГИМО, чтобы встретиться с чемпионом мира по футболу и побороться за право стать волонтером чемпионата. Молодежь угостила дорогого гостя ватрушками и пирогами. Пуйолю угощение понравилось. О чем он поспешил сообщить, произнес на чистом русском: «Вкусно». Не остался равнодушным чемпион и к московскому метро. Именно на нем он добирался до вуза. — Меня удивило, что станции находятся так глубоко. И все они такие красивые. Если бы был москвичом, всегда бы пользовался метро, — рассказал испанец.



► Вчера, 11:45, МГИМО. Футболист Карлес Пуйоль и кандидат в волонтеры Диана Карабегович

Прямо на глазах собравшихся Пуйоль на испанском провел «собеседование» с претенденткой на роль волонтера Дианой Карабегович, расспросив девушку о ее задачах в этом качестве. Конкурсантка сказала, что главная ее за-

дача — обеспечивать комфорт участников турнира и зрителей во время соревнований. Волонтеры — лицо страны. И она намерена представлять Россию достойно. «Что ж, ты достойна быть волонтером», — сказал ей «экзаменатор».

По окончании беседы Пуйоль и студенты переместились в спортивный центр вуза, где провели товарищеский матч. Пуйоль пусть и завершил карьеру, но бегал по полю, как в двадцать.

Надежда Гущина
vecher@vm.ru

Утренний звонок

Одна звезда на две столицы

■ В первый день весны рождаются самые яркие и неординарные девушки, среди которых — певица Анна Семенович (на фото). Корреспондент «Вечерки» одной из первых поздравила экс-солистку музыкальной группы «Блестящие» и узнала, как она проведет этот день.

Певица планирует отметить день рождения в Северной столице.

— Свой день рождения я буду отмечать в славном городе Санкт-Петербурге, — рассказывает Анна. — У меня уже составлена обязательная культурная программа на этот день. Планирую пойти на экскурсии. В том числе обязательно постараюсь посетить выставку Ивана Константиновича Айвазовского в честь двухсотлетия со дня его рождения, которая сейчас проходит в Русском музее.

Выставка закроется совсем скоро — уже 20 марта, потому Анна Семенович

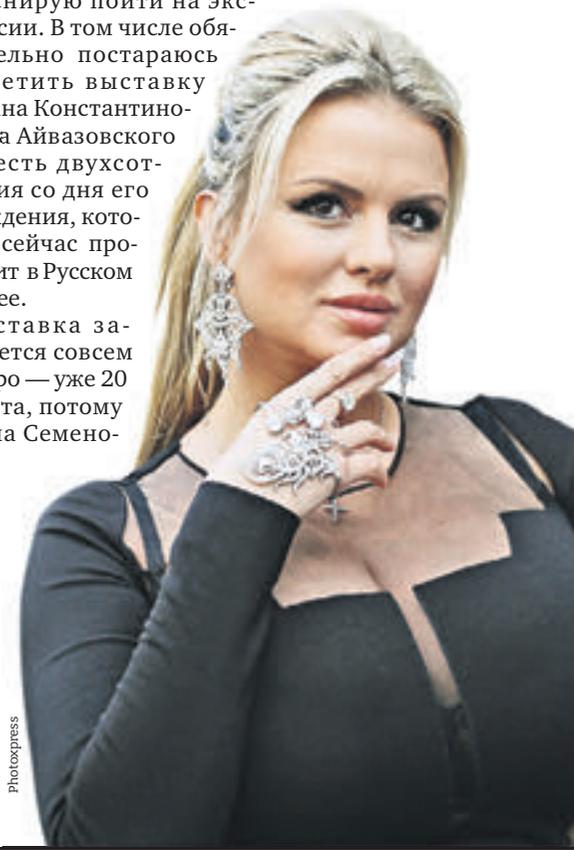
и спешит поскорее поехать в музей.

— Кроме того, у меня есть давняя традиция, которой я стараюсь придерживаться каждый раз, когда приезжаю в Санкт-Петербург, — обязательное посещение храма-часовни во имя святой блаженной Ксении Петербургской, — поделилась певица.

Вечер своего праздника Анна планирует провести с друзьями.

— Потом я отправлюсь отмечать день рождения с самыми близкими друзьями, — рассказала «Вечерке» именинница.

Катерина Радомская
vecher@vm.ru



Ночной дозор

Ночные оттенки карнавала на льду

■ Сегодня в 16 столичных парках пройдет вторая ежегодная акция «Ночь на катке».

Несмотря на название, акция стартует в 18 часов и продлится до 23:00. Тема этого года — «Калейдоскоп». Каждый городской каток выбрал свой цвет оформления и дресс-код для посетителей.

В саду «Эрмитаж» — венецианские маски. В Саду имени Баумана — катание под фанк и диско. Парк Горького в рамках фестиваля «От-

тепель: лицом к будущему» затеял ледовое шоу в стиле танцевальных вечеров шестидесятых годов с соответствующим антуражем.

— Ждем посетителей в рядах алых оттенков, — сообщили в пресс-службе Парка культуры. — Сегодня это официальный цвет «Ночи на катке».

Вход на все катки города в рамках акции «Ночь на катке» будет абсолютно бесплатным.

Олег Вадимов
edit@vm.ru



► 27 февраля 2016 года. Посетительница акции «Ночь на катке» в Парке имени Горького

Ярмарка

Сладкую жизнь продлили на два дня

■ Работа ярмарки меда в Музее-заповеднике «Коломенское» продлена до 17 марта.

Ранее торговля медом и другими полезными продуктами пчеловодства должна была завершиться на два дня раньше, по просьбам москвичей ее финал немного отодвинули.

— В этом году на ярмарке можно найти пчелиное молочко, укрепляющее иммунитет, — сообщает пресс-служба музея-запо-

ведника. — Также здесь встречается иссык-кульский эспарцет — многолетнее растение, заслужившее золотую медаль Международной федерации пчеловодов «Апимондия». Всего пчеловоды со всей страны привезли на ярмарку 57 сортов меда.

От станции метро «Коломенская» до места проведения ярмарки курсирует бесплатное маршрутное такси.

Игорь Цирульников
i.cirulnikov@vm.ru

ЧАСТНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Сегодня, когда у банков ежедневно отзывают лицензии, а проценты по вкладам не так высоки, как нам хотелось бы, мы все чаще задумываемся об альтернативных способах сохранения и умножения своих капиталов. Один из вариантов — инвестиции в Микрофинансовые организации. Самое привлекательное в сберегательных программах МФО — ставки. В зависимости от условий программ инвестирования проценты разнятся от 18% до 28% годовых.

У нас в гостях Председатель Фонда финансового управления — Колесников Алексей Вячеславович, он и расскажет нам как распорядится своими доходами и научиться выгодно инвестировать, то есть сохранять и приумножать свой капитал.

ПАССИВНЫЙ ДОХОД



Алексей Вячеславович, добрый день, скажите: «Как давно в России сформировался рынок частных инвесторов?»

На сегодняшний день в России фактически сформировалось новое словесное инвесторов. Повышается финансовая грамотность, и все большее число людей четко понимают, какой именно инвестиционный продукт им нужен. Частный инвестор не стремится к активному участию в сделках, поскольку у него на руках для этого нет достаточной суммы. Он не стремится к суперприбыли, которая всегда сопряжена с высокими риска-

ми. Он просто хочет сохранить и приумножить свои сбережения за счет вложения в постоянный актив без дополнительных временных и финансовых затрат. Посудите сами: вряд ли найдется человек, не мечтающий быть финансово свободным, независимым от обстоятельств, работодателя и экономики своей страны.

ВАШ НАДЕЖНЫЙ ФИНАНСОВЫЙ КОНСУЛЬТАНТ!



Алексей Вячеславович, какой продукт предлагает Ваш Холдинг частным инвесторам?

Мы предлагаем размещение активов под процент (процент зависит от суммы и срока размещения). В нашей компании частные инвесторы обеспечивают себе пассивный доход, размещая свои средства по ставке от 18% до 28% годовых. Для инвесторов, желающих инвестировать суммы более 2,5 млн руб. мы предлагаем выкуп доли в существующем бизнесе на период от 1 года, при таком размещении денежных средств процент будет составлять от 28% до 32% годовых. Ежемесячно все наши клиенты получают достойную прибыль за то, что доверяют нам свои деньги в управление. Привлечение частных инвестиций — это 22–25% нашей основной деятельности. Холдинг работает на рынке финансового управления, занимается финансовым и кадровым аудитом, оказывает юридическую помощь, консультирует по вопросам экономической и информационной безопасности, предоставляет услуги бухгалтерского сопровождения. Часто приходится заниматься покупкой и продажей бизнеса, а также вкладывать денежные средства в товарооборот для финансирования кассовых разрывов. На сегодняшний день та-

кая форма бизнес-взаимодействия очень востребована. Доходность малого бизнеса на сегодняшний день составляет 50–80% годовых. Структура портфелей нашей компании — это симбиоз аграрного, строительного, транспортно-логистического, туристического, производственного и арендного секторов рынка.

СОХРАНИТЬ И ПРИУМНОЖИТЬ



Алексей Вячеславович, чем Вы гарантируете сохранность денежных средств своим инвесторам?

Размещение средств под проценты, по сути, всегда несет в себе риски. Я рекомендую не вкладывать все деньги в одну корзину, а по возможности реструктурировать свой «портфель», как это делаем мы, размещая деньги наших инвесторов в разные секторы экономики, тем самым подавая им пример. Настоятельно рекомендую обходить стороной «конторы», которые предлагают разместить денежные средства по ставке более 40% годовых, что на сегодняшний день не позволительно. Высокая доходность инвестиций отражает повышенный риск, об этом говорят все ведущие бизнесмены мира. Развитие и доходность любого бизнеса обеспечивают дорогостоящие специалисты и управленцы, на их содержание уходит около 50% прибыли. Ни один грамотный управляющий не согласится работать себе в убыток, обеспечивая более 40% доходности своим клиентам. На сегодняшний день на инвестиционном рынке полностью отсутствует механизм обязательного страхования и ведется работа с частными страховыми компаниями, которые не входят в топ-100 страховщиков. Необходимо подчеркнуть, что универсального полиса, «лекарства от всех болезней», защищающего инвестора

от всех возможных рисков и гарантирующего возмещение ущерба на 100%, не существует.

СТРАХОВАНИЕ ДЕПОЗИТА ЗА СЧЕТ КОМПАНИИ



Алексей Вячеславович, сколько страховых случаев было на Вашей практике?

Наша компания представлена на рынке с 25 января 2011 года. Мы исправно отчитываемся перед проверяющими органами, наша деятельность предельно прозрачна, и у регулятора нет к нам претензий. У нас далеко идущие планы на этот год. Для удобства наших клиентов мы планируем открытие 4 дополнительных офисов. У нас есть инвесторы, которые работают с нами со дня открытия компании, благодаря нам они научились капитализировать и пополнять свои инвестиции ежемесячно. К нам нет претензий ни у клиентов, ни у проверяющих органов. Являясь контрагентом, согласно агентскому договору страхования с ООСК «РОСИНКОР Резерв», Лицензия ЦБ РФ СИ № 3535 от 4 февраля 2015 г., мы обеспечиваем страхование финансовых рисков за свой счет.

Чем руководствуются частные инвесторы, принимающие решение инвестировать свои денежные средства?

Руководствуются прежде всего нашей репутацией и выгодными процентными ставками. Частные инвесторы готовы отказаться от размещения своих накоплений в коммерческих банках, так как максимальная ставка, предлагаемая банковским сектором на сегодняшний день, составляет не более 10–11% годовых.

К нам приходят совершенно разные люди, но какими бы разными они не были, они думают о хлебе насущном и завтрашнем дне, поэтому задают-

СПРАВКА

В структуру компании входит ООО «Финансовый Аналитический центр «Инвест-проект», представленный на рынке с 25.01.2011 г. ООО «Микрофинансовая Организация Онего Заем», сведения о которой внесены в государственный реестр микрофинансовых организаций и контролируются Центральным банком России. Продуктовый портфель Холдинга — это широкий спектр услуг по покупке и продаже бизнеса, бухгалтерскому сопровождению, аудиту, IT-аутсорсингу, денежному посредничеству, размещению инвестиций.

Телефон горячей линии
8 (495) 212-93-77
www.vklad-msk.ru

ся одним единственным вопросом: «Как приумножить и сохранить свой капитал?» Я отвечаю: «Очень просто!» — для начала нужно проконсультироваться по телефону горячей линии «Вопросы профессионалам», которую мы организовали для всех, кто интересуется темой получения дохода от сбережений, либо приехать к нам в офис, который находится в Москве недалеко от станции метро «Серпуховская».

Если Вы захотите приехать к нам в офис, то мы организуем Вам такси за счет нашей компании.

Беседу вела Марина Викторова

Сохранить и приумножить!



| Пример расчетной таблицы | Сумма займа, руб. / сумма дохода за период (без вычета НДФЛ) | | | | |
|--------------------------|--|------------|------------|--------------|--------------|
| | 100 000 р. | 200 000 р. | 500 000 р. | 1 000 000 р. | 1 500 000 р. |
| 3 мес. | 4 500 р. | | | | |
| 6 мес. | 9 500 р. | 20 000 р. | 52 500 р. | | |
| 9 мес. | 15 000 р. | 31 500 р. | 82 500 р. | 180 000 р. | |
| 12 мес. | 21 000 р. | 44 000 р. | 115 000 р. | 250 000 р. | 390 000 р. |
| 18 мес. | 33 000 р. | 69 000 р. | 180 000 р. | 390 000 р. | 607 500 р. |
| 24 мес. | 46 000 р. | 96 000 р. | 250 000 р. | 540 000 р. | 840 000 р. |
| 36 мес. | 69 000 р. | 144 000 р. | 375 000 р. | 810 000 р. | 1 260 000 р. |

от 2 500 000 р.
покупка доли
в действующем
бизнесе

18 мес. - 28%
24 мес. - 30%
36 мес. - 32%

8 (495) 212 93 77

ВАШ СТАБИЛЬНЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОХОД

ООО «Микрофинансовая Организация Онего Заем» ИНН 1001306917, 161001050264, МФО 00160318600775. Является членом Саморегулируемой организации «Союз микрофинансовых организаций «ЕДИНСТВО». Денежные средства принимаются на основании договора займа, согласно нормам действующего законодательства РФ, до 3 000 000 р., сроком до 3-х лет. Доход частных лиц от вложения денежных средств облагается налогом на доходы физических лиц (НДФЛ) в размере 13%. Предусмотрено страхование инвестиций. ООО СК «РОСИНКОР Резерв», Лицензия ЦБ РФ СИ №3535 от 04 февраля 2015 г., согласно договору страхования 3535-2301 №001П-005-16. Пенсионерам дополнительно плюс 1%. Подробности об остальных условиях, определяющих полную стоимость займа, по тел.: 8 (495) 212-93-77. Проценты начисляются на расчетный счет, банковскую карту, либо сберегательную книжку. Калькулятор дохода представлен на сайте www.vklad-msk.ru

www.vklad-msk.ru

ПОДАРОК КАЖДОМУ КЛИЕНТУ

Срок действия акции: бессрочно

1-й Щипковский переулок д. 1
2-ой подъезд, офис 207

г. Москва, м. Серпуховская

Реклама

Отношения**Больше цвета и сил**

■ В отношения нужно иногда привносить что-то новенькое. Ту искрящую нотку, которая не даст застыть чувствам. Весна — идеальное время для этого, считает психолог Наталья Шляпникова (на фото).



— Старайтесь проводить больше времени вместе, — советует Наталья. — Например, гуляйте вдвоем по вечерам. Также психолог советует разнообразить сексуальную жизнь. — Попробуйте заняться любовью в непривычных для вас местах, и вы почувствуете новизну отношений, — говорит Наталья. — Женщина начинает чувствовать себя совершенно по-другому, когда надевает сексуальное белье. Купите, например, чулки с подвязками. Мужчины тоже не должны стесняться перемен в своем гардеробе — яркие цвета обязательно привлекут внимание дам.

Катерина Радомская
vecher@vm.ru

Прямая речь

Вадим Муравых
эксперт по мужскому костюму

Мужчины в основном любят что-то лаконичное, аккуратное, сдержанное. Большинство останавливаются на костюмах из темных тканей, чтобы надевать их и потом. Впрочем, свадебный костюм можно разнообразить и аксессуарами. Например, бабочкой, галстуком, запонками и даже мужскими брошами.

Объемная юбка

Пышные платья из фатина и атласа очень популярны. Кружеву на свадебном платье относитесь весьма аккуратно. Оно должно быть в правильном обрамлении, объеме и сочетании материалов, потому что большое количество кружева отпугивает. Хотя допускается мелкое кружево на вышивке в форме цветов.

Цена: от 18 000 рублей

Свадебная мода**Королевский ШИК**

■ Весна по праву открывает новый свадебный сезон. Какие подвенечные наряды в этом году окажутся на пике моды, с читательницами «Москвички» поделилась свадебный эксперт Ольга Леонова (на фото).



Каждая невеста хочет быть герцогиней на своем празднике

Современную моду диктуют социальные сети. По словам эксперта, с развитием Инстаграма ателье и небольшие фирмы по пошиву свадебных нарядов копируют модели платьев известных модных домов.

— Платья, повторяющие коллекции великих домов моды и кутюрье, все чаще встречаются на обычных московских свадьбах, — говорит Ольга.

Стоимость качественного платья индивидуального пошива начинается от 80 тысяч рублей.

— А вот наряд за 10–20 тысяч, которые можно найти на сайтах китай-

ских производителей, вряд ли будет отличаться качеством и хорошо сидеть по фигуре.

Что касается тенденций этого сезона, то в моду возвращаются пышные платья, в том числе со всевозможными цветовыми переливами на подоле — розового, голубого, красного. — Девушки хотят быть настоящими герцогинями на своей свадьбе, — объясняет Ольга Леонова. — Это означает, что в образе не должно быть и намека на пошлость.

Что касается материалов, то вновь популярен фатин. Длина фатиновой юбки в пышном платье должна быть минимум 50 метров.

Современную свадебную моду диктуют социальные сети

Зверье мое**Витаминный набор**

Моя кошка Глафира в последнее время сильно линяет, потеряла аппетит. Может, это авитаминоз?

Ответ Ветеринарный врач Леонид Беликов (на фото): — Каждую весну и осень многие питомцы переживают недостаток витаминов. Причем в основном это относится к тем



животным, которые получают натуральное питание. Дело в том, что производители кормов обычно добавляют витамины и минералы. Если же для питомца готовится специальная еда, то хозяину следует внимательно относиться к меню. Однако не стоит пытаться самостоятельно диагностировать авитаминоз у животного. С этой

задачей может справиться только квалифицированный врач.

Анастасия Ассорова
vecher@vm.ru

**Детская комната****Атмосфера доверия**

■ Родители могут помочь адаптироваться ребенку в новом коллективе, считает психолог Светлана Клюваева (на фото).

В доме должна быть доверительная обстановка, тогда ваше чадо будет чувствовать защиту. Подростку помочь будет сложно, обычно они в таком возрасте сами стараются

справляться с трудностями и родителей близко не подпускают. А что касается младших школьников, то важно, чтобы ребенок знал, куда он идет. Если это школа, то заранее познакомьте его с педагогом. Попросите учительницу представить его перед классом. Но если ребенок каждый раз тяжело адаптируется, то стоит обратиться к специалисту.

Артур Гутманович
a.gutmanovich@vm.ru

**Гаджеты****Дамы ждут умный**

■ В поисках подарков к 8 Марта мужчины сметают с прилавков все и вся. «Вечерка» выяснила, чем можно удивить девушку.

Рейтинг самых желанных электронных подарков возглавляет, как это ни странно, смартфон. Однако выбор электронных устройств этим не ограничивается. — Не менее популярны «умные» часы, — рассказал эксперт по современным технологиям Илья Ильин. — Есть ком-

пактные оформленные наряды в этническом стиле. Это фитнес-трекеры, умные часы, сам, — с Евгения

vecher@vm.ru



Важные детали

Аксессуары решают все

Торт

Очень популярны торты, покрытые однотонным кремом и украшенные живыми цветами, целыми ягодами, крупными кусочками фруктов. Часто эту композицию украшают пирожные Macarons.

Цена: от 5000 рублей



Свадебный букет

В тренде букеты в коробках из пионов, роз нежных сортов типа Майра Роуз или же мелких кустовых. Такие же цветы используются и в оформлении букета невесты. Вся эта красота завязывается лентами кружева, атласа и даже ниткой-бечевкой.

Цена: от 4500 рублей

На голове

Невесты часто украшают свои прически диадемами или новомодными тиками в форме полумесяца, которые вставляются сзади прически, а по бокам — изящные веточки со стразами.

Цена: от 4000 рублей

С бриллиантами

Главным трендом 2017-го станут обручальные изделия с россыпью бриллиантов и оригинальным декором. Если такой аксессуар слишком дорог для вас, предпочтите альтернативу — фианиты. Бриллианты просто непревзойденно смотрятся в комбинации с золотом и платиной. Можете выбрать модель с одним крупным камнем или множеством небольших — все будет эффектно.

Цена: от 7000 рублей

Посуда на праздничный стол и свадебные фужеры

Бокалы и посуда с выразительным декором и динамичным рельефом призваны стать главными фигурами банкетного стола. Стекланные и хрустальные изделия засверкают под светом софитов ночного торжества.

Цена: от 5000 рублей

Черная лебедь и роковое бордо

Яркие цвета свадебных платьев ни для кого уже не открытие, однако в то же время остаются заметным трендом. В этом сезоне модные дома предлагают контрастное сочетание темных тканей с крупными камнями стразов. Также возможно вкрапление стекларуса и мелко кружева в сочетании с мелкой сеточкой.

Цена: от 45 000 рублей

Сценарные торжества — заметный тренд

Алиса в Стране чудес

Все большую популярность набирают тематические торжества. Если у вас свадьба, например, в стиле «Алисы в Стране чудес», то пригодится шляпа «Безумного шляпника», выполненная из театрального лино (тонкий и дорогой батист), шелка, кружева и декоративных элементов. А еще красная помада, яркие бусы, перчатки. Свадьба точно запомнится.

Цена: от 35 000 рублей

Кстати,

особой популярностью пользуется выездная церемония на берегу моря. Особенно в Крыму. Как считает организатор свадеб в Москве и в Крыму Елена Коул, людям приелось классическое торжество в Европе. А вот в Крыму может выйти дешевле, чем за границей.

Цена: от 280 000 рублей



Рецепт для отчаянных домохозяек

Андрей Обьедков

корреспондент



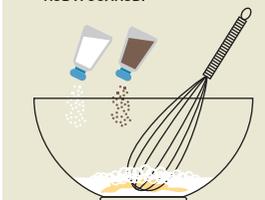
Омлет на обед — из подаренных яиц

Как-то бегу по улице на заданье, а навстречу — полицейский с мешком яиц. Первая мысль: неужто птицеферму в ОВД сделали? Но вспомнил, как я работал в сельском РОВД. Раскрыли кражу вещей из дома старушки. Она в благодарность приносит десяток яиц. Насмотревшись на ее бедноту, отвечаю: «Бабуль, забери, они тебе нужнее». Пострадавшая недоуменно забрала яйца и молча, с недовольным видом ретировалась. А на следующий день приходит и сует мне уже три десятка яиц: «Возьми, сынок, не побрезгуй». Тут до меня дошло, что неправильно она поняла мой намек. Спорить не стал. Подумал — откажешь, а вдруг она потом на меня же еще заяву напишет за вымогательство.

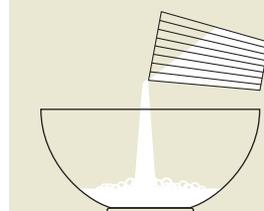
Ингредиенты

- 4 яйца
- щепотка соли
- щепотка перца
- консервированный ананас
- стакан молока (можно заменить сметаной или майонезом — по вкусу)
- 100 граммов сливочного масла

1 Яйца разбиваем и взбиваем с солью и перцем венчиком, пока не появится пена. Особой пышности придаст отдельное взбивание желтков и белков.



2 Добавляем молоко. Разогреваем на среднем огне сковородку, и кубиками выкладываем масло.



3 Как только масло начнет таять, выкладываем на сковородку ананас и выливаем яично-молочную смесь. Жарим на среднем огне, пока края не зарумянятся.



4 Убавляем огонь и держим до тех пор, пока и серединка не будет готова.



Красота

Расцвести весной

■ Весна — время обновления. Косметолог Марина Шестова (на фото) рассказала «Вечерке», как подготовить кожу лица к «оттепели». По словам косметолога, после зимы кожа всегда сильно обезвожена, поэтому ее нужно увлажнять. — Для этого можно использовать готовые коллагеновые тканевые маски

и делать их курсом 1–2 раза в неделю всего по 10 процедур, — говорит Марина Шестова. — А еще можно создать полезную маску в домашних условиях: смешать один желток, чайную ложку меда и две столовые ложки сметаны. Получившуюся массу нанести на чистое лицо и подержать в течение 15 минут. После чего смыть теплой водой и сразу нанести увлажняющий крем.

Катерина Радомская
vecher@vm.ru



Браслет

е модели, необычное решение. Они стильно сочетаются и с вечерними платьями, и в спортивном стиле.

и нестандартные гаджеты. Smart-браслет, отслеживающий физическую активность.

дорогая альтернатива «умным» часам, считает эксперт.

Старова
n.ru



Непознанное

■ 462 года назад Нострадамус опубликовал свой первый астрологический альманах и первое издание Центурий — 353 четверостиший-пророчеств (катренов). О великом предсказателе и о том, что ждет Россию в этом году, «Вечерке» рассказала астролог Елена Милованова (на фото внизу).

Одна из ключевых фигур в мире непознанного и мистического — Мишель де Нострадам, или Нострадамус, — до сих пор остается неразгаданной и оттого крайне интересной. Врач, фармацевт, алхимик, астролог, предсказатель. Он был личным советником королевы Франции Екатерины Медичи, пережил страшную потерю жены и детей во время эпидемии чумы, отчего разочаровался в медицине, избежал преследования святой инквизиции. Мир узнал и запомнил его как первого предсказателя, который стал известен всему миру.



► Портрет Мишеля Нострадамуса. На заднем плане виден фамильный герб предсказателя

В тему

За основу всех известных портретов предсказателя взят всего один — нарисованный его младшим сыном Сезаром. Этот портрет является единственным достоверным изображением Нострадамуса.

Цифра дня



катренов Нострадамуса из 942 имеют точные даты. Остальные предсказания не «привязаны» к датам.

Что предсказал Нострадамус

Код Мастера

Сам Нострадамус говорил о том, что свои предсказания он нарочно излагает в довольно туманных формулировках, так как эта информация, если дать ее «в лоб», может принести гораздо больше вреда и для настоящего, и для будущего. В 10 томах своих Центурий он дал минимальное количество конкретных дат и имен. Основываясь на карте звездного неба, он создал 942 четверостишие-предсказания, охватывающие период с 1555 по 3797 год. К сожалению, из большинства трудов до нашего времени дошел всего



141 катрен. Сами предсказания представляют собой «языковую смесь»: в катренах встречаются старофранцузский, латинский, провансальский, итальянский, древнееврейский и арабский. Помимо этого, пророчества содержат огромное количество анаграмм, архаизмов, сокращений и новообразований.

Он видел все

Большая часть предсказаний Нострадамуса посвящена Франции. Однако в «Столетиях» встречаются катрены, в которых «читаются» судьбы и других стран, в том числе и России. В частности,

последователи предсказателя утверждают, что он предвидел восхождение Николая II на трон, а затем гибель царской семьи. Есть у него катрены и об Иосифе Сталине, и о том, что СССР распадется. Есть даже пророчества по поводу нынешнего президента России — Владимира Путина. Что интересно, тут его предсказания совпадают со словами Ванги — с приходом Путина к власти Россия возстанет из пепла и станет мировой державой. А совсем недавно в сети появилась новость о том, что ученым удалось разгадать один из катренов Нострадамуса, касающийся прихода

1 марта 1555 года вышла первая книга пророчеств астролога



на Землю Мессии. В нем говорится, что тот, кому будут поклоняться все «цари мира», родится в этом году «близь северных лесов, недалеко от малахитовой горы». И, как уверяют все те же ученые, родится Мессия либо в одном из районов Франции, либо... на Урале.

Последние годы оракула

Среди астрологов важным критерием профессионализма считается «считывание» собственной судьбы и предсказание своей смерти. И в этом великий Нострадамус не ошибся — он предсказал день, место и причину своей смерти. 2 июля 1566 года от осложнений подагры Мишель покинул этот мир, оставив после себя огромное наследие и массу загадок. На мраморной плите его могилы написано: «Здесь покоятся кости знаменитого Мишеля Нострадамуса, единственного

Прямая речь



Жанна Кострова экстрасенс

У Нострадамуса были экстрасенсорные способности, проблема в том, что многие его предсказания трактуются неверно. Он имел в виду не рождение конкретного человека, который перевернет мир, а зарождение некой энергии, которая приведет к знаменательным событиям.

из всех смертных, который оказался достоин запечатлеть своим почти божественным пером благодаря влиянию звезд будущие события всего мира».

Подготовили Денис Веснов vecher@vm.ru, Юлия Коршунова (инфографика)

Сбывшиеся прогнозы

Прямые высказывания-предсказания Нострадамуса в распространенном переводе.

Появление Наполеона

По, Най, [O] лорон — будет больше огня, чем крови. Чтобы купаться в похвалах, великий победит и приютит. Не допустит прихода Пия. Будет держать их в заточении



Гибель Романовых

Конец его судьбы трехсот переменит, И месяцев двадцать пылает костер, Низложен король, но король — не изменник, С обмана начнется кровавый террор

Зверства Гитлера

Где-то Западной Европы ребенок родится в семье бедных людей. Он увлечет многих своими речами, а слава о нем дойдет до восточных земель. Свирепые голодные звери перейдут реки, и большая часть мира будет сражаться против Хистера



Атомные бомбардировки Хиросимы и Нагасаки

Небесная стрела протянет крыло смерти: большое завоевание. Гордый народ будет сражен камнем, брошенным с дерева. Слухи о чем-то чудовищном, созданном человеком, приведет к истреблению

Теракт 11 сентября 2001 года

Две стальные птицы упадут с неба на столицу Небо загорится на 45 градусе широты Пламя достигнет великого Нового города



Афиша

с Камиллой Туркиной



Весна пришла! И принесла с собой настоящее тепло и целый ворох театральных и кинематографических премьер, а также новые выставки, ярмарки и мастер-классы. Усидеть дома не получится.

Спектакли Театр

Наш Вильям* — это вам не шутки

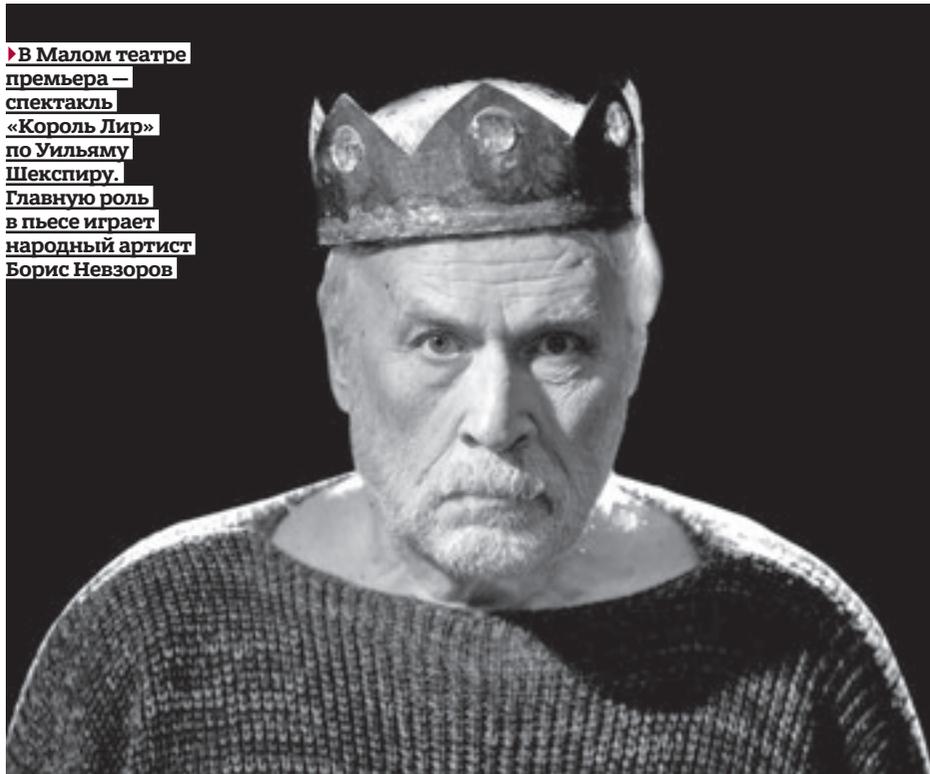
■ На пике популярности, как и почти всегда, классики русской литературы и их произведения. Театры приглашают на премьеры.

«Король Лир»
● «Театральная»
Театральный пр-д, 1
Малый театр
1 марта, 19:00

«Король Лир» Уильяма Шекспира задуман как первая премьера на открывающейся после реконструкции исторической сцене Малого театра на Театральной площади. Заглавная роль поручена народному артисту России Борису Невзорову — актеру ярких красок и мощного темперамента. Как говорит режиссер-постановщик спектакля Антон Яковлев, пьеса поставлена по всем канонам великой трагедии.

Сюжет пьесы поставлен в соответствии с историей короля Лира, который на склоне лет решает удалиться от дел и разделить свое королевство между тремя дочерьми. Одна из дочерей, Корделия, отказывается льстить отцу, после чего Лир в гневе прогоняет ее, в чем впоследствии сильно раскаивается, когда узнает, как преданно она его любила на самом деле.

► В Малом театре премьера — спектакль «Король Лир» по Уильяму Шекспиру. Главную роль в пьесе играет народный артист Борис Невзоров



Пресс-служба Малого театра

«Программа «Ноу лирикс, джаст секс, фром май харт»
● «Тверская»
Ул. Тверская, 23
Электротheater «Станиславский»
1 марта, 20:00
Этой необычной премьеры ждали еще в конце прошлого года, однако в связи с уважительной причиной

мероприятие было перенесено на весну. 1 марта московской публике наконец представят подборку аморальных историй о гендерных отношениях, написанных одним из самых успешных современных сатириков. Возрастной ценз программы, конечно, 18+ — в программе нет ни намека на стыдливость

и ханжество. Смешные и правдивые рассказы для взрослых на сцене театра прочтет сам автор — известный писатель и сатирик Александр Цыпкин, автор интервью с известными людьми.

* Вильям наш, так сказать, Шекспир — реплика из фильма «Берегись автомобиля».

Ярмарки Промысел

Ремесло с душой и фото с фантазией

■ Москвичей ждет ярмарка авторских изделий, на которой можно увидеть творения мастеров и ремесленников, а также редкие снимки талантливых фотографов в различных жанрах.

PhotoDecorMarket
● «Дмитровская»
Ул. Б. Новодмитровская, 36/4

Дизайн-завод «Флакон»
4–5 марта, 11:00–20:00
Двадцать талантливых фотографов представят около 400 своих работ, выполненных в разных жанрах — от пейзажа до абстракции. На каждом изображении стоит автограф автора. Посетители могут приобрести понравившиеся снимки.



Евгений Вьетков/РИА Новости



www.nkrip.ru/adya.sprng

Выставка «Ладья. Весенняя фантазия-2017»
● «Выставочная»
Краснопресненская наб., 14
Выставочный комплекс «Экспоцентр»
1–3 марта, 10:00–19:00
На выставке можно увидеть изделия мастеров и ре-

месленников, приобрести сувениры и уникальные предметы обихода, создающие домашний уют. Юные и взрослые гости выставки смогут узнать об истории каждого предмета, познакомиться с особенностями его изготовления и принять участие в мастер-классах.

Рекомендуем

■ Четверг — время кинопремьер. Уже завтра, 2 марта, в кинотеатрах столицы можно будет посмотреть фильмы, которые многие ждали в течение нескольких месяцев.

1 Какое кино смотреть в первые дни весны? Конечно, о любви. Представьте: он римский ловелас, она — красивая одинокая москвичка. Что же между ними будет... Интересно? Тогда сходите на новую романтическую комедию режиссера Макса Нардари «Любовь прет-а-порте». Главные роли исполнили Ольга Погодина и Андреа Прети.

2 Поклонники мира комиксов Марвел ликуют — выходит новый фильм о Росомaxe — «Логан», режиссера Джеймса Мэнголда. В главных ролях, разумеется, несравненный Хью Джекман. В новой истории действие происходит в недалеком будущем. Уставший от жизни Логан Он больше не может скрывать свое прошлое, потому что встретится с юным мутантом, которого преследуют силы зла.

Туризм и отдых

★ ВолгаВолга | МВТ 014241

Волга Wolga
ТЕПЛОХОДНАЯ КОМПАНИЯ

ОФИС В МОСКВЕ:
УЛ. КУЗНЕЦКИЙ МОСТ
д. 12/3 оф. 405
(495) 967 3490
volgawolga.ru

КРУИЗЫ 2017
«МАЯКОВСКИЙ», «КУТУЗОВ», «БАЖОВ», «ПУШКАРЁВ»

УНИКАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ «КРУИЗ +»
11.06 - 23.06 Москва Ярославль - Березники + Соликамск, Чердынь - Ярославль Москва или Березники + Всеволодо-Вильва и Голубое озеро

Москва Ярославль - Кижы + Соловки - Ярославль Москва

Казань - Астрахань + Дельта Волги - Казань

ЭТНО-КРУИЗЫ «ЛЕГЕНДЫ ПАРМЫ»
Москва Ярославль - Пермь - Ярославль Москва
Москва Нижний Новгород - Самара - Пермь - Ярославль Москва

На правах рекламы

РУССКИЙ СЕВЕР ПЛАТО ПУТОРАНА
страна озер и водопадов

Увлекательные путешествия к водопадам, дайвинг, рыбалка.
Комфортабельная база на берегу высокогорного озера.

putoranalake.ru 8 (963) 693-46-67
5143337@mail.ru 8 (905) 535-21-23

Телефон рекламной службы
(499) 557-04-04,
доб. 132, 138



Не хлебом единым

Бери ношу по себе

■ Наступил Великий пост. На протяжении почти пятидесяти дней верующим запрещено есть животную пищу. Всем ли будет полезно воздержание от белковых продуктов, «Вечерке» рассказала врач-терапевт Светлана Караева (на фото).



Всем постящимся нужно усвоить одно золотое правило: «не навреди себе», ведь есть масса противопоказаний.

Есть заболевания, при которых поститься строго запрещается. Это онкологические заболевания, почечная недостаточность и болезни органов пищеварения: язва желудка, гастрит, панкреатит, холецистит. От поста лучше отказаться беременным и кормящим. Поскольку организм молодых мам и тех, кто только готовится к родам, нуждается в легкоусвояемых животных продуктах. В рационе людей,

Всем ли полезен отказ от животной пищи

▶ 16 марта 2016 года. Шеф-повар ресторана Антон Семенцов готовит постный салат



страдающих анемией, или тех, кто перенес большую кровопотерю, выздоравливает после операций, обязательно должно быть мясо — лучше говядина. Именно оно является источником железа. А вот железо, которое необходимо для синтеза гемоглобина, из растительной пищи практически не усваивается.

Что касается юных постящихся, то для них тоже есть ограничения. Растущему организму нужны белки и витамины, которые есть толь-

Людам, которые имеют проблемы со здоровьем, лучше отказаться от поста

ко в животной пище. Так что если и соблюдать пост, то с большой осторожностью. Очень важно при составлении ежедневного меню на время поста проследить, чтобы количество питатель-

ных веществ и витаминов покрывало нужды организма. Основой питания на это время становятся крупы и овощи. Из круп гречка — идеальный выбор. В ней много растительного белка и микроэлементов. Бобовые — фасоль, горох и чечевица — богаты белками, но они трудно усваиваются и могут спровоцировать обострение проблем с пищеварением. Овощи предпочтительны сезонные, которые выросли в родном регионе: капуста свежая и квашеная, морковь, свекла, картофель печеный и вареный, репа, редька, лук. Из фруктов стоит отдать предпочтение яблокам и в разумных порциях цитрусовым. Однако цитрусовые могут спровоцировать аллергию, особенно во время поста.

Ольга Редичкина
vecher@vm.ru

Вкусная польза

Постное меню

Большинство столичных ресторанов расширили меню и добавили постные блюда.

1



Карпаччо из помидоров и печеных баклажанов — достойная альтернатива блюду из говядины.

Цена: 380 рублей

2



Фетучини из грибов поразит гурманов вкусом. Умелые повара сделают так, что отсутствие курицы вы не почувствуете.

Цена: 420 рублей

3



Роллы с начинкой из огурца, дайкона и авокадо станут интересным дополнением рациона «сушиманов».

Цена: от 180 рублей

Дом | Строительство | Ремонт

На правах рекламы

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ от 3400 Р

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ

ОТДЕЛКА: порошковое напыление
NEW! КРОКОДИЛ, винилискожа,
ламинат, МДФ, шпон, филленка
массив дуба, кованые изделия

ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ

ЗАМЕР, доставка, установка — **БЕСПЛАТНО**

КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ • СПЕЦУСЛОВИЯ ОПТОВИКАМ И ДИЛераМ

8-495-792-29-89 • 8-495-960-52-72 • 24 ч

СКИДКИ + ПОДАРОК К 8 МАРТА

Гарантия 10 лет

ГС-1-50-02-1027-0-5002079654-037621-1

АСК «Починки»

25 лет

РЕМОНТ ДЕРЕВЯННЫХ ДОМОВ ОТ ФУНДАМЕНТА ДО КРЫШИ

+ ПЕРЕПЛАНИРОВКА, ДОСТРОЙКА И ПРИСТРОЙКА

СТРОИМ МЫ И НОВЫЕ ДОМА (И ХОРОШО!!!)

(499) 391-29-58; (495) 589-77-23;

СПАСЁМ ВАШ ДОМ www.spasemvashdom.ru

ВЫБИРАЙТЕ НАС! СВОЕ ПРОИЗВОДСТВО, МАГАЗИНЫ ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ И СКИДКИ. КАЧЕСТВО ГАРАНТИРУЕМ

ДВЕРИ

ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДЛЯ КУХНИ

ЗАВОД-ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ВАННОЙ И ТУАЛЕТА!

МАГАЗИНЫ: ШКАФЫ-КУПЕ

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

БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ

СКИДКА ПРАЗДНИЧНАЯ 15%

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ • ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

8(495) 151-10-04 www.zakaz-dverey.ru

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР И ДОСТАВКА. СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ, ИНВАЛИДАМ

НЕДОРОГИЕ ЦЕНЫ ОТ ЗАВОДА

ДВЕРИ

АКЦИЯ* от 2499р межкомнатные ламинат

АКЦИЯ* от 3500р ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ

АКЦИЯ* от 6499р межкомнатные экошпон, натуральный шпон

АКЦИЯ* от 4499р межкомнатные ПВХ

5-я дверь - бесплатно!

ЗАМЕР, доставка, установка ПЕНСИОНЕРАМ - СКИДКИ!

8-499-381-18-87, 8-925-401-51-75

ЛЬГОТЫ ПЕНСИОНЕРАМ И НОВОСЕЛАМ!

РЕМОНТ КВАРТИР, КУХОНЬ И ВАННЫХ КОМНАТ ДИЗАЙН-ПРОЕКТЫ

• Договор • Гарантия • Доставка материалов

Позвоните и запишитесь в очередь на **бесплатный выезд нашего специалиста!**

Выгода 50%

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!

ежедневно с 9.00 до 21.00

8(495) 211-36-84

Зверье мое

Кошачий день

Самые загадочные животные отмечают свой праздник

■ 1 марта — Международный день кошек, которые стали символами наступающей весны. Коты и кошки покорили весь мир, в том числе и москвичей, поселившись в «Геликон-опере» и на станции метро.

В театре «Гелион-опера» появился удивительный сотрудник, который не состоит в штате, но которого все знают и любят и даже немного побаиваются. Это полторагодовалая кошка по кличке Зиглинда.

— Кошка у нас в театре самая главная. Она все контролирует, обходит помещения — гримерные, костюмерные, бухгалтерию. Вечером она заходит ко мне в кабинет и садится в мое кресло, — рассказывает руководитель «Геликон-оперы» Дмитрий Бертман. — Зиглинда всех знает, играть с ней очень опасно, такое ощущение, что у нее не зубы, а шило.

Кошка сама себе хозяйка, никому не подчиняется, а иногда и вовсе уходит в...

посольство Японии, расположенное по соседству.

— Однажды мы специально следили за Зиглиндой, чтобы понять, куда же она исчезает. Оказалось, уходит к японцам, — говорит Дмитрий Бертман.

Еще одна кошка, которая выбрала себе необычное местожительство, Маруся со строящейся станции метро «Верхние Лихоборы». Животное прекрасно себя чувствует и охотно отлавливает крыс и мышей.

— Строители говорят, что относятся к Марусе как к хозяйке, она встречает их и провожает в шахту, — рассказали в пресс-службе Мосметростроя.

Кстати,

вчера в одной из промышленных зон инспекторы Департамента природопользования и охраны окружающей среды обнаружили двух льявят. Им 5–6 месяцев, документов на животных нет. Льявят отдадут в Центр передержки диких животных.

А недавно Маруся принесла потомство: на станции стало на пять кошек больше.

Сергей Шахиджян
vecher@vm.ru



► Кошка Зиглинда каждый день обходит все помещения «Геликон-оперы», включая костюмерные

Отдел по связям с общественностью ТЕАТРА «Геликон-опера»

Звезды из сети

На просторах всемирной сети тоже обитает много популярных кошек. «Вечерка» отыскала трех самых известных.



Венера двуликая

У этой кошки удивительный окрас: одна половина ее морды рыжая, с голубым глазом, а вторая — черная, с зеленым глазом. Специалисты называют таких животных «химерами» — в их организмах соединены два, три и более геномов.

Сердитая морда

Гарфи признан котом с самой недовольной и злой мордой в мире. Персидский кот живет в Турции вместе со своей хозяйкой Хулией Озкок.



Красавчик Снупи

Самый очаровательный кот живет в Китае. Он относится к породе экзот — экзотическая короткошерстная кошка. Экзот был получен от скрещивания персидской и американской короткошерстной породы. У Снупи канал на YouTube и страничка на Facebook.



Дом | Строительство | Ремонт

На правах рекламы

• СТРОИТЕЛЬСТВО
• РЕКОНСТРУКЦИЯ
• ДОСТРОЙКА
• ПЕРЕДЕЛКА

Рассрочка* от 4% от 6 до 18 мес.

ООО "КПД-строй" www.7551632.ru

КРЕДИТЫ*

М "Пр.Мира" Ул.Щепкина, д.58, стр.3 (Пешком от метро 5 мин.)

(495) 755-1632, 792-0364, 681-8846

*Предоставляет АО "АЛЬФА-БАНК" лиц. Банка России №1326 от 16.01.2015г. На сайте

ОКНА • БАЛКОНЫ

Novotex KBE RENAU Roto

ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ

- ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ
- ВНУТРЕННЯЯ И НАРУЖНАЯ ОТДЕЛКА
- УТЕПЛЕНИЕ • ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШКАФОВ
- НАСТИЛ ПОЛОВ • ЭЛЕКТРИКА • МОНТАЖ ОКОН

БЕСПЛАТНО: замер и доставка, подъем на этаж, демонтаж, вынос мусора.

реклама

8 (499) 707 2393, 8 (905) 856 1020

ПЕНСИОНЕРАМ - ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ

РЕМОНТ

КВАРТИР, КУХОНЬ И ВАННЫХ КОМНАТ В ВАШЕМ РАЙОНЕ!

НАШ СПЕЦИАЛИСТ НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙТЕ ЗА РЕМОНТ! ПРИЕДЕТ К ВАМ БЕСПЛАТНО!

Договор. Смета. Гарантия.

Наш мастер Федор И. Более 6 лет опыта, более 1000 довольных клиентов!

* Действует до 31.03.2017г.

СКИДКИ до 50%*

8(495) 928-46-71 eraremont.ru

НОВЫЙ ПОЛ за 1 день РАБОТЫ по ДОГОВОРУ. ГАРАНТИЯ.

Ремонт ПОЛОВ

Ремонт СТЕН НИЗКИЕ ЦЕНЫ ЧЕСТНО

Ремонт ПОТОЛКОВ

Ремонт ВАННЫХ комнат. Электрика.

НОВОСЕЛАМ, ПЕНСИОНЕРАМ **СКИДКА 30%**

8(962) 9-0000-91

ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА - БЕСПЛАТНО

ДОСТАВИМ МАТЕРИАЛЫ, ПЕРЕДВИНЕМ МЕБЕЛЬ. УСТРАНИМ НЕРОВНОСТИ. ВЫВЕЗЕМ МУСОР.

РЕМОНТ КВАРТИР

ВАННЫХ КОМНАТ

КУХОНЬ

БЕСПЛАТНЫЙ выезд к Вам нашего специалиста.

Пенсионерам **скидки до 30%**

Звоните ежедневно: **8(495) 135-50-60**

цены 2014 года!

umas-stroy.ru

ГАРАНТИЯ НА РАБОТЫ. ОПЫТ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!

СРУБОВЫЕ ДОМА, БАНИ

на заказ — любые размеры и конфигурации

ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ НА ЗИМнюю РУБКУ

10 лет на рынке строительства срубовых домов

| | | | |
|-------|-----------|----------|-----------|
| 10x8 | 370 т. р. | 5x6 | 244 т. р. |
| 6x6 | 285 т. р. | 10x12 | 510 т. р. |
| 10x10 | 450 т. р. | 8x8 | 427 т. р. |
| 7x7 | 320 т. р. | в 2 эт. | |
| 7x9 | 330 т. р. | и другие | |

Хранение — бесплатно. Сборка. Оплата по факту.

Выставочная площадка: г. Видное, ул. Берёзовая, 1

www.RUSLES58.ru.

8-800-302-07-29 звонок бесплатный, **(927) 368-53-29** с 8-22 ч.

Окна в подарок!

РЕМОНТ КВАРТИР И ВАННЫХ КОМНАТ

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ ДО 15 МАРТА

МОСГОРРЕМОНТ проверено временем

ремонт работ качественно без долгих работ!

установка плитки 450 р. кв. кв. поклейка обоев 80 р. кв. кв.

8 (499) 110-37-23

НАДЕЖНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗУМНЫЙ ВЫБОР!!!

Экспертное мнение

Походка от бедра

■ Весна — прекрасная пора, даже если под ногами слякоть и лужи. А если ваши модные сапожки или брюки забрызганы грязью, то дело тут вовсе не в погоде. Как правильно ходить, чтобы не запачкать одежду и обувь, «Вечерке» рассказал врач-хирург Владимир Хорошев (на фото).

П р и с м о т р и т е с ь к своим джинсам или брюкам — много ли на них грязи? Если ответ утвердительный, то стоит обратить внимание на ваши стопы. — Чаще всего брюки пачкаются у тех, кто страдает плоскостопием или вальгусной деформацией стоп (искривление сустава пальца на ноге), — рассказал эксперт. — Это нередкое заболевание, им страдает большая часть населения страны, но люди, увы, и не догадываются об этом. В легкой форме такие изменения практически незаметны. Выявить их может только специалист. — Проблема в том, что стопа выполняет амортизирующую функцию, которая

Брызги грязи на обуви и одежде могут говорить о проблеме со стопами

утрачивается при наличии патологии, — объясняет Хорошев. — Если у человека, например, плоскостопие, то он ставит ногу не мягко, как это происходит при нормальной ходьбе, а жестко. Именно из-за этого грязь и летит во все стороны.

Конечно, поставить диагноз по испачканым джинсам нельзя, но повод задуматься есть.

— Я вас уверяю, что при отсутствии проблем со стопами брюки станут мараться меньше, но «правильная походка» не исключит помарок совсем, — отмечает эксперт. — Несколько практических советов все же есть. Золотое правило — ношение ортопедических стелек. Они скорректируют поступь, смягчат ее, и грязный талый снег не будет лететь во все стороны.

— Хорошие производители обуви, — подчеркивает Хорошев, — делают изделия со встроенной ортопедической стелькой. Если

таковой нет, можно купить ее в специальном салоне. Выбирать стельку нужно не в коем случае не по размеру обуви — ее подбирают по длине стопы. Для того чтобы сделать правильный выбор, обведите ногу на листе бумаги и берите с собой. Длину измеряют от кончика самого большого пальца до пятки. Кроме этого, стоит обратить внимание и на саму обувь. Особенно на подошву. Слишком мягкая или, наоборот, «деревянная» подошва — гарантия не только

— При ходьбе обязательно следите за ее темпом, — советует Хорошев. — Для тех, кто намерен добраться до пункта назначения в чистых брюках, он должен быть равномерным. Есть еще водоотталкивающие составы для одежды, но практика показывает, что это не

Золотое правило от специалистов — носите ортопедические стельки

заляпанной одежды, но и ряда ортопедических проблем. — Очень важно хорошо фиксировать лодыжку, — добавляет Хорошев, — это тоже меняет походку и, соответственно, влияет на то, замарается штанина или нет. Работать над шагом можно и с помощью упражнений. Они не смогут вылечить патологию, если она есть, но ситуацию улучшат.

самое эффективное средство. Можно попытаться заправить брюки в обувь. У женщин есть альтернатива в виде юбок. Правда, от слякоти не спасет ни то, ни другое — все равно испачкаетесь. Выход один — работать над походкой.

Ярослава Костенко
vecher@vm.ru



► Выбирать стельку для обуви нужно не по размеру, а по длине стопы



Частности

Недвижимость

SREDA жилой квартал

Квартиры с отделкой от 4,3 млн Р **125 16 95**

0% первый взнос по ипотеке

*Сделка. **Группа ПСН. Застройщик — ООО «ВЦ Стройэлсо». **Ставка по ипотечному кредиту 12,9% от ПАО «Промсвязьбанк», ген.лиц. №3251 от 17.12.2017 г., не является публичной офертой. Проектная декларация и подробности на сайте sreda-kvartal.ru

ПОРА СЪЕЗЖАТЬСЯ

Весенние цены НА КВАРТИРЫ

Домашний 280 03 00

— МИКРОРАЙОН — Марьино

**Условия акции и проектная декларация на сайте: домашний.рф. Акция действует с 01.03.17 по 31.03.17. Группа ПСН, застройщик: АО «Мосстройнаб»

Юридические услуги

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. вернем или расслужебим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42
- Возв. кв. Адвокат. Т. (495) 210-25-63

Работа и образование

- Работа на дому. Т. (499) 347-12-51
- В офисе! 60 000р. Т. 8 (916) 999-76-96

Строительство и ремонт

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН БАЛКОННЫХ ДВЕРЕЙ

(495) 766 38 05 (985)

regulirok.ru

РЕМОНТ КВАРТИР

РЕМОНТ КОМНАТ
РЕМОНТ КУХОНЬ
РЕМОНТ ПОД КЛЮЧ
РЕМОНТ КОСМЕТИЧЕСКИЙ

ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!

8 (495) 585-40-07

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!

ЗАВОД ДЕРЕВООБРАБОТКИ И МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ СТАЛЬНЫЕ 5-е изделие в подарок!

ОКНА АЛЮМИНИЙ ПЛАСТИКОВЫЕ

ШКАФЫ КУПЕ АНТРЕСОЛИ

Выезд замерщика и доставка БЕСПЛАТНО!
Скидки 10% по соц. КАРТЕ МОСКВИЧА

(495) 507-23-61 без вых.
(495) 502-54-27

Искусство и коллекционирование

- Очаров. старину. Т. 8 (495) 304-78-18
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46
- Духи СССР. Т. 8 (916) 993-36-64

Астрология, магия, гадания

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

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА

- Ушёл 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

Духовная практика ПЕЛАГЕЯ

Наследница старинного рода Горюновых. МАГИСТР МИРА, ПРОВИДИЦА ХХІ ВЕКА, РИТУАЛЬНАЯ ЖРИЦА.

СОХРАНЕНИЕ СЕМЬИ ЗАЩИТА ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК

СНЯТИЕ РОДОВЫХ ПРОКЛЯТИЙ И ПОРЧИ ПОМОЩЬ БЛИЗКИМ И ДЕТЯМ ПО ФОТО

Ритуал проводится один раз
8 (495) 364-28-00
8-916-184-91-11
м. Коломенская

● Верну любимых. Т. 8 (906) 793-30-60

На правах рекламы

- **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
- **Сильнейшая ясновидящая.** Ритуальная защитная магия. Избавлю от любого жизненного негатива, пагубных привычек. Сниму порчу, сглаз, проклятие. Поставлю защиту на Вас, семью, бизнес. Удержу и верну любимых. Т. 8 (985) 424-70-93

Размещение рекламы

(499) 557-04-04
доб. 132, 138

- «Кузнецкий Мост»
☎ (495) 933-35-72
- «Ленинский проспект»
☎ (495) 543-99-11, 956-78-62
- «Лубянка»
☎ (495) 628-95-40

Психология

Жестокие игры

Как уберечь подростка от «групп смерти»

■ В последнее время в новостях все больше появляются сообщения о подростковых самоубийствах, которые связаны с социальными группами в интернете. Весной эксперты прогнозируют очередной волну активности так называемых групп смерти. Как не допустить беды, «Вечерка» рассказала детский и семейный психолог **Елизавета Золотова** (на фото).

Почему так происходит

Важно понимать особенности взросления подростка. Зачастую дети в возрасте от 13 до 16 лет очень ранимы. Для них очень важно принятие и признание их обществом. На данном этапе развития у подростков возникают вопросы: «Кто я? Зачем я живу?» Дети начинают сравнивать себя с окружающими. К тому же у них еще не до конца сформировалось понимание смерти. Именно в этом возрасте дети подвержены влиянию извне. В этот период ребенку гораздо проще



пойти за толпой, чем найти в себе смелость быть независимым и отстаивать свою индивидуальность.

Некоторые подростки захлестывает волна отчаяния, но далеко не у всех возникают навязчивые мысли о суициде. В этом случае родителям нужно бить тревогу. Са-

мостоятельно избавиться от нее подросток не сможет — нужно обращаться за помощью к специалистам.

Будьте рядом

Вы должны быть в курсе дел, знать, чем живет подросток. Это не означает тотальный контроль и допросы по каждому удобному случаю. Важно, чтобы ребенок не

только доверял, но и хотел говорить с родителями. Уважайте его решения, спрашивайте мнения по разным вопросам, дайте понять, что он не должен бояться вашей реакции, и вы поймете и примете его любым. Подростковый возраст тем и сложен, что родителям нужно находить баланс между повышенным вниманием к ребенку и полным безразличием. Самое главное — любите своего ребенка. Поверьте, в семье, где доверяют и любят друг друга, в случае опасности, неуверенности в себе или неразделенной любви подросток первым делом придет советоваться с родителями.

Если вы оказались в непростой ситуации и вам нужна помощь: **8-800-2000-122** единый общероссийский номер детского телефона доверия

Прямая речь



Роскомнадзор уже заблокировал восемь групп смерти в социальных сетях. Однако сейчас они перебрались в неконтролируемые источники — Viber и WhatsApp. И тут уже нужен личный контроль родителей. В качестве профилактики можно установить роутер с фильтрами, которые запрещают определенные сайты. Также с помощью программ можно блокировать переписку по определенным словам.

Справка

Основной символ групп смерти — синий кит — выбран неслучайно. Оказавшись на мелководье, это млекопитающее не может плыть дальше и погибает, после чего его тело волной выносит на берег. Киты обитают группами, поэтому и погибают они все вместе. Администраторы групп смерти интерпретируют это явление на свой лад, с неким «романтическим» флером: мол, киты осознанно совершают массовое самоубийство. И призывают к самоубийству.

➔ Свои истории и вопросы присылайте на vecher@vm.ru с пометкой «Родительское собрание»

Важно

«Черные метки»

«Вечерка» узнала у психолога, на что нужно обратить внимание родителям.

1



Группа единомышленников. Если подросток состоит в сообществах, где говорят о тленности бытия, перерождении через смерть, уходе из жизни как о поступке.

2



Специальные метки. Если подросток выкладывает свои фотографии с хештегами, где есть название группы смерти, цифры и латинская f.

3



Нездоровый интерес. Ребенок интересуется китами, бабочками и другими «символами смерти» (киты выбрасываются на берег, бабочка живет всего один день).

4



Закрытый доступ. Если ребенок закрыл доступ к подробной информации на своей странице в социальной сети и вы видите, как он общается с незнакомыми людьми.

5



Разбуди меня в 4:20. Если ребенок просит вас разбудить его в определенное время без объяснения причины или сам просыпается ранним утром.

Мнения из чата

Научите детей адекватно справляться с трудностями

Родители активно обсуждают тему «групп смерти» в интернете и пытаются найти ответ на главный вопрос — что делать, чтобы с ребенком не случилась беда.

Леонид888 Чтобы ребенок не уходил без вашего участия в интернет, существуют пароли, а также фильтры индивидуальной настройки, у меня такие пароли стоят

даже на телевизоре, то есть просто так включить его невозможно. Пока во всем нужен контроль, даже в домашних заданиях. Я смотрю заданные уроки в электронном дневнике или у сына в бумажном, хорошо, что их не отменили. Ребенок просился в соцсети, но получил отрицательный ответ.

Стаська Что делать? Ну, например, не регистрировать детей в соцсетях вообще.

Хотя бы до момента совершеннолетия, пока у них не появятся собственные средства для оплаты того же интернета. Но как раз в этот период у них будет не так много времени, ведь деньги нужно зарабатывать где-то вне дома, да и мысли будут уже совсем другие в этом возрасте.

Павел Загородный У нас дома крутой компьютер с хорошими возможностями — любую

последнюю игру тянет. Уж лучше ребенок будет играть в компьютерные игры, а не в «догонялки» со смертью.

Nickiii Ничего не бывает без причины, никакой ребенок не будет себя убивать, если у него в жизни все хорошо. Если в кругу друзей ребенка есть неблагополучные дети, которые могут на него плохо повлиять, значит, надо исключить их из круга общения вашего чада.

Cthutg Причина такой реакции детей, на мой взгляд, кроется в не совсем воспитании. Ведь то, как ребенок воспринимает те или иные события в собственной жизни, как он преодолевает различные трудности, как переживает трагедии, результат его приобретенной культуры, и напрямую это зависит от родителей. Уверен, родители должны научить своего ребенка «держат удар».

Подготовили Елена Четвергова vecher@vm.ru, Илья Юдин (инфографика)

