

Внимание!  
**ПАНДЕМИЯ**

Соблюдай меры  
профилактики и защиты



**Зубы — просто блеск**  
Предотвращаем  
кариес по-модному **с. 8**



**Рыбка моя**  
Как правильно  
выбрать семгу **с. 6**

# МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект  
Московской «Вечерней»  
и газет «Метро» и «Титана»

Филипп Киркоров долгие годы собирал свой шикарный гардероб. Разросся он до отдельного дома. Теперь приходится расставаться с любимыми экземплярами

Российские звезды шоу-бизнеса на фоне кризиса в творческой сфере решают распрощаться со своими дорогущими нарядами. Правда, цены даже с большими скидками кусаются **с. 12**



## СРЕДА

2 декабря 2020 года  
№ 144 (1074)

### МАГИЯ ЧУЖОГО ВЗГЛЯДА

Ученые нашли разгадку такому явлению, как ощущение чужого взгляда на себе. Все дело в нашей сложнейшей нейронной сети головного мозга. Но экстрасенсы уверены: все дело в энергетических импульсах, которые мы можем и умеем передавать друг другу. «Вечерка» выяснила, как мы управляем своим взглядом на самом деле **с. 14**



### ПРАЗДНИК Торопись запастись

Россияне в канун Нового года могут столкнуться с дефицитом импортных игрушек.



Из-за пандемии коронавируса импортеры по всему миру столкнулись с серьезными логистическими проблемами и ограничениями. Как пояснила президент АИДТ Антонина Цицулина, дефицит игрушек может возникнуть из-за того, что импортеры не успели ввезти в Россию необходимый объем товара. Обычно на складах необходимый предновогодний запас уже есть в сентябре. Однако в этом году его не сформировали. Да и спрос на товары резко снизился.

До Нового года  
осталось **29**  
дней

### ДЕНЕЖКИ

#### Паника исчезла

Впервые с начала пандемии россияне перестали запасаться наличными деньгами.

За последний месяц сократился объем наличных денег у российских граждан и бизнеса почти на 42 миллиарда рублей — сумма серьезная. Что же произошло? Центробанк объясняет: граждане перестали испытывать беспокойство по поводу влияния эпидемии на их доходы. Также у многих уже есть запасы налички. Влияет и отсутствие жестких ограничений из-за ковида. И сейчас самое время грамотно положить свои денежки на банковский счет **с. 7**

Вырос и процент тех, кто перешел на безналичный расчет

# Продам. Дорого

На самом деле

В столице возобновили проект «Погуляем с вашей собакой!», который продлится до конца года. И горожане, оказавшиеся на самоизоляции, могут участвовать в акции. Как именно волонтеры помогают собачникам **с. 5**

vm.ru

# Футуристичная четверка

## Как появился участок «Марьино» — «Зябликово»



26 августа 2020 года. Станция Московского метрополитена «Борисово», свод потолка которой напоминает внутреннюю часть космического корабля

■ В этот день девять лет назад был запущен участок «Марьино» — «Зябликово» Люблинско-Дмитровской линии метрополитена.

Подмосковная деревня Зябликово стала частью столицы еще в начале 60-х годов прошлого века. Ждать метро местным жителям пришлось почти полвека.

— Архитекторы Метрогипротранса спроектировали три станции, завершающие линию. Станции были построены по типовому проекту, однако типовой — не значит однообразный. Именно этого эффекта добился коллектив под руководством архитектора Николая Шумакова. Вариации

допускались в цвете путевых стен и конфигурации кессонов. Общим оставались стиль, конструкция свода и светодиодная подсветка и материалы — стекло и металл. При заданных условиях авторам удалось ловко

### Цифра

# 136

колонн поддерживают потолок станции «Комсомольская». Это рекорд для московского метро.

разнообразить проектные решения. Металлические панели «Зябликово» одеты в индустриальные оттенки патинированной меди. Прозрачные ограждения висящих над платформами балконов для перехода на станцию «Красногвардейская» добавляют интерьеру театральности. Из-за подъема свода до отметки 9,35 метра, что позволило увеличить пропускную способность, станция считается второй по высоте в Московском метрополитене после «Комсомольской». Вход осуществляется через открытые переходы. В отделке их парапетов использован гранатовый амфиболит «тундра», — рассказала искус-

**Типовой проект — не значит однообразный, особенно в случае этих станций**

ствовед Евгения Гершкович. Архитектура станции «Борисово» напоминает внутренности космического корабля. Свод прорезан рядами овальных световых ниш, в которых ввернуты прозрачные цилиндры. Цветовая гамма станции «Шипиловская» основана на сочетании черных, серых и белых тонов. Путевые стены облицованы алюминиевыми панелями цвета старой бронзы. Пол

выложен полосами серого и черного гранита. Свод станции выполнен в виде треугольных парусов-кессонов, в конструкции свода предусмотрены служебные галереи, соединяющие подземные вестибюли станций. В дополнение к традиционным гранитным линиям для людей с ослабленным зрением (щуч-линиям) по краям платформы установлены ограничительные световые линии. Конструкция светодиодной полосы выполнена как архитектурная деталь в общей композиции. Станция получила свое название по улице, находящейся рядом, которая, в свою очередь, — от бывшей тут раньше деревни Шипилово.

Геннадий Окороков  
vecher@vm.ru



Ограничение движения введено на участке улицы Станционной от улицы Ботанической до станции «Владыкино» до 22 июня 2021 года из-за проведения работ, сообщили в Информационном центре Транспортного комплекса.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

### Кстати,

Люблинско-Дмитровская линия — единственная в Московском метрополитене, которая не имеет пересадки в одном из двух мест ее пересечения с Кольцевой линией метрополитена.

### Знаете ли вы, что

деревня Зябликово во время войны 1812 года входила в территорию, где набирало ход народное ополчение и французские войска впервые встретили сопротивление жителей.

**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»), Вадан Оганджян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Киричкова (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, 5в. 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 02.12.2020, 12:30. Дата выхода в свет 02.12.2020, № 144 (1074)



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

### Инфраструктура

## Полюбился пассажирам

■ Новым пригородным вокзалом «Ховрино» будущему МЦД-3 воспользовались уже более 20 тысяч пассажиров.

В день запуска он принял 2,3 тысячи человек, их количество с каждым днем росло, и уже в пятницу пассажиропоток достиг 3,8 тысячи. — Транспортно-пересадочный узел «Ховрино» объединил ж/д направление, метро и наземный транспорт. Новая станция — первая на въезде в столицу и очень удобная пересадка на метро для жителей Зеленограда,

подмосковных Химок и других городов. А для жителей районов Ховрино и Западное Дегунино это еще один удобный и быстрый вариант для поездки в центр города, — сообщили в пресс-службе Транспортного комплекса столицы. МЦД-3 интегрируют с высокоскоростной железнодорожной магистралью Москва — Санкт-Петербург на стадии строительства. Это позволит оптимизировать сроки и стоимость работ.

Егор Пряников  
vecher@vm.ru



23 ноября 2020 года. Пассажиры на платформе будущей станции МЦД-3 «Ховрино»

**Попутчик** Каждый день в метро встречаются чужие друг другу люди. В этой рубрике мы знакомим читателей с теми, с кем однажды им будет по пути. Сегодня это кандидат технических наук, полковник Демьян Макаренко.

# Оживляю спутники



■ Полковник Демьян Макаренко (на фото) — педагог-новатор, преподаватель Академии РВСН имени Петра Великого, которая 7 декабря отмечает свое двухсотлетие.

Товарищ полковник, коллеги сравнивают вас со знаменитым однофамильцем, гением педагогики. А в чем секрет вашей школы обучения курсантов? Совместно с инженером лаборатории Дмитрием

учно-исследовательский центр. Здесь курсанты военного вуза получают первые навыки разработки и проектирования ракетно-космической техники. Говорят, у вас там настоящий музей космонавтики... Не музей, а учебный класс. Мы с коллегой Емельяновым своими руками чиним и обслуживаем уникальные наглядные пособия для своего учебного класса. Это настоящие космические аппараты, спутники, побывавшие на околоземной ор-

Что значит — «живые»? Музейному экспонату полагается тихо лежать под стеклом или стоять на выставочной площадке, молча иллюстрируя собой историческую эпоху. А у меня курсанты изучают на них ракетостроение и отечественную космонавтику. Им потом ее дальше двигать. Сейчас ни одна сфера жизни не обходится без достижений космической программы. Курсанту должно быть интересно учиться?

Да! Поэтому у наших спутников разворачиваются антенны и солнечные батареи. Шевелятся «руки» — манипуляторы и «глаза» — объективы фотокамер. Включаются приборы — чтобы можно было собственными руками потрогать, попробовать, что и как работает, и представить себя в роли сотрудника Центра управления полетом или даже космонавта, который рулит кораблем,

## ДОСЬЕ

Демьян Макаренко — полковник ракетных войск стратегического назначения, кандидат технических наук. Участвовал в восстановлении в качестве учебных пособий около четырех десятков советских и российских космических аппаратов — навигационных и разведывательных спутников, спускаемых модулей серий «Восток» и «Союз».

## Строительство

### Соединяя две линии

■ Завершено строительство соединительной ветки между Большим кольцом и Серпуховско-Тимирязевской линией метро.

Как рассказал заместитель мэра столицы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев, соединительная линия была необходима для технического перемещения передвижного состава между Большой кольцевой и Серпуховско-Тимирязевской линиями метрополитена. — Она возводилась между одноименными станциями «Савеловская» на Большой кольцевой и Серпуховско-Тимирязевской линии, — пояснил заммэра. По его словам, тоннель протяженностью порядка двух километров пройден в однопутном исполнении. В свою очередь, генеральный директор инжинирин-

гового холдинга управляющей компании по строительству новых линий и станций московского метро Юрий Кравцов уточнил, что соединительную линию возводили горным способом на глубине порядка 60 метров в твердых породах известняка. — Помимо того что тоннель строился между двумя действующими линиями, метростроители повторно проходили готовый участок длиной около 64 метров перед тупиками станции «Савеловская» Серпуховско-Тимирязевской линии, — пояснил он. В Стройкомплексе добавили, что проект Большого кольца станет крупнейшим в истории московского метростроения. Его протяженность — 70 километров.

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.



Соблюдая перчаточно-масочный режим, главное — не переборщить, иначе можно попасть в объектив камеры телефона. С другой стороны, если человеку спокойнее в противогазе — никто ему не запретит его носить.

## Курсанты в классе изучают на экспонатах ракетостроение и космонавтику

Емельяновым мы создали уникальную — единственную в мире — аудиторию имени К. Э. Циолковского, которая представляет собой самый настоящий на-

бите. То, что демонстрируется курсантам, не увидишь больше ни в одном вузе мира. И от музейных экземпляров аппараты отличаются тем, что они... «живые».

Беседу вела  
Светлана Самченко  
vecher@vm.ru

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



Максим Машин/Пресс-служба мэра и правительства Москвы

## Получите ваши документы

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин провел заседание президиума столичного правительства, во время которого анонсировал открытие четвертого флагманского центра госуслуг «Мои документы».

Площадь центра составит около 2,5 тысячи квадратных метров.

— Он расположится на четвертом этаже ТРЦ «Щелковский», где недавно открыли обновленный автовокзал, — уточнил Сергей Собянин.

К слову, в Москве уже работают три флагмана: в Цен-

**Здесь будет работать кабинет «Мое здоровье»**

тральном, Южном и Юго-Западном округах города.

— В новом центре будет 84 окна, в которых, кроме обычных услуг, можно зарегистрировать транспорт и сдать документы на загранпаспорт нового поколения. Будут дополнительные сервисы, такие как кабинет «Мое здоровье», — отметил мэр столицы, напомнив, что многие госуслуги также можно получить онлайн, не выходя из дома. В центре разместят КриптоБиоКабины, благодаря которым сотрудники «Мои документов» смогут

Еще один флагманский центр госуслуг появится в столице



Наталья Феоктистова

принимать документы на оформление загранпаспортов нового поколения. Кроме этого, здесь расположатся туристическое бюро «Мои путешествия», фотоателье «Мое фото», зона общественного питания и отдыха «Мое кафе». Также в ходе заседания было решено выделить средства на бесплатные перевозки врачей на такси. Общая сумма средств из резервного фонда правитель-

ства Москвы составит 128,4 миллиона рублей. В целом же с мая 2020 года в рамках борьбы с распространением COVID-19 за счет бюджета города была организована бесплатная перевозка медицинских работников на такси для забора анализов и оказания помощи пациентам на дому. — Осенью количество машин было вновь увеличено до 300 в день. Одна машина совершает до 50 рейсов

29 октября 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (справа) и губернатор Московской области Андрей Воробьев на открытии здания автовокзала в ТРЦ «Щелковский», где появится центр госуслуг (1) Сотрудница флагманского центра в ЮАО Мария Кужель (2)

### Кстати,

в соцсети «ВКонтакте» Сергей Собянин написал, что с начала года москвичи совершили около 5,7 миллиона велопробегов, что на 700 тысяч больше, чем в прошлом году. Мэр отметил, что если в следующем году погода будет баловать москвичей, велосезон могут открыть раньше обычного.

в день, — уточнили в мэрии Москвы.

Также в Москве увеличится количество нотариальных контор, работающих по вечерам и в выходные дни.

— Нотариусы Москвы смогут работать по гибкому графику, самостоятельно определяя дни и часы приема посетителей. При этом количество приемных часов не должно быть менее 30 часов в неделю, — пояснили в пресс-службе мэрии столицы.

К слову, ранее нотариальные конторы Москвы работали по единому графику.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru

### Безопасность

## Музеи и театры ввели цифровые коды

■ К системе цифровых кодов стали подключаться московские салоны красоты, бани, кинотеатры, театры и музеи. Как напомнил первый заместитель руководителя аппарата мэра Москвы, министр столичного правительства, глава Департамента торговли и услуг города Алексей Немерюк, система предназначена для регистрации посетителей и информирования их о потенциальных контактах с заболевшими коронавирусом. — Помимо предприятий общественного питания и гостиниц к системе чекинов активно подключаются салоны красоты, бани, а также

кинотеатры, театры, музеи, библиотеки, — отметил он. Министр уточнил, что QR-коды получили более 1,7 тысячи ресторанов, порядка 2,2 тысячи кафе, столовых, закусочных, около 600 баров. Их уже используют более 120 салонов красоты, 440 библиотек, около 90 кинотеатров, почти 70 театров и музеев, более 510 учреждений органов исполнительной власти.

— К системе подключились более 120 ночных и интернет-клубов, бильярдных, боулинг-клубов, школ танцев и других организаций, — добавил Алексей Немерюк.

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru



Вячеслав Прокофьев/ТАСС

5 ноября 2020 года. Систему чекинов также ввели в ресторанах быстрого питания

### Погода вечером

# -1°C

Ветер 2-4 м/с

Давление 760 мм

Влажность воздуха 89%



Завтра утром -3°C, без осадков

### Тем временем в Губаревке

Воронежской области — минус 3 градуса. — Сейчас хутор малонаселенный — всего тридцать с небольшим человек, — рассказывает заведующая Острогжской районной библиотеки Наталья Машурова. — А до Великой Отечественной войны тут было несколько сотен жителей. Здесь работала школа, в которой полгода преподавал известный поэт Василий Кубанев. Он умер от воспаления легких 6 марта 1942 года. Его система преподавания была темой научных работ студентов Воронежского педагогического университета.

# Вышел Бобик погулять

## Как волонтеры помогают владельцам домашних питомцев



Игорь Генералов

■ В столице возобновили проект «Погуляем с вашей собакой!», который продлится до конца года. Такой услугой могут воспользоваться горожане, соблюдающие самоизоляцию.

Из-за сложной эпидемической обстановки пожилые и с хроническими заболеваниями москвичи, а также те, кто болеет COVID-19 в легкой форме, все свое время проводят дома и не могут выгуливать любимых питомцев. На помощь им приходят добровольцы.

— Опыт весеннего запуска показал, что наш проект стал незаменимым помощником на самоизоляции. Мы получили множество отзывов от владельцев собак, — сказал один из организаторов акции, представитель компании по производству питания для домашних животных Иван Кондрашов.

Акция так востребована, что пришлось ввести новое

правило — теперь владелец питомца может пользоваться услугой выгула не более 10 дней, чтобы добровольцы могли помочь большему количеству людей.

**Услуга предоставляется не дольше десяти дней**

Волонтер акции и профессиональный дог-выгульщик Александра Морозова сегодня вышла на прогулку

с псом по кличке Рой. С каждым питомцем девушка старается гулять дважды в день по полчаса. Все правила безопасности соблюдаются. Так, питомцев хозяева передают волонтерам на лестничной клетке в масках и перчатках, соблюдая дистанцию. Или же оставляют поводок на дверной ручке. — Из всех запросов мы выбираем те, которые территориально находятся ближе к каждому выгульщику, чтобы в любой момент он мог быть рядом, — делится Морозова. — Кстати, на каж-

### Кстати,

весной волонтеры акции обработали около 380 заявок горожан и совершили порядка 3150 выгулов собак. Из числа обратившихся 85 процентов людей соблюдали обязательный карантин, а остальные 15 процентов — это люди старшего возраста, находившиеся на самоизоляции.

28 ноября 2020 года. Волонтер Александра Морозова гуляет с псом — метисом скотчтерьера и тойтерьера по кличке Рой

дую прогулку мы берем еще и аптечку. Если питомец вдруг поранил лапу или на него напал другой пес, мы сможем оказать первую помощь до того, как обратимся в ветеринарную службу. Всеми этому девушка научилась на профессиональных курсах по выгулу собак. — У нас было несколько блоков — кинологический курс и основы содержания и ухода, — поделилась она. — Бывает, что после прогулок с животным по просьбе хозяев нужно еще какое-то время посидеть с питомцем. В таком случае я смогу и помыть собаку, и покормить. Также нас обучали дрессировке и умению правильно реагировать на поведение собак.

Юлия Зыкина  
vecher@vm.ru

## Происшествия

### Побег от отца

Столичные росгвардейцы нашли потерявшегося ребенка, за которым не уследил отец. Мужчина гулял со своим трехлетним сыном во дворе дома на 16-й Парковой улице. На некоторое время он отвлекся на телефонный разговор, а после обнаружил, что ребенка нигде нет. Самостоятельно найти мальчика мужчина не смог и обратился к правоохранителям. Уже через пять минут патрулировавшие

вблизи росгвардейцы отыскали ребенка в соседнем дворе. Мальш был напуган, плакал и звал папу. Сотрудники успокоили мальчика и отвезли к отцу.

### Выстрелил в водителя

Вчера правоохранители задержали мужчину, устроившего стрельбу на дороге. На проезжей части в Мукомольном проезде произошел конфликт между двумя



Depositphotos

водителями. Один из них достал из салона своего автомобиля пистолет, выстрелил в сторону своего оппонента и скрылся. Пуля попала в зеркало заднего вида. Полиция разыскала стрелявшего водителя. Как выяснилось, у не-

го при себе был пневматический пистолет, на ношение которого не нужно разрешение. Возбуждено уголовное дело о хулиганстве. Фигурант под подпиской о невыезде.

### Договор с подвохом

Столичная полиция разбирается в обстоятельствах аферы с недвижимостью пенсионера. 72-летний мужчина обратился к силовикам и рассказал, что еще

пять лет назад он заключил договор с некой организацией, предоставляющей деньги под 15 процентов годовых. Заем он получил под залог недвижимости в Подмоскowie. В договор он не вчитывался и поставил свою подпись. Однако в этом году к мужчине приехали риелторы и сообщили, что он больше не собственник того имущества согласно договору купли-продажи 2015 года.

Анна Балюк  
vecher@vm.ru

## Новый год

### Улицы украсит тысяча елок

■ Более тысячи праздничных елей украсят столицу к Новому году. Об этом вчера рассказал заммэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков.

Он рассказал, что в рамках праздничного оформления города к Новому году и Рождеству столицу украсят еще и около 4 тысяч различных видов объемно-декоративных конструкций.

— Среди них уже полюбившиеся москвичам и гостям столицы световые тоннели и навесы из гирлянд, разных размеров арки, гигантские светящиеся елочные шары, — сказал он.

Петр Бирюков добавил, что высота новогодних елей — главного элемента украшения столицы к праздникам — составит от 8 до 25 метров. Они появятся в центре и в округах Москвы на наиболее популярных прогулочных маршрутах, в городских парках и скверах.

— В этом году на Тверской, Пушкинской площади и площади Революции, в Камергерском и Газетном переулках, Новопушкинском сквере вновь установят большие световые арки, — уточнил заммэра.

Кроме того, огромная елочная игрушка «Новогодний шар» появится на Поклонной горе и будет радовать горожан все праздники, как и в прошлом году. Высота конструкции — 20 метров, а вес порядка 35 тонн.

— У Триумфальной арки гостей встретят световые фигуры Деда Мороза и Снегурочки, — добавил Бирюков.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru



Алексей Орлов

Столицу уже начали украшать к Новому году



Поход в магазин за продуктами или другими товарами — ежедневный ритуал каждого москвича. И многообразие на полках порой вводит в ступор. «Вечерка» в новой рубрике «По ГОСТу» решила разобраться, что нам предлагают производители на самом деле.



Сергей Карлухин / ТАСС

■ Филе соленых лососевых рыб в ломтиках — один из самых популярных продуктов среди любителей морепродуктов. Роскачество исследовало семгу семи торговых марок и нашло серьезные нарушения.

Впервые подобное исследование специалисты Роскачества провели в 2016 году.

## Купись, рыбка красная

22 ноября 2020 года. Прилавок со свежей рыбой на Даниловском рынке столицы, где можно купить или форель

запах, который нередко говорит о начавшихся процессах порчи рыбы, а также избыток консервантов и повышенное содержание соли.

Только один товар из исследуемых соответствует всем требованиям — торговой марки «Русское море», но и здесь содержание соли немного повышено. Результаты исследования говорят о том, что производители нарушают санитарные нормы на предприятиях.

ковках находится именно семга. Но в ходе исследования были обнаружены опасные микроорганизмы, среди которых листерии и кишечная палочка (у торговых марок «Каждый день», «Меридиан Эко», «ВкусВилл», «Просто Азбука», «О'Кей»), повышенная обсемененность (у «ВкусВилл» и «О'Кей»), кислый

### Раньше кижуч могли подменить на кету

Тогда в некоторых товарах были обнаружены золотистый стафилококк, повышенная микробная обсемененность, а еще видовой подмена — вместо кижуча и горбуши некоторые про-

изводители расфасовали в упаковки кету. Сказать, что с тех пор что ситуация серьезно изменилась, увы, нельзя. Из плюсов — на этот раз видовой подмены не случилось, во всех упа-

### Здоровье

## Самая полезная живет на севере

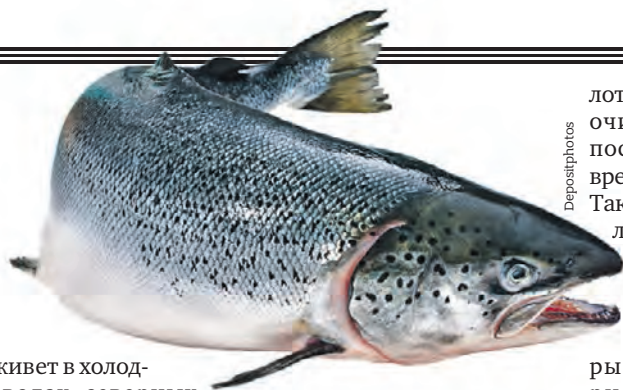
■ Рыба — полезный для здоровья продукт. Особенно если ее выловили на севере нашей страны.

К северным видам рыб относятся, например, треска, минтай, пикша, камбала, селедка. Они доступны на столичном рынке. — Вся рыба содержит много белка. А по содержанию жира наиболее полезна та,

что живет в холодных водах, северных морях. В ней содержится большое количество непредельных кислот, так называемая Омега-3, — объяснил исполнительный директор Ассоциации производителей и торговых

предприятий рыбного рынка Александр ФомиН. — непредельные кислоты, во-первых, незаменимы. Без них организму тяжело сохранять физиологический тонус. Во-вторых, эти кис-

Depositphotos



лоты служат своеобразным очистителем организма, поскольку связывают все вредные радикалы. Также Омега-3 жирные кислоты уменьшают уровень холестерина в крови, снижают кровяное давление.

В целом употребление рыбы в пищу сокращает риск развития пороков сердца. В числе самых полезных видов — лосось, форель, тунец, сардины и другие. Кстати, специалисты подчеркивают — между морской и пресноводной рыбой лучше выбрать пер-

## Прямая речь



Любовь  
Абрамова  
Эксперт  
Роскачества

Наличие листерий и кишечной палочки говорит о нарушении культуры производства. Причинами могут быть несоблюдение требований правил личной гигиены и санитарии персоналом на производстве, неправильная организация мойки оборудования, нарушение поточности производственного процесса.

### Правила

## Заморозь, засоли или храни свежей

■ Важно уметь не только грамотно выбирать рыбу, но и правильно ее хранить. Иначе можно загреметь в больницу с тяжелым отравлением. Первым делом тушку необходимо хорошо промыть и выпотрошить, а затем подсушить. И только после этого убрать в холодильник. А если есть такая возможность, еще и положить в контейнер с кубиками льда. Так она останется свежей дольше. В среднем охлажденная рыба может храниться в холодильнике до 72 часов. Если такой возможности нет, ее необходимо засолить, закоптить или приготовить вяленую.

В морозильной камере рыба может храниться до полугода. Чтобы потом ее грамотно разморозить, специалисты Роскачества советуют сначала переложить тушку из морозилки в холодильник на сутки, а уже потом выложить и подержать при комнатной температуре.

— А вот опускать в горячую воду или размораживать в микроволновой печи не рекомендуется — от этого ухудшаются вкусовые качества, — пояснили в ведомстве.

## Где же вакуум?

Специалисты Роскачества рекомендуют покупателям при выборе соленой рыбы обращать внимание на следующее: ломтики, упакованные в полиэтиленовые пакеты под вакуумом, должны быть ровными, без трещин и разрывов мышечной ткани, однородного цвета, не иметь цветочных разводов, желтых пятен и признаков окисления. Вакуум в пакете должен быть обязательно, иначе рыба быстро испортится.



Depositphotos

### Кстати,

специалисты предупреждают — даже незначительный перепад температуры может привести к появлению у рыбы постороннего запаха. Поэтому лишний раз доставать ее из холодильника или замораживать дважды не рекомендуется.

# Игра с банками

Как приумножить деньги, положив их на счет

■ Инвестиционный стратег Александр Бахтин посоветовал класть средства на накопительный счет в банк, чтобы увеличить свой капитал. «Вечерка» рассказывает, как сделать это правильно и без лишних временных затрат.

Накопительный счет — это банковский счет, на который вы можете не только вносить свои денежные средства и хранить их там, но и время от времени

**Внимательно читайте договор, там могут быть сюрпризы**

снимать, получать при этом проценты, обгоняющие инфляцию.

— Еще совсем недавно ставки на накопительных счетах были ниже, чем по депозитам. Однако на фоне существенного снижения ставок в настоящее время проценты по вкладам и накопительным счетам сопоставимы, — пояснил Александр Бахтин. — Более того, в ряде случаев накопительный счет на данный момент может оказаться гораздо выгоднее по доходности — скажем, на 0,5–1,5 процентного пункта.

Эксперт, впрочем, также посоветовал крайне внимательно читать договор, который вы заключаете с тем или иным банком. Вполне может быть, что снимать средства, например, вы

можете не в любой момент времени, а только с определенной периодичностью — скажем, раз в месяц. — Я бы также рекомендовал счета в долларах, — советует эксперт Комитета Госуд-

**Кстати,**

ставки по накопительным вкладам сейчас достигают 6–6,8 процента годовых. Открыть вклады можно даже онлайн — если есть карта банка. Выплаты по процентам часто осуществляются на карту — за ними не нужно идти в банк и стоять в очереди. Однако счет, как правило, нужно регулярно пополнять.

Доверять свои деньги банкам или же хранить их под матрасом или в стеклянной банке — в конечном счете решать вам

мы по финансовому рынку Ян Арт. — Да, ставки по ним очень невелики — менее процента, зато доллар в среднесрочной и долгосрочной перспективе будет расти. А вот открывать счета в евро имеет смысл только в том случае, если вы собираетесь после отмены карантина ехать в Европу и там тратить. Евро — валюта потребления.

**Никита Миронов**  
vecher@vm.ru



Depositphotos

**КОНКРЕТНО**

**Станислав Супрунов**

Руководитель Комитета по городскому хозяйству и экономической политике Москвы



## Росстат начнет считать инфляцию по-новому

Федеральная служба государственной статистики готовится перейти на новый порядок расчета потребительской инфляции. Сейчас более тысячи сотрудников Росстата в регионах собирают данные о ценах для вычислений вручную. Ежемесячно обследуются около 400 товаров и примерно 120 услуг, собираются 700 тысяч ценовых котировок. Специалисты ведомства со следующего года хотя бы собирать эти данные с помощью контрольно-кассовой техники и технологий искусственного интеллекта. Об этом говорится в презентации заместителя руководителя Росстата по цифровой трансформации Григория Остапенко.

Оценка индекса цен очень важна для анализа текущей экономической ситуации в стране. Потребительская инфляция — это устойчивое повышение уровня цен на товары или услуги рынка. Например, если мы видим, что стоимость потребительской корзины увеличилась, а доход населения остался неизменным, это значит, что уровень жизни падает. Если подсчет потребительской инфляции будет проис-

ходить автоматизированно, с помощью контрольно-кассовой техники, онлайн-данных и методов искусственного интеллекта, то специалисты Федеральной службы государственной статистики смогут быстрее получать более точную информацию из многочисленных регионов России. Разделить товары и услуги на категории с помощью нейросетей и проанализировать их ценник также станет значительно проще. Вообще, автоматизация



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

любых экономических процессов — это всегда удобнее и имеет множество преимуществ. Сейчас расчет цен успешно собирается, но он не настолько информативен. Переход на новый метод действительно повысит доверие к официальной статистике Росстата, в ней появится больше специфических данных, выборка станет намного шире, количество ценовых котировок увеличится. Думаю, сложностей в переходе на новый режим работы не возникнет. Основные элементы подсчета уже давно внедрены в практику. Например, налоговая служба собирает данные с помощью похожих онлайн-технологий.

**Важно**

## Пора учиться инвестировать

■ Сохранить и приумножить деньги с минимальным риском можно разными способами. «Вечерка» рассказывает про самые привлекательные и безопасные из них.

Алексей Корнев, аналитик группы компаний «ФИНАМ», советует обратить внимание на ИИС — индивидуальные инвестиционные счета, сделать которые сейчас предлагает практически каждый крупный банк.

— Суть в том, что банк вкладывает ваши средства в какие-то ценные бумаги и получает с них доход: высокий или не очень, — пояснил эксперт. — Все зависит от степени риска, который вы разрешаете.

■ **Облигации.** По словам Корнева, неплохой источник дохода — ОФЗ — облигации федерального займа.

— Во-первых, доходность по ним несколько выше, чем по банковским депозитам.

Во-вторых, эту доходность обеспечивает не банк, а правительство РФ, что является более надежной гарантией, — пояснил эксперт.

■ **Недвижимость.** Кандидат экономических наук, преподаватель МГУ Виктор Кудрявцев обратил внима-

ние на относительно новый способ инвестиций.

— Если человек работает в госкорпорации или в бюджетной сфере на хорошей должности и его доход стабилен, он берет льготную ипотеку, — пояснил эксперт. — Условия очень привлекательные: первоначальный взнос от 15 процентов и ставка — от 6 про-

центом годовых. Покупается квартира в новостройке, в ней делается бюджетный ремонт. Затем через сайты бесплатных объявлений закупаются недорогая, но вполне достойная мебель и бытовая техника. После этого квартира сдается за 30–40 тысяч рублей. Как правило, аренда полностью или почти полностью покрывает ежемесячные выплаты по ипотеке. Через какое-то количество лет человек становится полноправным собственником

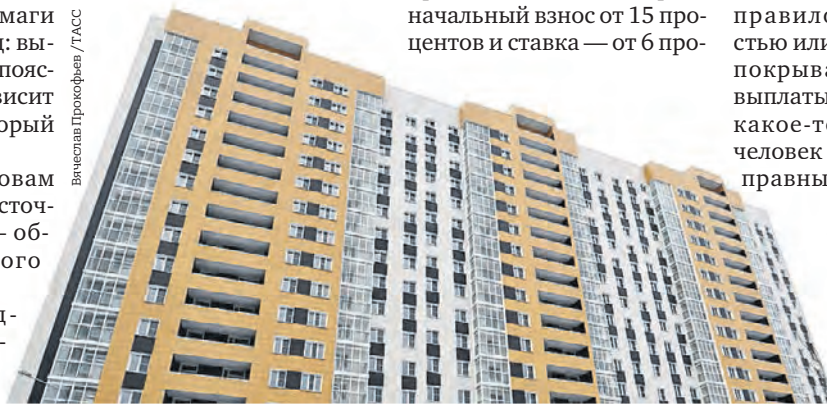
нового жилья, которое к тому же постоянно растет в цене. Его можно продать, а можно продолжать сдавать, ежемесячно получая пассивный доход. Бизнес-тренер Кирилл Дроздовский добавил, что покупать недвижимость имеет смысл поближе к месту, где вы живете.

— После окончания пандемии, когда в Москву вернутся миллионы туристов, ее вполне можно сдавать посуточно. Да, это уже не пассивный доход, это реальный бизнес, зато он приносит значительно больший доход, чем сдача квартиры в долгосрочную аренду. Вообще недвижимость — один из лучших видов инвестиций.

**Недвижимость остается хорошим способом инвестирования денег**

**Борис Орлов**  
vecher@vm.ru

Вячеслав Прокофьев / ГИСС



В конце ноября мир отмечал День чистки зубов. «Вечерка» узнала, как правильно ухаживать за полостью рта, у стоматолога-ортодонта Анастасии Смирновой (на фото).



Чистить зубы нужно не только дома, но и периодически обращаться за этим к специалистам. Современная стоматология предлагает услуги профессиональной чистки зубов. Она состоит из нескольких этапов. Сначала врач удаляет ультразвуком зубной камень. Затем специальным абразивным стоматологическим порошком убирает пигментированный налет. Следующий этап — полировка зубов стоматологической пастой и щеткой. В конце процедуры врач наносит фторсодержащие средства для профилактики и укрепления эмали. Профессиональную гигиену полости рта необходимо проводить взрослым людям раз в четыре-шесть месяцев. Детям рекомендуется посещать стоматолога с этой целью раз в три месяца. Что касается повседневной чистки, то здесь важно правильно выбрать зубную щетку и другие гаджеты. Прежде чем купить зубную щетку, необходимо проконсультироваться со стоматологом. В зависимости от состояния полости рта специалист подберет вам агрегат определенной степени жесткости. Также рекомендуют держать в домашнем арсенале ирригатор, скребок для чистки языка, звуковую щетку, колебание щетинок на которой происходит за счет генерации звуковых волн специальным электромагнитом, и таблетки для индикации зубного налета.

#### На батарейках

Электрические зубные щетки гораздо эффективнее обычных. Они убирают налет путем трения щетинок о зубную эмаль. Главное, не забывать их вовремя заряжать. Если менять насадки, то можно использовать одну щетку для всей семьи. Встроенный таймер подскажет, сколько времени нужно чистить зубы. Дорогие модели оснащены различными режимами, которые позволяют также массировать десны, чистить язык и прочее. **Цена** — от 1500 рублей.



#### Бабушкин метод

Популярность зубного порошка значительно уменьшилась с появлением паст. Однако не стоит исключать это средство из домашнего арсенала. Во времена наших бабушек порошок для чистки зубов изготавливался из измельченного мела. Сейчас он также состоит из углекислого кальция (мела), но к нему прибавляются всевозможные отдушки для улучшения вкуса — мятное масло, ментол. Несомненный плюс зубного порошка — отсутствие лишних химических добавок, которые есть в современных пастах. **Цена** — от 23 рублей.

Крокодилов сторож, или египетский мен Геродота, Плиния и Плутарха с крокодилами — якобы она выкопирована из подтверждений этой легенды. Самультке «Птичка Тари» именно п...

Какие сред...  
предотврат...  
и сделают...  
улыбку бел...

# Нам все по



#### Мягче, жестче

Если вы предпочитаете обычные щетки, то покупайте их по правилам. Форма щетинок должна быть закругленной на концах, а не острой — так десны будут меньше травмироваться. Степень жесткости зависит от состава, длины, диаметра и количества щетинок. Самые оптимальные — щетки средней жесткости. Мягкие подойдут для детей, людям с повышенной чувствительностью зубов и с заболеваниями десен. Жесткую рекомендуют использовать курильщикам и любителям кофе. **Цена** — от 40 рублей.

#### Ультразвуком по налету

Звуковой прибор — более продвинутый вариант. В нем генератор высоких частот вырабатывает звуковые волны, которые вызывают вибрацию щетинок. Есть агрегаты, которые создают ультразвуковые волны сверхвысокой частоты, передающиеся на щетинки. Ультразвук разрушает цепочки бактерий, его волна проникает в труднодоступные промежутки. **Цена** — от 1800 рублей.

## Прямая речь



**Илья Антонов**  
Главный врач  
стоматологической  
клиники

Добиться белоснежной улыбки поможет отбеливание зубов. Оно бывает домашним — при помощи специальных наборов, которые продаются в магазинах, и профессиональным — в кабинете у стоматолога. Первое безопасно только при условии соблюдения инструкции, прилагающейся к набору. Профессиональное отбеливание агрессивнее воздействует на зубную эмаль, так как при нем используется более концентрированная кислота. Поэтому после процедуры врач обязательно назначает реминерализующие пасты для восстановления эмали. Мы рекомендуем пациентам профессионально отбеливать зубы не чаще чем один раз в два-три года. Домашним отбеливанием можно пользоваться чаще, но эффект от него хуже из-за того, что кислота в 10 раз слабее профессиональной.

#### Можно, но осторожно

Более традиционный способ убрать остатки пищи — зубная нить, или, как ее еще называют, флосс. Чаще всего их изготавливают из нейлона или шелка. Считается, что нейлоновая нить более прочная. Ею можно легко убрать налет и остатки еды из труднодоступных мест. Однако стоматологи не рекомендуют использовать флосс, если у вас воспаление и кровоточивость десен, есть кариес или несъемные зубные конструкции. **Цена** — от 200 рублей.



#### Поскре

На поверхности на тоже скапливается множество бактерий, чаще всего и они виноваты в неприятном запахе рта. Чтобы безболезненно очистить язык, стоматологи рекомендуют приобрести специальный бок. Он может быть сделан из металла и пластика. Главное, чтобы инструмент был умеренно жестким и не травмировал язык. Лучше всего покупать широкий V-образный скребок, он очищает поверхность, но не повреждает ее. Для этого нужно использовать только в одном направлении — в одну сторону. В противном случае часть языка и кончик. После каждого движения скребком необходимо споласкивать язык. **Цена** — от 400 рублей.

## Следим за техникой

Дорогая зубная щетка и современная паста будут бесполезны, если вы не соблюдаете правильную технику чистки. Рабочая головка щетки покрывает лишь 2-3 зуба. Для того чтобы добиться чистоты полости рта, нужно сделать по 5-10 выметающих движений для каждого зуба. Удалять мягкий налет необходимо не только

с эмали, но и с поверхности щек, языка и неба. Заканчивая чистку, сделайте легкий массаж десен, который проводится при сомкнутых зубах. Вся процедура должна занимать не меньше трех минут. Щетку необходимо менять раз в три месяца, потому что на ее ворсинках скапливается налет и размножаются микроорганизмы.

Прод...  
нужн...  
в чет...



**Маленькие помощники**  
 Чтобы не пропустить загрязнения в полости рта, вам помогут таблетки для индигации зубного налета. Для оценки эффективности чистки вам необходимо разжевать капсулу и распределить ее по поверхности зубов языком. Старый налет окрасится в синий цвет, свежий — в розовый. Так вы сразу увидите, каким участкам полости рта нужно уделить больше внимания при чистке.  
**Цена** — от 300 рублей за 12 штук.



**Маленькие помощники**  
 Чтобы не пропустить загрязнения в полости рта, вам помогут таблетки для индигации зубного налета. Для оценки эффективности чистки вам необходимо разжевать капсулу и распределить ее по поверхности зубов языком. Старый налет окрасится в синий цвет, свежий — в розовый. Так вы сразу увидите, каким участкам полости рта нужно уделить больше внимания при чистке.  
**Цена** — от 300 рублей за 12 штук.

# О зубах

**Особый уход**  
 Если у вас установлены импланты, виниры или люминиры, то используйте щетку только с мягкой щетиной, выбирайте пасты без абразивных частиц, потому что они могут привести к образованию микротрещин. После каждой чистки зубов полоскайте зубы ирригатором.



## Ослепительно

Чтобы отбелить зубы на несколько тонов, вы можете приобрести специальные пластинки. Они имеют в составе слабую концентрацию перекиси водорода, которая частично проникает в дентин и разрушает органические пигменты, осветляя эмаль. Их достаточно нанести на зубы и подержать несколько минут. Также есть наборы для отбеливания, куда входят капли, гель и ультрафиолетовая лампочка. На капу наносится раствор, она устанавливается на челюсти, а действие геля активизируется под действием лампы. Такие средства хорошо справляются с сероватым и желтоватым оттенком эмали, устраняют потемнения от употребления кофе и чая. Более серьезные проблемы можно решить только в кабинете стоматолога.  
**Цена набора** — от 800 рублей.

## Заключительный шаг

Ополаскиватель для полости рта — отличное дополнение к повседневной гигиене. Для защиты от кариеса лучше всего подойдет фторсодержащее средство. Ополаскиватель на основе трав препятствует воспалению десен. А средства, в составе которого имеются эфирные масла, помогут надолго сохранить белизну улыбки. Использовать данный продукт необходимо сразу после чистки зубов.  
**Цена** — от 100 рублей.



## Смойте это немедленно

Удалить зубной налет, остатки пищи из межзубных промежутков и других труднодоступных мест поможет ирригатор. Загрязнения убираются с помощью тонкой струйки воды. Большинство популярных агрегатов оснащены функцией регулировки напора воды, что идеально подходит людям с чувствительными деснами. Стоматологи предупреждают, что аппарат не может заменить щетку. Он — вспомогательное средство для гигиены полости рта. Ирригатором необходимо пользоваться после чистки зубов.  
**Цена** — от 2400 рублей.

## Каждому свое

Часто мы выбираем пасту по упаковке, вкусу или ведемся на рекламу. Однако у Роспотребнадзора существует классификация зубных паст. И выбирать средство необходимо в соответствии с вашей проблемой. Организация выделяет четыре вида паст. Это фторсодержащие средства, которые снижают риск развития кариеса и ослабления эма-

ли. Есть пасты с триклозаном — он оказывает противовоспалительное действие при заболевании десен. На полках магазинов можно встретить отбеливающие пасты, которые борются с темным налетом. И есть десенсибилизирующие средства. Они снижают повышенную чувствительность зубов к кислому, горячему и холодному.

**Профессиональную чистку**  
**лучше проводить раз**  
**четыре-шесть месяцев**

Подготовили  
**Маргарита Мартовская**  
 (текст);  
**Елена Кострикова** (дизайн);  
 vecher@vm.ru

■ 26 ноября на большой экран вышел первый в России фильм о фехтовальщицах «На острие». Софья Эрнст, сыгравшая в картине одну из спортсменок, рассказала «Вечерке» о спортивном прошлом, любви к Москве, сбывшихся мечтах и новгородных традициях.

Софья, поздравляю вас с премьерой. Для вас, бывшей фехтовальщицы, это, наверное, была особенная работа?

Конечно, я была рада возможности вернуться на дорожку, взять в руки оружие, ведь я очень скучала по звону клинков, который сопровождал меня десять лет детства и юности. И это, пожалуй, самое главное, почему я так хотела участвовать в этом проекте. Ведь, после того как я закончила спортивную карьеру, не было момента, чтобы я не скучала по спорту.

ую очередь спортивную рьяность.

Спортсмены и актеры во многом похожи — они все одержимы целью стать первыми, лучшими...

Я с этим мнением совершенно не согласна, у меня другое видение ситуации. В том же фехтовании игрок в первую очередь думает о личных достижениях (хотя есть и командные соревнования), а в актерской профессии ты настолько связан со своими партнерами, что максимально заинтересован, чтобы все коллеги были на пике своей формы. Потому что чем лучше будет играть каждый участник актерского ансамбля, тем лучше в итоге получится спектакль или фильм. Актерское ремесло подразумевает сотрудничество. И я считаю, что это намного продуктивнее, чем конкуренция в спорте.

Кто вас направлял и вдохновлял в юности? Время и окружение, семья и тренер — Кирилл Орестович

Случались какие-то максималистские проявления в переходном возрасте?

В девятом классе покрасила волосы в ярко-розовый цвет, что было тогда ужасно модно. У родителей был шок, хотя я их вообще довольно часто шокировала. Как-то я в себе успешно совмещала и дисциплинированность, и шалости, и подростковый бунт. Но у меня было полное взаимопонимание с родителями, в этом смысле я совершенно счастливый человек. Даже те моменты, которые мне тогда казались трагическими, были абсолютно правильным воспитанием, что я осознала, став взрослой. Я благодарна родителям за все воспитательные меры, что они предпринимали.

Вы сами насколько спортивный человек? Какой спорт у вас сейчас на повестке дня?

**Успешно совмещала в себе и дисциплинированность, и шалости**



Кадр из фильма «На острие». Софья Эрнст в роли спортсменки-фехтовальщицы

## Вечеринки для меня закончились

Пытались представить себя на месте своей героини, нашли какие-то точки пересечения с собой?

Да, я вспомнила свои спортивные разочарования и отчаянное желание победить. И это очень помогло. У меня небольшая роль, потому что разбег был небольшим, не было возможности максимальной развернутости, чтобы много всего сыграть. Но что-то конкретное из своей жизни и воспоминаний я использовала. В пер-

### Актриса Софья Эрнст о крепкой семье, фехтовании и работе над собой

вич Кандат. Спорт очень важен для развития ребенка. Это в первую очередь дисциплина, чего часто не могут дать родители. Поэтому я тоже планирую отдать детей в спорт, когда они немного подрастут.

Спорта как такового нет, потому что спорт в моем понимании — это спорт высоких достижений, но физкультура присутствует. Растяжка, зарядка, очень любила бег, когда занималась восстановлением после послед-

### Детали к портрету Софьи Эрнст



■ **Модель и стилист.**

Порежав в Москву, Софья начала карьеру в Модном доме Ульяны Сергеенко — модельный рост 172 сантиметра позволял. Через год она решила уйти из модельного бизнеса и стала стилистом. А поступать на актерские курсы Софья решила с подачи актрисы Анны Чиповской, которая на одной из вечеринок начала читать ей стихи. В этот момент Софья захотела попробовать что-то новое в профессиональном плане.



Сергей Карпухин/ТАСС

■ **Жена генерального директора Первого канала.**

Софья с 2017 года замужем за Константином Эрнстом, ее девичья фамилия — Заика. А отношения пары начались в 2014-м во время подготовки шоу-программы Олимпийских игр в Сочи. Будущая актриса была ассистенткой гендиректора Первого канала. Сейчас у супругов трое детей — дочери Эрика (4 года) и Кира (3 года), а также сын, который родился весной этого года.

■ **Софья Павловна.** Так актриса представляется на всех светских мероприятиях. Даже в совсем молодом возрасте она предпочитала, чтобы ее называли именно Софьей Павловной. К слову, и в соцсетях она тоже зарегистрирована по имени и отчеству.

■ **Мечтала сниматься с Брюсом Уиллисом.**

В одном из интервью актриса призналась, что в детстве мечтала сыграть дочку звезды Голливуда: «Я представляла, что в школу приходят какие-то взрослые люди из кино. Что у нас в городе снимается фильм с Брюсом Уиллисом и им нужна девочка, которая будет играть его пропавшую дочь. Конечно, выбирают меня. Я начинаю дружить с дядей Брюсом, и он подписывает мне плакат, который висит у меня над кроватью».



Zuma/TASS

## ДОСЬЕ

них родов. Сейчас не лучшее время, чтобы ходить в спортзал, поэтому я справляюсь самостоятельно. Знаю, какие упражнения мне подходят. И обязательно слежу в течение дня за своей осанкой, усилием воли себя выпрямляю. Мне кажется, очень важно девушке быть всегда при санке.

**Вы родились и выросли в Петербурге, к Москве быстро привыкли?**

Первый раз я увидела Москву лет в десять, и она меня просто потрясла. Мы пошли на Красную площадь с мамой и бабушкой, и помню, у меня было желание упасть на эту брусчатку и расцеловать ее. Питер у меня всегда ассоциировался с Европой, а вот Москва для меня как Родина-мать. Тут мое русское нутро явно дало о себе знать. Наверное, я предчувствовала, что именно здесь будут все мои мечты.

**Вы всего добились, о чем мечтали, скажем, десять лет назад, когда переехали в Москву?**

Думаю, что да. Я всегда знала, что нужно мечтать и все получится. Я счастлива в семейной жизни — для меня это было очень важно, у меня есть любимая работа, доход. Все мечты сбылись, но появились новые. А если какие-то желания не сбываются, то и слава богу. Вспоминаю какие-то мечты в 17–18 лет и понимаю, какая же это была глупость.

**Как на вас отразилась пандемия? Сложно вам даются нынешние ограничения?**

Мне всю жизнь было очень комфортно находиться самой с собой, поэтому для меня период изоляции прошел замечательно. Мы не говорим сейчас о таких моментах, как общая тревога, ощущение неизвестности в целом. Но если убрать тревогу за будущее страны и мира, а оставить свой микромир, то у нас все было классно. Мне хорошо с со-

Софья Эрнст родилась 12 апреля 1988 года в Санкт-Петербурге. В 2014 году поступила в Школу-студию МХАТ на курс Сергея Земцова и Игоря Золотовицкого. Первой работой в кинематографе была роль Марины Влади в сериале «Таинственная страсть». Снималась в фильмах и сериалах: «Викинг», «ВМаяковский», «Содержанки», «Союз спасения» и других.

бой, и мне хорошо внутри моей семьи. Я люблю наблюдать за тем, как растут мои дети, и я рада, что в отношениях мы не просто родители и дети, а мы с ними дружим по-настоящему. И карантин нашу семью еще больше сплотил и укрепил. Уже скоро наступит, в этом году особенно долгожданный — Новый, 2021 год. Как обычно отмечаете этот праздник? Мы отмечаем традиционно — дома, за большим столом со всей семьей. Иногда приезжает кто-то из самых близких друзей. Все проходит спокойно, мы довольно рано ложимся спать. А утром дети просыпаются пораньше, чтобы найти под елкой подарки от Деда Мороза. Пора безудержного веселья и шумных вечеринок для меня минула, мне это уже не слишком интересно. Уже не тянет куда-то сорваться, потому что хорошо дома. Хочется сжечь записку с желанием и выпить шампанского, посмотреть новогоднюю программу по ТВ, потанцевать с детьми перед телевизором — это меня особенно умиляет.

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

**Дети играют в театр.**

Актриса часто берет с собой дочек на съемки, фотосессии или репетиции в МХТ имени Чехова, где она служит. Поэтому они знакомы с актерской профессией с самых юных лет. «Они приходили на новогодние спектакли, были за кулисами, общались с моими коллегами, которые только вышли со сцены в костюмах. Эрика и Кира и сами очень любят играть в свой домашний театр и представлять себя актрисами, регулярно устраивают нам представления», — рассказала Софья «Вечерке».

# Доказать любимым способом

## Дочь певицы Валентины Легкоступовой жаждет правосудия

■ **Наследница артистки опубликовала компрометирующую переписку матери с ее мужем Юрием Фирсовым и показала квартиру, где певица скончалась.**

Певица Валентина Легкоступова — звезда 1980-х, исполнившая песню «Ягода-малина», скончалась 14 августа этого года в больнице. Ей было всего 54 года. Причиной стала закрытая черепно-мозговая травма, которую она получила в своей квартире. Там же следователи нашли гирю, завернутую в полотенце со следами крови. Супруг Валентины Юрий Фирсов уверяет — певица споткнулась, упала, разбила голову. Однако в эту версию не верят родные Легкоступовой. И на то есть причины. Ее дочь Анетта Бриль еще задолго до страшного инцидента начала бить тревогу: третий супруг мамы совершенно не давал ей общаться

с окружающими и скрывал от всех. А там, за закрытой дверью, шла другая жизнь. Певица выпивала и почти перестала выступать. Пока длится расследование, дочь Анетта решила, что нужен общественный резонанс, поэтому она вместе с журналистами отправилась в злополучную квартиру, где все оказалось перевернуто вверх дном. А после опубликовала переписку Валентины с супругом, в которой певица заявила о желании

**В квартире певицы сорваны шторы, вокруг погром**

развестись с Фирсовым, на что получила весьма нелитературный ответ с угрозами. Фирсов назвал себя «глупым лохом», который «повелся на провокацию» артистки. Вряд ли эта переписка поможет следствию, но характер отношений супругов стал ясен. А пока Анетта продолжит свое расследование.



Валентина Легкоступова с третьим супругом сначала расцвела, а потом что-то пошло не так

## Безденежье

### На подаяния Пугачевой

■ **Известный российский поэт-песенник Илья Резник признался, что остался без средств к существованию. При этом что его доходы и так были очень даже скромны.**

Илья Резник рассказал журналистам, что с деньгами сейчас совсем туго, хотя и до пандемии он не мог похвастаться большими заработками. Спасают близкие друзья, в числе которых Алла Пугачева и Максим Галкин. Причем они не занимают деньги, а можно сказать, жертвуют поэту как творческой личности.

— У нас с женой Ирой ничего не изменилось за эти месяцы, — рассказал Илья Резник. — У нас есть близкие и дорогие сердцу друзья: Сергей и Константин, к которым мы периодически обращаемся за по-

мощью на хлеб насущный. Они воцерковленные люди, всегда помогают. Когда очень трудно, я звоню Аллочке с Максимом. Так, этим летом поэт обратился к Галкину за помощью, когда в Крыму у них с женой совсем не осталось денег, а год назад звездная пара помогла оплатить операцию близкой родственницы. Что ни говори, а дружба в шоу-бизнесе есть.



Сергей Пугачков/РИА Новости

## Экстрим

### Дошла до капельницы

■ **Певица Ольга Бузова славится своим трудолюбием и в очередной раз оказывается под капельницей.**

Сейчас артистка участвует в ледовом шоу и очень много тренируется. При этом ее выступления не очень приветствуют жюри проекта. Ольга с присущим

ей стремлением к идеалу увеличила интенсивность тренировок, а потом выложила фотографию из дома с капельницей. Сейчас артистка пришла в себя и сообщила, что ее фигурная пара вновь победила в голосовании за зрительские симпатии — уж в девятый раз подряд.



Ольга Бузова старается успевать и на коньках кататься, и песни новые записывать

Подготовила **Елена Соловей** vecher@vm.ru

## ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

Екатерина Рощина  
Обозреватель



## Ну здравствуй. Я папка твой!

В поступках представителей нашего «шоу-бизнеса», как в капле росы, отражается большой мир и все мы, со своими слабостями и предрешениями. Просто они — на экране. А в обычной-то жизни все то же самое, те же страсти, страдания, предательства. Вот, например, Влад Сташевский — помните, был когда-то такой певец. По легенде, продюсер Айзеншпис как-то поспорил с шоуменом Алибасовым. Сказал что-то вроде: дай тебе любого человека, и я слеплю из него

звезду, надо только денег вложить. Под руку попался Влад, выпускник торгово-промышленного колледжа. Айзеншпис спор выиграл. Ну, в общем, что было, то было, когда-то и поклонницы имелись, и хиты, и внешность приятная. Потом Сташевский куда-то пропал из эфира; вроде бы занимался бизнесом. А тут вот решил вернуться на сцену через 20 лет.

Начал мелькать на экране. И вот в одной из телепередач сказал, что хотел бы восстановить отношения с сыном Даниилом, с которым не общался все те же пресловутые 20 лет. Как развелся, так с сыном и не общался. А тут публично

обратился к «малышу» с экрана. «Даня, дорогой, я буду рад увидеться. Давай как-нибудь состыкуемся, найдемся. Уже пора, уже можно», — сказал Сташевский. Я аж захлебнулась чаем от возмущения, услышав это. Сколько таких вот историй происходит с подругами-коллегам-соседями! Не занимаясь ребенком десятилетиями, потом вдруг, ближе к закату, высквакивают горе-папаша, как чертики из табакерки. «Ну здравствуй, я папка твой!» Осоз-

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

бенно — если ребенок-то вырос нормальным, адекватным, да еще и зарабатывает. В случае со Сташевским, может, еще и пиара себе хочет хапнуть певец. Ну, типа сейчас ток-шоу закрутятся: первая встреча певца с сыном после 20 лет разлуки. Ох уж эти типологические ситуации. Отец-однолюб, со всех сторон положительный: Дмитрий Маликов. Отец-предатель: Данко, который «устал» заниматься большим ребенком. Отец-беда: Евгений Осин. Отец-защита, глава семейства: Иосиф Кобзон. Даже после смерти... Ну, и Сташевский. Отец-возвращенец. Теперь пора, теперь можно.

### Ради экологии

## Яна спасает планету

■ Вслед за Филиппом Киркоровым одежду стала продавать и продюсер Яна Рудковская.

Коктейльные платья из струящейся ткани, дизайнерские кожаные вещи, изящные головные уборы и строгие костюмы продаются на страничке Рудковской. Самое бюджетное, что здесь можно найти, — черные кроссовки за 8 тысяч рублей. А дорожке всего стоит красная куртка от люксового бренда — почти 2 миллиона рублей. Сама Яна признается, что распродажу она устроила не для того, чтобы заработать. Таким образом она собирается спасти планету:

— Давать второй шанс своими вещам — возможность сохранить как можно больше природных ресурсов, ведь мода — одна из самых токсичных индустрий для нашей планеты.



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

# От Филиппа без бирки

## Звезды распродают одежду через интернет

■ В период пандемии звезды начали продавать свою одежду на интернет-площадках. Первым распродажу личных вещей устроил Филипп Киркоров.

Весной король эстрады решил разобрать свои шкафы. Оказалось, что нарядов, которые артист надевал по одному-два раза, накопилось уже больше сотни. И тогда Филиппу пришла идея выставить их на продажу на одной из ресейл-платформ. Дело пошло. И сейчас там можно найти вещи Киркорова брендов Dolce & Gabbana, Balmain, Gucci, Philipp Plein, Dior и других. Ботинки звезды стоят от 10 тысяч рублей, рубашки — от 8 тысяч, футболки с дизайнерскими рисунками — от 6 тысяч, пиджаки — от 25 тысяч. За несколько месяцев Киркоров продал таким образом вещей на несколько миллионов рублей. А 10 процентов от прибыли артист направляет на благотворительность.

### Кстати,

самая дорогая вещь Киркорова в продаже — шуба из кролика «без бирки» — за 294 тысячи рублей.



Вадим Гарраконов/ТАСС



oskelly.ru

**Пиджаки Киркорова стоят от 25 тысяч рублей**

— Известные люди всегда должны хорошо выглядеть, поэтому они покупают огромное количество одежды, — рассказывает «Вечерке» звездный стилист Владислав Лисовец. — Гардероб наполняется красивой одеждой, которую ты носишь один-два раза. А мода меняется. А значит, от старого и совсем неактуального избавляешься. Глядя на некоторые вещи, я сам знаю: мне это уже точно не понадобится! Просто надоело! Но понимаю, что вещь красивая, ее можно продать, а деньги отправить на благотворительность. Так же и звезды устраивают распродажи, отдают в благотворительные фонды, сами перепродают. И правильно. Пусть лучше пойдет на что-то полезное, чем останется просто красивым грузом в шкафу и будет там лежать, висеть, пылиться.

### Сама скромность

## Розовые шлепанцы Юлианны

■ Распродает наряды и певица Юлианна Караулова. Правда, коллекция, с которой она готова расстаться за деньги, куда более сдержанная.

Певица выставила на продажу всего 17 своих вещей.

В основном это обувь и аксессуары: ободок для волос, босоножки, кроссовки и даже резиновые шлепанцы розового цвета.



Кстати, и ценник на всю эту одежду певица поставила довольно скромный (по сравнению со стоимостью вещей своих коллег по цеху).



Самая дорогая вещь в коллекции Карауловой — бежевый тренч за 45 тысяч рублей.

Рамиль Ситдиков/РИА Новости

### Все для себя

## Часики протикали

■ Во время самоизоляции певица Анастасия Стоцкая продавала машину и золотые часы.

В эфире одного из телеканалов звезда заявила, что вырученные деньги они собираются потратить на себя. Анастасия привыкла жить на широкую ногу, но во время пандемии ей приходится во многом себя ограничивать. Так, за автомобиль певица просила 1,5 миллиона рублей, а за часы — 15 тысяч долларов.

Кстати, и раньше Стоцкая распродавала вещи. Например, в про-

шлом году на ее страничке в соцсети висело объявление о продаже детской коляски за 20 тысяч рублей.

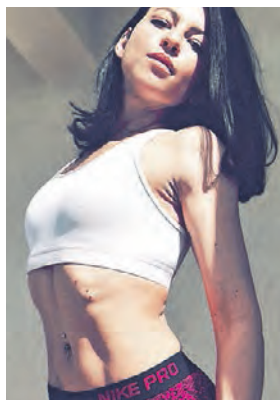


Personas Stars

За звездами наблюдала Анна Михайлова vecher@vm.ru

Фитнес по средам

# Навернуть поганок



Полина Гвоздева  
polina\_gvozdeva

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

Сегодня коротко — о еде. Мне никогда не хочется съесть что-то вредное. Поэтому что вредная еда — это то, что опасно для жизни и здоровья. В общем, отврава. У вас когда-нибудь возникло непреодолимое желание навернуть поганок? У меня — нет. Апончик — он не вредный. Пончик — ни в чем не виноват! Он вкусный — значит, таких, как он, хочется съесть, и съесть много. Он обладает высокой энергетической ценностью — можно легко перебрать свою норму по калориям. Он не насыщает — с точки зрения утоления голода толку от пончика мало. Он не сбалансирован по макронутриентам — белка мало, жира много. То же самое касается шоколада, эклеров, попкорна, чипсов — всего того, что принято относить к вредной еде.

Число схем питания и средств для похудения множится день ото дня. И некоторые утверждения тиражируются настолько активно, что их уже по умолчанию принимают как истину, не оценивая критически. Например, что есть после шести вредно. Что нужно выпивать не менее двух литров воды в сутки. Что есть нужно маленькими порциями раз в три часа. Что соль — белый яд, а сахар — сладкий яд. Что ужин нужно отдать врагу. Что простые углеводы на пустой желудок — прямой путь к диабету... А ведь все просто: чтобы худеть, нужно иметь гипокалорийный рацион: тратить больше энергии, чем получаем с пищей. Об этом мы знаем из первого закона термодинамики. Энергия не берется из ниоткуда и не исчезает в никуда...

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

Татьяна Агафошина  
тренер по конькобежному спорту

За позвоночником — одним из самых важных органов нашего тела, обеспечивающим нам подвижность, — желательно следить ежедневно.

■ **Разогрев.** Чтобы позвоночник начал функционировать лучше, лежа на спине, делаем круговые движения стопой — 48 раз в каждую сторону и одновременно — круговые движения кистью, при этом сгибая и разгибая пальцы рук.

■ **«Кошечка».** Делаем глубокий выдох и подкручиваем таз внутрь, при этом округляем спину и опускаем голову. Мышцы пресса в этом положении напряжены, а спина растягивается. На вдохе медленно возвращаемся в исходное положение. Вновь делаем вдох и прогибаем спину в обратном направлении, поднимая голову и таз вверх.

■ **«Тазовые часы».** Ложимся на спину, ноги сгибаем, стопами упираемся в пол. Крестец плотно прижат



Советы от профи

к полу, между поясницей и ковриком можно продеть воображаемую ниточку или лист бумаги. Обязательно расслабляем бедра. Теперь представляем циферблат себя в области таза: копчик

# Глубокий вдох и кошечка



Если вы только начинаете заниматься в спортивном зале, никогда не пробуйте сразу брать для упражнений гантели большого веса. Так вы можете получить серьезную травму.

Старайтесь выбирать одежду, в которой вам будет удобно заниматься. Лучше, чтобы она была не из синтетической ткани.

на цифре 6, пупок — 12. Начинаем перекачивать таз с цифры 6 (вдох) на цифру 12 (выдох). Затем добавляем на левое бедро воображаемую цифру 3, а на правое — 9. Делаем полный круг тазом, будто это стрелка на циферблате. После нескольких пол-

**Важно сделать позвоночник крепким и гибким**

ных кругов меняем сторону вращения.

■ **«Собака».** Встаем на четвереньки, ноги расставлены на ширине таза. Руки перед собой на ширине плеч и строго под ними располагаем ладони. Начинаем поднимать таз вверх, распрямляя коленные суставы и локти. Спину вытягиваем в струнку, ноги выпрямляем, пятки до конца не ставим. Тело должно стать равнобедренным треугольником с тазом в вершине. Голову направляем вниз вдоль рук, шею не задираем.

Динара Кафискина  
vecher@vm.ru

Туризм и отдых

На правах рекламы

**санаторий** ★★★★★  
**КРАСНЫЙ ХОЛМ**

**8 (4852) 43-72-03, 43-74-32**

**Новый Год и Рождество 2021**

Доступна программа **КЭШБЭК 20% по карте МИР**

С условиями, сроками программы можно ознакомиться на сайте [redholm.ru](http://redholm.ru)

- Новогодний банкет, красочный салют, лазерная дискотека.
- Трехразовое питание по системе «шведский стол».
- Бассейн с минеральной водой из собственного источника + сауна/хаммам.
- Анимация для взрослых и детей.
- Ежедневный ж/д экспресс Москва-Ярославль.

Недвижимость

На правах рекламы

**УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?**

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмоскowie? - 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**

Дом, строительство, ремонт

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**

Телефон рекламной службы  
**(499) 557-04-04**  
доб. 132, 158

Гляди в оба

## У завистника взор пустой



Выразительность глаз зависит от пережитых в прошлом чувств и нынешнего восприятия мира

**Некоторым людям невозможно смотреть в глаза, а про других говорят, что они обладают открытым и ясным взглядом. «Вечерка» выяснила, от чего это может зависеть.**

■ **Тяжело, исподлобья.** В глазах отражается опыт прошлых лет. И то, какой была жизнь, читается во взгляде.

— Если жизнь человека была полна испытаний на прочность и лишений, то в его глазах может отразиться привычный ранее эмоциональный фон, — говорит экстрасенс Виктория Райдос. — И взгляд в таком случае будет пустой или тяжелый. Экстрасенс отметила, что похожий взгляд и у людей, которым свойственно оценивать, вешать ярлыки, завидовать — все это тоже передает соответствующую энергию, которую окружающие могут легко считать по глазам.

■ **Ясные очи.** Или другой пример. Человек прожил нелегкую жизнь, однако не озлобился на свою судьбу. — У людей, которые умеют видеть доброту и гармонию окружающего мира, взгляд открытый, ясный, — отметила Виктория Райдос.

### Кстати,

психологи выяснили, что люди, которые не состоят в романтических отношениях предпочитают смотреть друг другу в глаза не более 3,3 секунды. После этого им становится неловко, и они отводят взгляд.

■ **Хочет сглазить.** Сглаз или дурной глаз — явление, знакомое многим. Кто-то похвалил или позавидовал, и сразу все идет наперекосяк. Мама прятает новорожденных детей от посторонних глаз, невесте закрывают лицо фатой.

Как отмечает Виктория Райдос, сглаз напрямую связан со взглядом человека. Это негативная энергия, которая передается другим путем.

— Это спрессованные эмоции, например сильная зависть или неискренняя похвала от недоброжелателя. Сглаз может быть и совершенно случайным: от незнакомого человека, который недоволен жизнью настолько, что буквально сбрасывает эту энергию на восприимчивую жертву, — рассказала экстрасенс.

■ **Западные ученые объяснили, почему люди способны чувствовать на себе чужой взгляд. Феномен происходит благодаря сложной нейронной сети в мозге.**

### Ученые считают

Явление получило название «система обнаружения взгляда». Ученые объясняют, что у человека сильно открыта склера — белая часть глаза, которая окружает зрачок. Она может распознавать направление взглядов окружающих. Эта способность есть у многих млекопитающих, но у людей она работает точнее. Наш мозг вызывает чувство «чужого взгляда». Но стоит человеку хоть на несколько секунд отвести взгляд в сторону, у объекта его наблюдения сразу пропадает ощущение, что на него смотрят.

### Все взаимосвязаны

У экстрасенсов есть свое объяснение этому феномену. По словам Ники Рамазановой, известного эзотерика, каждый из нас может передавать определенные энергетические импульсы другим людям.

## Шестое чувство спасает

Именно внутренний голос дает подсказки в нужный момент. В истории есть много примеров, когда известных людей спасало «шестое чувство». Например, однажды британский премьер-министр



Уинстон Черчилль (на фото) сел в машину не с той стороны, с которой садился раньше.

Именно в этот день на политика совершили покушение, пытались взорвать автомобиль. Позже Черчилль вспоминал, будто кто-то неви-

димый сказал ему сесть на другое сиденье. Изобретатель Никола Тесла тоже всегда доверял своему внутреннему предчувствию. Именно он отговорил своего спонсора Джона Пирпонта Моргана плыть на «Титанике». Морган, доверявший интуиции Теслы, сдал билеты и остался жив.

— Если человек нас заинтересовал, мы начинаем думать о нем, прочитывать его, — рассказывает Рамазанова. — И объект получает импульс и непроизвольно смотрит туда, откуда он поступил. Во Вселенной каждый организм, который умеет дышать — человек, животное или растение, — связаны друг с другом жизненной энергией.

**Мы можем передавать энергетические импульсы друг другу**

### Развивайте силу мысли

Подать импульс другому человеку может каждый. Вот только не всякий сумеет его

полностью почувствовать на себе.

— Есть люди, которые тонко воспринимают импульсы, а есть другие — непробиваемые. Они даже не обратят никакого внимания на силу вашей мысли, — отмечает Рамазанова.

Эзотерик утверждает, что любой человек может постараться развить в себе умение передавать сильные импульсы на расстоянии. Есть множество разных книг, где описаны техники по изучению мыслеформ. Если каждый день тренироваться, то со временем можно увидеть результат

### Оставили след

Бывает, что человек чувствует на себе чужой взгляд, даже если на него никто не смотрит. Объяснить это можно так: на нем остался энергетический след от прошлых взглядов.

— Ощущение схоже с тем, когда вы вспоминаете, выключили ли вы утюг перед выходом из дома. Особенно часто такое возникает у мнительных людей, — добавила Ника Рамазанова.

Подготовила  
**Мария Кошкина**  
vecher@vm.ru

## Так и манит заглянуть

Почему нам кажется, что за нами наблюдают



### Дом, строительство, ремонт

Реклама

**НОВАЯ ЖИЗНЬ  
СТАРОГО ОКНА**  
шведская технология

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

только до 13.12.2020 г. скидки 20%

без выходных

КОМПАНИЯ «ОКОННЫЙ ДРУГ», OKON-DRUG.RU

8 (495) 720-51-35

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 дом, в котором раньше было...



Сергей Шахиджаниян

# Спартакoвская пл., 9/1

**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.

Листая старый журнал «Искры» № 41 от 1911 года, наткнулся на целый фоторепортаж — на всю полосу — об открытии Хлебной биржи в Гавриковом переулке 16 октября 1911-го. Величественное здание — почти дворец! Отдельный трехэтажный особняк, на первом этаже — Русско-Азиатский банк, еще конторы. Что же с ним сегодня? Нынешний адрес дома — Спартакoвская площадь, 9/1, там теперь театр «МодернЪ» (именно так, с твердым знаком на конце). Позади здания театра — большие лабазы — классические склады начала прошлого века — невысокие, но длинные двухэтажные строения с полукруглыми окнами и арками от когда-то больших ворот. После Октябрьской революции 1917 года биржу закрыли, а дом пережил множество



1911



2020

## Теперь здесь располагается театр «МодернЪ»

организаций — и кинотеатр, и просто склад, и Дворец пионеров — именно таким его помнят старожилы. Если побродить позади здания, то можно увидеть те самые лабазы — только вместо хлеба в них находятся мастерские по ремонту автомобилей. «Театральным» домом биржа успела стать еще во времена СССР — само здание не смели сносить, так как в нем несколько раз бывал вождь мировой пролетарской революции — Владимир Ленин (о чем была массивная табличка). Долгое время в нем работала студия Первомайского дворца

пионеров. В 1986 году здание отдали под Московский экспериментальный театр-студию, куда пришел почти весь курс Щепкинского театрального училища, которым руководит Михаил Царев. В 1994 году театр сменил название на «Московский театр «МодернЪ» — несмотря на то, что находится он не так далеко от центра, добираться до него

было неудобно — вроде и станция метро «Красносельская» рядом, но идти через железнодорожный мост было неприятно. Сегодня театром руководит Юрий Грымов — дом эффектно подсвечен, хорошо виден с улицы.

КАК ДОБРАТЬСЯ: Бауманская → 15 мин.

### Частности

#### Недвижимость

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Сниму кв., комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

#### 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

#### Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

#### Авто, запчасти, транспортные услуги

- Авто выкуп 24 ч. Т. 8 (925) 013-29-97
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-22

#### 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
- Ваш юрист. Т. 8 (968) 577-33-37

**ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ**

**ДО КОНЦА МЕСЯЦА!** **БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ**

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**

**-50%** на остальные услуги

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

**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!**

звонки бесплатны

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

- Банкрот. физлиц. Т. 8 (960) 845-27-77
- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

**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**

**ПОМОЩЬ АДВОКАТА**

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**

Наследство, земля, ДДУ, банкротство, расторжение услуг, возврат займов, трудовые и семейные споры.

**8-916-727-25-11**

**Строительство и ремонт**

**ЦИКЛЕВКА И РЕМОНТ ПАРКЕТА** Без пыли

УКЛАДКА

- ламината
- линолеума
- паркетной доски
- ковролина
- плитки

**СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ**

**ГАРАНТИЯ ПО ДОГОВОРУ**

**БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ТЕХНОЛОГА**

**8(800)550-55-62** звонок бесплатный

**ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ СТАЛИРД ДВЕРИ**

**WWW.STALIRD.RU**

**МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ РИШЕТКИ-КОЗЫРЬКИ ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА**

**ЗАМЕР, ДОСТАВКА И УСТАНОВКА БЕСПЛАТНО ОТ ЗНОНОМ ДО VIP**

**8 (926) 461-53-02**  
**8 (495) 222-01-54**

● **Абразивная циклевка и ремонт** паркета. Укладка массива, ламината, доски. Натяжной потолок. Окна, остекление лоджий. Ремонт квартиры поэтапно: обои, плитка, двери, сантехника, электрика. Выбор материалов. Выезд в область Т. 8(495) 978-03-44

#### Искусство и коллекционирование

**МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!**

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

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

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

- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книжки покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Покупаю книги, мебель, статуэтки и мн. др. до 46 г. Т. 8 (968) 914-86-29

- **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
- Куплю книги до 1930 г. от 70 000 р. и фарфор. Т. 8 (925) 835-80-33
- Книжки. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Купим дорого антикварные книги. Т. 8 (985) 774-94-67

#### Астрология, магия, гадания

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

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

**Консультация бесплатно. Не опускайте руки: ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**

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

- **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
- Версия, королева магии, звонок и жизнь заискрится. Т. (968) 075-36-62
- Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! т.8 (925) 676-21-20

На правах рекламы

**Не говори ничего,** карты Таро скажут тебе прошлое, настоящее и будущее бесплатно. Ритуалы предков Амазонки. Решаю проблемы в любви, со здоровьем и финансами, избавлю от пагубных привычек. Попробуйте — гарантия результата. WhatsApp.

**8 (903) 161-76-43**

- **Бабушка Пелагея** — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52

**Телефон рекламной службы**

**(499) 557 0404**

**доб. 132, 158**

