

Глупости от большого ума
Ученые раскрыли секрет
странных поступков **с. 7**



Украшение цариц
Русский кокошник
снова в моде **с. 8**



Судьба ставит лайк
Рекорды и даты
Криштиану Роналду **с. 12**

МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

5 февраля 2020 года
№ 11 (941)

**Актер Антон
Макарский:
В семье
должен
быть
патриархат
с. 10**

**Отец,
певец,
молодец**



Последняя новость

Сегодня военно-транспортный самолет с 80 россиянами, эвакуированными из китайского Уханя, приземлился в Тюмени, где пассажиры пройдут двухнедельный карантин. Далее → стр. 5

vm.ru



Пресс-служба Московского метрополитена



Более 28 тысяч новых рабочих мест было создано в московском метро с 2010 года. В том числе это инженеры, кассиры, машинисты, обходчики и другие специалисты. Об этом написал мэр Москвы Сергей Собянин в соцсети.

Подробнее читайте в следующем номере

Помощь в навигации

Еще 10 стоек «Живое общение» появились в метро

■ На станциях Московского метрополитена установили еще 10 информационных стоек «Живое общение». В ближайшее время они начнут работу.

Пассажиры получат помощь консультантов на станциях «Славянский бульвар», «Тур-

невская», «Выставочная», «Молодежная», «Черкизовская», «Кузнецкий Мост», «Автозаводская», «Марксистская». Новые стойки появятся и на станциях «Таганская» и «Комсомольская» Кольцевой линии.

На стойках «Живое общение» пассажирам подскажут

самый короткий маршрут, а также расскажут о самых удобных пересадках на другие станции метро, МЦК и МЖД. Кроме того, пассажиры могут получить всю интересующую их информацию о тарифах на проезд и подобрать подходящий маршрут.

Кстати,

консультанты стоек «Живое общение» подсказывают иностранным туристам, как сориентироваться в подземке. Всю информацию сотрудники предоставляют на русском и английском языках.

24 декабря 2019 года. Сотрудница Московского метрополитена Виктория Плисова у стойки «Живое общение»

заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов.

Консультанты стоек «Живое общение» работают ежедневно с 8:00 до 20:00. Чаще всего их просят построить короткий маршрут. Наиболее востребованы стойки на станциях «Пушкинская», «Александровский сад» и «Площадь Революции».

Петр Баулин
vecher@vm.ru

Цифра

900

тысяч раз проконсультировали сотрудники информационных стоек пассажиров метро в прошлом году.

Знаете ли вы, что...

на стойках «Живое общение» также находятся витрины с сувенирной продукцией Московского метрополитена.



Учредители
ГУП г. Москва «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 Юлия Репкина **Редакционный совет** Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Гранджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Алена Прокина (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: edit@vm.ru

Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: reklama@vm.ru

Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5В. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. (2)
Срок сдачи номера в печать 05.02.2020, 12:30. Дата выхода в свет 05.02.2020, № 11 (941)

Средняя аудитория одного номера — 776 600 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2019)

Технологии

Автоматические поезда

■ Возможность автоматического ведения поездов заложат в проекты всех будущих станций столичного метрополитена, сообщил заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев.

— Начинать монтировать и тестировать элементы системы автоматического ведения поездов. На этом объекте, а именно на Некрасовской линии метро, мы монтируем, закупаем и изготавливаем порядка

495 тысяч единиц различного оборудования. От больших систем вентиляции до небольших электронных компонентов по управлению системами навигации, причем автоведение мы планируем запроецировать и установить. Это фактически вагоны без участия машиниста, — сказал он. Андрей Бочкарев добавил, что режим автоматического ведения поездов на данный момент не является основным.

Геннадий О कोरोков
vecher@vm.ru



4 августа 2019 года. Москвичка Екатерина Палашина на станции метро «Кунцевская» Филевской линии

■ **Актриса Светлана Светличная (на фото) живет рядом с метро, поэтому пользуется им постоянно. Актрисе узнают, но ее это не смущает.**

Светлана Афанасьевна, что вам говорят соседи по вагону?

Чаще всего: «Как приятно вас видеть!» Ая в ответ: «Как приятно вас слышать!» Мне нравятся такие моменты. Наверное, все спешат выпалить: «Не виноватая я! Он сам пришел!» Всю мою жизнь я была для всех в первую очередь Ан-

шесту ухажера. — «МВ») на плечо положу голову». И оказалось, это так мило! Многие коротают время в метро, уткнувшись в смартфоны. А вы? Я с техникой не дружу. Знаю только, как позвонить и как откликнуться на звонок. А читать предпочитаю книги, и дома, чтобы не утруждать зрение. Вот недавно мне надо было лечь в больницу, и я думала, что с собой взять: Шукшина или Валентина Распутина? Подумала: Шукшина я хорошо знаю, была даже председателем жюри Шукшинского кинофестиваля.

Взяла Распутина и получила такое удовольствие от «Прощания с Матерой!». И поняла: вот где были мои роли! Вот этот тип женщины, которая знает, что такое беда, что такое маленькая радость, что такое большая радость, что такое дети, что такое потери... По-моему, вы вообще в драмах снимались реже, чем могли бы... Лариса Шепитько предлагала мне роль дочери героини в кинокартине «Крылья». Но мне не хотелось играть такую дочь, которая не любит мать. Какая же я дураха! Но я действительно обхожу некоторые вещи. Например, я никогда не согласилась бы на экране лечь в гроб, не согласилась бы, как Нонна Мордюкова, хоронить сына (сын Мордюковой Владимир Тихонов, с которым она снялась в фильме

Справка

Лирическая комедия «Стряпуха» (1966) снята Эдмоном Кеосаяном по пьесе Анатолия Софронова. Героиня Светличной, молодая вдова Павлина, уезжает из родной станции, чтобы избежать назойливых ухаживаний, и устраивается стряпухой на полевом стане. Но влюбленный Степан находит ее и там.

«Русское поле» 1971 года, рано ушел из жизни. — «МВ»). Актеры признаются, что подсматривают у всех встречных мимику, чтобы потом передавать их своим героям. А вы так делаете? Так было раньше, когда я еще училась. А сейчас я не стремлюсь ни на экран, ни на сцену. Поэтому, если вижу какое-то оригинальное лицо, просто улыбаюсь. И получаю улыбку в ответ.

Она сама приехала!

Попутчик
Каждый день в метро встречаются чужие друг другу люди. В этой рубрике мы знакомим читателей с теми, с кем однажды им будет по пути. Сегодня это заслуженная артистка РСФСР Светлана Светличная.

ной Сергеевнкой из «Бриллиантовой руки». Но вот эту фразу выкрикивали первые лет 5–10 после выхода фильма. А в последнее время все чаще говорят: «Ой, как я люблю вашу...» Я думаю, что скажут: «Бриллиантовую руку». А оказывается — «...Вашу «Стряпуху!»

Ее кто-то помнит? Вы, конечно, там хороши, но... Это же образчик соцреализма, причем далеко не лучший! А сейчас ее любят. Знаете, как для спортсмена должно прийти время, чтобы он взял высоту, так и для этого фильма пришло его время. Да, вещь без претензий, но сейчас видно, что она удалась: благодаря музыке Мокроусова, операторской работе и тому, что там нет никакой политики, никаких грязных дел. И даже поцелуев нет, вы заметили? Я сказала режиссеру Кеосаяну: «Эдик, я лучше ему (актеру, игрив-

Мне приятно, что в метро меня постоянно узнают и делают комплименты

Сергей Иванов/Photoxpress



Беседу вела Мария Раевская
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.



Несмотря на то что за окном холод и периодически идет снег, в Московском метрополитене совершенно другой климат и температурный режим. Поэтому можно спокойно следовать правилу «чувствуй себя как дома».

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

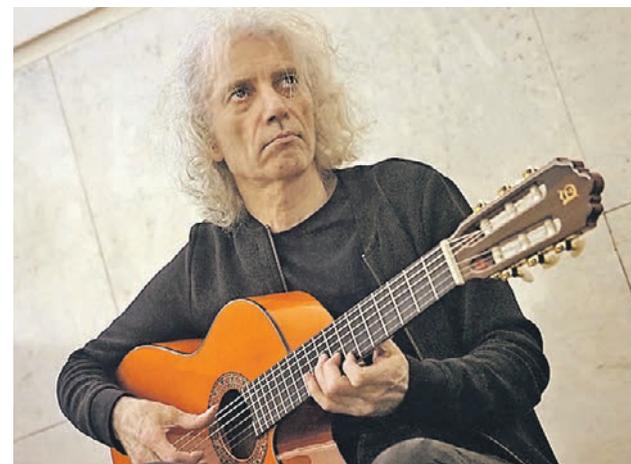
Музыка в Метро

Чарующие мелодии

■ **Завтра с 14:00 до 16:00 в переходе между станциями «Площадь Революции» и «Театральная» выступит музыкант Тэй Цуркава (на фото).** Он уже давно дарит москвичам и гостям столицы красивую душевную музыку, а также отличное настроение на весь день. В репертуаре Тэя Цуркавы аранжи-

ровки песен популярных исполнителей со всего мира, а также собственные авторские мелодии. Тэй Цуркава играет на ситаре, витаре, сатуре и испанской гитаре. Это все струнные инструменты, которые способны по-разному отразить задумку музыканта, подать мелодию и передать чувства.

Петр Баулин
vecher@vm.ru



Антон Гердло



Владимир Новиков

Большие возможности

Боткинская больница обновляется

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин посетил новый гематологический корпус одной из крупнейших в России и Европе больниц — Боткинской. В здании провели капитальный ремонт.

Обновленное медучреждение, как отметил мэр столицы, должно быть не только самым крупным, но и лучшим с точки зрения оказания помощи пациентам.

— Мы проводим большую реконструкцию этой клиники, первый этап в этом году будет завершен: это четыре корпуса, достаточно больших, в том числе офтальмологический, патолого-анатомический, нефрологический и этот корпус, который по сути является центром для лечения заболеваний крови, — сказал Сергей Собянин. В современном здании установили самое современное оборудование,

Новый гематологический корпус сможет принять шесть тысяч пациентов за год

в том числе для борьбы с онкологией. — Здесь можно будет проводить трансплантацию костного мозга, применять специальные методы иммунотерапии рака, — отметил главный внештатный детский специалист-гематолог Минздрава России Александр Румянцев. Модернизация Боткинской больницы проходит в рамках программы развития клиники, которую приняли в прошлом году. — В прошлом году мы открыли офтальмологи-

ческий корпус, который позволил нам создать уникальный московский офтальмологический центр, — рассказала заместитель мэра Москвы по во-

просам социального развития Анастасия Ракова. Что касается гематологического корпуса, то после капитального ремонта количество пациентов, которое он сможет принять, вырастет в два раза. — В год здесь могут проходить лечение шесть тысяч пациентов, — подчеркнула Ракова. Главная особенность нового корпуса в том, что в нем обеспечено прохождение полного цикла помощи больным с онкологическими и гематологическими заболеваниями: от высококлассной диагностики до сложнейших операций по пересадке костного мозга. В этом году правительство Москвы планирует начать ремонт еще пяти корпусов больницы. Он займет около полутора-двух лет. Кроме этого, вчера мэр Москвы Сергей Собянин провел заседание президиума столичного правительства. Главной темой стал вопрос о выполнении программы «Спорт Москвы» в 2019 году и задачах на текущий год. Как рассказали в пресс-

службе столичной мэрии, число москвичей, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, в 2019 году достигло 4,75 миллиона человек. Это в 2,2 раза больше, чем в 2010 году. В столице большое внимание уделяется развитию спорта. Так, в прошлом году в городе обустроили более тысячи новых общедоступных спортивных зон и ввели в строй 15 крупных спортивных сооружений. Работа в этом направлении продолжится.

4 февраля 2020 года. Президент Всероссийского общества онкогематологии «Содействие» Лилия Матвеева, мэр Москвы Сергей Собянин и главный внештатный детский специалист-гематолог Минздрава РФ Александр Румянцев (слева направо) в Боткинской больнице

Справка

Боткинская больница — одна из самых оснащенных в Москве. За последние годы здесь полностью переоснастили диагностическую и лечебную базы, закупили более 12 тысяч единиц современной медицинской техники.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Занятость

Москвичи осваивают новые профессии

■ Более 16,5 тысячи московских пенсионеров уже прошли обучение в «Серебряном университете». Об этом сегодня сообщил заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Филиппов.

В «Серебряном университете» проходят обучение участники проекта «Московское долголетие». Накануне в Московском педагогическом университете прошел выпускной: свидетельства о прохождении курсов по разным специальностям, среди которых няня, дизайнер кукол и рабочий зеленого хозяйства, получил 271 пенсионер.

— В современном мире люди старшего поколения заинтересованы в получении образования, — отметил Филиппов. — Программы «Серебряного университета» позволяют за короткий срок освоить новую специализацию, получить знания

Кстати,

по инициативе выпускников и студентов «Серебряного университета» созданы клубы по интересам, где всегда можно поделиться своими идеями, разработать и реализовать интересные проекты.

и приобрести навыки, необходимые для работы.

В прошлом году в «Серебряном университете» появились новые программы профессиональной подготовки. Слушатели курсов могут стать репетиторами, гувернерами, педагогами дополнительного образования, социальными предпринимателями, тьюторами и экскурсоводами. Выпускники получают свидетельства и дипломы, которые дают им право на трудоустройство.

Наталья Тростьянская
vecher@vm.ru

Градус тепла увеличился

Из-за похолодания, которое, по прогнозам синоптиков, продлится в столице до следующей недели, Московская объединенная энергетическая компания (ПАО «МОЭК») повышает тем-

пературу теплоносителя, чтобы в квартирах горожан было достаточно тепло. К слову, температура воздуха в столице в ближайшие дни может достигать 15–18 градусов ниже нуля.

Погода вечером

-6°C

Ветер	3–5 м/с
Давление	744 мм
Влажность воздуха	80%



Завтра утром –5°C, небольшой снег

Тем временем в селе Увяз,

что в Рязанской области, погода нестабильная. Глава Починковского района, где находится село, Алексей Антипкин по телефону «Вечерке» сказал, что вчера была оттепель, днем ранее — морозно.

■ **Коронавирус, обнаруженный в Китае, продолжает распространяться. В России эвакуируемые из Китая граждане РФ и иностранцы будут находиться на карантине в Тюменской области.**

На момент подготовки материала посольство Российской Федерации в Китае сообщило об успешной эвакуации 144 человек из провинции Хубэй, в том числе 128 россиян.

Кроме того, Минобороны РФ рассказало об эвакуации 80 граждан России с территории города Уханя в Тюменскую область. Среди них заболевших нет.

Ранее вице-премьер России Татьяна Голикова отметила, что места пребывания туристов в Москве взяты под особый контроль. Если человек здоров, но находится в зоне риска, ему предложат провести некоторое время под присмотром медиков — Все российские граждане, которые будут эвакуированы из провинции Хубэй, помещаются под карантин

Только цифры

- 31 декабря 2019 года появились первые сообщения о вспышке болезни в городе Ухане.
- 61-летняя женщина, прилетевшая в Бангкок, стала первой, у кого зафиксировали болезнь за пределами Китая. Это произошло 13 января 2020 года.
- 22 января Ухань был закрыт на карантин, власти за короткий срок возвели больницу.
- 28 января Российский союз туристической группы из Китая.

- 30 января на заседании Комитета по чрезвычайным ситуациям ВОЗ вспышка нового коронавируса была признана чрезвычайной ситуацией, имеющей международное значение.
- 24 553 человека признаны заболевшими в Китае.
- 2,02 процента составляет летальность заболевших коронавирусом.
- 130 человек, заболевших коронавирусом в 23 странах, кроме Китая, находятся под наблюдением.
- 492 человека в мире погибли от коронавируса

на 14 дней, они об этом проинформированы, — сказала Голикова.

Тем временем власти КНР предприняли беспрецедентные меры по сдерживанию заразы: приостановлена работа учреждений, вводятся ограничения для общественного транспорта, на карантин закрываются предприятия общепита, отменяются масштабные мероприятия, закрываются для посещения популярные туристические места.

Ситуация в России

С самого начала власти нашей страны предпринимали меры по борьбе с распространением коронавируса. Прекращены авиарейсы из Уханя в Россию, закрыта сухопутная граница. Такое распоряжение подписал премьер-министр Михаил Мишустин. Ограничено железнодорожное сообще-

ние между нашей страной и КНР, за исключением поезда «Москва — Пекин». Премьер-министр подписал

Места пребывания туристов в столице взяты под контроль

национальный план по борьбе с коронавирусом. Вирус добавили в список особо опасных заболеваний. — Это позволит осуществлять депортацию ино-

странных граждан, если у них будет выявлена болезнь, и вводить ограничительные меры, в том числе изоляцию или карантин, — сказал Мишустин на оперативном совещании с вице-премьерами.

Вирус под контролем

Роспотребнадзор с самого начала распространения вируса занимается мониторингом ситуации:

- отработан алгоритм действий медперсонала при подозрении на новую коронавирусную инфекцию;
- обеспечен контроль за готовностью медучреждений к приему больных;

■ проработаны вопросы немедленной изоляции людей с подозрением на заболевание и установления медицинского наблюдения за контактными лицами.

Официально

Инфекция скоро выдохнется

■ **Геннадий Онищенко, врач-эпидемиолог, депутат ГД РФ, заявил, что ситуация со вспышкой коронавируса придет в норму после того, как будет нейтрализован его очаг в китайской провинции Хубэй.**

— Чрезвычайная ситуация, которую объявила Всемирная организация здравоохранения, не должна отразиться на России, поскольку уже приняты все необходимые меры по недопущению источников инфекции на территорию нашей страны, — объяснил Онищенко. — Позволю себе предположить, что скоро ситуация начнет стабилизироваться, а инфекция — выдыхаться. На сегодняшний день мы можем утверждать, что очаг болезни вскоре будет купирован.

Тем не менее ситуация продолжает оставаться напряженной. Поэтому расслабляться нельзя и необходимо выполнять рекомендации, предложенные правительством. Коронавирус в России — это неприятная, но неизбежная ситуация.

И это сигнал для каждого гражданина. Необходимо не просто помнить о предосторожностях при воздушно-капельной инфекции, а их исполнять! Тем более что и Забайкалье, и все приграничные регионы Дальнего Востока находятся в зоне риска.

Относительно двух зарегистрированных в России случаев коронавируса могу отметить, что у нас есть четкое профессиональное понимание, что следует предпринимать. Эпидемиологи выяснят, с кем контактировали заболевшие, возьмут этих людей под наблюдение. Науке сегодня известно почти четыре десятка коронавирусов. Впервые специалисты познакомились с ними еще в 1965 году. Это уже седьмой по счету коронавирус, который, преодолев межвидовой барьер, стал опасным и приобрел свойство передаваться от человека к человеку. Нет ничего удивительного в том, что он появился в Китае. Эта страна является коренным источником большинства новых вирусов на планете.

Коронавирус не пройдет

Если все будут соблюдать меры предосторожности

Прямая речь



Павел Воробьев
Заведующий кафедрой гематологии и гериатрии

Заболевание в целом не опасное, смертей не больше, чем от обычных вирусных респираторных инфекций, включая грипп. Растет число случаев заболевания и, соответственно, резко снижается процент умерших. Число заболевших невелико: около 20 тысяч на 12-миллионный город. Сравните: в США за это время заболели респираторными инфекциями миллионы, и умерли от них около 8 тысяч. А тут речь о сотнях смертей.

29 января 2020 года. Инфекционная клиническая больница № 2. Врач-инфекционист первой категории Светлана Котив в защитном костюме



ВАЖНО!

Власти Москвы принимают меры по защите горожан от вируса. В том числе для этого в городе создан Оперативный штаб, в задачи которого входят постоянный мониторинг ситуации и незамедлительное принятие необходимых решений. Мэр Москвы Сергей Собянин держит ситуацию на личном контроле.

Антон Гердо

Подготовила
Андрей Речменский
vecher@vnr.ru

ОСТРАЯ ТЕМА

Ольга Кузьмина
Обозреватель



Назойливый герой потока новостей

Сеть выдает новости с завидной скоростью. Их много, про коронавирус — вынесены, ясное дело, отдельной строкой в поисковике. Обновления — когда почасовые, когда поминутные. Новые заявления, цифры. Да, всем интересно. Даже призрак лихорадки Эбола не пугал так нежных европейцев, а этот загадочный «китаец» наскипидарил — круче некуда. Надо отдать должное: действия наших властей в этом плане абсолютно логичны и, в общем, просто показательно спокойны и рассудительны. Никто не расслабляется, делается то, что нужно. Основная мысль, которая доносится: все под контролем. Нет повода для паники, волнующихся просим успокоиться. А тем, кто опасается неизвестного, стоит чаще мыть руки и носить маску. Однако наиболее «возбужденные» руки-то как раз мыть не чаще, чем обычно. Так, во всяком случае, кажется. Зато с упорством, достойным лучшего применения, эти возбужденные устраивают прямо-таки веерные рассылки в соцсетях и по телефону из серии «послед-

них новостей», подогревая не то чтобы панику, но нечто на нее очень похожее. Текст телефонных рассылок-пересылок до боли напоминает тот, что мы все уже читали во время истерии со злобредной Эболой. «Власти врут! Они скрывают правду! Тысячи трупов! Никого не хоронят, всех сразу жгут! Счет на тысячи!» Увы, какая бы беда ни пришла, всегда найдутся раздуватели, мелкие провокаторы, которые пересылают эти ужасающие сообщения о «реальной ситуации» и «запудривании мозгов» с тем же равнодушием, с которым они же сыплют под праздники ни к чему не обязывающие картинки-поздравлялки. Я просто сатанею от этих тупых рассылок, но тут — история особая! Мне даже странно, что пока не занята ниша «Заговорю от коронавируса» — золотое дно тут открывается! Не заражайтесь истерикой, не «ведитесь» на раздувающие панику рассылки, не уподобляйтесь поджигателям. Никто не умаляет опасности, но оставьте проблему профессионалам. И просто лишний раз помойте руки.

ВАЖНО!

Золотые зубы не совсем эстетично смотрятся. Именно поэтому в последнее время коронки чаще устанавливаются на те зубы, которые не видны при улыбке.

ют множеством негативных свойств, — рассказал академик Янушевич. — Данный материал быстро расходуется, в эти места попадают микроорганизмы и остатки пищи.

Пломба из камня

История разных материалов в стоматологии весьма занимательна. Раньше вместо привычных нам пломб стоматологи использовали... камни, смолу, камедь и металлы. В 1848 году доктор Аркуланус предложил в качестве пломбирочного материала применять тонкое листовое золото. Но сейчас штампованные коронки встречаются все реже. — В целом мы рекомендуем их не применять, — сказал Олег Янушевич.

Борис Орлов
vecher@vm.ru



Улыбка, не сверкай золотом!

Коронки из драгоценного металла опасны

■ Золотые зубы нынче не в моде. А еще это серьезный источник проблем, убежден главный стоматолог российского Министерства здравоохранения Олег Янушевич. Врач рассказал «Вечерке» о всех трудностях, которые могут возникнуть у обладателей коронки из золота. Советуем прислушаться.

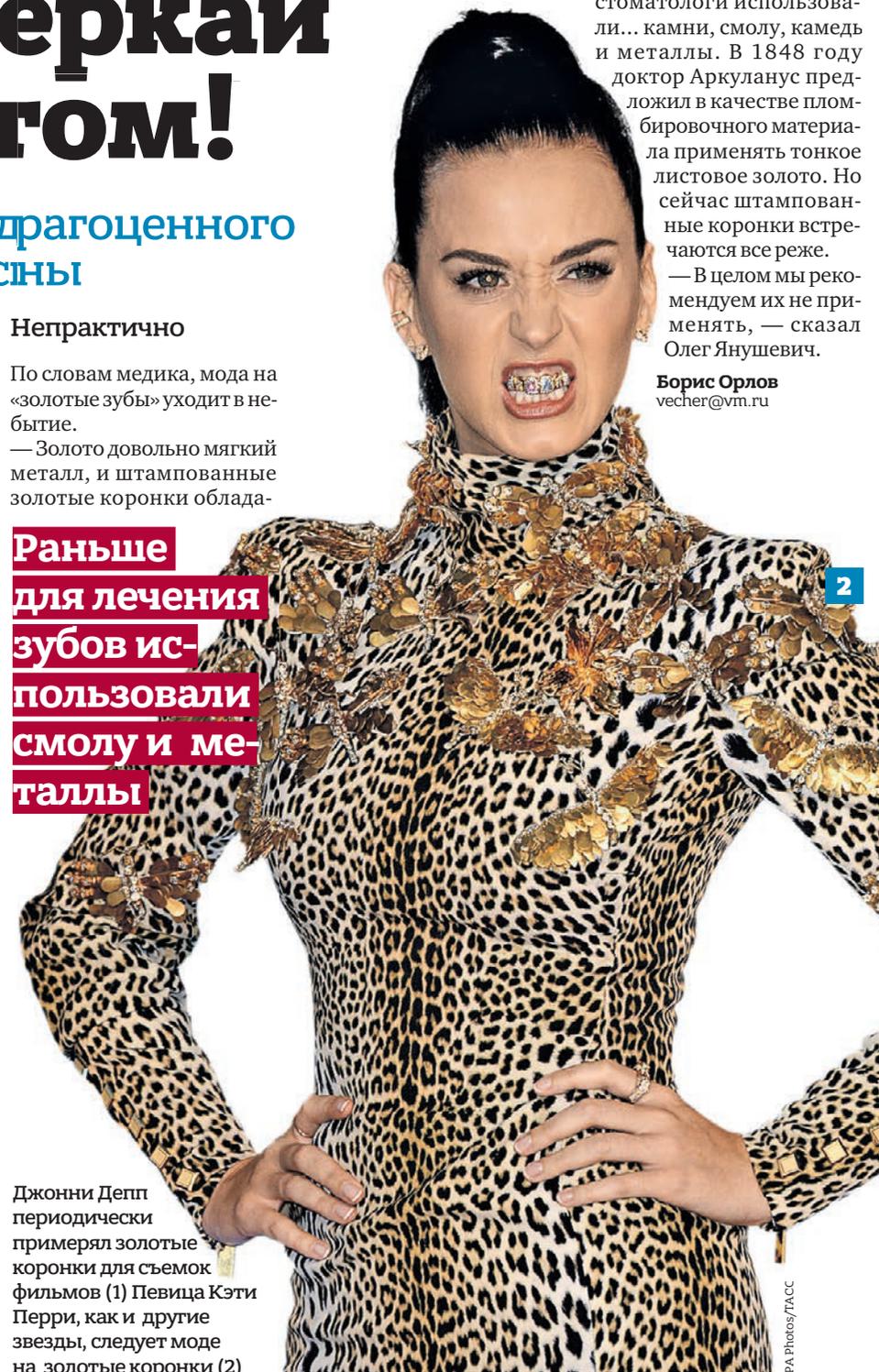
Непрактично

По словам медика, мода на «золотые зубы» уходит в небытие.

— Золото довольно мягкий металл, и штампованные золотые коронки облада-

Раньше для лечения зубов использовали смолу и металлы

Джонни Депп периодически примерял золотые коронки для съемок фильмов (1) Певица Кэти Перри, как и другие звезды, следует моде на золотые коронки (2)



Техника

У всех смартфонов будет универсальный разъем

■ Депутаты Европейского парламента проголосовали за введение на территории Евросоюза единого разъема для зарядки гаджетов. К июлю текущего года Еврокомиссия должна разработать новый регламент. Но у данной инициативы появился один противник — компания Apple, которая оснащает свои устройства собственным разъемом Lightning. Специалисты компании заявили, что введение универсального разъема для зарядки гаджетов отрицательно скажется на окружающей среде. Попытки ввести единый стандарт разъема для гаджетов делятся с 2009 года. Именно тогда ведущие производители смартфонов Apple, Samsung, Huawei и Nokia подписали так называемый добровольный ме-

морандум о взаимопонимании. Однако Apple в то время ограничилась выпуском переходника с фирменных кабелей на micro USB. По мнению маркетолога Александра Желнина, такое решение значительно упрощает жизнь пользователей. — Унификация сразу сводит на нет проблемы, которые часто возникают при использовании электронных устройств, в частности, если человек пользуется гаджетами разных марок, — считает специалист. По мнению эксперта, для производителей такое решение тоже не является проблемой, так как роботизированная линия по производству настраивается один раз. Здесь вопрос только престижа и желания отстраниться от конкурентов.

Юлия Береговая
vecher@vm.ru

Прямая речь



Александр Грудянов
Заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук

Золото все равно останется в стоматологии! Многие пациенты не переносят ни пластмассу, ни хромкобальт, ни другие материалы. У меня есть пациентка, у которой все зубы — золотые, потому что других материалов организм не принимает! А на Западе из золота до сих пор делают отличные пломбы.

■ Ученые опубликовали данные исследования, где объясняют, почему даже самые умные люди непроизвольно совершают глупые поступки.

По данным исследования, во всем виновата квантовая механика, точнее, один из ее основополагающих принципов — принцип неопределенности. Согласно этому открытию, человек не способен предугадать развитие того или иного события, если рассчитывает только на благополучный исход ситуации.

«Вечерка» обратилась к психотерапевту, чтобы узнать его мнение об исследовании и о том, почему все-таки умные люди нередко совершают глупые поступки.

По словам врача-психотерапевта высшей категории Александра Федоровича, никто не способен дать оценку логичности того или иного поступка во время его выполнения.

— Можно оценить что-то лишь постфактум. Если рассматривать определен-

ную модель поведения, то только тогда существует возможность дать оценку действию. Но даже в таком случае оценивать результат достаточно сомнительно.

В момент совершения действия не учитывается огромное количество факторов, которые сопутствуют его выполнению. Поэтому оценка поступка несет теоретический характер и не может

быть точной, — поделился психотерапевт. Совершенно иным образом ситуация работает с выверенными действиями или правилами. Например, в полиции, ГИБДД или в доведенных до автоматизма поступках сотрудников МЧС и силовых ведомств.

— Подготовка проводится специально, чтобы в экстренной ситуации человек не думал и не успел сделать

Придет с опытом

Ученые утверждают, что положительный результат — итог правильно применяемых знаний и умений, источником которых является опыт, формирующий массив данных о чем-либо.

чего-то обдуманного, а сразу приступал к тем или иным действиям, чтобы, например, спасти чью-то жизнь, — подчеркнул Александр Михайлович.

Иными словами, чтобы не получить «глупый» результат, действия человека долж-

ны быть доведены до полного автоматизма, они должны следовать четко выверенным правилам и регламентам. Поэтому неудивительно, что, когда любой человек, даже самый умный на свете,

пытается сделать что-либо пусть даже не в первый раз, он не защищен от неудачного результата.

— В других случаях стоит говорить об исключительно рефлекторном характере деятельности. Например, в основе многих действий человека, как и животных, лежит генетически обусловленный механизм обеспечения организма соответствующими веществами, относящимися к адреналиновой группе, — подчеркнул психотерапевт.

Все остальные неспонтанные действия можно отнести к опыту, который человек успел получить за долгие годы своей жизни.

Самер Мустафа
vecher@vm.ru

Зачастую действия, которые совершает человек, он может оценить уже постфактум

Песчинка глупости в океане мудрости

Ученые доказали, что даже самые умные люди совершают нелепые поступки



Наши действия — следствие приобретения жизненных навыков и опыта

ную модель поведения, то только тогда существует возможность дать оценку действию. Но даже в таком случае оценивать результат достаточно сомнительно. В момент совершения действия не учитывается огромное количество факторов, которые сопутствуют его выполнению. Поэтому оценка поступка несет теоретический характер и не может

Дом

Реклама

Туризм и отдых

На правах рекламы

Недвижимость

На правах рекламы

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ
ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

РЕКЛАМА

✂ ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

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

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

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

8 (495) 208-03-88

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

8 (4852) 43-72-03, 43-72-43

www.redholm.ru

Санаторий на Волге
КРАСНЫЙ ХОЛМ

Подарите любимому здоровью!

Питание по системе «шведский стол»

Бассейн с минеральной водой
из собственного источника + сауна/хаммам

Использование новых методик, клинические исследования, водолечение, теплолечение, физиолечение, УЗИ, абдоминальная декомпрессия*, аппаратный массаж

Подбор медикаментозного лечения по показаниям уролога*

Ежедневный экспресс «Москва-Ярославль» 3 ч.20 мин. в пути

ПРОГРАММА С ЛЕЧЕНИЕМ «МУЖСКАЯ СИЛА» от 1990 руб./сутки от 10 суток

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8(4852)43-72-03, 43-72-43

РЕКЛАМА

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. Реклама

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

Русский головной убор вновь на пике модных тенденций

Модные журналы и модельеры предрекают этой весной новый всплеск интереса к исконно русскому головному убору — кокошнику. О традициях и современной моде рассказывает мастер по изготовлению кокошников Юханн Никадимус (на фото).

До конца неизвестно, когда зародилась традиция надевать кокошники, но женщины носили их уже в X веке. Причем только замужние. Главной функцией кокошника считалось не украшение, а демонстрация благосостояния и семейного положения. Также считалось, что если, выйдя замуж, не прикрыть голову, этим можно принести в дом несчастье. Конец «поветрию» положил Петр I, который призвал модниц носить европейские шляпки и наряды с декольте. Так кокошник остался лишь частью традиционного костюма. Дальше его судьбу определила уже Екатерина II. Выходя в свет в кокошнике, императрица подчеркивала свою близость к народу. За рубеж волна популярности этого головного убора пришла лишь в 1920-е годы. Чтобы, покинув страну, найти средства к существованию, русские эмигранты стали продавать местным свои кокошники и украшения. А уже в наше время кокошники включают в свои коллекции известные модельеры, например Dolce & Gabbana.



Использован фрагмент картины М. А. Врубеля «Царевна-Лебедь» (1900)

Прямая речь



Светлана Горбатьюк
Организатор арт-группы «Лынная Русь»

Кокошники в изготовлении достаточно трудоемки, отчего проигрывают тем же трикотажным береткам. Хотя самым удивительным образом идут всем женщинам, независимо от возраста. В наши дни кокошник больше уместен как элемент праздничного костюма. Это ведь та же диадема, но в русском стиле. А вот в городской толпе в комплекте с джинсами и майками этот головной убор, думаю, может быть лишним.

Такое убранство демонстрировало благосостояние и семейный статус владелицы

КОКОШНИК: СТИЛЬ

Истоки

Существует мнение, что кокошники пришли в Древнюю Русь из Византии. Еще в античные времена знатные гречанки носили диадемы, которые крепили к волосам при помощи лент.



Стоимость

Из-за драгоценных камней цена на некоторые кокошники доходила до 300 рублей ассигнациями. Отчего в семьях такой дорогой головной убор переходил от поколения к поколению и относился к приданому незамужней барышни.



Деталь

Кокошники в зависимости от происхождения своих владелиц отличались формой гребня. Так, в Псковской, Костромской, Нижегородской, Саратовской и Владимирской губерниях они напоминали наконечник стрелы. А в Симбирской губернии — полумесяцы.



Звездные войны

В 1903 году в честь 290-летия со дня учреждения дома Романовых Николай II провел знаменитый костюмированный бал. Вся знать посетила карнавал в шикарных национальных костюмах доевропейской эпохи. Дамы пришли даже в сарафанах и кокошниках. С мероприятия сохранилось множество фотографий — некоторые нанесли даже на игральные карты. Так вот, считается, что именно образы с того вечера повлияли на выбор создателей известной киноленты «Звездные войны». В «Эпизоде II: Атака клонов» они одели королеву Амидалу в золотой костюм для путешествий и головной убор, сильно напоминавший кокошник.



Телеведущая Ольга Бузова выбрала кокошник для вечернего наряда по случаю музыкальной премии «Золотой хит — 2019»

Старинная технология

Современные мастера по изготовлению кокошников продолжают шить эти головные уборы по старинной технологии. Вначале восстанавливаются размер кокошника, выкройка и орнамент по музейным каталогам и альбомам. Затем на туго натянутой ткани делается вышивка в технике старинного шитья — «сажение по бели», которую еще называют

вышивкой жемчугом. После мастер проклеивает несколько слоев ткани, придавая будущему головному убору форму, и сшивает ткань. Так и получается кокошник. Вся работа занимает у мастера от двух недель до месяца, включая время на изучение музейных материалов и подготовку к процессу шитья.



Между тем

Современные кокошники отличаются от исторических как внешне, так и в технологии. При изготовлении мастера используют не натуральные ткани, а синтетические. Помимо технологии со временем изменилась и его основная функция: показателя положения в обществе. Эксперты уверяют, что надевать кокошник можно и в наши дни, но только на какое-то торжественное мероприятие в качестве украшения. Именно в этом головном уборе, напомним, выходила замуж Меган Маркл, а Кейт Миддлтон была на крестинах принца Луи. Также в 2009-м внимание кокошникам уделил известный модельер Карл Лагерфельд.



ль и изящество

Москва поразила мороженым и метро

■ Антон и Виктория Макарские (на фото) — пара, про которую говорят «одно целое». Они даже интервью дают вместе. Специально для «Вечерки» Антон Макарский сделал исключение и общался с нами в сольном формате.

Антон, вас с Викторией нельзя назвать представителями шоу-бизнеса в привычном понимании. Какое вам лучше дать определение? Счастливые люди, которые любят свою работу и не используют скандалы для привлечения к себе внимания. Вы больше певец или актер?

В первую очередь актер. Певцом меня начали воспринимать после мюзикла «Нотр-Дам-де-Пари» (Антон Макарский сыграл роль капитана Феба. — «МВ»). Моя жена — певица высочайшего уровня. Я многому у нее учусь. Скоро ли новый выпуск проекта «Святые России», который вы ведете? Несмотря на то что в титрах мы указаны ведущими,

Надо же

Антон Макарский озвучивал Леонардо ди Каприо в фильмах «Банды Нью-Йорка» и «Поймай меня, если сможешь». Еще Макарский озвучил Ерему и Ивана в мультфильмах «Приключения Аленушки и Еремы» и «Чудо-юдо».

Антон Макарский:
Я в первую очередь актер и только потом певец

здесь мы ведомые! Равнодушным остаться невозможно, посещая святые места. Но съемочный процесс требует больших затрат — и временных, и материальных. Сейчас идут переговоры по поводу второго сезона. Надеюсь, все получится!

Какую роль в вашей работе и жизни играет ваша творческая команда? Огромную! Именно на



Справка

Антон Макарский — актер театра, кино и дубляжа, певец. Родился в Пензе в 1975 году. Актер в третьем поколении, Макарский легко поступил в Щукинское училище. После окончания института пошел в армию. В профессию вернулся после демобилизации.

съемках программы «Святые России» мы познакомились с потрясающей командой единомышленников. Это молодые, креативные профи во главе с режиссером и продюсером Романом Ганганом.

Как начался для вас наступивший год?

С работы над проектами, их несколько. Короткометражки, кино и сериал. Это не считая продолжения программы «Святые России» и концертов.

В прошлом году вы увлеклись поэзией, в частности Бродским. Не появилось вдохновение писать текст к песням?

Именно по этой причине стихи я писать точно не буду. Нет у меня к этому таланта. А то, что только в возрасте за сорок открыл для себя

Роль капитана Феба сделала из Макарского настоящего принца

мир слова и рифмы, — так это взросление чуток задержалось. Бывает...

Я в дедушку, Михаила Яковлевича Каплана. Ему восемьдесят семь лет, и когда мы встречаемся, я ощущаю себя его старшим братом — так велика у него любовь и жажда жизни!

У вас двое детей, сын и дочь. Применяете разные подходы в воспитании?

В воспитании принципиально важны не красивые слова, а собственный пример. Сколько бы мы ни читали детям нравочения, они все равно вырастут похожими на нас. Так что больше занимаемся самовоспитанием, правда, с переменным успехом. Они у нас мудрые, гораздо умнее нас. Нам остается только не испортить их.



Детали к портрету Антон Макарского

■ **На три города.** Семья Антона и Виктории Макарских живет на несколько городов: Минск, Москва и Сергиев Посад.



■ **Семейное дело.** Проекту Макарских «Живой концерт» уже 12 лет. На концертах в рамках проекта звучит только живая музыка.

■ **Династия.** Антон Макарский вырос в актерской семье. Его дед — народный артист России, старейший актер Пензенского драмтеатра Михаил Каплан, бабушка — заслуженная артистка России Лидия Шагова-Дросман. Отчим Антона — Александр Макарский, актер Ставропольского театра кукол, а мать, Елена Михайловна — музыкальный педагог.

■ **Герой романа.** В начале двухтысячных Макарский играл роль капитана Феба де Шатопера в популярном мюзикле «Нотр-Дам-де-Пари». Именно эта роль определила амплу артиста — романтический герой. Хотя, по собственному признанию Антона, он достаточно жесткий человек.



Александр Яковлев / ТАСС

■ **Вторая половина.** С 1999 года Макарский состоит в творческом и брачном союзе с певицей Викторией Макарской (в девичестве Морозовой). Актеры обвенчались спустя год после знакомства, а поженились лишь через три года после этого.

■ **Патриархат.** Свой брак и совместную жизнь с Викторией Антон считает прямым божественным изъявлением. Его вкусы и требования на момент их знакомства не соответствовали его представлениям о будущей супруге. Макарский — убежденный сторонник патриархальной семьи. Виктория безоговорочно отдала супругу главную роль в семье.

■ **Мечта.** У Антона и Виктории долго не получалось стать родителями. В 2012 году, после 13 лет брака, у пары родилась дочь Мария, а еще через три года появился сын Иван.



Пресс-служба Виктории и Антона Макарских / Vasily Yakushev

Беседу вела **Евгения Попова** vecher@vm.ru



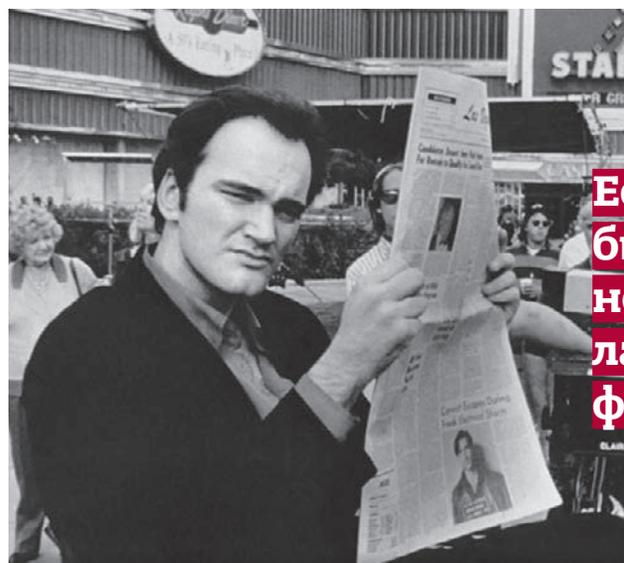
Ох уж этот Квентин

Фильм о режиссере Тарантино выходит на экраны

■ **Завтра, 6 февраля, в российский прокат выходит документальный фильм Тара Вуда «Однажды... Тарантино», рассказывающий историю одного из самых ярких режиссеров современности.**

В этом необычном фильме зрители увидят целое созвездие великолепных артистов, в числе которых Курт Рассел, Джейми Фокс, Тим Рот, Кристоф Вальц, Дайан Крюгер.

Фильм приоткрывает сокровенные тайны режиссера Тарантино, расскажет о неизвестных фактах его жизни и творчества, позволит прогуляться по прекрасным мирам, созданным воображением режиссера. Лента поведает о восьми фильмах, снятых Тарантино. А само ее название отсылает к девятому — «Однажды в... Голливуде», номинированному на «Золотой глобус» и «Оскар». — Если ты любишь кино, ты просто не можешь сделать плохой фильм, — говорил Квентин Тарантино.



Кадры из фильма Тара Вуда «Однажды... Тарантино», который выходит на экраны 6 февраля. Картина повествует о том, как жил и творил один из самых запоминающихся режиссеров современности

Номинант на премию «Оскар», победитель премии «Сатурн» Роберт Форстер в этой ленте рассказывает: «Меня никто не знал и не брал в кино, потому что всем нужны были знаменитости. Я сказал Квен-

тину, что ему не дадут меня нанять. Тогда он ответил: «Я нанимаю кого хочу». И тогда я понял: моя жизнь изменится».

Майкл Мэдсен («Бешеные псы», «Омерзительная восьмерка») констатирует:

«Квентин всегда получает то, что хочет». И он это заслуживает... Лауреат Канн Сэмюэл Л. Джексон («Джанго осво-

Если ты любишь кино, ты не можешь сделать плохой фильм

божденный», «Беславные ублюдки») в картине «Однажды... Тарантино» признается, что для него «Криминальное чтиво» — лучший фильм по своей кинематографической красоте. А Тим Рот («Бешеные псы», «Четыре комнаты») обнаддеживает: «Никто не сможет сказать, что Тарантино слишком стар для чего-то... Я в курсе некоторых его будущих проектов. Они чертовски хороши».

Елена Булова
vecher@vm.ru

Любимая тема — месть

■ Тарантино терпеть не может компьютерную графику и старается не использовать ее в своих фильмах.

■ Квентин любит придумывать бренды продуктов для своих фильмов, так как избегает рекламы. Так, например, появились выдуманные си-

гареты «Рэд эпл» и «Биг Кахуна бургер».

■ Режиссер дважды стал победителем премии «Оскар» за лучшие сценарии фильмов «Криминальное чтиво» и «Джанго освобожденный»

■ В фильмах Тарантино часто показаны сцены насилия и с наркотика-

ми, хотя режиссер является ярким противником и того, и другого.

■ Режиссер получил именную звезду на голливудской «Аллее славы» в 2015 году.

■ Тарантино строго запрещал всем актерам использовать мобильные телефоны во время

съемок. Как в школе, складывал все устройства в одно место и возвращал после съемок.

■ Одна из самых популярных тем в его фильмах — месть.

■ Шесть актеров, снимавшихся в его фильмах, получили премии «Оскар» за свои роли.

■ Сегодня игроку «Ювентуса» и сборной Португалии Криштиану Роналду (на фото) исполняется 35 лет. Он стал первым человеком, набравшим 200 миллионов подписчиков в «Инстаграме». Больше, чем у любой звезды современности.

— Ничего себе, 200 миллионов! Спасибо всем, что идете вместе со мной в этом путешествии изо дня в день! — порадовался пятикратный обладатель «Золотого мяча».

У аргентинца Месси таких наград шесть, но по популярности он уступает Роналду: у него всего-то 141 миллион подписчиков. Уровень футбольного мастерства, конечно, имеет значение, чтобы стать самым популярным человеком в «Инстаграме», но большинство футбольных специалистов считают именно Месси игроком номер один.

Секрет успеха Роналду в соцсетях — он гениальный игрок самой популярной игры на свете, ну и про-

У прославленного футболиста поклонников больше, чем у рок-звезд

сто красавчик, которого обожают не только болельщики «Реала», «Манчестер юнайтед», сборной Португалии. И боготворит весь слабый пол.

Для сравнения, у капитана сборной России и самого, пожалуй, популярного футболиста России Артема Дзюбы в «Инстаграме» 1,3 миллиона подписчиков. Есть куда расти, не только на футбольной сцене.

Облайканный судьбой

Криштиану Роналду отметил юбилей рекордным числом подписчиков



Криштиану в цифрах

Факты

Лучший бомбардир в истории клуба «Реал»

438 | **450**
матчей | голов

Лучший бомбардир в истории сборной Португалии

164 | **99**
матча | голов

Голы

722

на клубном и международном уровнях

Рекорд

Единственный в истории футболист, выигравший чемпионаты Англии, Испании и Италии

Карьера

Артем Дзюба остался в «Зените»

■ Капитан сборной России Артем Дзюба в это зимнее трансферное окно мог перейти в команду Жозе Моуринью. Но не перешел.

Лондонский клуб «Тоттенхэм» хотел арендовать до конца сезона российского центрфорварда. Однако Дзюба остается в «Зените», который предложил лучшему бомбардиру и лучшему ассистенту российского чемпионата новый контракт. Препятствие с клубом у Дзюбы заканчивается через полгода, и тут игроку можно было бы дотянуться до мечты — играть в Англии. Но есть риск оказаться на скамейке запасных «Тоттенхэма» и по этой причине не выступить за сборную России на Евро-2020. Сергей Кириков, форвард сборной СССР, России и «Карлсруэ», убежден, что нет ничего удивительного в отказе Дзюбы.

— В «Зените» у него все в порядке, Лига чемпионов почти гарантирована, — рассуждает Кириков. — В «Зените» Дзюба — лидер, а в Англии ему пришлось бы в 31 год все начинать с нуля. Мотивация играть на более высоком уровне понятна, но можно ведь в Англии и потерять игровую практику. В этом нет ничего хорошего, особенно на закате карьеры.

Подготовил
Руслан Карманов
vecher@vrm.ru

Дом, строительство, ремонт

На правах рекламы

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ от 3400 Р
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ
ОТДЕЛКА: порошковое напыление
NEW! КРОКОДИЛ, винилискожа,
ламинат, МДФ, шпон, филленка
массив дуба, кованые изделия
ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ
ЗАМЕР, доставка, установка — БЕСПЛАТНО
• КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ • СПЕЦУСЛОВИЯ ОПТОВИКАМ И ДИЛерам
8-495-792-29-89 • 8-495-960-52-72 • 24 ч

АКЦИЯ: задвижка + утеплитель в подарок
СКИДКИ
КРАЙНЬЕ 10 ЛЕТ

ПО НИЗКИМ ОПТОВЫМ ЦЕНАМ
ДВЕРИ
ВХОДНЫЕ
МЕЖКОМНАТНЫЕ
ДЛЯ КУХНИ
ВАННОЙ И ТУАЛЕТА
ШКАФЫ-КУПЕ
скидки — пенсионерам
БЕСПЛАТНО:
ЗАМЕР + ДОСТАВКА
www.zakaz-dverey.ru
Телефон: **8(495) 151-10-03**

более 1000 моделей
ЗИМНЯЯ РАСПРОДАЖА
м. ВДНХ, Ярославское ш., 19/1, 3эт. (из лифта налево)
м. Домодедовская, ул. Генерала Белова, 35
м. Молодежная, ул. Горбунова, 12/2, стр. 22
м. Сходненская, ул. Свободы, 29, цок. этаж
м. Технопарк, пр-т Андропова, 8, цок.эт. № 87

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 «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону +7 (499) 348-95-51. Звоните в АН «Кутузовский проспект», и Вы получите уникальную возможность узнать, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**

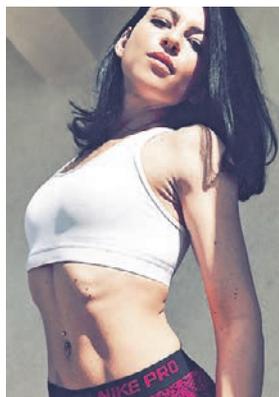
28 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПР-Т ПРОСПЕКТ АГЕНТСТВО
+7 (499) 348-95-51 www.kutuzov.ru

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04
доб. 123, 132

●● Фитнес по средам

Страдать — это непродуктивно



Instagram **Полина Гвоздева**
polina_gvozdeva

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



Идет четвертый (или пятый?) год моих попыток раскачаться, «как здоровый мужик».

Поэтому я обожаю рассказы сдобных барышень о том, что они боятся перекачаться и поэтому в зал не ходят. Ведь как только они перешагнут порог зала — все, шабаш: вырастут кадык и бицепс 45 сантиметров.

Можно по-разному относиться к внешности девушек, выступающих в категории Women's Physique (женский бодибилдинг), это их выбор. И такими их сделали не выпады с 10-килограммовыми гантелями. Такими их сделали тренировки, режим питания и анаболические стероиды. Естественный женский гормональный фон не располагает к набору мышечной массы, и без дополнительного тестостерона никакой мужик из вас не получится.

Я четвертый (пятый?) год корячусь, а тренер говорит, что у меня не руки, а макароны. Вздохи о том, что «от выпадов у меня растут ляхи» — это очень трогательно.

Ляхи вырастут не от выпадов, ляхи вырастут от булок.

■ Когда мне говорят, что я левая, раз ограничиваю себя в еде и тренируюсь, я категорически все отрицаю. Я б так давно рехнулась.

Сила воли не работает на длинных дистанциях. Если необходимость тренироваться угнетает, а несъеденные калории кажутся жертвой, принесенной на алтарь бога рельефа, энтузиазма хватит на месяц-два. Мы же все стремимся к блаженству и минимизации усилий, а тут только страдания и неясные перспективы. Красивое тело еще не намечилось, а холодильник — вот он.

Страдать — это непродуктивно. Нужно убедить мозги, что им хочется физических нагрузок, а бурый рис — пища богов. У меня получилось.

Во-первых, я читаю и смотрю. Мозг запоминает, что надо делать, чтобы хорошо выглядеть, и как именно хотелось бы выглядеть.

Во-вторых, я прямо здесь, под этой фоткой, создаю себе социальное давление. Это как поспорить с кем-нибудь, что бросишь курить. Если после моих излияний и фоточек я все-таки разъемся, значит, я — извините — обосралась. В-третьих, у меня сформирована привычка тренироваться. Мне плохо и тревожно, когда я пропускаю тренировки.

Все это, возможно, звучит так, будто я все-таки рехнулась.

Но, честное пионерское, я не рехнулась. Я люблю и бурый рис, и тренироваться...

●● Премьера рубрики Однажды наступает момент, когда, глядя в зеркало, ты понимаешь: пора что-то делать. И не с понедельника, а прямо сейчас. «Вечерка» нашла людей, которые помогут вам заняться физкультурой

По вечерам крутите педали



Мирослава Красова
действующая спортсменка международного уровня в категории «Бодифитнес»

Сайклинг — групповая тренировка на велотренажерах — появился в Москве относительно недавно. Многие он знаком по фильмам. Например, в американской комедии «Красотка на всю голову» героиня Эми Шумер пытается освоить это направление, но прямо во время занятия падает с тренажера. О том, как заниматься сайклингом без последствий, «Вечерке» рассказала тренер Мирослава Красова.

■ **Научитесь правильно дышать.** Сайклинг — тренировка высокой интенсивности. А при такой нагрузке



Советы от профи

нужно сохранять ритмичное дыхание — это важно для здоровья сердечно-сосудистой системы. Лучше всего придерживаться такой схемы: один круг педалями — вдох, два круга — выдох.

■ **Не забывайте о воде.** Новичок может не почувствовать, что организм потерял много жидкости: если у человека замедлен обмен веществ, он не ощущает по-

требность в питье. Обязательно берите с собой на занятие 0,5 литра воды и пейте маленькими глотками.

■ **Тренируйтесь вечером.** Одного завтрака мало, чтобы обеспечить вас необходимой энергией. И сил, чтобы выдержать тренировку, не будет. Поэтому за час до тренировки перекусите злаковой пищей или молочными продуктами.

■ **Следите за самочувствием.** Тренер не всегда успеет отследить само-

Во время занятия представляйте, что вы едете по красивой местности

чувствие каждого клиента. Нужно прислушиваться к своим ощущениям. Не старайтесь угнаться за группой «бывалых». Если вы почувствовали слабость, головокружение — сбавьте темп. Главное, не останавливаться, а продолжать занятие, но в комфортном для вас режиме.

■ **Сначала — врач.** Конечно, этот вид спорта помогает ускорить обмен веществ и сбросить вес. Но заниматься им разрешено не всем. Сайклинг противопоказан при гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, травмах опорно-двигательного аппарата, беременным и кормящим женщинам. Перед началом занятий лучше проконсультироваться с врачом.

Анна Балюк
vecher@vm.ru



Занимаясь на велотренажере, следите за правильной посадкой. Уточните у своего тренера, правильно ли вы оседлали железного коня

Для занятий в зале не нужны ветровки или толстовки. Можно обойтись футболкой, лучше, если она будет специальной велосипедной

●● **Делай, как я**

Танцы со штангой

■ **Привет, «Вечерка»!** Меня зовут Татьяна Голодкова, и я не представляю свою жизнь без тренажерного зала. Или танцевального! Моя профессия со спортом не связана, но этого и не нужно. Каждая тренировка — маленькая победа над собой.

Любите физическую активность? Присылайте нам свои мотивирующие фотографии на адрес **vecher@vm.ru** — и ваш пример вдохновит кого-то встать на лыжи или записаться в бассейн



Частности

Недвижимость

Выдаем ключи*

Домашний
МИКРОРАЙОН — МЕТРО «МАРЬИНО»
495 280 03 00

*Идет выдача ключей 1-го корпуса 2-й очереди. Проектная декларация на сайте домашнего.фр. **Группа ПСН, застройщик АО СЗ «Мосстройнаб».

- Риелтор. Продаю. Сдаю. Оцену. Консультацию. Т. 8 (906) 710-71-74
- Помогу продать. Т. 8 (495) 779-17-57
- Сниму кв, комнату Т. 8 (916) 647-80-96

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Автовывоз 24 ч. Т. 8 (925) 013-29-97
- Грузоперевозки. 8 (495) 744-78-52

Работа и образование

- Ваша работа. Т. 8-967-070-35-81

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Юридические услуги

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

Помощь юристов и адвокатов консультация бесплатно!

- Возврат вкладов МФО, МКК, КПК, АСВ, Банки
- Защита от мошенников
- Возврат долгов
- Защита в суде
- Защита бизнеса

м. Ольховая 8 (499) 110-17-37
м. Смоленская 8 (495) 215-17-77
сайт: FJUS.MOSKVA РЕКЛАМА

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

консультация **БЕСПЛАТНО**

АКЦИЯ до конца месяца
бесплатное составление заявления

Для льготных категорий граждан на остальные виды услуг!

8(495)117-07-17 -50%

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ПЕРЕРАСЧЁТ ПЕНСИИ

для льготников до 28.02.2020 **скидка 50%**

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО
8 (495) 177-97-07

Консультация по вопросам финансов и получения **ДЕНЕГ**

8 (916) 909-77-14

ч/л Пьянков А.Н.

Консультация по вопросам получения **ДЕНЕГ**

8(909) 654-28-21

Посредник Москва О.Д.

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! звонок бесплатный

8 (495) 136-76-26

предельно купона скидка 20%

Кредитный юрист. Законное снижение ставки по кредиту. Защита прав потребителей. Семейные споры. Наследство. Бесплатные консультации. Доверьте свои проблемы нам.

Т. 8 (919) 965-20-00

• **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

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

Строительство и ремонт

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ Балконов, поджий

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

www.balkona.ru
Без выходных
8(495)543-53-97
8(495)961-39-25

Медицинские услуги

МЦ «АлкоСпас» Москва и Московская область.

Лицензия № ЛО-77-01-010680 ООО «АлкоСпас»

НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ЧАСА

8-495-171-02-14

Бесплатная консультация

Анонимная помощь специалиста при АЛКОГОЛЬНЫХ и НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЬЕ и ЗАПОЯХ о возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

Туризм и отдых

• **Срочный ремонт** холодильников, швейных машин, телевизоров всех моделей, антенн, телевизионного кабеля, стиральных/посудомоечных машин, электрических плит/панелей, газовых плит. Гарантия, квитанция, скидки.

Т.: 8 (495) 233-68-99, 8 (903) 796-14-08

• Бесплатные экскурсии по Москве. www.tvoyamoskva.com

Туризм и отдых

- Приворот. Виноотворот. Путь деньгам. Бесплатно! Т. 8 (903) 821-19-12

На правах рекламы

Астрология, магия, гадания

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН

- Инвюльтированный приворот особой силы за 1 день.
- Полный развал отношений с соперниками навсегда.
- Абсолютная защита от воздействий врагов.
- Решение нестандартных проблем.

ЧЕСТНО. НАДЕЖНО. ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.

8 (495) 743-96-04
www.factorlive.ru

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

Ясновидящая Раиса

- + Восстановление ауры
- + Профессиональная помощь
- + Старинные методики избавления от родовых проблем
- + Укрепление и соединение семейных уз
- + Гадание: Руны, Таро, фото
- + Снятие порчи
- + Мощная защита

@Galadka_raisa
8 (495) 532-64-70, 8 (926) 189-69-95

- Гадаю. Вопрос бесплатно. Лично и по фото. Медиум! Т. 8 (925) 676-21-20

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, кино-, фотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 132, 158

Премьера рубрики «Сколько людей — столько и мнений». «Вечерка» задала один и тот же, волнующий всех вопрос прохожим на улице и знаменитому читателю:

Нравится ли вам зима в этом году?



Александр Жакакар
Менеджер, житель Центрального округа

Я живу на две страны — на Францию и Россию, отец у меня француз, а мама — россиянка. Теплая, евро-

южного в моем Южном округе? Поэтому зимой люблю из Москвы уехать туда, где действительно пахнет югом и нет пронизывающего ветра, мерзлых стекол. Зимой все работает с максимальным износом — все механизмы, и люди, наверное, тоже. Не представляю, как люди в Норильске или где-нибудь еще севернее живут! Всегда бы такая зима была! Мне нравится.

Если погода позволяет ездить на велосипеде — это прекрасно

пейская зима — то, что надо! Я летом ездю по городу на велосипеде, зимой я его сразу ставил в тепло до лучших времен.

А в этом году я продолжаю кататься на велосипеде по городу — это очень удобно, экологично и полезно для здоровья. Отличная зима — каждый год бы такую!



Сергей Давидяк
Кинооператор, житель Западного округа

Зимой у нас темнеет рано, и снимать очень сложно, а тут еще и холод... Нет, я в следующей жизни хотел бы жить там, где потеплее и светлее.

Чудесная в этом году зима — мягкая, без вьюг и снежных заносов. Даже резину на зимнюю на машине поменял только совсем недавно. Надеюсь, что и в будущем году она будет такой же теплой. Живописных снегопадов, правда, не хватает, можно было бы и побольше.



Дмитрий Кротов
Инженер, москвич

Я живу в Южном округе и всегда в январе, кутаясь в две кофты, куртку, шапку и перчатки, думаю — что ж

Звезда отвечает



Владимир Пресняков-старший
Композитор, музыкант

Я уралец, и для меня нормальная зима — это когда мороз под 20 градусов, под ногами хрустит белоснежный снег. Когда воздух прозрачен, иней переливается на солнце. А такую бесснежную зиму я не люблю! Под ногами слякоть, и непонятно — то ли январь, то ли март. На мой взгляд, зима должна быть зимой, а лето — летом. Может быть, и правы те, кто говорит про ужасы, связанные с потеплением. Вспоминаю Грету Тунберг — отношусь к ней иронично, но, быть может, в чем-то она и права — давно такой зимы у нас не было! Хочется верить, что это разовое явление и следующая зима будет настоящей, с морозами и метелями.



22 января 2020 года. Мясницкая улица. Снегопад застал студентку Злату Захарову во время прогулки



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам, тогда вам точно будет сопутствовать удача. Вместе с астрологами выяснила, какие украшения, предметы интерьера, аксессуары нужно выбирать, чтобы ее «поймать за хвост» и не отпускать.



Овен

Овнов с древних времен оберегает Золотое руно и изделия из золота. Мужчинам стоит при себе иметь золотую монету — это притягивает деньги и помогает справиться с эмоциями. Женщинам подойдут любые золотые украшения — сам металл способен питать энергией, сконцентрироваться на важных задачах, подарить уверенность в себе и спокойствие.



Телец

Упорные Тельцы отличаются высокой работоспособностью и легко вступают в конкуренцию за лучшие места. Поэтому так много завистников и недоброжелателей, от которых нужно защищаться. Лучшими амулетами для Тельцов станут фигурки лошади и слона, которые притянут хорошие возможности для обогащения.



Близнецы

Близнецы не устают поражать окружающих своей легкостью и умением порхать по жизни, как бабочка, — этот символ беззаботности и поможет отгородиться от проблемных ситуаций, даст уверенность в завтрашнем дне. Также Близнецам подойдут амулеты в виде птиц.



Рак

Рак крепко связан со стихией воды. Ему по-



дойдут любые талисманы, с ней связанные. Рыбки, черепахи, дельфины, морские звезды белого цвета, выполненные из серебра, идеальны для Раков. Также приманить удачу поможет лунный камень, который подарит силу и улучшит состояние здоровья.



Лев

Главная сила Львов — мощный характер и энергия. Их нужно питать символами солнца, которые привлекают любовь и везение. Добиться признания и уважения поможет талисман в виде подсолнуха.

Изображения в виде льва и кошки могут стать личными тотемами, которые убергут от недругов и помогут сохранить энергию.



Дева

Земная Дева способна концентрировать вокруг себя энергию благополучия и финансовой стабильности. Кулон из белого золота защитит от неудач и добавит сил. Отлично подходит в качестве талисмана фигурка совы, она помогает сохранить рассудительность и мудрость.



Весы

Весам нужны гармония и дружеская обстановка вокруг. Усилить энергию помогут амулеты из меди, бронзы и серебра. Они помогут привести в порядок эмоциональный фон и здоровье. Женщинам подойдут украшения с лазуритом, опалом, турмалином. Они помогут усилить интуицию и найти нужный подход людям.



Скорпион

Скорпионы обладают большими возможностями в экстрасенсорике, которые помогут усилить амулеты с изображениями лягушки и скорпиона. Они символизируют разум и провоцируют перемены в жизни в лучшую сторону.



Стрелец

Свободолюбивые Стрельцы должны усмирять постоянно свое желание бросить все и пустить-

ся во все тяжкие. Помогут успокоить нервы и привести себя в тонус талисманы с изображениями кентавра, лошади, лука, стрелы. Из камней можно использовать изумруд, аметист.



Козерог

Интеллектуалы Козероги могут развивать свой потенциал с помощью амулета в виде кошки. Терпение и выдержку помогут проявлять фигурки и кулоны в форме черепахи. В трудную минуту такой амулет особенно пригодится — придаст сил и успокоит. Точно так же, как и талисман в виде совы — мудрость и самоконтроль вас не покинут.



Водолей

Творческие Водолеи ищут ярких впечатлений. Часто они сопряжены с непростыми ситуациями, из которых помогут найти выход амулеты в виде фигурок птиц, самолетов, крыльев. Лучше, если они будут из серебра. Талисман-кувшинка принесет удачу, а голубь — отведет беду и защитит от негативной энергии.



Рыбы

Впечатлительные Рыбы мечтают о спокойствии и гармонии. Это состояние им принесут талисманы, связанные со стихией Воды: ракушка, золотая рыбка, дельфин, трезубец Нептуна. Аквариум в интерьере сделает Рыб более уравновешенными, и они будут давать окружающим такую же энергию.

Дежурный астролог
Марина Невская

Астролог отвечает читателю

В новом году «Вечерка» дарит своим читателям уникальную возможность заказать предсказание или гороскоп на волнующую их тему. Хотите узнать будущее своего ребенка? Не уверены, стоит ли вкладывать

средства в то или иное дело? Пытаетесь понять, кто из поклонников лучше других годится вам в мужья? Пишите по адресу:

astro@vm.ru

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

Екатерина, 36 лет, Стрелец, родилась в Москве

У меня сейчас черная полоса. Год назад разошлись с мужем. Разрыв был тяжелый, я долго переживала. После мужа у меня отношений не было, даже смотреть ни на кого не хотелось. Да и вообще в жизни полное невезение. Когда наступит более благоприятный период в моей жизни? И как скоро ждать новых отношений?

Черная полоса в вашей жизни уже постепенно заканчивается. Ваша Венера в знаке Весов потерпела колоссальные негативные нагрузки от тяжелых планет Сатурна и Плутона. В этом году еще останутся некоторые сложности, связанные с имуществом или переездом, но основа для позитивных перемен закладывается уже сейчас. Отпустите все, что не дает покоя, отстаивайте свои позиции с холодной головой. Сделайте

это — и 2021 год подарит вам новую любовь, а также новые перспективы.

Наталья, 31 год, Близнецы, родилась в Ульяновске (вопрос от ее мамы Татьяны)

Хочу узнать будущее моей дочери. Выйдет ли замуж, как сложится ее личная жизнь? На сегодняшний день она разведена, осталась одна с ребенком. Чувства и желания вашей дочери очень интенсивны и сильны и требуют

немедленной реализации. Она выносливый и волевой человек, слабые мужчины ей неинтересны. У нее могут быть знакомства в этом году и в следующем, но они не приведут к большой любви или браку. Ей нужно больше путешествовать и общаться, возможно, что знакомство произойдет в поездке. К 2023 году она может поменять работу и встретить настоящую любовь.

