

Внимание!

ПАНДЕМИЯ БЕРЕГИ СЕБЯ

Сделай прививку



Бери мангал и лукошко

Выбираем инвентарь для пикника с. 8



Влюбиться до одурения

Самые романтичные знаки зодиака с. 14

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

21 апреля 2021 года
№ 43 (1133)

КОМФОРТ

Женюсь без очереди

Вчера мэр столицы расширил перечень услуг по загсам, которые доступны москвичам в центрах «Мои документы».



Александр Кожухин

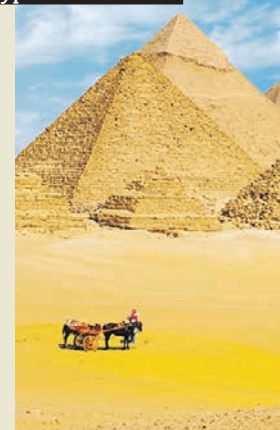
Теперь в центры «Мои документы» будет передан ряд востребованных услуг: регистрация заключения брака в неторговой обстановке — во флагманских центрах и других МФЦ, регистрация расторжения брака супругов, не имеющих общих несовершеннолетних детей, выдача повторных свидетельств (справок) о государственной регистрации актов гражданского состояния, пояснили в мэрии.

Сотрудники «Моих документов» Тимур Хамидулин и Юлия Лысенко

ЕГИПЕТ СКОРО ОТКРОЕТСЯ

Вчера Министерство иностранных дел анонсировало скорое открытие чартерных рейсов в Египет. Что не может не радовать после ограничений рейсов с Турцией из-за ковида. Предварительная договоренность уже достигнута. Сейчас решается вопрос по возобновлению авиасообщения с Хургадой и Шарм-эль-Шейхом во второй декаде мая.

Египетские курорты готовы принимать наших туристов с 10 мая



Depositphotos

Устюгов уверен, контакт с пришельцами у землян обязательно случится

На премьере сериала «Вампиры средней полосы» исполнитель одной из главных ролей Александр Устюгов рассказал о встрече с летающей тарелкой и планах на женитьбу с. 10

Александр Устюгов: Я видел инопланетян

ЗАКОН

Возвратят быстрее

Владимир Путин вчера подписал закон об упрощении получения налоговых вычетов по налогу на доходы физлиц.

Теперь граждане смогут получить вычеты (НДФЛ) через личный кабинет на сайте Федеральной налоговой службы (ФНС): заполнять декларации и собирать документы не нужно. Срок проведения стандартной проверки сократится с трех месяцев до одного, а деньги вернутся на указанные плательщиком банковские реквизиты в срок до 15 дней вместо обычного месяца.

Деньги вернутся на счет плательщика всего за 15 дней

Закон вступит в силу с 1 января 2022 года. Он упростит в том числе порядок получения налоговых вычетов при покупке жилья и операций по индивидуальному инвестиционному счету.

видеосервис START

На самом деле

За последние несколько месяцев в столице феноменально взлетел спрос на психологов. И тут же нарисовались аферисты, готовые выслушать и надавать советов москвичам, правда, не имея специального образования с. 7

vm.ru

«Марина» стремится в депо

Станцию «Каховская» откроют к концу года

■ Открытие бывшей самой короткой ветки метро намечено на следующий год. «Москва Вечерняя» побывала на стройке и убедилась, что работа идет полным ходом.

Реконструируемая линия, соединявшая Серпуховско-Тимирязевский и Замоскворецкий диаметры метро, станет частью Большого кольца. Работы по

Цифра

777

метров предстоит пройти щиту «Марина» для строительства левого перегона к депо «Замоскворецкое».

обновлению идут на трех станциях — «Каховской» и «Варшавской», и на ответвлении, соединяющем участок с электродепо «Замоскворецкое».

Бригады ремонтируют существующие тоннели, строят новые перегоны, занимаются отделкой платформ и технических помещений.



18 января 2021 года. Реконструкция станции метро «Каховская» Большой кольцевой линии (1) 13 апреля 2021 года. Бригада строителей в новом тоннеле, что соединит БКЛ с депо «Замоскворецкое» (2)

Большой объем нужно осилить и на замене коммуникаций: «инженерка» за годы эксплуатации Каховской ветки серьезно поизносилась. Ее приводят к современным стандартам. — Первое, с чем приходится сталкиваться, — это разница в строительных подходах. В советское время были од-

ни нормы, сейчас требования к безопасности перегона повысились, — объясняет начальник путевой базы участка № 3 «Тоннельного отряда № 6» Константин Бородынкин. — Работать в чистых, сухих тоннелях проще. А вот на перегонах приходится вырубать изношенный путевой бетон и «ле-

чить» тоннели специальными растворами. При устройстве верхнего строения пути на поверхности не должно быть посторонних предметов: ни луж, ни мусора, — добавил он. Работы ведутся и на линии соединения с электродепо «Замоскворецкое». Один из тоннелей к дому для поездов

прокладывает надежный щит «Марина».

Бригады «Мосметростроя» задействованы и на других участках Каховской линии. Открытие первой из трех станций короткой ветки, «Каховской», запланировано на конец этого года.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru



Бригады ремонтируют тоннели, возводят новые перегоны



Подземка готовится к лету: до конца апреля здесь планируют снять более пяти тысяч вторых вестибюльных дверей. Более трех с половиной тысяч дверей уже отправлено на хранение до прихода холодов, сообщил первый замначальника московского метро Дмитрий Доцатов.

Кстати,

если до начала реконструкции на Каховской линии ходило семь поездов, то после ввода на всем кольце будет курсировать 101 состав. Сократится и интервал движения поездов.

Знаете ли вы, что

«Каховская» была сооружена по проекту, популярному в 1960–1970-х годах. Ее отличительной особенностью стали колонны в форме правильного восьмиугольника.

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 Елена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапатта (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 (обозреватель)
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, 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 21.04.2021, 12:30. Дата выхода в свет 21.04.2021, № 43 (1133)

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

Перспектива

Три ветки подрастут

■ За три года в Новой Москве откроют семь станций метро.

Глава Департамента развития новых территорий столицы Владимир Жидкин сообщил, что станции будут построены на трех линиях городской подземки — Калининско-Солнцевской, Сокольнической и Троицкой. — Для пассажиров заработают «Славянский мир», «Мамыри», «Бачуринское», «Коммунарка», «Новомосковская», «Пыхтино», «Внуково», — рассказал руководитель ведомства.

По его словам, открытие станций качественно повысит транспортную доступность присоединенных территорий.

— С открытием станций метро и запуском дорог увеличивается стоимость жилья. Вместе с тем повышается интерес инвесторов к развитию Новой Москвы. По словам Жидкина, город продолжит вкладывать средства в развитие инфраструктуры двух молодых округов.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru



Проект станции метро «Мамыри»

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 своей работы поделилась одна из первых женщин-машинистов Московского метрополитена Яна Шарова.

■ В этом году на Филевскую линию метро вышли работать женщины-машинисты. О том, почему это не только мужская профессия, рассказывает 31-летняя Яна Шарова.

Машинистом я пойду

Яна, почему вы решили работать в метро?
Не так давно мы с мужем переехали в Москву из города Тольятти Самарской области. Ему здесь предложили работу, а я увидела объявление о наборе операторов в метрополитен. Мне всегда нравилось метро, поэтому я прошла собеседование, приступила к обучению и практически в са-

мом конце узнала о наборе женщин-машинистов. Тогда же решила для себя, что буду продолжать обучение уже по этой профессии. В итоге оператором я проработала всего месяц на станции «Раменки», а потом стала учиться уже на машиниста. Почему именно машинист?

Меня с самого начала заинтересовала эта профессия, но тогда еще возможности получить эту специальность не было. Существует мнение, что машинист — мужская профессия, но я с этим не согласна. Собственно сейчас этот стереотип разрушен нашим приходом в метро. В этой специальности нет ничего такого, с чем бы не могла справиться женщина. Конечно, работа требует максимальной концентрации внимания, большой ответственности, ведь за твоей спиной огромное количество пассажиров, впереди и позади — поезд. С приходом в метро развеялись ли какие-то ваши представления о его работе?

Некоторые люди думают, что поезд может остановиться по первому требованию пассажира или задержаться на станции, чтобы

причины нельзя. Бывает такое, что люди держат двери вагона, не давая поезду уехать. Тогда отправление состава задерживается,

В этой профессии нет ничего, с чем бы не могла справиться женщина

человек мог успеть войти в вагон. Но это не так. У нас есть четкий график, который нарушать без веской

причины сбивается. Мне уже несколько раз приходилось просить пассажиров отпустить двери и не задерживать отправление поезда. До прихода на работу в метро я иногда тоже забегала в вагон в момент закрытия дверей, но теперь в полной мере осознала, почему так делать категорически нельзя.

Рабочие смены всегда начинаются рано?
Необязательно. Иногда в 6:30, иногда в 8–9 утра. Но для меня ранний подъем не является проблемой. Одна смена длится не более 8,5 часа. Усталости в нашей работе надо избегать, поэтому я сплю не менее восьми часов в день. Это важно, чтобы спокойно отработать смену.

Помните ли вы, как впервые оказались в московском метро?
Мне тогда было 18 лет, я приехала с мамой в столицу. Она хотела показать мне Москву, какая она могущественная. Тогда же я увидела станции. Моя тетя — коренная москвичка, и она показала все вестибюли, которые, можно сказать, наследие Советского Союза. Мне, конечно, очень понравилось, ведь метро столицы самое красивое в мире!
Как проводите свободное время?
Летом с мужем катаемся на велосипеде, ездим на рыбалку, устраиваем походы. Мы выступаем за активный образ жизни!

ДОСЬЕ

Яна Шарова родилась 27 марта 1989 года в городе Тольятти Самарской области. Любимые станции метро — «Смоленская» Арбатско-Покровской линии, «Киевская» Филевской линии. А еще ей очень нравится Музей метро, который находится на «Выставочной». Зимой любит кататься на горных и беговых лыжах, с мужем ездит отдыхать на курорты.



Пресс-служба Московского метрополитена

Инфраструктура

На прогулку по кольцу

■ Большое кольцо метро улучшит транспортную доступность 35 столичных парков и прогулочных зон.

Новая артерия подземного метро заработает в полную силу до конца следующего года.

— Благодаря запуску Большой кольцевой линии метро улучшится доступность более 100 точек притяжения, среди которых парки и прогулочные зоны, корпуса вузов, объекты спорта, культуры и досуга, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев. В частности, в зоне влияния Большого кольца располагаются более 35 парков и прогулочных зон, в том числе крупные москвичам «Сокольники», «Коломенское», усадьба Воронцово и другие.

— Большая кольцевая линия охватывает около 40 объектов культуры и досуга, более десятка крупных спортивных сооружений. Например, благодаря открытым станциям уже обеспечен удобный доступ к спортивным объектам в районе Ходынского поля — Дворцу спорта «Мегаспорт», объектам ЦСКА. Когда кольцо замкнется, москвичам будет проще добираться до разных точек города и строить свой маршрут без лишних пересадок, — добавил глава Строительного комплекса. Напомним, что БКЛ — крупнейший проект в истории столичного метрополитена. Ее прокладка была заложена еще в Генплан Москвы 1971 года, но строительство откладывалось. Протяженность кольца составит около 70 километров.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

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



Мария Лукина на станции «Улица 1905 года» встретила Ивана Горбанева. Молодой человек увлекается восточной культурой. Яркой иллюстрацией служит и одежда. Но выбор обуви все же пал в пользу кроссовок, а не гэта.



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

Беседу вел
Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru



Телатия Заматина

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин сообщил о предстоящем запуске программы стимулирования вакцинации среди жителей старшего возраста, наградил выдающихся москвичей и провел заседание президиума правительства.

Бизнес, по словам главы города, серьезно обеспокоен ухудшением ситуации с заболеваемостью коронавирусной инфекцией.

— Во многих странах и городах мира из-за этого был введен жесткий локдаун, что нанесло огромный ущерб предпринимателям, — добавил Сергей Собянин.

Бизнес предложил

Мэр рассказал, что Торгово-промышленная палата обратилась к нему с предложением реализовать программу стимулирования вакцинации пожилых людей.

— Москвичи в возрасте 60+, сделавшие прививку, могли бы получать дополнительные скидки в магазинах, аптеках и других предприятиях потребительского рынка, которые присоединятся к этой программе, — пояснил он.

Программа поощрений не должна ограничиваться торговыми скидками, уверен мэр: людям можно оказать целевую поддержку на покупку товаров и услуг повседневного спроса. Средства на финансирование кампании предоставят

Хочешь скидку, делай прививку

Москва запустит программу стимулирования вакцинации



2

30 марта 2021 года. Москвичка Наталья Витушко сделала прививку (1) 8 января 2021 года. Супруги Вячеслав и Надежда Валетовы после вакцинации (2)

социально ответственные бизнесмены. А правительство Москвы обеспечит организационную поддержку.

— О запуске программы сообщим в ближайшее время. Заранее спасибо всем, кто примет участие в этой важной акции, которая спасет жизнь многим москвичам, — сказал Сергей Собянин.

Спасенные жизни

Московский клинический центр инфекционных болезней «Вороновское» работает уже год. В своем личном блоге мэр отметил, что за это время врачи и медсестры спасли жизнь и вернули здоровье более 12,5 тысячи москвичей, заболевшим ковидом. Приемное отделение, лечебный, диагностический, операционный и реанимационный блоки оснащены по последнему слову медицинской техники.

Заслуженные награды

Глава города также вручил награды России и Москвы выдающимся горожанам и отметил, что благодаря труду москвичей город нормально жил и работал в пандемию.

— Ходил общественный транспорт, работали предприятия, учреждения культуры. Экономика в целом функционировала. Это стало возможным благодаря огромному труду наших медиков, которых мы сегодня тоже будем чествовать, но и не только их, — отметил он.

Важные решения

По итогам президиума мэр расширил перечень услуг ЗАГС, которые можно получить в центрах госуслуг, увеличил до 12 792 рублей в месяц стипендии женщинам с детьми-дошкольниками и людям старше 50, которые проходят дополнительное профобучение.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Строительство

Школа бокса и манеж

■ На территории легендарного стадиона «Торпедо» открывается новый спортобъект. В ближайшие дни здесь начнет работать новый физкультурно-оздоровительный комплекс.

Сегодня спортгородок «Торпедо» — это Центральная арена, школа бокса, фитнес-центр, несколько спортивных площадок.

— Физкультурно-оздоровительный комплекс построен в рамках первого этапа реконструкции стадиона «Торпедо» имени Эдуарда Стрельцова, реализуемой за счет средств инвестора. Трехэтажное здание общей площадью 7,2 тысячи ква-

дратных метров располагается на улице Восточной, в районе Даниловский, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев. Здание прошло все проверки, готово к вводу в эксплуатацию. В спортивной трехэтажке будут действовать тренировочный футбольный манеж, залы для борьбы и бокса, тренажерный зал.

После реконструкции, которая продлится до 2024 года, главная арена «Торпедо» увеличит вместимость с 13,5 до 15 тысяч мест.

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 21 апреля 1926 года



НАШ ВЕК

Погода в этот весенний день, 95 лет назад, была «неустойчивая и переменная». Ночью ожидали заморозков

1926–1928 год. Никольская улица. Почти не изменилась

до плюс 3 градусов и осадки. Мир же ожидал аннексию Абиссинии фашистской Италией и продолжения падения французского франка. В советскую столицу почти одновременно прибыли делегации от Генри Форда и от монгольского парламента.

Архив листал Андрей Казаков vecher@vm.ru

Сегодня вечером

+6°C



Ветер	3–8 м/с
Атмосферное давление	743 мм
Влажность воздуха	79%

Завтра утром +5°C, облачно с прояснениями

Целевая финансовая поддержка на покупку товаров и услуг

Планировка выйдем боком

Утвердить схему переустройства квартиры выгоднее заранее



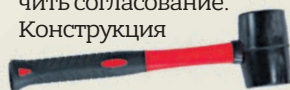
Согласовать можно даже проведенные работы

■ Затеяв ремонт, некоторые москвичи решают изменить планировку квартиры, зачастую не зная о порядке согласования таких работ. «МВ» рассказывает, как законно провести перепланировку жилья. Согласно Жилищному кодексу РФ перепланировкой считаются любые работы, результат которых отражается на техническом плане помещений. По закону настолько серьезные изменения нужно согласовать еще до начала работ. Для этого необходимо обратиться в проектную организацию, которая разработает проект переустройства, например в ГБУ «Экспертный центр». Можно сделать перепланировку и по готовой схеме из каталога типовых проектов, одобренных Мосжилинспекцией. В этом случае эксперты должны будут на месте убедиться, возможно

Ошибки одного вредят многим

Опасность незаконных изменений в планировке не всегда очевидна, однако они могут нанести ущерб не только собственнику квартиры, но и его соседям. Одна из самых частых ошибок — это объединение лоджии или балкона с жилой комнатой. — Такая перепланировка запрещена, потому что при ней нарушается тепловой контур здания, — пояснили в ГБУ «Экспертный центр».

Увеличение жилплощади за счет балкона может стать причиной теплопотери и появления плесени не только в квартире собственника, который провел перепланировку, но и у его соседей. А если вы решили нарушить целостность несущей стены, например прорубить ее, вам необходимо провести расчеты и получить согласование. Конструкция



ли провести работы в конкретной квартире. Тем не менее в большинстве случаев жильцы пытаются утвердить уже готовое переустройство, при котором зачастую допущены нарушения.

— Нельзя, например, увеличить санузел и кухню за счет жилых комнат. Людям кажется, что все нормально, но это запрещено. Не ведая того, они ухудшают условия для других жильцов дома: неверная

должна быть основательно укреплена. В последнее время москвичи стали увлекаться надстройкой антресолей внутри своего жилья. Антресоль не может покрывать более 40 процентов от площади помещения, иначе нагрузка на несущие стены будет чрезмерной. Весь перечень того, что можно и что нельзя делать при перепланировке квартиры, ищите на официальном сайте Мосжилинспекции.

гидроизоляция — и у соседей снизу случится потоп, — пояснил заведующий сектором инженерных изысканий государственного бюджетного учреждения «Экспертный центр» Андрей Купцов.

Кстати,

штраф за незаконную перепланировку квартиры составляет 2–2,5 тысячи рублей для физлиц, 4–5 тысяч рублей — для должностных лиц и 40–50 тысяч рублей — для юрлиц. При этом собственник должен будет восстановить первоначальный вид помещения, иначе материалы передадут в суд.

Если вы планируете только заменить покрытие пола или стен — согласование не нужно

С 2020 года узаконить перепланировку квартиры можно только в электронном виде.

— Теперь жители в любое удобное время могут подать заявление, направить документы и отследить статус рассмотрения заявки в личном кабинете на сайте mos.ru. Процесс получения услуги стал максималь-

но прозрачным и удобным, а сроки получения решения сократились, — отметил заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков.

При этом несложный ремонт, в ходе которого не предполагается значительных изменений планировки квартиры, можно провести без согласования. Андрей Купцов рассказывает, что таким образом можно сделать проем в несущей стене, если это не изменит нагрузку на перекрытия. Также можно заменить сантехническое оборудование, если оно останется на том же месте. Без согласования разрешено перестилать полы, правда, не меняя их высоты. Не нужно согласовывать и отделочные работы: замену покрытий стен, потолка или пола. По данным Мосжилинспекции, в прошлом году горожане подали почти 22 тысячи заявлений о согласовании переустройства и перепланировки. Больше трети поданных заявок, около семи тысяч, касались ранее выполненных работ. К сожалению, многие вообще не согласовывают перепланировку квартиры, сколько таких, эксперты оценивать не берутся.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Наше сокровище

Сегодня в моде Христофор

■ Мальшей, которые появились на свет в Москве с января по март 2021 года, родители чаще всего называли Александром и Аннами. Среди необычных имен — Стефания, Тэя, Евангелина, Христофор, Адемар и Роберт.

В пятерку самых популярных мужских имен также вошли Максим, Михаил, Марк и Артем. Как сообщили в столичном управлении ЗАГС, этот рейтинг почти не менялся с 2019 года.

— Интересно, что имя Александр было одним из распространенных и в далеком 1961 году, — рассказали в пресс-службе ведомства. — Хотя многие родители, вдохновленные подвигом Гагарина, конечно же, называли сыновей Юриями. Тогда это имя было четвертым по популярности.

Впрочем, имя Александр постепенно сдает свои позиции. В этом году так назвали 619 мальчиков, что на 10 процентов меньше, чем в прошлом.

Сегодня тренды смещаются в сторону исконно русских имен. Среди мальчиков все чаще встречаются Ярослав, Гордей, Серафимы, Луки и Саввы, среди девочек — Есения и Златы.

По сравнению с прошлым годом, популярность набрали такие имена, как Тимофей, Арсений, Ева, Аделина и Мия. Девочкам нередко дают двойные имена. В этом году уже появились на свет Мария Луиза, Элианна Грейс, София Елена и Венера-Вероника. Ну а самими популярными женскими именами поименованы Анны стали София (или Софья), Мария и Алиса.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru



3 ноября 2018 года. Своего первенца Ирина Лобанова назвала Иваном



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

Близкий сердцу браслет

■ Вести здоровый образ жизни сегодня не только важно, но и модно. Помогают в этом современные технологии, в том числе фитнес-браслеты.

В продаже сейчас огромное множество различных фитнес-устройств, и цены на такие гаджеты самые разные. Выбрать действительно сложно.

— Умный выбор устройства может спасти от переплаты. Даже среди недорогих моделей можно найти такие, где количество и качество датчиков

не будут уступать дорогим устройствам с ценой в несколько раз выше, — отметил Станислав Полушинский, директор департамента аналитики Роскачества.

Перед покупкой гаджета нужно решить, какие функции нужны.

— Одна из самых распространенных ошибок при выборе — переплачивать за те функции и датчики, которые вам не понадобятся, — добавили в Роскачестве.

Спортсменам стоит обратить внимание на устрой-

ства с широким набором программ для тренировок, высокой точностью показателей и устойчивостью к влаге и ударам.

— Если ваша цель — следить за здоровьем, приоритет нужно отдать браслетам с датчиками мониторинга сердечной

Точность датчиков от цены не зависит

Большой выбор

Huawei Band 4 Pro или Honor Band 5 — подойдут, если вы ищете недорогое и точное устройство, жертвуя умными функциями. Samsung Galaxy Fit2 — для тех, кто хочет отслеживать состояние здоровья и быть на связи с близкими. Fitbit Charge 4 даст максимальный спектр возможностей.



Depositphotos

Прямая речь



Андрей Тяжелников
Главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы

Полезны все электронные устройства, мотивирующие людей следить за физическими нагрузками и вести здоровый образ жизни. Важно, чтобы их носили не только спортсмены и сторонники здорового образа жизни, но и те, кто придерживается в основном сидячего и малоподвижного образа жизни. В большинстве фитнес-браслетов в настройках заложена функция напоминания о необходимости проведения физической активности.

До и после занятий в спортзале, бега или любой другой физической активности важно измерить свой пульс

активности, сна, стресса и так далее, — рекомендовали в Роскачестве. — Если же вы планируете просто считать шаги и потраченные калории, то достаточно устройства с базовыми функциями.

Совет

Обратите внимание на дизайн и интерфейс

■ Выбирая фитнес-браслет, стоит обратить внимание не только на функции, но и на другие характеристики.

Эксперты Роскачества советуют всегда соблюдать баланс между точностью показателей и удобством использования.

— При неудобном дизайне, загроможденном интерфейсе и непонятном интуитивно приложении даже самые точные показатели физической активности станут малополезными, — говорят специалисты.

Кроме того, владельцам смартфонов от компании Apple перед покупкой стоит убедиться, что выбранный браслет будет работать в связке с iPhone. Такая рекомендация связана с тем, что большинство фитнес-браслетов гораздо лучше сочетаются со смартфонами на Android. Изучите также параметры автономной работы. Важно, чтобы фитнес-браслет держал заряд не менее 24 часов. Есть даже модели, которые работают без подзарядки в течение недели, правда, и функций у них будет значительно меньше. Полезна также возможность регулировки яркости экрана, чтобы видеть информацию на улице.



Важна не только техническая составляющая, но и удобство: браслет должен надежно сидеть на руке во время занятий спортом

Справка

Прежде чем покупать гаджет, внимательно изучите отзывы на разных сайтах, чтобы заранее знать о плюсах и минусах. Также рекомендуется посмотреть видеозаписи, их можно найти на YouTube.



Лидеры рейтинга стоят недорого

В исследовании Роскачества приняли участие несколько популярных моделей фитнес-браслетов. Рассказываем, кто прошел экспертизу.



Первое место по соотношению «цена — качество» занял **Huawei Band 4 Pro**. Его цена составляет всего 3000 рублей, при этом у него есть целый ряд сенсоров для мониторинга активности и здоровья, включая датчик насыщаемости крови кислородом, сенсор для измерения частоты сердечного ритма и встроенный GPS. — Важное преимущество этой модели перед конкурентами — высокая точность и надежность показателей, — подчеркнули в Роскачестве.



Заявленные функции хорошо выполняет и **Samsung Galaxy Fit2** (цена начинается от 3000 рублей). Это относительно недорогой гаджет, хорошо собран, но при этом он имеет ограниченное количество функций для мониторинга здоровья. Подойдет тем, кто занимается спортом в клубе или зале.

Долго держит заряд — до 10 дней — **Fitbit Inspire 2** (стоит около 7000 рублей). Он осуществляет мониторинг здоровья и физической активности, но отсутствует функция уведомлений.

Подготовила **Марьяна Шевцова** vecher@vm.ru

Выставка оптических технологий

ПРИЗМА ВРЕМЕНИ

МФЮА

Объединяем образование с искусством

Бесплатно



mfua.ru

Введенского, 1А
+7 499 979 00 69



Чаще всего жертвами преступников становятся одинокие и пожилые люди

■ Во время пандемии в столице на 105 процентов вырос спрос на услуги психологов. Этой тенденцией стали пользоваться мошенники. Недавно пенсионерка отдала почти два миллиона рублей аферистам, которые предлагали ей психологическую помощь по телефону. «Вечерка» узнала, как распознать таких преступников.

Женщина увидела объявление о том, что опытные специалисты оказывают психологическую помощь по телефону. Первый сеанс был для пенсионерки бесплатным, и после него она действительно почувствовала себя лучше. За второй пришлось заплатить 15 тысяч рублей, и с каждым разом стоимость услуг увеличивалась. — Мошенники играют на чувствах жертв, — рас-

Терапия обмана

Мошенники стали выдавать себя за психологов

сказывает клинический психолог Евгения Лютова. — Одиночество может подтолкнуть человека со-

Клиент имеет право попросить диплом об образовании специалиста

гласиться на навязанную услугу. Поэтому если вы чувствуете себя совсем плохо, лучше позвоните кому-то из близких. Если таких

людей нет, то стоит обратиться в государственные организации — поликлиники, фонды. Там квалифицированные специалисты бесплатно окажут психологическую помощь. По словам эксперта, отличить профессионала от афе-

ристалегко. Нужно присмотреться к его поведению. — Если человек смеется над вашими проблемами, задает слишком личные вопросы или говорит о вещах, не касающихся области психологической помощи, то вас должно это насторожить. Помните, что вы можете уйти от такого консультанта, как только посчитаете нужным, — отметила Евгения. Она добавила, что перед оказанием услуги клиент имеет полное право потребовать показать ему диплом о психологическом образовании терапевта.

Кроме того, нужно заранее обговорить стоимость сеансов, чтобы после них цена не стала для вас неприятным сюрпризом.

Маргарита Мартовская
vecher@vm.ru

ТАКИЕ ДЕЛА

Никита Миронов
Обозреватель



Уж лучше пообщаться с другом на кухне

Психологов нынче — как грибов после дождя. И все чему-то учат: то личную жизнь построить, то карьеру сделать, то с собой помириться. Почему они так популярны?

Причин, на мой взгляд, две. Первая — люди стали неврастениками. Чем больше город, тем больше неврастеников. «Невроз — это неумение жить в условиях неопределенности», — сказал как-то Фрейд, и с бабушкой трудно не согласиться. Со временем каждый человек постоянно о чем-то парится. А что там? А как? А почему на меня начальник так посмотрел? Мнительные мы стали... А психологи на этом зарабатывают. Вторая причина роста их популярности — мы разучились дружить. Раньше ведь как было? Тебя что-то волнует — сядишь с другом на кухне и до полночи сидишь разговариваешь. И ведь, что самое интересное, тебе не советы нужны, а участие. Друг его проявит, выслушает, а уж как поступить, ты обычно и сам отлично знаешь. Теперь дружба, увы, — болтовня в соцсетях. Как правило, очень поверхностная. Вроде по делу, но по факту ни о чем. Да и что ты объяснишь человеку, если

его глаз не видишь? А еще нынешнее общение — это кидание понтов. Мы не столько разговариваем о том, что волнует, сколько рассказываем о радостях потребления: где ты был, что видел, чего купил и сколько все это стоило. Ведь ценность человека в нынешней Москве определяется, увы, не душевными качествами,



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

а именно умением бросать понты. Кто их незаметно, но красиво бросает, тот и молодец. А сам человек — его страхи, боль, метания — все менее инте-

ресны. Точнее, интересны только за деньги: плати психологу, и он выслушает. Я, кстати, не удивлен, что у многих нет образования. Ведь психолог должен именно выслушать, понять, помочь человеку в себе самом разобраться, а принять решение клиент должен сам. Это профессиональная этика. Вот и получается, что любой человек, способный выслушать, — уже психолог. А уж если он дает какой-то элементарный, лежащий на поверхности совет, то, считай, коуч. Если совет его нетривиален, то это уже коуч 80-го уровня. Причем, что интересно, никто из них за последствия своих советов не отвечает...

Будь начеку!

Обещаю невозможное

«Вечерка» узнала у эксперта, на какие уловки идут мошенники, чтобы выдать себя за профессионалов.

■ Не верьте написанному. Прежде чем воспользоваться какой-либо услугой, мы привыкли читать отзывы о ней в интернете. Но стоит быть осторожным — сейчас легко «накрутить» положительные комментарии. Если вы находите исключительно хвалебные отзывы про специалиста, при этом очень

похожие и однотипные, то, скорее всего, здесь поработал профессиональный копирайтер. — Если вы выбираете консультанта через интернет, то пользуйтесь официальными сервисами поиска специалистов, — говорит психолог Сергей Петрушин. — На таких ресурсах обычно просят разместить сертификаты и другие документы, подтверждающие профессионализм человека. Также желательно,



Если психолог гарантирует решить проблему за пару сеансов — скорее всего, это мошенник

в профессиональных ассоциациях.

■ Первая консультация бесплатна. Важно найти «своего» психолога, с которым вам будет комфортно общаться. Поэтому стоит посетить бесплатную консультацию и поговорить со специалистом хотя бы 15 минут. Профессиональные психологи это понимают и часто используют в своей работе бесплатные первые консультации.

■ Всего за три сеанса. Если психолог утверждает, что для решения

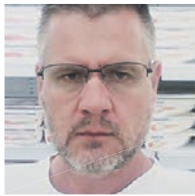
вашей проблемы ему понадобится два-три сеанса, то это не профессионал. Настоящий специалист понимает, что у каждого человека индивидуальная ситуация. И иногда на решение проблемы уходят месяцы.

■ Психолог-предприниматель. Обычно такие специалисты ведут групповые тренинги, пишут книги, ведут соцсети. Все они — медийные личности. У таких психологов ценник очень высок.

— Дорого — не синоним качества. Сейчас можно найти психолога на любой бюджет. Если у вас немного средств, то обратите внимание на начинающие кадры, — отметил Сергей.

Мария Маслова
vecher@vm.ru

В столицу пришло настоящее тепло, и горожане рванули в парки — не только насладиться свежим воздухом, но и компанией друзей на пикнике. Но многие забывают, что отдых должен быть не только приятным, но и безопасным! О том, как это сделать, «Вечерке» рассказал директор кейтеринговой компании Михаил Олегов (на фото).



Для начала определитесь с местом: в Москве есть много пикниковых точек, но в выходные и праздники они, как правило, заняты. Главное, помните, что разводить костер прямо на земле, а тем более под деревьями, нельзя. Если думаете обойтись без приготовления блюд на мангале, то можно отправиться практически в любой парк или сквер.

Чтобы ничего не забыть, заранее составьте подробный спи-

сок всего необходимого. Обязательно возьмите с собой на природу чистую воду — она понадобится, чтобы мыть руки, овощи, посуду, а также тушить мангал. Запаситесь антисептиком и влажными салфетками. Не забудьте про пакеты для мусора, чтобы убраться за собой. И распределите обязанности между участниками предстоящего банкета. Перед выездом узнайте прогноз погоды. Не забывайте, что пандемия еще не закончилась, соблюдайте правила предосторожности.



С музыкой в

Отдыхать в полной тишине телось бы. Исправить это можно с помощью портативной колонки, работающей от мелодии — и на природу. Цена:



Измерь температуру

Наверняка в каждой компании есть гурманы, предпочитающие даже на природе аппетитные стейки другим лакомствам из мяса. Чтобы приготовить его как следует, пригодится такой аксессуар, как термометр со щупом. Цена: от 300 рублей.



В тепле и в холоде

Блюда с мангала всегда хочется подольше сохранить теплыми. Незаменимое изобретение для этих случаев — термосумка, сохраняющая температуру и холодного, и горячего. Более эффективные термоконтейнеры дороже. Цена: пятилитровая сумка — от 200 рублей, полуторалитровый контейнер — от 500.

Встретимся у мангала

Мангал-книжка

Если вы собираетесь жарить шашлыки в Москве, то собственный мангал вам, по сути, не нужен — пикниковые точки оборудованы противопожарными мангалами. За городом же он понадобится. Самый дешевый алюминиевый будет стоить от 160 рублей.



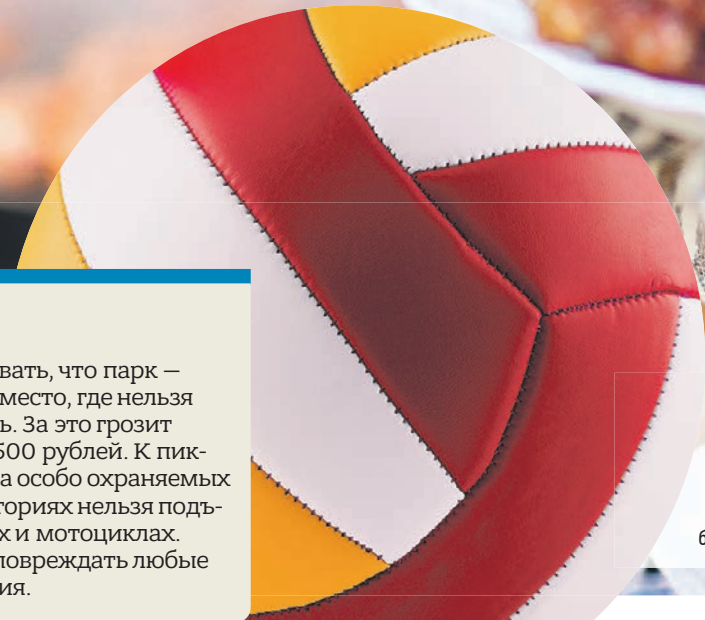
Разжигаем фен

Можно купить бутылочку с горючей жидкостью, или более экологичный вариант — брикеты, пропитанные пищевым парафином. А можно подойти к делу творчески и купить фен для раздува огня. Он прост в применении, нужно только прокручивать ручку, и струя воздуха поможет развести огонь, поддержать температуру в мангале. Сила потока также регулируется ручкой. Цена: 730 рублей.

Отдыхая, не нарушай

Некоторые горожане до сих пор предпочитают организовывать собственные «пикниковые точки». За это грозит штраф: разжигание костров и использование мангалов вне специальных пикниковых зон карается штрафом до 5000 рублей. Оштрафовать также могут за поджог хвороста или сухой травы — также на 5000 руб-

лей. Не стоит забывать, что парк — это общественное место, где нельзя распивать алкоголь. За это грозит штраф от 500 до 1500 рублей. К пикниковым точкам на особо охраняемых природных территориях нельзя подъезжать на машинах и мотоциклах. Также запрещено повреждать любые зеленые насаждения.



Реселее

...не всегда так весело, как хо-
...положение поможет портатив-
...телефона. Загрузили любимые
...от 500 рублей.

**Устроим
карнавал**

Пикник можно раз-
нообразить, сделав его
тематическим. Напри-
мер, внедрить яркие ак-
сессуары и превратиться
в ковбоя, индейца и т.д.
Цена: повязка индей-
ца — от 300 рублей.



Красиво и экологично

Традиционно на пикник берут одноразовую посуду, а самые сознательные — биоразлагаемую. Однако можно использовать многоразовую посуду, например бамбуковую. Для напитков подойдут как одноразовые, так и туристические складные стаканчики. **Цена:** набор биоразлагаемой посуды — 150–200 рублей, металлический стаканчик — от 130 рублей, силиконовый — от 150, пластмассовый — от 50. Бамбуковая тарелка — от 150 рублей.



**Подстилки
и покрывала**

Хочется быть поближе к природе и расположиться на газоне — не забудьте взять подстилку. Даже в мае по вечерам все еще бывает прохладно, поэтому теплый плед тоже будет не лишним. А еще есть такой полезный аксессуар, как сидуха туристическая, или хоба. Самая простая — маленький коврик из пенополиуретана с резиной. **Цена:** 100–200 рублей.



**Защита
от мелких
хищников**

Комары еще только-только просыпаются, а клещи — уже весьма активны. От летающих насекомых спасет тлеющая спираль, дым которой отгоняет их, или портативный фумигатор на батарейках. **Цена:** набор спиралей — 100 рублей, фумигатор — от 1000 рублей.



**Прямая
речь**



Алексей Рожков
Начальник
управления по ВАО
Департамента
ГОЧСИПБ

Никогда не поджигайте сухую траву — существует большой риск, что огонь быстро распространится и охватит большую площадь. Не разводите костер и не устанавливайте мангал близко к строениям, заранее побеспокойтесь о наличии достаточного количества воды. Подальше уберите легковоспламеняющиеся предметы. При обнаружении возгорания немедленно звоните по телефону 112 и сами примите меры безопасности.

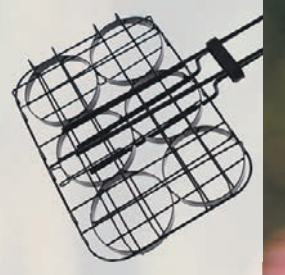
А я с лукошком

Не самый нужный, но милый аксессуар — корзинка для пикника. Неплохой вариант для отдыха без мангала — в нее можно сложить все, что нужно для небольшого банкета: сэндвичи, овощи, фрукты, зелень, напитки. **Цена:** пластмассовая корзина приемлемых размеров — от 400 рублей, плетеная — от 2000 рублей.



**С решеткой
проще**

Даже среди больших специалистов по подготовке шашлыка встречаются те, кто не любит его наанизывать. Забыть об этой процедуре можно, купив решетку для барбекю. На ней, кстати, удобно готовить крупные куски мяса, а для рыбы она и вовсе незаменима. **Цена:** от 300 до 1000 рублей.



Для ленивых изобрели шампур, которые способны сами нанизывать мясо

Уголь бывает разным

Собрать дров на московских природных территориях точно не получится, прежде всего потому, что это незаконно, поэтому нужно взять с собой уголь. Благо продается он в любом продовольственном магазине. Если не жадничать, можно купить прессованные угольные брикеты, они легко разгораются и намного дольше сохраняют жар. **Цена:** от 350 рублей за 2,5 килограмма.



**Складная
мебель**

Городские пикниковые точки, конечно, оборудованы крытыми беседками и скамейками, но сидячих мест может просто не хватить на большую компанию. Можно выбрать как простые складные стульчики, так и более удобные кресла, как у рыбаков. **Цена:** складной стул — от 300 рублей, кресло — не меньше 800 рублей, стол с плотной столешницей — от 1000 рублей.



А поиграть

Пикник может стать гораздо интереснее, если заранее продумать культурно-массовую программу и, к примеру, захватить с собой волейбольный мяч, ракетки для бадминтона или даже настольные игры. **Цена:** ракетки и воланчик для бадминтона — от 175 рублей. Фрисби — от 30 рублей.

■ На популярном видеосервисе продолжается премьерный показ комедийного фэнтези-сериала «Вампиры средней полосы» о семейке российских вампиров. Одну из главных ролей в сериале сыграл Александр Устюгов. Актер рассказал «Вечерке» о воспитании дочери, планах на создание семьи и любви к горным восхождениям.

Александр, как вас занесло в вампирскую историю?

У нас снимают не так много подобных сказочно-фантастических проектов, вампиры — это все-таки несколько иная культура, не русские чудовища. Поэтому я среагировал в первую очередь на слово «вампиры», а фраза «средней полосы» придавала происходящему иронию.

се горения он начал резко усыхать, сжиматься и, соответственно, сковывал движения каскадера в полете. Вам приходилось в жизни сталкиваться с чем-то сверхъестественным — таким, чтобы аж дух перехватывало? Конечно, в моей жизни происходили события, не поддающиеся объяснению. Я даже летающую тарелку видел у себя над дачным участком в Подмоскowie. Благо я был не один, иначе бы решил, что сошел с ума и у меня начались галлюцинации. Гулял вечером с собакой и увидел висющую в небе светящуюся тарелку, именно такую, как ее всегда описывают — в виде огромной перевернутой суповой тарелки. Вернулся домой в раздумьях: говорить — не говорить. Все же сказал те-

проснуться, чтобы посмотреть на это явление, и потом очень долго обсуждали. В вашей творческой жизни что происходит? График вернулся к доковидным временам? Да, ковид, конечно, напугал, когда два с половиной месяца сидел дома без работы, так что сейчас, наверное, даже перебрал ее, решил,

Однажды я гулял с собакой и увидел в небе летающую тарелку

пусть лучше будет больше, чем меньше. Сейчас проектов много, только что закончились съемки в триллере «Бешенство» режиссера Дмитрия Дьяченко. Также зимой завершились съемки 20-серийной докторской саги «Метод Михайлова». Снимаюсь в 16-серийном проекте «Художник» режиссера

Жениться не планирую

Актер Александр Устюгов о личной жизни, встрече с инопланетянами и плюсах одиночества

Первое, что вспоминается — кровь, холод и то, что мне пришлось много летать. Съемки были сложными, было много трюковых сцен, нужно было взлетать и падать на тросах, имитировать вампирскую силу. Сами все делали или дублеры помогали?

Дублеры были только в сценах горения, несовместимых с жизнью (улыбается). Там и у каскадера возникли большие трудности: мой костюм оказался не кожаным, а дерматиновым, и в процес-

сю, пошли вместе смотреть. Слава богу, тарелка висела на том же месте. Мы постояли, покуривали, я даже попытался ее сфотографировать, но ничего не получилось. Причем летающую тарелку я видел еще в детстве, когда мы с родителями ехали на поезде из Киева в Северный Казахстан почти четверо суток. В какой-то момент почти все пассажиры наблюдали, как светящийся шар достаточно долго двигался почти параллельно с поездом. Почти все успели

Тимура Алпатова, с которым работаю уже в третьей картине. Сейчас в процессе подготовки два проекта — «Рикошет 2» и «Киллер». Выходных нет вообще, графики расписаны до нового года, и я потихоньку начинаю уже лезть на стенку. Ваша музыкальная группа «Экибастуз» — это хобби для души или заработок? Мне, конечно, хочется думать, что это работа и заработок. Мы набрали хорошие обороты перед пандемией,



Детали к портрету Александра Устюгова



■ Хотел стать милиционером. Александр был трудным подростком, и однажды его даже направляли на «перевоспитание» в специальный кружок при милиции. Будущему актеру настолько понравилась атмосфера в правоохранительных органах, что он даже всерьез задумывался о том, чтобы поступать в Высшую школу милиции.

После школы Устюгов поступил в ПТУ, где получил специальность «слесарь-электрик». После этого он даже успел поработать на угольном разрезе «Восточный».



■ Слесарь. После школы Устюгов поступил в ПТУ, где получил специальность «слесарь-электрик». После этого он даже успел поработать на угольном разрезе «Восточный».



■ Любитель старых авто. Александр признается, что он любит старые вещи из натуральных материалов. Это касается и средств передвижения. «Я не понимаю, как мотоцикл может быть пластмассовым, поэтому все мои машины и мотоциклы — за пределами 1970-х годов», — рассказывал актер журналистам.

■ Не шопоголик. Александр не считает себя фанатом шопинга. Обновлять гардероб он предпочитает всего лишь раз в три года. «Учитывая то, что у меня гастроли и я постоянно в разъездах, мне вообще удобнее в спортивном костюме: сел в трениках в самолет — и отлично», — рассказывал артист.



■ Стал питерцем. Несколько лет назад актер переехал из Москвы в Санкт-Петербург. По его словам, этот город устраивает его по всем параметрам. «Я сам человек спокойный, не люблю никуда спешить. Живу в Центральном районе около Смольного — это единственный жилой дом в районе, кругом тишина, красота, соловьи поют. Я могу практически в любую точку попасть за восемь-десять минут», — поделился с «Вечеркой» Александр.

ДОСЬЕ

Александр Устюгов родился 17 октября 1976 года в Экибастузе (Казахстан). Окончил Высшее театральное училище имени Бориса Щукина. В 2003–2014 годах работал в Российском академическом Молодежном театре. Известность актеру принесла роль Романа Шилова в телесериале «Ментовские войны».

и я думал, что можно уже составлять гастрольный тур и играть — как настоящие музыканты. Все-таки музыкант рождается на сцене и в турах, когда идут концерты по пяти-шести городам. Так что моя главная мечта — чтобы у нас поскорее начались туры по стране, чтобы мы могли играть для народа, а музыканты бы зарабатывали на этих концертах. Когда у них будет финансовый комфорт, я буду чувствовать себя намного спокойнее.

Вы признавались, что если выпадают неожиданные выходные, вы сразу едете покорять вершины, причем в одиночку. Чем можете объяснить такую любовь к горам? Мне кажется, горы и одиночество — очень правильный тандем. Я больше такой романтический пешеход, чем альпинист, который смотрит вверх, в отличие от туриста, смотрящего вперед. Я вот тоже чаще вперед смотрю. Был на Баян-Аульском хребте — это моя родина, там невысокие горы — всего две тысячи метров, но очень интересные ландшафты. Также в моей коллекции Чимкентские горы, любимый Эльбрус, который невозможно обойти ни за раз, ни за два, ни за три. В этом году побывал на Гор-

ном Алтае и влюбился в эти места — это настоящий восторг, там ходить не переходить до Монголии.

Вы сами в 14 лет осознали, что хотите заниматься актерской профессией, Жене сейчас почти столько же, вы кем-то уже видите ее в будущем?

Никем не вижу, и даже не пытаюсь. Если она выберет любую профессию, кроме актерской, в глубине души я буду даже рад. Потому что профессия наша тяжелая, и я не думаю, что есть хоть один нормальный родитель, который скажет: «Я хочу, чтобы моя дочка стала актрисой!» Таких родителей нужно лишать родительских прав (*смеется*). А если дочь изъявит желание стать актрисой, ничем ей помочь не буду, скажу: «Меняй фамилию и иди, поступай!»

А еще жениться и нарожать детей планируете?

Я ничего в своей жизни не планирую, тем более жениться. Это девчачья история — планировать выйти замуж и родить детей. Я понимаю, что это связано с различными предрассудками, возрастными ограничениями и прочей ерундой. У мужчин всего этого нет, поэтому планы я себе такие не строю, детородный возраст меня не поджигает, так что еще подожду (*смеется*). Но многодетным папой я вполне могу себя представить, заботы о детях меня не пугают. Я считаю, что это вопрос определенной успокоенности, когда ты себе уже говоришь: «Ну да, а теперь я хочу строить дом, разводить карасей в своем пруду и растить детей». Пока себе этого не представляю, потому как пока нахожусь в некоем творческом зашоре. Но ни от чего и не зарекаюсь, как говорят православные, «Как Бог даст!»

Беседу вела
Арина Яковлева
vecher@vm.ru

■ Играет рок. В детстве Александр Устюгов пытался поступить в музыкальную школу, но его туда не брали «из-за отсутствия слуха, чувства ритма и голоса». Несмотря на это, будущий актер не оставил занятия музыкой. Позже он создал собственную рок-группу «Экибастуз — название ей он дал в честь своего родного города.

Записала **Мария Маслова**
vecher@vm.ru

Мы тут ни при чем

Вчера состоялось очередное заседание по делу актера Михаила Ефремова



1



2

31 августа 2020 года. Свидетель Теван Бадасян (1) Андрей Гаев у здания суда (2)

■ Еще один из трех свидетелей по делу о смертельном ДТП с участием актера Михаила Ефремова, Андрей Гаев не признал вину в даче ложных показаний.

В ходе заседания, которое прошло в Пресненском суде столицы, прокурор зачитал обвинительное заключение, из которого следует, что показания Гаева противоречат всем со-

бренным доказательствам по делу Ефремова. Обвинители уверены, что мужчина лгал, рассказывая после смертельного ДТП, что Ефремова не было в автомобиле во время аварии и за рулем находился другой человек, а сам артист в нетрезвом состоянии был просто около машины. То же самое на суде

сообщили еще два свидетеля — Теван Бадасян и Александр Кобец. Их показания расходились, и прокуратура

Лжесвидетелям грозит почти 500 часов общественных работ

усомнилась в подлинности сказанного на суде. В ходе проверки Михаил Ефремов заявил, что давал своему

экс-адвокату Эльману Пашаеву 4 миллиона рублей для оплаты лжесвидетелей. Правда, на руки те получили только по 300 тысяч. Пашаев это отрицает. Все трое свидетелей отказываются признать вину. — Вину не признаю. Показания буду давать после исследования доказательств, — сообщил на суде Гаев.

Им грозят штрафы в размере до полугодовой зарплаты либо обязательные работы до 480 часов, либо до двух лет исправительных работ. Кстати, после признания Ефремова могут вскрыться и другие детали «циркового» процесса, который устроил его адвокат. Сейчас актер отбывает срок в колонии общего режима Белгородской области. Суд снизил срок тюремного заключения до семи с половиной лет, но артист надеется на

пересмотр решения и уже подал апелляцию. В колонии он считается примерным заключенным.

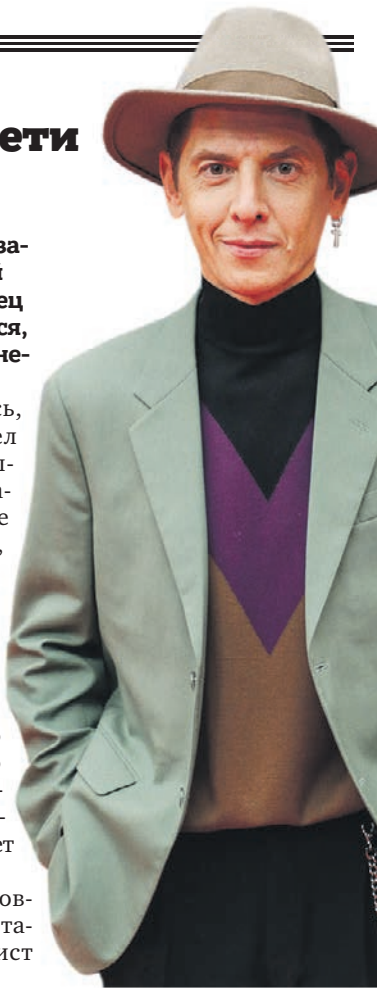
Вот это да!

Внезапно дети появились

■ Звездный стилист, закоренелый 48-летний холостяк, Влад Лисовец неожиданно признался, что у него есть двое внебрачных детей.

Стилист, как оказалось, много лет назад завел бурный роман с девушкой, которая от него забеременела. К тому же пара быстро рассталась, и женщина решила оставить детей, «родить для себя». Лисовцу она не докучала, внимание не требовала. Поэтому стилист и не спешил открывать правду про своих двоих детей. Зато сейчас отношения с бывшей возлюбленной налажены, и Влад чувствует себя нужным.

— На генетическом уровне мне есть что кому оставить, — говорит стилист Влад Лисовец.



На кругу своя

Вернулась к изменнику

■ Экс-возлюбленный певицы Ани Лорак рассказал про ее воссоединение с бывшим мужем, который ей изменил.

О том, что Ани вернулась к своему уже экс-супругу, турецкому бизнесмену Мурату Налчаджиоглу, слухи ходят давно. На вечеринке Филиппа Киркорова она не скрывала своих чувств к нему, но подтверждать воссоединение не стала. Зато своей версией поделился ее бывший продюсер и возлюбленный Юрий Фирсов. Он уверен, что Лорак вернулась к Мурату ради их совместной 13-летней дочери Софии.

Певица и бизнесмен до развода были вместе более десяти лет



За звездами наблюдала **Елена Соловей** vecher@vm.ru

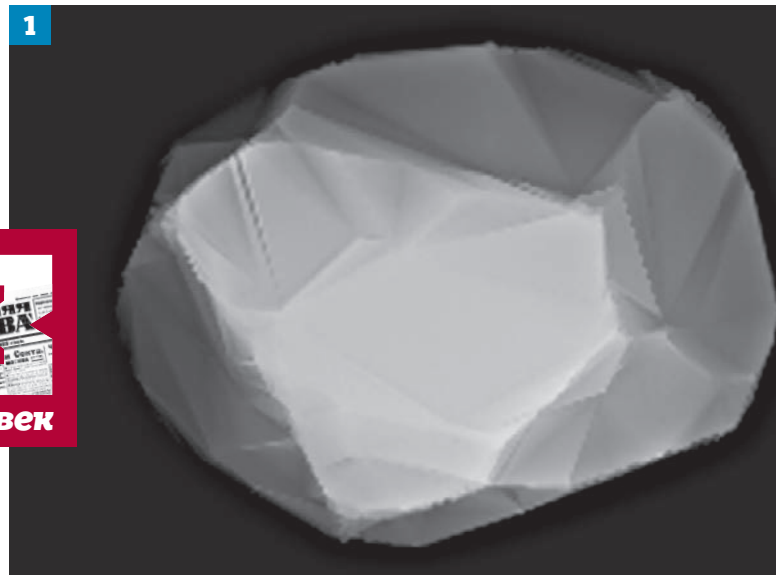
Газета «Вечерняя Москва» с читателями уже почти 100 лет. Долгие годы она была и путеводителем, и всезнающим «Справочным бюро». Эта рубрика давала читателям уникальную возможность получить ответы на важные вопросы. Накануне векового юбилея редакция вспоминает, что волновало жителей Москвы в разные годы.

■ Увековечить имя героя или помочь ветерану преодолеть бумажную волокиту — все это брала на себя рубрика «Справочное бюро», ставшее настоящей палочкой-выручалочкой для горожан.

Астрономы нашли Зою

Стала кометой?

«Справочное бюро» к середине 1970-х годов стало настолько популярной рубрикой, что ей выделили дополнительное место на газетной полосе. Кроме того, она начала выходить регулярно — по пятницам. Редакция брала на себя уже не только роль «пожарного» или квалифицированного советника, но и давала читателям ответы познавательного характера. Так, в 1974 году гражданка Журавлева интересовалась, правда ли что одной из обнаруженных астрономами планет присвоено имя Зоя — в честь знаменитой героини Великой Отечественной войны разведчицы и диверсантки Зои Космодемьянской? Журналисты выяснили, что «научный сотрудник Института теоретической астрономии Академии наук СССР Тамара Смирнова предложила назвать открытый ею в 1968 году астероид именем Зоя, в честь прославленной комсомолки». Конечно, по традиции первооткрыватель небесного тела дает ему имя, но сделать это



он может только после определения всех элементов его орбиты, а на это, бывает, уходят годы. Так случилось и с астероидом № 1793, но 1 июля 1972 года все научные и юридические формальности были улажены, и небесное тело было официально наречено Зоя, в честь Героя Советского Союза Зои Космодемьянской.

За что такая волокита?

Нерасторопность, или попросту наплеватьство, отдельных чиновников всегда

вызывали недовольство горожан. Но когда речь заходила о ветеранах, возмущению их не было предела. Читатель по фамилии Гайле 4 апреля 1925 года сообщил в редакцию о сумасшедшей волоките, из-за которой страдают ветераны. Правда, речь тогда шла о солдатах Первой мировой и Гражданской войн: «Инвалиды войны живут исключительно на пенсию. При малейших перебо-

Астероид Зоя (1), астроном первооткрыватель Тамара Смирнова (2) Скульптура Матвея Манизера «Зоя Космодемьянская» (3)

ях в ее получении — инвалиды и их семьи обречены на голодовку. Волокита в учреждениях Собеса ставит иногда пенсионеров в очень тяжелое положение». Ветеран Первой мировой войны, получавший 20 рублей в месяц, в случае своего переезда лишался всяческих средств к существованию. Пока его документы не поступали из одного района в другой — пенсию ему не платили, причем даже если переезд был между Замоскворецким и соседним Краснопресненским районами столицы. На всю бумажную процедуру могло уйти несколько месяцев, а человек обрекался на

Ученый назвал астероид в честь Космодемьянской

нищенство. Редакция ответила: «Подобных случаев можно привести много. Мы рекомендуем товарищам Собеса учесть это и сделать необходимые

выводы». И они были сделаны. В дальнейшем перевод документов занимал 2–3 недели, так что между выплатами инвалид мог успеть выписаться в одном месте и встать на учет в другом.

Андрей Казаков
vecher@vm.ru

Недвижимость

На правах рекламы

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

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

Дом, строительство, ремонт

Реклама

ФАБРИКА ПО ПРОИЗВОДСТВУ ТОВАРОВ ДЛЯ СНА

Делаем матрасы уже 20 лет! Для идеальных снов...

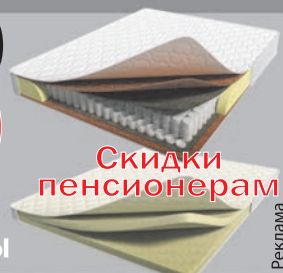
МАТРАСЫ

(ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ)

Пн-вс с 9:00 до 21:00

Доставка - бесплатно
Делаем любые размеры

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



Скидки пенсионерам

Редакция отвечает

Газета «Москва Вечерняя» как неотъемлемая часть истории газеты «Вечерняя Москва» возрождает на своих страницах рубрику «Справочное бюро». Присылайте любые вопросы, проблемы, предложения на почту **vecher@vm.ru**, и мы обязательно на них ответим в очередном номере.

Ульяна Романова
Жительница ВАО, 12 лет

Вопрос: Во время Великой Отечественной войны немцы очень близко подошли к нашему городу. Где еще сохранились настоящие оборонительные сооружения того времени?

Ответ редакции «МВ»: 20 октября 1941 года в столице было введено осадное положение. Началось строительство

оборонительных линий: по маршруту трамвая «Аннушка» и реке Москве, по Садовому кольцу и по окружной железной дороге. Большая их часть после войны была демонтирована. Но кое-что сохранилось и по сей день, например дот во дворе дома № 17, корп. 3, по улице Профсоюзной. Он входил в 4-й сектор главного рубежа обороны.

■ **Целый день полицейским управлением японского города Тояма руководила кошка. Столь высокий статус она получила за спасение жизни человека.**

Кошка Коко привлекла внимание к лежащему без сознания пожилому мужчине. Проходившая мимо жительница заметила неотрывный взгляд пушистика и вызвала спасателей.

Японцы нарядили Коко в полицейскую форму и выдали кошке фуражку. Новоиспеченная руководительница поставила лапой печать на присяге, пообещав таким образом «и далее быть бдительной во время прогулок». Это не единственный случай, когда домашних любимцев принимали на работу. В той же Японии настоятельницей храма Ньян-Ньян Джи — что переводится буквально как «Храм Мяу-Мяу» — стала кошка Коюки. Помимо нее, в святилище работают еще шесть кошек-монахов. У них есть одежда, показывающая принадлежность к храму. А в одной из белорусских компаний «работает» кошка Бомжелла Игоревна. Правда, клиентам ее представляют как Ромашку. Кошка сначала пыталась быть полезной и приносила пойманных птиц, но быстро поняла, что это не входит в ее обязанности. Она просто стала следить за работой коллег, обходить свои владения и встречать гостей.

В России также есть пушистые сотрудники. Например, новороссийский кот Кузя работает помощником в одной из

Если не мы, то кот

Животные трудятся наравне с людьми

Храм, музей, библиотека — где только не трудоустраиваются кошки



Пони-поводыри

В Бразилии, в городе Лагуна, вместе с рыбаками трудятся дельфины. Они пригласывают к людям и показывают места для установки сетей. Благодаря им рыбаки никогда не возвращаются домой без хорошего улова. Людям с ограниченными возможностями нередко помогают обезьяны-капуцины. Они помогают человеку что-то принести или открыть. А вот тем, у кого есть нарушения зрения, могут дать не только собаку-поводыря, но и пони. Миниатюрные лошадки отличаются спокойным характером и не так часто и ярко реагируют на раздражители.

3 июля 2018 года. Ветврач Эрмитажа Анна Кондратьева и кот Ахилл (1) Кошка Коюки из храма Ньян-Ньян Джи в Японии (2)

библиотек. Ему оформили ветеринарный паспорт, а приказ о назначении на эту почетную должность заверил подписью директор. Правда, зарплаты у Кузи нет. Пушистик работает за еду, но, раз от него еще не получили заявления об увольнении, — значит, его все более чем устраивает. Самые известные работающие коты — коты Эрмитажа. Они стали негласным туристическим брендом Санкт-Петербурга. Им посвятили экскурсионный маршрут. А в Международный день кошек сотрудники культурного центра делают флешмобы, в которых призывают все учреждения, где живут и работают коты, делиться своими фотографиями.

— Поддерживают Музей Анны Ахматовой, музей «Ледокол «Красин» и даже заграничные коллеги, — сказала ветеринарный врач Эрмитажа Анна Кондратьева.

Юлия Панова
vecher@vm.ru

Верный друг

Научит читать и станет вице-мэром

■ **Наравне с кошками «нанимаются» и собаки.** В американском городе Оман по сложившейся традиции назначают на руководящие должности животных. В 2018 году первым вице-мэром стал пес Дьябло. Мэром — кот Свиттарт (на фото), обязанности пресс-секретаря взял на себя козлик Харли, а вот должность помощника по проблемам мяса птицы поручили цыпленку Пенни. В Москве в Российской государственной детской биб-

лиотеке работают собаки-терапевты. Они помогают маленьким посетителям читальни перебороть страх и научиться читать вслух. — Ребенок может выбрать любую понравившуюся ему книгу из фонда и прочитать ее собаке. Хвостатые помощники внимательно слушают ребенка, не перебивают его, не делают замечаний, — рассказали сотрудники РГДБ.

В онкологической клинике Южной Кореи среди медиков есть лабрадор-ретривер Мэрин. Она на ранних стадиях болезни может обнаружить раковые клетки с помощью своего тонкого нюха. Наиболее популярными профессиями для собак яв-

ляются полицейский и спасатель. Животные проводят сложные поисковые работы, обезвреживают взрывчатку и обнаруживают людей, пытающихся пронести психотропные вещества, а также участвуют в поисковых операциях в горах. Чтобы стать спасателем, большим быть необязательно: миниатюрные пушистые хвостики тоже могут оказывать помощь. — В одном из спасательных отрядов Москвы на службу заступили корги. Они отличаются хорошей памятью

и очень легко контактируют с людьми, — рассказали в пресс-службе Российской кинологической федерации.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



Фотофакт



В Московском зоопарке у попугаев-дракул застучали на месте преступления мышонка. Зверек в прямом смысле сунул нос в миску с едой. Вопрос: а действительно ли он ворюшка вкусняшки — или же помощник повара?



Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Накануне Дня свиданий под луной (24 апреля) выясняем с астрологом, как влюбляются разные знаки зодиака, ухаживают за объектом обожания и кто способен на романтические поступки.



Овен

Овны крайне конкретны в выражении своих эмоций и симпатий. Видят цель — не видят преград. Все эти скучные прелюдии их не интересуют, важно получить объект обожания и уже вместе с ним наслаждаться происходящим. Часто женятся в порыве страсти и разводятся так же быстро: любовный флер испаряется сразу после столкновения с желаниями партнера. Но если уж влюбились серьезно, то это навсегда.



Телец

Тельцы не будут петь никому дифирамбы, зато предложат вполне себе конкретную помощь, часто материальную. Свои чувства любят доказывать делами и стремятся показать серьезность своих намерений. К женьтибе приходят как раз после того, как страсти улеглись и они видят партнера без прикрас. Торопить Тельцов нельзя — они быстро ретируются.



Близнецы

Близнецы влюбляются быстро, и даже сразу в несколько объектов. Причем внимания хватает всем, даже с перебором. Если влюбленность очень сильная, стараются идти на сближение быстро, и партнер уже всю слушает про уникальные черты своей внешности и характера. К сожалению, остывают Близнецы так же быстро. Но бывают исключения.

Звезду тебе достану



Рак

Раков не интересуется просто флирт. Они нацелены только на серьезные отношения и семью. Поэтому могут долго скрывать свои чувства от партнера, пока не убедятся в том, что он именно то, что нужно. Кроме того, Раки не любят делать первый шаг, они долго и упорно ждут этого от партнера, и в результате многие упускают хороший шанс.



Лев

Влюбленные Львы — это чудо. Они светятся от счастья и на всех распространяют эту энергию. В такие мгновения жизни у них повышается общий тонус и самооценка. Ради новой пассии готовы на все и включают сумасшедший романтизм. Так что букет в окне пятого этажа не пока-

жется чем-то удивительным. Если не получает ответной реакции, быстро ищет замену.



Дева

Влюбленные Девы — вариант редкий и сложный. Они ищут не столько эмоций, сколько партнера по интересам, который будет удобен и продуктивен в совместной жизни. Для многих это кажется странным, но Девы так стараются показать свою любовь — через поступки и решения, которые не согласовывают со второй половинкой.



Весы

Весы не любят решительные поступки, они могут долго вздыхать по любимому, но сами шаг навстречу не сделают. Иногда их прорывает, и они готовы рассказать о своих чувствах, тогда начинается недолгий период романтики. Но сделать окончательный выбор, оставаться с этим человеком или нет, они все равно не могут. Так как ждут личность сильную, но при этом утонченную. Что уже само по себе противоречиво.



Скорпион

Скорпионы очень страстно влюбляются и завоевывают свой объект обожания сразу. И требуют четкий ответ — строим отношения или нет. Они всегда видят перспективного для себя партнера и готовы ради него в огонь и в воду.



Стрелец

Стрельцы в период влюбленности безрасудны и выражают свои чувства очень ярко. Так ярко, что иногда можно ослепнуть. Стрелец не терпит отказа и бьется за свой объект обожания до конца.

Если не видит взаимности, может загоревать, напиться и наломать дров. Правда, потом начнется все по новой. Но роман со Стрельцом вы точно не забудете никогда.



Козерог

Козерогов мало интересует бурная в пышка любви. Они скорее увлекаются человеком, проникаются его интересами, взглядами, и тогда уже зарождается чувство. Они аккуратно ведут свои разговоры на тему любви, можно и не заметить, что они вообще говорят о своих чувствах. Но если выбор сделан, то Козероги первые идут навстречу.



Водолей

Водолеи влюбляются постоянно, для них стабильные отношения смерти подобны. Только если объект не выбрал тактику кнута и пряника, где он вроде доступен, а через пару дней уже охладел. Это заставляет Водолеев мобилизоваться и ощущать себя на пике эмоций. Кстати, их не оставит, если потенциальный партнер в браке. Ведь чувства важнее.



Рыбы

Рыбы склонны увязать в романтических иллюзиях и забывать, что с ними рядом реальный человек со своими недостатками. Поэтому любовный флер испаряется, а Рыбки сидят понурые и думают, куда пропала сказка. Иногда встречаются реальные принцы и принцессы, тогда шансов на семью становится больше.

Дежурный астролог
Анна Ковалева

Водолеи влюбляются постоянно, не ждите от них стабильности

Туризм и отдых

На правах рекламы

Дом, строительство, ремонт

Реклама

Недвижимость

На правах рекламы

САНАТОРИЙ «СТРОИТЕЛЬ»
ОТЕЛЬ & СПА
www.sanatory.biz

Расположен в сосновом бору на берегу Оки

ОТДЫХ С ЛЕЧЕНИЕМ АКЦИЯ - 25%*

Программа «СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ» *Подробности по тел.

РЕАБИЛИТАЦИЯ после респираторных инфекций, пневмонии, COVID-19.

Программа «ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ» от 1690руб./сут.

*Действует с 01.04 - 31.05.2021. Количество мест ограничено

• УДОБНЫЕ НОМЕРА • ПИТАНИЕ • БАССЕЙН • WI-FI

Звоните! 8(800)500-55-71 (бесплатный звонок)

© ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТСЯ С ВРАЧОМ

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

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 «Кутузковский 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 ПР. ПРОСПЕКТ

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

АН «Кутузковский проспект» ОГРН 1047798208636 РЕКЛАМА

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.

Ул. Новокузнецкая, 26/8, стр. 3



Сергей Шахиджанян

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

Чтобы понять, насколько изменился город, можно подойти к зданию по адресу: Новокузнецкая, 26/8, строение 3. Вы окажетесь перед скромным двухэтажным строением 1874 года постройки! Здание напоминает о тех временах, когда в Москве были улицы, но номеров домов не



1987

было, и адрес мог звучать весьма витиевато — «дом Кабанова, что напротив телеграфа». Скромная двухэтажная постройка была частью усадьбы Тимофея Терентьевича Волкова, купца и почетного гражданина города в позапрошлом веке. Номер дома был, в общем-то, и ни к чему — бдительные дворники все

знали и днем всегда присматривали, кто, куда и почему. А по ночам особо никто и не шастал. Номера на домах появились лишь после революции 1917 года. Сейчас не верится, что большинство домов были именно такими — скромными, но украшенными резным декором. Много лет учет деревянных домов ведет московский фотограф Кирилл Лебедев. — Очень интересны рассказы жильцов о таких домах.



2021

Скромное здание с резным декором 1874 года постройки

Уже к концу XIX века многие пустующие усадьбы перестраивались под доходные дома. Там делали квартиры и достраивали этажи. Поскольку Москва нуждалась

в жилых площадях, то благодаря политике по привлечению инвестиций в конце XIX века был настоящий строительный бум. В этом доме, по-видимому, жили люди небогатые, и комнаты также сдавались в наем. Сейчас

в нем художественные мастерские. Сегодня двухэтажный деревянный дом с девятью окнами молчаливо напоминает о том времени.

КАК ДОБРАТЬСЯ:
 Павелецкая → 7 мин.

Частности

Недвижимость

- Срочно выкупим квартиру, комнату, доли, участки, можно с долгами и проблемами. Светлана. Т. 8 (922) 464-91-50
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Сниму кв., комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму кв., комнаты. Т. 8 (495) 772-50-93
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Помогу продать. Т. 8 (495) 779-17-57

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Юридические услуги

ОБМАНУЛИ ЛЖЕЮРИСТЫ?
 ПОПАЛИСЬ НА УДОЧКУ ПСЕВДОИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ?
 ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ИЗМЕНИЛОСЬ, И ТЕПЕРЬ МЫ БЕРЕМСЯ ЗА САМЫЕ СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ!
8 (499) 399-0067

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

КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ
«УСПЕХ И ДЕЛО»
 ► возврат вкладов и долгов
 ► перерасчет пенсионного стажа
 ► расторжение договоров с юристами
 ► оспаривание наследства
 ► защита прав потребителей
 ► улучшение жилищных условий
 льготникам скидка до **50%**
 БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ:
8 (499) 938-47-88

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ
ЮРИДИЧЕСКАЯ консультация бесплатно
 ● возврат вкладов
 ● жилищные и семейные споры
 ● мошенничество
 ● взыскание и списание долгов
 для льготников скидка 70% до конца месяца
8 (495) 177-97-07

● **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

ДОЛГИ? ЗАКРОЕМ РЕФИНАНСИРУЕМ ПОД ЗАЛОГ авто, ПТС, ЦБ (495) 295-10-73
 ООО МКК «Турбозайм»
 ИНН 7702820127. ОГРН 1137746702367

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

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

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

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

Светлана купит книги до 1930 года за 120 000 руб. Детские книги до 1960 г. Журналы, плакаты, автографы, антиквариат, серебро, бронзу, янтарь, часы, иконы, фарфор, значки, игрушки, машинки и др. Оценка бесплатно. Т. 8 (925) 835-80-33

- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Книги, полки, ноты, архивы, знаки, иудаизм, фото. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книги до 1940 г. Т. 8 (985) 275-43-33

Магия, гадания

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

Через газету благодаря ясновидящую бабушку Аню Дар от бога!
 Многие 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

Чудотворица АНГЕЛИНА
 Ее знают все!
 К ней обращаются с последней надеждой!
 Выведет из сложной ситуации
 Снимет все виды порчи
 Вернет любимого в семью
 Запись на прием лично и на расстоянии
 Телефон для записи
8 (960) 495-53-17

- Гадаю. Верну любимого! Вопрос бесплатно по тел. Т. 8 (925) 676-21-20
- Гадание бесплатно! Результат в день обращения. Т. 8 (906) 084-69-83

Товары и услуги

Проверка счетчиков воды без снятия. Служба Метрологии ООО «ВЕРГИЗ» Более 100 000 поверенных счетчиков. Более 100 000 довольных клиентов. Более 10 лет на рынке услуг. Внесение результатов в ФГИС АРШИН. Аккредитация № RA.RU. 310525. Т. 8 (499) 647-43-43

- Моб. Парикмахер. Т. 8 (963) 275-24-31

Туризм и отдых

Тверькурорт ЛЕТНИЕ ПУТЕВКИ на отдых и лечение в санаторий КАРАЧАРОВО (на Волге) по доступным ценам 8 (495) 784-06-84 8-800-200-48-45

Работа и образование

- **Требуются** 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! Галина. Т. 8 (977) 577-75-15

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. 8 (495) 532-51-20
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Авто Выкуп 24ч. Т. (925) 013-29-97

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04
 доб. 132, 158

Осталось немного, и Великий пост закончится, а там и до майских шашлыков рукой подать. Но пока соблюдаем почти все правила.

Нарушение — не грех



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Многие люди, которые внезапно решили соблюдать пост, делают это слишком ретиво. Без оглядки на собственное здоровье они резко прекращают есть мясо и яйца, сыр и творог и считают, что совершают благое дело. Запомните раз и навсегда: этого категорически делать нельзя. Поститься, как, впрочем, и все остальное, необходимо с умом.



А есть другая категория любителей различных правил: постятся они постятся, а потом забываются и съедают что-нибудь запрещенное. И начинаются муки совести: дескать, грех совершили страшный. На самом деле, и об этом говорить вовсе не я, а священники, даже если вы в пост оступились и употребили скоромное — нет в этом ничего страшного. Не выдержали, съели кусок мяса — и смело поститесь дальше. Как говорят в Церкви, пост — это не издевательство, а скорее, особое состояние духа и души.

Ответы на сканворд

Шорох, Физик, Томас, Опескум, План, Теннис, Доминик, Керемик, Кинг.
Повернуться, Ишикар, Орун, Лазурность, Кама, Паровоз, Аскавал, Такт, Аудит, Кумонри, Румба.
Оср, Кантри, Контур, Ужасник, Уста, Люйм, Сеня, Мозги, Вакуня, Сказ, Тама, Мико.
Полосатый, Лужа, Глюк, Бизнес, Швапур, Риск, Спам, Цин, Авкадо, Осип, Томск, Хондан.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

«... КРОВИ» НА МЕСТЕ УБИЙСТВА								МУЗЫКАЛЬНЫЙ КУМИР ДЛЯ АНТОНИО САЛЬЕРИ					
В КАКОЙ ИГРЕ РАЗДУМЫВАТЬ НЕКОГДА?		СИНЕВА НЕБОСВОДА	АВТОРИТЕТ ИЗ АУЛА					МАЛЕЙШИЙ ШУМ	СМОТРИТЕ ФОТО		ЧТО ОБЖИГАЮТ В МУФЕЛЬНОЙ ПЕЧИ?		
	ИГРА В «РАЗОРИ КОНКУРЕНТОВ»		ОПАСНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА							НА ЧТО ШАШЛЫК НАНИЗАН?		... КАПИТАЛЬНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА	
			ТРОПИЧЕСКИЙ ПЛОД В КРЕБЕТОЧНЫЙ САЛАТ							ЧТО ЗАСОРЯЕТ ЯЩИК ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ?		АКТЕР ... МО-НАГАН	
ПОСЛЕДНЯЯ ИМПЕРАТОРСКАЯ ДИНАСТИЯ КИТАЯ		КАКОЙ ЛОКОМОТИВ НАДО РАСКОЧЕГАРИВАТЬ?		УМЕНИЕ ПРИТВОРИТЬСЯ ГЛУХИМ, СЛЕПЫМ И ТУПЫМ		ПАРЧОВЫЙ КАРП		СУМЧАТЫЙ РОВЕСНИК ДИНОЗАВРОВ					
МУЖ ЛИЛИ БРИК			НАУКОГРАД В СИБИРИ				ПЕВЧИЙ ВЬЮРОК						
КТО НЕ УМЕЕТ ТИХО ГОВОРИТЬ?		БОГ ЛЮБВИ ВЕРХОМ НА ПОПУГАЕ	ЖАНР КОВБОЙСКИХ ПЕСЕНОК	КОНТРОЛЬ ФИНАНСОВ		«СТАРШАЯ СЕСТРА» ЧА-ЧА-ЧА		АВТОМОБИЛЬНЫЙ БРЕНД ИЗ ЯПОНИИ		«ЧЕРНАЯ КОМЕДИЯ» «... В РАЮ»		ТВОРЧЕСКАЯ СТЕЗЯ ЧАПЛИНА	
	ЛИНИЯ ВРАЩЕНИЯ	ПРЕДМЕТНЫЙ СИЛУЭТ				ЖУТКАЯ ИСТОРИЯ							
				МЕРА ДЛЯ ДИАГОНАЛИ ТЕЛЕВИЗОРА				«ИЗБЯНОЙ ВЕСТИБЮЛЬ»					
	ПАРТИЙНЫЙ ...	«... НАБЕК-РЕНЬ»				АНАРХИСТ, ДВАЖДЫ ПРИГОВОРЕННЫЙ К СМЕРТНОЙ КАЗНИ							
ПОДРАЖАНИЕ ФОЛЬКЛОРУ			«КАК ПОЧКА, НАБУХАЕТ ...»					РУЧНОЙ ЕНОТ ДИСНЕЕВСКОЙ ПОКАХОНТАС					

Книга рецептов

Итак, пост продолжается, и мы предлагаем вам рецепты вкусных и простых в приготовлении блюд, которые шикарно украсят ваш стол. 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!

Идеальный завтрак с рыбой



Огурцы свежие 4–5 шт., сыр мягкий нежирный 200 г, рыба красная малосоленая 150 г, укроп, чеснок

Прекрасно подходят как на завтрак, так и на ужин. С одним дополнением: утром чеснок все-таки лучше не класть. Готовим все просто и быстро. Огурцы моем, разрезаем на половинки и чайной ложкой вычищаем семена. Должны получиться такие огуречные лодочки. Рыбку нарезаем на мелкие кусочки и смешиваем с мягким сыром. Если необходимо — добавьте соль. Теперь этой смесью начинаем огурцы и сверху обязательно посыпаем укропом. И никакого лимонного сока, иначе рыба станет жесткой. **Калорийность: 132 ккал.**

Кабачки маринованные



Кабачки 1 кг, морковь 1 шт., соль 1/2 ст. л., растительное масло 50 г, чеснок 5 зуб., уксус 1,5 ст. л., перец горошком

Эта закуска получается идеальной. И подходит как для простого перекуса, так и в дополнение к основным блюдам. Кабачки вымыть и очистить от шкурки. Нарезать тонкими ломтиками. Морковь натереть и добавить к кабачкам. Туда же — пропущенный через пресс чеснок. Добавьте соль, перец, масло и уксус. Дайте немного постоять, пока не появится сок. А теперь просто поставьте на плиту, доведите до кипения и проварите 10 минут. Готово! **Калорийность: 60 ккал.**

Сытный салат с рисом



Рис 1 ст., красный и желтый болгарский перец по 1 шт., морковь 1 шт., лук 1 шт., зелень, масло растительное или майонез по вкусу, соль

Рецепт-трансформер. На самом деле тут все зависит от вашей фантазии. Рис отварите, овощи нарежьте на мелкие кусочки и начинайте творить. Кстати, лук обязательно на 5 минут замочите в растворе уксуса и воды: так уйдет лишняя горечь. В салат также можно добавить кукурузу, свежий огурчик и даже вареное яйцо. То же самое касается и заправки. Хотите постный вариант, тогда только масло с дижонской горчицей. Хотите посытнее — майонез. Но тогда калорийность серьезно повысится. **Калорийность: 150–200 ккал.**