

Внимание!

ПАНДЕМИЯ БЕРЕГИ СЕБЯ

Сделай прививку

Закусочка с грядки

Готовим вкуснятину из свежих овощей **с. 16**



Отдам всего себя

Самые бескорыстные знаки зодиака **с. 14**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

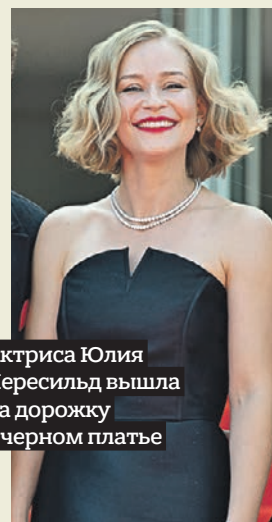
Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

14 июля 2021 года
№ 79 (1169)

НАРЯДЫ ВЫБРАЛИ ПОПРОЩЕ

Осталось всего несколько дней до закрытия 74-го Каннского фестиваля, а десант российских артистов только прибыл. И если фантазию скромных европейцев первые четыре дня будоражила эпатажная писательница Лена Ленина, то наши артисты показались на красной дорожке очень скромненько, почти незаметно **с. 11**



Актриса Юлия Пересильд вышла на дорожку в черном платье

Матвей Липов/АВАСА/ТАСС

СРОКИ

Месяц до выплат

Большинство семей получают выплату на детей-школьников **16 августа.**



Алексей Орлов

Единовременные выплаты в размере 10 тысяч рублей на детей школьного возраста начнутся 16 августа. В этот день их получит большинство родителей, заявил министр труда и социальной защиты РФ Антон Котяков. Выплаты намечены на середину августа для того, чтобы семьи успели подготовить детей к школе. Направить соответствующие заявления в Пенсионный фонд России родители смогут начиная с 15 июля и до конца октября 2021 года.

Ученик первого класса Лев Изотов рассматривает школьный набор

Москвичка Алена Леонова загорает на открытии пляжного сезона в Серебряном Бору

Навстречу солнцу

В столице температура воздуха продолжает бить все рекорды. Синоптики обещают, что дожди придут, но не раньше выходных. А пока нужно спасаться от жары проверенными способами **с. 8**

КОВИД

Защитить подростков

Сегодня Центр имени Гамалеи сообщил, когда начнется вакцинация подростков от коронавируса в России.

Вакцинация подростков от коронавируса в России должна стартовать до 20 сентября. Об этом заявил глава Центра имени Гамалеи Александр Гинцбург. Он уточнил, что исследование вакцины «Спутник V» для подростков 12–17 лет проходит с 5 июля в Москве в Детской больнице имени Башляевой и Морозовской детской больнице. В мероприятии участвуют 100 детей, 6 июля первый компонент препарата был введен 21 подростку. Только у двоих детей поднялась небольшая температура. Что грозит москвичам за поддельный медотвод от прививки **с. 5**

В последнее время участились случаи тяжелого течения «короны»

На самом деле

Больше половины российских семей **не имеют никаких — даже минимальных — накоплений на черный день.** Что отложили, тут же потратили. «Вечерка» выяснила, как научиться делать закладки и перестать транжирить **с. 6**

vm.ru

Украсят солнечные соты

Дизайнеры метро удивят пассажиров

■ Вчера в столичном Стройкомплексе рассказали о ходе отделки трех станций Большого кольца метро — «Воронцовской», «Новаторской» и «Зюзино».

На потолке «Воронцовской» появится «Млечный путь». Его создадут из специальных светильников.

— В алюминиевые круглые детали диаметром 25 сантиметров вмонтированы светильники, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев. — Их разноуровневое положение создаст объем композиции. Свет, который будет проникать сквозь металлические элементы, создаст ощущение, будто вы видите галактику.

Как сообщили в компании-подрядчике, уже смонтирована большая часть таких подвесных «тарелок». Их общее количество впечатляет: специалистам нужно установить свыше 11,6 тысячи элементов!

Станция «Новаторская» удивит оригинальной футуристической задумкой.

— По проекту строители монтируют «пламенеющий потолок». Эффект огненной атмосферы создаст мате-



1

Строители ведут отделку сразу трех станций кольца

2

Цифра

9

станций Большой кольцевой линии метро намерены ввести в эксплуатацию до конца этого года.

Визуализация платформы будущей станции «Воронцовская» Большого кольца метро (1). Рабочий вяжет арматурную решетку платформы на станции «Зюзино» (2)

риал триплекс, — отметил главный инженер строительной компании Павел Воронин. — Выбрали сразу несколько оттенков. Между этими стеклами устанавливают специальные лампы.

— Сама конструкция абсолютно безопасна — в случае повреждения материал не осыпается, а покрывается

трещинами, оставаясь на своем месте, — пояснили «Вечерке» в компании-подрядчике.

Поиграть со светом решили и на станции «Зюзино». Ее уже украшают «пчелиными сотами» — так архитекторы назвали объемные кубы, из которых будет состоять потолок. В алюминиевые кон-

струкции разных размеров встраивают светильники. Для того чтобы композиция получилась объемной, ее элементы расположат на разной высоте так, чтобы у пассажиров сложилось ощущение постоянного движения.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Кстати,

интерьеры станции «Воронцовская» сделают похожими на кабину космического корабля. В цветовом оформлении станции будут преобладать серые, черные и оранжевые цвета.

Знаете ли вы, что

на внешний вид «Воронцовской», первое рабочее название которой — «Калужская», вдохновили достижения выдающегося ученого Константина Циолковского.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Алена Прокина Редакционный совет Александр Шарнауд (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»), Артем Чубар (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Кирилл Васильев (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (оборонитель)
Выпускающий редактор номера Анастасия Лолушанская

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2021. 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 14.07.2021, 12:30. Дата выхода в свет 14.07.2021, № 79 (1169)

Средняя аудитория одного номера — 495 300 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2020)

Транспорт

Доступный маршрут

■ С момента запуска Московских центральных диаметров сотрудники Центра обеспечения мобильности пассажиров (ЦОМП) оказали помощь 2000 горожанам. Вчера об этом сообщили в пресс-службе столичного Департамента транспорта. Сотрудники ЦОМП обслуживают пассажиров МЦД с первых дней запуска диаметров. В пресс-службе департамента напомнили, какие категории горожан могут

рассчитывать на помощь центра и что для этого нужно предпринять. Это, в частности, слабовидящие граждане, люди с нарушениями слуха, с ограничениями возможности передвижения, а также пожилые горожане, родители с детьми до семи лет и детские группы. Подать заявку на помощь в метро можно по телефону: 8 (495) 622-73-41, заявку в Центральную ППК — по телефону 8 (800) 707-00-90.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru



Сотрудники ЦОМП оказывают помощь маломобильному пассажиру

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 подбора актеров для художественных фильмов и сериалов поделится кастинг-директор Маргарита Ленских

Вижу звезд издалека



Таша Белова

■ «Вечерка» пообщалась с кастинг-директором Маргаритой Ленских (на фото) о пробах в кино и суперзвездах.

Маргарита, скажите, кастинг-директор работает только во время подготовительного периода съемок?

Подбираем актеров, учитывая сверхзадачу режиссера и продюсера

Если это сериал, то его будут снимать три-четыре месяца. Тогда кастинг-директор работает до утверждения

последнего героя. Проводим пробы, смотрим самопробы артистов, следим за подбором актеров второго и третьего плана. Иногда кастинг-директор контролирует договоры, ставки, занятость актеров. Отправляет им тексты. Вообще кастинг-директор занимается отбором актеров

согласно сценарию, видению режиссера, пожеланиям продюсера и собственному видению сценария.

Главная цель — подобрать максимально точный ансамбль актеров, учитывая сверхзадачу режиссера и продюсера.

Как проводится подбор артистов?

Первый этап — предварительный отбор. Мы смотрим кандидатуры по фотографиям, видеовизиткам или ранним работам. Второй — пробы с режиссером. Еще финальный выбор — нужно утвердить у продюсера или заказчика, например, канала или онлайн-платформы. Иногда кастинг-директор не занимается проведением проб. Он может просто предоставить режиссеру материалы по артистам, которые, по

ДОСЬЕ

Маргарита Ленских родилась 22 сентября 1983 года во Владивостоке. Получила специальность режиссера театра, окончив Санкт-Петербургский государственный институт культуры. Работала кастинг-директором в таких проектах, как «Измены» режиссера Вадима Перельмана, «Чемпион мира» Алексея Сидорова, «Вторжение» Федора Бондарчука.

его мнению, могут подойти на роль.

Насколько велика конкуренция?

Иногда мы читаем сценарий и сразу понимаем, что эту роль должен сыграть какой-то конкретный актер. В крайнем случае можем попробовать еще двух или трех артистов. Иногда кастинг затягивается. Мы можем посмотреть 100 и даже 200 человек, пока не появится тот самый. Еще нужно помнить о количестве персонажей. В полнометражном фильме их менее сотни, но в сериале может быть 250 и даже 300.

Как появляются суперзвезды?

Очень многие параметры должны сойтись: время, материал, внутренняя готовность человека стать звездой. Нужно уметь вести диалог, работать на площадке. Нужна харизма. Есть еще такое понятие, как star power. Это возможность человека быть звездой. Насколько он притягателен для аудитории. Продюсеры чувствуют это. Оно есть, скажем, у Даниила Козловского, а из зарубежных, например, у молодого Тимоти Шаламе. Продюсер смотрит на него и понимает, что с этим человеком он может пойти в бой и заработать денег. А ведь кинопроизводство — это бизнес. Поэтому таких артистов все хотят заполучить как конкурентное преимущество.

Беседу вел Александр Кудрявцев
vecher@vm.ru

Инфраструктура

Работы только по ночам

■ Вчера в столичном Департаменте транспорта рассказали об итогах перевода трамвайного хозяйства на стандарты Московского метрополитена.

Как сообщили в ведомстве, после интеграции трамваев в Московский метрополитен ремонтные работы на путях стали проводиться только по ночам или, в крайнем случае, в выходные.

В пресс-службе метро напомнили, что раньше все эти работы проходили с полным перекрытием движения на выбранных участках. То есть трамваи могли перестать ходить в любое время суток и любой день недели. Теперь технология изменилась, и движение транспорта не останавливается в дневное время. Все ключевые работы проходят лишь в ночные технологические

окна. Если требуется заменить рельсы и шпалы, это делается в выходные, когда пассажиропоток меньше.

— Ежедневно по трамвайным линиям, где ведется ремонт (сейчас, например, в Строгине и Тушине, недалеко от станции метро «Дмитровская» и в Богородском), в будни едут около 160 тысяч пассажиров, рассказали в пресс-службе. — Могут возникать вопросы по поводу качества ремонта. Во время работы на трамвайных путях укладывается временная плитка — с неровностями и зазорами. Эти изъяны будут устранены.

После движения трамваев земля оседает под давлением. Затем делается еще один ремонт — пути выравниваются, укладывается постоянное покрытие.

Никита Бессарабов
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.



Иной раз так устанешь, что, как говорится, держать лицо нет никаких сил. И тогда на помощь приходит верная маска 😊. Чем вам не улыбка? И поспать можно, все равно не видно. Кадром в соцсетях поделилась Кристина Черепанова.

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



Владимир Новиков/Пресс-служба мэра и правительства Москвы

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин вручил премию города в области архитектуры и градостроительства.

Значение архитектурного облика и архитектурных команд, которые работают в Москве, по словам главы города, играет большую роль.

— Именно поэтому мы создали архитектурную премию Москвы. Ежегодно подводим итоги и видим, что объекты с каждым годом становятся все более интересными, — сказал Сергей Собянин во время вручения наград.

Глава города выразил благодарность архитекторам и строителям за их уникальную работу, талант и душу, которую они вкладывают в свои проекты.

— Надеюсь, что в следующие годы они будут радовать нас уникальными проектами, — добавил он.

Кроме того, мэр подчеркнул важность индивидуального строительства.

— Мы все больше и больше уделяем внимание уникальности даже обычных жилых комплексов, которые строятся в Москве, объектам соцкультбыта, которые раньше вообще были полностью унифицированы, — сказал Сергей Собянин.

Важно, что объемы строительства, даже в пандемию, довольно высокие.

Много внимания уделяется индивидуальности строительства

— Строительный комплекс разворачивает свою работу и выполняет свои планы, перевыполняет их. За полгода объем ввода

недвижимости составил 77 процентов от плана. Такой динамики еще не было за все предыдущие годы, — отметил мэр Москвы. — Это говорит о том, что потенциал, который накопила строительная отрасль, очень мощный, устойчивый и динамичный.

Безусловно, новые здания оказывают влияние на облик города, меняя его. — То, что построено сегодня, сформирует облик Москвы на ближайший век, — добавил он. Премии в этом году удостоены 12 человек. В номинации «Лучшее архитектурно-градостроительное решение объекта транспортной инфраструктуры» победил

Тем временем

По итогам заседания президиума столичного правительства принято решение выделить дополнительно более двух миллиардов рублей из бюджета города на обеспечение бесплатным питанием медицинских работников коронавирусных стационаров в 2021 году. С апреля прошлого года ресторане сети Москвы поставили медикам свыше 2,6 миллиона суточных рационов еды. В настоящее время поставка рационов осуществляется в 27 больниц.

Владимир Новиков/Пресс-служба мэра и правительства Москвы

Создают облик на века

Проект станции «Мневники» стал победителем городской премии



2

13 июля 2021 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (справа) вручает премию города в области архитектуры и градостроительства Тимуру Башкаеву и Вере Иордановой, авторам проекта станции «Мневники» (1). Дипломы получил и авторский коллектив компании «ЮНК проект». Слева направо: Юлий Борисов, Александр Якушев и Дмитрий Иконников (2)

Здравоохранение

Тяжелые больные под особым наблюдением

■ В каждом из коронавирусных стационаров столицы оборудованы палаты интенсивного наблюдения. Вчера об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социально-го развития Анастасия Ракова.

Палаты созданы для постоянного наблюдения за самыми тяжелыми больными, в них установили дополнительное оборудование, организовали дежурство медсестер.

— На фоне высокого уровня госпитализаций в городские стационары поступает мно-

го пациентов в тяжелом состоянии, которым требуется непрерывное медицинское наблюдение, — рассказала Анастасия Ракова. — Для того чтобы обеспечить таким пациентам высокий уровень оказания медицинской помощи, было принято решение организовать специальные палаты интенсивного наблюдения.

По словам заместителя мэра, в настоящее время в ковидных стационарах города, в том числе в резервных госпиталях, обустроено более 2200 коек.

Николай Акимов
vecher@vm.ru

Накануне 100-летия газеты «Вечерняя Москва» мы открываем рубрику «Вечерний прогноз» и вспоминаем, какой была погода много лет назад.

Погода в Москве 14 июля 1926 года



В этот летний день 95 лет назад погода в столице СССР была теплой и сухой. Аномальной жары не предвиделось. Но и осадков с заморозками не ожидалось. Ночью в Москве было 19 градусов Цельсия выше нуля, а к 12 часам дня столбики московских термометров поднялись до 25 градусов тепла. Заход солнца был зафиксирован в 8 часов 34 минуты.

1926 год. Парусный спорт у Крымского моста

Архив листал **Андрей Казаков** vecher@vm.ru

Сегодня вечером

+31°C



Ветер	1–2 м/с
Атмосферное давление	747 мм
Влажность воздуха	54%

Завтра утром +30°C, малооблачно

■ Вчера полиция задержала курьера, доставлявшего москвичам фальшивые справки о медотводе от вакцинации против коронавируса. А ведь это квалифицируется как преступление. Врачи и юристы рассказали «Вечерке» о том, какая ответственность предусмотрена за изготовление и использование справок-фальшивок.

Веская причина

Причин для отказа от вакцинации по медпоказателям совсем немного. Самая веская — тяжелые аллергические реакции на первый компонент вакцины. — Самый редкий вид противопоказаний — это иммунокомпрометированные состояния (у пациентов с дефектами иммунной системы. — «МВ»), которые могут снижать безопасность вакцинации, — говорит Антонина Обласова. В числе противопоказаний — анафилаксия (самая тяжелая форма аллерги-

Кстати,

работодатель собирает со всех сотрудников данные о прививках или медотводе от них. К каждому документу прилагаются номера телефонов и полиса обязательного медстрахования. Затем все данные передаются в Роспотребнадзор, который проверят подлинность документа.

ческой реакции, которая угрожает жизни пациента. — «МВ») на дозу прививки или анафилаксия на ее компоненты. Причина для медицинского отвода — случившие-

За фальшивку ответят

Подделка документов карается лишением свободы



12 июня 2021 года. Павильон «Здоровая Москва» Вакцинация в Лужниках. Гулчехра Бахритдинова привилась первым компонентом вакцины

ся осложнения от других вакцин, например против гриппа. Причина для отвода — беременность пациентки, введение живых инъекционных вакцин — это риск.

— Ряд хронических заболеваний в фазе обострения могут стать причинами временного отвода, — говорит врач. — Когда симптомы ослабевают или исчезают, предлагают уколиться.

Штраф и срок

Однако антипрививочники задали новый тренд — заручаться поддержкой липового медотвода. Справка вроде есть, а прививки нет. За-

работать на этом оказалось немало желающих: в городе зафиксировано свыше полусотни торговли фальшивыми медотводами. Бланк со штампом и диагнозом можно купить и за 800 рублей, а вот официальная справка обойдется уже в 6 тысяч. Продаются в сети и липовые QR-коды, и сертификаты вакцинации от ковида. А ответственность за такие сертификатно-денежные отношения серьезная. В первую очередь, это уголовная ответственность за подделку документов. Адвокат Дмитрий Левин разъясняет: для этого предусмотрена статья 327 УК РФ, по которой продавцы таких справок могут получить два года заключения. — А если обладатель такого сертификата заразил других, то ему в случае летального исхода заболевших

Причин для медотвода от вакцинации немного

светит до 5–7 лет, — говорит адвокат. Распознать подделку просто — цифровой код на ней не сработает, а в поликлинику, от имени которой действуют мошенники, можно позвонить и выяснить, был ли прием указанного в подписи специалиста. Вряд ли врач захочет потерять свой честь и место. А что же ждет совравшего сотрудника? — За использование фальшивого документа сотрудник либо заплатит штраф до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы, — подчеркнул Левин. — Либо его ждут исправительные работы до четырехсот восьмидесяти часов, либо арест на срок до шести месяцев.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Авторитетно

Рука болит, иммунитет растёт

■ Одно из самых распространенных неприятных последствий вакцинации — боль в плече в месте укола. Педиатр, вакцинолог, инфекционист Евгений Тимаков рассказал о том, почему у многих после прививки болит рука.

Специалист пояснил, что боль в руке — это местная реакция организма на выработку иммунитета. — На самом деле, чем сильнее болит рука и еще если это место покраснеет, тем сильнее сформируется долгосрочный иммунитет с клетками памяти — так называемый Т-клеточный ответ, — пояснил инфекционист. В препарате, по словам врача, содержатся так называемые буферные растворы, они не позволяют вакцине сразу распространиться по организму, поэтому часть ее сохраняется в месте укола. Сюда приходят клетки, которые впоследствии и вырабатывают иммунитет, происходит своего рода «знакомство» с вакциной. Это общее правило для всех подобного рода инъекций. — Если мы говорим про «Спутник V», то он внедряется в клетки, там продуцирует белок вируса, — продолжил врач. — После этого введенная клетка «сдается», организм расщепляет находящиеся там компоненты вируса и формирует иммунитет. Таким образом происходит местная воспалительная реакция. Специалист добавил, что чем интенсивнее воспаление в месте укола, тем сильнее будет выработанный иммунитет.

Иван Сиренев
vecher@vm.ru

Пресса в образовании

Енотики не коттики

■ Департамент природопользования и охраны окружающей среды Москвы запускает общегородскую просветительскую акцию «Живые НеИгрушки», которая поможет повысить ответственность горожан при выборе и содержании питомцев. Ежегодно в столичный Департамент природопользования и охраны окружающей среды, а также в подмосков-

ный Дом енота поступает множество звонков от москвичей, которые просят забрать вышедшего из-под контроля «домашнего» хищника. Чаще всего енотов покупают, посмотрев видеоролики с милыми животными. Но первое впечатление обманчиво. — Спустя время приходит понимание, что енот — не домашнее животное, которое будет спокойно сидеть на руках у владельца, — комментирует Вероника Матю-



Большинство животных в подмосковном Доме енота — отказники, с которыми наигрались

шина, создательница центра реабилитации диких животных «Феникс» в Калуге. Прежде чем завести енота, подумайте. Этим животным требуются специальные условия содержания, включая вольер. Еноты капризны, как трехлетние дети, но когда им что-то не нравится, они не катаются лапками вверх, а прокусывают людям руки и щеки, раны заживают месяцами. — Больше половины наших енотов — отказники,

с которыми наигрались. Как только малыш взрослеет и начинает громить квартиру, его отдают, — подтверждает Наталья Каледина, руководитель Дома енота. — Приезжая к нам и узнав енотов лучше, восемь из десяти человек решают его не заводить. А если аргументов не хватило, посмотрите снимки по хештегу «ЕнотикиНеКоттики» в Инстаграме.

Ольга Кувькина
vecher@vm.ru

КОМПЕТЕНТНО

Мария Тараско

Финансовый советник,
консультант по личному
финансовому планированиюСоставьте план трезво
и избавьтесь от негатива

Основной причиной, мешающей улучшить материальное положение, становится отсутствие четких долгосрочных финансовых целей. Поэтому первое, с чего нужно начинать работу с бюджетом, — составление ясного плана действий: сколько нужно откладывать или инвестировать, куда и как долго, чтобы достичь целей. И сразу станет понятно, сколько необходимо зарабатывать, чтобы профинансировать свои задачи. После составления плана встает вопрос: «Что сделать, чтобы заработать нужную сумму?»

В результате рождаются идеи — карьерный, бизнес-план, ведущие к увеличению доходов.

Также нужно взять деньги под контроль. Это значит понимать, сколько приходит, сколько тратится и сколько остается. Можно каждый день вносить траты в Excel или приложение в смартфоне, которые будут автоматически собирать данные по платежам и поступлениям на расчетный счет.

При ведении учета доходов и расходов необходимо расходы разбивать по категориям: продукты, жилищно-коммунальные услуги, обучение, медицина и прочее. Универсальных категорий нет, каждый человек делает разбивку под себя. Главное, чтобы данная систематизация реально описывала

ситуацию, а не как в анекдоте: «продукты — 15 000 рублей, ЖКХ — 7000, прочее — 86 000».

По тем же выделенным категориям планируется бюджет на месяц. Приложения помогают увидеть, насколько траты соответствуют бюджету. При составлении финансового плана также нужно не забывать выделять категории для накоплений на краткосрочные цели (от-



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

пуск, новый телевизор, ремонт авто и прочее).

В противном случае, когда сломается смартфон, вам придется залезать или в подушку безопасности, или забирать деньги из накоплений на долгосрочные цели. «Внезапные» траты всегда ставят под угрозу реализацию задач, поэтому лучше сразу их запланировать.

Часто люди жалуются, что после всех расходов ничего не остается на накопления. Совет: при поступлении средств сразу откладывайте рассчитанную вами необходимую сумму, а оставшиеся деньги тратьте. Для транжир рекомендую устанавливать лимиты на карте. Это очень отрезвляет.

К сожалению, часто мы сами себе вредим. Например, руководствуемся стереотипами типа: «Деньги можно заработать, только если есть связи», «Не высовывайся», — и прочее. От такого подхода необходимо избавляться.

■ Вчера один из крупнейших банков опубликовал опрос, результаты которого оказались весьма грустными. Больше половины россиян не имеют «зачаек» на непредвиденные расходы. «Вечерка» узнала у экспертов, как все-таки начать откладывать деньги, и делать это грамотно.

Эксперт Национального центра финансовой грамотности Наталья Тимошкина рекомендует отказаться от классической схемы — откладывать 10 процентов совокупного дохода. — Для многих это слишком большая сумма. И если вы выделите ее на черный день, то не сможете покрыть ежемесячные расходы, — говорит Тимошкина. — Поэтому я рекомендую откладывать разницу между доходами и расходами,



Depositphotos.com

Откладывать следует разницу между доходом и расходами, то есть то, что остается в конце месяца

Зачаечка с характером

Как правильно делать накопления

которая остается в конце месяца.

Сумма накоплений должна равняться сумме ежемесячных расходов, умноженной на три.

— Посчитайте свои ежемесячные траты: расходы на продукты, ЖКХ, налоги, досуг и умножьте полученное число на три. Благодаря такой формуле вы спокойно сможете жить три месяца без источника дохода. Если зарплата позволяет, то число можно умножить на шесть. Соответственно, у вас будут накопления на полгода вперед, — отметила Наталья Тимошкина.

По ее словам, выбор валюты зачета зависит от ваших целей.

— Если вы хотите переехать за границу или отправить туда детей на учебу, то нужно делать накопления в валюте выбранной страны. Но если вы планируете купить, например, квартиру или машину в родном городе, то копить на нее нужно в рублях, — считает специалист.

Тимошкина не рекомендует хранить деньги дома.

— Так они будут обесценены из-за инфляции. Лучше откройте накопительный счет в банке, который будет доступен 24 часа в сутки, — говорит эксперт. — Через мобильное приложение вы можете легко и быстро по-

Сбережения должны равняться сумме ежемесячных расходов, умноженной на три

полнять его или списывать деньги. Это равносильно домашнему сейфу, но банк к тому же начисляет проценты, которые позволят покрыть инфляцию.

Откладывать деньги на черный день в том числе

полезно и для вашего душевного здоровья, считает бизнес-психолог Мария Роженко.

— Это избавит вас от лишнего стресса и тревоги. А если человек чувствует себя в безопасности, то у него просыпаются креативность, творческое мышление, способность к риску, что иногда очень важно, — говорит Роженко.

Желание потратить деньги из зачетки притягивает к инфантильным. По той же причине некоторые любят тратить в первые дни после зарплаты, а весь оставшийся месяц ограничивать себя во всем.

— Избавиться от этого можно на поведенческом уровне. В день получения зарплаты откладывайте ее часть на счет, с которого просто так нельзя снять деньги, — рекомендует Роженко.

Маргарита Мартовская
vecher@vm.ru

Уловки для транжир

Для любителей потратить полчку за полдня есть отличные уловки, чтобы начать наконец-то откладывать денежку. Вы просто обхитрите себя.

— Не занимайте у друзей — займите у себя. Вместо того, чтобы увеличивать свои расходы и залезать в свою зачетку, а то и в долги, сделайте все наоборот. Снизьте сумму на расходы и побольше отложите. Вы будете видеть ваш денежный предел и психологически начнете меньше тратить. Сумма накоплений будет увеличиваться, и вы удивитесь, как много вы спустили денег.

— Привычка «обнуляться». Очень простой метод по капельке собрать хорошую сумму. Принцип такой: пришли из магазина, посмотрели сумму на карте. Все, что выше определенной цифры, складываете в копилку. Например, у вас на карте осталось 12 тысяч 145 рублей. 145 рублей отправляются в копилочку.

Московский финансово-юридический университет МФЮА

Бессрочная гослицензия №1402 от 23.04.2015г.
Госаккредитация №3199 от 17.07.2019г.

12+

МФЮА

БЕСПЛАТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Программа для мам

Программа 50+

ул. Введенского, 1А
(495) 221-10-01

mfua.ru

На правах рекламы

■ На днях юристы составили рейтинг самых «лживых» районов столицы. Он основан на базе данных городских судов. Эксперты помогли «Вечерке» разобраться, как место жительства может повлиять на стремление людей лгать.

Адвокаты проанализировали 58 случаев лжи, за кото-

бина и Выхина. Еще по три оговора пришло из районов Внуково, Солнцево и Новопеределкино в Перовский, Троицкий и Солнцевский суды. Кроме того, 19 злоумышленников осуждены за ложные сигналы о минировании. Больше всего таких случаев рассмотрели Хорошевский и Солнцевский суды — по три эпизода, два было в Дорогомиловском.

Так зависит ли склонность ко лжи от района или это просто совпадения?

— Районы, безусловно, различаются по социальному, гражданскому, финансовому признакам и так далее, и это имеет значение, — считает психолог Александр Федорович. — Но нельзя не учитывать и то, что где-то силовые структуры могут

работать более оперативно и остро. В одном месте ответом на звонок о том, что школа заминирована, станет прибытие кинологов и сотрудников ФСБ. А в другом могут ответить жестко, мол, идите вы, знаем мы ваши заминирования, и ничего делать не станут.

Психотерапевт Европейского реестра Сергей Петрушин считает, что у людей, которые совершают ложные звонки, скорее всего, накопились

агрессия и негатив. Эксперт поддерживает мнение коллеги: многое зависит от места.

— Еще в Москве есть районы более обеспеченные и менее успешные, — подчеркнул Петрушин. — Думаю, что врут те, кто живет в районах второй категории. Им ведь приходится выживать.

Будет ли человек продолжать врать или станет лгать меньше, если переедет из одного района в другой?

— Есть понятие «адаптация». Когда мы попадаем в новое окружение, то начинаем подстраиваться, — отмечает психотерапевт. — И это зависит от внутреннего «я».

Совсем заврались, господа

Почему жители некоторых районов столицы лгут окружающим чаще, чем другие

рые горожане были осуждены в течение прошлого года. Чаще всего платить за свою ложь приходилось тем, кто обвинял своих знакомых. Таких случаев юристы насчитали 37. Хорошевский суд сумел вывести на чистую воду больше всех доносчиков-лгунов — шесть человек из Хорошево-Мневников, Щукина и Строгина.

Четыре клеветнических доноса выявили в Кузьминском суде. Их прислали из Некрасовки, Рязанского района, Кузьминок, Жуле-

Хорошо адаптируется человек, у которого есть внутренний стержень, он может противостоять потоку лжи



У людей, которые совершают ложные звонки, накопилась агрессия

Если человек слабый, тогда будет так — куда попал, таким и стал. А если имеется внутренний стержень, он может противостоять. Но это сложно. Также играет роль социальный статус и благосостояние человека.

Динара Кафискина
vecher@vm.ru

Общество

Показать значимость

■ Психолог Даниела Буркова объяснила, что толкает людей лгать и клеветать друг на друга.

Чаще всего люди путают фантазию и ложь, которая обычно проявляется у детей, когда они боятся сказать правду. У взрослого же человека это уже не фантазия, а все-таки ложь. Если же дело доходит до суда, то здесь причины скорее меркантильные.

Людей толкает на клевету зависть или иная мотивация к достижению цели. Например, чтобы отобрать комнату в коммуналке или бросить тень на репутацию соседа, чтобы возвыситься самому, почувствовать собственную значимость. Мол, он плохой, а я хороший. Испортить репутацию? Для чего? Потому что я такой плохой человек и всем ее порчу или все-таки за счет испорченной репутации соседа я сам выгляжу лучше в своих собственных глазах или в чьих-то? Что я от этого имею? Или мой сосед лишится какой-то должности, на которую мечу я.

Когда супруги разводятся, на первое место встает выгода — раздел имущества и дети. И наговаривают друг на друга для успокоения собственной совести. Психологически легче сказать, что я не был плохой, а она — да. Сложно признать, что ты неудачник, проще заявить, что тебя подставили. На самом деле причин очень много.

Динара Кофеина
vecher@vm.ru

Большие кошки в мегаполисе: лучший ужин для мейн-кунов

У мейн-кунов взросление продолжается дольше, чем у обычных кошек, при этом они быстро обгоняют своих собратьев «по габаритам»: к двум месяцам такой котенок в среднем весит 2 кг, тогда как простой дворový малыш — 500-600 г.

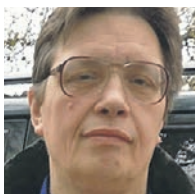
■ Как раз в это время надо постепенно переводить питомца с материнского молока на самостоятельное кормление. Здоровые малыши мейн-кунов едят по шесть раз в сутки, к пяти месяцам могут весить 3-4 кг и догнать по размерам взрослую домашнюю кошку. После года рост замедляется, но не останавливается. Животное может расти до 3-5 лет. Но у крупных кошек есть слабое место — суставы. Их костям, связкам, мускулатуре требуется поддержка в виде рациона, насыщенного белком, питательными веществами. При натуральном типе кормления обязательно следует давать дополнительный витаминно-минераль-

ный комплекс, но не переусердствовать в этом. Лучше выбирать готовые корма суперпремиум-класса, где уже все учитывается. Например, Monge Buffalo с мясом буйвола. Наталья Шестакова, ведущий эксперт сообщества любителей домашних питомцев «Хвост Ньюс» (на сайте hvost.news всегда можно найти ответы на волнующие вопросы о своих любимцах), рекомендует: «Для мейн-кунов выпускается специальная пища, с более крупными размерами гранул, чтобы им было удобно есть. Мелкими гранулами они могут подавиться. Кроме того, им обязательно нужно грызть пищу, чтобы тренировались челюсти и не образовывался зубной ка-

мень. Большие кошки склонны к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, оттого их корма всегда обогащаются хондропротекторами для профилактики развития артрозов, артритов. Также должна присутствовать естественная профилактика развития мочекаменной болезни (стерилизованные и кастрированные кошки особенно склонны к МКБ, поэтому нужно контролировать уровень кальция, фосфора, магния в организме питомца). А ингредиентом номер один в рационе должно быть сухое мясо — белок животного происхождения». Кстати, все кошки пьют мало, и задача хозяев — повышать потре-

бление влаги. Это решается либо за счет питьевого фонтана, либо металлической миски, в которой вода бликует и привлекает внимание. Другой вариант — сбалансированное кормление, когда дается две части сухого корма от суточной нормы и одна часть влажного. Третий вариант насыщения организма влагой — полезный напиток Viyo, который богат пребиотиками, обладает привлекательным вкусом, делает шерсть блестящей и всего за семь дней помогает укрепить иммунитет кошки. Все продукты для долгой и счастливой жизни кошки можно купить в сети магазинов «Бетховен» или просто заказать на сайте bethoven.ru

Москва продолжает плавиться от аномальной жары. Врач-реаниматолог Андрей Звонков (на фото) рассказал «Вечерке» о том, как лучше ее пережить.



Жара для организма человека — определенный стресс. В такую погоду вместе с выделяемым потом мы теряем кальций, натрий и магний. Это отражается на работе сердца. Для восстановления необходимо употреблять не обычную пресную воду, а подсоленную, например боржом. Легко разводить самим — положить в стакан воды маленькую щепотку соли или пить вприкуску с чем-нибудь соленным. Еще в жару опасно особенно для людей, имеющих проблемы с водно-солевым обменом, спать без одеяла и с открытым окном. Поверхность кожи активно охлаждается ветром, возникает вероятность образования микротромбов, и, возможно, это пагубно отразится на работе сердца. Все опять же связано с потерей жидкости и солей. Лучше укрыться легкой хлопковой простышкой. Тогда будет нормальный теплообмен и обезвоживания не произойдет. Также любые резкие перепады температуры приводят к расширению сосудов. Если после жары вы разгоряченные бросаетесь в ледяной душ, для неприученного организма это может стать серьезным стрессом.

ПРЯДИЛЬЩИЦЫ И ТКАЧИХИ!

ПОСЛЕ РАБОТЫ— ПОД ДУШ!



Тряпку в руки

По возможности почаще мойте в доме пол прохладной водой. Тогда в вашей квартире охладятся разогретые поверхности и дышать будет гораздо легче. К тому же пыль в квартире делает воздух плотнее и дышать становится тяжелее. Так что мебель тоже протирайте.

Правильное положение

Напольный вентилятор лучше всего ставить в середине комнаты либо возле открытого окна — тогда жаркий воздух будет сразу охлаждаться. А если вы используете вентилятор настольный, поставьте рядом с ним емкость со льдом. Это усилит эффект.

Мьлимся почаще

Одним из самых эффективных средств по борьбе с потом — а его много при жаре — считается дешевое дегтярное мыло. Мойтесь им дважды в день, утром и вечером, и будет полный порядок.



Душ примем от души

На плакате времен СССР (1962 года) известный художник Николай Петров изобразил работницу предприятия, которая должна после работы принять душ определенной температуры. Это же советуем делать и врачи, когда стоит жара на улице. Никакого ледяного душа, только комфортная температура.

Мокрый эффект

Кроме мокрых полотенец и простыней снизить температуру быстро поможет мокрая футболка, которую надо обильно смочить и надеть. Желательно, чтобы она была белого цвета.

Отобьемся от жары

Отразим солнце

Если у вас имеется собственный дом, покрасьте крышу светоотражающей краской. Это поможет сохранить в помещении прохладу. Вы сразу почувствуете разницу между крышей светлой и темной. В жаркие дни это действительно ощутимо.

Микроволновка отдохнет

Известно, что абсолютно все бытовые приборы излучают тепло. Посмотрите вокруг себя: если есть что-то такое, что можно отключить хоть на время, сделайте это. На сто процентов от жары не спасет, но точно поможет.



Освежим салфетками

Снижать температуру тела несложно. Кроме прохладного душа отлично поможет протирание за ушами мокрой салфеткой. Если же под рукой у вас ее не оказалось, можно просто смочить эти места холодной водой.

Намочили — развесили

Средство, проверенное поколениями наших предков: мочим полотенца в холодной воде и развешиваем их по квартире. Такой способ однозначно понизит температуру в вашем помещении. Если же положите влажное полотенце еще и себе на шею, как это делают спортсмены, эффект будет лучше. Также можно обернуть полотенцем голову.





Если квас, то настоящий

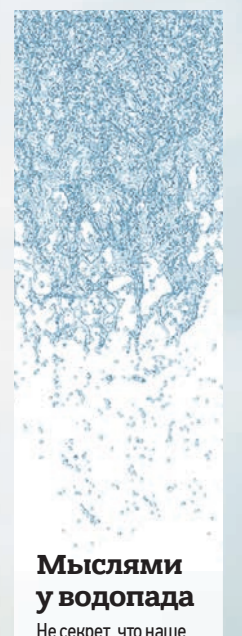
Для утоления жажды смело выберите квас — но только настоящий, двойного брожения. Он как раз спасает от зноя за счет содержащихся в нем аминокислот и углекислоты. Также он обладает бактерицидными свойствами и убивает «вредителей» в организме.

Травяные чаи и чай каркаде сейчас также пользуются большой популярностью, отлично спасают от жажды. А из еды проще всего усваивается легкая пища. Она не заставляет по максимуму работать желудок. Откажитесь от мяса, а лучше ешьте нежирную рыбу, ягоды, фрукты и овощные салаты.



Искупнуться бы!

До революции и при советской власти люди в основном спасались от жары купаясь. Среди москвичей были очень популярны пруды на территории Царицына и бассейн «Москва».



Мыслями у водопада

Не секрет, что наше самочувствие напрямую может зависеть от мыслей. Если вы будете постоянно беспокоиться о том, как же тяжело пережить жару, возникнет еще больший дискомфорт. Старайтесь, наоборот, думать о чем-нибудь приятном, расслабьтесь и займитесь медитацией. Например, попробуйте «услышать» звуки водопада. Хуже от этого точно не будет. Доказано йогогами.



Зимушка поможет

Перенести жару может помочь фото зимнего пейзажа. Если на него смотреть, не отрываясь какое-то время, становится полегче. Мысли материальны — доказано.

Взмахом веера

Во всем мире для представительниц слабого пола лучшими подружками в жару были веера и опахала. В России в XVIII–XIX веках без них и широким шляп дамы вообще не выходили на улицу. И сейчас нередко можно встретить девушек, женщин и бабушек с веером в руках. Особенно в общественном транспорте.



Пейте слегка подсоленную воду и спите под хлопковой простышкой

Пломбиром не навредим

Если жуть как хочется съесть мороженку, чтобы охладиться, помните — при сильной жаре не больше одного стаканчика в сутки и только в подтаявшем виде, иначе есть риск еще и заболеть.

Прямая речь



Александр Федорович
Психолог

Если человек тревожно-мнительного склада, то ему в жару нужно чуть меньше уделять внимание себе, то есть не надо лишний раз измерять температуру, давление, считать пульс. И если человек склонен к депрессивным, невротическим и тревожным реакциям, то, наверное, имеет смысл попринимать какие-нибудь витамины, аминокислоты, успокаивающие периферическую нервную систему.

Ванная нараспашку

Раньше, когда не было кондиционеров, люди просто набирали полную ванну холодной воды и открывали в санузлах дверь настежь. Таким образом воздух становился более влажным.

Брызги свежести

В борьбе с жарой вашим другом может стать пульверизатор. Он создаст в помещении приятную прохладу. Для этого просто-напросто нужно наполнить его холодной водой и обрызгать комнату по периметру. Ну и, конечно же, себя любимого.

■ В июле состоялась премьера пятого сезона комедийного сериала «Гранд». Одну из главных ролей в нем сыграл актер театра и кино Александр Соколовский. Он рассказал «Вечерке» об участии в эксперименте, из-за чего переехал жить в Москву и почему никогда не стал бы работать врачом.

Александр, насколько комфортно вы чувствовали себя в роли врача? Играл с огромным удовольствием. Хотя мой герой Юрий Сергеевич — человек достаточно закрытый и циничный, я же по жизни — открытый и добродушный. Вы ведь уже снимались в роли медработника?

Да, халат доктора надевал и раньше. Вообще, очень импонируют медицина и люди, которые связывают свою жизнь с ней. Но сам я бы точно не смог стать врачом. Чтобы им быть, нужно относиться к человеку как к конструктору и не подключать личные эмоции. К сожалению, я так не умею. Сильно бы переживал за каждого пациента. Моя карьера закончилась бы быстро.

А в какой сфере вы могли бы о себе еще заявить?

Я из читающей семьи. В детстве протудировал очень много литературы. Каждый новый герой очередной книги почему-то всегда казался идеальным примером того, кем можно стать в будущем. В каждый период времени — разные истории. Привлекали и спорт, и наука, и исследования, и приключения. Было много героев, которые владели тем или иным ремеслом, и мне тоже хотелось попробовать. В итоге выбрал идеальное дело — актерство. И теперь имею возможность окунуться в большое количество профессий. Вообще, нравится играть персонажей, у которых ме-

няется система ценностей. Особенно импонируют истории, когда человек на косячил, потом это осознал и пытается исправиться. Правда ли, что наибольшую славу вам принес сериал «Молодежка»?

С точки зрения узнаваемости, конечно, да. Но не могу сказать, что это какой-то пик. Просто я принял участие в популярнейшем проекте, который посмотрела вся страна. И еще его везде активно рекламировали.

Когда проходил пробы, очень хотел, чтобы меня утвердили. Наверное, помог и мой опыт, хоть и небольшой, игры в хоккей. Я еще в детстве гонял шайбу на дворовой площадке. Мы надевали и снимали хоккейную форму по 15 раз в день. Представьте, сколько было выходов на лед. Не сосчитать.

Хотел быть психом

Актер Александр Соколовский о генах, тяге к спорту и любимых персонажах

Есть персонаж, который вам наиболее близок?

Уважаю каждого своего героя — и Петьку из «Чапаева», и Матвея из «Сувенира из Одессы», и Егора Щукина из «Молодежки», и Юрия Сергеевича из «Гранда»... Все роли знаковые. И сейчас на экраны вышел драматический телесериал «Бывшие», где я сыграл человека

с психопатическими, маниакальными отклонениями — один из моих самых любимых героев. Возникло дикое любопытство попробовать себя в таком амплуа. И еще я бы отметил картину «Суперплохие». Она для

Я с удовольствием сыграл игромана, который постоянно находил проблемы

дерзких и безбашенных людей. Очень интересный эксперимент — российская попытка снять кино в духе Тарантино. Для меня это тоже стало экспериментом. Я сыграл парня-игромана. Он постоянно косячил и втягивал всех вокруг в свои проблемы и еще был влюблен в девушку легкого поведения. Помню, од-



Детали к портрету Александра Соколовского

■ **Кинолюб.** От кинематографа Соколовский не устает. В свободное от съемок в кино и работы в театре время посещает кинотеатры. Смотрит все подряд. Ему интересны картины разных жанров. Из российских артистов выделяет Алису Фрейндлих и Юрия Яковлева. Из зарубежных — Леонардо Ди Каприо. Наблюдал за их игрой и что-то для себя черпал.



■ **Увлёкся мотоциклом.** Три года назад Александр увлекся мотоциклом. Катается на нем по Москве и Подмоскovie. Летом это его любимое средство передвижения. Соколовский считает, что ездить на мотоцикле очень удобно — без пробок просто счастье. И не опасно, если «рулишь» аккуратно. А еще в Москве построили хорды, которые не пересекаются с другими проезжими частями. Там вообще можно здорово погонять.



Александр Соколовский / ТАСС

■ **Меломан.** Музыка Соколовский обожает с детства. Родители об этом, конечно же, знали и решили подарить ему гитару. Саша тогда был старшеклассником. С тех пор он с ней не расстается. Игре на инструменте нигде не обучался. Самоучка. Исполняет композиции для семьи и друзей. Ему больше импонирует зарубежная музыка. Считает себя меломаном, но любимых исполнителей нет. Нравится абсолютно разная музыка. Главное, чтобы была качественная.



■ **Опыт пловца.** Соколовский очень любит плавать. Еще в детстве занимался этим видом спорта и достиг определенных успехов — имеет первый юношеский разряд. Кстати, Александр был бы не прочь сыграть какого-нибудь прославленного пловца. Например, Владимира Буре или Александра Попова. Для этого у него есть все: и желание, и прекрасные физические данные, и давно приобретенный опыт.

ДОСЬЕ

В какой роли хотели бы попробовать себя еще?

Я открыт для всех творческих предложений. Особенно интересны умные персонажи. Но, на мой взгляд, в нашем кино маловато снимается историй про интеллектуалов.

Вы родились в Ленинграде и уже много лет живете в Москве. Помните, насколько быстро привыкли к столице?

— После школы в 2006 году я поступил в ГИТИС и переехал сюда. Москва и Санкт-Петербург, конечно, абсолютно два разных города. Питер — про внутреннюю энергию, Москва — про внешнюю. Питер — про эмоции сдержанные, Москва — про безумные и смелые.

Думаю, что творческим личностям все же комфортнее жить и работать в Москве. Город на Неве — больше про какие-то интеллектуальные истории и культуру.

А где вам лучше?

В Москве. Но это не значит, что я меньше люблю свой родной Ленинград. Как-то так исторически сложилось, что столица началась для меня с Фрунзенской набережной и Нескучного сада. Это мои места силы.

Когда идут съемки, конечно, не до прогулок. Но как только появляется свободное время — выбираюсь погулять по городу. Нравится бродить по прекрасному Новодевичьему парку или по территории Лужников. Погонять там на роликах.

Уважаете ЗОЖ?

Да. И разные активности. Наверное, дали о себе знать и гены. Моя мама — профессиональная пловчиха, а папа — мастер спорта по дзюдо. В свое время я увлекался и хоккеем, и футболом, и плаванием, и легкой атлетикой, и акробатикой, и тайским боксом, и вейкбордингом, и керлингом... Уважаю соревновательный процесс, скорость, нагрузки... Все зависит от сезона.

Александр Соколовский — российский актер театра и кино. Родился 12 февраля 1989 года в Ленинграде.

В 2009 году окончил Российский институт театрального искусства (ГИТИС).

С 2014 по 2019 год артист Московского Губернского театра. Победитель шестого сезона телевизионного шоу «Ледниковый период».

Зимой у меня коньки, лыжи, сноуборд... Летом — ролики, футбол, бег, вейкборд, серфинг... Со спортом я давно на «ты». Но это больше увлечение.

На мой взгляд, вы могли бы блеснуть и в спорте. Есть все данные. И однажды ведь всех удивили победой в «Ледниковом периоде».

От участия в этой телепередаче остались лишь позитивные воспоминания. Было здорово общаться с основателем и режиссером проекта Ильей Авербухом, многому у него научились. Он стал и наставником, и другом. Но мы с моей партнершей — олимпийской чемпионкой Аделиной Сотниковой тогда вообще не ожидали, что сможем занять первое место. После первых выступлений находились в конце турнирной таблицы. На нас вообще никто не ставил, мы не были фаворитами. Как же так случилось? Просто я очень сильно хотел доказать, что в суперкороткие сроки можно чему-то здорово научиться, например, кататься на коньках.

Беседу вела
Динара Кафискина
vecher@vm.ru

■ Любимая паста. Александру нравится итальянская кухня. Особенно паста. Соколовский считает, что правильное употребление пасты положительно сказывается на здоровье: она источник сложных углеводов. Сам ее готовит, но достаточно редко, в основном — супруга. В еду себя не ограничивает. Возможность набрать лишние килограммы Александру не грозит, потому что он ведет активный образ жизни. Может съесть пасты сколько душевнее угодно.

Записала **Диана Кафеина** vecher@vm.ru



Наши в черном

Какие наряды выбрали российские артисты для Канн

■ Осталось всего три дня до завершения 74-го Каннского кинофестиваля, а российские артисты высадились на красную дорожку только сейчас.

Основной парад нарядов Каннского фестиваля прошел на его открытии. Блеснули не только зарубежные звезды, но и постоянная гостья этого мероприятия писательница и предпринимательница Лена Ленина. Она предстала в четырех очень ярких и даже сумасшедших образах, которые создавала ее целая команда специалистов бьюти-индустрии и дизайна одежды. Ленина каждый год эпатазирует публику невообразимыми прическами и за четыре дня успела показать четыре сложнейших в своем исполнении образа.

Уже в первый день она сумела шокировать публику не столько платьем, сколько сложной

конструкцией золотого цвета (1), которую мастера «монтировали» несколько часов на голове писательницы. Но второй день оказался еще экстравагантнее: Ленина явилась с огромным кокошником на голове, изготовленным из искусственных косичек (2). Третий день Ленина решила провести в огромной короне из золотого материала (3). Сама Лена назвала свой образ «ананас в кустах». В заключение она решила поставить точку невероятно высокой антигравитационной прической (4). Многие шутили, что это 5-G антенна. А вот другие представители российского шоу-бизнеса были гораздо скромнее. Десант актеров, в который вошли Юлия Пересильд,

Юрий Борисов, Чулпан Хаматова, Юрий Колокольников был одет во все черное. Элегантно, но без особой изюминки. И только певец Иван Дорн затесался среди наших артистов в бежевом костюме. С чем связан выбор таких нарядов, рассказал стилист Влад Лисовец.

— Одежда черного цвета — вариант абсолютно беспримечательный. Это элегантно, красиво, и лицо на фоне черного цвета всегда очень яркое. Именно из этих соображений наши звезды и выбирают черный цвет. А на всех остальных цветах лицо может легко провалиться. И еще черные наряды очень прак-

По сравнению с Леной Лениной остальной русский десант был крайне скромным

тичны. Ты можешь несколько раз выйти на люди в черном платье. Яркие наряды запомнятся, и с ними такой фокус не пройдет. И чтобы выйти в наряде оранжевом, надо иметь породистое лицо, фирменную подачу. А в черном цвете любой человек выглядит симпатично.

За звездами наблюдали **Елена Соловей, Динара Кафискина** vecher@vm.ru





Премьер-министр земли Мекленбург — Передняя Померания Мануэла Швезиг на станции «СП-2»

Тем временем

Вчера президент Украины Владимир Зеленский заявил о желании обсудить некоторые моменты из статьи Владимира Путина при личной встрече. Правда, он не успел до конца прочитать материал, но нашел повод для возмущения: «При упоминании истории Великой Отечественной войны в России «забывают, сколько было утрачено жизней украинцев. Это не по-братски».

компаниям работать на этом рынке. И это не говоря о прямых санкциях против проекта со стороны США. В эту шизофреническую картину мира некоторую ясность внес руководитель компании-оператора «Северного потока — 2» Маттиас Варниг. По его словам, газовая лихорадка ЕС вызвана исключительно позицией США. Прямо скажем, секрета здесь нет. Но новость в том, что Вашингтон уже не просто предъявляет очередные требования, но и нарушает прежние договоренности. «Это показало, насколько непредсказуемой может быть американская политика», — отметил Варниг. При этом он подчеркнул, что американцы задержали проект на полтора года и это обошлось в сотни миллионов евро. Однако сейчас «СП» как никогда близок к завершению и может быть полностью достроен уже этим летом. Так что пиковый припадок США еще впереди, и назначен он на будущий август. Но ничего — караван идет.

Андрей Казаков
vecher@vm.ru

НАДО ПОНИМАТЬ

Александр Хохлов
Обозреватель



Конвульсии голодной пиявки

«Подайте грошей» — в эту короткую «формулу» можно вместить суть всех последних политических телодвижений президента Украины Владимира Зеленского. Состоявшаяся на этой неделе его поездка в Берлин к Ангеле Меркель — тому подтверждение.

Крым, Донбасс, коронавирус — все это теперь только соусы к основному блюду современной украинской кухни, вернее, к его скорому исчезновению со стола. Неминуемое уже окончание строительства газопровода «Северный поток — 2» устранит зависимость России и Европы от транзита газа через Украину. Хорошо станет многим, плохо — одной «незалежной», которая может недосчитаться 10 процентов доходов бюджета ежегодно. Благодаря построенной в советские годы на территории братской УССР всем дружным

гической идее вообще уйти с этого транзитного пути. Германия, которая после начала работы «Северного потока — 2» станет крупнейшим газовым хабом Европы, только «за». «Незалежная», вестимо, яро против. Оно бы и ничего, но вой плакальщиц из Киева поддержали США и ряд европейских стран. Более 11 миллиардов долларов вложено (и частично совместно «попилено») Западом в Украину. На 27 миллиардов долларов набрала она сама кредитов. Платить по счетам намеревалась «москальскими» деньгами. А теперь газ улетучивается. На немцев сильно давили американцы, но экономическая выгода (на десятилетия вперед) придала Берлину стойкости в «обороне». Германия выдержала натиск буйного Дональда Трампа, а Джо Байден, безрезультатно помыкавшийся с санкциями,



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

назвал ограничения к строительству газопровода «контрпродуктивными». Теперь США и ФРГ проводят консультации, как не допустить нанесения ущерба прирученной Украине.

«Мы сидим, а денежки идут». До 4 миллиардов долларов в год приходило, пока в 2014-м в «самостийной» не произошел госпереворот и ее новая элита не возомнила, что «Украина — це Европа». На днях российский президент Владимир Путин написал статью «Об историческом единстве русских и украинцев», где просто, внятно и честно объяснил, как в последние годы возвели стену между двумя нашими народами. «Шаг за шагом Украину втягивали в опасную геополитическую игру, цель которой — превратить Украину в барьер между Европой и Россией, в плацдарм против России, — пишет Путин. — Потребовалась «анти-Россия», с чем мы никогда не смирились».

Кормить за свой счет ставшую враждебной страной — глупо. Начались «капиталистические» конфликты между «Газпромом» и украинским «Нафтогазом», затем в России пришли к ло-

пустить нанесения ущерба прирученной Украине. На совместном брифинге с Зеленским после его визита Меркель сказала ритуальные фразы о необходимости сохранения транзита российского газа через Украину. Она напомнила, что Евросоюз уже вел переговоры, чтобы после запуска «Северного потока — 2» такая прокачка сохранилась до 2024 года. «Эта тема будет иметь значение и роль во время моего визита в Вашингтон 14–16 июля», — сказала фрау канцлер.

В сущности, все просто: если в 2024-м транзит российского газа через территорию Украины прекратится, то США и ЕС придется кормить эту обнищавшую страну за свой счет. Если же денег Запад пожалеет (а Зеленский спинным мозгом чувствует, что так и будет), то Украине ничего не останется делать, как вспомнить о том, что есть у нее на свете только одна братская страна — Россия.

Истерика еще впереди

«Северный поток — 2» будет достроен в августе, но Европа продолжает вводить антироссийские санкции

Итак, наконец-то Германия дала окончательное разрешение на достройку и запуск в 2022 году многострадального «Северного потока — 2». И тут же Евросоюз продлил санкции против России.

В сторону Москвы с Запада летят уже совершенно противоречивые сигналы. Такое бывает при биполярном расстройстве. Пациент то плачет, то смеется, то щетинится как еж. С одной стороны, в этот понедельник минэкономики ФРГ устами своего представителя Беате Барона отработало

о предоставлении окончательного пакета всех необходимых для строительства трубопровода документов, а с другой — тогда же еврочиновники в Брюсселе продлили на

Газовая лихорадка ЕС вызвана исключительно позицией Америки

полгода антироссийские секторальные санкции. Те самые, что были введены

еще в 2014 году и которые призваны ограничить доступ российских компаний к рынкам энергетического сектора. И которые действуют уже семь лет. Теперь эти мероприятия по запугиванию продлили до 31 января 2022 года.

Одной рукой коллективный Запад выдает разрешение на строительство «Северного потока — 2», выводящего Россию на рынок Евросоюза, а другой подписывает запрет российским

Недвижимость

На правах рекламы

УЗНАЙТЕ, СКОЛЬКО СТОИТ ВАША КВАРТИРА, ДЛЯ РЕШЕНИЯ КВАРТИРНОГО ВОПРОСА!

Хотите **БЫСТРО** и **ВЫГОДНО** продать или обменять квартиру? Пришло время действовать! Благодаря накопившемуся за время пандемии спросу, сложилась благоприятная ситуация для решения Вашего жилищного вопроса. Обращайтесь в агентство недвижимости «Кутузовский проспект» по телефону **+7 (495) 155-81-88** (WhatsApp, Viber) с 10.00 до 20.00, мы работаем в Москве и МО с 1991 г. и поможем Вам.

30 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПРΟΣПЕКТ АГЕНТСТВО

+7 (495) 155-81-88 www.kutuzov.ru

Дом, строительство, ремонт

Реклама

ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ

ДВЕРИ • МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ • ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ

РЕКЛАМА

✂ • ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ

ВОЗМОЖНО ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

Рассрочка 0% Ветеранам, новоселам, старшему поколению

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

8 (495) 208-03-88

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

Одним махом ноги

Анна Пескова
Актриса, телеведущая, продюсер

Актриса, телеведущая, продюсер Анна Пескова рекомендует как можно больше внимания уделять мышцам ног, чтобы они были стройными и красивыми. Для этого она предлагает свой несложный комплекс упражнений.

■ Махи стоя.

Нужно встать прямо, ноги — вместе, носки на расстоянии вперед. Делаем мах в сторону прямой ногой. Руки следует держать на поясе и обязательно следить за тем, чтобы спина была ровной. Делать по 10 повторов в каждую сторону.

■ «Ноги в мостике». Ложимся на спину и поднимаем таз вверх. Фиксируем это положение. После, по очереди, поднимаем каждую ногу вверх. Колени не разгибаем, при подъемах ног ягодицы напряжены. Выполняем по 15 повторов правой и левой ногой.

■ Вращения. Ложимся на бок, опираемся на предплечье. Поднимаем ногу вверх до угла 45 градусов и начинаем вращать по часовой стрелке. Делаем 10 раз и потом против часовой стрелки.

Сгибание рук — это одно из самых полезных и эффективных упражнений на бицепс для поддержания тонуса



Советы от профи

Динара Кафискина

■ «Разножка». Нужно лечь на спину и поднять прямые ноги вверх. Затем развести их под прямым углом и свести обратно. Делать надо 15 повторов.

■ Подъемы ног. Встаем в планку на прямых руках и делаем махи назад — каждой ногой поочередно. Нужно ощутить, как работают мышцы. И нельзя округлять спину. Делаем по 10 повторов каждой ногой.

■ Ножницы. Ложимся на спину, поднимаем ноги вверх и имитируем ножницы. Колени не сгибаем. Можно усложнить упражнение — нужно немного опустить ноги под углом. 15 повторов на каждую сторону.

■ Приседания. Ставим ноги чуть шире плеч, руки складываем у груди. Приседаем, при этом отводим таз

Не забудьте выполнить разминку, иначе рискуете получить травму

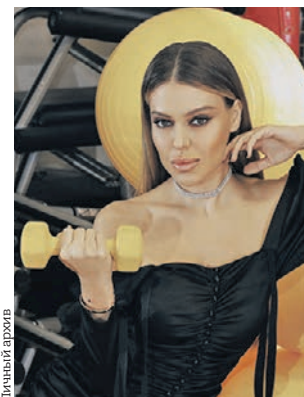
назад. Поднимаясь, встаем на носки, тело вытягиваем в струнку. Опускаемся на пятки, приседаем. Делаем 15 раз.

Динара Кафискина
vecher@vm.ru

Икры — малая мышечная группа, которая хорошо реагирует на нагрузки с большим весом и высокой интенсивностью, но, как правило, плохо откликается на длительные монотонные нагрузки

Фитнес по средам

Учимся делать вакуум живота



Личный архив

Алина Шпак
Тренер по дыхательным практикам

Тренеры, диетологи и любители фитнеса много внимания уделяют вакууму живота. В моем понимании единственный правильный способ выполнения такого упражнения — BodyFlex. Это запатентованная техника дыхания, которая позволяет делать упражнения на задержки дыхания. Основываясь на этом способе, создала свой метод: искала и изучала большое количество информации, чтобы делиться ею и преподавать. Очень важное правило при выполнении вакуума живота — это время выполнения упражнения: то есть, когда мы убираем живот под ребра, максимальное время задержки дыхания — 10 секунд.

Также стоит помнить, что у «вакуума живота» много противопоказаний, поэтому «с разбегу» и каждому его делать нельзя. Необходимо проконсультироваться со специалистом и получить подтверждение о возможности индивидуального использования техники. Среди них учитывают: беременность, язву желудка

Меня зовут Алина Шпак. Я тренер по дыхательным практикам. Изучая и тестируя, я создала метод, по которому учу дышать и худеть миллионы людей. Мы способны сжигать жир, используя кислород. При его правильном попадании в организм. Так, я рекомендую ежедневно выполнять зарядку по методу, который включает множество техник и упражнений, направленных на улучшение качества тела, здоровья и уровня жизни.

(в период обострения), гипертонии 2-й и 3-й степени, нефрэктомии (удаленная почка), любые заболевания сердца: сердечная недостаточность, аритмию, тахикардию, перенесенный инфаркт, ишемическую болезнь сердца, эпилепсию, серьезные проблемы со зрением (высокую степень близорукости, глаукому и тому подобное).

И еще «аксиома», участвующая в цепочке похудения и поддержания здоровья при выполнении упражнения «вакуум живота», — это количество подходов. Минимумом является три.

Любую тренировку на задержку дыхания можно делать в четыре подхода и от 6 до 10 секунд. Это не тренировка на выносливость: кто сильнее и быстрее и на дольше задержит, это методика! Поэтому необходимо соблюдать правила, чтобы не навредить себе, а сделать так, чтобы ваш организм «проголодался» и ему не хватало кислорода, а когда вы сделаете вдох, вновь запустились все процессы, которые позволяют сжигать жир.

Кухня

Золотая рыбка и шпинат

■ Актриса Анна Пескова предлагает рецепт дорадо с запеченным баклажаном и муссом из шпината.

Ингредиенты: дорадо 1шт., баклажан 1 шт., сливки 22% — 0,5 мл, шпинат свежемороженый 200 гр, лук репчатый 50 гр, соль, перец черный молотый, сливоч-



Depositphotos

ное масло 50 гр, бейби-шпинат — 1 пачка. Готовим рыбу к запеканию, обжариваем баклажаны на сковороде-гриль. В сое-

нике раскаляем сливочное масло, добавляем крупно нарезанный чеснок и обжариваем до выделения аромата. Убираем чеснок, кладем лук, обжариваем до золотистого цвета. Добавляем шпинат. Готовим на среднем огне.

Соль и перец по вкусу. Взбиваем сливки до крепкой пены и смешиваем с пюре из шпината. Обжариваем рыбу по три минуты с каждой стороны на чесночном масле. Выкладываем баклажаны, сверху рыбу и поливаем муссом из шпината.

В С Е Г Д А Н А В Ы С О Т Е

Организаторы
МИНПРОМТОРГ РОССИИ Ростех

Устроитель
АВИАСАЛОН

МАКС 2021 МЕЖДУНАРОДНЫЙ АВИАЦИОННО-КОСМИЧЕСКИЙ САЛОН

РЕКЛАМА

WWW.AVIASALON.COM • 20-25 ИЮЛЯ • ЖУКОВСКИЙ



Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. 15 июля отмечается весьма необычный праздник — День «Отдай что-то». Вместе с астрологом «Вечерка» разобралась, чем готовы пожертвовать знаки зодиака ради близких людей, ради их счастья.



Овен

Овны достаточно эгоистичны в своих поступках и решениях, поэтому на акт самопожертвования они решаются крайне редко и с неохотой, предпочитая дать совет. Но если уж совсем надо, то помогут деньгами. Любой акт доброты сопровождается ожиданием чего-то взамен.



Телец

Тельцы ради близких готовы на все. Им не жалко денег — они знают, что заработают еще, — душевного тепла и полезных советов. Для них счастье родных — важная задача, поэтому они помогают всегда — и словом, и делом. Родители Тельцов знают, что никогда не останутся без помощи.



Близнецы

Так как деньги у Близнецов улетучиваются быстро, то дать своим близким они могут свою огромную поддержку, отличные умные советы и знания. А ведь часто это именно то, что надо. Кстати, поэтому Близнецы часто становятся хорошими наставниками и коучами — им есть чем поделиться.



Рак

Раки настолько любят свою семью и близких, что могут отдать что угодно, лишь бы у всех все было хорошо. Часто у них из-за это

го случается кризис, потому что в сложных ситуациях они не получают такого же отношения. Насчет денег, кстати, Раки всегда очень осторожны.



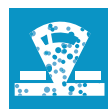
Лев

Львы очень тщательно выбирают близкое окружение, в том числе и тех, кому хотели бы и могли бы помочь. С этими людьми, несмотря на свой эгоизм, они готовы поделиться последним куском хлеба. Но никогда не забывают, кому сделали добро, и при случае напомнят.



Дева

Девы достаточно часто жертвуют своими интересами ради родных, друзей. Причем последние считают, что так и должно быть, ведь Девы и так отлично справляются. В результате случается конфликт, даже скандал, потому что Дева терпит до определенного момента, а потом сообщает, что не обязана никому и ничего.



Весы

Весы очень не любят, когда кому-то рядом чего-то не хватило или плохо. Даже в детском саду пойдут и поделятся игрушкой с плачущим ребенком, поэтому у Весов много друзей. Занимать деньги они не умеют, поэтому просто дают и тут же забывают. Иногда они себя жалеют.

Бери сколько унесешь



Depositphotos



Скорпион

Скорпионы помогают исключительно родным людям и парочке близких друзей. Но зато как! Денег и сил они не жалеют совсем. Могут подарить сумасшедше дорогой подарок, о котором мечтал человек, оплатить квартиру, помочь там, где все остальные отказались. У них огромный опыт, и им они тоже делятся, не жалея ничего.



Стрелец

Стрельцы очень щедры и часто занимают деньги без возврата. Они любят дарить подарки со смыслом и вдохновлять своих близких на что-то экстраординарное, что изменит их жизнь. У них всегда есть время, чтобы выслушать и поддержать. Материально тоже поддержат, если вообще есть деньги.



Козерог

Козероги не любят совершать акты щедрости и не любят вникать в чужие проблемы. Они предпочитают свои сбережения хранить подальше от чужих глаз, а близким просто дают совет, как заработать. Или где найти квартиру подешевле, ведь они изучили весь рынок. Информации им не жалко. Остальное вы сделаете уже сами.



Водолей

Водолеи каждый день готовы кого-то спасти, всем вокруг помогать, даже если об этом не просят. Свои пять копеек вставить — это быть причастным к будущему счастью человека. Частенько находятся те, кто использует Водолеев из-за их неразборчивости в окружении, но это не сильно их огорчает. Они быстро восстанавливаются.



Рыбы

Рыбы готовы помочь всем, кто страдает. Они любят жертв и сами частенько оказываются в этом положении. Они уверены, что это и есть настоящие чувства. Ради этого они готовы сделать все что угодно, чтобы хоть немного ощутить себя спасителем и получить похвалу. Что касается денег, то помогают, когда уже совсем нет выхода.

Скорпионы готовы делиться только с очень близкими людьми

Дежурный астролог **Анна Ковалева**

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 ankqvartira.ru

РЕКЛАМА

Астролог отвечает читателю

«Вечерка» дарит своим читателям уникальную возможность задать вопрос астрологу на волнующую вас тему. Хотите узнать будущее своего ребенка? Стоит ли вкладывать средства в бизнес? Найдете ли свою половинку? Пишите по адресу:

astro@vm.ru

с пометкой «Гороскопы Алены Прокиной», и на ваши вопросы ответят эксперты-астрологи. Обязательно укажите точную дату своего рождения (день, месяц, год и место рождения).

Лилия, 34 года, Весы, родилась в Свердловске (Луганская область): Состою сейчас в отношениях с женатым мужчиной и не могу понять, есть ли у нас какие-то перспективы.

В вашей карте действительно есть указание на роман с несвободным мужчиной. Из-за этого у вас есть недопонимание с близкими. С одной стороны, мужчина готов с вами вить семейное

гнездышко, но о расставании с официальной семьей речи не идет. Вас ждет не очень приятный период разногласий с избранником, так как иллюзии начнут потихоньку уходить. Из-за этого могут возникнуть ссоры, серьезные размолвки и разрыв отношений. Как следствие — проблемы со здоровьем. Поведение мужчины вы сочтете предательством, вы узнаете некоторые подробности его параллельной жизни. Вы должны вырваться из этого круга волевым усилием, иначе у вас возникнут серьезные недомогания и проблемы с финансами.

Елена, 51 год, Рыбы, родилась в Москве: Почему у меня маленькая зарплата, а работаю, отдавая себя всю? В этом году у вас очень ярко видны перспективы переезда в другой город и даже за границу, где вы найдете свою новую нишу для реализации. Сейчас у вас период поиска и недовольства. То, чем вы занимаетесь сейчас, не будет приносить дохода, который вы хотите. Причем в этом году появятся еще и некоторые незапланированные расходы. Но это временно. Присмотритесь к новым направлениям, скоро вы нащупаете нужный курс.

Согласитесь, мы каждый день ходим по улицам города и не имеем ни малейшего представления, как выглядела Москва 20 лет назад. И уж тем более 100. А ведь это богатейшая история. Накануне векового юбилея «Вечерки» рассматриваем столицу много лет назад.

Б. Златоустинский пер., 6, стр. 1



Сергей Шахиджаниян

Специальный корреспондент «Вечерки» фотограф Сергей Шахиджаниян предлагает сравнить снимки столицы разных эпох с современными, которые как раз были опубликованы в архивных номерах газеты «Вечерняя Москва».

Если идти по улице Мясницкой и в районе дома номер 7 свернуть в Большой Златоустинский переулок, то через несколько десятков метров взгляд упирается в красивое здание, стоящее прямо на углу, с надписью «Казначейство». Большой Златоустинский и Лучников переулки огибают здание с двух сторон. Неужели тут хранились золотые запасы? Совсем нет — дом построен по заказу купца Николая Стахеева,

и размещалась в нем «Большая Сибирская гостиница». Купцы соревновались между собой, и Николай Стахеев не был исключением. Много домов для него построил Михаил Бугровский — его часто называют «архитектором купеческой Москвы». Будучи выходцем из многодетной купеческой семьи, Бугровский не только знал, что нужно его заказчикам, но и имел нужные знакомства и даже некоторое родство, пусть и дальнее, с влиятельнейшими торговыми



1900



2021

В Доме крестьянина жил и работал писатель Андрей Платонов

кланами — неудивительно, что богатые клиенты именно ему заказывали для себя дома. В начале XX века разношерстная архитектура Москвы нуждалась в обновлении, и купцам раз- решились скупать

земли и возводить доходные дома — чем те и занялись с успехом. Поскольку в Москве не то что не было единого стиля, но даже и дома не имели номеров, то для города это стало благом — появлялись новые, со-

временные торговые улицы и даже кварталы, дороги. На месте здания с надписью «Казначейство» был большой торговый центр и гостиница — просуществовало все до 1918 года, когда правительство провело национализацию. После революции в гостинице открыли Дом крестьянина — и в нем жил писатель Андрей Платонов. Бывший же домовладелец, богат, меценат и игрок, послужил прототипом для Кысы Воробьянинова, персонаж

книги Ильи Ильфа и Евгения Петрова Ипполит Воробьянинов, по легенде, списан с Николая Стахеева. Однако еще перед Первой мировой войной прозорливый промышленник уехал в Париж,

где и умер в 1933 году. А сам дом был в 2015-м поставлен на реставрацию и сейчас великолепно освещен.

КАК ДОБРАТЬСЯ:
— Китай-город → 8 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
- Риэлтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Куплю з.участок. Т. 8 (903) 111-41-45
- Сниму кв/ком-ты. Т. (495) 772-50-93

Юридические услуги

СРОЧНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 117-07-17

Помощь в возврате денег

- из МФО, КПК, банков
- перерасчет пенсии

Расторжение договоров

- Ренты → С юристами

Оплата по факту, либо в рассрочку. Бесплатное составление заявления. Скидки пенсионерам.

Скопика предоставляется до конца месяца. ООО «Юридическая Коллегия Юристов», подробности по телефону: 94651170717

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры

- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров ренты
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-96-26

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

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (499) 399-39-45

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

Городской межведомственный Правовой Комитет

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

8 (499) 961-01-43

Городская Коллегия Юристов

ДО КОНЦА МЕСЯЦА! БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

на остальные услуги -50%

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА

звоните прямо сейчас: 8 (495) 145-55-45

Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации.

Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или рас- служебить квартиру, выпisać из квар- тир. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42

Строительство и ремонт

ООО «ЕВРОСТИЛЬ»

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

- ♦ окна ПВХ
- ♦ остекление балконов
- ♦ все виды работ

ДОГОВОР. ГАРАНТИЯ. КАЧЕСТВО

(495) 940 75 60

(495) 782 66 58

Бригада строителей выполнит все виды работ.

Ремонт и замена кровли, фундаментные работы, заборы, сайдинг, утепление, обшивка внутри и снаружи. Имеется своя строительная база. Пенсионером скидка. Т.: 8 (903) 439-39-59, 8 (905) 558-00-01, 8 (800) 511-57-27

Работа и образование

● Требуется клинеры/уборщицы до 70 т. р. Заказы по всей Москве. Выплаты еженедельно! Опыт необязателен. Можно совмещать с основной работой: можете работать по выходным или вечерами. Рабочая форма и химия — бесплатно! Ригина. Т. 8 (999) 873-10-64

Туризм и отдых

Тверькурорт

ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ в санатории

КАРАЧАРОВО

(на Волге)

ПЕНСИОНЕРАМ — СКИДКИ

8 (495) 784-06-84

8-800-200-48-45

Магия, гадания

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 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

Гадаю. Верну любимого! Вопрос бесплатно по тел. Т. 8 (925) 676-21-20

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

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

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.
- ♦ Любый антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу. 8-925-403-68-83

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

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

Букинист купит книги до 1933 г. за 150.000р. Журналы до 1945 г. Детские книги до 1965 г. Архивы, автографы, плакаты. Куплю антиквариат, серебро, картины, иконы, фарфор, игрушки, бронзу, знаки и др. Оценка бесплатно. Т. 8 (925) 795-57-97

● Книги, полки, ноты, архивы, знаки, иудайку, фото. Т. 8 (495) 585-40-56

● Книги до 1940 г. Т. 8 (985) 275-43-33

Телефон рекламной службы

(499) 557 0404

доб. 132, 158

— Арбатская (495) 96-100-97, 727-13-27

— Аэропорт (499) 530-24-73

— Багратионовская (495) 789-35-75

— Бауманская (495) 647-00-15

Первый урожай уже созрел и готов оказаться у нас на обеденных столах в виде вкусненьких и легких блюд а-ля «прямо с грядки».

Закусочка на раз-два



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Почему-то принято считать, что, во-первых, заготовки сегодня вышли из моды, дескать, зачем их делать, если все можно купить в магазине, а во-вторых, готовят их исключительно на зиму. Что касается первого, купить можно все. Только, согласитесь, магазинное — сделано без души и по единому стандарту. А что касается второго —



смею вас уверить, это тоже не так. Например, капустку по-грузински, конечно, можно сделать и осенью, но вкуснее-то она будет именно сейчас, когда капуста — молодая, а значит, получится очень нежной и сочной.

А малосольные огурчики? Ну где вы их возьмете зимой? А свежий салат из сезонных овощей? Нет, есть блюда, готовить которые можно только летом. Тем более что много времени это не займет, да и к раскаленной плите подходить не придется. Кроме того, перекус из овощей полезен.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

ПЛОД, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ МАЛОКРОВИЕ								ТРЮФЕЛЬ, НО НЕ СЛАДКИЙ					
ОКНО ИЗ НАСТОЯЩЕГО В БУДУЩЕЕ		ЦИРКОВОЙ	ХАРАКТЕРНАЯ ...					КАРТОННОЕ ЗВАНИЕ	КТО СПАС КАЯ?			СМОТРИТЕ ФОТО	
	ПАСПОРТ НА ИЗОБРЕТЕНИЕ		ЛЕГКОВУШКА НЕМЕЦКОЙ СБОРКИ						ГОРОД РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТЫ			ЧТО ВЕНЧАЕТ ЧАШКУ С ЛАТТЕ МАКИАТО?	
			«КОМУ ... СЛУЖИТ, ТОТ НИКОГДА НЕ ТУЖИТ»							ХУЛИГАН ИЗ ФРАНЦУЗОВ		ПЕРЕБЕЖЧИК В СТАН ВРАГА	
ГОЛЛИВУДСКАЯ ЗВЕЗДА ... НОЛТИ			ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ «ОДНОРУКИЙ БАНДИТ» В КАЗИНО?		БАЛЕТНЫЙ ПРЫЖОК		ГЕРОЙ ДРАМЫ «КРУПНАЯ РЫБА»	МЯСО, ЧТОБЫ КАРБОНАД ПРИГОТОВИТЬ		СУША ПОД СЛОЕМ ВОДЫ		С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ДРАМА «БЕШЕНЫЕ ПСЫ»?	
КАНУН ВЕСНЫ													
«ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ» ИЗ ОДНОИМЕННОЙ КОМЕДИИ			КРАЙНИЙ СРЕДИ ЗОНДСКИХ ОСТРОВОВ		СЛИЯНИЕ ГОЛОВ СОВ ХОРИСТОВ		ПИК СТРАСТЕЙ	ГЛАВНЫЙ ОПУС МИШЕЛЯ ДЕ МОНТЕНЯ		ПЫЛ ИГРОВОГО ЗВУЧАНИЯ		КОРОЛЕВИЧ С ХОХЛОМ ИЗ СКАЗКИ	УПАКОВОЧНЫЕ ЕМКОСТИ
	ПЕВЕЦ ... БАЛАН		СВИСТУН НА КОРАБЛЕ					ГРУППОВОЙ ...					
							ПОПУЛЯРНАЯ У КАЗАХОВ КОЛБАСА					КРУПНЕЙШИЙ ГОРОД СРЕДИ СТРАН БАЛТИИ	
	БАТРАК У КУРДОВ		ОСВЕЩАЕТ					ДАМСКИЙ ЖАКЕТ ИЗ 30-Х ГОДОВ ПРОШЛОГО ВЕКА					
МОНАСТЫРЬ В ГЛУШИ							ЧТО КОГДА-ТО РЫЦАРЯ ЗАЩИЩАЛО?					ЛОСОСЬ С ДВУМЯ ВИДАМИ ГЕМОГЛОБИНА	

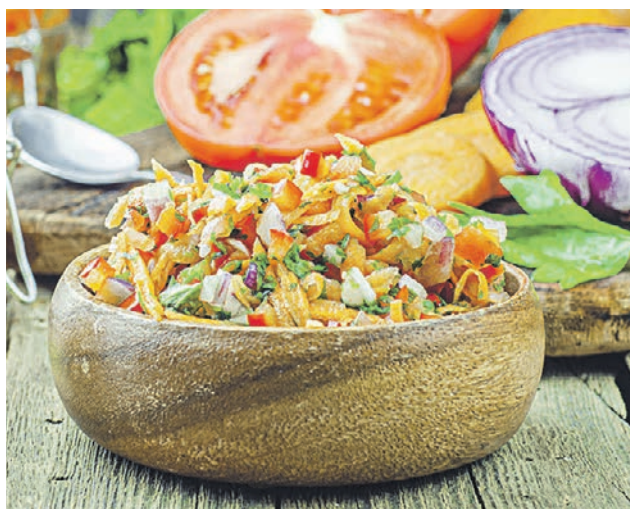
Ответы на сканворд

ПЛОД, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ МАЛОКРОВИЕ: Гранат
ОКНО ИЗ НАСТОЯЩЕГО В БУДУЩЕЕ: Телеэкран
ЦИРКОВОЙ: Цирк
ХАРАКТЕРНАЯ ...: Черта
ТРЮФЕЛЬ, НО НЕ СЛАДКИЙ: Белый трюфель
КАРТОННОЕ ЗВАНИЕ: Картонщик
КТО СПАС КАЯ? : Корабль
СМОТРИТЕ ФОТО: Фотограф
ПАСПОРТ НА ИЗОБРЕТЕНИЕ: Патент
ЛЕГКОВУШКА НЕМЕЦКОЙ СБОРКИ: Мерседес
«КОМУ ... СЛУЖИТ, ТОТ НИКОГДА НЕ ТУЖИТ»: Кому-то
ХУЛИГАН ИЗ ФРАНЦУЗОВ: Французский хулиган
ГОЛЛИВУДСКАЯ ЗВЕЗДА ... НОЛТИ: Нолти
ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ «ОДНОРУКИЙ БАНДИТ» В КАЗИНО?: Банда
БАЛЕТНЫЙ ПРЫЖОК: Прыжок
ГЕРОЙ ДРАМЫ «КРУПНАЯ РЫБА»: Рыба
МЯСО, ЧТОБЫ КАРБОНАД ПРИГОТОВИТЬ: Карбонад
СУША ПОД СЛОЕМ ВОДЫ: Суши
«ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ» ИЗ ОДНОИМЕННОЙ КОМЕДИИ: Ландыш
КРАЙНИЙ СРЕДИ ЗОНДСКИХ ОСТРОВОВ: Зондский остров
СЛИЯНИЕ ГОЛОВ СОВ ХОРИСТОВ: Хористы
ПИК СТРАСТЕЙ: Пик страсти
ГЛАВНЫЙ ОПУС МИШЕЛЯ ДЕ МОНТЕНЯ: Монтень
ПЫЛ ИГРОВОГО ЗВУЧАНИЯ: Пыл
КОРОЛЕВИЧ С ХОХЛОМ ИЗ СКАЗКИ: Хохлатый король
УПАКОВОЧНЫЕ ЕМКОСТИ: Упаковка
ПЕВЕЦ ... БАЛАН: Балет
СВИСТУН НА КОРАБЛЕ: Свисток
ПОПУЛЯРНАЯ У КАЗАХОВ КОЛБАСА: Сары-сары
ДАМСКИЙ ЖАКЕТ ИЗ 30-Х ГОДОВ ПРОШЛОГО ВЕКА: Жакет
БАТРАК У КУРДОВ: Курдский батрак
ОСВЕЩАЕТ: Осветитель
МОНАСТЫРЬ В ГЛУШИ: Глухой монастырь
ЧТО КОГДА-ТО РЫЦАРЯ ЗАЩИЩАЛО?: Щит
ЛОСОСЬ С ДВУМЯ ВИДАМИ ГЕМОГЛОБИНА: Лосось

Книга рецептов

Предлагаем рецепты вкусных и простых в приготовлении быстрых закусок из овощей. Присылайте на vecher@vm.ru свои рецепты, и лучшие из них появятся на наших страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой!

Витаминный сезонный салат



Помидоры 500 г, морковь 400 г, перец болгарский 400 г, лук фиолетовый 100 г, зеленый лук 200 г, укроп или петрушка — по вкусу

Салат, который можно есть... бесконечно. Вреда для фигуры никакого, а польза для организма — огромна. Витаминов тут и полезных минералов хватит надолго. Перво-наперво все тщательно моем и нарезаем в произвольной форме. Можно очень мелко (но тогда съесть все надо будет быстро, поскольку овощи мгновенно отдадут сок), а можно и покрупнее. Все смешиваем и заправляем специальным соусом без соли. Для этого смешайте 3 ст. л. меда, 3 ст. л. лимонного сока, пару столовых ложек дижонской горчицы и соевый соус.

Малосольные огурчики



Огурцы 2 кг, вода питьевая 2 л, укроп (зонтики) 3–4 шт., чеснок 5–6 зубчиков, перец черный 6–7 горошин, соль

Огурцы необходимо для начала замочить в холодной воде минимум на три часа. Таким образом они наберут влагу и будут хрустящими. Затем отрезаем хвостики — так огурцы быстрее просолятся. Теперь все просто: укладываем огурцы в подходящую емкость (банка, кастрюля). Главное: укладываем как можно плотнее. Не забудьте положить также чеснок, перец и укроп. Можно также добавить немного корня хрена. Теперь заливаем рассолом (на 1 л воды 2 ст. л. соли). Через сутки можно есть.

Капуста по-грузински



Капуста молодая 1–2 шт., перец чили 1 шт., чеснок 1 головка, свекла 3–4 шт., морковь 1 шт., соль, вода питьевая

Готовится очень просто, но долго. Убираем верхние листья с капусты, а сам кочан режем на 8 частей — так быстрее засолится. Свеклу (конечно, сырую) очищаем и нарезаем на пластинки. Морковь — произвольно. Главное, не тереть ее на терке. Закладываем все слоями в кастрюлю: свекла, специи, капуста. Верхним слоем обязательно должна быть свекла. Заливаем рассолом, который готовим из расчета 3 ст. л. соли на 2 л воды. Ставим гнет и держим в тепле трое суток. Затем еще сутки в холоде, и готово.