

# ВЕРНИСЬ ДОМОЙ



**МОСКВА**  
**ВЕЧЕРНЯЯ**

Совместный проект  
Московского метрополитена  
и газеты «Вечерняя Москва»

Цискаридзе очень строгий педагог, не терпит, когда ему перечат, и уверен в своей абсолютной правоте

## Уходите из балета

Гордость российского балета, маэстро Николай Цискаридзе о том, почему для пуантов надо родиться, а на одном таланте далеко не уедешь **с. 10**

**СРЕДА**

14 октября 2020 года  
№ 117 (1047)

### РЕКЛАМА С ИМЕНЕМ ЗВЕЗДЫ



Селебрити российского шоу-бизнеса стараются зарабатывать как могут. И частенько не особо задумываются над товаром, который потом будет ассоциироваться с их фирменным лицом. Так было с банками, финансовыми пирамидами. И, само собой, продуктами питания. Эксперты взяли — не пора ли читать этикетки и звездам **с. 12**

### УЧИМСЯ

## Заочный режим

Ученики младших и старших классов московских школ вернутся к занятиям 19 октября.

Мэр столицы Сергей Собянин сообщил: ученики 1–5-х классов возвращаются в школы и возобновляют обучение в очном режиме, так как им сложнее адаптироваться к дистанционному обучению. В это же время школьники 6–11-х классов на ближайшие две недели переходят на дистанционку.



Владимир Сидяков

### ПОВОРОТ

## Виноват Меркурий

Сегодня начался очередной период планеты в ретроградном положении.

Ретроградный Меркурий — это уже притча во языцех, мол, небесное светило тормозит свой ход, и это отражается на жизни обычных людей неприятным образом. Продлится такое движение с 14 октября по 3 ноября. Накладывается это еще и на продолжающийся период ретроградного Марса. Можно кричать: «Атака!»

Лучше отложить решение важных вопросов и новые начинания

Но астрологи успокаивают — пришло время пересмотреть свои ценности и отношения с людьми, копить энергию и сдерживать свой негатив. «Вечерка» рассказывает, как восстановить силы в это время. **с. 14**

Алексей Костромин / Предоставлено Николаем Цискаридзе

**На самом деле**

Покупать валюту не ту, которую советует сосед или знакомый, а ту, которая вам пригодится для покупок. Или выгодных вложений. Выясняем, как заработать, а не потерять на долларах и евро в турбулентный период **с. 6**

**vm.ru**





**Великие битвы отразят в дизайне метро**

**Цифра**

**31**

станция войдет в состав Большой кольцевой линии Московского метрополитена.

Дизайн-проект станции Московского метрополитена «Улица Народного Ополчения»

■ Вчера руководитель проекта АО «Объединение «Ингеоком» Максим Поламорчук рассказал о ходе строительства станции «Улица Народного Ополчения» Большого кольца метро.

Это одна из 31 станций на новом подземном кольце. Отличать ее будет особый характер, подчеркнуть который призван дизайн «Улицы Народного Ополчения». Тематику оформления выбирали исходя из названия станции — ее дизайн посвятят трем воинам, защищавшим нашу страну в разные века, в XVII, XIX и XX.

— В настоящее время специалисты ведут отделку платформенного участка и первого вестибюля станции, — рассказал Максим Поламорчук. — Специалисты монтируют панели. Уже сооружена тягово-подъемная подстанция — мотор и сердце станции. Во

## Трио защитников Отечества

Как украсят станцию «Улица Народного Ополчения»

второй половине октября должны принять на нее напряжение.

— Ведется монтаж инженерных систем, вентиляции, систем связи, щитовых, — продолжил Поламорчук. Главными сложностями он назвал перенос коммуникаций и демонтаж трех жилых домов. Сделали это для расчистки стройплощадки.

— В этом районе собрано большое количество коллекторов, проходят разнообразные коммуникации. Нам приходилось заниматься перепуском сетей на проспекте Маршала Жукова, — пояснил она. — Работу эту проводили в четыре этапа, приходилось даже перекрывать улицу, ограничивая движение.

Сама станция метро «Улица Народного Ополчения» расположится в центре района Хорошево-Мневники. У нее будут два подземных вестибюля с выходами на обе стороны проспекта Маршала Жукова и улицы Демьяна Бедного. Один из перспективных переходов в будущем выведет на пересадку с Рублево-Архангель-

ской линией. По проекту, Большое кольцо метро даст возможность построить радиальное направление метро в отдаленные столичные районы.

— Заложена техническая возможность построить еще одну ветку метро, — рассказал Максим Поламорчук. — Готовится монолитный коридор, который заложим на время сборным железобетоном. При присоединении Рублево-Архангельской линии его демонтируют, и на «Улице Народного Ополчения» появится удобная пересадка.

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru



Для обеспечения технического обслуживания и ремонта подвижного состава Большой кольцевой линии метрополитена возведут электродепо «Аминьевское». Его построят на участке площадью 15,7 гектара.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

**Кстати,**

на улице Демьяна Бедного отремонтируют и заменят асфальт, приведут в порядок тротуары. От проезжей части тротуары отделят бордюрным камнем.

**Знаете ли вы, что**

«Улица Народного Ополчения» проектировалась в двухуровневом станционном комплексе, состоящем из двух станций Большого кольца и перспективной Рублево-Архангельской линии метро.

**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 Алена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапатта (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Кирианова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)  
Выпускающий редактор номера Наталья Гришина

**VM.RU**

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно.  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.  
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru  
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru  
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5б. Тираж 270 000 экз.  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 14.10.2020, 12:30. Дата выхода в свет 14.10.2020, № 117 (1047)



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

**МЦК**

## Навигация укажет путь

■ Между станциями Московского центрального кольца «Дубровка» и метро «Кожуховская» появилась навигация нового типа. Об этом рассказали в пресс-службе Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы. Теперь пассажиров поведут на пересадку так, что заблудиться будет просто невозможно.

— Привычная разметка на асфальте в сочетании с навигацией флажкового типа

и световыми указателями помогут пассажирам не тратить время на изучение карты или поиск по навигатору, — отметили в пресс-службе Департамента транспорта города Москвы. В ведомстве также отметили, что если новая навигация между станциями придется по вкусу пассажирам, то она появится и на других пересадочных пунктах Московского центрального кольца и столичного метрополитена.

Сергей Морозов  
vecher@vm.ru



Навигация между станциями Московского центрального кольца и столичного метро



**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 создания историй для кино- и телеэкранов с читателями нашей газеты делится сценарист Константин Майер.**

■ «Вечерка» поговорила со сценаристом Константином Майером и узнала о том, как появляются сюжеты и персонажи фильмов.

Константин, чем отличаются сценарии полнометражки и сериала?

Фильм — это скорее рассказ, а сериал — роман. Полнометражную картину можно представить как одну сжатую мысль. Это история, рассказанная максимально захватывающим образом и почти всегда построенная вокруг одного героя. В сериале действует

другое правило. Там чаще выбирается одна тема и пристально рассматривается с самых разных сторон.

### Один автор одновременно может работать над несколькими проектами

Сколько времени уходит на сценарий для кино?

Автор может параллельно работать над несколькими проектами. Пишешь сценарий полного метра, разра-

батываешь сериал и занимаешься чем-то еще. Требуется более года на создание первой версии истории,

которую можно показывать. Из них от трех до шести месяцев нужно только на исследование темы.

Почему говорят, что сценарии не пишут, а переписывают?

Сценарий постоянно дорабатывается до начала съемок и даже в процессе

ма «Я хую» мы переписывали 17 раз. У пилотной серии «Толя-робот» было около 13 драфтов.

Прототипы ищите в реальной жизни?

Как говорится, колбасу можно есть с любой стороны. Бывает, встречаешь человека, не важно, знаком он тебе, пришел в гости или вы пересеклись на улице. Его образ захватывает, и сразу рождается огромное количество вопросов о нем. Это первый признак, что перед тобой потенциально классный герой. Не обязательно главный. С другой стороны, при написании

## Сценарий рождается за год

иногда переделывается. Это труд с большим числом вариантов и комментариев от различных специалистов из команды, которая создает картину.

Важно, что сценарист сам изменяет свой материал. Это особенность рабочего процесса. Так появляются новые версии — драфты. Даже с опытными мастерами такое происходит. Сценарий для филь-

сценария у тебя в голове есть вопрос. Или некая боль, не в прямом смысле. И исходя из этого ты создаешь героя. Персонажа, внутри которого будет жить этот вопрос. Он отправится в свое приключение и будет стараться найти ответ. Процесс прорисовки персонажа тоже растягивается на длительный срок. А на съемках режиссер может предложить свое видение. Потом актер будет задавать вопросы, что-то привнесет свое, и ты будешь лучше понимать своего героя. Начинаешь его править, а значит, и сценарий. Но это если внутри персонажа есть зерно — крепкое, которое двигает историю. Тогда проблем с изменениями не возникает.

Не досадно, что зрители знают актеров и режиссеров, а не сценаристов?

Когда-то давно было. Но сейчас из разряда обиды мы с коллегами перевели это в разряд задачи. Мы верим, что сценаристы — будущие рок-звезды мира кино. Ведь именно они буквально из ничего создают изначальные истории.

Беседу вел Александр Кудрявцев  
vecher@vm.ru

### ДОСЬЕ

Константин Майер родился 31 августа 1985 года в Темиртау. Учился в Государственном университете управления. В качестве сценариста и продюсера работал над проектами «Физрук», «Толя-робот», «Я хую», «Настя, соберись», «Огонь», «Золотое кольцо». Один из создателей популярного подкаста о кинопроизводстве и сценарном ремесле.

Личный архив

МЦД

### Сделаем переход

■ Строительство внеуличного пешеходного перехода через железнодорожные пути второго маршрута Московских центральных диаметров в Щербинке начнется во второй половине 2022 года. Об этом сообщил руководитель Департамента строительства Москвы Рафик Загрутдинов.

— В ближайшее время мы планируем приступить к проектно-изыскательским работам по объекту, которые будут выполнены в течение полуторалет, — уточнил Рафик Загрутдинов. Для этого подведомственное Департаменту строительства ГКУ «Управление дорожно-мостового строительства» объявило конкурс в электронной форме на выполнение проектно-изыскательских работ по объекту. Запланировано, что подзем-

ный переход создадут у дома № 8 по Новостроевской улице. Он обеспечит путь пешеходам к дому № 8 по Железнодорожной улице под путями второго Московского центрального диаметра. Длина перехода составит 75,5 метра, ширина — не менее 4 метров. Переход будет иметь три лестницы и лифты для удобства передвижения маломобильных граждан.

— По поручению мэра Москвы Сергея Собянина в связи с запуском интенсивного движения железнодорожного транспорта ведется разработка градостроительной документации для строительства пешеходных переходов на наиболее опасных участках для обеспечения удобного и безопасного перехода пешеходов, — добавил Загрутдинов.

Сергей Морозов  
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.



Как написал читатель, который прислал эту фотографию в редакцию «Вечерки», тележку по платформе вез некий молодой человек. А самому автору фото невольно хотелось встать на нее и прокатиться. Воздержался! А может, зря...

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

# Науки щедрые просторы

Новый корпус школы для 9–11-х классов возведут в Солнцева



Владимир Новиков

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин побывал на стройке нового корпуса школы № 1002 в Солнцева. Здание будет готово к концу года. Трехэтажный корпус на Солнцевском проспекте строят по индивидуальному проекту на средства, выделенные из бюджета города.

— Школа относительно небольшая — на 300 мест, но она по-своему уникальна, — сказал Сергей Собянин. — Здесь будет экспериментальная лаборатория для робототехники и 3D-моделирования, медиатека, зал для семинаров и конференций. Надеюсь, детям понравится. В новом корпусе, по словам заместителя директора школы № 1002 Анны Бу-

леевой, будет реализован городской проект «Школа старшекласников». Это программа предпрофильного образования учеников с 9-го по 11-й класс. К окончанию школы ребята смогут осознанно выбрать будущую профессию.

**Для ребят оборудуют кабинет астрономии и фотостудию**

Помимо привычных кабинетов иностранного языка, информатики, биологии, химии и физики, в новом корпусе сделают, например, класс астрономии, в котором будут глобусы,

карты звездного неба, телескоп и другое необходимое оборудование. В свободное время ребята смогут заниматься в современной библиотеке, прийти в шахматный кружок или фотостудию.

Творческие мероприятия будут проходить в актовом зале с гримерками для артистов. Уроки физкультуры и спортивные соревнования — в спортзале с раздевалками и душевыми.

Для активного отдыха также есть зона во дворе. Как доложил мэру руководитель компании-генподрядчика Руслан Нежнов, по планам, строительство корпуса закончится в но-

13 октября 2020 года. Слева направо: руководитель Департамента строительства Москвы Рафик Загрутдинов, мэр Москвы Сергей Собянин и замдиректора школы № 1002 Анна Булеева (1) осмотрели готовность нового учебного корпуса (2)

## Кстати,

Сергей Собянин упростил порядок получения выплат на детей. Москвичам больше не нужно предоставлять сведения о доходе с места работы, а также документы, которые выдают органы опеки и попечительства. Всю необходимую информацию ведомства будут получать в электронном виде.

ябре. А уже в январе здесь смогут учиться дети. — Образование в этом году столкнулось с серьезными проблемами: вынужденные дополнительные каникулы, дистанционное обучение и так далее, — сказал Собянин. — Но мы не прекращаем строить новые школьные здания. Они, конечно, будут востребованы. За последние несколько лет, по словам мэра, в городе построили около 400 школ и детских садов. До конца года в Москве появятся еще 8 дошкольных учреждений и 16 школ. Здания возводят и в новых районах, и в сложившихся кварталах, как, например, в Солнцева. По планам, здесь появятся еще три школы.

Наталья Тростянская  
vecher@vm.ru

## Культура

# Космонавты выйдут в прямой эфир

■ Сегодня московский Музей космонавтики запустил первое в России музейное телевидение.

Видеоканал начал свою работу с трансляции запуска космического корабля «СоюзМС-17».

— Попасть на страницу канала можно с главной страницы сайта Музея космонавтики или перейдя по ссылке: kosmo-museum.ru/museum-tv. Несколько раз в неделю в прямом эфире зрители ждут космические новости, технические программы, интервью с космонавтами и с приглашенными гостями, а также специальные выпуски со стартов и посадок космических

кораблей, — рассказали в пресс-службе музея.

Так, завтра в эфире видеоканала состоится первый онлайн-урок по теме «Радиация на Земле и в космосе». Его проведут с прямым включением с Международной космической станции — космонавты Анатолий Иванишин и Иван Вагнер расскажут об основных принципах радиационной безопасности в космосе и ответят на вопросы зрителей. Кстати, уже сейчас на канале можно посмотреть интервью с космонавтами, работниками ракетно-космической отрасли и другими.

Анна Соловьева  
vecher@vm.ru



Сергей Пятаков/РИА Новости

17 июля 2020 года. Посетительница рассматривает чучело собаки-космонавта в Музее космонавтики

## Погода вечером

# +14°C

Ветер	1–3 м/с	
Давление	745 мм	
Влажность воздуха	90%	

Завтра утром +13°C, небольшой дождь

## Тем временем в Аибге

Краснодарского края — плюс 26 градусов. — Село уникально тем, что его разделяет государственная граница между Россией и Абхазией, — рассказывает сотрудник архива Адлерского района города Сочи Юрий Иващенко. — Так что жители одного населенного пункта живут в двух разных странах. Аибга ведет историю с 1869 года, а разделение между РСФСР и Грузинской ССР произошло в 1928-м. И на протяжении последних десятилетий, начиная с конца 1980-х, не утихают споры о принадлежности этой территории.



# Делаем глубокий вдох

Диагностические центры работают в круглосуточном режиме

■ Центры компьютерной томографии (КТ-центры) постепенно перепрофилируют для диагностики больных коронавирусом. «Вечерка» узнала, в каком режиме сегодня приходится работать врачам Диагностическому центру № 5.

Сегодня в КТ-центры принимают только по направлению врача или по скорой помощи — здесь так называемая красная зона. Сюда попадают пациенты, у которых подозревают или подтвердился коронавирус. А потому встреча «Вечерки» с главным врачом Диагностического центра № 5 (ДЦ № 5) Павлом Гуляевым прошла на улице. Иначе бы пришлось сесть на двухнедельный карантин.

— Мы единственные, у кого сразу два КТ-центра. Один располагается в филиале № 5 на Псковской улице. С апреля он не прекращал свою работу. Второй находится на Абрамцевской улице, 16. На данный момент оба работают в круглосуточном режиме, — рассказал главврач.

Скаждым днем заразившихся становится больше, поэтому перевод КТ-центров на работу с больными COVID-19, к сожалению, необходимость. В диагностическом центре ведут прием пациентов из двух округов Москвы: Северного и Северо-Восточного.

— В каждом из наших центров мы можем сделать 72 исследования в день. Уже сейчас загрузка составляет 76 процентов, — добавил Павел Владимирович.



Светлана Колосова

13 октября 2020 года. Главный врач Диагностического центра № 5 Павел Гуляев перед входом в медучреждение, где обследуют пациентов с COVID-19

**Каждое учреждение способно проводить 72 исследования в день**

Здесь, как и положено, для пациентов обустроены места ожидания приема, процедурный кабинет для забора биологического

материала, кабинеты ЭКГ и КТ-диагностики.

— Прийти на обследование можно по направлению врачей из поликлиник двух округов или через скорую медицинскую помощь, — пояснил Павел Гуляев.

Кроме того, есть помещение, где пациенты могут ожидать машину скорой помощи после прохождения всех процедур. Не стоит путать КТ-центры со стационаром. Здесь пациентам не выделяют койки, врачи ведут только амбулаторный прием.

— Если нужна госпитализация, мы вызываем скорую, которая пациента везет в больницу. Если у него легкая форма заболевания, то отправляем лечиться домой, — рассказал Гуляев. На КТ-диагностику в среднем уходит около получаса. Еще пациентам проводят ПЦР-тестирование, экспресс-тесты на грипп.

— У нас есть некие шаблоны и термины, с помощью которых мы классифицируем пациентов, чтобы ускорить процесс. Но индивидуальный подход никто не

## Кстати,

без вреда для здоровья человека компьютерную томографию легких рекомендуется проводить не более 5 раз в год. Для людей с раковой опухолью обследование можно делать чаще — примерно 3–4 раза в месяц, но не более 15 в год. Желательный интервал между процедурами — 7–14 дней.

отменял, — отметил Павел Гуляев.

Кстати, плановые приемы в центре на Абрамцевской улице не прекратились — поликлиника по-прежнему открыта для посещения.

Юлия Зыкина  
vecher@vm.ru

## Статистика

### Растет число новых случаев

■ Вчера в оперативном штабе по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве сообщили, что в столице подтверждено 4618 новых случаев заражения коронавирусной инфекцией.

В штабе отметили, что это самый высокий показатель в городе с середины мая.

— Число новых случаев COVID-19 за последнюю неделю на 31 процент больше, чем за предыдущую, — уточнили в оперштабе.

Кроме того, за сутки госпитализировали 1258 пациентов.

Всего за последнюю неделю в больницы Москвы было доставлено на 16,7 процента пациентов больше, чем за предыдущую. Среди них 0,8 процента составили дети, 44,7 процента — люди в возрасте от 18 до 45 лет, 28,9 процента — пациенты от 46 до 65 лет, а остальные — жители столицы старше 65 лет.

Все заразившиеся, а также близко контактировавшие с ними люди уже находятся под медицинским наблюдением.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru



## Медицина

### Иммунитету грозит опасность

■ Коронавирус в тяжелой форме может вызвать у человека появление антител к интерферону — белку, который отвечает за иммунную реакцию организма.

Об этом вчера рассказал глава Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи Александр Гинцбург.

— У 10–15 процентов переболевших в тяжелой форме появились антитела к интерферону, которые блокируют не то что вторичный иммунный ответ, а даже и врожденный иммунный ответ, — пояснил он.

Таким образом, коронавирусная инфекция и последствия от нее оказались сложнее, чем полагали специалисты.



Редли и Центр имени Гамалеи / РИА Новости

6 августа 2020 года. В Центре имени Гамалеи уже создали первую в мире вакцину от коронавируса

— Сейчас, чем больше мы узнаем про механизм патогенеза этого возбудителя, тем больше мы понимаем, что он становится в нашем представлении все более коварным, — добавил Александр Гинцбург.

Помимо этого, в Минздраве заявили, что коронавирусная инфекция негативно влияет на мужское здоровье. К слову, об этом ранее уже говорили специалисты китайского Центра репродуктивной медицины колледжа Тунци. Ученые считают, что тяжелая форма COVID-19 может привести даже к бесплодию.

Также ученые уверены, что вирус в целом влияет на весь

## Справка

Всего во всем мире коронавирусом заразились порядка 38 миллионов человек. Больше всего случаев заболевания в США, на втором месте по количеству больных Индия, а следом — Бразилия.

организм переболевшего человека и последствия от него могут наблюдаться еще много лет.

Анна Соловьева  
vecher@vm.ru



## ТЕХНОЛОГИИ

Екатерина Головина  
Обозреватель



## Готовьтесь покупать товар лицом

До конца года Госдума планирует принять закон, расширяющий возможности применения биометрии. Если это случится, делать покупки в магазинах и совершать транзакции в банках можно будет с помощью частей своего тела. Буквально — покупать товар лицом.

«Пилоты» уже существуют — технологию тестируют в некоторых магазинах, кафе и вендинговых автоматах. Играться с биометрией и ряд банков. При этом нас очень активно зазывают сдавать эту самую биометрию: сканировать и отправлять на деревню банку-дедушке свое лицо, сетчатку глаза, образец голоса, отпечатки пальцев. Разумеется, под честное слово, что все будет надежно храниться и не достанется мошенникам.

О том, насколько честными бывают отпускаемые банкирами слова, красноречиво говорят форумы теневого интернета, где нашими данными торгуют оптом и в розницу даже сопливая хакерская школотка. Ну, были цифры из паспорта и банковской карты, будут 3D-фоточки и отпечатки пальцев. В сказки о надежности и безопасно-

сти биометрических технологий я бы тоже сильно не верила.

Несколько лет назад, помнится, участники программы «Разрушители легенд» вскрыли навороченный электронный замок, изготовив копию отпечатка пальца из подручных материалов. Тогда, правда, его сначала пришлось снимать с каких-то поверхностей,



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

теперь для этого подойдет даже фотография в сети (в хорошем разрешении, конечно). Для замены одной головы на другую гражда-

нина Доуэля тоже звать не надо — компьютер, спецсофт и 200-миллиметровый объектив прекрасно с этим справятся. Да и с силиконовыми 3D-масками опыты проводили — работает. Что там осталось? Переделка голоса? Вообще раз плюнуть. Конечно, ради карты какой-нибудь «Ленты» или «Пятерочки» вряд ли кто-то будет так заморачиваться. Но вот ради снятия приличной суммы с чужого счета — почему нет? Тем более что современные удаленные технологии весьма этому способствуют. Так что, как по мне, на любителя инновации. На большого любителя халявы.

# Меняем курс рубля

## Валютные операции требуют знаний и навыков



Валерий Меньшиков / РИА Новости

При переводе накоплений в требуемую валюту следует внимательно выбирать точку для обмена денежных средств и не забывать про банковскую комиссию

■ **Представители банковской сферы самой подходящей валютой для сбережений называют ту, которую можно использовать для покупки. Эксперты советуют хранить сбережения в деньгах разных стран.** Стоит сразу же разделить понятия. На бирже можно спекулировать иностранной валютой, а можно инвестировать в нее. Первое озна-

чает попытку те же доллары купить как можно дешевле и потом постараться продать подороже, когда изменится курс. Второе — перевод денег, например из рублей в евро, чтобы уберечь капитал от колебаний цен. Кроме того, есть возможность заработать в долгосрочной перспективе. Если курс евро увеличится,

**Большинство начинающих трейдеров теряют вложения**

то возрастет и объем ваших сбережений.

— Когда мы говорим об инвестициях в валюту, речь идет прежде всего о сниже-

нии рисков. О надежности. Но невозможно наверняка угадать, какая валюта будет расти. Поэтому инвестору лучше вложить свой капитал в деньги разных стран, — советует профессор финансов Российской экономической школы Алексей Горяев.

При переводе средств нужно внимательно выбирать точку для обмена. Ведь банки сами устанавливают курсы валют в своих филиалах и берут комиссию за операции.

— Особенно разрыв увеличивается, когда возрастает политическая или экономическая неопределенность. Цена покупки и продажи тех же долларов может разойтись на 10 и даже 15 рублей. Но это скорее запретительная разница. Она позволяет отогнать клиентов, чтобы массово не начали скупать валюту, — говорит Дмитрий Александров, главный стратег одной из инвестиционных компаний.

Эксперты рекомендуют не обращать внимания на громкие заявления в средствах массовой информации о том, что одна из валют в скором времени рухнет. Большинство начинающих трейдеров, которые берутся играть на колебании цен, теряют свои деньги. Но если вам все-таки хочется испытать удачу, лучше заранее изучить все доступные материалы по теме, чтобы не наломать дров.

**Александр Кудрявцев**  
vecher@vm.ru

### Сам себе инвестор

## Холодная голова и точный расчет

■ **Торговля валютой на бирже привлекает начинающих инвесторов обманчивой простотой. «Вечерка» рассказывает, как стартовать в качестве трейдера.**

Стоит найти брокера. То есть посредника между вами и рынком. Обратите внимание на то, чтобы он предлагал вам сделки, связанные именно с Московской биржей. С его помощью вы сможете открыть личный счет и покупать валюту по цене, которая актуальна

для рынка. При получении денег в банке вы потратите больше из-за комиссии. Для начала первых торгов понадобится минимум 100 долларов на депозите. После через специальную программу, которую предоставит брокер, вы сможете в онлайн-формате покупать и продавать валюту. Самая частая ошибка новичка — вложить все деньги в одну сделку. Не стоит относиться к игре на бирже как к казино. Необходимо придерживаться стратегии и не за-



Depositphotos

Приобретение еврооблигаций может оказаться выгодней покупки евро

бывать о неизбежных опасностях и рисках, поджидающих биржевых игроков. Важно помнить, что курсы валют зависят от множества факторов. Начиная от сделок, совершаемых крупными корпорациями, и заканчивая политической

обстановкой на мировой арене. Но все на рынке хотят одного — купить дешевле и продать дороже. Поэтому за курсом лучше следить с помощью мобильного приложения. Эксперты советуют установить для себя правила игры. В случае, если несколько сделок прошли неудачно

и вы потеряли деньги, не стоит поддаваться азарту и пытаться отыграть сегодня. Это справедливо и для успешных торгов. Холодная голова и точный расчет — лучшие друзья инвестора. Нужно постоянно обновлять свои знания, чтобы достичь успеха. А потому стоит позаботиться о постоянном образовании в сфере торгов. Для этого есть множество книг и бесплатных онлайн-курсов.

Инвестор может вложить средства в валютные инструменты, которые раньше были недоступны. Например, приобрести на Московской бирже еврооблигации. По сути это ценные бумаги,

### Кстати,

заместитель председателя Банка России Андрей Заботкин высказался в пользу выпуска цифрового рубля. По его мнению, рост доли безналичных платежей и развитие финансовых технологий делают этот вопрос все более актуальным.

закрепляющие определенные долговые обязательства. По ним в установленный срок можно получить проценты. Это защитит накопления от обесценивания рубля.

**Андрей Сазиков**  
vecher@vm.ru



■ Среди жителей столицы стали популярны коктейли с заменителем алкоголя. Они такие же на вкус, но безвредны. Секрет «трезвых» напитков — в безалкогольных дистиллятах из корнеплодов, коры деревьев, растений и фруктов. Их начали производить в Европе. От-

**Кстати,**

датские исследователи считают, что в будущем мясо исчезнет из рациона. Его заменят водоросли, моллюски и миниатюрные рыбки. Главным источником белка станет килька. Витамины и жирные кислоты есть в морепродуктах. Но на избавление от мяса потребуется время.

В «трезвых» напитках содержатся безалкогольные дистилляты из корнеплодов

туда же пришла мода на псевдоалкоголь. — В Лондоне, например, сейчас в тренде джин и коктейли на его основе. Широко распространен безалкогольный аналог этого напитка. Люди заказывают с ним коктейли, чтобы не выпадать из компании, — прокомментировал новое веяние президент Барменской ассоциации России Сергей Колбеев. Вообще, во всем мире давно существует тенденция к замене вредных продуктов здоровыми аналогами, но с тем же вкусом. Самая

гетти. Бекон не очень полезен для организма, поэтому по всему миру его стараются заменить на безвредный аналог. В Америке одна из компаний придумала «беконные грибы». Ученые из Университета штата Орегон выращивают бурые водоросли, которые похожи по вкусу на бекон, но по составу гораздо полезнее. Однако диетологи заменителям не рады. Псевдофастфуд может помочь человеку, который только начинает переходить на здоровое питание. Но рано или поздно необходимо

# По ноль градусов

## Выбираем здоровые аналоги вредных продуктов

подходящая для этого основа — мороженое. Такое лакомство можно создать из чего угодно. В этом году фурор на выставке в Белоруссии произвело мороженое со вкусом мяса. Кроме того, мастера научили скрещивать основной продукт с попкорном и даже гречкой. Японцы выпустили эскимо со вкусом спа-

исключить его из рациона. Такого мнения придерживается диетолог Марина Ваулина. — Мы ведь занимаемся не только питанием. Диетология — это наука о перестройке организма. Смене привычек. Человек должен научиться употреблять меньше «неправильной» еды. Поэтому в использовании, например, водорослей нори со вкусом бекона нет смысла. Есть множество рецептов с этим продуктом, где вкус маскируется, — считает диетолог Марина Ваулина.

Александр Кудрявцев  
vecher@vm.ru

**Питание**

# Остаться молодым



Depositphotos

**Справка**

■ Турецкие эксперты опубликовали список продуктов, которые быстрее старят организм. «Вечерка» разбиралась, что не стоит есть, чтобы всегда чувствовать себя на восемнадцать.

Одну из верхних строчек занял фастфуд. Пицца, приготовленная во фритюре, содержит большое количество трансжиров. Они увеличивают риск развития болезни сердца. В таких блюдах много соли, удерживающей воду в организме и приводящей к отекам. От этого кожа быстрее теряет свою эластичность. Еще одно «нет» ученые сказали сахару. Из-за него страдает кожа, в связи с медленной выработкой эластина и коллагена появляются морщины. Как рассказала врач-эндокринолог Ирина Пронина, есть неочевидные продукты-вредители. — Не стоит злоупотреблять обработанным мясом: колбасами, сосисками, беконом, — отметила врач. — В них содержатся сульфиты и консерванты, которые могут вызвать воспаления.

Полуфабрикаты, широко используемые в сетевых фастфудах, как и другая еда «фабричного» производства, содержат пищевые добавки, негативно сказывающиеся на здоровье.

Лучше минимизировать и употребление кофе. — Он вредит внутренним органам и отражается на состоянии эпителия. В идеале нужно сократить его количество и запивать водой, — добавила Пронина. В составе молока находится инсулиноподобный фактор роста ИФР-1, приводящий к быстрому старению. Негативно на внешний вид влияет и подсолнечное масло. Содержащаяся в нем кислота омега-6 при превышении нормы ускоряет развитие возрастных заболеваний.

Юлия Панова  
vecher@vm.ru

☞ Так ли полезны товары, рекламируемые звездами → стр. 12



**Мода на псевдоалкоголь и имитацию мяса набирает обороты**

**Дом, строительство, ремонт**

Реклама

**Недвижимость**

На правах рекламы

**СтройЛит** **КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!**

Строим из любых материалов - быстро и добротно. «ПОД КЛЮЧ!»

**В НАЛИЧИИ СВОЯ ТЕХНИКА**

**АКЦИЯ\***

ПРИ ЗАКАЗЕ РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ И ПЕНСИОНЕРАМ **15% СКИДКА**

• ДОМА • КОТТЕДЖИ • БЕСЕДКИ  
• БАНИ • ПРИСТРОЙКИ • ГАРАЖИ

**ВЫПОЛНЯЕМ ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАБОТ:**  
КРОВЛЯ, ФУНДАМЕНТЫ, ЗАБОРЫ, НАРУЖНАЯ И ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, БЛАГОУСТРОЙСТВО, ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ, ВИНТОВЫЕ СВАИ

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС - В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

**8 (920) 925-44-44**

\*Акция действует с 10/10/2020 по 31/10/2020. Подробно об организаторе акции, правилах ее проведения, скидках по т.8(920)925-44-44

**ЗаводЗаборов.ру**

**ЗАБОРЫ ТЕПЛИЦЫ ВИНТОВЫЕ СВАИ**

**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА** **СКИДКИ до 50%**

**(495) 104-52-52**

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

**УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?**

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

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

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

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

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



**16 октября 1988 года на Центральном телевидении начался показ «Рабыни Изауры» — первой «мыльной оперы», вышедшей на советские экраны. «Вечерка» разбиралась в сериальной индустрии и вспомнила самые популярные и длинные эпопеи за несколько десятков лет.**

Сто 25-минутных серий «Изауры» в СССР перемонтировали в пятнадцать эпизодов по 60–70 минут. Такой формат тогда был более привычен нашему зрителю. Так началась эра долгоиграющих мелодрам: бразильских, мексиканских, аргентинских...

— При производстве контента мы отталкиваемся от того, что, как думаем, будет интересно зрителям, — рассказала генеральный продюсер кинокомпании «Русское» Ирина Смирнова (на фото). — Сейчас сериалы стали не то чтобы более



циничными, но более реалистичными. Если вспомнить «Рабыню Изауру», то сперва сериалы были почти что сказками. Это было не про нас, а про совсем иных людей, за которых мы переживали. Потом была стадия, когда персонажи были на нас похожие, но которые живут все равно в несколько отличной от нашей реаль-

ности. Теперь, мне кажется, гораздо выше запрос на реалистичность в кадре. Люди уже не хотят сказок, они хотят историй про таких же, как мы. Про то, что и у них жизнь не сладкая, но если поступать по совести и не бояться, то в итоге все будет хорошо.

Зрители хотят ассоциировать себя с героями, понимать их мотивацию. Когда смотришь зарубежные сериалы, которые я тоже люблю, все равно кажется, что это немножечко из жизни инопланетян. Зарубежный контент прежде

всего смотрят люди, которые мыслят и живут схожими понятиями, что и зарубежные зрители. Но у нас есть и огромное количество людей, у которых восприятие реальности очень отличается от зарубежного. А для российского менталитета никто, кроме российского производителя, не снимет. И за рубежом та же история.

### Санта-Барбара

(1984–1993)

Сериал, название которого стало для россиян нарицательным: «Ну просто Санта-Барбара» какая-то говорят, и сразу понятно, в ситуации все слишком запутано. Невероятное количество серий и 10 лет жизни с героями. Соседки встречались на лестничной площадке, обсудить как там Круз Костильо. Так и шел сериал бок о бок с реальными историями людей, которые сами выросли, создавали и разрушали семьи, продолжая наблюдать за экранными.



## Мажор против рабыни Изауры

Отечественные сериалы привлекли зарубежного зрителя

### Детективное агентство Лунный свет

(1985–1989)

Американский сериал, который понравился российскому зрителю не столько оригинальностью сюжета — в принципе, это был обычный детектив, сколько участием в нем молодого и горячего Брюса Уиллиса, сыгравшего главу агентства. Он отлично составил тандем актрисе Сибил Шеперд — разорившейся топ-модели Мэдди. Его девиз по жизни: «Немного домыслов, наблюдений и анализ».



### Дежурная аптека

(1998–1999)

Герои сериала «Дежурная аптека» на целых четыре года превратились для россиян в членов семьи. Легкий юмор, плеяда забавных ситуаций и персонажей, с которыми приходится справляться хозяйке обычной испанской аптеки Лурдес Кано. Девочки были влюблены в ее сыновей — Гильермо и Кике, а женщины переживали за ее отношения с бывшим мужем Адольфо Сегура.

### Друзья

(1994–2004)

Если ты не смотрел «Друзей» — ты ничего не смотрел. Если смотрел его пару раз, стоит включить в третий, а потом и в десятый. 10 сезонов, почти 250 серий, после которых неизбежно хочется продолжения. И сегодня, видя Дженнифер Энистон, зрители невольно вспоминают взбалмошную Рэйчел, а в Мэтью Перри угадываются все те же черты остроумного Чендлера.



### Бедная Настя

(2003–2004)

За историей любви барона Владимира Корфа и воспитанницы его отца Анны Платоновой на фоне псевдоисторических событий России XIX века следили все — и домохозяйки, и их мужья. Кастинг на роли главных героев прошли более семи тысяч двухсот актеров. Изящные дамы, галантные манеры и времена дуэлей — вроде сплошная мыльная опера, но такая своя, родная. Изящная блондинка Елена Корикова с огромными пронзительными глазами покорила сердца мужчин.





## Дорого, богато

На сериалы сейчас производители денег не жалеют, особенно в американской киноиндустрии. Ради качества и результата тратятся баснословные суммы. Какие же сериалы самые дорогие?

■ **Игра престолов.** Мегасериал фэнтези-сериал считается самым дорогим проектом в мире. К шестому сезону стоимость серии выходила 10 миллионов

долларов. А на финальный эпизод потратили 15 миллионов долларов.

■ **Скорая помощь.** Кажется бы, в сериале просто показывается работа обычного отделения в больнице. Но нет. Во времена Джорджа Клуни серия обходилась в 13 миллионов долларов, да и сейчас она примерно такая же.

■ **Карточный домик.** Каждый эпизод этого сериала про полити-

ческую жизнь в США стоил 4,5 миллиона долларов — чувствуете разницу с жанром фэнтези? Потом стоимость эпизода возросла. Пришлось повысить гонорар актеру Кевину Спейси.

■ **Остаться в живых.** Каждая серия популярного в 2000-х годах сериала стоила около 4 миллионов долларов. На пилотный эпизод пришлось потратить почти 14 миллионов.



## Секс в большом городе

(1998–1999)

Выход сериала был сравним с эффектом взорвавшейся бомбы. Такого российские женщины еще не видели! С экранов телевизоров на них смотрели четыре 30-летние женщины, красивые, свободные, живущие в Нью-Йорке и мечтающие встретить свою любовь. Но прежде найти хороший секс. Еще никто так откровенно не показывал постельные сцены и не говорил о вещах, которые было просто неприлично обсуждать даже с подружками.



## Дикий ангел

(1998–1999)

Аргентинский сериал, подаривший миру Наталию Орейро. Он принес кинозвезде, исполнившей главную роль, такую сумасшедшую популярность в России, что до сих пор она считается суперзвездой. Хотя сериал закончился 20 лет назад. Но история любви милой, строптивой домработницы Мили с богатым сыном хозяина дома Иво так понравилась всем подросткам, что все пели песни из сериала, покупали дневники с изображением Наталии.

## Прямая речь



**Антон Калинин**  
Продюсер,  
режиссер

Будущее за сериалами смысловыми, которые предлагают решения и выходы из различных ситуаций. Сегодня 80 процентов нашего контента — декларация события или проблемы. Но нужен и такой художественный продукт, который будет давать аудитории ответы на простые жизненные вопросы: что такое любовь, предательство, враг, друг и так далее. Это очень важная составляющая.



## Просто Мария

(1989–1990)

Этот мексиканский телесериал шел в России всего один год, но запомнился всем, кто смотрел телевизор в 90-х. Душераздирающая история простой девушки Марии, влюбленной в богача Хуана-Карлоса, растопила сердца людей. И все ждали, что мексиканская Золушка все равно уедет на своей карете-иномарке.



## Пуаро

(1989–2013)

Агата Кристи сочиняла такие истории, что оторваться от них просто невозможно. Конечно, ее произведения должны были быть экранизированы. Сериал про сыщика из Бельгии, который живет в Лондоне и расследует всевозможные преступления, не менее любопытен, чем приключения Шерлока Холмса. Кстати, снималось все именно в тех локациях, которые описывала Агата Кристи.



## Клон

(2001–2002)

Бразильцы решили опередить свое время и покусались на святое, затронули тему клонирования людей. И вкрутили это в мильную драму 250 серий. В сериале остро обсуждалась и тема женщины в мусульманской культуре. Все с упоением следили, что будет с Жади, которую насильно выдали замуж за мусульманина, и Лукасом, у которого погиб брат-близнец, зато появился клон.

## Приятный бонус

Теперь уже наши сериалы покупают для зарубежного проката. В этом году американская компания Netflix приобрела права на трансляцию «Эпидемии», которая заняла восьмую позицию в топ-10 этой платформы, обогнав новые сезоны «Гриффинов» и «Американской семейки». Также куплены права на сериалы «Метод», «Мажор», «Саранча», «Хождение по мукам», «Лучше чем люди».

Подготовили  
**Татьяна Еременко** (текст);  
**Юлия Коршунова** (дизайн);  
vecher@vm.ru

Люди уже не хотят сказок, они хотят историй про таких же, как мы



## Твин Пикс

(1990–2017)

Творение великого и ужасного Дэвида Линча просто парализовало российского зрителя. Ловко закрученная интрига вокруг убийства старшеклассницы Лоры Палмер, которая оказалась очень непростым персонажем, в сочетании с психологическими приемами и даже психоделическими вкраплениями принесла свои плоды. Стало понятно — публике нужны умные сериалы. Несмотря на то что сериал был достаточно коротким (два сезона по семь серий) «Твин Пикс» провозгласили гениальным творением всех времен и народов. Создатели даже решили сделать на культовый сериал приквел в 2017 году. Но он с треском провалился в прокате. Но до сих пор всех людей интересует, кто же убил Лору Палмер?



■ Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой под руководством ректора Николая Цискаридзе при поддержке Российского фонда культуры выпустила книгу «Обыкновенная богиня... Галина Уланова». Издание приурочено к 110-летию юбилею со дня рождения легендарной балерины. «Вечерка» пообщалась с народным артистом России в день презентации издания.

Николай, чем эта работа о Галине Улановой отличается от других?

Мы хотели показать то, что мало кто видел. Собрали редкие фотографии из фондов нашей академии, Мариинского театра, Санкт-Петербургского музея театрального и музыкального искусства, московского Бахрушинского музея, личных архивов. Сделали подборку высказываний Галины Сергеевны, ее воспоминаний. Многие знают Галину Сергеевну как уникальную балерину и педагога. Но талант не является просто так, все идет из семьи. На основе архивных данных мы попытались показать ее близких, атмосферу, в которой она формировалась.

Открыли что-то неожиданное для себя?

Во время работы над книгой я увидел такие факты и фотографии, которые не стоит делать достоянием общественности. Они очень личные. Я не мог представить, что эта женщина, которая всегда казалась мне эталоном сдержанности и женственности, была такой страстной натурой.

Руководящая должность в академии, педагогическая, телевизионная, писательская деятельность. Как вы это совмещаете?

Мне несложно распределять время. Если человек занимается не своим делом, он всегда что-то не успевает, не мо-

жет, не умеет. А я знаю, чему нужно уделить 15 минут, чему — полчаса, а чему — четыре. Сложнее учить балету, на это уходят годы.

Кто ваши учителя?

Наибольшее влияние на меня оказали няня в детстве, балетные педагоги — Петр Пестов в школе и Марина Семенова с Галиной Улановой в Большом театре. Они воспитывали меня как личность, даже с мамой у меня не было такого духовного родства, как с ними. Более того, раньше я думал, что няня — моя родная бабушка. Благодаря ей во мне такие качества, как аккуратность, непримиримость к несправедливости, скрупулезное отношение ко всему.

Петр Пестов отличался жесткой манерой преподавания. Вы такой же?

Да, я очень строгий педагог. В зале есть только одно мнение — и оно мое. Все, кому что-то не нравится, могут выйти за дверь, она открыта всегда. Правда, в одну сторону. У меня есть нехорошее качество: если я вычеркиваю кого-то, то на всю оставшуюся жизнь. Пока я имею претензии, выражаю недовольство — человек мне еще интересен. Но если замолкаю — значит, он меня совершенно не цепляет. Как правило, это происходит, когда я понимаю, что он перестает развиваться физически и духовно. Такие люди мне не нужны.

Часто приходится отчислять студентов?

Конечно. Если бы не учебный план, мы отчисляли бы гораздо больше, и это было бы правильно. Балет — не та профессия, которой должны заниматься все. На сцену ведущих театров страны должны выходить исключительно одаренные личности.

Современные дети хотят стать блогерами или музыкантами. Хватает учеников в балетных училищах?

Вполне. Блогером или музыкантом можно стать за ми-



Со мной  
нужно дого-  
вариваться.  
Если приказыва-  
ть — не по-  
слушаюсь

## Есть только одно мнение — мое

Николай Цискаридзе — о профессии, учителях и идеалах

нуту. Ребенок, в силу своего обаяния, может завоевать медийное пространство, зарабатывать деньги. Но это быстро проходит. С годами не остается ни кукольной

внешности, ни таланта, ни навыков. Наше поколение прошло большую школу, она-то и дает нам держаться на пьедестале много лет. Недавно я прочитал фразу, что

от современного поколения может ничего не остаться. Никаких артефактов, потому что мы, например, даже не пишем письма. Ведем только виртуальную жизнь, которую можно удалить одним кликом.

Вы признавались, что были непослушным ребенком. Сохранили в себе бунтарский дух?

Такие противоречия возникли у меня только с мамой. Мы всегда спорили и не могли прийти к консенсусу. Она родилась в год Обезьяны в знаке Близнецов, а же Бык-Козерог. Такие две личности не могут находиться в одном пространстве. Марина Семенова тоже родилась в год Обезьяны и под знаком Близнецов. Но у нас с ней

### Детали к портрету Николая Цискаридзе

■ Рано приобщился к миру искусства. Николая Цискаридзе с детства водили на выставки и театральные постановки. Первой любовью стал балет «Жизель». Мать не одобряла подобное увлечение ребенка. Она хотела, чтобы Коля стал юристом. Но сын категорически не согласился: в 1984 году написал заявление в Тбилисское хореографическое училище. И в итоге был зачислен на курс.



■ Благодарен строгому педагогу. Со временем Цискаридзе высоко оценил жесткую преподавательскую манеру Петра Пестова, готовившего ученика к преодолению жизненных трудностей. Уже став танцовщиком Большого театра, он позвонил своему учителю и сказал: «Я буду всю свою жизнь стоять перед вами коленопреклоненным. Потому что вы меня выучили так, что, даже если меня попытаются убить на сцене, я все равно буду двигаться до тех пор, пока не закончится моя роль».

■ Все же юрист. В 2011 году Николай Цискаридзе поступил в магистратуру Московской государственной юридической академии и в 2014-м окончил ее с красным дипломом. Артист зарекомендовал себя среди одногруппников и преподавателей как блистательный ученик и отзывчивый человек.



Александр Косинетц/ТАСС

■ Получил похвалу от мэтра. Французский балетмейстер Ролан Пети (на фото) пришел в Большой театр в 2001-м. Он сразу обратил внимание на молодого танцовщика и отдал ему главную роль Германна в «Пиковой даме». Успех постановки благодаря Цискаридзе был таков, что Пети предложил Николаю самому выбрать следующую партию. Тот остановился на роли Квазимодо в «Соборе Парижской Богоматери».



## ДОСЬЕ

куства, когда люди не имеют координации, музыкальности, но выходят на сцену. Как бороться с этим?

В первую очередь решать проблему с руководством театра. Деятельность любого коллектива — это отражение вкуса человека, который им управляет. Если он не знает, что такое хорошо, у него нет чувства прекрасного, и вообще, он случайно попал в искусство, происходит то, о чем я говорил.

**Вы не раз оказывались в центре театральных скандалов. Что еще может вас задеть?**

Такого нет и никогда не было. У меня от природы потрясающие данные. Так вышло, что мои желания совпали с возможностями, и я стал заниматься делом, которое мне стопроцентно подходит. Если бы пошел в современную хореографию или грузинские танцы, у меня ничего не получилось бы. Для других жанров рождаются миллионы детей, а для классического балета единицы. И я успешно стал его частью. Зачем мне волноваться и с кем-то конкурировать? Это бессмысленно.

**А если у человека нет природных данных, но есть сильное желание заниматься балетом?**

Уходите! Не надо мучить зрителей. Или танцуйте дома перед зеркалом, но не лезьте в большое искусство. Балет — такая же профессия, как медицина, стоматология. Выбирая любые услуги, вы хотите, чтобы их оказал профессионал. На сцене точно так же. Если бы в начале карьеры ко мне пришло осознание, что у меня нет к этому способностей, я ушел бы. Когда понял, что мой возраст уже не соответствует сцене, а главное — идеалу балетного танцовщика, я ушел. И не понимаю тех, кто не может танцевать, но лезет в театр. Мне жаль их. А жалость — отвратительное чувство, которое унижает.

Николай Цискаридзе родился 31 декабря 1973 года в Тбилиси. В 1984 году поступил в хореографическое училище у себя на родине, а с 1987-го продолжил обучение в Московском хореографическом училище. В 1992 году был принят в труппу Большого театра. С 2013 года занимает должность ректора Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой.

**Есть ли молодые артисты, которые вам нравятся?**

Горжусь своим учеником Денисом Родькиным. Поначалу у него не было шансов стать тем, кем он является сейчас — премьером Большого театра. Я вложил в него много сил, он был феноменально послушным учеником и тружеником. Очень люблю Анжелину Воронцову — балерину Михайловского театра. У нее от природы прекрасные внешние и физические данные. Когда я смотрел «Ромео и Джульетту», где она играла главную женскую партию, чуть не плакал. Это было великолепно! Зимой был на «Щелкунчике» в Большом театре, в котором участвовали мои воспитанники разных лет. К ним нет претензий, но спектакль плохо отрепетирован, да и костюмы, грим, прически ему не соответствовали. Возможно, зрители этого не заметят. Мне жалько, что современное поколение не увидит хороших постановок, какие были здесь раньше. Смотрите архивные записи балета, чтобы у вас было понимание о том, что такое хорошо.

Беседу вела  
**Маргарита Мартовская**  
vecher@vm.ru

# Винни Пух, за тебя!

Сегодня любимцу миллионов исполняется 94 года

■ 14 октября 1926 года вышла в свет первая книжка о приключениях игрушечного медвежонка Винни Пуха. Алан Милн и представить себе не мог, что его книгу переведут на 25 языков мира, включая латынь.

В духе тенденций нашего времени Винни Пух вполне мог бы стать коучем и читать какой-нибудь курс вроде «Как стать знаменитым, если в голове твоей одни опилки». Прямо вижу зал, где после слов в конце его фразы «...не беда» собравшиеся скандируют: «да, да, да». Уверена, это был бы популярный курс, хотя Пух наверняка попросил бы оплачивать лекции медом, с которым в мире все напряженнее. С момента рождения Винни в 1926 году человечество пережило массу войн, изобрело невероят-



Героя советского мультфильма Винни Пуха, озвученного Евгением Леоновым, обожают все!

бы невозможно, не родись на свет Борис Заходер и не одари его небеса талантом владения словом и уникальными способностями переводчика. Какой, кстати, разброс: Заходер даже на войне не расставался с томиком Гете, но его гениальные переводы классика увидели свет только после смерти их автора...

Год работы над Винни Пухом Заходер называл счастливейшим в жизни. При этом он подчеркивал — история Винни не перевод, это пересказ, в котором допускаются вольности. Но этот пересказ, по мнению многих, превзошел оригинал и юмором, и живостью. Жители Леса у Заходера похожи на милновских, но они чуть более советские и потому еще более узнаваемые и более любимые

**Плюшевый медвежонок признан одним из архетипов мировой литературы**

ное количество устрашающего оружия, погрязло в экологических проблемах и, наконец, обеспокоилось судьбой исчезающих пчел. А плюшевый мишка сохранил первозданное очарование и подкупающую всех простоту. За годы жизни никакие перемены не изменили ни его характера, ни привычек — он так и остался другом Пятачка, приятелем Кролика, находителем хвоста и утешителем Иа-Иа. Думалли Алан Милн, играя с сыном Кристофером, что его книга о медвежонке и его друзьях станет хитом, что подросший Кристофер будет страдать из-за славы отца, не проникнется симпатией к всемирно известному произведению и не будет скучать по своим детским игрушкам? Алан Милн, конечно, был хорошим писателем. Но он

наверняка не мог рассчитывать на то, что глубину его книги и созданных им образов будут исследовать с таким пристрастием. Да, конечно, Пух был не просто медведем. Он был узнаваемым персонажем, прототипы которого бродили по свету с незапамятных времен. В нем было что-то и от Дон Кихота, и от его верного Санчо, он явно апеллировал к образу мистера Пиквика. Однако вряд ли Милн детально проработал образ своего забавного героя и глубоко анализировал его психотип. Он писал просто и ясно, списывая сюжет с их с Кристофером игр и разговоров о Пухе, а в результате получилось нечто: милый недотепа Пух большим исследованием и не будет скучать по своим детским игрушкам? Алан Милн, конечно, был хорошим писателем. Но он

у нас. Гомонящий Пятачок, унылый Иа-Иа, мудростиничная Сова — они и сейчас тут, рядом с нами.

Долгожитель Пух занял особое место в нашей жизни: он — воплощение детства, которое никогда не вернется. Книгу Заходера в нашей стране читали не только дети, но и взрослые. Она становилась книгой семейной, объединяла всех, собирала за столом. Мультфильм, снятый по ней, вызывал умиление у поколения семидесятых и радуется поколению XXI века. Так бывает только с подлинными вещами и в литературе, и в других видах искусства, и день рождения Винни — прекрасный повод вспомнить его, взяв в руки чудесное произведение. Кстати, можно читать эту книгу и за чаем, к которому непременно нужно подать мед. Несмотря на все проблемы с пчелами.

Так за тебя, Винни Пух! Мы поднимаем этот стакан компота на меду за счастье быть с тобой знакомым.

Ольга Кузьмина  
olga.kuzmina@vm.ru

было полное взаимопонимание. А еще на меня нельзя давить — да, это с детства так. Со мной нужно только договариваться. Если мне приказывать, никогда не послушаюсь.

**Русская балетная школа считается лучшей в мире. Есть ли то, что со временем стало в ней хуже?**

Когда я начинал заниматься балетом, был некий художественный ценз, по которому педагоги распределяли роли в спектакле. Сейчас этого нет, и в 99 процентах случаев исполнители внешне не соответствуют своему герою. Это катастрофа и преступление против ис-



■ **Не знает языка.** Несмотря на то что Цискаридзе родился в Грузии, он с трудом воспринимает родной язык. Артист признается, что может смотреть фильмы на грузинском, но плохо понимает новости.

■ **Красота рук.** По признанию самого Николая Цискаридзе, при знакомстве с человеком он всегда смотрит на его руки. Привычка осталась с детства — его мать всегда очень следила за состоянием рук.

■ **Звезда экрана.** Николай Цискаридзе часто появляется на телеэкране. Он участвовал в телевизионном шоу «Танцы со звездами», в том числе как председатель жюри, был ведущим программы «Шедевры мирового музыкального театра».



## Начеку

## Какая гадость ваши чипсы

■ Дети, как правило, легко «ведутся» на рекламу и охотно покупают вредные продукты. Можно ли их уберечь от чипсов, газировки и прочего фастфуда?

Семейный психолог Наталья Панфилова уверена: главный принцип — ничего не запрещать.

— Запретный плод всегда сладок. Если ребенку что-то не давать, он будет к этому стремиться, — поясняет психолог. — Нужно объяснить, что этот продукт — не полезен. От него, например, люди толстеют или у них разрушаются зубы, которые потом придется сверлить. Второй принцип: не ешьте фастфуд сами.

— Дети легко перенимают пищевые привычки родителей. Если вы сами любите перекусить картошкой фри и гамбургером, то ваши дети вряд ли вырастут адептами здорового питания, — отмечает Панфилова.

Третий принцип: вкусная альтернатива.

— Ребенку несложно объяснить, что вместо шоколадного батончика лучше съесть мамин пирог, который точно вкуснее и полезнее, — говорит она. Четвертый принцип: можно, но редко.

— Вреда от этого нет, зато не будет и ажиотажа, — резюмирует психолог. — Пусть ребенок знает, что иногда можно и бургер съесть.

■ Исследователи из медицинского центра имени Лангона выяснили: большинство продуктов питания и напитков, рекламируемых звездами шоу-бизнеса, оказывают негативное влияние на здоровье. «Вечерка» выяснила, так ли вредны продаваемые товары.

Исследование опубликовано в журнале Pediatrics. Газировка, фастфуд и сладости — одни из наиболее распространенных продуктов, рекламируемых известными деятелями шоу-бизнеса. При этом, отмечают ученые, ни один из артистов не участвовал в рекламе фруктов, овощей или цельного зерна. Лишь

фисташки были удостоены внимания звезд. Почему так?

## Денежное дело

— Зачем вообще привлекать для рекламы товаров звезд? А затем, что для своей аудитории они — авторитет. Можно сколько угодно смеяться над Ольгой Бузовой, но у нее есть

говорит Березин. — Но почему у них есть деньги? А потому, что предлагают товар массового спроса, который, во-первых, относительно дешев, а во-вторых, есть практически в каждом магазине.

В итоге получается, что масса потребителей, желая питаться недорого и вкусно, формирует спрос на дешевые, но бесполезные про-

## Кстати,

в ходе исследования эксперты проанализировали информацию о составе на этикетках рекламируемых звездами продуктов. 21 из 26 видов еды, то есть 81 процент, были признаны «питательно бедными».



Елизавета Колупаева / ТАСС

## Сами это ешьте

## Эксперты озабочены качеством товаров, которые рекламируют звезды



шельке, но и в наших повседневных стереотипах.

## Детское влияние

Особая статья — продукты для детей. Для рекламы часто используют персонажей мультфильмов.

— Производители цинично воздействуют на неокрепший детский мозг, — говорит кандидат социологических наук Виталий Караев. — Им важно, чтобы ребенок «загорелся» и начал выпрашивать у родителей — купи!

## Чистый маркетинг

Как отмечает гендиректор Главного контрольно-испытательного центра питьевой воды Юрий Гончар, в любом супермаркете есть «детская» вода.

— Мы выяснили, что свыше 90 процентов этой воды ничем не отличается от той, что течет из-под крана. В общем, чистый маркетинг, — резюмирует эксперт.

Никита Миронов  
vecher@vm.ru

воплне реальные миллионы поклонников, которые прислушиваются к ее мнению. И если она скажет, что вот такие чипсы — это вкусно, то многие пойдут и купят, — объясняет президент Гильдии маркетологов Игорь Березин.

Почему же звезды рекламируют именно вредную еду? — Дело в заказчиках рекламы. Кто они? Крупные производители. Только у них есть деньги, чтобы привлечь к рекламе своей продукции известных людей, —

Ольгу Бузову многие знают как по ее песням, так и по рекламе молочных продуктов

дукты. Производитель этот спрос быстро удовлетворяет. А потом еще и увеличивает с помощью «звездной» рекламы.

## Травим себя

— Доходит ведь до смешного. Люди часами обсуждают в интернете вред калорийных и напичканных консервантами гамбургеров. Но когда нужно дешево перекусить, они идут куда? Правильно, во всем известный ресторан быстрого питания, — продолжает Игорь Березин. — Кто их туда погнал? Звезды из рекламы? Нет, они сами пошли. То есть дело не только в ко-

## Далеко не всем знаменитостям заработок важнее репутации

## Туризм и отдых

Реклама

8 (4852) **43-72-03**  
**43-74-32**  
[www.redholm.ru](http://www.redholm.ru)

**ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ**  
ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID-19

Новейшая методика очищения и омоложения организма с применением препарата ЛАЕННИК

ПРОМОКОД **АКЦИЯ - 3%** ПО СОЦИАЛЬНОЙ КАРТЕ МОСКВИЧА

**ПРОГРАММА «ДЕТОКС-ПРЕМИУМ» от 3 290 руб. сутки**

ПОДРОБНОСТИ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8 (4852) 43-72-03. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Рейтинг

## Люди, которые нас удивили

■ Тук-тук, постучал коронавирусный кризис в дверь, и звезды отечественного шоу-бизнеса, забыв о гордости, кинулись рекламировать все подряд. «Вечерка» составила топ звезд-продавцов, в полку которых в последнее время пришло.

## Ни рыба ни мясо

Первое место мы отдали «сладкой парочке» — Филлипу Киркорову и Николаю Баскову. Ну красавцы, что тут скажешь! Их баритональные рулады про «мясо или рыбу» в ролике,

рекламирующем кошачий корм далеко не премиум-класса, не оставил равнодушным никого. Одни хочут, другие крутят у виска, мол, докатились. А ребята, очевидно, в кайф: и деньги в карман, и видео получилось забавное. Что же касается качества рекламируемого корма, про него хорошо написал в одном из комментариев некий Игорь С.: «Купил я его кошкам, а они есть не стали. Выкинул, и с мясом, и с рыбой».

## Ради колбасы

Еще один рекламно-творческий тандем — Григорий

Лепс и Тимати. Казалось бы, что у них может быть общего? Если судить по рекламе, то любовь к колбасе. По сюжету ролика, кто не помнит, музыканты пытаются протащить этот мясопродукт в ручной клади на борт самолета. Но бдительные стюардессы их не пускают. И то правда, зачем на весь самолет колбасное амбре разводить. Тогда Григорий и Тимати отказываются от полета и прямо в аэропорту, разломив палку колбасы пополам, съедают ее. Много разных комментариев от зрителей заслужил этот ролик: многие фыркали в адрес

гастрономических качеств рекламируемого звездами продукта.

## Грудная молочка

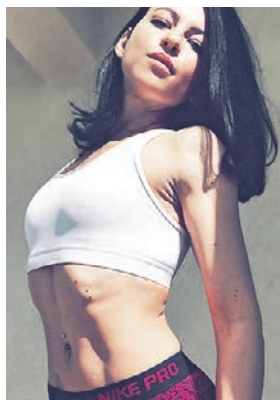
Третье место достается Ольге всея Руси Бузовой, отметившейся в свое время в рекламе молочки. Капающий на грудь звезды йогурт не вызвал, как на то рассчитывали создатели видео, желания у зрителей скупать молочные продукты определенной марки. Наоборот, народ плевался, а кое-кто даже отказался от йогуртов. Временно.

Светлана Щербакова  
vecher@vm.ru



Фитнес по средам

# Юрец, это провал!



Полина Гвоздева  
polina\_gvozdeva

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

Новичку, впервые перешагнувшему порог спортзала, необходим тренер. Моим первым персональным тренером больше десяти лет назад стал неординарный и запоминающийся персонаж — накачанный, татуированный и очень разговорчивый. Звали его Юрец. Юрец делал буквально все, чего не должен делать фитнес-тренер. Он пообещал мне видимые метаморфозы уже через месяц занятий, однако предупредил, что без спортивных добавок никаких результатов не будет. В фитнес-баре тренажерного зала можно было купить все что нужно, и держал этот бар, разумеется, сам Юрец. Он был готов мне продать из-под полы даже гормон роста, который сам же возил контрабандой из сопредельных государств. А еще Юрец обещал уменьшить жировые отложения на моей талии с помощью наклонов корпуса в стороны с гантелями (в любом рейтинге бесполезных упражнений занимает лидирующие позиции) и активно налаживал личный контакт, рассказывая о своих любовных похождениях. После месяца этих странностей занятий я наконец потеряла сознание на беговой дорожке во время кардиотренировки на голодный желудок, и моя спортивная карьера под чутким руководством Юрца оборвалась...

Основная первая задача новичка — выбрать хорошего тренера. И первое, о чем вас спросит хороший тренер, с какой целью вы пришли в зал: похудеть, набрать мышечную массу или прийти в форму к лету. Хороший тренер заинтересуется, какой у вас режим дня, как вы питаетесь, есть ли у вас травмы или хронические заболевания. Хороший тренер должен разбираться в анатомии, физиологии и биохимии, но не должен ставить клиенту диагнозов, даже если тот очень настаивает. Хороший тренер, как правило, подолгу работает в одном и том же клубе, у него есть круг постоянных клиентов, добившихся под его руководством видимого прогресса. Дипломы, сертификаты, кубки и медали есть у разных тренеров. У хорошего тренера обязательно есть профильное образование в области физкультуры и спорта, а чемпионом он может и не быть. Наконец, вам должно быть просто комфортно в его компании. Платить за время, проведенное в обществе неприятного вам человека, мягко говоря, странно. В качестве небольшого теста можно задать вашему потенциальному тренеру пару простых вопросов. Хочу убрать жир с нижней части живота (бедер, рук) — можно ли это сделать при помощи упражнений? (Нет). Хочу добиться быстрых результатов, могу тренироваться каждый день? (Нет). Правда ли, что без спортивных добавок прогресса не будет? (Нет). Скажем, Юрец этот тест точно провалил бы...



**Константин Решетник**  
Тренер, мастер спорта по жиму лежа

Хорошая разминка — секрет правильной и продуктивной тренировки как для профессионального спортсмена, так и для любителя. Каждая мышца перед силовыми или кардионагрузками должна быть разогретой и растянутой. Это позволит избежать растяжений, порванных связок и других травм. Важно соблюдать технику выполнения, не спешить и чувствовать свое тело. Одно упражнение занимает 30–60 секунд. Для большего эффекта лучше сделать несколько повторов.

Советы от профи

- **Вращаем головой.** Медленно и плавно наклоняем голову вправо и влево. Затем стараемся коснуться подбородком грудной клетки и возвращаемся в исходное положение. Далее начинаем вращать головой по часовой стрелке и назад.
- **Разминаем руки.** Вытягиваем обе руки перед собой. Ладони сжимаем в кулаки. Выполняем вращение сначала кистевым суставом, затем локтевым.
- **Крутим хулахуп.** Ставим ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем вращательные движения тазом. По часовой стрелке и против.
- **Цапля.** Ноги на ширине плеч, спина прямая. По очереди поднимаем колено к груди, помогая себе руками. Чередуем ноги.
- **Выпады в сторону.** Широко расставляем ноги и немного сгибаем их в коленях. Перемещаем вес тела с одной на другую. Двигаемся медленно и стараемся как можно больше растянуть прямую ногу.
- **Сильные плечи.** В положении стоя руки вытягиваем в стороны на уровне плеч. Затем поднимаем их,

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

# После цапли хулахуп



В ходе разминки важно прислушиваться к своим ощущениям, чтобы вовремя скорректировать нагрузку и исправить ошибки. Гнаться за рекордами по количеству упражнений не стоит.

Строго следуйте алгоритму при выполнении упражнения. Это позволит избежать неприятных последствий, которые могут проявиться в виде травм и плохого самочувствия.

## Все мышцы перед нагрузками необходимо тщательно разогреть

изображая букву Y. Возвращаемся в исходную позу. Затем прижимаем локти к корпусу, уподобляясь букве W.

■ **Выпады назад.** Делаем выпад правой ногой назад. Одновременно поднимаем правую руку и тянемся в противоположную сторону. Потом меняем руку и ногу и повторяем упражнение.

■ **Подъем колена.** В положении стоя подтягиваем одно колено и щиколотку к груди. При этом вы должны чувствовать, как растягиваются бедренные мышцы. Ногу стараемся поднимать как можно выше. Спину держим прямо. Меняем ногу и повторяем.

Юлия Кулганик  
vecher@vm.ru

Рецепт

## Овсянка, сэр! И блинчики на завтрак

■ **Диетолог Екатерина Филонина поделилась с «Вечеркой» рецептом простого, а главное, полезного завтрака. На этот раз будем готовить овсяные блинчики.**

Вам потребуется 4 столовые ложки хлопьев, предварительно перемолотых в блендере, 1 яйцо, 50 миллилитров молока и 50 граммов сыра — лучше всего подойдет с небольшой долей жира, но не выше



17 процентов. Все ингредиенты тщательно перемешиваем. Разогреваем сковородку с антипригарным покрытием. Ложкой или небольшим половником выливаем тесто на раскаленную поверхность. В зависимости от предпочтений блинчики можно сделать маленькими, как оладушки, или большими.

К этому блюду подойдет подливка из сметаны жирностью 15 процентов и соевого соуса.





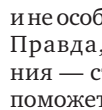
Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. В период легкой осенней хандры самое время сегодня отметить День накопления жизненных сил и понять, как эффективнее всего восполнить энергию разным знакам зодиака.

**Овен**

У Овнов, кажется, источник энергии неиссякаем, но это видимость. Сплады бывают резкими и порой затяжными. Овны уходят в негатив, что еще сильнее подтачивает. Первое: не бросайте или начните заниматься спортом. Больше гуляйте на воздухе. Планирование — мечты и идеи — то, что вдохновляет Овнов. Заведите ежедневник и обозначьте новые горизонты.

**Рак**

Главный восполнитель сил для Раков — водные процедуры. Чувствуете, что тонус совершенно упал — марш в бассейн или устройте СПА-день. Ванная с ароматной солью, свечами, под приятную музыку — вся дурь из головы уходит и наступает гармония. И еще им очень нужны для подпитки родные люди. Спокойный вечер с близкими способен воскресить Раков.

**Скорпион**

и не особо нужно это делать. Правда, любые отклонения — стресс. Зарядиться поможет природа — вылазка в лес, поездка за город, долгая прогулка. Также Девы равнодушны к растениям, их они тоже отлично заряжают.

**Стрелец**

Скорпионы умеют «вампитить» и получать энергию от всех людей, с кем общаются. Причем из любых эмоций — раздражения, злости или радости и всеобщего веселья. Также Скорпионов отлично подзаряжает интимная жизнь с партнером: сексуальная энергия для них очень важна. Также этому знаку показаны долгие путешествия, причем в экзотические страны.

**Козерог**

Стрельцы любят вдохновляться новыми знаниями, особенно по части религии, философии, психологии. Поэтому как только стало не по себе — вперед в книжный магазин и засесть на денек-другой дома. Отличная стрелцовая терапия. Ну и куда Стрельцы без путешествий, хоть на трамвае, хоть на теплоходе, лишь бы движение, новые люди и окрестности.

**Водолей**

Козерогам рекомандуется для прилива сил устраивать себе встряску в виде новых впечатлений от путешествий или хобби. Скалолазание, спуск на каяках, заняться вдруг неожиданным для себя видом спорта. Близкие люди очень питают Козерогов: теплые душевные разговоры и спокойная обстановка очень заряжает.

**Рыбы**

У Водолеев настроение «плюс» и «минус» меняются так часто, что окружающие порой не знают, как реагировать. Все потому, что Водолеи быстро напитаются силами и тут же их спускают. Причем непонятно на что. Восстановиться помогают друзья, новые интересные знакомые, сумасшедшие идеи, которые сначала вдохновят, а потом и обесчечат. Потому как фонтанировать оригинальными мыслями одно, а доводить дело до конца — другое.



# Энергия, приди ко мне

**Скорпионы и Овны умеют обходиться без внешней подпитки**

**Рыбы**

Рыбы очень эмпатичны, и им важно быть нужными обществу. Поэтому силы им помогает восстанавливать помощь другим, волонтерство, поездки в приюты для бездомных животных. Так они делают лучше себя и мир вокруг. И, конечно же, какая Рыба без воды. Даже выезд «одним днем» к озеру или реке способен их напитать на неделю-две вперед.

Дежурный астролог  
**Анна Ковалева**

**Телец**

Тельцы черпают энергию из простых человеческих радостей. После трудного дня приготовить вкусный ужин, выпить бокальчик, поболтать с друзьями и просто хорошо выспаться. Еще один отличный способ — садоводство. Даже если это несколько цветов на подоконнике и мини-садик — земля очень питает Тельцов.

**Лев**

Львам очень важна их работа, там они царствуют и не могут отойти от дел даже в отпуске. Это их питает невероятно. Они постоянно придумывают что-то новое и предлагают тут же внедрить: если идея успешна, то Лев будет счастлив. Женщинам-Львицам нравится внимание, они им питаются.

**Дева**

Девы очень заправливые и не любят попусту расходовать энергию. А так как у них все по плану, то

приятным, интеллектуальным, что подзаряжаются постоянно. Книжки, кино, музыка, выставки, красивый интерьер дома или изысканное блюдо — все поднимает настроение. Как и любимый человек. Это лучшее лекарство от всех невзгод.

**Дом, строительство, ремонт**

**НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ОКНА**  
шведская технология

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

только до 25.10.2020 г. скидки 20%  
без выходных

КОМПАНИЯ «ОКОННЫЙ ДРУГ», OKON-DRUG.RU

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

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**

**Недвижимость**

**УЗНАЙТЕ, ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!**

Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте, за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузковский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и в МО с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом, как это сделать на самых выгодных условиях, по телефону +7 (499) 390-08-51. Новостройки Москвы и Подмосковья со скидками от партнеров-застройщиков.

**29 лет на рынке!** КУТУЗОВСКИЙ ПРΟΣПЕКТ

**+7 (499) 390-08-51** www.kutuzov.ru



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



Сергей Шахиджаниян

# Зельев пер., 6

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

Если идти по Большой Черкизовской в сторону области, то, свернув возле дома № 5 во двор, внезапно оказываешься перед одноэтажным строением 1900 года. Его адрес: Зельев переулок, 6. Когда-то здесь было село Черкизово, но от него осталось лишь это каменное здание. Сейчас найти его сложно, хотя и находится оно в паре сотен метров от оживленной улицы. Из-за многоэтажек переулок потерял свою линейность, и старый дом оказался в отдалении. Поскольку он не перестраивался, можно представить, как выглядел город в начале прошлого века. Все сохранилось в первоначальном виде: каменная ограда, широкие ворота, чтобы могла заехать телега. В 1917 году зданием владел крестьянин Чернышов, затем — некий Тельнов, а в 1945-м его купил химик Григорий Сагалаев, проживший в нем до 1994 года. После смерти его вдовы



2000

с 2018-го там живут родственники Сагалаевых. Кстати, в 1999-м дом признали выявленным объектом культурного наследия. Одни надписи на каждом кирпиче «Герасимов и К» чего стоят! Название переулка существует с 1925 года. Странно, что оно не связано с только что созданным советским государством — был бы очередной Коммунистический или Социалистический переулок. До Октябрьской революции его знали как Аптекарский. Но, когда Москва стала разрастаться, странным образом возник еще один с таким же



2020

наименованием. Во избежание путаницы его переименовали в Назаров. По имени одного из крупных домовладельцев, а по другим сведениям — революционно настроенного рабочего.

Но в 1925-м он стал Зельевым — по ассоциации с аптекой.

КАК ДОБРАТЬСЯ: Преображенская площадь → 550 метров

## Частности

### Недвижимость

**HOMEWAY**  
недвижимость

**КУПИМ**  
КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ

**8 (499) 481-88-88**

СТ. М. «ВЕРХНИЕ ЛИХОБОРЫ», УЛ. ДУБНИНСКАЯ, 2, К. 6

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Звоните риелтору. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму кв., комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Выкуп квартир. Т. (915) 171-71-02

### Авто, запчасти, транспортные услуги

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

### Строительство и ремонт

**ОКНА RENAU**  
от производителя  
БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ + ПОДАРОК

**ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «ПОД КЛЮЧ»**  
Вынос, шкафы, крыши, отделка

**Пенсионерам – скидки**

**8 (495) 649-97-67**  
**8 (499) 394-31-94**

**www.lineokna.ru**

\*акция, подробности уточняйте по телефону.

- Замена замков. Т. 8 (906) 797-87-01

### Юридические услуги

**ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ**

**ДО КОНЦА МЕСЯЦА!** БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**

**-50%** на остальные услуги

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

ОГРН 1197746481553

**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**

ОГРН 1207700327647

Консультация по вопросам получения

**ДЕНЕГ**

**8 (916) 909-77-14**

ч/л Пьянков А.Н.

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

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**

ОГРН 1137746478980

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

**ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!**

звонки бесплатны

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

предьявляйте бесплатно составив заявление

- 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

### Финансовые услуги

Деньги всем сегодня за час! Без предоплаты! Быстро. Надежно. Работаем 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

### Туризм и отдых

**Тверькурорт**

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

**ПЕНСИОНЕРАМ – СКИДКИ**

**8 (495) 784-06-84**  
**8-800-200-48-45**

### 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**

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

- Книги. Выезд от 400 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Купим книги, антиквариат, часы. Дорого. Т. (925) 835-80-33
- Книжки покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

### Астрология, 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 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**

ПОТОМСТВЕННЫЙ ДАР

**ПРОВИДИЦА МАРИЯ**

- Гадание на картах таро
- Диагностика и снятие негатива любой сложности
- Любовная магия (привороты по фото, возврат мужа/жены в семью и т.д.)
- Заговоры от пагубных привычек
- Старообрядные обряды

**Личный приём в Москве**  
ОПЛАТА ПОСЛЕ РЕЗУЛЬТАТА  
**+7 (928) 199-09-21**

- Потомственная провидица. Промо-смотр бесплатно. Т. 8 (969) 079-66-10
- Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! Т. 8 (925) 676-21-20

**Дивеевский женский монастырь** работница Наталья сможет вам помочь. Она не расспрашивает, сама все говорит, прошлое, настоящее, решение семейных проблем, снимает от любой пагубной привычки. Оплата после результата, после первого посещения, убедитесь сами. Т. 8 (909) 935-62-00

**Телефон рекламной службы**

**(499) 557-04-04**  
доб. 132, 158

- Ленинский проспект (495) 543-99-11, 956-78-62
- Лубянка (495) 628-95-40
- Нагатинская (495) 287-97-60
- Агорная (495) 979-39-68, (495) 669-38-50
- Октябрьская (495) 662-00-00
- Печатники (903) 268-11-95
- Планерная (495) 944-22-07

На правах рекламы



# Только спокойствие

## Умеете ли вы справляться с нахлынувшими эмоциями?

■ **Самоконтроль** — вещь такая: то с ним проблем нет, то как начнутся качели — только успевай разгребать плоды своей несдержанности. Давайте выясним, насколько вам удастся устаканивать свое психологическое состояние. Отвечайте на вопросы «Да» или «Нет»

- 1) Мне кажется трудным подражать другим людям. И я чувствую себя не в своей тарелке, когда пытаются копировать мои манеры.
- 2) Я бы, пожалуй, мог при случае подучиться, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих. Ничего личного — просто веселье и приятное времяпрепровождение.
- 3) Из меня мог бы выйти неплохой актер. Я наблюдаю за людьми, ловлю себя на том, что пытаюсь копировать манеры. Да и с юмором у меня неплохо.
- 4) Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то намного более глубокое, чем есть на самом деле. Наверное, в этот момент я делаю слишком задумчивое лицо.

- 5) В компании я редко оказываюсь в центре внимания. Не нужны лишние акценты на моей личности.
- 6) В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному, в зависимости от ситуации

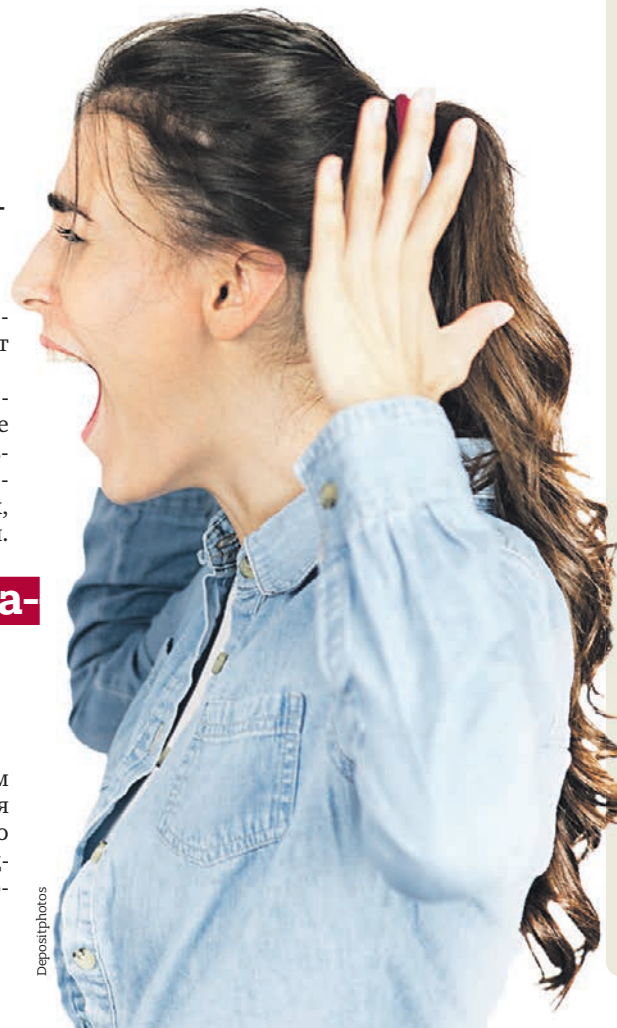
- 7) Я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
- 8) Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. Могу отключиться психологически и прекратить воспринимать их, даже если они нетактичны.
- 9) Я всегда такой, каким кажусь для других. У меня нет возможности кого-то из себя изображать и подстраиваться под окружающих меня людей.
- 10) Я всегда такой, каким кажусь для других. У меня нет возможности кого-то из себя изображать и подстраиваться под окружающих меня людей.

### Люди с низким коммуникативным контролем считаются «неудобными»

и человека, с которым общаюсь.

7) Я могу отстаивать только то, в чем я убежден, проверил на собственном опыте и могу доказать, что прав.

8) Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми



## РЕЗУЛЬТАТ

Подсчитайте баллы, начислите себе по 1 баллу за ответ «Нет» на 1, 5, 7-й вопросы и за ответ «Да» на вопросы 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10.

- **0–3 балла** — у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Хотя некоторые считают вас «неудобным» в общении из-за прямолинейности и порой очень критичных суждений об окружающих.
- **4–6 баллов** — у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми. Постарайтесь раскрыться и не ждать подвоха.
- **7–10 баллов** — у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения в ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.



## Анекдоты



Девушки бывают разные. Блондинки, брюнетки, за разные...

Точнее всего время до конца света предсказывают светофоры.

Вы расист, если не можете найти черную кошку в темной комнате, даже если ее там нет.

— Доктор, мне кажется, меня все ненавидят!.. Ничего, что я ночью звоню?

В каждой девушке есть изюминка, а в нашей Ане сей-час две тарелки харчо.

...А вот любовница никогда не скажет, что уходит к маме.

Англия — второй потребитель чая в мире. На первом месте с гигантским отрывом — бухгалтерия.

Ихний — это металл, который при добавлении в кофий вызывает кровь из глаз.

— Что такое сила тока?  
— Это когда ума нет, а есть тока сила.

Поэт Кукушкин любил подбрасывать свои стихи в книги других авторов.

Ну как можно бороться с коррупцией в стране, где конверты сделаны точно по ширине купюр?

— Скажите, как лечить раздвоение личности? Не для себя спрашиваю.

Футбол — последний легальный способ купить негра.

### Ответы на сканворд

Поиск: Уха, Тристан, Коктебль, Сува, Меленей, Сила, Танк. **по вертикали:** Коса, Знаток, Ломбер, Тува, Мера, Неодит, Дана, Отговорка, Терб, Андерева, Тая, Атлантика, Бур, Команд, Бассет, Бета, Тува, Мера, Шаман, Рана, «Найл», **по горизонтали:** Лено, Плоту, Ленчи, Тело, Вран, Жаркое, Актриса, Ора, Рель, Рубенс, Кантус.

### Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

КАР-МАН-НЫЕ ...	ТОНКИЙ ЦЕНИТЕЛЬ	«ЗАКОНЧИВ ... УМЕЙ К НЕМУ НЕ ВОЗВРАЩАТЬСЯ»	СПОСОБ СДЕЛАТЬ ЧИНОВНИКА КОРРУПЦИОНЕРОМ	«МЫ НА ГОРЕ ВСЕМ БУРЖУАМ МИРОВОЙ ... РАЗДУЕМ!»	«ДОБРЫЙ ЛОСЬ» ИЗ ПЬЕСЫ «КАК БОГИ» ЮРИЯ ПОЛЯКОВА
ДИПЛОМАТ ИЗ СТИШКА ПРО «С МИЛЫМ РАЙ И В ШАЛАСЕ»	АНОНИМНЫЙ ПОДРЫВНИК	ОТМАЗКА НА СЛОВАХ	«МЫ НА ГОРЕ ВСЕМ БУРЖУАМ МИРОВОЙ ... РАЗДУЕМ!»	«ДОБРЫЙ ЛОСЬ» ИЗ ПЬЕСЫ «КАК БОГИ» ЮРИЯ ПОЛЯКОВА	
КОНКУРЕНТ ВОИНСТВЕННОГО ЗВУЧАНИЯ	БЕЛАЯ, СИНЯЯ ИЛИ ЗОЛОТАЯ	ЧТО РАЗМИНАЕТ КЛИЕНТУ МАССАЖИСТ?	ЧТО ЧАСТО ГОТОВЯТ В ГОРШОЧКЕ?	«НАДО УМОМ ПОРАСКИНУТЬ, ГДЕ ... НЕ ВОЗЬМЕТ»	
«РУСАЯ ... НИЖЕ ПОЯСА»	РЕСПУБЛИКА НА ГРАНИЦЕ С МОНГОЛИЕЙ	УЧИТЕЛЬ ВЕЛИКОГО ХУДОЖНИКА АНТОНИСА ВАН ДЕЙКА	ДИСКОТЕКА ЭЛЕКТРОННОЙ МУЗЫКИ	«ЛОГОТИП РЫЦАРЯ»	ТРОЙНАЯ
«ЕЖ, ПРИКИНУВШИЙСЯ РАСТЕНИЕМ»	ХИМИЧЕСКОЕ ОТКРЫТИЕ ВЕЛЬСБАХА	СМОТРИТЕ ФОТО	КАКАЯ ЯХТА СКОЛЬЗИТ ПО ЛЬДУ?	«ДАРУЙ ДРУГИМ СВЕТ, И ... ИСЧЕЗНЕТ САМА СОБОЙ»	ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ ИЗОЛДЫ
УШЕДШАЯ ПОД ВОДУ	КАРТОННАЯ ИГРА	СМОТРИТЕ ФОТО	КАКАЯ ЯХТА СКОЛЬЗИТ ПО ЛЬДУ?	«ДАРУЙ ДРУГИМ СВЕТ, И ... ИСЧЕЗНЕТ САМА СОБОЙ»	КТО СТАЛ РОГОНОСЦЕМ ИЗ-ЗА ПАРИСА?
КОМУ ПЕРЕДАЛ ВЛАСТЬ ИМПЕРАТОР МАРК АВРЕЛИЙ?	ВЫСШАЯ	ПЕВИЦА ... РИВ	«ДЛИНА БЕЗ ВЫСОТЫ» В СОБАЧЬЕМ ОБЛИЧИИ	ОТ НЕЕ — НЕ ЗАРЕКАЙСЯ!	МАШИНА ДЛЯ АРМЕЙСКИХ ЦЕЛЕЙ
ПРЕДВЕСТИЕ ДУШЕВНЫХ МУК			ГДЕ НАШЛИ ПОСТАВЩИКОВ ОРУЖИЯ ИЗ СЕРИАЛА «ШАКАЛ»?		
«СИВЫЙ ВРУН»			КОЛДУН ИЗ ЧУМА		
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ КАРКАС			ПРЯМОЙ КОНКУРЕНТ «АДИДАСА»		

