

# ВЕРНИСЬ ДОМОЙ



**МОСКВА**  
**ВЕЧЕРНЯЯ**

Совместный проект  
Московского метрополитена  
и газеты «Вечерняя Москва»

Семья Шершневых (сверху  
вниз): папа Алексей и мама  
Екатерина с дочками Даной  
и Вероникой всегда на прогулку  
берут с собой маски



## Только маска спасет

Масочно-перчаточный режим превратился в модное, технологичное направление. Что необычного нам предлагают креативщики и производители **с. 8**

### СРЕДА

11 ноября 2020 года  
№ 132 (1062)

#### НАПИШУ ЗАКОН И ПЕСНЮ



Калиганов/PhotoXpress

Глава Роскосмоса Дмитрий Rogozin снова удивил, но не своими репликами в адрес Илона Маска, а личным творчеством. Оказывается, госслужащий давно сочиняет стихи к песням, которые исполняют наши звезды. Кто еще из наших политиков не прочь сочинить композицию или написать картину маслом **с. 11**

#### РЕШЕНИЕ

### Домашний праздник

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин опубликовал перечень ограничений из-за коронавируса.

Так, в новогоднюю ночь все московские рестораны будут закрыты. Глава Департамента торговли и услуг Алексей Немерюк подчеркнул, в заведениях не будут проводить культурную программу.

— Новый год будет, он никуда не денется, он наступит по плану 31 декабря, но, к сожалению, видимо, в несколько более скромном формате, — сказал Немерюк.

О других ограничениях **с. 4**



Depositphotos

#### ПЛАНЫ

### Жажда перемен

Почти половина работающих россиян собирается в 2021 году искать новую работу.

Исследование сервиса «Работа.ру» продемонстрировало интересные результаты о планах россиян на свою карьеру. В следующем году менять работу планируют 43 процента жителей России. А каждый пятый (21 процент) респондент заявил о желании устроиться на подработку. 9 процентов респондентов хотят найти новое хобби, 6 процентов — изучать иностранный язык. Также 6 процентов участников опроса планируют сесть на диету, еще 2 процента — завести домашнего питомца.

**Россияне устали от 2020 года и хотят изменить свою жизнь**

Телания/Замечания

**На самом деле**

Спрос на психологов в Москве за последние несколько месяцев вырос в разы. Людей пугают неизвестность, одиночество. **Когда все же стоит бить тревогу и идти разбираться со своими личными «тараканами» с. 6**

vm.ru



■ Автоматические контрольные пункты — турникеты — появились в столичном метро 58 лет назад. В Главрехиве Москвы «Вечерке» рассказали о первых экземплярах.

О том, как улучшить и сделать удобнее систему прохода пассажиров в метрополитен, задумывались еще во время открытия первых станций — в 1935 году.

— Самыми первыми билетами стали картонные, на них проставлялась специальная отметка, и после билет действовал 35 минут. Затем появились бумажные билеты, которые при входе в метро надрывались контролером. Но такая схема вскоре стала неудобной — поток пассажиров только рос, что приводило к появлению очередей, — рассказала начальник Отдела публикации

## Цифра

# 58

тысячи турникетов в общей сложности установлены на станциях Московского метрополитена.



# Турникеты открываются

## Контрольные пункты появились 58 лет назад

Аргентинская актриса и эстрадная певица Лолита Торрес и советский актер Олег Анофриев у турникета в Московском метрополитене. 1963 год

архивного фонда Екатерина Алексеева.

В октябре 1935 года на станции «Дворец Советов», которая сегодня известна под названием «Кропоткинская», прошли испытания первых двух механических турникетов, однако на этом все и закончилось. И только 12 апреля 1957 года начальник столичного метрополитена Александр Ежов подписал приказ о проведении конкурса на лучший проект турникета.

Согласно его условиям новые турникеты должны были работать от электросети, их пропускная способность должна была составлять не менее 2 тысяч пассажиров в час. Также турникеты должны были быть бесшумными и надежными, иметь счетчик количества проходящих пассажиров.

**Первые билеты были из картона, затем появились бумажные**

— Предъявили требования и к жетонам, была разработана единая жетонная система, — добавила Екатерина Алексеева.

По ее словам, это было сделано для того, чтобы нети-

повые (поддельные) жетоны не срабатывали и не пропускали пассажиров. — Если жетон был типовой, а турникет не срабатывал, жетон возвращался назад, — пояснила начальник отдела публикации архивного фонда. — Внутри турникета жетоны попадали в специальный опломбированный приемник. Его объем позволял делать выгрузку жетонов раз в сутки.

Когда приемник наполнялся раньше срока или турникет

оказывался неисправным, проход блокировался и подавался звуковой сигнал. Наконец, 7 ноября 1958 года в московском метро начали появляться новые контрольные пункты, оснащенные турникетами. А к 1 января 1961 года работы по их установке на станциях метрополитена полностью завершились. Такие турникеты действовали до 1 апреля 1991 года.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru



Третий Московский центральный диаметр (МЦД-3 «Ленинградско-Казанский») и высокоскоростная железнодорожная магистраль Москва – Санкт-Петербург будут интегрированы уже на стадии строительства объектов.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

## Кстати,

турникеты с функцией оплаты проезда Face Pay появятся на каждой станции Московского метрополитена весной 2021 года. Сейчас ведутся настройка и тестирование новой системы.

## Знаете ли вы, что

в сутки в метро проходят более 12,5 тысячи поездов. На них жители столицы совершают более 9,5 миллиона поездок по будням с учетом маршрутов МЦК и МЦД.

**МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ**

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2  
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Главный редактор А. И. Кулрянов Генеральный директор Георгий Рудницкий  
Шеф-редактор Елена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Киранова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)  
Выпускающий редактор 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: vecher@vm.ru  
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru  
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5б. Тираж 270 000 экз.  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 11.11.2020, 12:30. Дата выхода в свет 11.11.2020, № 132 (1062)



Средняя аудитория одного номера — 692 268 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, сентябрь 2019 – февраль 2020)

## Конкурс

### Нарисуем «Иволгу»

■ Ко дню открытия Московских центральных диаметров, 21 ноября, МЦД и Трансмашхолдинг организовали конкурс для маленьких художников. Его тема — «Мои первые путешествия на поезде «Иволга» по МЦД».

Пусть наши пассажиры от 6 до 14 лет в рисунке расскажут о своих впечатлениях от первой поездки, а их родители опубликуют получивший шедевр в Instagram, отметив и подписавшись на страницы @mcd1god, @

transmashholding\_official, @moscowcentralrailways. Важно, чтобы профиль при этом был открыт, иначе мы не увидим ваш рисунок, — сообщили в пресс-службе Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы.

Все работы участников мы покажем на интерактивных экранах на станциях Московских центральных диаметров. Победителей выберет 21 ноября. Их будет восемь.

Егор Пряников  
vecher@vm.ru



26 ноября 2019 года. Поезд «Иволга» на Московских центральных диаметрах



Учиться новому ремеслу лучше всего у мастеров. В рубрике «Люди дела» «Вечерка» беседует с настоящими профессионалами, которые рассказывают читателям об особенностях их любимого дела. Сегодня секретами владения голосом поделилась Александра Дурсенева, солистка Большого театра, заслуженная артистка России.

■ Опера — искусство особенное, элитарное в своем роде. Александра Дурсенева (на фото) рассказала «Вечерке» о всех тонкостях оперы.

Александра, чем привлекла вас сцена?

Я с детства мечтала петь. Выросла за кулисами, так как мама была солисткой Харьковского театра оперы и балета. Она была против того, чтобы я стала певицей, зная, как это сложно. Поэтому первая моя профессия — учитель биологии и химии. Но мечту о сцене я не оставляла. Отучилась в Харьковском институте искусств. А в 1993-м стала лауреатом XV Международного конкурса вокалистов имени М. И. Глинки, где председателем была Ирина Архипова. Вскоре меня пригласили в Большой театр. Какая роль вам ближе? Над чем сейчас работаешь, то и любишь. Могу выделить Марфу в «Хованщине». Но моему низкому голосу подходит и много мужских партий — в Большом, например, начинала с арий Вани в «Иване Сусанине».

## Голос Большого

так как люблю поспать, да и утром связки не работают. Но без регулярных занятий можно потерять голос. Мы поем без микрофона. Важно правильное дыхание, работа всех мышц. Это большая нагрузка — после большого спектакля худеешь, устают ноги. Организм надо холить и лелеять, как скрипку Страдивари. Но такое счастье — владеть голосом и собой! Ваша дочь продолжит оперную династию? Любе 15 лет. Она осваивает фортепиано, ездит со мной на гастроль. У нее

прорезается голос, но понять что-то можно будет годам к 18.

На концерте 15 ноября вы будете петь зонги композитора Курта Вайля. Чем его музыка уникальна? Вайль работал на стыке классической и легкой музыки. Он дал жизнь бродвейским мюзиклам и писал песни, которые попадают прямо в сердце. Их исполняли Марлен Дитрих, Эдит Пиаф. Кстати, автор хита Alabama не группа Doors, а Курт Вайль. Он хотел оперу, элитарное искусство, сделать более доступной. И я тоже хочу, чтобы больше людей общались к ней.

Беседу вела Дарья Пиотровская  
vecher@vm.ru

Слушать оперное пение нужно душой — будто лежишь на облаке

Неискушенной публике порой сложно расслышать слова оперы... Слова — не главное. Оперу нужно слушать душой — будто лежишь на облаке и растворяешься в нем. Многие думают, петь легко, но это не так. Знаете анекдот? Ямщик везет Шалапина, спрашивает: «Барин, кем работаешь?» Отвечает: «Пою». Ямщик смеется: «И я люблю, коли выпью. А работаешь-то кем?» Людям проще оценить четверной тулуп фигуриста, чем вокальное искусство. Голос — это инструмент, овладеть им непросто. И певец должен иметь богатый внутренний мир, чтобы тронуть сердца зрителей. Быть, как говорили в СССР, гармонически развитой личностью.

Подолгу ли репетируете? Час-два в день — тут важно не перестараться. Иногда шучу: стала певицей,

## ДОСЬЕ

Александра Дурсенева родилась в Харькове, в семье оперной певицы Любови Поповой. Певческую карьеру начала в Харьковском академическом театре оперы и балета имени Н. В. Лысенко. С 1994 года — солистка Большого театра в Москве. Лауреат международных вокальных конкурсов. Имеет звание заслуженной артистки России.



Сергей Табунов

## Благоустройство

### Путь осветят фонари

■ Вчера заместитель мэра столицы Петр Бирюков рассказал о благоустройстве территории вокруг станции «Проспект Вернадского» Большой кольцевой линии метро.

В районе появятся новый спортивно-игровой кластер и сквер для отдыха. Для жителей улицы Коштоянца обустроят спортивно-игровой кластер и сквер для отдыха с удобными лавочками и уличными качелями. Для любителей активного отдыха откроют пункты проката велосипедов и самокатов, — сообщил Петр Бирюков.

Благоустройство также затронет улицы Семенова-Тян-Шанского и Михаила Певцова, а также участок проспекта Вернадского перед бизнес-центром.

Заммэра отметил, что с открытием станции в следу-

ющем году вырастут пассажирский и пешеходный потоки.

Основные маршруты пешеходов проходят между дорогой и фасадами домов, их уже привели в порядок, — рассказал он. — Проведены работы по устройству удобных тротуаров, замене асфальта на проезжей части, под землю убирают все воздушные кабельные линии. Дорогу к метро сделают не только удобной, но и безопасной: освещать территорию будут 235 фонарей. Особое внимание уделят озеленению — в районе новой станции разобьют газоны и цветники, высадят свыше 30 крупномерных деревьев и 850 кустарников. Для пассажиров общественного транспорта установят шесть остановочных павильонов.

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru

Случайный пассажир Жизнь в метро кипит с раннего утра до глубокой ночи. Запечатлеть один миг, сюжет или случай в подземке мы решили в нашей специальной рубрике.



На фотографии, конечно, не совсем понятно, задел ли этот молодой человек своим ирокезом дверной проем в поезде. Но, судя по выражению лица девушки рядом, за него беспокоился весь вагон.



Увидели в метро что-то необычное, смешное и интересное? Поделитесь увиденным с нами! Свои фотографии с уточнением, на какой станции и когда они сделаны, присылайте по адресу:

[vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)





Алексей Орлов

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу) в своем личном блоге [sobyain.ru](https://sobyain.ru) рассказал об усилении мер по борьбе с распространением коронавируса. Новые ограничения вступают в силу 13 ноября и будут действовать до 15 января 2021 года включительно.

Эпидемиологическая ситуация в городе ухудшилась. Так, 9 ноября было выявлено 6897 новых случаев заболевания COVID-19 — абсолютный максимум за весь период пандемии. Есть риск, что ситуация, если ничего не предпринять, будет ухудшаться. Поэтому столичные власти ввели дополнительные ограничения.

— Это вынужденная мера, — подчеркнул Сергей Собянин. — Надеюсь, ограничения работают и спасут тысячи жизней.

Так, студентов городских вузов и колледжей переводят на дистанционный формат обучения. Транспортные карты учащихся, в том числе школьников, будут временно заблокированы.

В ресторанах, кафе, барах, ночных клубах



**Транспортные карты учащихся будут временно заблокированы**

## Потанцуем позже

Столичные власти вводят новые меры борьбы с коронавирусом

и других развлекательных заведениях запрещено обслуживать посетителей с 23:00 до 6:00.

— Ограничения не распространяются на торговлю навынос и курьерскую доставку готовых блюд, которые по-прежнему могут осуществляться круглосуточно, — уточнил мэр. Организации, которые задействованы в сфере обслуживания населения, рекомендовано использовать систему регистрации номеров телефонов на входе — чек-инов —

и других развлекательных заведениях запрещено обслуживать посетителей с 23:00 до 6:00.

не только посетителей, но и работников. Театры, кинотеатры и концертные залы смогут принимать не более 25 процентов зрителей от общей вместимости зала. Спортивные мероприятия с участием болельщиков можно будет проводить только по согласованию и с разрешения Департамента спорта Москвы и столичного Управления Роспотребнадзора. Приостанавливается работа детских лагерей дневного пребывания, игровых комнат в торгово-развлекательных центрах и детских уголков в кафе и ресторанах. Приостанавливается проведение культурных, выставочных и иных мероприятий с участием зрителей. Но выставки, лекции, мастер-классы можно проводить в режиме онлайн.

— Впереди новогодние праздники, — написал мэр. — Заранее установив

26 октября 2020 года. Сотрудники одного из столичных ресторанов Алексей Букатин и Кристина Боросан

### Справка

Ранее в столице уже вводились меры по борьбе с COVID-19. Так, в общественных местах нужно носить маски и перчатки. Пожилым и людям с хроническими заболеваниями рекомендуют соблюдать домашний режим. Работодатели обязаны перевести на удаленную работу минимум 30 процентов сотрудников.

ограничения на работу индустрии отдыха и развлечений, мы хотим избавить учреждения и бизнес от ненужных трат, которые приносит внезапная отмена концертов и других праздничных мероприятий.

Наталья Тростьянская  
[vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

Защитные средства стали модными аксессуарами → стр. 8

### Соцзащита

## Получить новый статус за десять дней

■ Вчера власти утвердили новый порядок оформления статуса многодетных семей. Теперь заявки подаются в электронном виде на портале [mos.ru](https://mos.ru).

Сокращен и перечень документов, которые надо предоставить. Так, справка из школы нужна только тем ребятам, которые учатся в частных или федеральных учебных заведениях. Остальным подтверждение придет автоматически.

— Оформление статуса многодетной семьи займет не более 10 рабочих дней, — рассказали в пресс-службе столичной мэрии. — Уведомление о принятом ре-

шении поступит заявителю в личный кабинет.

Сведения о присвоении статуса многодетной семьи включат в единую электронную базу, и это станет основанием для предоставления разных льгот.

Также вчера в список стартовых площадок, подобранных для строительства домов по программе реновации, добавили еще 10 адресов в Центральном, Восточном, Юго-Восточном, Западном и Северо-Восточном округах. В новостройки, которые появятся на этих площадках, смогут переехать 6 тысяч москвичей.

Полина Владимирова  
[vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)



Ирина Хлебникова

20 марта 2019 года. Многодетные родители Антон Савосин и Мария (вторая справа) Левина с дочерьми

### Погода вечером

# +1°C

Ветер 2–3 м/с

Давление 758 мм

Влажность воздуха 80%



Завтра утром +1°C, без осадков

### Тем временем в Туrove

Рязанской области — 1 градус.

— Это было большое крестьянское поселение, известное со второй половины XVII века, — рассказывает краевед Николай Калашников. — Жители, численность которых доходила до тысячи человек, занимались хлебопашеством. Здесь была деревянная церковь, которая сгорела от удара молнии. Вместо нее в конце XIX столетия возвели каменную. К сожалению, сейчас она не действует. В селе работают фельдшерско-акушерский пункт, почта, магазин. А вот школу закрыли в 2011 году.



■ Количество заболевших COVID-19 продолжает расти. Чтобы помочь подобрать правильную тактику лечения сложных пациентов, столичные врачи из резервных госпиталей ежедневно проводят телемедицинские консилиумы с коллегами из других стационаров. Специально для этого в столице создали программу «Удаленный помощник», которая интегрирована в ЕМИАС (Единую медицинскую информационно-аналитическую систему. — «МВ»). Она работает с помощью интерактивной платформы и очков дополненной реальности последнего поколения. Все это позволяет врачам проводить консилиумы удаленно в режиме реального времени. Консультации для коллег по вопросам лечения тяжелобольных пациентов проводит и главный ане-

# Метод «цифры»

## Современные технологии помогают проводить телемедицинские консультации



Светлана Колоскова

### Персональные данные пациентов остаются конфиденциальными

стеziолог-реаниматолог Департамента здравоохранения Москвы, главный врач медицинского комплекса в Коммунарке Денис Проценко.

— В период распространения коронавируса возможность оперативной консультации и быстрого принятия решений имеет большое значение для медицинского персонала. Все данные пациентов остаются конфиденциальными — подключение выполняется по защищенному протоколу, — отметил он. — Это уникальная система, которая помогает экономить время и находить наиболее оптимальную тактику лечения в тех случаях, когда

7 октября 2020 года. Врач Центра телемедицины Лилия Григорян, как и врачи коронавирусных госпиталей, пользуется видеосвязью для проведения консультаций

клиническая картина заболеваний неоднозначна. Принять участие в дистанционных консультациях могут все главные внештатные специалисты столичного Департамента здравоохранения. В резервных госпиталях, где лечатся пациенты с коронавирусом, врачи работают, используя цифровые технологии — все данные и документы хранятся в электронном виде.

Всего в Москве работают пять резервных госпиталей: в ледовом дворце «Крылатское» (больница № 67 имени Л. А. Ворохобова), в выставочном комплексе парка «Сокольники» (больница имени Ф. И. Иноземцева), в АТЦ «Москва» (больница имени С. С. Юдина), на ВДНХ (больница № 24) и в Коммунарке. Кстати, коронавирусная инфекция изменила формат и режим работы не только

городских больниц и поликлиник, но и роддомов. — В родильном доме полностью пересмотрена маршрутизация пациентов для исключения малейшей возможности инфицирования новой коронавирусной инфекцией, — рассказал заместитель главного врача по медицинской части филиала «Родильный дом № 1» ГКБ № 67 Нестор Месхи.

Анна Соловьева  
vecher@vm.ru

### Кстати,

председатель правительства России Михаил Мишустин подписал распоряжение, согласно которому на выплаты медикам, оказывающим помощь пациентам с коронавирусной инфекцией, из Резервного фонда правительства РФ будет направлено более 26 миллиардов рублей.

## Происшествия

### Погром в магазине

Москвичка устроила дебош в сетевом супермаркете на Большой Переяславской улице. В полицию обратились сотрудники магазина и рассказали, что некая женщина представилась торговым представителем и зашла в подсобное помещение. Там она начала разбрасывать и разбивать товары. После задержания нарушительницу направили в психиатрическую больницу. Сумма ущерба

составила 140,5 тысячи рублей.

### По липовому паспорту

Вчера столичные полицейские задержали мошенника, который оформил кредит для покупки мобильного телефона за 100 тысяч рублей по поддельному паспорту. По словам работника службы безопасности одного из магазинов в Люберцах, документ, удостоверяющий личность покупателя, выглядел



подозрительно. Как выяснилось, в паспорте, который предоставил злоумышленник, была переклеена фотография. При задержании мошенник пояснил, что документ он купил через интернет и сам вклеил

свое фото. Возбуждено уголовное дело.

### Украли мешок

Полиция выясняет обстоятельства по факту кражи более 3 миллионов рублей у пенсионера. 70-летний мужчина хранил сбережения в мешке в платяном шкафу. После выписки из больницы ему было тяжело следить за хозяйством, поэтому он несколько раз обращался за помощью к разным людям. Также он подо-

зревает, что в его квартиру могли проникнуть при помощи отмычки. Правоохранители разыскивают виновных.

### Спасение из огня

Вчера столичные пожарные потушили возгорание площадью 500 квадратных метров в районе Печатники. Из огня были спасены четыре человека. Их передали медикам для оказания помощи.

Анна Балюк  
vecher@vm.ru

## Новый год

### Улицы украсят к празднику

■ Несмотря на ограничения, введенные в столице из-за коронавируса, власти Москвы планируют украсить улицы города к Новому году и подарить жителям праздничное настроение.

Об этом рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков. — Наша столица сегодня считается самой красивой и убранной в различные праздники. Она входит в число пяти самых освещенных городов мира, — подчеркнул он. — Мы знаем, что всегда с 15 декабря и практически до 8 марта город очень красивый. Он красивым будет и в этом году.

Бирюков добавил, что каких-то дополнительных световых конструкций не будет.

— Но все, что было в прошлом году, наши специалисты восстановили, отреставрировали. Будем монтировать и устанавливать, — рассказал заммэра. Среди необычных и масштабных конструкций прошлых лет — световые арки, огромные новогодние шары, которые украшают знаковые площади, фигуры животных и символов года. По традиции, городские службы устанавливают праздничные ели на площадях. И крупные столичные компании тоже наряжают новогодние деревья перед своими офисами и зданиями.

Кроме того, в Москве установят гирлянды на уличные торшеры и фонари.

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru



Светлана Колоскова

Новогоднее убранство поднимет настроение



■ Осенью спрос на услуги психологов вырос на 89 процентов по сравнению с аналогичным прошлогодним периодом. «Вечерка» выяснила, как бороться с повышенной тревожностью и в каких случаях необходима помощь специалиста.

Аналитики популярного интернет-сервиса по подбору услуг и персонала отмечают, что Москва и Санкт-Петербург лидируют в списке российских городов, где максимально востребованы услуги психологов.

### Виновата пандемия

Среди основных причин обращения за психологической помощью среди москвичей — тревожность из-за пандемии.

— Осенью спрос на психологов, как правило, растёт

### Спасительный режим

Как считает психолог, нервное состояние горожан обусловлено нехваткой проверенной информации и переизбытком фейков, которые расходятся через соцсети.

— Дезинформация, страх перед неизвестностью — основные причины тревожности и депрессии, — говорит Калистратова. — COVID-19 — это вирус, имеющий свои механизмы распространения. И организм способен с ним бороться. Посоветуйтесь с врачом, как укрепить иммунную систему. Нормализуйте режим питания и сна, займитесь физическими нагрузками.

### Прислушайтесь к себе

Важно уметь расслабляться и не ругать себя за лишние

минуты отдыха, не корить за невыполненные задачи.

— Осенью меньше солнца, и все процессы в организме замедляются. Не требуйте от себя такой же продуктивности, как летом, — отмечает психолог. — Многие не понимают этого и разочаровываются в себе. А тут еще коронавирус и связанные с ним ограничения. Человек впадает в уныние. Такого состояния нужно всеми силами избегать.

### Курс на позитив

Анфиса Калистратова рекомендует прежде всего думать о чем-то хорошем и приятном. А вот бежать

### Кстати,

от осенней хандры спасут продукты, стимулирующие синтез серотонина — гормона счастья: бананы, орехи, рыба, темный шоколад, свежие овощи, финики. В холодное время года также надо следить за пополнением витамина D в организме. Включите в свой рацион сыр, рыбу, морские водоросли, сливочное масло, яйца.

к врачу при первых тревожных признаках тоже не стоит. Так, на начальном этапе проблему самостоятельно: отфильтровать негативную информацию, заняться своим иммунитетом. Но если это никак не помогает и дурные мысли все равно вас преследуют, вам лучше записаться на сеанс к психологу.

— Зачастую наша тревожность связана с глубокими детскими травмами, когда родители с ранних лет не привили уверенность в том, что вы можете самостоятельно справиться с трудными ситуациями. В таком случае побороть депрессивные мысли в одиночку и без помощи профессионала будет сложно, — поясняет гештальт-терапевт.

### Играйте и рисуйте

Эксперты сервиса по поиску работы отмечают, что этой осенью вырос спрос на антистрессовые товары — игрушки-трансформеры, подушки, магнитные головоломки. Количество таких заказов увеличилось на 22 процента по сравнению с прошлым годом.

Психолог Наталья Искра напоминает, что преодолеть тревожность поможет арт-терапия и новые хобби.

— Займитесь рисованием, пением, танцами, медитацией, кулинарией. Сейчас много онлайн-уроков, — говорит Наталья Искра.

Подготовила  
Маргарита  
Мартовская  
vecher@vrm.ru

# Оговорка по Фрейду

## Горожане стали чаще обращаться к психологам

всегда, однако в этом году ситуацию усугубляет еще и пандемия коронавируса. Зараженных все больше, в столице сейчас вводятся новые ограничения, а многие специалисты переходят на удаленный режим работы — все это, безусловно, влияет на психическое состояние людей, — рассказывает «Вечерке» психолог, гештальт-терапевт Анфиса Калистратова.

Прежде чем отправляться на прием к психологу, нужно попытаться решить проблему самостоятельно



Нормализуйте режим питания и сна, займитесь спортом

### Психология

## Чего боятся женщины

■ Больше всего женщины боятся осуждения, неудачи и неизвестности. Таковы данные исследования, проведенные в рамках проекта «Я для себя».

### Страх осуждения

Именно он оказывает самое большое влияние на жизнь современных женщин. Об этом заявили 86 процентов опрошенных. Во многом причины такой фобии, кото-

рая заставляет отказаться от чего-то нового, кроются в прошлом.

— Когда в детстве мы сталкиваемся с жесткой критикой своих потребностей самыми близкими людьми, мы навсегда закрываем для себя тему желаний, чтобы больше не соприкасаться с болью обиды и разочарования. Страх мобилизует внутренние ресурсы для новых задач, но он не должен ограничи-

вать вашу жизнь, — рассказала врач-психотерапевт, клинический психолог Варвара Иванова.

### А вдруг неудача

Боязнь потерпеть фиаско чаще волнует женщин в воз-

расте от 26 до 35 лет. Это как раз тот период, когда человек активно строит свою жизнь и принимает важные решения. Потому важно отметить все свои сомнения и не отказываться от поставленной цели.

### Неизвестность

Эта фобия знакома дамам старше 46 лет, однако они способны взять себя в руки и двигаться дальше.

По результатам исследования, только 45 процентов опрошенных игнорируют свои страхи и действуют вопреки им, 22 процента идут на поводу у них, 10 процентов предпочитают общение со специалистом.

### Ищите пользу

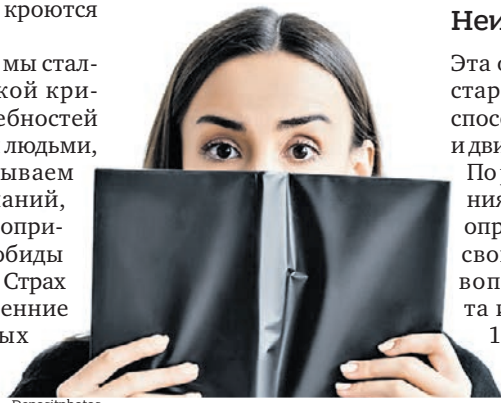
— Под влиянием страха в кровь поступают гормоны стресса — глюкокортикоиды, несущие в себе силу и выносливость, подготавливающие тело к нагрузкам для решения задач. В самом страхе заключен ресурс для преодоления трудностей, надо только научиться его использовать, — говорит врач-психотерапевт, преподаватель Института психотерапии и клинической психологии Варвара Иванова. Опрос показал, что каждая десятая женщина не может принять свои желания и стремления. А 14 процентов боятся кардинально изменить жизнь. Труднее всего перемены даются

в 26–35 лет. А вот после 46 совершать решительные поступки дамам проще. Лишь восемь процентов женщин ответили, что это сложно.

### Будь что будет

Самоизоляция для многих стала возможностью узнать про себя что-то новое. Так, 36 процентов опрошенных заявили, что сумели расставить свои приоритеты.

— Происходящее в связи с коронавирусом ничему не научило, но стало легче на душе. Я отпустила вожди и просто живу, — делится Дарья Павлова. Кстати, благодаря карантину 15 процентов опрошенных сумели наладить коммуникацию с близкими.



Deposiphotos



# Выгадать метр

## Льготная ипотека повысила стоимость жилья

■ Низкая ставка по ипотеке спровоцировала повышенный спрос на столичном рынке жилья. «Вечерка» выяснила, что происходит сегодня с московскими новостройками.

— Мы видим спрос на приобретение жилья в новостройках по сниженным ставкам, — говорит руководитель аналитического центра ДОМ.РФ Михаил Гольдберг.

При этом, по его словам, средний размер первоначального взноса за новую квартиру составляет 30 процентов, что вдвое превышает разрешенную минимальную сумму — 15 процентов от стоимости жилья. Как показало исследование,

проведенное ДОМ.РФ и ВЦИОМ, с начала нынешнего года доля горожан, считающих текущий момент благоприятным для покупки жилья, достигла 44 процента.

— Главная причина в том, что часть москвичей переводят свои рублевые сбережения в квадратные метры, — считает вице-президент Российской гильдии риелторов Константин Апрелев. — Ведь рубль нестабилен, да и доллар тоже, а недвижимость, во-первых, все время дорожает, а во-вторых, ее можно сдавать, получая пассивный доход. Плюс, конечно, льготные ипотечные ставки: такой дешевой ипотеки в России еще не было. К тому же многие понимают, что на падающем рубле брать ипотеку выгодно. Пять миллионов рублей сей-

час и пять миллионов рублей через десять лет — это совершенно разные деньги. Так что ипотечный ажиотаж вполне объясним.

В октябре в Москве купили 11,4 тысячи квартир в новостройках.

— Октябрь 2020 года стал месяцем с самыми высокими продажами нового жилья за всю историю в столице, — говорится в сообщении информационного портала по недвижимости ЦИАН.

По прогнозам экспертов, дальнейшее продление программы

**Более 11 тысяч квартир приобрели в октябре жители города**

льготной ипотеки, возможно, приведет к новым покупательским рекордам на рынке.

Никита Миронов  
vecher@vm.ru

## Цены растут

Увы, вместе с популярностью ипотеки растут и цены. Сейчас, по данным сервиса ЦИАН, средняя стоимость квадратного метра составляет от 220 до 236 тысяч рублей. За 2020 год цены на новостройки в столице выросли в среднем на 15 процентов. С начала этого года на первичный рынок Москвы вышло в прода-

жу столько же проектов, сколько за весь прошлый год: 48 — на рынке старой Москвы и четыре — в Троицком и Новомосковском округах. Однако рост спроса на фоне снижения ипотечной ставки привел к тому, что квартиры раскупали как горячие пирожки, а это, в свою очередь, привело к увеличению цен.



## ИНИЦИАТИВА

Екатерина Головина  
Обозреватель



## Уволим всех лишних, спасем страну

Только массовые увольнения спасут нашу страну, уверены в Центре макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования. Там подсчитали, что рост ВВП на запланированные 3–3,5% в год возможен лишь при ежегодном росте производительности труда минимум на 4–4,5%. А поскольку означенная производительность у нас совсем не производительная, единственное, что можно сделать, — это «снять социальные ограничения на труд», то есть попросту повысить на улице всех, кого можно. Оставшиеся, надо понимать, при таком раскладе начнут вкалывать с утроенным энтузиазмом, и ВВП рванет в невиданные экономические выси.

Нет, в ЦМАКП не вери, конечно, сидят. Выгнанных предлагается переобучать (в том числе дистанционно) и отправлять туда, где их выпрямленные руки будут нужнее. К примеру, замутить «масштабное жилищное строительство под переезд и целенаправленное формирование новых центров развития». Естественно, в рамках очередной нацпрограммы.

Децентрализация важна, кто бы спорил, и перековать неэффективного менеджера в токаря шестого разряда, наверное, реально. Но... Где деньги, Зин? Скажем, программа переобучения предпенсионеров — это 75 тысяч россиян и миллиард рублей

в год. А у нас только в 2020-м насчитали 9,4 миллиона безработных (4,5 ростатовских и 4,9 — завуалированных). Получается, минимум 125 миллиардов рублей только на тех, кто оказался не у дел сейчас. Но нужны ведь еще и новые — ВВП не ждет. При этом на «предпенсионный» миллиард строгоют в основном продавцов, операторов call-центров и охранников. Токарь или столяр стоят явно дороже. Не говоря уж про жилье



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

и новые центры развития, которые не одними же человеичками прирастать должны. Да и программу еще разработать надо, а ВВП — вот он,

туточки — стоит, бедняжка, мнется, никак не взлетит. И кризис в обнимку с ковидом ему палками в колеса все тычут и тычут. Так что, если все работодатели сейчас разом вдохнутся призывом и массово поувольняют народ, этому самому народу придется еще много месяцев выживать самому. А это — спросите криминологов — не только горе в семье, но и неизбежный рост преступности (плюс новые 44 преступления в год на 100 новых безработных в квартал). Стремный какой-то призыв получается.

Хотя... В ЦМАКП, например, производительность с апреля явно упала (было семь исследований в месяц, стало два). Так не пора ли начать с себя? Уволь аналитика — спаси ВВП.

## Накопления

### Зачем люди прячут деньги под подушку

■ Сумма наличных на руках у граждан и в кассах российских предприятий достигла рекордных 12,1 триллиона рублей.

По подсчетам аналитического управления крупного российского банка, с начала года прирост объема наличных у россиян составил 28,3 процента.

По словам начальника аналитического управления банка Максима Осадчего,

это своего рода рекорд: такого не наблюдалось с 2012 года.

— Люди активно снимали деньги в банках. Этот процесс и сейчас продолжается, — отмечает аналитик. Экономист, преподаватель МГУ имени Ломоносова Виктор Кудрявцев полагает, что одна из причин ажиотажного перехода на наличные — это попытка обезопасить себя от краж средств с банковских карт.

— Вторая причина — москвичи снимают деньги, чтобы перевести их в валюту и хранить под подушкой. Лично я считаю нашу банковскую систему достаточно надежной. Если и переводить рубли в доллары и евро, то хранить валюту лучше на банковских депозитах. Там хоть какой-то процент, — говорит Кудрявцев.

Борис Орлов  
vecher@vm.ru



Департамент спорта города Москвы

Москва, ул. Островная, д. 7  
8 499 726-37-02



**БАСКЕТ ХОЛЛ**  
МОСКВА

**ИНФРАСТРУКТУРА**

- Арена для проведения мероприятий
- 3 универсальных зала
- Тренажерный зал
- Автостоянка
- Сауны
- Конференц-зал

**УСЛУГИ**

- Проведение мероприятий
- Проведение фото и видеосъемок
- Спортивная подготовка
- Аренда помещений



www.baskethall.ru

Реклама

0+



**Маски и перчатки уже не только средства защиты, но и элемент дресс-кода, средство самовыражения. Производители становятся все изобретательнее, предлагая дополнить их разными аксессуарами. Какие из них и правда нелишние, «Вечерке» рассказала пульмонолог Марина Казакова (на фото).**



— Рынок реагирует на санитарно-эпидемиологические требования и потребности людей. Но нужно ко всему подходить с позиций здравого смысла — не скупать все подряд, а понимать назначение средства защиты, соответствует ли оно санитарным правилам и требованиям гигиены. Например, перчатки неэффективны, если носить их, не меняя, хватаясь за все подряд. Многие из аксессуаров могут быть полезны, если это не что-то вроде «блокаторов вируса», а барьерные средства, девайсы, чтобы маска сидела плотнее, запасы антисептика, который всегда под рукой. Дезинфицирующие браслеты — тоже неплохо, но на одно использование антисептика нужно не менее 30 миллилитров. Нет смысла в масках с отверстием, чтобы есть или пить. Каркасы и кронштейны можно использовать, если маска продолжает закрывать рот и не образуется дополнительных отверстий по бокам. Шнурки и ремешки позволяют лишний раз не дотрагиваться до средств защиты. Но лучше просто чаще их менять. А вот чехлы, коробочки, пакеты для использованных масок — это хорошо. Защитные экраны для лица надо применять в комбинации с маской, так как сами по себе они не герметичны.

### Капюшон с забралом

Когда погода портится, хочется не только спрятать лицо, но и прикрыть чем-то всю голову. И тут странные идеи производителей могут показаться не такими уж бредовыми. Шляпы и капюшоны с прозрачным «забралом», закрывающим лицо и защищающим, по уверению продавцов, от попадания на него микробов. Главное, чтобы ветер под эти экраны не задувал, и при этом было чем дышать.

### Кронштейн на нос

Многие люди жалуются на то, что маска натирает им кожу. Но теперь есть возможность решить эту проблему! Для этого достаточно только надеть под маску, а точнее на переносицу, мягкий гелевый «мостик» из термопластика. Как утверждают производители этого изобретения, в результате под плотно прилегающей маской образуется больше места, и средство защиты не будет запотевать от вашего дыхания.

### Чудо-ремешок

В моменты, когда маску можно снять, многие просто спускают ее на подбородок. Но есть альтернатива — ремешок или шнурок, благодаря которым маска может болтаться на груди или шее, пока снова не потребуется. Длина, как правило, регулируется. Беспольный изыск или удобный девайс — тут уж кому как придется.

## Санта надевает маску

Готовитесь ли вы к Новому году? Производители средств защиты — да. В продаже уже появились маски с оленями, Санта-Клаусом, сказочными сюжетами на пол-лица. Можно встретить даже «ковидные» елочные игрушки — с героями в медицинских масках. Интересно, что же мы увидим на Пасху? Люди искусства тоже не оставляют пандемию без внимания. Недаром считается, что творчество способно исцелять, по крайней мере, духовно. Ювелир Наталья Истомина придумала серьги, стилизованные под рулоны туалетной бумаги, броши в виде молекул коронавируса. А московские художники продают картины с такими названиями, как «Жизнь после пандемии».

### Эльфийские ушки

Рынок средств индивидуальной защиты готов предложить множество весьма креативных вариантов решения проблемы, когда маска натирает. Среди таких — силиконовые накладки на уши. Они напоминают серьги-наффы, охватывающие кромку ушной раковины. Предполагается, что веревочки маски будут крепиться на таких «подставках», и дискомфорт от ее ношения станет значительно меньше. Да и выглядит это действительно очень оригинально — примерно как вытянутые вверх ушки эльфов.

# Хоть завязочки прищипей

Защитные средства становятся модными аксессуарами


### Бабушкино вязание

Если раньше зима ассоциировалась с уютными свитерами, связанными кем-то из старшего поколения, то теперь символом заботы о внуках может стать шерстяная маска. А если не сможете уговорить бабушку на создание такого шедевра, производители уже подумали о том, как утеплить привычное всем средство индивидуальной защиты. Дизайн не обязательно должен быть ретро, есть и весьма креативные варианты.





## Прямая речь

 **Ирина Никитина**  
Врач-терапевт

Каких-то специфических средств профилактики коронавируса нет. Снизить риск заболевания может высокий иммунитет. Хорошо, когда человек ведет здоровый образ жизни, соблюдает режим дня, не курит, не пренебрегает умеренными физическими нагрузками. Важно правильное питание. Можно пить витаминные комплексы, принимать витамины С, D, есть лук и чеснок. Это не защищает от коронавируса, но укрепляет организм.



### Футляр для маски

Бывают моменты, когда средство индивидуальной защиты нужно снять. Мы кладем его в сумку или карман, что не очень хорошо с точки зрения санитарии. Да и запасные аксессуары надо где-то хранить. Поэтому производители предлагают всевозможные чехлы, коробочки и футляры. Вариантов материала, формы и декора тоже предостаточно — есть из чего выбрать, на любой вкус и кошелек.

**Не стоит скупать все девайсы подряд, но многие полезны при разумном подходе**



## Кольцо всевластия

Желающих нажиться на эпидемии — множество. Есть на одном из сайтов предложение — кольцо якобы от пандемии. Стоит всего-то 20 миллионов рублей. Продавец пишет: «Ничего не обсуждаю и не торгуюсь. Уверю либо проходи мимо!» И добавляет на всякий случай: «Не верь разуму, верь своему духу». И правда, логика вряд ли оправдает такую покупку.

Можно приобрести и «прополисные коврики», и панамы против COVID-19, и «блокаторы вируса» на любой вкус. Первая волна таких товаров была весной. Тогда «хитом» стал фен, который может «сдуть» коронавирус из квартиры. Кстати, в конце октября Мещанский районный суд Москвы признал незаконной рекламу оберегов на одном из сайтов.

## Антисептический браслет

Дезинфицирующий браслет — звучит, на первый взгляд, дико, но на практике это может оказаться удобным девайсом. Суть в том, что устройство можно «заправить» антисептиком, перелив его из горлышка бутылки в маленькое отверстие в выпуклой части браслета. Когда нужно обработать руки дезинфицирующим раствором, достаточно откупорить емкость, нажать на определенное место на браслете и выдавить немного средства на ладони.

## Читайте по губам

Этому изобретению явно обрадуются любители перекусов — в интернет-магазинах появилась маска, которая имеет откидной элемент. На одном из сайтов есть вариант средства индивидуальной защиты с прозрачным «окошком», по периметру которого расположена магнитная рамка. Захотел подкрепиться — открыл отверстие, а после — закрыл. Да и улыбка через такую маску видна, и мимика! Недаром схожие средства ранее предложили использовать для общения с людьми, у которых есть нарушения слуха, и читающими по губам.



## Республиканец или демократ

«Трехмерную поддержку, разработанную в соответствии с кривой человеческого лица» — ни больше ни меньше предлагают в интернет-магазинах. Речь идет о каркасе для маски. Он нужен для того, чтобы между материалом маски и кожей был зазор, благодаря которому дышать будет легче. Один из самых оригинальных вариантов — силиконовые конструкции с рельефными надписями TRUMP-2020 и BIDEN-2020. Жаль только, что вряд ли через маску, надетую поверх, кто-либо разглядит вашу политическую позицию.



## Откровенная глупость

К сожалению, до сих пор есть те, кто сомневается в пользе ношения масок и предпочитает носить такие «средства защиты», которые от коронавируса точно не уберегут. И даже нос от ветра в них не спрятаешь. Это, например, прозрачные маски из очень тонкой ткани или в сеточку, кружевные, больше напоминающие нижнее белье. В этом списке — и все остальные экземпляры, которые не прилегают к лицу, зато отражают вкус владельца. Или, наоборот, его отсутствие.





■ 26 ноября на большой экран выходит спортивная драма «На острие», которая рассказывает историю противостояния двух саблисток в борьбе за олимпийское золото. Стася Милославская сыграла юную и отчаянную Киру, не побоявшуюся принять вызов именитой соперницы. О своей нелюбви к фехтованию, комплексах и принятии себя Стася рассказала «Вечерке».

Стася, сложно ли было сыграть профессиональную спортсменку? Соглашаясь на съемки, я бросила вызов самой себе. Дело в том, что я ненавижу фехтование. На третьем курсе в Школе-студии МХАТ у нас преподавали академическое фехтование, с которым у меня были большие проблемы. Оно мне не давалось, я швыряла шпаги, не ходила на занятия, была самой отстающей на курсе,

в глаз, был заметный синяк. Пришлось научиться фехтовать практически с нуля, так как в институте я фехтовала правой рукой, а на съемках левой — моя героиня по сценарию левша, как и я сама. И знаете, как только я взяла саблю в левую руку, все стало получаться, и меня даже начали хвалить. А дублер у вас был? Да, потому что без дублера в подобном кино не обойтись. Невозможно за пару месяцев научиться профессионально тому, чему люди учатся годами. Моим дублером оказался 17-летний мальчик Миша. Он был почти такой же худенький, как и я, и очень быстрый, а скорость — отличительная черта моей героини. Плюс он был еще и левшой. Так что Мише периодически цепляли мои волосы, надевали шлем, и он выполнял самые сложные трюки. У вашей героини, кажется, был реальный прототип — олимпийская

шила с ней познакомиться, сама ей написала в Инстаграм, попросила о встрече. И Яна мне, на удивление, не отказала, мы провели вдвоем целый вечер, она мне рассказывала разные профессиональные штучки и секретки. Яна очень характерно кричит, когда делает удар саблей и попадает в соперницу. Мне этот момент понравился, и я использовала его в работе, моя героиня тоже издает очень эмоциональные крики.

Насколько вы сами к себе критичны? Есть ли что-то, что вам в себе не нравится? Если честно, мы с вами говорим в тот период, когда я пришла к абсолютному принятию себя. Конечно, у меня тоже есть недостатки, как и у всех людей, но на данном этапе жизни я себя принимаю такой, какая я есть. С 14 лет я прошла через множество школьных комплексов, не вписываясь в определенные подрост-

## Недавно научилась принимать себя, хотя раньше была белой вороной

Каковы ваши личные спортивные достижения на сегодняшний день? Никаких достижений, спорта в моей жизни практически нет. Тут я лентяйка, хоть и очень люблю свою работу. Я даже

ковые стандарты красоты: у меня была маленькая грудь, чрезмерная худоба. Я чувствовала себя белой вороной. Но сейчас я живу в полной гармонии с собой. Примером для себя вы называете Константина Хабенского. Почему именно он? Потому что в этом человеке есть невероятная совокупность скромности и таланта. Я восхищаюсь его скромностью, хотя он звезда номер один в нашей стране уже много лет. Но при этом абсолютно простой, добрый, чуткий человек. Вы ведь вместе снимались в картине «Огонь», где сыграли дочь его героя. Удалось что-то позаимствовать от него в процессе работы?

# Отреклась от фехтования

## Актриса Стася Милославская о жертвах ради роли, любви к Хабенскому и самокритике

ведь у меня не было никакого интереса к этому предмету. Тогда в 2016-м я и представить себе не могла, что спустя три года сыграю профессиональную саблистку. Что тяжелее всего давалось во время съемок? Было много трюковых и спортивных сцен, повторять которые из дубля в дубль, конечно, тяжело. Однажды я сама себе зарядила гардой (ручка сабли)

чемпионка Яна Егорян? Позаимствовали у нее что-то? Я сама выбрала Яну как референс. Когда готовилась к съемкам и смотрела видео тренировок и выступлений разных спортсменов, то сразу выделила для себя, как работает Яна Егорян. К тому же она левша. Яна мне очень близка — яркая, вспыльчивая, дерзкая, что очень похоже на мою героиню. Я ре-

в спортзал никогда не ходила. Однажды, года четыре назад, купила абонемент, но до зала так ни разу и не дошла. Не могу себя заставить, не вижу в этом необходимости. Боюсь еще больше похудеть, что мне делать категорически нельзя, ведь тогда я вообще растворюсь. Единственное, что я люблю, — плавать, хоть в бассейне, хоть в море, для меня это полное расслабление.



Личный архив

### Детали к портрету Стаси Милославской

■ **Возлюбленная Александра Петрова.** Стася не любит говорить о своей личной жизни, однако о ее романе с известным актером Александром Петровым (на фото) общественность узнала еще год назад, когда артисты вместе появились на вручении премии «Большое кино». Позже на их страничках в соцсетях стали появляться совместные снимки с романтическими комментариями.



■ **Кот из приюта.** В мае этого года Стася и Александр взяли себе из приюта кошку черного-белого окраса и теперь вместе ее воспитывают. Питомца назвали Самантой. Фотографиями кошки артисты регулярно делятся с подписчиками в Инстаграме.

■ **Стеснялась читать стихи.** В школе Стася специально плохо читала стихи на литературе, чтобы одноклассники над ней не смеялись. «Я очень любила поэзию, но боялась, что меня заподозрят в этом и начнут высмеивать мое увлечение. Глупость, но в подростковом возрасте дети жестоки», — призналась актриса в одном из интервью.



■ **Ест и не толстеет.** Стася называет себя гедонистом в плане еды. «Я люблю вкусно поесть, а потом еще долго восхищаться, каким великолепным было блюдо, обсуждать рецепты», — рассказывала Стася журналистам. Тем не менее ей удается оставаться стройняшкой.

■ **Ездит на метро.** Актриса не любит пробки и только в редких случаях заказывает такси. Чаще всего она передвигается по городу на метро. Стася выглядит совсем юной и почти не пользуется косметикой, поэтому другие пассажиры принимают ее за обычную девчонку-подростка. Тем не менее поклонники все же узнают звезду экранов.





## ДОСЬЕ

Конечно, Константин Юрьевич помогал советами, подсказками, но очень деликатно и тихо. А я же просто за ним наблюдала, как он общается с режиссером, гримерами и всей съемочной группой. Хабенский был кумиром моего детства, и я всегда мечтала с ним поработать. Когда узнала, что именно он сыграет моего экранного отца, была на седьмом небе от счастья! **Вы родились в творческой семье, ваш папа — музыкант, это сыграло роль в выборе актерской профессии?** Нет, все случайно произошло, никто из родителей не ожидал, что я стану актрисой. В школе я ненавидела

Стася Милославская (полное имя Анастасия Милославская) родилась 4 мая 1995 года в Москве. Окончила Школу-студию МХАТ, после чего была принята в труппу Театра имени Пушкина. Дебютировала в кино в фильме «Коробка» (2016 год). За роль в фильме «Бык» была номинирована на премию «Золотой орел». Снималась более чем в 20 фильмах и сериалах.

кальном мире. В 2006 году я тащила от группы Tokio Hotel, пыталась причислить себя к разным субкультурам — эмо и каким-то еще. **В школе хорошо учились?** Нет, я сразу определила для себя, что мне интересно, а что нет. Русский и литература — да, все остальное — до свидания! Родители меня за это не наказывали, но, конечно, переживали за мою успеваемость.

**Когда вы почувствовали себя самостоятельной, чтобы вылететь из родительского гнезда?** В 19 лет, когда случился мой первый телевизионный проект «Красные браслеты». Начав получать первые гонорары, я сразу же съехала от родителей и стала сама себя обеспечивать. Сейчас мне 25 лет, и уже шесть лет я совершенно самостоятельный человек. Хотя бывали разные периоды за годы учебы, не всегда получалось сниматься. Поэтому иногда приходилось прибегать обратнo к родителям — поест и попросить денег. Но сейчас уже я сама стараюсь им помогать.

Беседу вела  
**Ли́ка Брагина**  
vecher@vm.ru

■ **Домашняя девушка.** По словам Стаси, времени на шумные тусовки и домашние посиделки у нее нет. И отдыхать она предпочитает только с близкими людьми или дома проводить время с семьей.

■ **Поклонница 1950-х.** Стася признается, что из одежды ей ближе всего стиль середины прошлого века. «Мне очень нравятся фасоны из 50-х — узкая талия, пышные бедра. Обожаю смотреть голливудские фильмы той эпохи и просто засматриваюсь на молодую Одри Хепберн и ее наряды, все ее платья — невероятный восторг! И, кстати, мы с ней родились в один день!» — рассказала актриса «Вечерке».

# Льется песня

■ **Госкорпорация «Роскосмос» завела на официальном сайте раздел с песнями генерального директора организации Дмитрия Рогозина.**

Удивительное рядом. Оказывается, Дмитрий Рогозин не первый год увлекается песенным творчеством, сочиняет слова, придумывает мотивы и подключает к процессу композиторов. Так, в новом разделе на официальном сайте Роскосмоса появилась вкладка с 12 песнями, половину из которых гендиректор сочинил в тандеме со своей женой Татьяной. «Над Россией», «Рвем небо мы в клочья», «Над Землей летит корабль», «Танцы в небе» и «Не стреляй!» — композиции Рогозина можно и послушать, и скачать. Даже клипы на некоторые из них присутствуют. Песни исполняют отечественные звезды: Николай Расторгуев, Денис Майданов, Андрей Ктигарев, Александр Маршал и другие. Впервые же Дмитрий Рогозин взорвал интернет своим творчеством в 2017 году, выпустив лиричную песню о школьной любви «Ленка-енка».

Музыкальные критики хоть и не оценили произведение — слишком простое и незамысловатое, но людям понравилось. Мол, и в чиновниках есть что-то человеческое. «За два дня до Первой мы с тобою повстречались, Помнишь, в лодочке качались, целовались, в неге тая. Думал я в десятом классе, что сильней любви не будет, Но завидовали люди — темны люди в своей массе», — так звучит первый куплет «Ленки».

Сам глава Роскосмоса признался, что написание песен — это его способ отдохнуть, переключиться на другую деятельность.

Мало кто мог предположить, что глава Роскосмоса так серьезно отнесся к сочинительству

К тому же постоянные командировки и отсутствие семьи рядом требуют эмоциональных высказываний. В своем твиттере Рогозин объяснил, что «Ленка-енка» как раз сложилась по дороге на Байконур. Кстати, вдохновляется Рогозин творчеством Александра Пушкина, Михаила Лермонтова. Песни главы Роскосмоса уже звучали в Кремле в 2019 году. Песня «Буря» оказалась как нельзя кстати ко Дню космонавтики. Песня повествует о том, как на корабль упала крыша сборного корпуса.

**Рогозин любит набрасывать стихи в перелетах, когда все пассажиры спят**



Сергей Мамонтов / РИА Новости

## Государственная служба творчеству не помеха

Еще одна известная творческая личность среди наших политиков — официальный представитель МИД России **Мария Захарова**. Дипломат тоже пишет стихи для будущих песен.

Мария Захарова признается, что свои стихотворения она в основном показывает только близким друзьям и коллегам. Но нередко плоды ее творчества можно увидеть и в соцсетях, где Захарова в стихотворной форме отвечает своим оппонентам.

А наибольшим успехом, конечно, пользуются тексты ее песен. Их исполняют Катя Лель, Наргиз Зара, Валерия, Максим Фадеев. Например, написание песни «Сполна» Захарову вдохновила Катя Лель.

— История удивительная, — делалась в соцсетях официальный представитель МИД России. — Я не была с ней знакома раньше. Мы случайно пересеклись и разговорились. Она рассказывала о своей жизни, переживаниях, чувствах. После этой встречи заснуть я не смогла. А утром после бессонной ночи села и записала текст, строчки из которого и вошли в песню.



Екатерина Чеснокова / РИА Новости



Министр обороны РФ **Сергей Шойгу** пишет картины и создает скульптуры. Его работы не раз выставлялись в городах России.

— Рисую, когда появляется свободная минута, — рассказывал Сергей Шойгу. — Бывает такое и перед заседанием правительства. Потом дарю эти наброски своему другу Сергею

Лаврову или Эльвире Набиуллиной. К слову, Шойгу не только пишет картины. У него есть коллекция скульптур из его любимого материала капа — наростов на деревьях. Сам политик скромно признается, что не считает свои работы талантливыми произведениями.

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



## МНЕНИЕ

Артем Чубар  
Обозреватель



## Такие разные критерии настоящей доброты

Всего 16-е место заняла российская столица в списке «самых добрых городов». Соответствующий рейтинг составили аналитики популярного интернет-портала по поиску товаров и услуг в преддверии Всемирного дня доброты, который отмечают 13 ноября.

Составлялся этот список на основании объявлений, авторы коих готовы бесплатно отдать другим людям уже ненужные им самим вещи. Самыми щедрыми оказались жители Уфы, Казани и Ростова-на-

Дону: первое, второе и третье места соответственно. С одной стороны, вроде бы нам, обитателям столицы, должно быть обидно. А с другой — да какого черта? Судьи — кто? И вообще все зависит от того, чем именно мериться. Готовность даром отдать надоевшую тебе шмотку — отнюдь не из основных. Хотите, можем посчитаться приютами для бездомных животных. Сколько их в той же Уфе, можно наугадить? Разве что пяток и наберется. А в Москве таких организаций — что муниципальных, что частных — только навскидку десятка четыре. И это я еще наши города-спутники не считаю.

Или можно помериться количеством волонтеров. Например, в базе столичного ресурсного центра «Мосволонтер» на сегодня зарегистрировано более 80 тысяч горожан. Это те самые люди, которые в условиях пандемии коронавируса доставляют продукты и лекарства пенсионерам и малоимущим. Работают в детских

домах и домах престарелых, обслуживают хосписы, психоневрологические интернаты, взрослые и детские больницы. А еще занимают



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

поиском пропавших, подпрыгивая в любое время дня и ночи по звонку или кличу на социальных сетях. Сдают кровь и плазму в донорских центрах.

И делают это безвозмездно (то есть — даром). Почему? А потому что могут. И хотят быть полезными городу, в котором живут. Не потому что им больше всех надо. А потому что — не все равно. Впрочем, попытка соревноваться в уровне доброты — дело заведомо бесперспективное. Слишком уж размыты и не явны критерии. Тем более что статистика — дама весьма лукавая. Особенно, если вспомнить, сколько нас тут в Москве, из других городов понаехавших да понаоставившихся...

## Недвижимость

На правах рекламы

## УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

Хотите выгодно **обменять или продать** квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам **АН «ТВОЯ Квартира»** +7(495) 374-64-64.

Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.

Вы купите проверенную, **ПЕРСПЕКТИВНУЮ** квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт и знания.

Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со **Скидками!** С 9 до 21 без выходных.

**+7 (495) 374-64-64 ankvartira.ru**

РЕКЛАМА

# Дикие и находчивые

## Животные и птицы приспособливают столицу под себя

■ Столичные экологи и любители живой природы отмечают, что животные и птицы, обитающие в зеленых массивах Москвы, начали изменять присущие им повадки. Корреспондент «Вечерки» вместе с экспертами изучал, как наши братья меньшие приспособливают город под свои нужды.

### Заявить свои права

Яркий пример — дятлы, поселившиеся в Митковском проезде.

— Несколько лет назад одна из птиц облюбовала фонарный столб! Дятел садился на лампу и колотил по плафону. Прохожие думали, что он не в себе или что там завелись насекомые. Но дятел не всегда стучит по дереву, чтобы достать корм, — объясняет руководитель проекта «Орниторий» в парке «Сокольники» Вадим Мишин. — Раз долбанув по плафону, он понял, что звук-то — о-го-го! Так он оповещает, что это

## Люди думали, что дятел не в себе, а он так завлек самку

его территория. А в брачный период привлекает к себе внимание самки. Что вы думаете? На следующий год уже несколько дятлов исполнили соло на таком «барабане»!

### Хитрые какие

Необычайно хитрыми оказались голуби из Чапа-



30 октября 2020 года. Голуби в Чапаевском парке перед сбитой на землю кормушкой (1) В Измайловском парке белка лакомится добытыми из пакета семечками (2)

евского парка. Крупные особи, которые не могут попасть клювом в маленькие кормушки, виртуозно цепляются за их края

и переворачивают на бок. Корм высыпается на землю, и птицы его поглощают. Самые агрессивные и голодные додумались сбивать

### Отель для ежейков

Мини-парк для ежей, попавших в список исчезающих видов, создали английские активисты — волонтеры и отельеры. На небольшой площадке установили четыре домика, больше похожих на жилье для кукол, ворота и фонари в стиле парка для людей. Так животные получили безопасные места для сна. Удобные норки по-

любились их обитателям, но смотрителям «отеля» работы прибавилось.

Ежики сильно пахнут, и, если не чистить их домики, специфический аромат разносится по округе. Колючие постояльцы уже не боятся людей, но к ним стараются не лезть с «нежностями», не перекормить и не давать вредную пищу.

## Надо же!

На острове Бали в храме Улувату молодые обезьяны мужского пола занялись рэкетом. Они вырывают у туристов фотоаппараты, сумочки, шляпы и очки. Идут на задний двор и меняют украденное на еду у служащих храма.

пластиковую крышку кормушки. Подсмотрели, как люди их наполняют, и стали повторять те же движения. — Однако умения у птиц не закрепляются. Стоит кормушкам исчезнуть, как забудется и навык их открывать, — поясняет орнитолог.

### Досталось на орехи

А на что способны животные? В Измайловском парке экоактивист Василий Джапаридзе наблюдал за белками. Зверьки весьма умело вскрывали пакетики с орешками и семечками, чтобы достать содержимое. И все же, как считает кандидат биологических наук, зоолог Филипп Тумасьян, животные в городе демонстрируют более скромные таланты по сравнению с птицами.

С ним солидарен доцент кафедры зоологии биологического факультета МГУ имени Ломоносова Василий Малыгин.

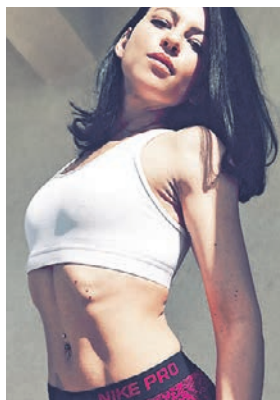
— Исследований на эту тему пока мало. Например, серая и черная крыса или домовая мышь очень пластичны и часто избегают ловушек или отравленных приманок, — говорит ученый. — Но такая смекалка появляется, когда животное видит, что кто-то из сородичей погибает. Нет данных, что эта особенность передается по наследству.

За братьями меньшими наблюдал **Сергей Шахиджян** [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)



●●● Фитнес по средам

## Качаться или пить?



Instagram **Полина Гвоздева**  
polina\_gvozdeva

Меня зовут Полина, и я худею, обжираясь на ночь! Я не хожу в фитнес-зал на работу, я хожу в фитнес-зал после работы. Всем хочется жрать и не толстеть. Но как? Если бы способ был, все люди выглядели бы как античные боги. 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..

Когда-то об этом все равно спросят, поэтому сегодня расскажу про физкультуру и алкоголь.

Изучать влияние употребления алкоголя на спортивные успехи — небанальная и трудновыполнимая задача. Для проведения исследований ученым необходимы добровольцы, готовые в течение продолжительного времени заниматься спортом и выпивать. Спортсменов, желающих рискнуть здоровьем ради науки, найдется немного. Ученых (и самих тренирующихся) интересует влияние умеренного употребления алкоголя на спортивные результаты. «Умеренное» означает не более 10–20 мл чистого спирта в день: это примерно 350 мл пива, 150 мл вина или 40–50 мл чего-то сорокаградусного. Самый актуальный для посетителя тренажерного зала вопрос — замедляет ли умеренное употребление алкоголя рост мышц. Негуманные эксперименты на пьяных мышцах не подтвердили негативного влияния алкоголя на гипертрофию мускулатуры. Исследование 2017 года показало, что прием алкоголя в течение 10 минут после тренировки снижает активацию фермента mTOR, играющего важную роль в восстановлении мышц и стимуляции их роста, однако этот негативный эффект наблюдался исключительно у мужчин. Алкоголь калориен — вот это чистая правда. Несмотря на внешнее сходство с водкой, 100 граммов водки содержат около 240 ккал. На этом фоне пиво выглядит диетическим напитком — в 100 граммах всего около 40–50 ккал. Но я лично не встречала людей, которые употре-



Depositphotos

бляли одну 100-граммовую порцию пива за вечер. При этом, несмотря на высокую энергетическую плотность, алкоголь не повышает уровень сахара в крови, на этот показатель влияют сопутствующие ему углеводные закуски. (Вообще алкогольные напитки в сочетании с закусками — это настоящая калорийная бомба.) А во время застолья, когда центр принятия решений — префронтальная кора головного мозга, под воздействием спиртного вместе с владельцем пускается во все тяжкие, считать калории становится некому. Что касается синтеза гормонов, то и тут у ученых нет единого мнения. Одни исследования показывают, что спиртное повышает выработку тестостерона, другие — что, напротив, понижает. С кортизолом, «гормоном стресса», который разрушает мышечную ткань, все более или менее однозначно — спиртное повышает его уровень, однако незначительно. А вот в чем ученые точно уверены, так это в том, что алкоголь ни в каких дозировках не оказывает позитивного влияния на физическую форму.

## 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



Если вы занимаетесь дома, гантели можно заменить любым тяжелым предметом, имеющимся под рукой. Подойдет даже ананас, вкусом которого вы вознаградите себя позже.

Красивая и комфортная одежда для тренировок придаст мотивации и поможет быстрее добиться желаемого эффекта. И не забывайте о таких аксессуарах, как амортизирующий коврик для фитнеса.

Советы от профи

**Анна Цукур**  
Фитнес-тренер, наставник по здоровому образу жизни

Для эффективной фитнес-тренировки спортзал не нужен. Чтобы похудеть и чувствовать себя бодро, достаточно делать упражнения на площади в два квадратных метра.

■ **Выпады вперед.** Встаньте прямо, положите руки на бедра. Сделайте выпад вперед правой ногой, перенесите на нее вес тела и присядь-

### Для упражнений достаточно площади в два квадратных метра

те как можно ниже. Держите спину прямо. Сделайте паузу, зафиксировав себя в этом положении, досчитайте до

# Терпение, только терпение

трех. Поднимитесь и примите исходное положение. Повторите упражнение левой ногой. Сделайте по 10 выпадов на каждую в три подхода.

■ **Берпи с отжиманиями.** Прорабатывают позвоночник, грудь и нижние конечности. Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч. Опуститесь на корточки. Положите руки на пол перед собой и обопритесь на них. В прыжке

перенесите ноги назад, опираясь на руки, и примите горизонтальное положение. Старайтесь не сгибать колени. Теперь выполняем отжимание. Согните руки в локтях так, чтобы коснуться грудью пола. Затем выпрямите их. После отжимания нужно быстро встать и подпрыгнуть, вытянув руки вверх или вперед, а потом опуститься в исходное положение и снова отжаться. Повторите 8–12 раз, стараясь держать спину и ноги прямыми.

■ **Выпады с прыжком.** Встаньте. Ноги вместе, руки на бедрах. Сделайте выпад правой ногой, присядьте, как в первом упражнении. Из этого положения оттолкнитесь прыжком вверх и поменяйте местами правую и левую ногу. Повторяйте такие выпады в течение минуты.

■ **Приседания.** Ноги на ширине бедер, руки — по бокам. Держите спину прямой и медленно присядьте, вытягивая руки вперед. Вернитесь в исходное положение. Повторите приседание 15 раз в три подхода в среднем темпе.

■ **Прыжки из приседа.** Глубоко присядьте и затем резко подпрыгните. Сделайте выпад правой ногой и обопритесь на нее. Затем вернитесь в позицию приседа. Продолжайте повторения в течение 45 секунд, чередуя ноги. Потребуется два подхода.

Светлана Самченко  
vecher@vm.ru

●●● Худеем вкусно

## Суп согреет и придаст сил

■ «Что бы такое вкусное съесть, чтобы не поправиться?» Фитнес-тренер Анна Цукур знает ответ на этот вопрос. Овощной суп насытит, восстановит силы после тренировки, согреет и не добавит лишних килограмм. Разогрейте в кастрюле столо-

вую ложку оливкового масла, поджарьте в нем луковицу. Добавьте крупную морковь, два стебля сельдерея. Готовьте еще пять минут. Накрошите зубчик чеснока и подержите на плите 30 секунд. Затем положите в кастрю-



лю две столовые ложки томатной пасты и тушите полминуты. Выложите в поджарку банку консервированной фасоли, нарезанный помидор, по 150 граммов капусты и тыквы, соль и молотый черный перец по вкусу. Влейте литр мясного бульона, а если вы вегетарианец — просто воды. Тушите, пока тыква не станет мягкой. Подавайте горячим.





Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Сегодня весь мир празднует Всемирный день шопинга. Выясняем, кто из знаков зодиака по-настоящему влюблен в долгие прогулки по торговым центрам, а кому это противопоказано.

**Овен**

Овнов нельзя назвать заядлыми любителями шопинга. Скорее они долго копят свои потребности, потом отправляются в торговый центр и молниеносно закупаются. Причем нудное хождение по магазинам точно не для них: продавцы должны вокруг порхать и предлагать все самое лучшее. В шопоголическом припадке могут набрать ненужных вещей, которые потом раздаривают друзьям.

**Телец**

Тельцы обожают покупки, делают их размеренно, выбирают тщательно, обращают внимание на качество, бренды и предпочитают купить дорогую вещь, но со знаком качества, чем

**Рак**

Раки любят баловать не столько себя покупками, сколько близких внезапными сюрпризами: пройти мимо цветочной лавки — купить букет, в магазине аксессуаров какую-нибудь безделушку подруге. И денег остается все меньше. И Раки за неделю после покупки успевают потратить все непонятно на что.

**Лев**

Львы любят дорогие покупки, и шопинг для них — настоящий ритуал. Спокойно пройтись по бутикам, выпить бокальчик шампанского на примерке, обсудить последние тренды, пообщаться с другими покупателями. Поход по магазинам приносит колоссальное удовольствие и впечатления.

**Дева**

Девы прижимисты и не любят тратить деньги впустую. Вы не увидите их с полными корзинами вещей, а вот с правильно подобранным капсульным гардеробом на сезон — запросто. То же касается продуктов: только самое основное, без излишеств. Девы любят экономить, поэтому торгуются везде где можно. И это отлично у них получается.

**Весы**

Для Весов шопинг — это психотерапия. Только грусть в глазах — пора за покупками. И пусть это будет в конечном итоге какая-нибудь ненужная вещь, но она выправит настроение. Весы обожают покупать одежду и декор для интерьера. Денег на это не жалеют, даже если их мало.

**Скорпион**

Сложный покупатель, который умеет доводить продавцов до иступления. Причем нарваться на скандал с ними легко — дали не тот размер, и вы уже некомпетентны. Напитавшись чужой энергией, они совершают покупку. Правда, на следующий день может легко появиться с возвратом.

**Стрелец**

Стрельцы живут одним днем. Поэтому часто оставляют кучу денег во время шопинга, но совершенно об этом не горюют — если что, друзья займут, накормят и напоят. А наслаждение надо

получать здесь и сейчас. Очень любят антикварные лавки и сувениры с историей. На редкий экземпляр готовы спустить все деньги.

**Козерог**

Самые рачительные покупатели, которые составляют перед походом в магазин список, запасаются примерными изображениями того, что хотят купить, рассчитывают стоимость и не отступают от бюджета. Вещи выбирают качественные, может, и не брендовые, но не на один сезон. Это позволяет им жить без дыр в бюджете и иметь хороший запас на «черную пятницу».

**Водолей**

У Водолеев все зависит от настроения в конкретный день. То он идет в магазин, чтобы купить молока, и приходит с авоськами, набитыми всякой всячиной, то хочет купить брендовую вещь, а возвращается с майкой на пару сотен рублей. Зато наобшавшись вдоволь в том и другом случае.

**Рыбы**

Рыбы часто попадают ся на уловки продавцов и маркетологов — акции, скидки, суперпредложения. Даже если им не нужны три бутылки подсолнечного масла — купят, вдруг пригодятся, и по акции же! Поэтому лучше отправляться в магазин в сопровождении того, кто сможет сказать «стоп!». О потраченных деньгах Рыбы часто скорбят. До следующего раза.

Дежурный астролог  
**Анна Ковалева**

## Контрольная закупка

**Рыбы часто попадают на уловки маркетологов и берут все, что по акции**

подешевле на один сезон. Они хорошо разбираются в моде, поэтому продавцы с ними просто отдыхают и ждут на кассе с корзиной вещей.

**Близнецы**

Близнецы чаще всего сами не знают, зачем идут в магазин. Они просто получили зарплату или премию, и надо потратиться. И происходит главное: покупается куча вещей, дорогих продуктов, кошелек оказывается пуст. А Близнецы разводят руками, ведь шли они за батоном.



### Дом, строительство, ремонт

**НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ОКНА**  
шведская технология

устраним теплопотери на 90%  
избавим от сквозняков шума и пыли за 1 день!

только до 22.11.2020 г. скидки 20%

без выходных

КОМПАНИЯ «ОКОННЫЙ ДРУГ», OKON-DRUG.RU

**8 (495) 720-51-35**

РЕКЛАМА

**ФАБРИКА ПО ПРОИЗВОДСТВУ ТОВАРОВ ДЛЯ СНА**  
Делаем матрасы уже 20 лет! Для идеальных снов...

**МАТРАСЫ**  
(ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ)

Скидки пенсионерам

Пн-вс с 9:00 до 21:00

Доставка - бесплатно  
Делаем любые размеры

Соблюдаем все меры безопасности!  
**8 (495) 720-57-47 - офис продаж**

РЕКЛАМА

**ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ**

**ДВЕРИ** МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ  
ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

РЕКЛАМА

✂ ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

**СКИДКИ до 30%**  
ВETERANAM, НОВОСЕЛАМ, СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ  
БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ

Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

**8 (495) 208-03-88**

Реклама





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.

Проходя по Лихову переулку, нельзя не заметить красное здание под номером 6. Построенный в нововизантийском стиле с элементами русского зодчества, дом похож на славянскую сказку. Кажется, что стоял он тут давным-давно, и никто его до сих пор не трогал. Действительно, это красивое строение возвели в начале 1900-х по проекту архитектора Петра Виноградова. Здесь расположился Московский Епархиальный дом, ставший культурным православным центром.

В 1917-м тут прошел Всероссийский поместный собор, а в 1922-м в помещении разместился Главполитпросвет с Надеждой Крупской во главе. Позже под этой крышей открыли кинотеатр «Артес», а потом — киностудию «Межрабпомфильм». Все «красоты» архитекторов Петра Виноградова и Георгия Олтаржевского были щедро замазаны штукатуркой, религиозные «излишества» в виде башен снесены, надстроено несколько этажей. В общем, если посмотреть на фото 2000-х, дом просто не узнать. Как будто перед нами обычная советская новостройка середины 30-х, чуть похожая на здания авангарда, но уже не такая смелая в ар-

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 дом, в котором раньше было...

# Лихов пер., 6



1910



2020

## Здание удалось спасти от сноса и отреставрировать

хитектурных решениях. В таком виде бывший Епархиальный дом дождался «лихих 90-х», когда у него поменялся собственник и на его месте очень хотели возвести какой-нибудь бизнес-центр или многоэтажку. К счастью, застройку отстояли. Правда, состоялось более 30 судебных заседаний, прежде чем она вернулась церкви — сейчас там Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет. Искаженное до неузнаваемости безликое серое строение приводили в порядок

с 2006 по 2015 год. Результатом этого многолетнего труда стал приз — работа была отмечена правительством Москвы как лучший проект реставрации объекта культурного наследия. Все вернулось на круги своя — специалисты

восстановили и лепнину, и внешний вид залов. Так у дома с богатым прошлым началась новая жизнь.

КАК ДОБРАТЬСЯ: — Цветной бульвар → 500 метров.

### Частности

#### Недвижимость

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Сниму кв., комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Поможем быстро сдать/продать квартиру. Т. 8 (905) 505-04-40
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

#### Юридические услуги

**Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- помощь по списанию долгов

**8 (499) 938-96-26**

**ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ**

ДО КОНЦА МЕСЯЦА! БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**

на остальные услуги звоните прямо сейчас: **8 (495) 117-07-17**

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

**ВОЗВРАТ ДЕНЕГ ИЗ КПК И МФО**

консультация БЕСПЛАТНО

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 10%

**8 (495) 410-05-80**

**Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ТРУДОВЫЕ СПОРЫ
- СПИСАНИЕ ДОЛГОВ

для льготников до конца месяца скидка 70%

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО

**8 (495) 177-97-07**

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

консультация ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ

**8 (499) 399-39-45**

КОМПАНИЯ МЦК

**ЦИКЛЕВКА И РЕМОНТ ПАРКЕТА** без пыли

Укладка

- ламината • линолеума
- ковролина • паркета
- паркетной доски • плитки

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ

Доставим материалы, передвинем мебель, вывезем мусор после работ

КАЧЕСТВЕННО. ГАРАНТИЯ ПО ДОГОВОРУ

**8(800)550-55-62** звонок бесплатный

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

#### Финансовые услуги

**Деньги всем** сегодня за час! Без предоплаты! Быстро. Надежно. Работающим и безработным. Спецпредложения и скидки пенсионерам! Работаем до результата. ООО МКК «НовоФинанс», № 317 в реестре членов СРО. ОГРН 1137017028169. Т. 8 (964) 715-54-44

#### Искусство и коллекционирование

● **Купим военную форму** и форму министерств и ведомств СССР, КГБ; военный антиквариат, наградные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04

**МосГорСкупка**

**ДОРОГО КУПИТ!**

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ◆ Статуэтки, фарфор.
- ◆ Серебро, бронзу, часы.
- ◆ Монеты, значки, автографы.
- ◆ Картины, соцреализм.
- ◆ Старинную мебель.
- ◆ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

**8-925-403-68-83**

● **Покупаем все:** картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, куклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21

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

● Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

● Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02

● Куплю книги до 1930 г. от 70 000 р. и фарфор. Т. (925) 835-80-33

● Купим дорого антикварные книги. Т. 8 (985) 774-94-67

● Покупаю книги, журналы, мебель, статуэтки и др. до 46 г. Т. 8 (968) 914-86-29

#### Мебель

● Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

#### Авто, запчасти, транспортные услуги

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

#### Астрология, магия, гадания

**ПОМОЩЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ**

**Раиса Владимировна**

Она известна не только в России, но и за рубежом. Непрерывно получает поток писем с благодарностями, ее советуют друзьям! Ее обряды действительно эффективны, она помогает в самых запущенных случаях, в которых люди уже опускают руки.

Услышав ваш голос по телефону и узнав дату рождения, предскажет судьбу и главное событие жизни.

Гадание лично и по телефону

**8-918-170-36-56**

**Через газету благодарю ясновидящую бабушку Аню** Дар от бога!

Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребенка, сын нашел работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.

Консультация бесплатно.

**Не опускайте руки: ДОРОГО ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**

**8(968)946-78-64**

● **Баженова Мария Петровна.** 20 лет безупречной репутации! И 1000 благодарных сердец. Настоящая колдунья денег не берет! Сохраню семью, приворожу любимых. Сниму порчу, сглаз. Избавлю от зависимостей. Реальная помощь по телефону! Результат за 7 дней на любом расстоянии. Т. 8 (925) 234-50-95

● Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! Т. 8 (925) 676-21-20

#### Туризм и отдых

**Тверькурорт**

**ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ в санатории КАРАЧАРОВО (на Волге)**

ПЕНСИОНЕРАМ — СКИДКИ

**8 (495) 784-06-84**

**8-800-200-48-45**

**Телефон рекламной службы**

**(499) 5570404**

доб. 132, 158

- Арбатская (495) 96-100-97, 727-13-27
- Аэропорт (499) 530-24-73
- Багратионовская (495) 789-35-75

На правах рекламы





«Вечерка» продолжает акцию «Как две капли». Если вы как две капли воды похожи на знаменитость, присылайте нам свои фото по адресу [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru), напишите несколько строк о себе и ищите себя на страницах газеты



Евгений Моспан



Дима Билан

Привет, «Вечерняя Москва»! Я актер шоу двойников Евгений Моспан. В жизни — простой человек, отец двоих детей. На сцене примерил на себя образ звезды отечественной эстрады Димы Билана. Это непростой и интересный вызов — воплотить образ любимца миллионов. Я выхожу к зрителям в минимуме грима, так сложились звезды, что мы похожи.

Вячеслав Прокофьев/ТАСС

## Анекдоты



Выбирай не выбирай, а кого Литва признает, тот и президент.

Джо Байден благодарил своих избирателей, а некоторых даже лично, приехав на Арлингтонское мемориальное кладбище.

Джо Байден заявил, что Мелания Трамп может остаться в Белом доме.

Помылся, больше не чувствую запахов.

...И вроде бы человек хороший, а оказалось — поворотники не включает!

■ Теперь «до н. э.» означает «до начала эпидемии».

■ Российские сыровары выпустили сыр Covid-19 без вкуса и запаха.

■ Лизнула как-то Люся в двадцатиградусный мороз колесо обозрения и четыре раза бесплатно полубовалась родным городом.

■ — Как думаешь, какая будет зима?

■ — Да все равно, лишь бы не ядерная.

■ Медведь, который научился кричать «ау!», никогда не бывает голодным.

■ Родилось целое поколение, которое никогда не читало состав освежителя!

■ — Чем занимаешься?

■ — Смотрю, как деревья растут.

■ — Все суетишься...

■ Надпись на свечах от гоморроя: «Береги подсвечник».

## Ответы на сканворд

Слова: Бова, Дворник, Ватрушка, Пана, Негатив, Вещь, Кама, Пловарка, Ваня, Вырваж, Спикер, Овес, Мака, Абакур, Джекмероп, Тара, Амрирава, Дюнов, Ле, Радундича, Дана, Касандра, Нана, Киният, Чепик, Сажа, Нота, Кюур, Килим, Кара, Кава, Погономантас, Дина, Сливия, Улине, Моат, Клуб, Лента, Берса, Река, Мза, Сбурев, Божо-ноий.

## Сканворд

Составил Олег Васильев / [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

ТИТАНИЧЕСКОЕ	КАРТИНА В ОКНЕ	«... СКОРБИТ И МОЛИТСЯ У БЕЗДНЫ НА КРАЮ»	ШЕДЕВР БОК-КАЧЧО	«ЗЕВ ДОТА»	ЧТО СНИМАЮТ С МОЛОКА, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ МАСЛО?	ЧТО ПРЕДТВРАЩАЛИ СЛАВЯНЕ, ПОКАЗЫВАЯ КУКИШ?	КАКОЙ ПИРОЖОК ДЛЯ РУСИЧЕЙ НАПОМИНАЛ СОЛНЦЕ?
«... ЗЕЛЕННЫЕ КОСЫ РАЗВЕСИЛА С ТОНКИХ ВЕТВЕЙ»	КУДА ОДНО НА ВСЕХ ХОББИ ПРИВОДИТ?	КАКОЙ ОРГАН С РАЗУМОМ СВЯЗЫВАЮТ?	У КАКОГО ВОДНОГО ОБЪЕКТА МОЖЕТ БЫТЬ ПРИТОК?	КТО НИКОГДА НЕ ПОЙМЕТ ТРУДОГОЛИКА?	«ВСЯКАЯ ... ХОРОША НА СВОЕМ МЕСТЕ»		
ГДЕ ВКЛАДЫ ХРАНЯТ, А КРЕДИТЫ — ВЫДАЮТ?	КАКОЙ ЗЛАК ЛЕГКО ОТЫСКАТЬ В «ГЕРКУЛЕСОВОЙ КАШЕ»?	ЗВЕЗДА ЛЕНКОМА АЛЕКСАНДР ...	КТО ЗНАЕТ ТАЙНУ ВДОХНОВЕНИЯ?	СМОТРИТЕ ФОТО	ШАРФ ИЗ ПЕРЬЕВ	АЗИЗ ИЗ «ПОКРОВСКИХ ВОРОТ»	ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ СТОРОНА СОБЫТИЯ
ВИНО ИЗ КОМЕДИИ «СМОТРИНЫ» ЮРИЯ ПОЛЯКОВА	ЗОНТИК НАД ЛАМПОЧКОЙ	ПЕРВЫЙ СБОРНИК СТИХОВ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА	ДЕТСКАЯ «ТОЧКА ЗРЕНИЯ»	ИСТОРИЧЕСКОЕ ПОЛОТНО «ПРУССКАЯ ...» У ЯНА МАТЕЙКО	БОРТ В ПОНИМАНИИ ПОРТНОГО	БОГ ЛЮБОВНЫХ МОТИВОВ У ИНДУСОВ	
ЧТО СТАНОВИТСЯ МЯГЧЕ, ЧЕМ «БЛИЖЕ К ТРОПИКАМ»?	КОРНЕПЛОД ИЗ ПЕРУ	ЯЩИКИ НА УПАКОВКУ	ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ КОВШ?	ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ДИПЛОМАТИЧЕСКОМ УРОВНЕ	КОВЕР РУЧНОЙ РАБОТЫ	ШАМПАНСКОЕ ПО ИСПАНСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ	
С ЧЕМ СРАВНИВАЮТ ВСЕ, ЧТО «ЧЕРНЕЕ ЧЕРНОГО»?							
ВИНО ИЗ МАСАНАДРЫ							
БЕДА, ВЫЗВАННАЯ ПРОШЛЫМ И ОСТЕРЕГАЮЩАЯ БУДУЩЕЕ							

