

ВЕРНИСЬ ДОМОЙ

МОСКВА
ВЕЧЕР

Совместный проект
Московской области
и газет

СРЕДА

20 мая 2020 года
№ 53 (983)



Разминаемся и машем

Спортсменка и телеведущая **Ирина Слуцкая** рассказала, как заниматься спортом всей семьей на карантине **с. 10**

Последняя новость

Результаты анализов на коронавирус с сегодняшнего дня стали доступны в электронной медицинской карте. Информация будет появляться в течение двух-четырех дней с момента сдачи анализа.

vm.ru

■ Продажи масок и перчаток в Московском метрополитене снизились

По сравнению с первыми днями, когда ношение средств защиты в метро стало обязательным, продажи снизились на более чем 60 процентов. Эта статистика отслеживается каждый день.

По сообщению пресс-службы столичного метрополитена, 12 мая, когда был введен масочный режим, суммарно было продано около 66 тысяч средств защиты, 15 мая — около 33 тысяч, а 18 мая — уже около 25 тысяч.

— На текущий момент количество точек продаж средств индивидуальной защиты в метрополитене продолжает расти, но мы видим тенденцию по снижению

Масок хватило всем

Пассажиры стали реже покупать их в метро



5 мая 2020. Москвичка в купленной маске и перчатках у вендингового автомата на станции «Трубная»

Цифра

141

санитайзер для обработки рук установили на всех станциях Московского центрального кольца.

спроса на них. Это говорит о сознательности горожан, которые соблюдают предписанные меры профилактики и приходят в метро уже в маске и перчатках. Как медик хочу еще раз отметить важность их одновременного ношения. Это позволяет усилить эффективность мер, принимаемых в городском транспорте для профилактики коронавируса, — рассказала главный врач, начальник медицинской службы Московского метрополитена Вера Жельвис.

Ношение средств индивидуальной защиты говорит о сознательности жителей

Как соблюдают пассажиры масочный режим, проверяют в три этапа. Сначала это делают контролеры ГКУ «Организатор перевозок», после чего осуществляется проверка посредством камер видеонаблюдения, установленных в столичном метрополитене. Также соблюдение правил обеспечивают сотрудники полиции, которые в постоянном режиме проводят рейды на станциях и в переходах Московского метрополитена. Кроме этого, обрабатывают

Знаете ли вы, что

сегодня в мосметро принимаются беспрецедентные меры по предотвращению распространения вирусов. Дезинфекция вентиляционных шахт проводится тепловыми распылителями с применением полимерного антисептика.

помещения для пребывания персонала, депо, тоннели и, главное, объекты, где непосредственно находятся пассажиры: вагоны, вестибюли и платформы станций метро. Также в метрополитене проводится дезин-

фекция вентиляционных шахт и тоннелей. С момента начала пандемии частоту обработки пассажирской зоны увеличили в 12–15 раз, а количество дезинфицирующих обработок вагонов метро — в 2 раза.

Напомним, что в общественном транспорте нужно быть в маске и перчатках. Появление только в маске или только в перчатках также считается нарушением.

Геннадий Окорочков
vecher@vm.ru

Кстати,

опытом Московского метрополитена по установке четырех новых эскалаторов после ремонта в маске три старых теперь активно интересуются за рубежом. Эти эскалаторы были заменены в связи с окончанием срока эксплуатации.

Подробнее читайте в следующем номере

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Алена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александр Киричанов (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Наталья Гришина

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: edit@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 20.05.2020, 12:30. Дата выхода в свет 20.05.2020, № 53 (983)

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

Реконструкция

Станции станут удобнее

■ Станции Сетунь, Долгопрудная, Новодевичья и Баковка на МЦД-1 станут более удобными для пассажиров после завершения их реконструкции в этом году. Обновленные станции заработают для 500 тысяч жителей Москвы и Подмосковья. — Для пассажиров откроют современные вестибюли с кассами, лифтами и эскалаторами, новые переходы через пути, — рассказал замэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транс-

портной инфраструктуры Максим Ликсутов. Так, на Новодевичной уже появилась новая платформа с навесом на всю длину для защиты от осадков, а на Долгопрудной строятся две новые платформы и конкурсы — современный наземный пешеходный переход. На станции Сетунь специалисты тоже возведут конкурсы ко всем платформам в дополнение к уже существующему подземному переходу.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru



Пассажирская платформа станции «Хлебниково» МЦД-1



Владимир Новиков

■ На следующей неделе вновь откроются центры госуслуг «Мои документы». Об этом вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) заявил в эфире телеканала «Россия-1».

После того как в городе заработали промышленные предприятия и строительные компании, количество людей в общественном транспорте, по словам мэра, увеличилось почти на один миллион человек. Учитывая, что теперь пассажирам сложнее соблюдать социальную дистанцию, столичные власти, чтобы снизить риск взрывного роста заболеваемости, ввели перчаточно-масочный режим. Носить индивидуальные средства защиты обязательно не только в общественном транспорте, но и, например, в магазинах. — Когда вы заходите в магазин и лицом к лицу сталкиваетесь с продавцами и другими покупателями, когда вы берете тележку или товары, которые до вас трогал кто-то еще, риск заражения становится гораздо выше, — пояснил Сергей Собянин. Как все это отразится на общей картине распространения инфекции, будет понятно примерно через две недели. Именно поэтому, подчеркнул мэр, прежде чем принимать последующие решения, связанные с ослаблением ограничительных мер, необходимо дождаться конца месяца.



Центры госуслуг возобновят работу

Прием посетителей начнется с понедельника

— Вместе мы победили самый страшный сценарий распространения коронавируса, но не саму инфекцию, — говорит Сергей Собянин. — Конечно, нам нужно двигаться вперед, но делать это надо осторожно, чтобы не создать обратную волну, чтобы нам не пришлось закрывать целые отрасли. При этом, по словам мэра, с понедельника, 25 мая, откроются многофункциональные центры. Также городские власти хотят, чтобы некоторые больницы вернулись к оказанию плановой медицинской помощи. — Мы посоветуемся с Министерством здравоохранения и, скорее всего, не будем отдавать часть кли-

ник под коронавирусные центры, а, наоборот, раскроем возможности плановой медпомощи, в которой нуждаются тысячи людей, — рассказал Собянин. А вот с открытием парикмахерских и салонов красоты, как и с прогулками, придется еще немного подождать. — Это станет возможно после того, как мы увидим, что количество смертей от коронавируса снижается, а не растет, когда у нас число

Мы избежали самого страшного сценария развития инфекции

тяжелых пациентов сократится в разы, когда каждый день мы будем выявлять не тысячи новых заболе-

20 февраля 2020 года. Администраторы флагманского офиса «Мои документы» в Чертанове Валерий Никифоров и Екатерина Гончарова

Справка

В столице сделали первые 10 тысяч тестов на антитела к COVID-19. Сейчас полученные данные анализируются. При этом к концу месяца лаборатории смогут проводить до 200 тысяч иммуноферментных анализов в сутки.

ших, а сотни, десятки, а то и меньше, — сказал мэр. По его словам, сейчас в больницах города находятся

18 тысяч больных коронавирусом в тяжелом состоянии. **Наталья Тростянская** vecher@vm.ru

Контроль

Нарушителей определяют автоматически

■ Ежедневно в столице пресекается около трех тысяч попыток москвичей с подтвержденным коронавирусом или симптомами ОРВИ оформить рабочие пропуска для поездок по городу, сообщили вчера в Департаменте информационных технологий города Москвы. Подобные попытки аннулируются автоматически, пояснил министр столичного правительства, глава Департамента информационных технологий Эдуард Лысенко (на фото).



— Каждый из заболевших должен понимать, что, выходя на улицу, он может заразить сразу нескольких человек, — призвал к порядку министр. Все пациенты с подтвержденным COVID-19, протекающим в легкой форме, или симптомами ОРВИ, а также контактировавшие с ними подписывают согласие на получение медицинской помощи в амбулаторных условиях или постановление главного санитарного врача, в котором дают согласие на обработку персональных данных. Также они обязуются установить и начать использовать сервис «Социальный мониторинг».

С помощью геолокации это мобильное приложение отслеживает местонахождение заболевшего. Также сервис может в любое время запросить фото пациента. Так проверяется соблюдение карантина. При его нарушении данные передаются в Главконтроль, а нарушитель получает штраф и направляется в обсерваторию или медицинское учреждение. Штраф можно обжаловать. Для этого после получения официального заказного письма с постановлением о совершении административного правонарушения в течение 10 суток

нужно направить жалобу на постановление в контролирующий орган, выписавший штраф, или в районный суд. Сделать это можно и в электронном виде — на странице электронной приемной столичного правительства. Кстати, как сообщили в Оперативном штабе по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве, в столице за последние сутки зарегистрированы 2699 новых случаев заражения коронавирусной инфекцией. Большинство из них — 40,5 процента — люди в возрасте от 18 до 45 лет.

Василиса Чернявская v.chernyavskaya@vm.ru

Перспектива

Корабли подождут

■ **Власти столицы приняли решение отложить запуск водного транспорта.**

Речные суда, как отмечают власти, не входят в список предметов первой необходимости и на безопасность москвичей не влияют. Поэтому конкурс на поставку судов для регулярных перевозок пассажиров перенесли на 2021–2022 годы. — Сейчас средства из бюджета столичного Транспортного комплекса идут в первую очередь на работу уже действующей инфраструктуры — московского метро, всех видов наземного транспорта, безопасности, выполнения требований врачей и обновления парка вагонов, трамваев, автобусов и электробусов, — рассказал заместитель руководителя Департамента транспорта и развития дорожно-транс-

портной инфраструктуры Москвы Дмитрий Пронин. А развитие речного транспорта — долгосрочный проект. Но для его реализации сначала нужно восстановить и благоустроить причалы, прилегающие к Москве-реке, а также перенести остановки городского транспорта ближе к причалам и создать новые парковки и стоянки для такси. — Мы будем продолжать готовить причальную инфраструктуру, но к покупке судов вернемся при выравнивании бюджетных доходов, — добавил Пронин. Пилотный маршрут общественного речного транспорта пройдет от Киевского вокзала до Нижних Мневников и свяжет «Москву-Сити» со столичными парками и Киевским вокзалом.

Мария Кафанова vecher@vm.ru

В теплый сезон также можно увидеть кроликов и фазанов



Антон Гердло

■ Вольерные комплексы, зоопарки и другие организации, где содержатся братья меньшие, из-за коронавируса остались без посетителей. Корреспонденты «МВ» узнали, как в такое непростое время поживают постояльцы вольерного комплекса «Дом лани».

Вольерный комплекс «Дом лани» расположен в Зеленограде. Всего там обитает шесть особей. Яша — самый старший самец в семье ланей. Он приехал сюда пять лет назад в паре с самкой по кличке Маша. Тогда обоим было чуть меньше года. Обычно Яшу можно узнать по красивым лопатообразным рогам. Но совсем недавно он их сбросил.

— Для ланей это естественный, но не очень приятный процесс, — рассказала главный специалист отдела экологического просвещения и учета животных Дирекции природных территорий ЗелаО Александра Алферова. — Поэтому сейчас Яша не в самом лучшем настроении, немного апатичен и не столь активен, как обычно. Но уже к августу рога у него отрастут снова. С каждым годом они становятся наряднее, ветвистее.

— У нас есть молодой самец — Дзюба, так у него рожки еще маленькие, и иногда посетители его даже путают с козлом, — рассказала Алферова. Дзюба вместе с сестрой по кличке Месси родились в год чемпионата мира по футболу — в 2018-м.

— Лани держатся особняком, близко к людям не подходят, поэтому сразу мы не знали точный пол ланят, — объяснила Алферова, почему самку назвали в честь

Яша, Дзюба и Месси ждут гостей

Из-за коронавируса «Дом лани» почти два месяца живет без посетителей



Антон Гердло

29 апреля 2020 года. Лань по кличке Яша (1) Главный специалист природных территорий ЗелаО Александра Алферова пополняет кормушку (2)

футболиста, пусть и знаменитого. — Но со временем даже по поведению становится понятно, кто из них мальчик, а кто девочка.

Еще две лани — молодые самочки Даша и Глаша. Но в июне семья ждет пополнение. Обычно у ланей рождается один малыш, реже два.

Справка

Кормят ланей один раз в день по рациону, который разработали сотрудники Московского зоопарка. В каждую кормушку ровным слоем сначала насыпают нарезанную кусочками морковь и другие овощи, затем сверху смесь отрубей с овсом. Получается витаминизированный салат.

— Лани появляются на свет сразу пятнистыми. Это такой природный камуфляж, который помогает убереечь оленят от врагов, — говорит Александра Алферова. — Детеныши, точно камни, лежат под кустом, сливаясь с пейзажем. Вырастая, лани совершенствуют навык маскировки. Сейчас они еще пепельно-серого цвета. Но к лету полностью поменяют окрас и станут красновато-коричневыми. Кстати, в вольерном комплексе в теплое время также живут кролики, фазаны, индоутки, цесарки и другие.

Жизнь обитателей вольерного комплекса, несмотря на вирус, продолжается. Но по посетителям и сотрудникам, и животные очень скучают. Также гостей очень ждут постояльцы Московского зоопарка — при покупке билетов на сайте зоосада сейчас предоставляется скидка. Билеты будут действовать после того, как зоопарк откроется. Еще зоопарк предлагает пройти онлайн-квесты, послушать лекции и другое.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

Безопасность

Избежать мошенников

■ Больше семи миллионов заявлений на единовременную выплату на детей в возрасте от 3 до 16 лет подали россияне на портале «Госуслуги», в том числе и москвичи. Но на этом фоне активизировались мошенники и десятки поддельных сайтов.

Член экспертного совета Комитета по информационной политике, информационным технологиям и связи Госдумы Евгений Лифшиц отметил, что в сети появились сайты, копирующие внешний вид портала «Госуслуги». Горожан просят быть внимательнее и не вводить данные о ребенке и реквизиты банковской

карты на подобных сайтах. Оформить выплаты онлайн можно только на портале gosuslugi.ru.

— Оформить пособие можно на детей до 3 лет и на детей от 3 до 16 лет. В первом случае право на выплаты — получение средств с апреля по июнь в размере пяти тысяч рублей — могут получить родители и усыновители, если ребенок родился или был усыновлен с 1 апреля 2017 года по 31 декабря 2019 года, — подчеркнул правовой эксперт Борис Пантелеев. — Во втором случае единовременное пособие составляет 10 тысяч рублей.

Самер Муштафа
vecher@vm.ru



Оформить выплаты на ребенка можно только на портале Госуслуг — gosuslugi.ru. Другие сайты — мошеннические

Погода вечером

+10°C

Ветер	2–4 м/с	
Давление	738 мм	
Влажность воздуха	76%	

Завтра утром +7°C, дождь

Тем временем на хуторе Вертячий

в Волгоградской области температура — 17 градусов. — У нас тепло, на огородах уже прилично выросли самые разные овощи, — рассказал «Вечерке» заслуженный артист России Александр Масленников. Актер областного Молодежного театра на время самоизоляции перебрался на дачу в Вертячем. На хуторе население сейчас живет по большей части за счет сельского хозяйства. Масленников, впрочем, не забывает и о творчестве, устраивая культурные программы. Недавно он порадовал хуторян моноспектаклем «Лебединая песня».

■ Траты москвичей на товары для дома и дачи выросли в мае по сравнению с апрелем в 20 раз. Средний чек на покупки в интернет-магазинах составил около 12 тысяч рублей.

Чаще всего, по данным онлайн-торговцев, москвичи покупают садовый инструмент, мангалы и легкую дачную мебель.

— Уехать в мае на дачу — это наша давняя традиция. Многие мои клиенты утверждают, что загородная атмосфера их лечит, — рассказывает психотерапевт Дмитрий Клевцов. — У них там цветочки, лучок, занятия в огороде — в общем, отдых для души. И это логично, потому что природная среда, тишина, свежий воздух действительно успокаивают.

Кроме того, дача — это великолепный вариант для самоизоляции, отмечает эксперт. — Во-первых, в поселках низкая плотность населения, а значит, шанс заразиться ниже, чем в городе, — пояснил Дмитрий Александрович. — Во-вторых, там куда более спокойная обстановка.

Выходит человек из дома, смотрит на грядки, на деревья в саду — и о коронавирусе тут же забывает.

Самоизоляция на даче может превратиться в настоящий отпуск — особенно если вам не нужно удаленно работать. Баня, неспешные хлопоты в саду, общение с родственниками оказывают терапевтический эффект.

Никита Мионов
vecher@vm.ru

Загородный образ жизни

Почему самоизолироваться лучше всего на даче



19 мая 2018 года. Юрий Добровольский высаживает помидоры в теплице на своем дачном участке

Баня и огород оказывают терапевтический эффект

Кстати,

чтобы отправиться на дачу, нужно оформить спецпропуск «для поездок в личных целях» на портале mos.ru, через sms на номер 7377 или по телефону +7 (495) 777-77-77.

ВЗГЛЯД

Ольга Кузьмина
Обозреватель



Рай на шести сотках

Если хочешь понять, как тебе повезло с самоизоляцией на даче, расспроси коллег, сидящих в городе с детьми, в квартире, каково это им, и больше не жалуйся на нынешние обстоятельства жизни, поскольку это просто неприлично. Главное, оказавшись в этом раю — а что это еще, как не он? — не забыть о необходимости работать на удаленке, поскольку окружающий мир активно зовет на волю.

В условиях самоизоляции даже классические СНТ-шестисоточки превратились в маленькие государства в государстве: тут есть свое правление, свои местные законы, свои глашатаи, воители и трибуны, даже, с позволения сказать, свои юродивые, голосящие правду о «государевых», то бишь председателевых, ошибках. Сидение на даче — проверка на соседскую совместимость, способность к компромиссам, готовность принимать жизнь такой, какой она оказалась, а также — тест на честность, и не только в отношении работы, но и в отношении ситуации с эпидемией.

Дача в этом смысле — большой обман. Вирусы невидимы, не перекатываются по дороге в виде мячей и не летают по воздуху мыль-

ными пузырями, но это не значит, что их нет. Увы, но главная иллюзия дачной жизни — в абсолютной защищенности от заражения. Безусловно, тут комфортно переживать трудные времена, но приезжающие из города на выходные, засидевшиеся в четырех стенах,

у нас, например, устраивают бурные вечеринки, которые уже получили название «коронавирусных»: веселятся совместно на детской площадке, а то и распе-

вают игристое там же. Психологически это понятно: поездка за город в данных обстоятельствах — праздник невероятный. Но все же совесть-то надо иметь...

Конечно, когда-то это все закончится. Уверена, что буду вспоминать нынешнее невероятно длинное для работающего человека сидение на своих шести сотках просто как подарок судьбы, при всех неприятных обстоятельствах. Даже дом на участке теперь наша семья называет не иначе как ковчегом. Да и сблизилась мы больше, чем когда-либо, и друг с другом, и с соседями, хоть и соблюдаем с ними предписанное расстояние. Это удивительно, но COVID поменял нашу ментальность быстрее, чем можно было предположить.

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

Недвижимость

Москвичи выбирают свежий воздух

■ В апреле и первой половине мая спрос на загородную недвижимость в Подмосковье по сравнению с тем же периодом прошлого года вырос на четверть.

По данным одного из агентств недвижимости, популярностью пользуются бюджетные лоты в пределах 5 миллионов рублей.

Эксперт по загородной недвижимости Олег Михайлик убежден, что повышенный интерес к жизни за городом сохранится и после пандемии и в конце года ожидает-

ся рост количества сделок на 15–20 процентов.

— Сейчас многие хотят жить именно на свежем воздухе. Население стало заботиться о своем здоровье и о здоровье близких, — говорит эксперт.

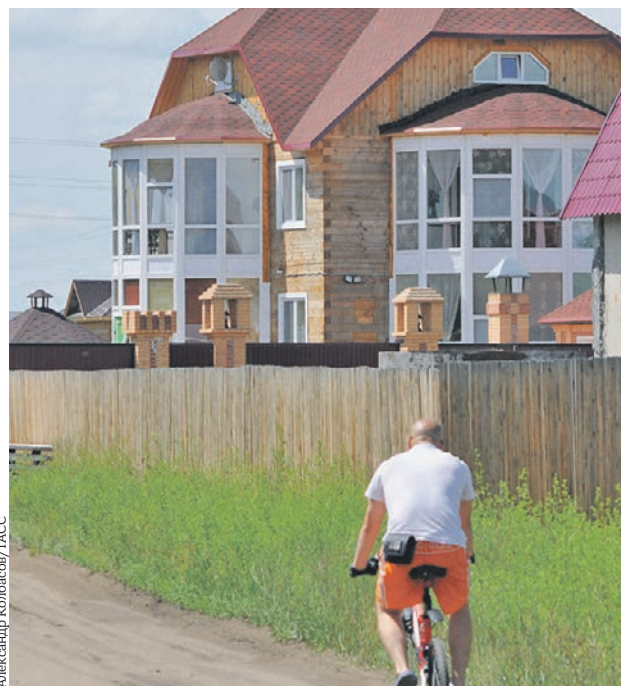
Урабанист Григорий Мельник считает, что даже после пандемии многие москвичи останутся жить на дачах.

— Уже стало очевидно, что можно работать удаленно. Если дача относительно недалеко от города, если в доме все коммунальные удобства и, что крайне важно,

нет проблем с интернетом, то, думаю, немалое число москвичей выберет загородный образ жизни. Прежде всего, конечно, люди среднего и старшего возраста, — считает эксперт.

Вместе с тем, как считает Мельник, «дачная революция» может усугубить проблему пробок.

— Уже сейчас многие москвичи фактически живут на два дома — то в городской квартире, до на даче. Это создает огромный дополнительный трафик, — пояснил эксперт.



12 июля 2019 года. Коттеджный поселок в Подмосковье

По данным аналитиков, самые дорогие дачи выставлены на продажу в Одинцовском и Красногорском районах Подмосковья. В среднем дома там стоят 22,15 миллиона рублей. На третьем месте — Мытищинский район (17,7 миллиона за среднестатистическую дачу), за ним следуют Ленинский (11,3 миллиона рублей) и Истринский (8,9 миллиона рублей) районы. Самые дешевые варианты дач в Серебряно-Прудском и Озерском районах — там за стандартный дом просят менее миллиона рублей. Кроме того, недорогие дачи — по цене 1–1,2 миллиона рублей — в Зарайском, Орехово-Зуевском и Луховицком районах.

Борис Орлов
vecher@vm.ru

Прокликала значку

Как не разориться, покупая в интернет- магазинах

■ В период пандемии москвичи стали чаще закупаться в интернет-магазинах. «Вечерка» узнала у экспертов, как контролировать расходы, совершая покупки в один клик.

Москвичка Елена Батушева рассказывает:

— Для меня шопинг — это способ расслабиться. Раньше я два-три раза в месяц ходила в торговый центр и покупала какую-то обновку. Но обычно ограничивалась одной. А сейчас покупаю почти каждый день, потому что в интернете дешевле и намного проще — не нужно долго ходить, стоять в очереди в примерочную. Муж видит, что деньги на карточке быстро убывают, мы начали ссориться.

Действительно, онлайн-шопинг отличается от обычного своим удобством, отмечает маркетолог Игорь Васильев.

— Именно в удобстве и коварство, — говорит эксперт. — Покупатель — а ча-

Шопинг в сети привлекает удобством: достаточно нажать на кнопку мышки — и курьер привезет заказ

ще покупательница — видит красивую картинку и просто жмет на нее! В реальности платье может плохо сидеть, туфли — жать, книга быть неинтересной. Многие интернет-покупки — это кот в красивом мешке, но мы об этом не задумываемся. Кандидат психологических наук, преподаватель МГУ Станислав Козловский советует:

— Если хотите ограничить себя в интернет-покупках, используйте несколько правил. Не смотрите на то, что уже есть дома.

Не покупайте однотипные товары — например, три блузки. Поставьте

ограничители на сумму разового шопинга и на число посещений онлайн-магазинов в месяц. А еще я бы советовал найти себе другое развлечение, приносящее радость. Например, спорт или книги.

По словам президента Ассоциации компаний интернет-торговли (АКИТ) Артема Соколова, из-за перехода на самоизоляцию и удаленную работу в интернет-магазинах сейчас бум заказов:

— Сейчас мы наблюдаем, что в несколько раз увеличилось количество заказов продуктов питания и электроники. Также сейчас вырос спрос на аксессуары для работы из дома — гарнитуры, клавиатуры, мышки. Москвичи стали значительно чаще

Прямая речь



**Дмитрий
Сендеров**
Маркетолог

Как только пандемия закончится, онлайн-торговля вернется к показателям, которые были до нее. Ведь шопинг — это целый ритуал, особенно для женщины. Она красиво одевается, идет в магазин, где долго выбирает, смотрит на себя в зеркало, общается с продавцом. Все это часть ритуала. К тому же в изоляции мы сильно соскучились без общения, а шопинг — это во многом общение. И он скоро вернется в офлайн.

покупать товары для детей — подгузники, детское питание.

В пресс-службе крупнейшей российской компании, занимающейся интернет-торговлей, заявили, что спрос на товары для развлечений еще с середины марта держится на уровне дней перед 23 Февраля и 8 Марта. Показатель продаж настольных игр вырос на 150 процентов, товаров для хобби и творчества — на 120 процентов, книг — на 110 процентов. А средненедельные продажи подписок на игры и онлайн-кинотеатры стали втрое выше стандартных. В два раза выросли и продажи спортивных аксессуаров для домашних тренировок. Также наблюдается резкий рост продаж одежды и обуви.

Важные правила

Не понравился товар — возвращайте

Роспотребнадзор дал советы всем, кто делает онлайн-покупки. Ведомство выложило на своем сайте памятку.

■ Если вы заказали товар наложенным платежом, содержание посылки покажут на почте только после оплаты. «Будьте настороже вдвойне, если товар отправляет физическое лицо, — предупреждает Роспотребнадзор. — Если покупка по какой-то причине не устроит вас, то ее нужно вернуть продавцу — расходы на пересылку обратно несет покупатель».

■ Перед тем, как приобрести что-либо в интернет-магазине, обратите внимание на реквизиты продавца: как называется компания, ее адрес, режим работы, ОГРН/ОГРИП. Насторожить должно, если оплата возможна только по безналичному расчету.

■ Электронный чек должен направляться на указанный покупателем адрес электронной почты или номер

мобильного. В чеке должен быть указан адрес сайта продавца.

■ Покупатель, совершая покупки через интернет, вправе отказаться от товара в любое время до его передачи, а после передачи товара — в течение 7 дней.

■ Если информация о порядке и сроках возврата товара надлежащего качества не была предоставлена в письменной форме в момент доставки товара, покупатель вправе отказаться от товара в течение трех месяцев с момента передачи товара, — пояснили в Роспотребнадзоре.

■ Если товар куплен через маркет-плейс (Wildberries, Ozon, Lamoda, Beru, Goods и т. д.), то претензию можно предъявить не только производителю, но и владельцу сайта. Это можно сделать, если на агрегаторе указали недостоверную или неполную информацию о товаре или продавце и если покупка не отдала в срок.



29 апреля 2020 года. Сотрудница раскладывает посылки в одном из столичных отделений «Почты России»

Проверяйте овощи и фрукты

Юрист общества защиты прав потребителей Мария Свиридова рекомендует:

— Сейчас многие москвичи покупают продукты онлайн. Я бы настоятельно советовала рассчитывать на доставку не заранее, а на месте — непосредственно с доставщиком заказа. Но до того как заплатить, внимательно осмотрите все упаковки. Не повреждены ли они, когда истекает срок годности, те ли товары вам доставили, довольны ли вы их качеством. Ведь фрукты и овощи, например, часто привозят несвежие и со следами порчи. Платите только за то, что вас устраивает. Дело в том, что службы доставки магазинов сейчас работают с большими перегрузками и часто допускают ошибки.



Люди перерабатывают, потому что в самоизоляции им особо не на что отвлекаться

Прямая речь

Марина Львова
Директор по организационному развитию hh.ru

Инициатива по модернизации законодательства в отношении удаленного формата работы сейчас очень актуальна. Это внесет правовую определенность в трудовые взаимоотношения. Но при разработке важно учитывать мнение самих сотрудников.

— Вместе с утренним кофе на своей кухне можно включать новости, чтобы настроиться на рабочий лад. А вместо обеда с коллегами можно позвонить и поболтать с другом. В знак окончания рабочего дня можно также ввести какой-нибудь мини-ритуал вроде зарядки, — сказала Лютова. Психолог уверена, если не делать перерывы на работе, можно просто напросто «выгореть».

— Хороший руководитель должен выстроить стратегию, с помощью которой заработавшихся и уставших сотрудников можно разгрузить. Будь это выходные или даже отпуска, — заключила Лютова.

Марина Первухина
vecher@vm.ru

Начальник, отпусти меня

Удаленщикам советуют разграничить свой день

■ В Трудовой кодекс хотят внести поправки, касающиеся продолжительности рабочего дня удаленных сотрудников. «Вечерка» узнала, как ненормированный труд влияет на продуктивность людей.

Существует мнение, что некоторые работодатели считают удаленную работу

привилегией для своих сотрудников. По этой причине они дают им поручения буквально в любое время суток.

Клинический психолог Евгения Лютова считает, что

люди начинают перерабатывать, потому что из-за режима самоизоляции у них нет соблазнов отвлекаться от работы. Выходить куда-то, да и нельзя. Специалист утверждает, что в нынешних условиях стало сложнее разграничивать рабочее и личное пространство. Вот ее советы:

Если не делать перерывы, можно просто «выгореть»

Мнение юриста

Свои права нужно защищать

■ Юрист Андрей Некрасов в разговоре с «Вечеркой» поддержал идею о внесении поправок об удаленной работе в Трудовой кодекс.

В Министерстве труда России считают, что законодательство об удаленке нуждается в реформировании. Документ, который регламентирует дистанционную работу, был написан еще в советское время и не учитывает нюансы современной жизни. Одна из проблем — ненормированное рабочее время.

— Если речь идет об обычном трудовом договоре, то такие переработки незаконны. Своеобразный режим удаленной работы, который называется по нашему Трудовому кодексу надомный труд, мало применяется официально, — отмечает Андрей Некрасов. — В основном людям платят серую зарплату: заказчики переводят деньги на карту, а исполнители что-то дома делают, вяжут или вырывают, например.

Так было до пандемии, но сейчас половина страны, если не больше, перешла на удаленку. Юрист напоминает, что рабочий день при дистанционной занятости не должен превышать восьми часов.

— Участились случаи, когда работодатели в любое время суток беспокоят работника. Это незаконно, — уверен Некрасов. — Если какой-то запрос поступил не в рабо-

Рабочий день при дистанционной занятости не должен превышать восьми часов

чее время, не следует на него реагировать, приступать мгновенно к исполнению. Даже если эта задача соответствует вашим должностным обязанностям. Вы выполните ее уже в ваше рабочее время, которое установлено согласно правилам

внутреннего трудового распорядка. Нужно знать свои права и защищать их.

Ситуацию о нововведениях прокомментировал и замглавы социального комитета Совета Федерации Александр Варфоломеев.

— Я думаю, нужна будет не одна поправка, а целая серия. И в другие законы, не только в Трудовой кодекс. Например, в закон о социальном страховании, — сказал Варфоломеев. — Законодательство должно быть гибким и отвечать современным запросам. Надо быстро принять поправки, чтобы людям легче было работать.

Ирина Гурова
vecher@vm.ru



«Комбинезонами без верха» называл джинсы их «отец», немецкий портной Лейб Штраус, эмигрировавший в США и известный миру по своему американскому имени Леви Страусс. Сегодня его детищу исполняется 147 лет. «Вечерка» узнала, как эта деталь гардероба менялась с годами.

— Патент, который эмигрант еврейского происхождения Леви Страусс получил 20 мая 1873 года, давал ему разрешение на массовое производство в Америке «рабочих комбинезонов без бретелей с карманами для ножа, денег и часов», — рассказывает дизайнер Елена Брежнева (на фото).

Знал бы тогда Леви, что спустя почти полсотни лет эти «комбинезоны», предназначенные для золотоискателей, рабочих и фермеров, будут обязательной деталью гардероба всех людей: богатых и не очень, одевающихся элегантно и по-спортивному, звезд и студентов. Он и придумал-то джинсы почти случайно: однажды (а было это за 20 лет до получения патента) вместо палатки, которые он делал на продажу, Страусс сшил из конопляной парусины штаны и продал их золотоискателю за 1 доллар 20 центов. Штаны оказались настолько прочными, что вскоре от брутальных заказчиков не было отбоя. Что и говорить, ценились в те суровые годы крепкие брюки. Со временем Страусс сменил парусину на саржу (или деним) — хлопковую ткань специального плетения, водостойкую, выкрашенную в темно-синий цвет, который получался при переработке стеблей тропической индигоноски. Современная джинсовая ткань — это ее более тонкий аналог.

Ай да хиппи!

Руку к популяризации джинсов приложили хиппи — «дети цветов». По образу — молодые люди в майках и брюках деним, а по убеждениям — пацифисты, считающие, что цивилизация зашла в тупик и единственное ее спасение — слиться с природой. Можно сказать, что благодаря хиппи джинсы из обычных прочных «ковбойских штанов» превратились в своеобразный культ, мировоззренческий символ. В 1970-х годах хиппи начали украшать джинсы бисером, вышивкой, рисунками, стразами и нашивками. Такие элементы до сих пор вдохно-

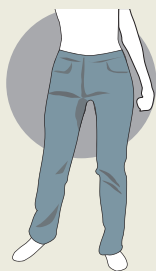
вляют модных ров. В прошлом были для «де чем-то вроде одежды. Но и делей больше уважали потетки клеш.

Джинсы на все времена

Прошлое и настоящее брюк из денима

Шпаргалка по посадке и стилю

■ **Классические Easy fit.** Джинсы облегают бедра, штанины немного заужены к щиколотке, линия талии чуть занижена.



■ **Пятикарманные классические Five-pockets.** Прямые брюки на поясе с пятью или девятью декоративными металлическими заклепками на передних и задних карманах. Спереди есть маленький карманчик для часов.



■ **Классические Comfort fit** — свободные, штанины прямые, более высокая линия талии.

■ **Клеш Flare cut** — облегают ногу до колена или середины икры и расширяются к лодыжке. С немного заниженной линией талии.



■ **Bootcut** — плотно облегающие бедра, с заниженной талией и расширяющимся ниже колена штанинами, которые закрывают ботинки.

■ **Sta Prest** — джинсы с «вечной» стрелкой на штанинах.

■ **Bib** — комбинезон на бретелях.



их дизайне-
ом джинсы
етей цветов»
формы
из всех мо-
е всего они
ертые брю-



Широкие и узкие

На последних модных показах дизайнеры продемонстрировали интерес к прошлому: в тренде сейчас 1970–1990-е годы. На подиумах снова появились джинсы-клеш. Но в этом сезоне вместо укороченного расклешенного силуэта, доминирующего в последнее время, более актуальны удлиненные модели. Также в моду вошли объемные джинсы клеш на несколько размеров больше обычных. В это же время дизайнеры не забывают и о модели скинни, полной противоположности широкому брюку. Обтягивающие джинсы все еще не теряют актуальности.

Риск ради заграничной новинки

Большой свет начал активно носить джинсы в 1930-х годах, а граждане СССР впервые увидели брюки-деним в 1958 году на Международном конгрессе студентов и молодых людей. Советская молодежь тогда сразу же оценила заграничную новинку. И уже через полгода в СССР начало развиваться такое явление, как фарцовка: фарцовщики нелегально ввозили в Союз одежду из-за рубежа и распро-

вали из-под полы модникам. Джинсы пользовались колоссальным спросом, а торговля ими приравнялась в те годы к перекупке валюты. Известен вопиющий случай: в 1960 году советские спекулянты Владислав Файнбишенко и Ян Рокотов были расстреляны за контрабанду джинсами. В 2013 году их имена были увековечены в названии нового бренда джинсов, созданного кинопродюсером Виталием Ализиером.



Талию где будем делать

В новом сезоне стоит присмотреться к джинсам с низкой посадкой, которые были популярны в начале 2000-х. Брюки с завышенной талией тоже будут в тренде.

Рванье какое-то

Рваные и потертые джинсы не выходят из моды и в этом году. О них помнят многие дизайнеры, например, такие как Givenchy или Zadig & Voltaire.

Какой цвет выбрать

Если оставить в стороне традиционные расцветки (синий, черный, голубой), то в этом сезоне будут популярны джинсы цвета хаки, бежевые и белые. Яркие цвета тоже встречаются, но намного реже.

Тенденции-2020

Находка этого года — джинсы с заметным швом по центру штанины.

Прямая речь



Александр Белов
Стилист

Обладательницам фигуры «песочные часы» стоит обратить внимание на джинсы с завышенной посадкой, так как они подчеркнут их талию, а также на зауженные книзу джинсы, герлфренды. «Прямоугольникам» подойдут прямые джинсы, скинни и модели, расширяющиеся от колена. На тех, чья фигура относится к типу «перевернутый треугольник», хорошо смотрятся пары с заниженной талией, однако при желании скрыть живот можно выбрать среднюю посадку. «Груши» и «треугольники» будут прекрасно смотреться в темных джинсах с высокой талией, светлые оттенки могут визуально увеличить бедра, поэтому от них лучше отказаться.

С чем сочетать

Все зависит от модели. Синие клеш отлично будут смотреться с просторными блузами, замшевыми куртками и с кроп-топом. Экстра-объемные модели сочетаются с не менее свободным верхом, например, свитером. Но и грамотно подобранная водолазка тоже будет кстати. Джинсы с низкой посадкой прекрасно сочетаются с укороченным топом.

Находка этого года — модель с заметным швом по центру штанины



ренды
ого
зона



■ **Колокол Bell bottom.** Такие джинсы обтягивают ногу только до колена, а затем — сильно расклешаются.
■ **Узкие Skinny jeans.** Плотно облегают фигуру как в бедрах, так и в ногах до самых щиколоток. Из эластичной ткани.



■ **Loose fit.** Очень просторные по всей длине джинсы, в нижней части широки настолько, что почти полностью прикрывают обувь.
■ **Saggy fit.** Джинсы с висящим гульфиком. Такой фасон больше популярен среди мужчин.



■ **Baggy fit.** Мешковатые, экстремально широкие джинсы, с эффектом приспущенных штанов.
■ **Карго (Cargo).** Джинсы свободного покроя с объемными дополнительными карманами по бокам.



■ После четырехлетней паузы на телеканале «Россия-1» вновь идет популярное шоу «Танцы со звездами», одним из героев которого стал актер Иван Стебунов (на фото). О своем танцевальном опыте, актерской удаче и жизни в самоизоляции Иван рассказал в интервью «Вечерке».

и соревновательное. Я ни минуты не сомневался. Бесплатно получить уроки танцев — это дорогого стоит! Вы ведь в детстве занимались танцами? Моя мама работала в новосибирском молодежном театре «Глобус» (бывший

теперь мы можем называть друг друга не только коллегами, но и соперниками. А соперники достались очень сложные, видно, что каждый планирует продержаться как можно дольше. Вы смотрели предыдущие сезоны проекта?

Нужно нести в массы что-то жизнеутверждающее, а не напоминать об опасностях

Иван, как вам живется в эпоху самоизоляции? Телеканал «Россия» оформил для меня спецпропуск, с которым я могу передвигаться по городу и ездить каждый день на репетиции с моей партнершей Инной Свечниковой. У нас все ответственно, мы с участниками проекта сдаем анализы на коронавирус. Так что за нас можно не волноваться, мы максимально бережем и себя, и окружающих.

ТЮЗ), где ставили очень яркие спектакли с участием детской студии пластики. Мы много чего изображали на сцене — играли, танцевали. Так что первые свои уроки мастерства я получил именно там, в период с 9 до 13 лет. А потом у меня случилась серьезная травма — перелом позвоночника, и я вы-

Конечно! И отметил, что сразу бросается в глаза, когда артисты не очень хорошо подготовлены, они заполняют танец в основном актерской игрой с долгим началом и таким же затянутым финалом. Сыграть историю, проводы возлюбленной, долго смотреть вдаль... И буквально два-три дви-

А в целом много ли корректив внесли в вашу жизнь вынужденные ограничения?

Конечно, съемок в кино нет. Появилась масса свободного времени, с которым я совершенно не умею обращаться. Я из тех людей, которым надо постоянно работать и двигаться вперед. Слава богу, очень вовремя появились «Танцы со звездами». Ведь дома я, как тигр в клетке, хожу из комнаты в комнату. Да, можно почитать, поделать зарядку, но все это работает максимум три дня, потом ты уже не знаешь, чем себя занять.

Расскажите, как попали в проект? Вы ведь, кажется, совсем не любитель звездных шоу и никогда в них не участвовали? Это правда, но тут все удачно сошлось — и предложение поступило в нужное время, и я сам захотел себя проверить. Плюс это действительно хорошее, доброе, светлое шоу, да к тому же еще профессиональное

Я много играл со своим везением

Актер Иван Стебунов — об участии в шоу «Танцы со звездами» и борьбе с трудностями

нужен был уйти из театра, так же, как и из спорта (Иван профессионально занимался греко-римской борьбой. — «МВ»).

К соперникам присматриваетесь?

Соревновательный момент никто не отменял, так что

жения в середине. Для меня это уже пройденный этап как для актера, хочется все же больше видеть именно профессиональное исполнение танцев. Хотя история между мужчиной и женщиной в каждом нашем номере тоже, конечно, будет.



Пресс-служба канала Россия 1

Детали к портрету Ивана Стебунова



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

■ **Насыщенная личная жизнь.** У Ивана было множество бурных романов. Актер признается, что в студенческие годы он встречался с несколькими девушками. Первой законной женой Ивана была актриса Марина Александрова. Но брак распался из-за измены со стороны Стебунова. Потом он встречался с актрисой Аглаей Шиловской, но их отношения тоже закончились расставанием. Сейчас Иван снова женат — на модели Елене Власовой (на фото).



■ **День начинается с кофе.** Каждое утро Иван Стебунов начинает с чашки ароматного кофе. Эта привычка помогает ему взбодриться, настроиться на предстоящую работу.

■ **Трудности с дыханием.** В одном из интервью Иван признался, что прошлой осенью ему сделали операцию на легком — киста проросла в бронхи. После хирургического вмешательства у него появились трудности с дыханием. После каждого выступления на шоу «Танцы со звездами» актеру нужно сначала отдышаться, чтобы отвечать на вопросы жюри.

■ **Становился жертвой угона.** В 2010 году с Иваном произошел неприятный инцидент. Ночью у него угнали любимый автомобиль Lexus IS 250 черного цвета, который он оставил во дворе своего дома. Выйдя утром на улицу, актер обнаружил на месте машины только осколки стекла. Стебунов написал заявление в полицию.



Досье

Иван Стебунов родился 9 ноября 1981 года в городе Павловске Алтайского края. Сын заслуженной артистки России Ольги Стебуновой. Окончил Санкт-Петербургскую академию театрального искусства. С 2006 года актер театра «Современник».

Как вы решились пять лет назад уйти из театра «Современник» и переехать в Барнаул, работать режиссером в местном молодежном театре?

Это та история, когда человеку необходимо совершить собственную перезагрузку. Мне было 33 года, душа требовала перемен, и все так удачно совпало. Меня пригласили поработать в Барнаул, я согласился и на два года уехал к себе на родину. А потом вернулся в Москву, как возвращаются из армии, и начал все заново, с новыми силами. Очень соскучился по работе, коллегам, театру, и спасибо моему ангелу хранителю — Галине Борисовне Волчек, которая приняла меня обратно в «Современник» без каких-либо вопросов и сомнений. Мы встретились так душевно, как будто я никуда и не уезжал. Вернулся в свой спектакли и начал репетировать. У вас есть личные рецепты борьбы с депрессией? Прежде всего важна семья: если уж бороться с трудностями, то сообща. И лучше постараться исключить из лексикона слово «депрессия». Мне вот прислали какой-то флешмоб с очень грустной музыкой, идея которого в том, чтобы все артисты под эту песню стояли с табличкой. А песня просто безысходная, о коронавирусе, пустых улицах... Я откасался, сказал,

что это точно не мое, зачем множить грусть?! Я за то, чтобы нести в массы что-то жизнеутверждающее и дающее надежду. Лучше уж нам всем взять и станцевать, как в «Танцах со звездами». Это важнее, чем еще раз напомнить людям о бренности жизни и о том, как все грустно и опасно вокруг.

Сейчас все выкладывают в сети — время такое. Вы тоже завели «Инстаграм». Что вас к этому подтолкнуло?

Моя жена Лена! Не будь ее, моего «Инстаграма» не было бы. И я бы до сих пор пугался людей, звонков и любого обращения к себе. Все люди разные, и я вот именно такой, как писал Довлатов: «Стесняюсь есть на людях, пугаюсь официантов до сих пор». Моя социализация последних лет — абсолютная заслуга жены, спасибо ей за это. У нас были долгие споры, потом я наконец сдался и согласился на социальные сети. И это оказалось не так уж и плохо, приносит какие-то бонусы. Правда, в том что касается современных технологий, я человек совершенно не цифровой, даже с телефоном на «Вы».

А откуда информацию в основном получаете?

Я поклонник радио «Эхо Москвы». Телевизор обычно фон работает. И фильмы смотрю про Великую Отечественную войну.

Вас можно назвать ба-ловнем судьбы, или все, что вы имеете к сегодняшнему дню, вы заработали тяжелым трудом?

У артиста везение играет далеко не последнюю роль в его карьере. Но я так много играл со своим везением, что сейчас, пожалуй, больше стало труда. Раньше чудеса происходили намного чаще, а сейчас многое приходится доказывать заново. Но мне это даже нравится.

Беседу вела
Ли́ка Брагина
vecher@vm.ru



■ Прогуливал школу. Иван признается, что школьные годы он вспоминает без ностальгии. Учился он плохо, часто прогуливал уроки из-за постоянных репетиций. И после девятого класса с радостью покинул стены школы.

■ Отчислили из училища за драку. После девятого класса Иван поступил в Новосибирское театральное училище. Однако окончить его так и не удалось. На втором курсе у актера произошел конфликт с сокурсником, который перерос в драку. И за ненадлежащее поведение Стебунова отчислили.

■ Актер театра и кино Владимир Новиков до сих пор остается, пожалуй, рекордсменом среди российских звезд по числу штампов в паспорте. Их у него 16!

На самом деле у артиста, известного по фильмам «Кука», «Охота на пиранию» и сериалу «Жизнь и приключения Мишки Япончика», были всего две любимые женщины.

С первой супругой, художницей и ювелиром Екатериной, Владимир познакомился во время обучения во ВГИКе, в 1970-х. Позже он вспоминал:

— Я с первой своей свадьбы вместо медового месяца на гастроли отправился — улетел от жены на вертолете с военного аэродрома Жуковский. Она хотела, чтобы я был дома, тяготило ее, что я все время на работе. В то время было много проектов, по два перелета в день. Года два мы с ней прожили, отношения остались хорошие, а любовь угасла.

Со второй женой, Еленой, Владимир познакомился в кафе. Она работала недалеко от Театра на Малой Бронной, где играл актер, и сама подошла с ним познакомиться. На тот момент женщина была в разводе с сотрудником КГБ, и от брака у нее остался приемный сын Андрей. Через год Владимир и Елена распались.

Женились по привычке

Знаменитости, которые зачастили ходить в загс



Артист Владимир Новиков прожил со своей последней женой 26 лет

Новиков 14 раз разводился с одной и той же возлюбленной

Супруги прожили вместе 26 лет, но в отношениях все шло далеко не гладко. Они раз за разом разводились, а потом устраивали новые свадьбы.

— Есть самоутешение, а есть статистика, — рассказал Владимир в одном интервью. — Пятнадцать раз мы ходили в загс, чтобы стать мужем и женой. Значит, четырнадцать — разводились. И вот повенчались! Кстати, нас с Еленой Ивановой в местном загсе уже все полюбили — мы ведь каждый раз проставлялись, чтобы нас одним днем туда или обратно оформили. Самая продолжительная

разлука с ней продлилась около двух лет. Но в 2009 году возлюбленная Владимира Новикова скончалась от инсульта. Эту утрату актер переносил очень тяжело.

Неидеальный муж

Искал укротительницу

■ 56-летний Михаил Ефремов (на фото) всегда казался окружающим человеком, лихим в отношениях.

Позади у актера и театрального режиссера четыре брака. Впервые он женился еще во время учебы в Школе-студии МХАТ на будущей актрисе Елене Гольяновой. Развод случился почти сразу — через месяц.

Спустя какое-то время к Ефремову за помощью обратился его друг Антон Табаков. Он попросил взять на

работу в театр-студию «Современник-2» свою супругу Асию Воробьеву. Девушка так понравилась Михаилу, что он увел ее из семьи. В 1988 году у них родился сын Никита, но отношения пара так и не узаконила. Когда ребенку был год, Михаил ушел от Асии к актрисе Евгении Добровольской. В 1991-м у них родился сын Николай, а всего отношения продержались пять лет. На съемках «Романовы. Венценосная семья» Ефремов познакомился с актрисой Ксенией Качалиной. В 2000 году у супругов родилась дочь Анна-Мария, но пристрастие Михаила к алкоголю разрушило и эти отношения через пять лет. Последней женой актера стала звукорежиссер Софья Кругликова. Благодаря своему характеру она укротила актера и прожила с ним уже больше 15 лет! Она родила мужу троих детей: Веру, Надежду и Бориса.



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

Выбирает молодых

Четыре штампа



Нина Золнина/РИА Новости

Александр Гордон в 2011 году женился на 18-летней студентке, но отношения не сложились

■ У известного актера и теле- и радиотелеведущего Александра Гордона на счету четыре брака.

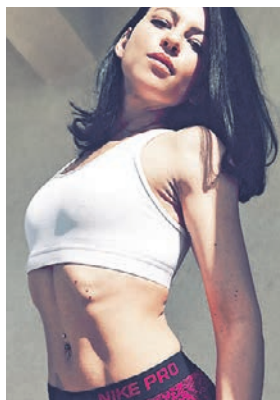
В 1980-х Александр Гордон эмигрировал с первой женой, журналисткой Марией Вердниковой в США, но в 1997-м вернулся в Россию один. После официального брака он семь лет прожил в гражданском

с актрисой Наной Кикнадзе. А в 2000-м женился на юристе Екатерине, с которой был вместе шесть лет. В 2011 году Александр узаконил отношения с 18-летней студенткой Московского института телевидения и радиовещания «Останкино» Ниной. Но в 2014 вновь сочетался браком с актрисой Нозанин Абдулвасиевой.

Подготовила **Юлия Долгова** vecher@vm.ru

Фитнес по средам

Ощущая крепатуру



Полина Гвоздева
polina_gvozdeva

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



Что нужно съесть, чтобы похудеть? Что-то с отрицательной калорийностью... Миф о продуктах с отрицательной калорийностью основывается на термическом эффекте — на переваривание и всасывание еды организм тратит энергию. Еда, упавшая в желудок, также запускает ряд метаболических процессов, не связанных с пищеварением напрямую. Если вы долго не ели, вы начинаете мерзнуть, а после приема пищи согреваетесь — это метаболическая реакция организма, на нее тело тоже тратит энергию. Термический эффект у продуктов различается: самый высокий — до 30% — у белков. Это означает, что почти треть энергии, содержащейся в белковой пище, будет израсходована на ее переваривание. У жиров термический эффект самый низкий — 2–3%, углеводов средний — 10–15%. Легенда о продуктах с отрицательной калорийностью гласит, что на переваривание некоторой пищи организм тратит больше энергии, чем получает из нее. В список волшебных продуктов, как правило, входят огурцы, зеленый салат, грейпфруты и, конечно же, сельдерей. На самом деле, если съесть 100 граммов сельдерея стоимостью 12 ккал, лишь часть незначительной сельдерейной энергии пойдет на переваривание.

Жиросжигающих продуктов, увы, не существует, а еда с нулевой калорийностью — это вода.

Мышечная боль после тренировки (крепатура) не обязательно говорит о том, что вы хорошо поработали. Вполне возможно, что вы просто давно не работали. Мы сильно себя недооцениваем — человеческий организм очень силен и вынослив. Однако если он все время пребывает в состоянии покоя, то самая незначительная активность может его сильно впечатлить: с непривычки от нагрузки даже 5 кг в упражнениях на ягодичные мышцы будут болеть. Но не стоит обольщаться. Человек обладает самыми развитыми ягодичными мышцами среди приматов, и наши выдающиеся ягодички достались нам от наших не самых далеких предков, которые много передвигались, добывая пропитание. Наивно предполагать, что мышцы, генетически приспособленные к бегу по саванне на длинные дистанции, ответят ростом на несколько приседаний. Таким большим и выносливым группам мышц, как мышцы ног и ягодички, нужно давать ощутимую нагрузку, пятикилограммовой гири и резинок эспандеров для видимого прогресса им будет недостаточно. Разве что для разминки.

Однажды наступает момент, когда, глядя в зеркало, ты понимаешь: пора что-то менять. И не с понедельника, а прямо сейчас. «Вечерка» нашла людей, которые помогут вам заняться физкультурой

Худеем всей семьей

Ирина Слуцкая
Российская фигуристка, чемпионка мира по фигурному катанию

— Для меня движение — это в прямом смысле жизнь. Даже дома в самоизоляции я не забываю про физическую активность и рекомендую всем больше двигаться. Для этого делюсь тренировкой, которую можно делать всей семьей.

■ **Разминка.** Сперва нужно разбудить организм и подготовить тело к нагрузке. Делаем круговые движения головой, разминаем кисти рук, плечи, тазовые суставы. Растяжку спины можно сделать в паре.

Для этого встаем лицом друг к другу. Кладем руки на плечи партнеру и постепенно наклоняемся вперед. После делаем наклоны вниз. Не забываем про приседания.

■ **Поплавок.** Необходимо встать напротив друг друга, взяться за руки и поочередно приседать и вставать, (пока один сидит — другой встает). Это упражнение хорошо развивает мышцы и координацию у детей. Десяти повторений достаточно.

■ **Замок.** Нужно встать спиной друг к другу и обхватиться согнутыми в локтях руками. Поочередно наклоняйтесь вперед, поднимая партнера на спину. Лежащий на спине должен прогнуться и расслабиться.

■ **Махи.** Кладем руки на плечи друг другу. Выполняем махи вперед-назад и вбок. Старайтесь держать ноги прямыми и не заваливаться в сторону. Это упражнение поможет проработать переднюю, внешнюю и внутреннюю поверхность бедра, а также ягодички.

■ **Блинчики.** Из положения лежа на спине перекатываемся несколько раз в один конец комнаты, а потом в другой. При этом ноги вместе, руки вытянуты над головой.

■ **Растяжка.** После каждой тренировки важно сделать растяжку. Садимся на пол, упираемся стопами друг другу и поочередно растягиваемся в формате «тяни-толкай».

Марина Первухина
vcher@vrm.ru

Рецепт

Перекус без вреда для фигуры

■ **Салат с креветками от Ирины Слуцкой.** Фигуристка предлагает приготовить ее фирменный и любимый салат с креветками. Как отмечает звезда, он не только легко и быстро готовится, но и очень вкус-

ный. Такой салат не навредит фигуре, зато станет идеальным вариантом, когда хочется очень вкусно перекусить. Первым делом в казанке тушим креветки с чесноком,



добавляем к ним немного оливкового масла и соевого соуса. В полученную смесь

выкладываем зимние опята и еще немного держим на огне. Отдельно отвариваем брокколи и одно яйцо. Выкладываем на тарелку листья салата (Ирина предлагает смешать их с руколой), добавляем брокколи, порезанное яйцо, авокадо и креветки с грибами. Вуаля! Приятного аппетита!



Фигуристка, двукратная чемпионка мира Ирина Слуцкая уверяет: движение — это жизнь

Заниматься спортом дома не так сложно, как кажется на первый взгляд

■ **Сегодня отмечают Всемирный день пчел. По этому случаю «Вечерка» пообщалась с пчеловодом Андреем Кожарским, который на своем балконе организовал самый настоящий пчелиный улей.**

О необычном хобби Андрея не подозревают даже его соседи. Между тем пчеловодством он занимается восемь лет. Это была мечта его отца, который, выйдя на пенсию, хотел завести пару ульев на даче. Покупал книжки, изучал особенности пчел, но так и не успел реализовать мечту. Однако его труды пригодились сыну.

— Я с детства любил природу, увлекался насекомыми: собирал коллекции жуков, бабочек, были у меня и банки с гусеницами и кузнечиками, за которыми я наблюдал и подкармливал, — вспоминает Андрей. — Как-то мне на глаза попались папины книги по пчеловодству. Я честно пытался по ним чему-то научиться, но все казалось так сложно. Решил сделать все проще. И сделал. Началом послужил случайно попавшийся на глаза пример по изготовлению простой конструкции колоды для пчел.

— Я смастерил ее дома на кухне, привез на дачу и установил. Мой знакомый, у которого есть небольшая пасека, поймал несколько бродячих роев и предложил мне. Другой друг помог их заселить. Так начался мой путь, — говорит Андрей. Сегодня пчелы у Кожарского живут и на балконе.

— Купил улей и рамки, а пчел привез с дачи друг. Мы заселили пчелиную семью на балконе шестого этажа, рядом с окном, — говорит Андрей. — Летом они



Жужжащие насекомые не будут беспокоить соседей: там нет нужной им пищи

нектар. И их должно быть много! А не один-два фикуса на подоконнике, — уверен Кожарский. — Также у большинства соседей на окнах стоят сетки, и пчелы, даже при большом желании, все равно не могут попасть в чужую квартиру. Они абсолютно безопасны для человека и могут ужалить, только если наступить на них или схватить рукой.

По словам Кожарского, улей на балконе окупается уже в первый сезон, если его устанавливать в мае, когда начинается активное цветение в парках и на улицах города. А московский мед, как ни странно, даже экологичнее деревенского. — В городе пчелам не угрожают пестициды, ко-

торыми опрыскивают поля вокруг сел. Я отдавал свой мед в лабораторию, и результаты тестов прекрасны. Он состоял из 76 процентов пыльцы ивы и без признаков тяжелых металлов, — пояснил Андрей.

Сейчас на московских балконах и в столичных парках не меньше ста пасек, утверждает пчеловод. Но это, оказывается, совсем мало. — Мы в этом деле позади планеты всей. Мировые лидеры: Франция, Германия, Япония и Англия. Там миллионы жителей держат пасеки на балконах, — отметил Кожарский. — Я предлагаю всем, кто интересуется пчелами, тоже ставить ульи на балконах, дачных участках. Время идет! Можно долго изучать теорию, мечтать о своей пасеке, но так и не взяться за дело.

Приручил пчелиный рой

Москвич организовал настоящую пасеку у себя дома

приживались, собирали нектар, чтобы сделать мед на зиму. Урожай был небольшой. Но уже за следующий сезон пчелы собрали для меня 25 килограммов меда, еще столько же себе на зиму. Необычное хобби приучило Андрея чаще делать уборку на балконе из-за постоянно

открытого окна. И это единственное неудобство. — Заглядывать в улей надо как можно реже, — отмечает специалист. — Только в самый активный сезон медосбора, а это июнь и июль. Тогда нужно один раз в полторы недели открывать улей, удалять маточки,

чтобы пчелы не разроились, добавлять рамки. Когда Андрей говорит о пчелах, кажется, что они самые воспитанные домашние питомцы. Даже соседи о них не подозревают. — Пчелам, в отличие от ос, у соседей абсолютно нечего делать. Варенье, фрукты,

13 мая 2020 года. Пчеловод Андрей Кожарский поселил пчел на собственном балконе

Кстати,

самая известная пасека Москвы — «Царская» — расположена в Измайловском парке. В 1865 году энтузиасты и ученые создали здесь экспериментальную пасеку, которая стала центром российского пчеловодства.

колбаса, мясо — это может заинтересовать ос, но никак не пчел. Им нужны цветы, которые выделяют

Редкие экземпляры

Нектар с дымком и мед из-под камня

■ «Вечерка» сделала подборку редких сортов меда, которые не найти на прилавке магазина.

1. Каменный мед. Его способны производить только дикие пчелы, которые собирают нектар горных трав и укладывают мед в скальные трещины и под камни. Мед получается очень твердым, из-за чего и получил название. Встречается он так редко, что многие сомневаются в его существовании.



2. Табачный мед. Табачные плантации занимают огромные площади. Если подходящего медоноса поблизости не оказывается, пасечники используют табак (фото 1). Мед обладает характерным вкусом и запахом, которые понравятся не всем. Обычно его использование в пищу и в косметических целях ограничено, но производители элитных сортов табака применяют его в качестве ароматизатора.



3. Черничный мед. Эта ягода чаще всего растет на северных болотистых землях. А это совсем не подходящее место для содержания пчел. Натуральный черничный мед — большая редкость, а отличить его можно по красноватому оттенку и характерному аромату. Зато этот сорт меда лучше других способствует выведению из организма тяжелых металлов и очень полезен для глаз.

4. Лечебный мед. Высоко в Гималаях, в условиях бедной почвы и разреженного воздуха, цветут роскошные рододендроны (фото 2). Там же обитают и самые крупные в мире пчелы, которые строят соты на отвесных скалах не ниже 2,5 километра. Ради добычи этого ароматного лакомства местные жители в прямом смысле рискуют жизнью, но оно того стоит — этот мед как минимум в пять раз дороже любого другого. Он применяется в лечении гипертонии и сахарного диабета, обладает релаксирующим действием.

Подготовила Марина Первухина vecher@vm.ru

Дом, строительство, ремонт

Реклама

Завод Заборов.ру

ЗАБОРЫ ТЕПЛИЦЫ
ВИНТОВЫЕ СВАИ

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

СКИДКИ до 50%

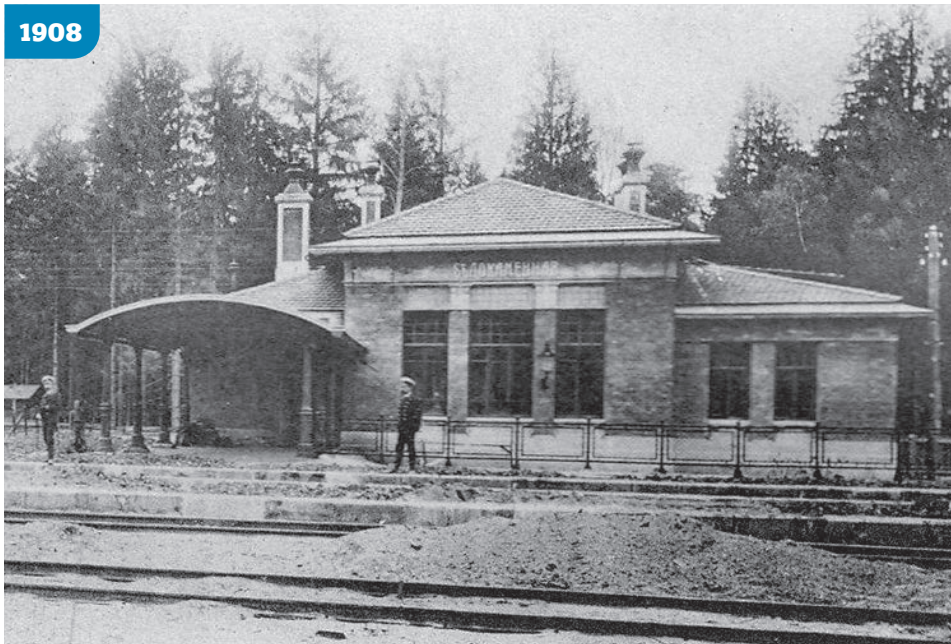
(495) 104-52-52

*Информацию о скидках и акциях уточняйте по тел. или в офисах продаж
**Информацию о доставке уточняйте по тел. или в офисах продаж

РЕКЛАМА

Все-таки мы плохо знаем город, в котором живем и работаем. А так хочется во время прогулки блеснуть и рассказать друзьям, приехавшим в гости издалека, про родную улицу и вон тот красный дом, в котором раньше было...

Станция Белокаменная



1908



2020



Сергей Шахиджаниян

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

Гуляя посреди «Лосиногостовского», можно обнаружить одноэтажное здание эпохи модерна — изящную станцию Белокаменная, построенную в 1908 году. — Она располагалась среди лесов, от нее можно было добраться до многочисленных дач, от которых сегодня ничего не осталось. За станцией до сих пор сохранилось два каменных здания для работников — одно из них доступно для осмотра, а другое находится в частной собственности. Дома эти были типовыми — точно такие же строения были по

всей Московской окружной железной дороге, построенной в начале прошлого века, — рассказал историк железных дорог и московский энтузиаст Юрий Егоров. Строительство окружной железной дороги началось в 1903 году. Каждая станция строилась по индивидуальному проекту, имела здание вокзала, залы ожидания, диковинное по тем временам электрическое освещение. Белокаменную любят кинематографисты — ее можно увидеть в фильме «Когда деревья были большими» и киноленте «Офицеры», несколь-

ко сериалов также снималось на фоне вокзала. Сама станция уже в составе Московского центрального кольца была открыта для пассажиров в 2016 году — чтобы попасть на нее, нужно спуститься по подземному переходу и снова подняться на платформу. Сегодня сияющий огнями широкий перрон контрастирует со скромным домиком вокзала 1908 года. А кругом по-прежнему леса.

КАК ДОБРАТЬСЯ: Белокаменная → 2 минуты

Переулок с большим прошлым



Олег Фочкин

Журналист и автор нескольких книг о Москве Олег Фочкин обращает внимание на названия столичных улиц и удивляется их истории.

Между набережной Академика Туполева и 4-м Сыромятинским переулком есть еще один переулок с непонятным названием и отсутствием жилых домов. Называется он Мрузовский. Это уже третье его имя.

С начала XIX века он носил имя купца и домовладельца Ивана Ивановича Колокольников. С 1922 по 1925 год назывался Леденцовский. Здесь размещалось Общество содействия успехам опытных наук и их практических применений имени купца и мецената Христофора Леденцова, который за-



Здесь нет ни одного жилого дома, а имя он менял трижды

вещал свой личный капитал на создание фонда по подобию Нобелевского. Сумма превышала завещанную Нобелем. На его же деньги

в Москве был создан музей содействия труду. В 1925 году переулку присвоили имя героя двух русских революций, рабочего-большевика Василия Морозова (1885–1917), известного под псевдонимом

Мрузов. После каторги он работал слесарем на заводе братьев Бромлей («Красный пролетарий»), где его избрали депутатом Моссовета. Погиб во время октябрьских боев с юнкерами, возможно, в этом переулке. Похоронен у Кремлевской стены.



ПРИЗВАНИЕ

Инга Лев
Интерактивный гид

Игры про Москву

Порой мне кажется, что привычка делиться интересным с окружающими родилась вместе со мной. Если я увлечена, то не зажать других становится просто невозможно!

А как зажать окружающих? Или феерично рассказать, или дать людям возможность сделать открытие. Так появились прогулки по нетуристическим маршрутам, истории про дома, а потом — городские квесты. Кстати, родилась я в Ленинграде. Москву (как и полагаются питерским) не знала и после переезда первым делом купила карманный атлас «Москва с каждым домом», книги Романюка и... очень быстро поняла, что дорогу прохожие спрашивают именно у меня. В первый

же год я сформулировала для себя собственный базовый принцип: в Москве все переулки — Кривоколенные. И это сразу «уложило» во мне уютную, хлопотливую, душевную и логичную в своей нелогичности Первопрестольную. Москва — очень человеческий город. И все совпало: работа с информацией и людьми, любовь к Москве и опыт работы гидом-переводчиком, агропрактика.

Если ты любишь — ты действуешь. Так работают интерактивы, которые я делаю: квесты по улицам и дворам Москвы, живые экскурсии, аудиогиды, поездки с личными историями. И нет ничего круче горящих глаз участников, разгадавших московскую загадку.



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Накануне Дня космоса, который

отмечается 21 мая, разбираемся вместе с астрологами, какие планеты покровительствуют разным знакам зодиака.

Овен
 Марс — главный управитель Овна. Он дает знаку энергию, решительность, умение преодолевать любые преграды. Делает Овнов нетерпимыми и горячими, излишняя эмоциональность и торопливость частенько им мешает. Особенно в отношениях с людьми.

вязанными к семье, дому. Романтичность, восприимчивость — отличительные черты этого знака. При этом Раки склонны к погружению в меланхоличные состояния.

Лев
 Лучи Солнца греют Львов всегда — это их главный покровитель, который дает огромное количество энергии. Жизненные силы они черпают буквально из воздуха, и это привлекает окружающих. Отсюда лидерские качества, умение управлять другими и вести за собой.

Телец
 Благодаря Венере Тельцы любят все красивое, уютное и вкусное. Тяга к комфорту в крови Тельца, ради этого они готовы на многое. Дружелюбность и обаяние также подарок от Венеры, как и лень, которая периодически парализует Тельца. Она же спасает от депрессивных состояний. Тельцы не умеют долго грустить: скушают сладенького — и снова в строю.

Дева
 Девы не просто так считаются отличными аналитиками, ведь их покровитель Меркурий. Изобретательность, скрупулезность, внимание к мелочам и глубокое понимание процессов окружающего мира — все это его яркие черты.

Близнецы
 Меркурий наделяет этот знак как раз теми гибким умом, широким кругозором и любознательностью, которые им помогают налаживать контакты в самых разных сферах. Он же делает Близнецов уступчивыми, при этом достаточно хитренькими: своего они точно не упустят.

Рак
 Луна, которая является символом материнства, делает Раков такими сентиментальными и при-

Знак зодиака получает качества, наделяющие его силой управляющей планеты

Весы
 Венера дарит Весам великолепный вкус и умение видеть красоту везде, где ее можно сотворить. Любовь к изящным искусствам, хорошим манерам, желание всегда презентабельно выглядеть отсюда же.

Скорпион
 Скорпионом, также как и Овном, управляет Марс. И это дает нужную энергию и силу. Но есть еще один управитель — Плутон, который помогает ее направить в нужное русло. Он же наделяет Скорпионов напористостью и умением воплощать в жизнь глобальные идеи.

Стрелец
 Юпитер делает Стрельцов очень целеустремленными и четко понимающими, где их место в жизни. Поэтому знак так часто выбирает свою стезю еще в ранней юности. Также Стрельцы умеют вокруг себя объединять единомышленников, быстро принимать решения и отвечать за нужды коллектива.

Козерог
 Фундаментальные качества — упорство, консерватизм, замкнутость и огромное трудолюбие — все это Козерогам дарит Сатурн. Как и прекрасное логическое мышление, любовь к чрезмерным эмоциям и отклонению от намеченного плана. А ведь он у Козерогов построен сразу на несколько лет. И педантичность знака помогает его реализовывать шаг за шагом.

Водолей
 Уран наделяет Водолеев нестандартным мышлением и способностью во всем видеть возможности. Экспрессивность и нежелание подчиняться общим правилам — отсюда же. Неординарное поведение и творческое видение часто приводят Водолеев к постоянному поиску себя и смысла жизни.

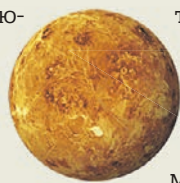
Рыбы
 Нептун делает Рыб очень впечатлительными, тонко чувствующими несовершенство мира. Отсюда и частые приступы грусти и меланхолии. Развитая интуиция помогает проходить любые сложности с наименьшими потерями.

Дежурный астролог
Анна Ковалева

Ретроградные периоды

«Приготовьтесь, ретроградный Меркурий!» — спешат нам сообщить астрологи. Что же это такое? Если говорить просто, то часть планет совершает в определенный период времени «ход назад», и это влияет на многие процессы на Земле. К ретроградности Меркурия мы уже привыкли: 3–4 раза в году по 20 дней. В это время нам советуют не начи-

нать ничего нового и решать старые проблемы. В этом году один период мы уже пережили, следующие два будут с 18 июня по 12 июля и с 14 октября по 3 ноября. Марс бывает ретроградным раз в два года, в течение 80 дней. В этом году как раз случится этот период с 10 сентября по 14 ноября и пересечется с ретроградом Меркурия — запаситесь



силами и не совершайте необдуманные поступки. Ретроград Венеры — раз в полтора года и длится примерно 40 дней. Сейчас как раз такой период, продлится он до 25 июня. В это время не стоит решать вопросы в личной жизни и со сменой места жительства.

Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун и Плутон становятся ретроградными каждый год. А вот у Солнца и Луны таких периодов не бывает.

Частности

Недвижимость

● Срочная продажа, аренда квартиры на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04

Юридические услуги

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

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Медицинские услуги

МЦ «АлкоСпас»
 Москва и Московская область
 Лицензия № ЛО-77-01-010680
 ООО «АлкоСпас»
НАРКОЛОГ
НА ДОМ 24 ЧАСА
8-495-171-02-14
 Бесплатная консультация
 Анонимная помощь специалиста при АЛКОГОЛЬНЫХ и НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЬЕ и ЗАПОЯХ
 О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Коллекционирование

● Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
 ● Ткани и духи. Т. 8 (916) 993-36-64

На правах рекламы

● Книги. Выезд от 400 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52

Астрология, магия, гадания

Ясновидящая Мария
 Участница «Битвы экстрасенсов»
 *Ставлю три степени защиты с золотой печатью
 *Помогу в жизненных проблемах
 *Нормализую и укреплю семейные отношения
 *Избавлю от пагубных привычек
 *Более 900 обрядов, приворот за 1 день
Стаж 18 лет
8 (909) 436-81-09
 ● Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! Т. 8 (925) 676-21-20

