

Пост принял
Рецепты Спасо-
Андроникова
монастыря **с. 15**



**Легкие платья,
стильные юбки**
приходят на смену
джинсам и брюкам **с. 8**

Советская Софи Лорен
Жизнь
Регины
Збарской **с. 10**



МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Вторник
15 марта 2016 года
№ 34 (335)

Совместный
проект
Московского
метрополитена
и газеты
«Вечерняя
Москва»

vm.ru

Сердца разбудят звуки скрипки

Идет отбор желающих играть музыку в метро

▶ Скрипач Владимир
Семибратов исполнил
композицию группы
Scorpions **с. 3**



▶ Вчераше 14:16.
Переход со станции
«Цветной бульвар»
на «Трубную»

В номер!

**Гололед
будет виден
на карте**

■ Специалисты дорожных служб приступили к созданию тепловой карты столицы. Разработчики утверждают: она позволит прогнозировать гололед и подтопления и своевременно принимать меры.

Кроме того, новая карта позволит коммунальщикам более точно планировать уборку дорог.

— Мы создаем карту всего города, — рассказал руководитель ГБУ «Автомобильные дороги» Александр Орешкин. — Температура асфальта в районах столицы разная, и снег тает с разной скоростью. Карта поможет дорожным службам ориентироваться. Информация на нее будет поступать с датчиков, уже вмонтированных в дорожное полотно.

▶ Продолжение
темы — vm.ru

Цифра дня

620

миллионов рублей Москва выделила в 2016 году на укладку гранитного бордюра. Ремонт бордюров на дорогах уже начался.

Безопасность

Все под контролем

Ремонт оранжевой ветки метро завершается

■ Основные ремонтные работы в техническом помещении на станции «Новые Черемушки» Калужско-Рижской линии завершены. Об этом вчера сообщил начальник Московского метрополитена Дмитрий Пегов.

 **Анна Гусева**
a.guseva@vm.ru

Напомним, что с 9 марта на южном участке линии поезда следовали с увеличенным интервалом, а на перегоне от «Теплого Стана» до «Ле-

▶ Волонтер Евгений Кувырков объясняет москвичке Лене Супоневой, как доехать до метро на автобусе «М» (1) Пассажиры Калужско-Рижской линии садятся в бесплатный автобус маршрута «М» (2)



нинского проспекта» с 6:00 до 21:00 были введены ограничения на вход пассажиров. Это было связано с тем, что 7 марта в релейном помещении станции «Новые Черемушки» произошло короткое замыкание. Именно там находится оборудование, отвечающее за работу

светофоров и систему сигнализации на участке. Совместно с Департаментом транспорта были запущены компенсационные автобусы маршрутов «М» и «М27», которые бесплатно перевозили пассажиров метро вдоль оранжевой ветки к нужной станции.

— Метрополитен оперативно взял ситуацию под контроль, — подчеркнул Пегов. — Я обещал пассажирам, что мы три дня будем восстанавливать движение, но уже в пятницу мы вернулись в штатный режим работы. Сейчас все поезда, курсирующие по оранжевой ветке, двигаются по обычному графику. Кроме того, вечером 8 марта с помощью sms метрополитен предупредил пассажиров о сбоях в работе подземки и сообщил об открытых компенсационных маршрутах.

— Мы в первый раз опробовали подобный сервис, — заметил Пегов. — В будущем продолжим оперативное информирование пассажиров посредством точечной рассылки сообщений горожанам. Также после ситуации на оранжевой ветке сотрудники метро тщательно проверили все релейные подземки.

— Осмотр показал, что все оборудование в техпомещениях работает исправно, — отметил начальник метрополитена. — Мы продолжаем

Кстати,

одной из причин аварии в релейном помещении на станции «Новые Черемушки» могла стать течь, которая была вызвана погодными условиями. Службы метрополитена продолжают активно выяснять, из-за чего произошел сбой на оранжевой линии метро.

Цифра дня

10

дней будет продолжаться наладка оборудования на станции «Новые Черемушки» Калужско-Рижской линии метро.

выяснить первопричину короткого замыкания и завершаем ремонт. По словам Пегова, восстановительные работы продлятся еще несколько дней и никак не затронут ни пассажиров, ни график движения поездов. После заключения МЧС о ситуации в релейной подземке проведет детальный разбор инцидента. — От лица метрополитена я приношу извинения пассажирам и благодарю за терпение, — отметил Пегов. — Также хотелось бы отметить поддержку всех транспортно-дорожных ведомств, которые помогли метро справиться с ситуацией.

Отделка

Шпаклюем, штукатурим

■ Отделочные работы на станции «Деловой центр» Третьего пересадочного контура (ТПК) метро подходят к концу. На данный момент на платформенной части станции завершается облицовка путей стен мрамором. — Выполнена отделка полов гранитом. Завершается монтаж подвесного потолка. Производятся работы по шпаклевке и покраске в служебных помещениях. Одновременно с отделочными работами монтируются инженерные системы. Их готовность составляет 60 процентов, — сообщили в пресс-службе столичного Департамента строительства. По словам руководителя этого ведомства Андрея Бочкарева, станция позволит обеспечить доступным транспортом сотрудников и гостей комплекса «Москва-Сити», который ежедневно посещают около 300 тысяч человек. В целом же пропускная способность станции «Деловой центр» составит до 410 тысяч человек в сутки.

Факт

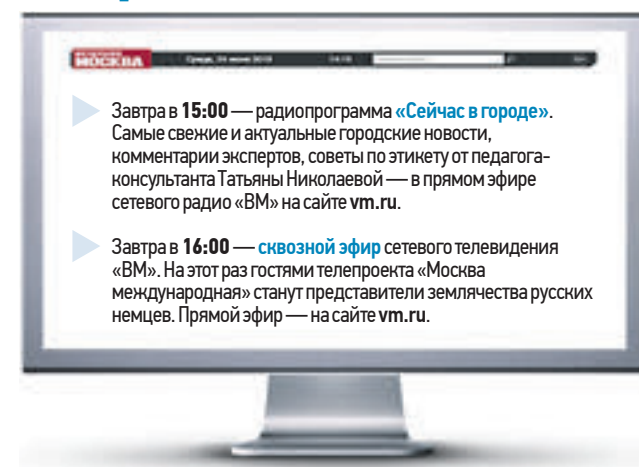
■ В облицовке более чем двадцати станций Московского метрополитена присутствуют различные окаменелости. Там столичные любители древностей могут разглядеть раковины наутилусов, аммонитов и других доисторических моллюсков.

С ветки на ветку

■ **Замоскворецкая линия**
В ближайшую субботу в рамках очередного, восьмого в этом году технологического окна для пассажиров закрывается участок зеленой ветки от «Белорусской» до «Театральной». На станциях «Маяковская», «Тверская» и «Театральная» будут проводиться работы по капитальному ремонту пути. Поезда будут курсировать от станции «Речной вокзал» до «Белорусской»

и от «Алма-Атинской» до «Новокузнецкой». Переход на временных конечных будет осуществляться в штатном режиме. Станции возобновят работу в воскресенье 20 марта с открытием метро. Администрация Московского метрополитена приносит пассажирам извинения за временные неудобства и призывает заранее планировать свои маршруты с учетом временных ограничений движения.

Говорит и показывает «ВМ»



▶ Завтра в 15:00 — радиопрограмма «Сейчас в городе». Самые свежие и актуальные городские новости, комментарии экспертов, советы по этикету от педагога-консультанта Татьяны Николаевой — в прямом эфире сетевого радио «ВМ» на сайте vm.ru.

▶ Завтра в 16:00 — **сквозной эфир** сетевого телевидения «ВМ». На этот раз гостями телепроекта «Москва международная» станут представители землячества русских немцев. Прямой эфир — на сайте vm.ru.



Учредители
ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина»
ОАО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
Издатель ОАО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

Главный редактор Александр Иванович Куприянов
Генеральный директор Александр Чешкин
Шеф-редактор Артем Чубар
Ответственный секретарь Ирина Байкова
Редакционный совет: Владимир Погоин (заместитель начальника метрополитена по коммуникациям), Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора — редакционный директор), Юлия Волосатая, Александр Шарно (заместители главного редактора), Александр Костриков (арт-директор)
Выпускающий редактор Светлана Карамнова

VM.RU

© ОАО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2016. 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.
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Газета распространяется в Москве и Московской области.
Адрес редакции: 127015, Москва, Вуляжский 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. Объем 4 п. л. Заказ № 612
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Время окончания работы над номером: по графику — 12.00, реальное — 12.00

Цифра дня

333

километра 300 метров составляет на сегодняшний день общая протяженность всех двенадцати линий Московского метрополитена.

Факт

■ По мнению некоторых астрологов, Московская кольцевая линия не случайно имеет 12 остановок. Они уверяют, что каждая соответствует определенному знаку зодиака и делит город на астрологические сектора, которые несут разную энергетику.

Будь осторожен

Битва за подол на эскалаторе

■ Вчера два пассажира метро пострадали из-за собственной неосторожности.



Ирина Бордовая
vecher@vm.ru

Около полудня эскалатор на станции «Парк культуры» Кольцевой линии «зажевал» длинную юбку девушки. К счастью, дежурная по эскалатору

пришлось остановить на 10 минут.

— В результате инцидента никто не пострадал. Другие пассажиры эскалатора спустились по нему пешком, а для того чтобы достать юбку, пришлось вскрыть гребенку эскалатора, что ненадолго приостановило его работу, — рассказали «Вечерке» в пресс-службе подземки. Вечером еще один забывший об осторожности пассажир упал на рельсы на станции «Кузьминки». К счастью, он отделался ушибами.

— Метрополитен — это транспортное предприятие, связанное с повышенной опасностью, где важно всегда соблюдать правила, — напоминают в пресс-службе метро. — Пренебрегая ими, вы можете не только доставить неудобство другим пассажирам, но и подвергнуть риску собственное здоровье.

Поездку в метро не стоит превращать в шутку

вовремя увидела, как пассажирка тщетно пытается отвоевать у движущегося полотна механической «лестницы» подол своей недавно пополнившей гардероб вещи, которую заранее придержать не догадалась. Эскалатор

Культура

Уголок музыканта

Подземка превращается в консерваторию

■ В мае в подземке стартует проект «Музыка в метро». Отобранные специальным жюри музыканты выступят на 200 площадках метро. «Вечерка» спросила об идее мероприятия участника проекта, скрипача Владимира Семибратова.



Анна Гусева
a.guseva@vm.ru

Каким образом комиссия отбирала площадки?

Организаторы пригласили меня в качестве консультанта по вопросу звучания музыки в конкретных местах. У каждой площадки есть свои акустические нюансы, которые мы учитываем. И еще играющие не должны создавать помех движению пассажиров. Поэтому выбирались укромные уголки, в которых артисты не мешают прохожим.

На какую реакцию пассажиров можно рассчитывать артистам?

Думаю, что проект понравится. Надеюсь, что со временем он превратится в часть города, его изюминку.

Что может повлиять на заработок музыканта?

Температура воздуха, атмосферное давление (смеется)... А если честно, то музыкант должен понять для себя, зачем он выходит играть. Кто-то хочет заработать, другой — самовыразиться, третий же — впер-

Справка

Проект позволит легально выступать в метро на 15 специально отобранных безопасных площадках. Отбор музыкантов происходит в таком порядке: с 1 марта все желающие продолжают оставлять свои заявки на Едином транспортном портале. Концертные площадки будут размещены на станциях и в переходах.



Артём Жиганов

вые выйдет на публику. Лично я выступал с целью — понаблюдать за реакцией прохожих на неизвестную мелодию.

Они замечают тебя, останавливаются в переходе, вслушиваются в звуки скрипки — вот что самое ценное! Люди постоянно спешат... приятно, когда они нарушают свой ритм ради красивой мелодии.

Какие произведения подходят для такого исполнения?

Я приверженец классики. Удивительно, но только 10 процентов моего репертуара действительно звучит

в местах вроде метро. Когда приходишь играть, соприкасаешься с публикой и ее настроением. Надо научиться удивлять ее! Будьте фокусником, отвлекайте, держите в изумлении и постоянно развивайтесь — тогда она будет ваша.

Как проект скажется на самих музыкантах?

Они станут ответственные — это еще никому не мешало.

► Вчера 14:16. Скрипач Владимир Семибратов играет в метро

Касса

Успей достать свой счастливый билетик

■ Вчера у пассажиров подземки появилась возможность купить проездной с изображением станции «Саларьево».

Коллекционерам стоит поспешить: тираж праздничных билетов «Единый» на одну и две поездки, посвященный открытию второй станции подземки в Новой Москве, и двухсотой — в Московском метрополитене, лимитирован. В кассы метро по-

► Впервые билет с изображением «Саларьево» показали в день ее открытия, 15 февраля



Владимир Новиков

ступил один миллион экземпляров.

В пресс-службе метрополитена «Вечерку» заверили: уже снова пассажиров ожидают новые сюрпризы и «счастливые» билеты.

— В ближайшее время планируется выпуск юбилейных проездных в честь Дня космонавтики, который отмечается 12 апреля, а также билетов, посвященных Году кино, — раскрыли секрет в пресс-службе.

«ЮРИДИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО «СОВЕТНИК» — ОБЕСПЕЧЕННАЯ СТАРОСТЬ

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

единовременная выплата до 3 500 000 руб. | ежемесячные выплаты до 35 000 руб.

Пожизненное проживание в своей квартире
Оплачиваются коммунальные платежи и телефон

Предоставляется уход и помощь по хозяйству.

Мы гарантируем надежную защиту и заботу о Вас
Большой Предеченский переулок, д.21

8 (499) 284-3135, 8 (495) 920-5001

Реклама ООО «Юридическое агентство «Советник» ОГРН 1147746087188

Опрос

Кого бы вы хотели увековечить в названии станции метро?

■ Именем клуба ЦСКА назовут станцию подземки. «Вечерка» узнала, каких еще названий не хватает москвичам.



Алла Моисеева
пиар-менеджер,
20 лет

Ну о каком еще футбольном клубе может идти речь? Надо давать станциям метро названия в честь великих людей России: писателей, актеров, ученых.



Алексей Шильников
управляющий
торгцентром, 27 лет

Я бы назвал в честь Есенина. На станции был бы памятник, на стенах — стихи. Хорошо ведь, когда душа и под землей тянется к великому и прекрасному.



Александра Иванова
студентка, 22 года

Стоит назвать станцию метро в честь Юрия Долгорукого. Все-таки он основатель Москвы, и его имя должно чаще фигурировать в местах, связанных с ним. Историю надо помнить.



Алексей Жданов
консультант
инфотдела, 29 лет

Думаю, нужны станции метро в честь легендарного космонавта Юрия Гагарина и «Олимпийская». Две Олимпиады — это триумф нашей страны, наших спортсменов, нашей техники.

Безопасность

На дорогах стало спокойнее

Технологии помогают снизить число аварий



► Вчера, Ярославль. Владимир Путин (в центре) приветствует организаторов выставки «Современные технологии в сфере безопасности дорожного движения». Справа от президента — его советник Игорь Левитин и губернатор Ярославской области Сергей Ястребов

РИА Новости

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин принял участие в заседании президиума Госсовета.



Василиса Чернявская
v.chernyavskaya@vm.ru

Провел заседание президент России Владимир Путин. По его мнению, необходимо обеспечить массовое оформление незначительных ДТП без участия сотрудников госавтоинспекции.

— Чтобы убрать лишние формальности, необходимо реализовать комплекс

мер, направленных на массовое оформление аварии без участия сотрудников полиции, — заявил президент. Владимир Путин добавил, что некоторые регионы готовы участвовать в программах, позволяющих фиксировать превышение скорости на федеральных трассах, чтобы за счет полученных штрафов пополнять дорожные фонды. — Понятно, что безопасность дорожного движения — задача комплексная. В ее решении важна роль органов власти всех уровней, — подчеркнул президент.

Прямая речь



Сергей Собянин
мэр Москвы

В Москве уже работает ситуационный центр правительства. Результат заметен: на 25 процентов снизилось число аварий в местах установки камер фотофиксации нарушений. Скорость движения на магистралях за пять лет увеличилась на 12 процентов и соста-

вила 45–50 километров в час. Количество машин выросло в регионе на миллион, а смертельных случаев на дорогах стало меньше почти на четверть. К сожалению, приходится принимать непопулярные решения, но они стоят того. Для упорядочения парковочного пространства, повышения скорости и безопасности с 2012 года в Москве введена платная парковка.

Городские новости



Анастасия Ассорова
a.assorova@vm.ru

Ограничитель движения

С сегодняшнего дня в связи со строительством железнодорожного переезда в Щербинке на отдельных улицах будет ограничено движение пешеходов и транспорта. Об этом сообщает Информационный центр транспортного комплекса Москвы. Речь идет об улице Железнодорожная от пересечения с Юбилейной улицей до улицы 40 лет Октября и участке улицы Юбилейной от пересечения с Пушкинской улицей до пересечения с улицей Железнодорожная. Ограничение будет действовать до 30 ноября 2016 года.

Осторожно, поезд!

С сегодняшнего дня и до 15 апреля Московская железная дорога совместно с правоохранительными органами проводит специальные рейды на железнодорожных переездах, по которым проходят маршруты школьных автобусов. Особый акцент железнодорожники сделают на профилактической работе со школьниками и детьми.

Танцы на аллеях

Москвичи в «Активном гражданине» выбрали программу танцев в парках города. Так, в «Сокольниках», «Садовниках», «Северном Тушине», «Филых», «Кузьминках» и в Измайловском в программу будут включены современные направления. В Гончаровском парке танцевальная программа стартует впервые.

Внутренний мир

Архитекторы покажут, как создать уют

■ Сегодня в выставочном центре Мосстройинформа стартовал Второй Международный фестиваль «Экосознание мегаполиса. Архитектура и интерьер». Центральное событие фестиваля — выставка авторских работ по дизайнерскому оформлению зданий. Своими идеями, как обустроить внутреннее и внешнее пространство жилых домов и бизнес-центров,

поделились российские и зарубежные архитекторы и дизайнеры. — Одна из наших новинок — раковина, выполненная из белого бетона в форме бриллианта, — рассказала «Вечерке» организатор выставки Мария Очеретяная. Все изделия, представленные на выставке, изготовлены из экологичных материалов. Фестиваль продлится до 18 марта включительно.

Прямая речь



Сергей Левкин
глава Департамента градостроительной политики Москвы

В свете градостроительных изменений, которые происходят в нашем городе, определяющими становятся вопросы экологии.

Реклама

КПК «ПРОГРЕСС-КАПИТАЛ»
участник финансовой группы «Сберегательный Союз»
Сбережения застрахованы в страховой АО АСК «Инвестстрах»

Деньги наших пайщиков ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ

ДО 33% ГОДОВЫХ

АКЦИЯ* КАЖДОМУ НОВОМУ ПАЙЩИКУ СЛИТКА ЗОЛОТА В ПОДАРОК!

В КОНЦЕ 2016 ГОДА СОСТОИТСЯ РОЗЫГРЫШ СЛИТКА ЗОЛОТА СРЕДИ ПАЙЩИКОВ

8 800 333-16-39
Звонок по России бесплатный
www.kpkr-k.ru

105318, Россия, г. Москва, ул. Звериницкая, д. 7
тел.: 8 (495) 120-16-39 (метро Семеновская)
Мы рады видеть Вас с 10:00 до 18:00 ежедневно, суббота, воскресенье — выходные

*Срок проведения акций до 31 марта 2016 года. Услуги предоставляются членам КПК «ПРОГРЕСС-КАПИТАЛ», ОГРН 1157746491792, ИНН 7721313362, КПК «ПРОГРЕСС-КАПИТАЛ» входит в НП «Саморегулируемая организация кредитных потребительских кооперативов «Союзмикрофинанс», ОГРН 1107800005280. Зарегистрирован в реестре СРО. Все дополнительную информацию можно получить по тел. 8-800-333-16-39 или в офисе у специалистов.

Предвкушение

ГОТОВЬ БАЛ ВЕСНОЙ

Выпускной-2016 начал собирать гостей

■ Сегодня начался прием заявок от столичных школ на проведение выпускного вечера в Парке Горького.



Олег Старухин
o.staruhin@vm.ru

Корреспондент «Вечерки» узнал, чем столица удивит одиннадцатиклассников в этот раз.

— Программа празднования окончания школы юными москвичами еще не утверждена, — рассказала «Вечерке» заместитель начальника отдела по связям с общественностью Мосгорпарка Дарья Симоненко. — Однако в выборе артистов и музыкальных коллективов будут учтены и предпочтения самих школьников. Уже сегодня каждый



► В прошлом году в Парке Горького со школой попрощались более 20 тысяч выпускников

из выпускников может проголосовать за любимого певца на портале «Активный гражданин». Причем в артистическом рейтинге учитываются только голоса учеников одиннадцатых классов. Система «Активного гражданина» идентифицирует выпускников по фамилии, имени, отчеству и логину электронного дневника.

Кто бы ни победил в этой гонке молодежной любви, без звезд «Московский выпускной-2016» в Парке Горького традиционно не обойдется. Среди кандидатур для голосования школьников такие разноплановые артисты и коллективы, как Полина Гагарина и Елка, Сергей Лазарев и группа «Каста».

Визит

Спикера Мосгордумы встретили горячо

■ Сегодня в гостях у «Вечерки» побывал председатель Мосгордумы Алексей Шапошников.

Редакция встретила спикера аплодисментами. Правда, начало беседы пришлось отложить — в здании сработала пожарная сигнализация. Но уже 10 минут спустя выяснилось, что сигнал был ложным.

Шапошников рассказал журналистам, над чем парламентарии работают в текущем году, о новых законодательных инициативах и вопро-

сах, с которыми приходят горожане на личный прием. Москвичи зачастую обращаются в городскую Думу не столько с жалобой или проблемой, сколько ради решения вопросов, не входящих в сферу ответственности депутатов. Но и в этом случае, отметил Алексей Шапошников, парламентарии стараются помочь найти выход из ситуации.

📄 Подробности — в утреннем выпуске газеты и на vm.ru.

Цифра дня

60

тысяч резидентных разрешений на парковку выдано на сегодняшний властями Москвы.

Факт

■ Более 140 тысяч видеокamer установлено в Москве. В архиве хранится 16 миллионов часов записей. Город тратит на систему видеонаблюдения около 4 миллиардов рублей в год.



ВСЕРОССИЙСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ «КАПИТАЛ»

www.kapitalfinans.ru

Выбор грамотных людей!

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ ОТ НАСЕЛЕНИЯ

**ВНИМАНИЕ,
АКЦИЯ!**
Каждому клиенту
подарок

в рублях РФ
от 38% до 64%

101000, г. Москва, ул. Мясницкая, 32, стр. 1, офис 4, метро «Чистые пруды»

8 (800) 500-42-63, +7 (495) 120-21-56

ООО МФО «ЭКО-ПЛАН», ИНН 9705048400, ОГРН 1157746846102, МФО 001503045007278. Денежные средства принимаются на основании договора займа, согласно нормам действующего законодательства РФ, на срок от 4 месяцев. С возможностью ежемесячного снятия процентов и капитализации. Подробная информация об остальных условиях, определяющих полную стоимость займа и влияющее на него, об организаторе мероприятия, сроках и правилах проведения акции, количестве призов, месте и порядке их получения, по телефонам: +7 (495) 120-21-56, 8 (800) 500-42-63. Срок проведения акции до 31 марта 2016 года. Реклама

За диспетчерским пультом Алла Грибинюк, замредактора отдела «Московская власть».

- В рубрике «Дневное табло» мы расскажем о том, когда же наступит в Москве весна. И объясним, почему наши предки придавали такое важное значение дню «Сорока сороков».
- В «Красках города» — история любви между верблюдом и гиеной.
- Йога на мосту с утра — железный рецепт бодрости. Разогреваемся в «Режиме движения».
- «Выход есть» подскажет потребителям, куда жаловаться на коварных продавцов.



Дневное табло

Последний морозный привет

■ Сегодняшнюю ночь синоптики назвали самой холодной в марте, а утро хоть и встретило москвичей ярким солнцем, но оказалось по-зимнему морозным. «Вечерка» выясняла, долго ли продлятся капризы наступившей весны и когда столице ждать тепла.



Андрей Обьедков
vecher@vm.ru

Синоптики в один голос успокаивают: в середине марта температура заметно ниже нуля — это норма. — До третьей декады марта на серьезное потепление рассчитывать не стоит, — уверен член Российского географического общества, «народный метеоролог» Виталий Стальнов. — Март в нашей полосе все же считается зимним месяцем. А вот по погоде, которая будет стоять на весеннее равноденствие (в этом году оно выпадает на 20 марта), можно будет понять харак-

тер всей весны. Этот день в народе назывался «Сорок сороков». Если холодно, то жди и последующих «сорока утренников». И действительно еще сорок дней температура воздуха может па-

До конца недели зима будет упорно напоминать о себе

дать ниже нуля, а по ночам случаются заморозки. За последние годы жители столицы привыкли, что весна наступает раньше срока, и ждут, что заметно потеплеет уже сейчас. Но на этой неделе погода будет стабильно холодной. Уже сегодня воздух прогреется лишь до 3 градусов выше нуля, а предстоящей ночью столбики термометра опустятся до отметки минус 6 градусов по Цельсию. По сообщению Росгидрометцентра, завтра в столице могут пройти небольшие осадки в виде снега. Температура воздуха и в выходные не повысится.



► Сегодня, 09:47. Ленинский проспект. Жительница столицы Анна Морозова гуляет с внуком Петей по залитой весенним солнцем улице

Потеплеть может лишь после весеннего равноденствия

Прямая речь



Марина Макарова
главный специалист
Росгидрометцентра

Температура будет постепенно снижаться. Всеми виной холодный воздух, пришедший из Арктики. Но через неделю в столицу постепенно начнет возвращаться тепло.



Евгений Тишковец
ведущий специалист
центра погоды
«ФБОС»

К концу недели помимо похолодания придут и осадки. Дождь будет чередоваться со снегом. Возможно образование гололеда. Самая ненастная погода ожидается в пятницу.

Цифра дня

1.5

тысячи зданий в Северо-Западном округе столицы отмоют коммунальщики от граффити и плесени этой весной, сообщает префектура СЗАО.

Стоп-кран



Анастасия Ассорова
a.assorova@vm.ru

Упал с моста

Сегодня около половины четвертого часа ночи около дома № 14 по шоссе Энтузиастов многотонный КАМАЗ сорвался с эстакады. Водитель погиб на месте. В настоящее время сотрудники столичного Управления ГИБДД проводят проверку и стараются установить причины аварии. Основная версия — водитель уснул за рулем.

Сгорели ночью

Около 04:00 сотрудники столичного управления МЧС получили срочный вызов — на первом этаже жилого дома по улице Стандартная загорелась квартира. Прибывшие на место спасатели немедленно организовали эвакуацию жильцов верхних этажей дома. Пожар удалось потушить за сорок минут. Но уже разбирая завалы в сгоревшей квартире, спасатели обнаружили одного пошибшего. Еще один пострадавший был отправлен в больницу.

Проездной

Едем, избегая пробок

■ Сегодня утром на ряде столичных улиц ограничили движение транспорта. Ограничение движения затрагивает крайние полосы Большого Москворецкого моста и Кремлевской набережной. В столичной мэрии сообщили, что 18 марта также перекроют несколько улиц в центре города. В этот день на Красной площади пройдет митинг-концерт

«Мы вместе!», посвященный годовщине присоединения Крыма, и с 12:00 до 20:00 будут закрыты улицы Ильинка, Варварка, Москворецкая и Болотная. От Китайгородского проезда до Большого Москворецкого моста перекроют Москворецкую набережную, а от Большого Москворецкого моста до Большого Каменного моста — Кремлевскую набережную, а также Васильевский спуск.

РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА

RITUAL.RU

Достоинно. Бережно.
Безупречно.

+7 (495) 100-7-100
www.ritual.ru

На правах рекламы

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СтудияСлуха

www.ssluha.ru

- М «Беговая» (495) 766-87-03
- М «Братиславская» (495) 998-33-10
- М «Каширская» (495) 763-31-10
- М «Профсоюзная» (495) 211-30-14
- М «Сокол» (495) 233-35-06
- М «Южная» (495) 763-52-50

SIEMENS

PHONAK

ReSound

oticon
PEOPLE FIRST

HECTOR-AUDIO

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА - СКИДКА! *
о возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

* - подробности на сайте www.ssluha.ru
Регистрация в Минздраве обязательна. № ФСЗ 2010/0588/1. Москва

Краски города

Люблю верблюда

Животные страсти Нового цирка

■ Весне и любви покорны все живые существа. Сегодня утром корреспондент «Вечерки» побывал в Новом цирке на проспекте Вернадского и убедился, что союзы, подобные дружбе тигра Амура и козла Тимура, совсем не редкость.



Сергей Шахиджанян
vecher@vm.ru

Гиена по кличке Верный не отходит от своей избранницы. Ее зовут Аталла, у нее горб (даже два) и вообще по жизни она — верблюд. Но пылкого поклонника это не останавливает. Верный не зря носит свое имя и все возможное время проводит с подругой.

— Аталле всего два года, — рассказывает дрессиров-



► Сегодня, 10:13. Виктор Шустов со своими подопечными гиеной Верным и верблюдицей Аталлой

щик Виктор Шустов. — Она очень спокойная и добрая. А Верному весна кружит голову. Эта парочка умилительно играет друг с другом. Верный любит ее запах. Неравнодушными друг к другу оказались и еще

двое подопечных Виктора — лама Ганс и пони Кася. Но и их роман пока больше напоминает легкий дружеский флирт. Единственным настоящим семьянином труппы дрессировщика стал петух. На-

равне со всеми остальными артистами этот красавец выступает на манеже, но две его спутницы в представлениях участия не принимают. А снесенными яйцами угощают Верного, — говорит Виктор Шустов.

Режим движения

Йога на «мосту поцелуев»



► Сегодня, 08:27. Марина Ахметшина, Аксинья Ремизова, Анастасия Курникова и Андрей Белов (слева направо) без йоги своей жизни не представляют

■ Солнце освещает лицо Марины Ахметшиной. Она встает на локти, выгибает спину и щурит глаза. Сегодня утром корреспондент «Вечерки» занималась йогой на мосту Богдана Хмельницкого.



Оксана Полякова
vecher@vm.ru

Их четверо. В восемь утра они не нежатся в постели, а расстилают цветные коврики на мосту, который в народе называют «мост поцелуев», и готовятся к утренней гимнастике. — Разогреваем позвоночник и мышцы. А потом переходим к более сложным позам, — говорит журналист Аксинья Ремизова. Прохожие оглядываются на стоящих в позе собаки

четырёх спортсменов, но снять с себя одежду в минус семь градусов и присоединиться никто не решается. — Теперь весь день буду чувствовать бодрость, хотя проснуться и прийти сюда так рано было непросто, — говорит участник занятий Андрей Белов. В следующий раз ребята займутся йогой на 20-м этаже главного здания МГУ. Вечером. Будут встречать закат.

Выход есть

Потребителям помогут профи

■ «Только купила микроволновку, а она уже сломалась. В магазине товар не принимают», — жалуется москвичка Ирина Пригожина. И подобных претензий немало.



Ольга Соколова
o.sokolova@vm.ru

В столичном Управлении Роспотребнадзора прошел день открытых дверей. «Вечерка» узнала, с какими проблемами сталкиваются москвичи. Сегодня отмечается Всемирный день защиты прав потребителей. Специально к этому событию столичное Управление Роспотребнадзора 14 и 15 марта провело день открытых дверей. Каждый желающий мог прийти в территориальные отделы Роспотребнадзора во всех округах Москвы

и получить совет по самым острым потребительским вопросам.

— В магазине заказала кухонный гарнитур, все сроки по его доставке вышли, — рассказывает москвичка Валентина Иванова. — Сегодня я получила квалифицированный совет. Есть шанс на компенсацию.

Прямая речь



Владимир Кравченко
начальник отдела надзора в сфере защиты прав потребителей столичного Управления Роспотребнадзора

Мы напоминали жителям об их правах, рассказывали, какие изменения произошли в законодательстве.

АКВАФОР®

фильтры для воды

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
КРАСОТЫ
В ПОДАРОК!



8-800-333-81-00 www.aquaphor.ru
(бесплатные звонки по России)

*Акция действительна с 1 февраля по 31 марта 2016 г. Товар сертифицирован.
ООО "Аквафор Лайн". ОГРН 1057746079511, 123298, г. Москва, ул. 3-я Хорошевская, д.18, к.1

Мода

Весна надевает сапоги

Новый сезон соединяет спортивный стиль с классикой

■ Сегодня в столице открывается 67-я Международная выставка обуви, сумок и аксессуаров «Мосшув-2016». Около 400 производителей из России, стран СНГ, Италии, Германии, Турции и других государств представят москвичам главные модные тренды этой весны. В преддверии выставки «Вечерка» узнала, как стать самой стильной штучкой в новом сезоне.

Весна идет по городу в кедах на платформе и высоких резиновых сапожках. Все зависит от погоды и настроения. Резиновая обувь не потеряла актуальности в новом сезоне, но стала более спокойной. Ушли кричащие цвета и пестрые принты. Сегодня дизайнеры предлагают девушкам обратиться к сапожкам спокойных, даже строгих тонов. При этом сочетать их не с джинсами и леггинсами, а с легкими платьями. И только в дождливую погоду. Для всего остального есть спортивный и классический стили.

— Для повседневного образа отличный выбор — кроссовки на небольшой платформе, — рассказал «Вечерке» дизайнер Игорь Гуляев. — Сапоги с широким каблуком подойдут для деловой встречи, а туфли-лодочки — прекрасный вариант для романтического свидания. Наступающей весной в молодежную моду возвращается романтика, нежность и женственность. Стиль унисекс уходит в прошлое, а потому самый модный тренд нового сезона — юбки и платья. Дизайнеры и модельеры снимают все ограничения. Макси, миди, мини, юбки годе и классические «карандаши» — модно все, главное, чтобы наряд подходил к фи-

гуре. Цвета лучше выбирать спокойные, пастельные. Нынешняя весна любит голубой, розовый, серый, мятный и бежевый.

— Отличным дополнением к образу станет шляпа, — продолжает Игорь Гуляев. — Сегодня этот аксессуар используется как в женских, так и в мужских коллекциях. И помните: лучшее украшение любой женщины — глаза, лучащиеся радостью.

В тренде юбки и платья, а вот стиль унисекс уходит в прошлое

Прямая речь



Татьяна Меньшова
психолог

Цвета одежды способны сильно повлиять на наше настроение и многое сказать о нас самих. Например, если вы предпочитаете салатный и желтый, эти цвета выдают в вас творческую личность. Красные тона добавляют живости и энергии всем, кому они необходимы. Бордовый оттенок вместе с темно-зеленым придаст вам спокойствие, умиротворение и женственность. Не стоит пугаться черного. Зачастую он говорит не о депрессии, а о вашем высоком статусе.

Верхняя одежда

Хит сезона — кашемировое пальто мужского кроя. Большие плечи, объемные формы. На пике популярности оверсайз — можете спокойно покупать вещи на несколько размеров больше вашего. Это только придаст вам хрупкости и нежности.

Пальто от **3400** рублей

Обувь

Смешение спортивного стиля и классики — кроссовки на платформе, резиновые сапоги темных тонов, сапоги на широком каблуке, острые носы, платформы, классические лодочки и даже каблуки с дырой.

Резиновые сапоги от **900** рублей

Спортивный стиль — это так романтично

Мини, миди, макси

Смело выбирайте и мини, и миди, и макси. При выборе отталкивайтесь от собственной фигуры и комплекции.

Юбки от **400** рублей

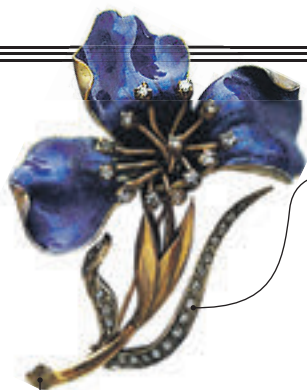
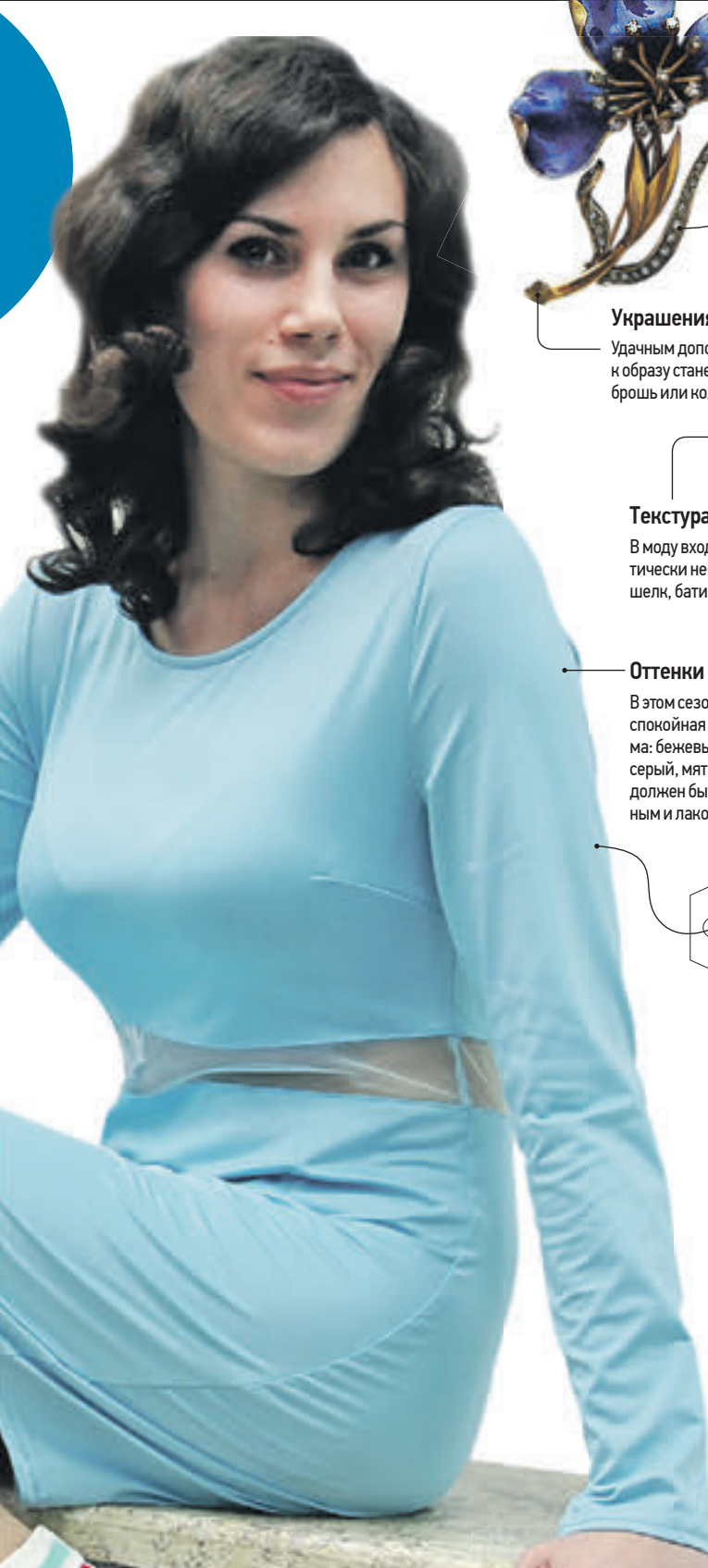
Форма

Не стоит придерживаться строгих форм, наряд может быть свободным. На пике популярности легкие платья и юбки в сочетании со спортивной обувью и аксессуарами. Также в моде модели асимметричного кроя.

Кеды от **599** рублей

Ножки

Отдайте предпочтение кедам и кроссовкам. Они не только не испортят весенний образ, а придадут ему хрупкость.



Брошь
от **300** рублей

Украшения

Удачным дополнением к образу станет крупная брошь или кольцо.

Текстура

В моду входят легкие, практически невесомые ткани — шелк, батист, кружево.

Оттенки

В этом сезоне актуальна спокойная цветовая гамма: бежевый, голубой, серый, мятный. Образ должен быть сдержанным и лаконичным.

Платье
от **950** рублей

Ретро

В моду возвращается стиль хиппи — брюки клеш, юбка годе, объемные плечи. Но не стоит выбирать слишком «кричащие» вещи, отдайте предпочтение благородным и изысканным тканям и фактурам.

Подготовили
Юлия Кузьмина
j.kuzmina@vm.ru,
Юлия Коршунова
(инфографика)



Прямая речь



Оксана Юнчик
дизайнер

В этом сезоне молодежная мода выбирает легкие, невесомые ткани и отдает предпочтение нежным оттенкам, например розовому или персиковому. Актуальным остается стиль «спорщик». Платье простого кроя можно смело сочетать с кедами или кроссовками. Ярким акцентом вашего образа станет кожаный или спортивный рюкзак.

Пелагия Заматина, Photoexpress, mylitta.ru

Брюки
от **1700** рублей

По погоде

Зонт — не только защита от дождя, но и стильный аксессуар. В тренде — «пагода» и «купол» нежных тонов



Зонт
от **500** рублей

**СТИЛЬНЫЕ
ВЕЩИ
ДЛЯ ЛЮБОЙ
ФИГУРЫ
VM.RU**

Кошелек

Одеваться модно и недорого

Быть модной можно без потерь. «Вечерка» выяснила, где купить брендовую одежду по низкой цене.



1 Сток-центры. Брендовая одежда со скидкой до 90 процентов. Магазины: «Фамилия», «Сток-Центр», O'Stin, Zalla, «Стокмания». Цены: юбка — от 199, брюки — от 799 руб.



2 Сайты. Вещи дешевле минимум на 20 процентов. Адреса: www.trendsbrands.ru, www.vemina-city.ru, www.wildberries.ru и другие. Цены: платье — от 1500, блуза — от 700 руб.



3 Акции. Круглый год. Сейчас: Ecco — скидки до 70 процентов на обувь, LAMODA.RU — до 60 процентов на верхнюю одежду, WESTLAND — до 25 процентов на одежду.

Аксессуары

Время стильных штучек

В моде широкие ремни.
Цена: от 700 рублей



Носите шляпу на затылке, на боку, как вам комфортно.
Цена: от 990 рублей



Шарфы и палантины.
Цена: от 300 рублей

Вновь популярны рюкзаки. Выбирайте классический, кожаный или спортивного покроя.
Цена: от 1100 рублей



Афиша



с Ольгой Кузьминой

Погрузиться в мир моды 1960-х, а после него перебраться в сумрачный город Готэм можно только с помощью пульта от телевизора. Поищите его — он где-то тут, на диване, и начинайте путешествие. Обозреватель «Вечерки» не даст вам заблудиться!

Вторник Премьера

ТВ Вторник



Слезы королевы

■ Вчера на Первом канале начался показ 12-серийного фильма «Красная королева». **Мода, ретро и любовь...**

Сюжет ленты основан на реальной истории первой манекенщицы СССР, снискавшей славу на Западе, — Регины Збарской. Ее называли «самым красивым орудием Кремля» и «советской Софи Лорен», но стать счастливой

Примерно таким и будет сюжет сериала. Режиссер Алена Семёнова уверяет:

— Конечно, съемочная группа старалась придерживаться исторической правды, но история во многом преувеличена, приукрашена, сделана более сказочной. Над тысячей с лишним костюмов кропотливо работали сорок художников под руководством Галы Отенко.

— Мы старались использовать правильную фурнитуру, даже делали специальные застежки для чулок. И обувь делали на заказ —

Еще один фильм о том, что не важно родиться красивой...

девушке, увы, не удалось. Регина вышла замуж за художника Льва Збарского (он скончался 16 февраля 2016 года в США), забеременела, сделала аборт. Он ушел от нее к актрисе Людмиле Максаковой. Регина боролась с депрессией, лежала в психиатрической клинике, но лечение не помогло. В 1987 году она трижды пыталась покончить с собой и отравилась снотворным...

чтобы форма каблуков и подошва были правильными. На роль Регины было без малого сто претенденток. Счастливый билет вытянула актриса Ксения Лукьянчикова (на фото). К стати, это ее первая роль в кино. В общем, смотрим, ностальгируем, обсуждаем и вспоминаем. Дверь в мир моды 1960-х открывается на Первом канале сразу после программы «Время».



ТВ 3

19:30 Поклонники Даны Дилейни и сериала «Следствие по телу», вам — сюда. Героиня Даны Меган Хант — ну просто доктор Хаус в юбке, иначе не скажешь. Не пропустите первую серию!

ХТБ

19:40 Премьера этого канала порадует любителей боевиков. Слабакам тут места нет! Приключения, подлость и благородство — об этом пойдет речь в продолжении известного сериала «Морские дьяволы. Смерч-3».

PEH

В 23:30 самые смелые люди найдут на этом канале отличный тренажер для проверки нервной системы —

добро пожаловать в самый опасный город мира, Готэм-сити. Жуть, одно слово.

5

00:00 Неожиданно и романтично — ночной просмотр «Вокзала для двоих». Посмеяться, поплакать и вспомнить все...

Ц

23:05 «Прощание» — грустный и мудрый фильм о том, как по-разному ушли кумиры нашего кино, знаменитая тройка — Трус, Балбес и Бывалый. Есть о чем подумать...

★

В 23:15 покажут «Мичмана Панина» — едва не забытый фильм с Вячеславом Тихоновым 1960 года.

ТВ Среда

Д

В 00:00 повеселите себя, посмотрев «6 кадров», и отправляйтесь с чистой совестью на боковую.

МАТЧ!

С 22:30 мужчины полностью потеряны для общества. С этого момента ими правит только страсть к футболу. И так, Лига чемпионов, 1/8 финала. Прямая трансляция! «Бавария» (Германия) — «Ювентус» (Италия) (на фото). Просьба громко не кричать — работает закон «О тишине».

Ц

В 23:05 покажут «Советские мафии. Кровавые скачки». Любители истории, пропустить это просто невозможно! В 1967 году, став председателем КГБ СССР, Юрий Ан-

дропов вступил в борьбу с министром МВД Николаем Щелоковым. Война между ними (за сферы влияния и возможность занять кресло генсека) имела плюс — она ударила по... коррупции. Советские мафии стали гибнуть одна за другой...

PEH

В 22:00 в цикле «Смотреть всем» вы сможете увидеть все самые популярные ролики, размещенные в интернете. Словом, если хотите «Быть в тренде» — милости просим сюда.

Москва
Dobryj

21:55 Любителям старого кино понравится передача «Раскрывая тайны Марины Ладыниной».

Фото: Дамир Юсупов, Большой театр

Большой театр

240 СЕЗОН 2015/16

Новая сцена
3,5,7,9
апреля
ПРЕМЬЕРА

Georg Friedrich Handel
РОДЕЛИНДА
ОПЕРА В ТРЕХ ДЕЙСТВИЯХ
СОВМЕСТНАЯ ПОСТАНОВКА
С АНГЛИЙСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОПЕРОЙ

Музыкальный руководитель-главный дирижер
ТУГАН СОХИЕВ

16+

Билеты: 8 (495) 455-5555 www.bolshoi.ru
На правах рекламы

ТВ Среда

Д
В 00:00 повеселите себя, посмотрев «6 кадров», и отправляйтесь с чистой совестью на боковую.

МАТЧ!
С 22:30 мужчины полностью потеряны для общества. С этого момента ими правит только страсть к футболу. И так, Лига чемпионов, 1/8 финала. Прямая трансляция! «Бавария» (Германия) — «Ювентус» (Италия) (на фото). Просьба громко не кричать — работает закон «О тишине».

Ц
В 23:05 покажут «Советские мафии. Кровавые скачки». Любители истории, пропустить это просто невозможно! В 1967 году, став председателем КГБ СССР, Юрий Ан-

дропов вступил в борьбу с министром МВД Николаем Щелоковым. Война между ними (за сферы влияния и возможность занять кресло генсека) имела плюс — она ударила по... коррупции. Советские мафии стали гибнуть одна за другой...

PEH
В 22:00 в цикле «Смотреть всем» вы сможете увидеть все самые популярные ролики, размещенные в интернете. Словом, если хотите «Быть в тренде» — милости просим сюда.

Москва
Dobryj
21:55 Любителям старого кино понравится передача «Раскрывая тайны Марины Ладыниной».

Поможем суставам: правила жизни при артрозе

Чтобы, несмотря на артроз, продолжить полноценную жизнь и замедлить прогрессирующее недуга, стоит придерживаться определенных правил.

КОМФОРТНАЯ ОБУВЬ

Чтобы уменьшить нагрузку на суставы ног, нужно подбирать обувь с мягкой эластичной подошвой. Во время ходьбы она будет гасить удар, который происходит при соприкосновении пятки с землей и распространяется на все суставы ноги. Каблуки должны быть низкие и обязательно широкие. Это делает обувь более устойчивой, снижая риск подворотов стопы. Как правило, их не замечают, но они могут существенно травмировать и без того изношенный хрящ. Высокие каблуки при артрозе коленного, тазобедренного суставов или суставов позвоночника категорически противопоказаны.

УДОБНАЯ МЕБЕЛЬ

При артрозе суставов ног нужно сидеть так, чтобы колени были чуть ниже бедер. Желательно наличие подлокотников. На них удобно опираться ладонями при вставании. Это снизит нагрузку на коленный сустав, что особенно актуально, если в нем уже появилась боль. Крайне вредны фиксированные позы, которые уменьшают приток крови к суставам. Если человек вынужден сидеть большую часть дня, он должен периодически вставать и делать



небольшую разминку, даже в том случае, если поза за столом удобна.

СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ

При артрозе коленного сустава пойдет на пользу ношение специального ортеза. Он фиксирует сустав в правильном положении, делает его более стабильным, замедляя прогрессирующее заболевание. В некоторых случаях ортез можно заменить эластичным бинтом. Как его накладывать, подскажет врач.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ

Остеоартроз нельзя вылечить раз и навсегда. Основная цель терапии — облегчить состояние больного и замедлить развитие болезни.

Для этого применяется комплекс мер:

Обезболивающие средства, в частности, нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Они быстро снимают боль. Однако имеют ряд побочных эффектов и, что особенно

важно, негативно действуют на суставной хрящ, ускоряя его разрушение. Поэтому их используют короткими курсами и только по мере необходимости.

Хондропротекторы. Это препараты замедляют разрушение межсуставного хряща, повышают его прочность и эластичность. Применять хондропротекторы нужно курсами по 3–6 месяцев, после чего делают длительный перерыв. **Гимнастика**. При остеоартрозе физические тренировки могут причинять

боль, поэтому многие люди от них отказываются. Однако неподвижность при остеоартрозе так же вредна, как и чрезмерная нагрузка. Поэтому людям, столкнувшимся с такой проблемой, необходимо каждый день выполнять специальную гимнастику.

Упражнения делают сидя или лежа — чтобы уменьшить давление на больной сустав.

Физиотерапия. Для успешного избавления от артритов, артрозов, остеохондроза, бурсита, подагры рекомендуют применять магнитотерапию аппаратом АЛМАГ-01.

АЛМАГ-01 дает возможность:

- снять боль, отек и воспаление;
- восстановить подвижность сустава;
- увеличить дальность безболезненной ходьбы;
- усилить действия медикаментозной терапии и уменьшить количество принимаемых лекарств.

При артрозах для достижения устойчивой ремиссии лечиться нужно регулярно. АЛМАГ-01 позволяет проводить такое длительное систематическое физиолечение, курсами, несколько раз в год. Это дает возможность остановить развитие болезни, восстановить функции сустава и улучшить качество жизни. АЛМАГ-01 — одобрено медициной!

Мозг под угрозой шейного остеохондроза



Шейный остеохондроз является одной из главных причин инвалидности (около 40%). Инсульт, гипертония, вегетососудистая дистония — все это последствия шейного остеохондроза.

Это происходит потому, что в шейном отделе даже самое незначительное сокращение межпозвоночного пространства приводит к ухудшению кровоснабжения мозга.

Головокружение, плохой сон, снижение памяти, частая головная боль нередко связаны именно с остеохондрозом шейного отдела позвоночника, избавляться от которого нужно как можно скорее.

Официальная медицина рекомендует аппарат ДИАМАГ для того, чтобы:

- снимать боль в позвоночнике и головную боль;
- улучшать память и сон;
- приводить в норму давление;
- убирать головокружение и шум в ушах.

ДИАМАГ дает возможность остановить дальнейшее разрушение межпозвоночных дисков и восстановить кровообращение головного мозга. Показания: головокружение, вертебро-базиллярный синдром, головная боль, остеохондроз шейного отдела позвоночника, бессонница.

ФЕЯ знает, как справиться с ангиной и насморком!



ФЕЯ (УТЛ-01)

Показания к применению ФЕИ:

- насморк
- гайморит
- фронтит
- ангина

Устройство теплового воздействия ФЕЯ равномерно и глубоко прогревает области лобных и гайморовых пазух, слизистую гортани, борясь с болезнетворными вирусами. Воздействие тепла способствует усилению кровообращения и обмена веществ в области гайморовых пазух и помогает ускорению заживления воспаленной слизистой оболочки.

ФЕЯ также может применяться при лечении детей от одного года, поэтому будет отличным помощником в семье с маленькими непоседами.

НОВИНКА!

Компания «Еламед» также предлагает устройство УНИЛОР, которое одновременно сочетает в себе тепловой фактор ФЕИ, действие магнитного поля и инфракрасное излучение. Помимо перечисленных заболеваний, УНИЛОР позволяет лечить также **АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ, АДЕНОИДИТ и ОТИТ.**

ВРЕМЯ ВКЛАДЫВАТЬ В ЗДОРОВЬЕ!

АЛМАГ-01, ДИАМАГ (АЛМАГ-03), ФЕЯ (УТЛ-01) по **ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ** в аптеках и магазинах медтехники Москвы



Только до конца марта АЛМАГ-01 со **СКИДКОЙ** в аптеках **САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800

САМСОН-ФАРМА	8-800-250-8-800
СТОЛИЧКИ	8 (495) 215-5-215
НЕОФАРМ	8 (495) 585-55-15
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	8-800-2000-308
ДОКТОР СТОЛЕТОВ	8 (495) 788-11-00
ДЕЖУРНЫЕ АПТЕКИ	8 (499) 643-21-93
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ	8 (495) 369-33-00
ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ	8 (495) 626-80-65
АСНА	8 (495) 223-34-03

Курьерская доставка

Доброта. Ру 8 (495) 531-33-33 www.dobrota.ru
МЕДТЕХНИКА 8 (499) 519-00-03 www.blagomed.ru
Мед-магазин.ру ... 8 (495) 221-53-00 www.med-magazin.ru

Возможен заказ аппаратов с завода

8-800-200-01-13

консультация ДО и ПОСЛЕ покупки

391351, Рязанская область, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, компания «Еламед» (АО «Елатомский приборный завод»). Применение аппаратов не требует специальной подготовки. www.elamed.com.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Недвижимость

пригород 1.0 лесное

1-Й ЭТАЖ ПОШЕЛ...

↑ **1,67** МЛН руб. за квартиру с отделкой

135 17 16 ...самолет девелопмент

www.prigorod77.ru

проектная декларация на сайте, застройщик ООО «Мегагород» РЕКЛАМА

СКОЛКОВСКИЙ UP! КВАРТАЛ

КВАРТИРЫ ОТ **2,7** МЛН. РУБ. а также с отделкой!

Застройщик: ООО «ФСК «ЛИДЕР», Проектная декларация на сайте www.fsk-lider.ru

495 995 888 0 РЕКЛАМА

КВАРТИРЫ ОКОЛО ОДИНЦОВО ОТ ЗАСТРОЙЩИКА «ТРЕСТ МОСОБЛСТРОЙ №6»

ЛЕСНОЙ ГОРОДОК ЖК СДАЧА ДОМОВ С ЛЕТА 2016-ГО ОТ **60** ТЫС. РУБ. ЗА КВ. М

+7 495 249-48-07 / WWW.TM-6.RU

ЗАСТРОЙЩИК: ОАО «ТРЕСТ МОСОБЛСТРОЙ №6» ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ: WWW.TM-6.RU. РЕКЛАМА

ТРИУМФАЛЬНАЯ АРКА АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

ВСЕ ВИДЫ ОПЕРАЦИЙ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ

- ТОЛЬКО СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ
- РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ
- ГРАМОТНО И ОПЕРАТИВНО
- СРОЧНЫЙ ВЫКУП КВАРТИР

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ www.arka.ru

м. Преображенская пл.: (495) 647-00-00
м. Октябрьская: (495) 627-77-77

БАЗА САМЫХ ДОСТУПНЫХ КВАРТИР В МОСКВЕ

Реклама

Застройщик – ООО «Агролеска С2» Ф3-214

эко-район **БОРИСОГЛЕБСКОЕ**

Ипотека от Сбербанка

Предложение действует до 31.03.2016 г. Подробности об условиях предложения и проектная декларация на сайте borisoglebskoe-new.ru

ЦЕНЫ ТАЮТ.

1-комн. 1.9 млн. р.
2-комн. 2.9 млн. р.
3-комн. 3.9 млн. р.

Предложение от застройщика

Квартиры в Новой Москве (495) 135 11 16

СИТ

Реклама

...самолет девелопмент

от **250** тыс. руб* за квартиру с отделкой

125 33 32
www.lubercy2016.ru
проектная декларация на сайте

Застройщик ООО «Самолет девелопмент». Реклама.
*минимальный размер первого взноса при покупке квартиры

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР **ГАРАНТИЯ**

оказываем помощь в заключении договоров

ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

с единовременными выплатами до 5 000 000 р.

с ежемесячными выплатами от 15 000 р. до 50 000 р.

м. Дубровка, ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1001
8 (495) 786-68-48, 789-54-57, 970-05-55

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ. ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

ГАРАНТИЯ в благополучном завтрашнем дне!

Пожиизненная рента выплачивается третьими лицами

РЕКЛАМА

СЕЙЧАС ВЫГОДНО РЕШАТЬ КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС!

Специалисты нашего агентства заявляют: кризисные ситуации открывают новые возможности! Впервые за долгое время в продаже появилось много квартир по привлекательным ценам. Сегодня можно обменять Вашу квартиру, подобрав взамен варианты, недоступные ранее. Звоните в АН «Кутузовский проспект» и узнайте, как быстро продать Вашу квартиру по оптимальной цене, и какое жилье взамен стало доступно для Вас в кризис.

(495) 628-88-88
www.kutuzov.ru

АГЕНТСТВО КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ

АН «Кутузовский проспект» ОГРН 1047796209636. Реклама.

Октава 1992 год основания НЕДВИЖИМОСТЬ

Покупка Продажа Срочный выкуп

www.oktava-realty.ru
(495)223-40-43 м. «Красные Ворота»

реклама

Недвижимость

♥ Нравится 3747602

А у нас... уже живут

21 + 260* = СВОЯ КВАРТИРА
 тыс.руб. тыс.руб.
 платеж в месяц первый взнос

в ЖК «Пятницкие кварталы»

10 минут
Пятницкое шоссе

ПЯТНИЦКИЕ КВАРТАЛЫ

374-76-01

www.5-kv.ru

Застройщик ЗАО «Саб-Урбан». Проектная декларация, условия акции и подробная информация о стоимости недвижимости, порядке, сроках, размерах платежей по расписанию — на сайте www.5-kv.ru

ГОТОВЫЕ КВАРТИРЫ

от 4,4 млн. руб.

ЛИДЕР 495 995 888 0

Застройщик: ООО «АДМИРАЛ», ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ НА САЙТЕ: WWW.FSK-LIDER.RU *ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 31.03.2016Г. ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-495-995-888-0. РЕКЛАМА

ЗАПАДНОЕ КУНЦЕВО UP! КВАРТАЛ

МОЛОДЕЖНАЯ

А101

241 × 92 × 81

4 км от МКАД

*Открыта продажа квартир в третьей очереди ЖК «Испанские кварталы А101». Предложение ограничено. Реклама АО «А101 ДЕВЕЛОПМЕНТ». Настоящее изображение только для общей информации, не является обязательством. Проектные декларации размещены на сайте a101.ru.

КВАРТИРЫ В НОВОЙ МОСКВЕ

от 2,5 млн. руб
НА СТАРТЕ ПРОДАЖ*

495 | 241 × 92 × 81

А101.RU 4 км от МКАД

Новая Москва

Фаворит
Киевское шоссе, 38 км

Предложение действует до 31.03.2016 г. Подробности об условиях предложения на сайте sit-company.ru

Скидка 12.5%
при 100% оплате

ГАЗОВЫЙ ПАКЕТ В ПОДАРОК
при покупке участка от 2.2 млн. руб.

Участки от 1.3 млн. руб.

181 08 09

Ипотека

СИТ

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

Как узнать стоимость квартиры для продажи или обмена?

Лосева И.

Сейчас на рынке жилья разброс цен большой. Спросом пользуются не все квартиры. Чтобы продать или обменять квартиру в кризис, важно изначально грамотно определить её рыночную стоимость. Тогда успех гарантирован. Звоните 8(495)374-64-64 в агентство недвижимости «ТВОЯ Квартира» узнать рейтинг квартир по Москве и Подмосковию, их стоимость, что влияет на сроки продажи и есть ли спрос на вашу квартиру. С 9 до 21 без вых.

8 (495) 374-64-64 ankqvartira.ru

ЖК «СОЛНЕЧНЫЙ ГРАД»

Граница Раменского и Воскресенского районов

КВАРТИРЫ от 722 000 руб!

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

8 (915) 333-05-10
www.realty-01.ru

Проектная декларация на сайте.

Частности

Недвижимость

Застройщик - ООО «Мирная С/З»

Борисовское

135 22 23

ЦЕНЫ ТАЮТ Квартиры в Новой Москве

СИТ

BARKLI медовая ДОЛИНА

от 2.3 млн. руб.

#ДайтеДве

Купи квартиру и получи вторую в подарок!*

*Срок проведения акции с 1 марта по 26 мая. Проектная декларация и подробные условия акции на сайте barkli-md.ru

499 216-70-70 Новая Москва, Крeкшино

ИП Бурдин С.С. Новая Москва

Фаворит
Киевское шоссе, 38 км

Участки от 1.3 млн. руб.

181 21 22

12.5% Скидка при 100% оплате

Подробности акции на сайте sit-company.ru

СИТ

ВОДИТЕЛЬ ТАКСИ

3/п от 50 000 - 70 000 руб.
м. Молодежная.

А/м компании с лицензией и страховкой. Гр. РФ. Работа с планшетом и навигатором.

Г/р: 1/1, 1/2. Оплата ТО. Заказов много!

8-925-777-44-16
8-967-281-50-93

Срочно требуется

ПОМОЩНИК ЮРИСТА-КУРЬЕР

3/п 4 000 р./день. Без о/р в сфере регистрации предприятий. Выплаты в налоговую и в банк. Приглашаются гр. РФ, прописка значения не имеет. Работа по совместительству.

8 (499) 653-57-34

ПОМОЩНИК ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ

3/п 5 000 руб./день. Выплаты для первичной регистрации юр. лиц. Приглашаются гр. РФ или патент. Без о/р. Г/р свободный.

8 (499) 110-52-47

● **А/водитель.** 3/п от 68 000 руб. РФ, РБ, Украина. Иногородним жилье и компенсация питания и моб.связи. Т. 8(968)751-10-45

● **Автогрузчик** на склад. 3/п от 350 р./час. Ежедневно. Приезжим общежитие и питание. Т.: 8 (968) 591-67-09, 8(985)531-99-98

● **Охранник.** 3/п от 65 000 руб. (Выплаты после смены), есть вахта. Питание и жилье бесплатно. Т. 8 (963) 674-84-30

● **Грузчик Т.** Жилье и питание предоставляются. Оплачиваемые переработки. 3/п от 350 руб./ час. Выплаты в конце рабочего дня. Т. 8 (963) 674-60-82

● **Строим дома** в 38–40 раз теплее обычных — инновационная строительная технология «РКК Экватор». Каменные дома — по цене деревянных. Тратиться на обогрев воздуха или его охлаждение (летом) Вам придется меньше. www.ek77.ru. Т.: 8 (495) 755-2-128, 8 (999) 833-4-128

● Сдать-снять. Т. 8 (495) 638-07-42

● **Общежитие** повышенной комфортности. Комнаты на 2,4,6 человек. Рядом с метро. Вся необходимая мебель, холодильник в комнате. Ежедневная уборка. Охрана, сухой закон. Без посредников, оплата на месте. Т. 8 (915)145-77-64

● Сниму комнату. Т. 8 (495) 589-02-33

● Полкомнаты 600 т. Т. 8 (966) 116-34-11

● Сниму комнату. Т. (495) 542-10-55

● **Мини-общежитие.** 4500 руб. в месяц с человека. В комнатах 4–6 человек, территориально — м. Текстильщики, Алексеевская, Кузьминки. Граждане РФ. Т. 8 (495) 972-81-44

Работа и образование

● Работа 68000. Т. (917)537-35-99

● Курьер. 2000р. Т. 8 (926) 327-60-64

● **Дополнительный заработок** для всех. Требуется помощь в регистрации фирм. Оплата сразу до 6 000 руб. в день. Гражданство РФ. Т. 8 (916) 742-13-97

● **Помощник руководителя.** 3/п 45 т. руб. Полная/частичная занятость. Опыт управления персоналом 5 лет. Т. 8 (903) 540-71-25

● **Срочно!** Работа, офис. 3/п от 50 т. р. Т. 8 (903) 540-71-25

● **Водитель на а/м компании.** 3/п от 65 т.р. Домашняя парковка. Компенсация питания и ГСМ. Т. 8 (926) 062-28-80, 8 (965) 299-08-46

● **Упаковщица.** Ежедневные выплаты. Приезжим предоставляется жилье. Гр. РФ СНГ. Т. 8 (909) 948-28-25

● **А/грузчик.** 3/п от 360 р/час. Ежедневные авансы. Питани, вахта, подработка. Т.: 8 (925) 383-68-51, 8 (926) 059-93-77

Размещение рекламы

(499) 557-04-04
доб. 132, 138

Частности

Транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Выкуп авто битых. Т. (985) 861-55-49
- Выкуп авто 24 ч.т. 8 (926) 365-07-07

Юридические услуги

- Возв. кв.-р. Адвокат. Т. 8 (495) 210-25-63
- Адвокаты. Юристы. Т. (495) 517-53-30
- Адвокат опытный. Т. 8 (916) 412-23-32
- Услуги юристов. Т. 8 (495) 517-14-55

Строительство и ремонт

- Циклевка от 150 р. Т. 8 (925) 506-30-50
- Строит. домов Т. 8 (495) 203-15-20

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

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
Балконов, лоджий
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
АКЦИЯ! ШКАФ в подарок до 31 марта
ОКНА ПВХ
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
(495) 542-67-47

ООО «Империя-Балконов»
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
балконов и лоджий
ОКНА ПВХ
КРЫШИ • ШКАФЫ • ВЫНОС
ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛКИ
ДВЕРИ
ВХОДНЫЕ
8 (495) 532-83-04
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
в марте СКИДКА до 30%
РЕШЕТКИ НА ОКНА

000 «БалконДизайнПроект»
Только до 31 марта
САМЫЕ БОЛЬШИЕ СКИДКИ!!
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
Качество не имеет цены
Балконов и лоджий
(AL, PROVEDAL, ДЕРЕВО, ПВХ)
Шкаф в подарок
Отделка: пластик, БЕЗ выходов
дерево. Крыши, шкафы, кладка
ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
8 (495) 664-63-99

Лучшая ремонтно-строительная компания 2014 г.
РЕМОНТ
квартир, ванных комнат
✓ заключение договора
✓ мастера славяне
скидка 20%
ООО «ДомСтрой»
8 (495) 920-48-80

ДВЕРИ
межкомнатные от 850 руб.
входные от 8000 руб.
шкафы-купе, арки
скидки до 30%
ЗАМЕР ДОСТАВКА МОНТАЖ
8 (495) 255-26-88
www.dver-ok.ru

Завод ООО «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ
AL PROVEDAL
Балконов, лоджий
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
782-54-48
8 (495) 543-53-97
www.balkona.ru

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
от производителя
в любой комплектации
РАБОТАЕМ ПО МОСКВЕ И ОБЛАСТИ
3650 руб.
ДОСТАВКА И УСТАНОВКА БЕСПЛАТНО!
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ
8 (495) 969-12-55
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

ООО «ЕВРОСТИЛЬ»
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
окна ПВХ
остекление балконов
все виды работ
Скидки. Подарки
ДОГОВОР, ГАРАНТИЯ, КАЧЕСТВО
(495) 940 75 60
(495) 782 59 58

завод «Титан»
ДВЕРИ
стальные от 3650 р.
БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР ДОСТАВКА УСТАНОВКА
Работаем без выходов по Москве и области
Гарантия 10 лет
в любой комплектации
8 (495) 766-65-90
www.zavod-titan.ru

Лучшая ремонтно-строительная компания 2014 г.
РЕМОНТ
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
✓ гарантия 2 года
✓ доставка материала
✓ цены 2014 года
* По версии журнала «Ремонт»
с 8:00 до 21:00, без выходных
8 (915) 079-34-95

РЕМОНТ КВАРТИР
• КОМНАТ • САН.УЗЛОВ
• ОКНА ПВХ • НАТ.ПОТОЛКИ
Отделочные работы.
Сантехника. Электрика.
ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!
Работаем и с маленькими заказами!
8 (800) 555-66-50
8 (495) 580-54-47
www.za-servis.ru
9 лет на рынке
000 "За-Сервис"

Кредиты и ссуды
ПРИНИМАЕМ ЗАЙМЫ до 48% годовых
Пенсионерам дополнительно +2%
Каждому клиенту приятный подарок
Ст. м. «Красные Ворота», ул. Садовая-Спасская, д. 12/23 стр. 2
8 (800) 333-52-48
8 (499) 110-08-71
КПК привлекает денежные средства от своих членов в рублях на основе договоров передачи личных сбережений

ПОМОЩЬ В ПОЛУЧЕНИИ КРЕДИТА
ДЕНЬГИ ВСЕМ
сайт: www.центрденеги.рф
Любые условия
100% гарантия получения
Судимым и безработным
С любой кредитной историей
8 (499) 391 99-74 нам
8 (926) 089 84-55 10 лет
брокер ООО «КЮЦ АльтернативА»

ВАШ ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК
ПОМОЩЬ В ПОЛУЧЕНИИ
ДЕНЬГИ ВСЕМ!
Нужен только паспорт
8-985-226-82-32
ПОСРЕДНИК СЫСОВ ВИКТОР СЕРГЕЕВИЧ

ДЕНЬГИ для ВАС
Гражданам РФ нужен только ПАСПОРТ!
8 (926) 336-37-34
Посредник Демидов В.В.

СТАТУС MPO-STATUS.RU
8 (800) 555-22-62
Приглашаем пайщиков к участию в инвестиционных программах Международного Потребительского Общества "Статус".
О подробностях приема в пайщики общества и условия участия в инвестиционных программах смотрите на сайте: www.mpo-status.ru
МПО "Статус" действует в соответствии с Конституцией РФ, Гражданским Кодексом РФ, Законом РФ "О Потребительской кооперации (потребительских обществах, их союзах) в РФ".
● Быстрая помощь в получении кредита под залог недвижимости в Москве и МО. Мы решим ваши финансовые трудности. Быстро, конфиденциально, с любой кредитной историей. Посредник ООО «Алькор» www.alkor-city.ru. Т.: 8 (495) 973-69-48, 8 (985) 663-30-13, 8 (915) 079-34-95

Мы поможем в оформлении документов для получения **ДЕНЕГ** под ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА!
Последнее - брокер ООО "Эль-Сервис"
ОГРН 107781832881 с Москва, Девская, 4 стр.2
Т. 8 (499) 390-98-54
● Содействие в получении денежных средств гражданам РФ без поручителя по двум документам. Брокер Жуков Д. И. Т. 8 (965) 191-13-33

МЦ «АлкоСпас» Москва и Московская область
Педиатрия №70 77-01-007755
НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ЧАСА
(495) 781-43-06
Безопасная консультация
Анонимная помощь специалистам при АЛКОГОЛЬНЫХ и НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЫ и ЗАЛОЖ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ со СПЕЦИАЛИСТОМ

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

ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО
ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ ГАРАНТИЯ 3 ГОДА
МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ цена 2014 г.
гардеробная, прихожая, библиотеки и др.
БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ.
ИЗГОТОВЛЕНИЕ 1-3 ДНЯ
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ-ПОСРЕДНИКАМ ДВЕРИ-КУПЕ
Услуга «Сделай шкаф своими руками»
(495) 226-04-86 • (495) 995-87-81
www.kupestil.ru

ООО «ЕВРОСТИЛЬ»
ШКАФЫ купе
прихожие кухни
ДОГОВОР ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВО
(495) 940 75 60
(495) 782 59 58

МЕБЕЛЬ на ЗАКАЗ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ
Бюджетные цены 2014 г.
ГАРДЕРОБНЫЕ ПРИХОЖИЕ БИБЛИОТЕКИ Скидки • Гарантия
Производитель. Быстро, качественно, без предоплаты.
(495) 220-2408
(495) 799-0916
www.shkafynazakaz.ru
замер бесплатно

Коллекционирование

Куплю янтарь, янтарные бусы, изделия из янтаря. Дорого. Выезд. Т. 8 (495) 201-65-30

- Купим: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Куплю модельки авто, железную дорогу, солдатиков, старые игрушки, духи винтаж, патефон, граммофон, хронометр, фотоаппараты, старые фото, значки, часы, монеты, марки, старые вещи СССР, фарфор, янтарь, бронзу, самовар, жетоны, пластинки, кукол. Т. 8 (495) 508-53-59
- Куплю: янтарь, янтарные бусы, фарфоровые статуэтки, значки, значки, серебро, иконы, подстаканники, самовары угольные, портсигары, монеты и многое другое! Дорого! Т. 8 (499) 391-90-25
- Старину любую. Т. 8 (965) 370-64-42
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Туризм и отдых
Тверькурорт
УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!
ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС!!!
льготные ПУТЁВКИ
в санатории Тверской обл. «Кашин» и «Карачарово»
со скидкой от 20%
8-499-238-58-53
8-800-200-48-45
(звонок бесплатный)

Знакомства

● Сваха для вас. Т. 8 (925) 500-80-64

Магия, гадания

Сильнейший ясновидящий Праксин Вадим Германович 20 лет практики
● Возвращаю любимых
● Воссоединяю семьи
● Снимаю венец безбрачия, порчу, сглаз (ставлю сильнейшую защиту)
● Помогаю в сложных жизненных ситуациях
8 (495) 766-67-78

СКОРАЯ МАГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
Потомственная ясновидящая, маг СВЕТЛАНА
● Сама увижу причину Вашей проблемы и решу её.
● Гарантированная победа, защита в любых делах.
8 (495) 761-91-72
s.vern@list.ru

Софья Михайловна (г. Кольчугино, Владимирская область). 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
Маг и ясновидящая. Помощь в любви. Решение семейных проблем. Сниму порчу. Поставлю надежную защиту. Помощь в бизнесе. Талисманы на деньги и удачу. Обряды на омоложение. Т. 8 (916) 30-20-777

Духовная практика
ПЕЛАГЕЯ
Наследница старинного рода Горюновых. МАГИСТР МИРА, ПРОВИДИЦА XXI 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

ДАРЬЯ
потомственная гадалка и экстрасенс из Москвы
Для меня уже давно не существует, практически, ничего невозможного.
Если вы нуждаетесь в помощи, не отчаивайтесь, я обязательно помогу вам. Гадания, приворот, снятия порчи, открытие дорог, на любовь, успех и деньги.
9 (909) 987-78-30

Марьяна! Наследственная гадалка. Гадает по картам, руке, фотографии. Ей не надо говорить о себе. Она сама все расскажет о вас и вашей семье. Снимет порчу, венец безбрачия. Вернет любовь. Помощь в решении сложных проблем. Т. 8 (929) 999-18-72

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

● Срочная магическая помощь в трудный час. Работу провожу бесплатно. Опыт более 20 лет. Сохраню семью, восстановлю утраченные чувства, приворожу любимого. Сниму порчу, сглаз. Избавлю от зависимостей. Привлеку удачу в делах. Результат за 7 дней. Помощь иногородним на любом расстоянии. Т. 8 (968) 466-32-32

● Рузана Николаевна, потомственная гадалка черной и белой магии. Сниму порчу, венец безбрачия. Верну любовь жены, мужа, избавлю от соперниц, помогу в сложных ситуациях отчаявшимся, ставлю защиту золотой купол на деньги, бизнес, удачу, дом. Виноотворот. Т. 8 (962) 992-26-14

● Ясновидящая с уникальным даром. Избавит от любого жизненного негатива. Снимет порчу, сглаз, проклятие. Поставит защиту на вас, семью, бизнес. Удержит и вернет любимого человека. Сохранит мир и покой в вашем доме. Т. 8 (909) 953-85-23

● Достоверное гадание по старинным картам, книге, линиям руки. Решение проблем святыми тайнами без вреда и греха. Защитная магия. Обряды от пагубных привычек, на здоровье, удачу в бизнесе, достаток, благодать в семье. Т. 8 (965) 137-48-90

● Гадалка. Т. 8 (963) 970-27-33
● Черная магия. Т. 8 (906) 793-30-60
● Маг, любая помощь. Т. 8 (917) 585-85-25

Животные и растения

Муся ищет новый дом. Была предана и брошена предыдущими хозяевами. Сейчас страдает в приюте. 1,5 года, стерилизована, приучена к лотку с наполнителем. Сделайте доброе дело, возьмите животное в семью! Опекун Ольга.
8 (903) 127-77-24

Традиции

ПОСТ СО ВКУСОМ

Духовное очищение без ущерба для желудка

■ Вчера начался Великий пост — время духовного очищения. Но постный стол — не значит скудный. Даже исключив многие привычные продукты, можно питаться вкусно и полезно. О том, как правильно поститься, «Вечерке» рассказал протоиерей храма Воскресения Христова Михаил Федин.

На 40 дней православным верующим придется отказаться от употребления любой пищи животного происхождения. Причем в первую неделю нельзя есть ни вареного, ни жареного.

— Весь пост нужно придерживаться такого порядка питания: в понедельник, среды и пятницы полагается холодная пища без масла, во вторник и четверг — горячая пища без масла, по субботам и воскресеньям можно употреблять растительное масло, — рассказывает Михаил Федин.

Великий пост не так суров, как кажется. В Благовещение (7 апреля) и в Вербное воскресенье (24 апреля) разрешается есть рыбу, а в Лазареву субботу (23 апреля) — полакомиться икрой.

— Нужно помнить, что все люди разные, поэтому для каждого должны быть индивидуальные рекомендации по соблюдению поста, — говорит Михаил Федин.



Пирог с грибами

По пищевой ценности грибы не уступают мясу. Причем полезные свойства почти не утрачиваются после обработки. Грибы содержат белки и углеводы, аминокислоты, антиоксиданты, витамины группы В, С, Е, РР. Пирог с грибами в пост — идеальное блюдо.

ВКУСНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ПОСТНЫХ
БЛЮД

VM.RU



Суп с брюссельской капустой

Брюссельскую капусту полезно употреблять в пищу во время соблюдения поста, так как в ней содержится очень много полезных витаминов (С, В1, В2, В6 и РР) и минеральных веществ (натрий, калий, каротин, фолиевая кислота, железо, йод, растительный белок).

Накрываем ПОСТНЫЙ СТОЛ



Морковно-фасолевый салат

Морковь полезна людям, страдающим диабетом. А фасоль — укрепляет иммунитет и нервную систему.



Сладкая каша с тыквой

Тыква — кладь витаминов. Выводит жидкость из организма и очищает от токсинов. Достаточно утром и вечером съедать тарелочку рисовой или овсяной каши с тыквой, и нормализуется работа кишечника.



Ореховые тефтели в чесночном соусе

Орехи втрое богаче фруктов по минеральному составу. Они содержат вещества, необходимые для удаления из организма шлаков. А использовать их можно не только в качестве добавки к десертам, но и как основу для вкуснейших тефтелей.

Подготовили **Ольга Соколова** o.sokolova@vm.ru,
Светлана Василевич, Юлия Коршунова (инфографика)

Реплика

Андрей Кураев

профессор богословия



Воздержимся от хорошего ради лучшего

Поститься нужно так, чтобы получать от этого радость. Прежде всего это должно быть личное решение человека, а не чей-то приказ. Люди должны понимать, зачем они это делают. Каждый, кто принял решение поститься, должен осознавать: пост — это не цель похудеть к пляжному сезону. Нужно сделать шаг к свободе от привычек, в том числе от привычек к питанию. Если человек принял решение поститься серьезно, то он от этого начнет испытывать радость. Это будет происходить потому, что душе станет легче и жизнь станет прозрачнее.

Не стоит обманывать себя соевыми заменителями, экзотическими продуктами. Многие пытаются разнообразить постный стол, придумывают необычные рецепты. Но это неправильно. Серьезный пост — это практически голодание. По крайней мере избытка пищи быть не должно. Если это будет еще совмещаться с молитвой, причастием, постоянным посещением храма, то ваша душа скажет спасибо. Цель поста — воздержание от чего хорошего ради чего лучшего. Я желаю, чтобы люди, которые приняли решение соблюдать пост, с Божьей помощью нашли в себе лучшее.

Цены

Стоимость за килограмм:

- Гречка — 69,90 руб.
- Рис — 74 руб.
- Шампиньоны свежие — 212 руб.
- Картофель — 15 руб.
- Лук — 12 руб.
- Свекла — 10 руб.
- Морковь — 22 руб.
- Баклажаны — 49 руб.
- Капуста белокочанная — 20 руб.
- Яблоки — 53 руб.
- Груши — 45 руб.
- Смородина замороженная — 65 руб.
- Вишня замороженная — 99 руб.

Прямая речь



Федор Черноусов
гастроэнтеролог

Постное меню должно быть полезным, приятным на вкус. Для оптимальной работы желудочно-кишечного тракта важно включать в меню овощи, фрукты, супы и каши. Большого вреда пост здоровью нанести не может, так как организм будет в достаточной мере получать клетчатку, минералы, витамины.

Голубцы с грибами

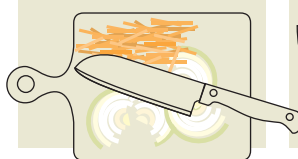
Ингредиенты на 6 порций:

- Шампиньоны (120 г)
- Морковь (1 шт.)
- Масло растительное (2 ст. л.)
- Лук репчатый (1 шт.)
- Белокочанная капуста (6 листов)
- Томатная паста (3 ст. л.)
- Вода (1,5 стакана)
- Соль по вкусу
- Рис (1 ст. л.)

1 Шампиньоны нарезать и немного обжарить на растительном масле.



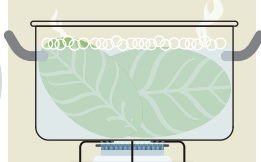
2 Морковь натереть и обжарить с грибами и луком.



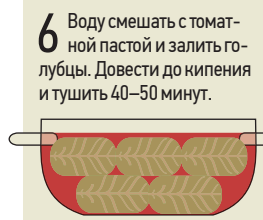
3 Добавить отварной рис и перемешать.



4 Листы капусты отварить.



5 На каждый выложить 2 ложки. Аккуратно завернуть, придавая форму голубца. Голубцы уложить в сотейник.

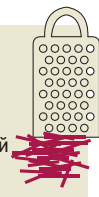


Салат из свеклы с черносливом и грецкими орехами

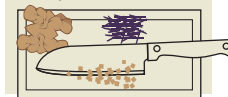
Ингредиенты на 4 порции:

- Свекла (1 кг)
- Чернослив (300 г)
- Грецкие орехи (150 г)
- Чеснок (4 зубчика)
- Постный майонез (200 г) или растительное масло

1 Отварить свеклу, очистить, натереть на крупной терке.



2 Нарезать чернослив и измельчить орехи.



3 Добавить к свекле чернослив, орехи, чеснок (измельченный) и заправить майонезом.

