

Будьте здоровы!
Объявлена диета
года **с. 10**



Дела духовные
Сила воды
крещенской **с. 8**



Афиша
Спешите увидеть
премьеры недели **с. 15**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

ЧЕТВЕРГ

17 января 2019 года
№ 3 (789)

Почему
актрисе
приходится
осваивать
разные
профессии
с. 14

Марафон желаний Аглаи Тарасовой

Последняя новость

Завтра в киноклубе ЗИЛ состоится встреча любителей кино «Что снимали и смотрели 50 лет назад. 1968 год». Участники смогут увидеть и обсудить фрагменты из 18 лучших фильмов того времени.

vm.ru

Идет красной линией

Сокольническую ветку продлили на 4 станции

КОММУНАРКА

■ На Сокольнической линии построили четыре новые станции. Их технический пуск провел мэр столицы Сергей Собянин.

Красную ветку удлинит на 12 километров. После «Саларьева» уже весной можно будет доехать до станций «Филатов Луг», «Прокшино», «Ольховая» и «Коммунарка». Сейчас строители занимаются наладкой систем, специалисты проверяют готовность механизмов, а их видов на каждой станции почти полсотни. — Четыре станции Сокольнической линии серьезно улучшат транспортное обслуживание жителей Новой Москвы, разгрузят Солнцевскую ветку метро, дороги Киевского направления, Калужское шоссе, — отметил Сергей Собянин.



Кстати,

наземные участки Сокольнической линии накрыли навесом, напоминающим движущийся поезд. Крыша необходима для защиты от осадков и проникновения людей на пути.

Большая часть нового отрезка Сокольнической линии построена наземно и проходит в магистрали «Солнцево — Бутово — Варшавское шоссе». Есть и ноу-хау: впервые в истории Москвы откроется совмещенный автомобильный и метрополитенский тоннель длиной 1,9 километра. Он расположен на пересечении нового участка метро и Калужского шоссе.

В перспективе будет создано еще одно современное электродепо

— Строительные работы завершены. Через несколько месяцев будет завершена прокладка инженерных коммуникаций. В мае откроем для пассажиров, — заявил Сергей Собянин.

В дальнейшем линию еще на одну станцию.

— Принято решение о продлении Сокольнической линии метро в ТиНАО еще на 2,6 километра. На этом участке появится еще одна станция — «Потапово», — рассказал заместитель мэра по вопросам градостро-

тельной политики и строительства Марат Хуснуллин. Дополнительную станцию предполагается возвести на Сокольнической линии не раньше 2022 года. Возросшая протяженность Сокольнической линии метро диктует еще одну потребность — создать новое электродепо.

Василиса Чернявская
v.chernyavskaya@vm.ru

Цифра

14

станций будут открыты в этом году. Продолятся две линии и появится новая ветка.

Тем временем



На улице Удальцова ограничили движение для строительства южного участка Большой Кольцевой линии метро. Между станциями «Проспект Вернадского» и «Каховская» появятся новые: «Улица Новаторов», «Воронцовская», «Зюзино».

➔ Подробнее читайте в следующем номере

Знаете ли вы что...

в южном вестибюле станции «Саларьево» Сокольнической линии установлен самый короткий эскалатор метрополитена.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Учредители
ГПГ 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 Наталья Покровская Редакционный совет Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора), Александр Шарно (заместитель главного редактора), Алексей Зеряков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Зименко (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (редактор отдела новостей), Александр Костриков (арт-директор), Екатерина Нерозникова, Алена Прокина (шеф-редакторы сайта)

Выпускающий редактор номера Эльвира Суровяткина

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. 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, 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 17.01.2019, 12:30. Дата выхода в свет 17.01.2019. № 3 (789)

Средняя аудитория одного номера — 620,1 тысячи читателей в возрасте 16 лет и старше. (По данным Mediascope, NRS Москва, 16+, сентябрь 2017 — февраль 2018 года)



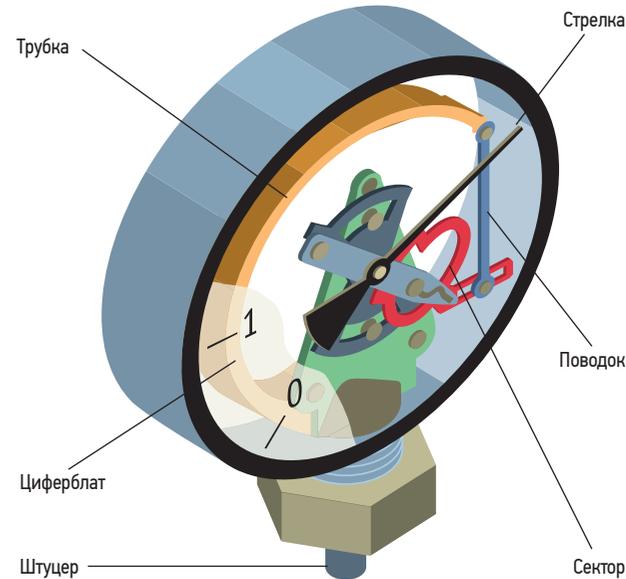
Дело техники

Надежный механизм

■ Контролировать давление в разных элементах поезда машинисту помогают манометры. Эти приборы были изобретены задолго до того, как в столице запустили поезд с пассажирами, но это как раз тот случай, когда важен не возраст, а надежный, отработанный механизм. В электропоездах метро применяется деформационный тип манометров, который служит для контроля за давлением воздуха в напорной и тормозной магистралях.

— На каждом вагоне метропоезда у нас установлено по два двухстрелочных манометра. Кроме того, вагон оснащен однострелочным манометром — по нему замеряют давление сжатого воздуха в магистрали тормозных цилиндров, — рассказал «Вечерке» преподаватель Учебно-производственного центра Службы профориентации, обучения и развития персонала Московского метрополитена Юрий Ренер.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



Внимание к мелочам

Елена Мазейна заботится о пассажирах

■ Инспектор Центра обеспечения мобильности пассажиров Елена Мазейна (на фото) рассказала «Вечерке» о любви к профессии и способах расположить к себе человека.

Елена, сейчас вы специализируетесь на приеме заявок от пассажиров, которым нужна помощь. А вообще давно работаете в метро? Я устроилась на работу в 2014 году инспектором на участке. Так сказать, работала сначала «в поле», сопровождала пассажиров. После этого стала оператором участка, распределяла заявки. Теперь я их прини-

маю. А вообще до того, как устроиться в Центр обеспечения мобильности пассажиров, я трудилась воспитателем в детском саду. И здесь мне навык работы с детьми очень помог.

В вашей работе важно найти подход к каждому пассажиру. Есть какие-нибудь профессиональные секреты, как это сделать?

Важно обращать внимание на мелочи. Я всегда приветствую человека уже с улыбкой в голосе, показываю, что рада его видеть. Когда мы начинаем путь, многие сами заводят разговор, но есть и те, кто не хочет беседовать. И это тоже важно учесть. Значит, человеку комфортно, чтобы рядом с ним просто был кто-то, кто не будет навязывать ему свои разговоры. Так он чувствует себя более уютно.

К каждому человеку нужен индивидуальный подход

Полученный на участке опыт помогает вам сейчас?

Очень. Когда я принимаю заявку от пассажира, то уже знаю, сколько для ее выполнения нужно людей, сколько времени будет затрачено на сопровождение. Есть пассажиры, которые постоянно обращаются за помощью. Когда их хорошо знаешь, можешь подсказать какие-то моменты, чтобы поездка стала для человека еще удобнее.

У вас есть любимая станция метро?

Наверное, это «Кожуховская», на которой я начала свой трудовой путь в метрополитене. Там я впервые подошла к пассажиру и предложила помощь. Кстати, многие люди поначалу даже не понимали, что эта услуга — бесплатная. Спрашивали, сколько это стоит. Еще мне нравится станция «Царицыно», где я работаю сейчас. Очень красивая.

Когда-нибудь помогали людям в метро во внеурочное время?

Да. Часто такое бывает. Например, вижу, как человек в час пик растерянно стоит и не знает, в какой из переходов ему нужно идти. Тогда я делаю первый шаг и спрашиваю: «Вам помочь?» Делаю это без раздумий, хотя в такие моменты на мне уже нет формы.

Как вы любите проводить свое свободное время?

Когда моя дочь была маленькой, мы обожали собирать пазлы. Большие такие, на несколько тысяч деталей. Это успокаивает. Еще я люблю читать, люблю историческую литературу. Сейчас у меня на планшете книга «Род князей Зацепиных, или Время страстей и казней». С помощью гаджета читать удобнее, хотя бумажная книга, конечно, вызывает больше приятных ассоциаций.

Никита Камзин
n.kamzin@vm.ru

Обязанности

Инспектор Центра обеспечения мобильности пассажиров, работающий в операторской:

- принимает звонки от пассажиров, нуждающихся в помощи;
- оформляет заявку с указанием всей необходимой информации о пассажире и его пожеланиях;
- анализирует характеристику помощи, подбирает инспектора.

Реставрация

Вернуть облик истории

■ Реставрация вестибюля станции метро «Кропоткинская» будет завершена летом.

В настоящее время реставрационные работы приостановлены в связи с наступлением холодов. Они будут возобновлены после потепления. Об этом сообщила пресс-служба Мосгорнаследия.

Реставрация вестибюля станции метро «Кропоткинская» идет с мая 2018 года. К настоящему времени установлены входные двери вестибюля, решетки на окнах, раскрыты ранее заложённые исторические оконные проемы.

Отдельное внимание уделяется кессонам — элементам свода арки вестибюля, в со-

ответствии с проектом они будут освещены. Первоначальный проект павильона 1935 года предполагал открытые кессоны, которые были застеклены. Однако уже после войны арка была целиком покрыта металлом. В данный момент работы не ведутся, поскольку в холодное время года их проведение без специальных конструкций-теплеков не соответствует требованиям. — Специалисты Мосгорнаследия внимательно следят за исполнением работ в соответствии с согласованным проектом и соблюдением технологии реставрации, — отметили в пресс-службе ведомства.

Анастасия Ассорова
a.assorova@vm.ru



19 ноября 2018 года. Уборка станции метро «Кропоткинская»

Музыка в метро

Воплощение идиллии

■ От классического джаза до современного попа — репертуар Иделии Мухаметзяновой настолько широк, что не полюбить ее песни невозможно. Убедиться в этом можете и вы, придя завтра на выступление певицы.

Иделия — выпускница Российской академии музыки

имени Гнесиных, победительница вокальных конкурсов и участница шоу «Голос». Кстати, в репертуаре девушки есть даже совместная песня с Владимиром Пресняковым. Для пассажиров метро Иделия выступит в переходе от «Охотного Ряда» к «Театральной». Начало в 12:00.

Раиса Саргсян
vecher@vm.ru



Певица Иделия Мухаметзянова



Антон Герло

Сегодня «Вечерка» расскажет о том, какую роль в развитии столицы играют национальные проекты и сколько бездомных животных нашли любящих хозяев в прошлом году.

8:10 Служба «Социальный патруль» призвала сообщать о замерзающих бездомных по телефону (495) 720-15-08.

9:23 Департамент культурного наследия согласовал проект реконструкции павильона «Главтабак» на ВДНХ.

Форум

Плюс к бюджету



Национальные проекты помогают регионам развиваться

16 января 2018 года. Мэр Москвы Сергей Собянин на дискуссии о национальных проектах на Гайдаровском форуме

плюс к региональным бюджетам. В свою очередь заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, выступая на форуме, отметила, что Москва занимает одно из лидирующих мест среди регионов по демографическим показателям. — Занять второе место, уступив только Ингушетии, опередив другие регионы Северного Кавказа, которые исторически имеют традиции долгожительства и семьи, — для нас это хорошие данные, — сказала она, добавив, что в ближайшие пять лет количество москвичей старше 60 лет достигнет 3,4 миллиона человек.

Марьяна Шевцова
m.shevtsova@vm.ru

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин принял участие в X Гайдаровском форуме.

Глава города выступил на открытой дискуссии «Национальные цели развития: стратегия России 2018–2024».

По мнению мэра Москвы, национальные проекты играют важную роль в развитии регионов. Сергей Собянин также отметил, что нацпроекты добавляют региональным бюджетам порядка 500 миллиардов рублей каждый год. Это, по

его словам, помогает в выполнении как раз тех задач и целей, которые регионы ставили до этого перед собой.

— Финансы идут на образование, здравоохранение, благоустройство, дороги, — сказал мэр столицы. — Это

Справка

За последние четыре года продолжительность жизни в Москве выросла на четыре года. В итоге этот показатель достиг почти 78 лет. Это результат изменений в системе здравоохранения города.

Реновация

Жители пятиэтажек ждут переселения

■ Департамент градостроительной политики Москвы в прошлом году рассмотрел более 6,6 тысячи обращений горожан, связанных с программой реновации.

Тема обновления жилого фонда города стала самой популярной в обращениях москвичей. Об этом сегодня рассказал глава департамента Сергей Левкин.

— Это составило 59 процентов общего числа поступивших обращений граждан, — уточнил глава ведомства. — Мы видим заинтересованность жителей в скорейшей реализации программы, поскольку треть всех обращений по реновации связана со сроками переселения из старых домов в новые. Программа реновации будет ре-

Кстати,

помимо сроков переселения, горожане интересуются, как докупить дополнительные квадратные метры, где находятся стартовые площадки и какие документы нужны для согласия на получение квартиры.

ализована в установленные сроки.

Он также добавил, что в прошлом году жители 47 домов уже стали новоселами. А в этом году под переселение планируется передать порядка 20 домов.

Алина Тукан
a.tukan@vm.ru

Почетный статус

Список медицинских специальностей, которые могут получить статус «Московский врач», на него могут претендовать и врачи ультразвуковой диагностики. Так,

обладателями почетного звания могут стать доктора 25 специальностей. Всего в столичных больницах и поликлиниках работают более 1800 врачей ультразвуковой диагностики.

Погода вечером

-5°C

Ветер 9–16 м/с

Давление 735 мм

Влажность воздуха 86%



Завтра утром 0°C, пасмурно

Надо же

В древности в достаточно жарких странах мед использовали как альтернативу холодильным камерам. Продукты, например свежее мясо, обмазывали медом и закапывали под землю. Медовая оболочка не давала продуктам портиться. Известно, что не портится и само лакомство.

Народный календарь

Будет медовый год

■ 17 января по народному календарю отмечается день Зосимы-пчельника.

Святой Зосима Соловецкий считался в народе покровителем пчеловодов и бортников, так что в этот день ему молились о хорошем сборе меда. Кроме того, если на Зосиму-пчельника выпадало много снега, верили, что год будет медовым. Еще в этот день было принято гнать из домов чертей:

крестьяне надевали наизнанку тулупы, брали кочегры и ходили от двора к двору с призывами к нечистой силе выйти на улицу.

Именины

сегодня отмечают Александр, Аристарх, Артем, Архип, Афанасий, Денис, Ефим.



9:50

Стало известно, что к бесплатному Wi-Fi в электричке подключались более 10 000 000 раз за год.

10:20

В аэропортах столичного региона отменено 15 рейсов. Еще 20 вылетов задержаны.

10:36

Стало известно, что летняя пассажирская навигация в Москве откроется 24 апреля.

Цитата дня



Наталья Сергунина, заместитель мэра Москвы: «С 31 декабря по 8 января интерактивными маршрутами портала «Узнай Москву» воспользовались 7,5 тысячи человек». vm.ru



Сергей Савостьянов / ТАСС

Досуг
Швабру, швабру!

В саду «Эрмитаж» заработала школа керлинга. На катке с искусственным льдом профессиональные тренеры встретят гостей парка, чтобы научить их этому интересному виду спорта. Попробовать свои силы в керлинге смогут все желающие. Посетители, получившие основные навыки, смогут заняться командной игрой на льду. Предварительная регистрация для этого не требуется, а вход осуществляется по билетам на каток. В парке также работает аренда коньков. До конца февраля каждое воскресенье с 18:00 до 20:00 в парке «Эрмитаж» на катке будет проходить вечеринка «Ледовый бал» в различных музыкальных стилях — диско, джаз, рок-н-ролл и других.

Братья меньшие
Питомцы

нашли хозяев

Более 400 кошек и собак из приютов для безнадзорных животных «Зоорассвет» и «Зеленоград», подведомственных ГБУ «Доринвест», нашли новых хозяев в 2018 году. Всего из приютов забрали 236 собак и 158 кошек. — Количество пристроенных животных ежегодно увеличивается благодаря активной работе волонтеров и сотрудников приютов по социализации и поиску новых хозяев, — рассказали в пресс-службе ГБУ «Доринвест». Там отметили, что в «хорошие руки» отдаются не только щенки и котят, но даже и вполне зрелых животных, которые прожили в приютах многие годы. — Очень надеемся, что в этом году еще больше питомцев узнают, что такое домашнее тепло и забота хозяина, — заключили в организации. Кроме того, на следующей неделе в Юго-Западном округе открывается первый в Москве бесплатный пункт стерилизации беспородных животных.

Коммунальное хозяйство

Неделя на проверку

В жилом фонде Москвы создано 11 комиссий для проверки газового хозяйства. В них входят представители Департамента жилищно-коммунального хозяйства столицы, Главного управления МЧС по Москве, жилищной инспекции, управляющих компаний. — В течение недели мы проверим весь жилой фонд в старых границах Москвы. Специалистам предстоит обойти примерно 1,8 тысячи домовых хозяйств плюс примерно 5 тысяч домов частного сектора на территории ТиНАО, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков. Обследование приборов будет проводиться с 8:00 до 21:00. — Если жители изъявляют желание, чтобы провести проверку в более позднее время, после 21:00, наша служба готова выполнить такую заявку, — заключил он.



Юлия Везултова

2 15 декабря 2018 года. Российская керлингистка Кира Езех проводит мастер-класс на Новом Арбате в рамках фестиваля «Путешествие в Рождество» (1). 1 апреля 2018 года. Юлия Сас с псом Кокосом на соревнованиях собаководов в Сабурове (2)

Когда верстался



Гидрометцентр России сообщает, что последние три дня текущей недели будут облачными. На выходных ожидаются кратковременные снегопады и легкое похолодание, поэтому на дорогах и тротуарах может образоваться гололедица. Пешеходов и водителей просят быть внимательными.

Рождество

Мальчики держат первенство

С 1 по 9 января в родильных домах Москвы родились 2466 детей. При этом мальчиков, как и в предыдущие годы, большинство — 1356 новорожденных (55 процентов). По словам министра правительства Москвы, руководителя Департамента здравоохранения Алексея Хрипуна, в новогодние праздники все больницы города, в том числе акушерские стационары, оказывали помощь пациентам в полном объеме.

— Рождение ребенка — огромное счастье для родителей. Наша задача — сделать так, чтобы это происходило максимально комфортно для мамы и малыша, а их здоровье находилось под надежным контролем врачей, — сказал Алексей Хрипун. Он отметил, что все столичные родильные дома и перинатальные центры оснащены самым современным оборудованием, а семьи получили специальные подарки.

Транспорт

Оплата одним касанием

Турникеты на станциях Московских центральных диаметров оборудуют терминалами для бесконтактных платежей. Это значит, что пассажиры смогут оплатить проезд банковскими картами и смартфонами с технологией бесконтактной оплаты. — Это быстрый и удобный способ оплатить проезд: пассажиру не требуется записывать поездки на проездной билет, — рассказал заместитель мэра Москвы, руководитель

Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов. Напомним, что на сегодняшний день такая возможность доступна на станциях метро и Московского центрального кольца. Несмотря на это, на Московских центральных диаметрах пассажиры смогут оплатить свою поездку и более привычным способом — картой «Тройка».



Премьера Седьмой год в редакции «Вечерней Москвы» работает школа-студия юных корреспондентов «Новый фейерверк». Молодые ребята — старшеклассники и студенты — делают свои первые шаги в журналистской профессии. Читайте репортажи юнкоров в «Вечерке»!

Только я и прорубь

Юнкор «Вечерки» попробовал стать моржом

Даже так

В 1992 году москвичка Людмила Буршхова в составе группы ассоциации «Марафонское зимнее главание» окунулась в Северный Ледовитый океан. Она пробыла больше 10 минут в воде, температура которой была почти минус 2 градуса.

■ Скоро Крещенские купания. Сложно ли окупаться в ледяную воду, юнкор решил проверить заранее.

На улице 7 градусов мороза, а я вместе с семьей направляюсь на Белое озеро — купаться. У проруби нас встречает Александр Петрович Синицын, один из членов местного Клуба моржей. В маленькой бытовке уместаются раздевалка и даже небольшая баня.

— Тут у нас все есть — и вода теплая, и свет, и инструмент всякий, — проводит неболь-

шую экскурсию Александр Петрович. — Народу-то ходит со всего округа. Раздеваюсь, выхожу на воздух и разминаюсь. Согревшись, но не вспотев, направляюсь в сторону спуска в воду...

Мысли отключаются, как только касаюсь воды пальца-



13 января 2019 года. Юнкор «Вечерки» Федор Аксенов впервые окупнулся в прорубь, оборудованную на Белом озере для любителей моржевания

ми ног — теперь есть только я и прорубь. Пока спускаюсь в воду, ноги мерзнут, но не как в холодном душе, а наоборот — их обжигает, словно в горячей ванне. И вот я уже по пояс в воде. Остается задержать дыхание и нырнуть. Вдох, нырок и — все. В это мгновение происходит неопределимое. Все тело сковывает, перехватывает дыхание, бешено бьется сердце, но холод не чувствуется абсолютно. Зато ощущается тепло собственного тела, да

так, будто только из парилки вышел. Вынырнув, не могу вздохнуть сразу, дышу часто и неглубоко.

Следующие погружения проходят гораздо легче, но уже не так захватывающе. Войдя во вкус, решаю немного поплавать: когда еще удастся? Но «группа поддержки» просит вылезать. Обтершись полотенцем, бегу к бытовке. Все тело приятно покалывает. Переодеваюсь, разминаю подмерзшие пальцы, открываю термос

с горячим чаем. Тут уже подходит вторая волна удовольствия — после ледяной воды глоток чая ощущается как текущая лава, но не обжигает, а согревающая. После чая захотелось прыгнуть в воду еще раз, но родня отговорила. Зато теперь я уверен: на Крещенские купания пойду точно!

Федор Аксенов
vecher@vm.ru

Продолжение темы
→ стр. 8

Деловая капля

■ Тонкостям деловой переписки обучают всех желающих на лекциях проекта «Университетские субботы».

Деловое письмо отличается от обычного не только стилем, но и структурой, оформлением. Какими именно, юнкору «Вечерки» и другим слушателям рассказала Анна Баркалова, начальник управления по работе с обращениями граждан Департамента образования. Например, фраза: «Влияние сезонно-погодных условий на процесс бухгалтерского учета пернатых», — не что иное, как поговорка: «Цыплят по осени считают», — только сказанная официальным языком. — Кратко, адресно, просто, логично, ясно — основные принципы деловой переписки, — рассказала эксперт. — Запомнить просто — КАПЛЯ, по первым буквам принципов.

Полина Муслимова
vecher@vm.ru

Здесь катался Лев Толстой

■ Катку на Патриарших прудах — 115 лет! Только представьте: здесь вместе с дочерью катался сам Лев Николаевич Толстой. Почувствовать себя частью истории решил и юнкор «Вечерки». Народу на катке немало. Но места на площади около 12 тысяч квадратных метров хватает всем. — Сколько себя помню, с самого детства здесь на коньках катались, — рассказывает местная жительница Тамара Витальевна. Вдруг вижу — мимо меня по льду проезжает трактор. Оказалось, это работник

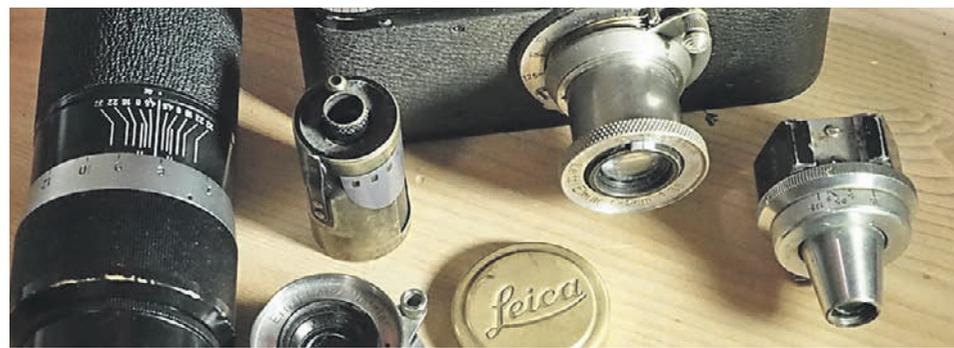
ЖКХ Андрей Безверхний приводит каток в порядок. — Когда пруд засыпает снегом, то кататься становится неприятно, — объясняет он. — И вот тут на помощь прихожу я. Сначала прохожусь щеткой по всей поверхности катка, сметая снег к бортикам, откуда его убирают уже лопатами. А потом самое главное — полировка. Весь прилипший на поверхности снег, все борозды и шероховатости — все это нужно превратить в зеркально гладкое полотно. Здесь лед не подведет, гарантирую!

Глеб Бугров
vecher@vm.ru

История через объектив

■ Специальный корреспондент «Вечерки» Сергей Шахиджанян провел занятия с юнкорами школы «Новый фейерверк».

Каждый фотоаппарат из коллекции Сергея Владимировича, которые он принес показать нам, — воплощение целой эпохи. Вот — неказистая деревянная коробочка на треноге. — Это одна из самых первых фотокамер, — рассказывает Сергей Владимирович. — Мороки с ней было много. И если у кого-то получалось сделать снимок, он уже считался профессионалом.



Фотоаппарат «Лейка» и его комплектующие из коллекции Сергея Шахиджаняна

Жемчужиной своей коллекции Сергей Владимирович считает «Лейку». Эта компактная камера буквально изменила мир фотографии. В годы Великой Отечествен-

ной войны военные корреспонденты пользовались именно «Лейками». — Сегодня все проще, снимать можно и на смартфон, который есть у всех, —

говорит Шахиджанян. — Профессионалом, конечно, не станешь, но это отличный способ тренироваться.

Мария Недашковская
vecher@vm.ru

■ На днях с крыши дома по Лялину переулку в центре Москвы на мужчину упала глыба льда. В результате несчастного случая прохожий получил серьезные увечья и был госпитализирован. Корреспондент «Вечерки» отправился в Басманный район, чтобы разобраться в ситуации.

Моей целью было выяснить, почему в самом центре столицы с крыш домов наледь не убирается не то что днями, а, судя по размерам, неделями. Во время прогулки по Бакунинской улице сталкиваюсь с местными жительницами. Они рассказывают, что с крыши их дома (№ 62/68) тоже долгое время свисали сосульки. На обращения горожан управляющая компания не реагировала, а накануне нашего приезда проблему устранили. — Двое рабочих пришли и быстро сбросили сосульки, —

Опасная крыша

«Вечерка» выяснила, почему пострадал человек

управляющая компания, что дом № 20 по Лялину переулку, где и произошло падение наледи. Оказывается, жалобы на нее поступали

направил обращение в прокуратуру с просьбой провести проверку в отношении Управляющей компании и принять соответствующие меры, — сообщил глава муниципального округа Басманный Геннадий Аничкин. Управляющая компания в свою очередь сообщила, что зона, где на мужчину упала наледь, была огорожена. Кровля дома была убрана от снега накануне, а сбить крупные сосульки

Будьте бдительны

Во время оттепели опасность падения с крыши дома сосулек велика. Поэтому МЧС подготовило ряд правил, которые необходимо соблюдать: всегда обращайтесь внимание на фасады зданий, рядом с которыми идете, если услышите сверху подозрительный шум, не останавливайтесь. Возможно, это сход ледяной глыбы. Быстрее прижмитесь к стене — козырек крыши здания послужит укрытием.



Светлана Колоскова, Shutterstock

Кстати,

с жалобой по плохому содержанию придворовой территории и обслуживанию дома нужно обращаться в управу района или префектуру округа. Свою заявку можно также оставить на портале «Наш город».

15 января 2019 года. Жительницы Басманный района Нина Козлова, Мария Жаркова и Надежда Пушкина (слева направо). Наледь с крыши их дома сбросили накануне приезда «Вечерки»

рабочим не удалось, ждали спецтехнику. Как бы то ни было, теперь выяснением всех обстоятельств будут заниматься правоохранитель-

ные органы. Кстати, компания пообещала, что окажет помощь пострадавшему.

Андрей Обьедков
vecher@vm.ru

Управляющая компания жалобы игнорировала

рассказала пенсионерка Марина Жаркова. Оказалось, что дом москвичек обслуживает та же

и к муниципальным депутатам района. — В декабре Совет депутатов Басманный района



Принимаем инвестиции до **62%** годовых

Лизинговая компания «Столица» предлагает вам совершенно новый инструмент для приумножения ваших сбережений — инвестиции в лизинг. Лизинг — это предоставление в долгосрочную финансовую аренду собственного имущества компании. На сегодняшний день ЛК «Столица» занимает одну из лидирующих позиций по направлению операционного лизинга. Наша компания развивает такие направления деятельности, как лизинг спецтехники, оборудования, коммерческой недвижимости. Чем обеспечивается высокая доходность по привлекаемым инвестициям?

Лизинговая компания «Столица» получает прибыль даже в случае невыплат по договору лизинга. Мы возвращаем свое имущество назад и реализуем его со скидкой в размере уже поступивших платежей. Основной гарантией для инвесторов выступает тот факт, что все имущество, приобретенное на инвестици-

онные средства, остается в собственности компании. Высокая рентабельность бизнеса нашей компании, помимо лизинговых операций, достигается также за счет различных видов деятельности в сфере автотранспорта и оказания услуг населению. Средняя ставка по таким операциям составляет 5–8% в месяц. Благодаря привлечению инвестиций мы получаем более высокие скидки у автопроизводителей, что позволяет нам извлекать дополнительную прибыль при покупке техники. Наша компания находится под строгим контролем государства в лице Федеральной службы по финансовому мониторингу, при этом все инвестиции привлекаются строго в соответствии с федеральным законом. Приглашаем вас уже сегодня посетить наш офис в центре Москвы и задать все интересующие вопросы нашим сотрудникам. Также мы будем рады осуществить консультацию по бесплатному телефону горячей линии.

Сумма	Первый месяц	Каждый следующий месяц	Восемнадцатый месяц
от 50 000 до 500 000 р.	41% годовых	+1%	58% годовых
от 500 000 до 1 млн р.	43% годовых	+1%	60% годовых
от 1 млн р. до 3 млн р.	45% годовых	+1%	62% годовых
от 3 млн р.	особые условия		

* Пример: при заключении договора на сумму 400 000р. ваш доход составит: за 5 мес. 45% годовых — 75 000р., за 11 мес. 51% годовых — 187 000р., за 18 мес. 58% годовых — 348 000р.

- Ежемесячное повышение процентной ставки
- Возможность частичного снятия и пополнения
- Своевременные выплаты ежемесячно или в конце срока договора

Москва, ст. м. «Сухаревская»
Большой Сухаревский переулок, 25, стр. 2
Время работы:
Пн-пт с 10:00 до 20:00, сб с 11:00 до 18:00

Получите БОНУС до 5% от суммы инвестиции сразу!

* АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ НОВЫХ КЛИЕНТОВ С 14.01.2019 ПО 16.02.2019 ТОЛЬКО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ДАННОГО КУПОНА!

Общество с ограниченной ответственностью Микрокредитная компания «Ларимар» ОГРН 1187746148292. Деятельность регулируется ЦБ РФ. Рег. № 1803045008913. Денежные средства привлекаются от юридических лиц на основании договора займа. Остальные условия займа и акции по телефону. Общество с ограниченной ответственностью «Столица», ОГРН 1177746992576

* Сумма и сроки договора являются примером. Договор может быть прекращен по желанию клиента после 3-го месяца с полной выплатой процентов. Предложение не является публичной офертой. Реклама

Сила воды крещенской

Даже из-под крана

Считается, что в праздник Крещения Господня вода обладает чудодейственными свойствами. Если окунуться в прорубь не получается, православные уповают на воду из других источников. Освященную воду можно набрать в церкви, но можно и просто из-под крана. Наиболее благоприятным для этого считается время между 0:10 и 1:30 в ночь с 18 на 19 января.



Праздник, что отмечается 19 января, называют Крещением, но у него есть второе название — «Богоявление». О традициях праздника рассказывает помощник председателя Издательского совета Русской православной церкви отец Макарий (на фото).

Второе название напоминает нам о чуде, случившемся во время крещения Иисуса Христа Иоанном Предтечей. На Христа сошел с небес Дух Святой в облике голубя, глас с неба назвал его Сыном. Так была явлена в доступных для человека образах Святая Троица: голос — Бог Отец, голубь — Бог Дух Святой, и сам Иисус Христос — Бог Сын.

Праздник Крещения в некотором роде похож на Рождество — перед его наступлением тоже празднуется Сочельник. 18 и 19 января будут совершаться обряды освящения воды в храмах.

Русские традиции таковы, что помимо этого в некоторых храмах совершается также символическое шествие на Иордань. В эти дни освящается вода во всех природных источниках тоже, не только в храмах.

Главное в этот день — не прыгнуть в прорубь, а принять участие в таинствах — исповедоваться и причаститься — и побыть на службе. В эти дни, кстати, все предусмотрено для удобства прихожан: поскольку исповедоваться хотят многие, на службы выходит больше священников, так что ожидание в очереди не будет долгим. За последние годы погружение в прорубь действительно стало очень популярным. Но это не обязательное условие празднования, и это надо понимать. Недавно, кстати, я прочел в воспоминаниях прихожан церкви Преображения Господня в Кижях, что в XIX веке купались в проруби только те, кто давал особый обет. Причем купание происходило иногда в одежде. Самое главное — это то, какой смысл вы вкладываете в это действие. Погружаетесь

в воду с верой — это один разговор. Без всякой веры — другой.

Купание как таковое не освобождает от ответственности за совершенные поступки. Очищает не погружение в прорубь, а покаяние.

Тех, кто решится на купание, хочется предостеречь: действие благодати Божией велико, но от холодного воздуха может не защитить, так что будьте осторожны. Причем вода будет теплее в о з д у х а , но стояние на холоде может обернуться простудой.

Еще советую заранее узнать расписание служб в вашем храме. Дело в том, что в одних из них службы проходят еще ночью, а в других — утром. Службы на Крещении очень торжественны, посетите их!

Очищает не погружение в прорубь, а покаяние

А как у них

В некоторых странах, например в Болгарии, Греции, Черногории, священник кидает в воду крест, а верующие ныряют за ним и пытаются достать его на поверхность. Считается, что тот, кто первым дотронется до креста, не будет болеть весь год. Западные христиане отмечают Крещение 6 января вместе

с праздником Богоявления. В католической традиции окунаться в ледяную прорубь не принято: там эти праздники отмечают посещением церкви и семейным ужином.

Shutterstock

Адрес
ку

В этом
обору
60 ме
дения
купан
публи
котор

Храм

Враж
●● Ки
1-й Тру

Больш

пруд
●● Пе
мовск
Ул. Пр

Двор

●● Но
Ул. Юн

Баба

●● Щ
Ул. Кур

Шиб

●● Ку
Ул. Куз
стр. 2

Пруд

●● Ту
Загор

Бори

●● Бо
Ул. Бор

Воро

●● Не
Террит
ского п

Пруд

●● Узк
●● Ка
Ул. Пр
стр. 14

Мещ

●● Го
Ул. Пр

Киро

●● М
Ул. Ис

Прор

на Ки
набер
●● Ок
Карам

Пруд

Моск
●● Те
Ул. Мо

Зона

«Зар
г. Трои
ная, 14

Разминка перед погружением в воду, упражнения повторять по 10 раз



Природа

Картина словно пронизана светом, который ей придает колорит снега, его оттенки многообразны — от голубоватого и серого там, куда падает тень, до ослепительного на солнце. Нарядные праздничные краски холста создают торжественное настроение.

Прихожане

Огромное количество людей выстроилось в очередь на заснеженной дороге между деревьями и ожидает, когда можно будет набрать освященной воды. Брали немного, ведь одной капли было достаточно, чтобы освятить обычную воду дома.

Храм

Возвышается над всей композицией картины. Художник подчеркивает, что процессия отправилась на Водосвятие из церкви, после окончания утреннего богослужения.

Картина-праздник



Полотно «Зима. Крещенское водосвятие» известный русский художник Борис Михайлович Кустодиев (на фото) написал в 1921 году. Живописец показал красоту старой Руси в своем любимом жанре — картина-праздник, но с необычного ракурса, будто воспарив над землей.

Хоругви

Представители духовенства держат хоругви — иконы, украшенные бахромой и кистями, поднятые на высокое древко. Наличие хоругвей подчеркивает, что обряд водоосвящения проходит с особой торжественностью.

Иордань

Купель, которую еще называют иордань, прорублена в виде креста. Такая традиция повелась на Руси издревле. Есть версия, что это делалось для того, чтобы напомнить бывшим язычникам, что теперь они следуют христианской традиции.

Священнослужители и городская знать

На переднем плане — представители духовенства и городской знати в торжественных облачениях. Художник большое внимание уделяет элементам их праздничных одеяний.

Чин Великого освящения

Священник читает молитву перед купелью. Чин Великого освящения воды включает в себя и большое количество песнопений. Обязательно также троекратное погружение в иордань креста и благословение воды рукой.

Капля море освящает

Не обязательно набирать огромное количество святой воды: капля освящает море. Принесенную домой воду можно разбавлять, так что ее запаса хватает надолго. Но хранить ее надо с почтением — не на полу, а там, где дома расположены иконы.

ВАЖНО!

Запрещается:

- купание без представителей служб спасения и медицинских работников
- купание детей без присмотра
- нырять в воду со льда
- распивать алкоголь перед купанием
- окунаться группой больше трех человек
- нырять в прорубь вниз головой

Рекомендуется:

- раздеваться снизу вверх
- взять к проруби удобные тапочки
- перед купанием сделать разминку
- находиться в проруби не больше минуты
- после купания растереться махровым полотенцем, тепло одеться, выпить горячий чай

Противопоказания:

- сердечно-сосудистые заболевания
- заболевания носоглотки
- заболевания нервной системы
- сахарный диабет
- конъюнктивит, глаукома
- заболевания дыхательных органов
- заболевания мочеполовой системы
- кожные заболевания

Подготовили
Ольга Кузьмина,
Тимофей Лебедин
vecher@vm.ru

Преса пелей

м году в столице довали около ст для прове- и крещенских тий. «Вечерка» кует адреса не- ых из них.

и на Чистом тке

евская жеников пер., 8/1

шой садовый

етровско-Разу- кая нишников, 2а

цовый пруд

овогиреево сти, 2, стр. 2

евский пруд

елковская ганская, 3а

евский пруд

зьминки льминский парк, 1,

Бекет

льская одное ш., 2

совский пруд

рисово исовские пруды, 2

нцовский пруд

овые Черемушки тория Воронцов- парка, 7

санатория

ое» ньково офсоюзная, 123а,

ерский пруд

ворово дуговая, 2

вская пойма

якинино аковского, 2, стр. 1

лубь

арамышевской режной

тябрьское Поле

ышевская наб., 13

в поселке

ентген пльный Стан

рентген, 1

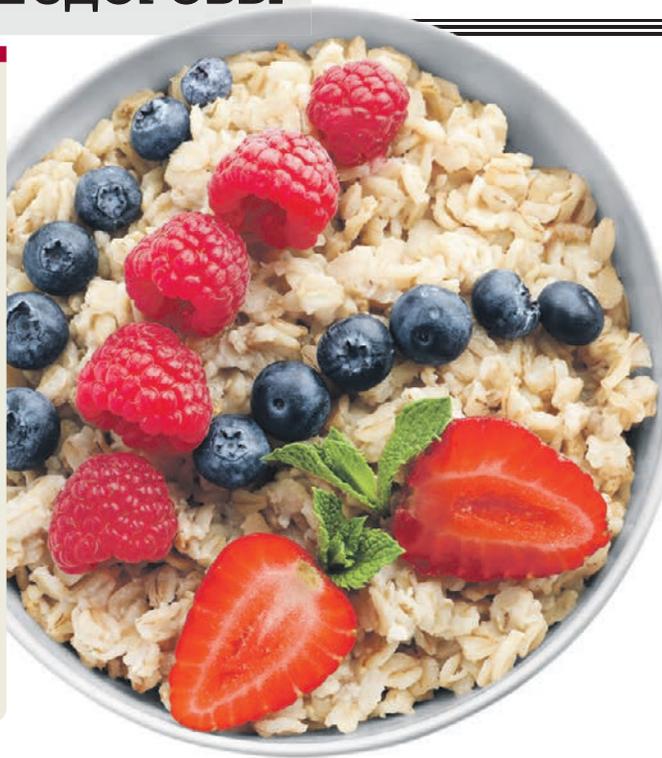
отдыха

ечье» цк, ул. Зареч-

а

Полезно

Морепродукты насыщены белком, но их калорийность в несколько раз ниже калорийности «сухопутного» мяса. Попробовать мясом морских гадов, очень сложно, зато «морской» белок усваивается организмом полностью. В мясе морских обитателей также содержится огромное количество полезных микроэлементов и витаминов. А еще морепродукты выводят из организма вредный холестерин.



Меню на один день

Завтрак

Овсяная каша на молоке с фруктами, ягодами, орешками или сухофруктами. Если для ягод и фруктов не сезон, можно использовать замороженные.

Первый перекус

Стакан кефира или натурального йогурта.



Вредно

Опасность рыбы – это паразиты. Самыми чистыми в этом плане специалисты по питанию называют лосось и сиг. Но и эту рыбу обязательно перед употреблением нужно подвергать тщательной температурной обработке. Самая нечистоплотная рыбка, по словам экспертов, – морские хищники. Например, скумбрия.

Лобстеры отменяются

Как упростить средиземноморскую диету

■ Самой полезной в наступившем году эксперты по питанию назначили так называемую средиземноморскую диету. За что такая честь, «Вечерке» рассказала диетолог Алиона Хильт (на фото).

Средиземноморская диета — это вполне сбалансированный и разнообразный рацион, и придерживаться его можно всю жизнь. Основу составляют зерновые, бобовые, овощи и корнеплоды, фрукты. Все это полезные углеводы, обеспечивающие наш организм энергией. Также в средиземноморской диете присутствует нерафинированное оливковое масло холодного отжима как основной источник липидов, авокадо и орехи.



В качестве белковой пищи рекомендуется употреблять рыбу и белое мясо. А вот красное мясо лучше есть не чаще одного раза в неделю. Яйца, йогурт и сыр: их можно есть хоть каждый день, но небольшими порциями. Немного сладостей и выпечки тоже не возбраняется. Эта диета хороша тем, что, по сути, не имеет строгих ограничений, однако задает нужное соотношение белков, жиров и углеводов. Говорят, что она слишком дорогая, но это не совсем так. Конечно, жителям средиземноморского побережья, изобилующего свежими сезонными овощами и фрук-

тами, морепродуктами, соблюдать ее проще. Но это вполне реально и для москвичей. Вы ведь не будете покупать каждый день креветки и лобстеров? А приемлемый рацион можно составить и без них (см. инфографику. — «ВМ»). Диетологи пришли к выводу, что основной составляющей у этой диеты нет. Больше овощей, фруктов, зелени, оливкового масла и меньше мяса — вот и весь секрет.



Обед

Паста из цельных сортов пшеницы с томатами, морепродуктами или рыбой.

Варианты:

- Рис с куриным мясом и замороженной овощной смесью.
- Овощное рагу с мясом птицы и парой кусочков ржаного хлеба.



Второй перекус

30 граммов орешков и одно маленькое яблоко.

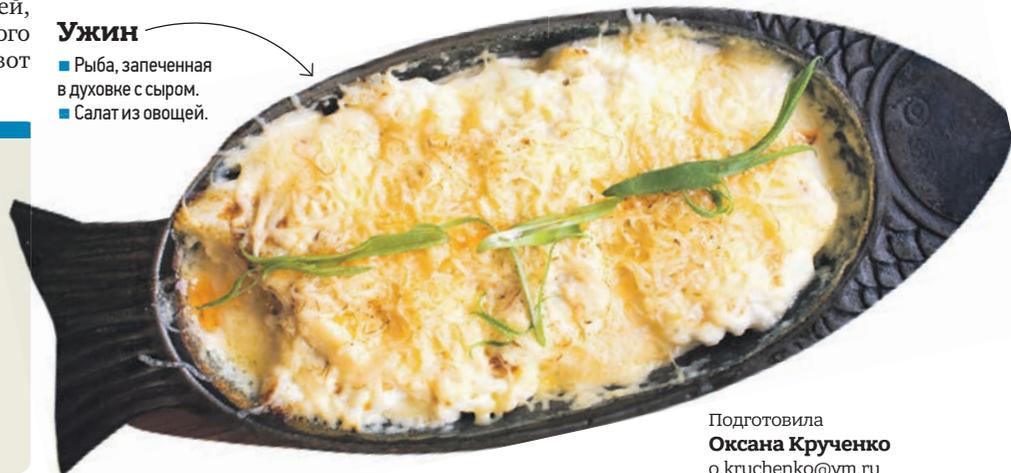
Варианты:

- бутерброд с сыром и огурцом.



Ужин

- Рыба, запеченная в духовке с сыром.
- Салат из овощей.



Испытано на себе

Вот что пишут в соцсетях москвички, испытавшие действие средиземноморской диеты на себе: «Средиземноморская система — это не временная диета, это образ жизни, — делится впечатлениями Вика Машкина. — Однажды побывав у подруги в Италии, я решила перенять ее рацион питания. От него не стоит ждать быстрых

результатов. Вес уходит медленно, но зато без вреда для здоровья и не возвращается. За год я избавилась от 8 килограммов...» «Сначала я решила, что средиземноморское меню — это дорого, — комментирует Анна Крыль. — Но я подкорректировала рецепты. За полгода избавилась от 10 килограммов».

Подготовила
Оксана Крученко
o.kruchenko@vm.ru

Идеальная схема обмана

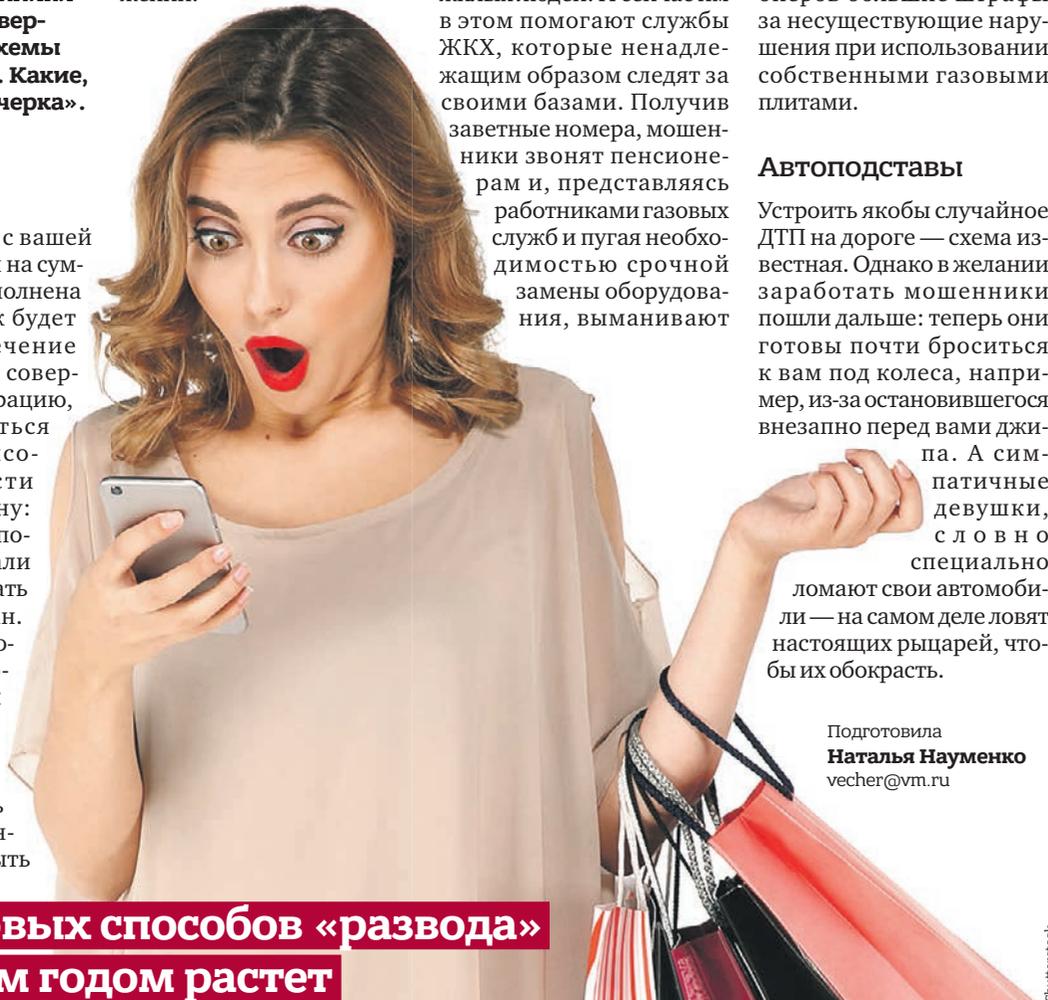
Мошенники часто пользуются доверчивостью горожан

■ В начале нового года столичные правоохранители зафиксировали ряд преступлений, в которых мошенники использовали совершенные новые схемы обмана горожан. Какие, разбирается «Вечерка».

Сообщения-ловушки

«Оплата покупки с вашей банковской карты на сумму 9881 рубль выполнена успешно. Платеж будет произведен в течение суток. Если вы не совершали данную операцию, просьба обратиться в службу финансовой безопасности банка по телефону: 8-800-XXXXX» — подобные СМС начали недавно штурмовать телефоны горожан. Стоит только позвонить по указанному номеру, как вы моментально попадаете в руки мошенников, которые, притворяясь работниками банка, пытаются добыть

всю информацию о вашей карте. А далее, с помощью нехитрых манипуляций, добиваются и до ваших сбережений.



Липовые штрафы

Мошенники делают все, чтобы достать данные пенсионеров. И сейчас им в этом помогают службы ЖКХ, которые ненадлежащим образом следят за своими базами. Получив заветные номера, мошенники звонят пенсионерам и, представляясь работниками газовых служб и пугая необходимостью срочной замены оборудования, выманивают

у стариков деньги. Недавно полиция задержала группу псевдогазовщиков, собравших с доверчивых пенсионеров большие штрафы за несуществующие нарушения при использовании собственными газовыми плитами.

Автоподставы

Устроить якобы случайное ДТП на дороге — схема известная. Однако в желании заработать мошенники пошли дальше: теперь они готовы почти броситься к вам под колеса, например, из-за остановившегося внезапно перед вами джипа. А симпатичные девушки специально ломают свои автомобили — на самом деле ловят настоящих рыцарей, чтобы их обокрасть.

Подготовила
Наталья Науменко
vecher@vm.ru

Число новых способов «развода» с каждым годом растет

Легенда криминала

Гроза преступного мира мечтал о велосипеде

■ Ровно 120 лет назад, 17 января 1899 года, родился один из самых популярных гангстеров XX века — Аль Капоне. Несколько десятилетий он наводил ужас не только на Чикаго, где орудовала его банда, но и на весь мир. Тяга к легким деньгам появилась у Аль Капоне еще в детстве. Конечно, из-за их недостатка в семье. Сначала юнец подворовывал по чуть-чуть, а позже начал делать это по-крупному. Мало кто знает, но знаменитая фраза «В детстве я молил Бога о велосипеде. Потом понял, что Бог работает по-



другому. Я украл велосипед и стал молиться о прощении» принадлежит именно ему. Как и крылатое выра-

жение «Это просто бизнес, ничего личного!». Банда Аль Капоне занималась игорным бизнесом, контрабандой и сутенерством. Сколько убийств было совершено в борьбе за лидерство в этих отраслях, сосчитать просто-напросто невозможно. Его боялись, ему подчинялись. Банда Аль Капоне приносила ему 60 миллионов долларов в год. Несмотря на такой успех, закончил гангстер свою жизнь как типичный преступник. Отсидел в тюрьме, где выполнял роль уборщика, а после освобождения слег со множеством болезней.

Совет эксперта

Главное — не паниковать

■ Адвокат, кандидат юридических наук **Дмитрий Никитин** (на фото), рассказал «Вечерке», как не попасться на удочку мошенников.

— Нужно понимать, что способы вымогательства денег по телефонной связи и сообщениям популярны у мошенников, поскольку в этом случае они чувствуют себя в безопасности. Собрать доказательства их вины и установить личность мошенни-



по общедоступным телефонам. Главное — не поддаваться на провокации, не паниковать и действовать по четкому плану.

Непростые ситуации складываются с автомошенниками. Здесь очень важно следовать требованиям закона. Нельзя соглашаться на

решение вопросов на месте. Любое происшествие требует подробного расследования и установления причинно-следственных связей с помощью экс-

пертов. Поэтому необходимо настаивать именно на законном выяснении всех обстоятельств происшествия и вызвать сотрудников ГИБДД. Ведь мошенники все делают по заранее спланированному сценарию. И нарушения Правил дорожного движения действительно бывает не избежать. Конечно, самым правильным будет запастись видеорегиистратором. Очень многие спорные моменты проясняет видеозапись.

По закону

Мошенничество, совершенное группой лиц по предварительному сговору с причинением значительного ущерба гражданину, подпадает под статью 159 ч. 2. УК РФ и может быть наказано: штрафом в размере до 300 тысяч рублей, либо обязательными, исправительными или принудительными работами на срок до пяти лет с ограничением свободы на срок до одного года или без такового, либо лишением свободы на срок до пяти лет с ограничением свободы на срок до одного года.

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

243 | Театральная
Сезон
2018/2019

Большой
театр

Историческая
сцена

1 февраля

CREDIT SUISSE
Генеральный спонсор Большого театра

АБСОЛЮТ club
Инвестиционный партнер
Генеральный партнер Большого театра

гала-концерт
к 80-летию
со дня рождения

**Катерине
Максимовой**
посвящается

Режиссер — ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВ

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ БАЛЕТА
МАХАР ВАЗИЕВ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ-ГЛАВНЫЙ ДИРИЖЕР
ТУГАН СОХИЕВ

+7 (495) 455-5555 www.bolshoi.ru

Большой театр России. ОГРН 1027739856539. 125009, Москва, Театральная пл., 1

12+

Фото из личного архива
Владимира Васильева

* Банк Credit Suisse AG (Акционерное общество) — швейцарский банк, контролируемый швейцарской федеральной банковской комиссией (список FINMA)
«Группа компаний АБСОЛЮТ» (Общество с ограниченной ответственностью)
На правах рекламы



Премьера Ведущие рубрики — обозреватели Оксана Крученко (блондинка) и Анна Московкина (брюнетка) уверены: женская логика парадоксальнее мужской. Их споры на самые разные темы позволят читателям это проверить.

■ Хорошо или плохо, когда мужчина зациклен на фитнесе и рельефе своих мышц? И главное — какая от этого польза для женщин?!

— Аня, представляешь, мой благоверный тоже бицепсоманией заразился! Катастрофа! Говорят, мужики от этого с ума сходят, последние извилины с потом выкачивают.

— Зря паникуешь! Он станет накачанным, перестанет доставать тебя стопами, что ему нечего делать и будет тихо заниматься спортом.

— Вот именно — «тихо»! Погрузится в свои качковские мечты, в гири-гантели... Все! Считаю, потеряла нормального мужика, а получила чудо в мышцах, которое постоянно пялится в зеркало, любовно чмокая себя в бицепсы. Они все так делают. Не спорь, я точно знаю!

— Почему потеряла-то? Давай-ка, вперед! За ним в зал. А то что-то ты, Оксана, разъелась за праздники...

— Ну, прям! На себя посмотри: таскаешься со своим без всякой романтики по тренажерным залам — кожа да кости! Какой интерес-то напару «бицухи» качать, а по вечерам читать вслух справочник культуриста?

— А чего плохого?! Спорт объединяет: вместе к цели, больше времени друг с другом, в итоге получится очень красивая, стройная пара. И вообще, лето скоро. Будете вместе на пляже лежать,

на за-
висть всем.
— Спорт и фанатизм — не одно и то же. А я боюсь, что «штанготягательство» моего благоверного пойдет слишком далеко. Вот тогда уж точно — «прощай» спонтанность в отношениях и «здравствуй» античеловеческий режим и вечная усталость. А зачем мне дома изможденный тренировками шкаф?
— Напротив! Он будет полон оптимизма. Известно же: в здоровом теле — здоровый дух!

— Как же! Был у меня в студенческие годы приятель, качок из убежденных. Каждое утро он скрупулезно измерял метром объем рук и ног. И не дай бог мышца сдуется больше, чем на пару миллиметров! Страданий было, как будто у него любимый хомячок скончался.

А фанатичное отношение к содержанию холодильника? Весь протеиновый корм у него был распределен по коробочкам. Цербер так не охраняет врата Аида, как он свою еду.

— Знаешь, Оксан, мне кажется, у мужиков все скоро точно. У моего такой

бзик с самолюбованием и диетой продлился ну максимум месяца три-четыре. А как первые кубики на

прессе появились, успокоился и вот уже лет пять как спокойно ходит на тренировки.

— А пищу по особому меню готовить надо, так? И таскать из магазина все это мне придется? Ему же некогда будет — он денно и нощно мышцы качает!

— Да там просто: сварил куриную грудку с гречкой — и все! Такая диета и тебе для фигуры не помешает. Ну это я так, к слову... Уж прости, дорогая!

— А вы, значит, с твоим качком, два идеально стройных обожателя пареной морковки?

— Пареную морковь качки не едят. Кстати, хорошо, что про еду напомнила: пора бежать культуристу моему ужин готовить.

— Интересно, что качки едят, кроме

Анекдот в тему

На пляже женщина не сводит глаз с мускулистого красавца неподалеку.

— Зря пялишься, — говорит ей муж. — У нашего соседа гараж на два «Кадиллака», а он держит там велосипед.

пресной курятины и протеиновых коктейлей? Или им самомнение компенсирует голод?

— Мой сегодня будет есть много мяса по-французски, чтобы картошки, сыра побольше...

— Картошка, майонез?! Что я слышу! Не ты ли только что ратовала за качковый образ жизни? А своего мужичка вкуснятинкой кормишь?

— Так люблю я его! Как не побаловать...

— Логично, Аня, слов нет!

Штангой

Романтике

Изможденный тренировками «шкаф» может стать бесполезным

Надо же

Здоровье звезды Рунета Кирилла Терешина, больше известного как Руки-Базуки, по словам врачей, ухудшилось. Кирилл пошел по легкому пути: он не изнемогал в спортзале, а надул мышцы с помощью смеси масел. Думал, что будет красиво, а получилось... Незадолго до Нового года ему стало плохо, поднялась высокая температура. Врачи пожалели плечами. Некроз тканей уже начался, и единственный шанс выжить — ампутировать руки.



Мнения экспертов



Борис Шуринов
Уфолог

Сигналы могут быть разными, например, в виде надписей. Специалисты уже давно подтвердили, что жизнь есть за пределами нашей планеты. Однако перед тем, как чему-то верить, ознакомьтесь с научными статьями.



Юлия Омельчук
Педагог-психолог

Нам всегда хочется во что-то верить. Неважно, НЛО это или нет. В отсутствие веры ответственность за поступки придется брать на себя. А это не все хотят делать.

Чужие падают с неба

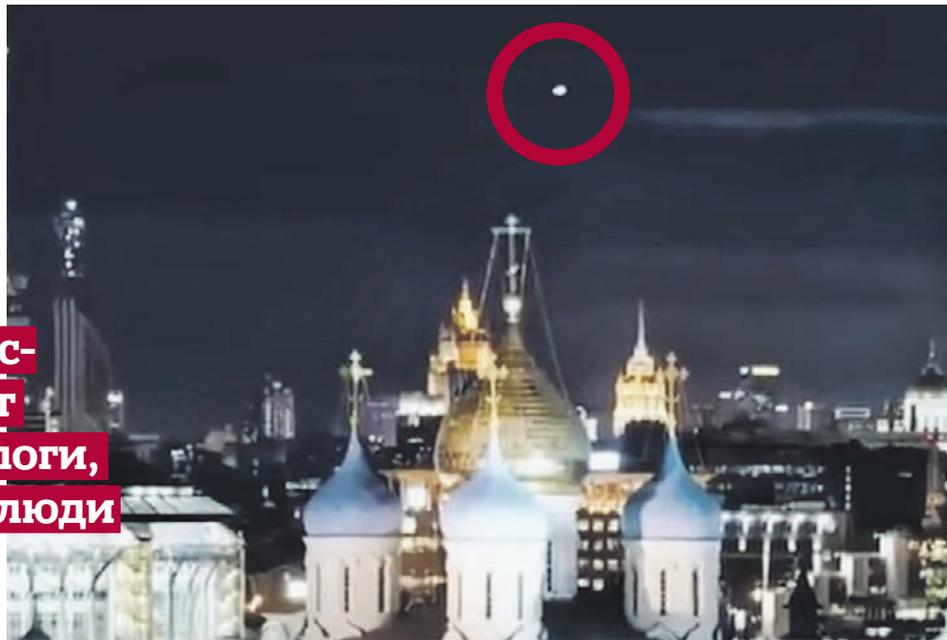
Пришельцы посещают Землю все чаще

■ Вчера стало известно, что канадские астрономы поймали новый сигнал из космоса. Предполагается, что такое сообщение может свидетельствовать о жизни вне нашей планеты. «Вечерка» вспомнила последние случаи встреч с непознанным.

Сигналы из космоса получают не только уфологи, но и обычные люди

Над Кремлем

Уфологи утверждают, что в последнее время инопланетяне стали активно посещать территорию Российской Федерации. Периодически свидетели успевают снять на камеру «вторжение пришельцев». В январе прошлого года НЛО было замечено в центре Москвы. На кадрах заметен светящийся мигающий шар. Впрочем, некоторые пользователи скептически утверждают, что это не был корабль инопланетян.



10 января 2018 года. Кадр из видеоролика, на котором видно, как над Кремлем пролетает непознанный объект

Обломки корабля

Одно из последних крушений объекта, похожего на НЛО, произошло в Антарктиде. Российский исследователь Валентин Дегтярев обнаружил корабль 14 января текущего года. Высота «машины» 62 метра, а длина — 12 метров. Главный довод в пользу теории уче-

ного — в мире еще нет самолетов с такими параметрами. Именно поэтому уфолог сделал вывод, что это работа инопланетян.

Его лицо

Еще один случай произошел в январе 2018 года. Уфолог Скотт Уоринг обнаружил на фото иноплане-

тянина. Это случилось при изучении снимков поверхности Луны. Уфолог увидел на изображениях перевернутое «лицо» инопланетянина. Специалист уверен, что изначально «лицо» было в другом положении. Но Уоринг не удивлен открытию: это не первое его доказательство существования НЛО.

Когда верстался



В соцсетях появились сообщения из Кеморова: там увидели неопознанный объект в небе. По словам очевидцев, летающий объект странной вытянутой формы появился над городом в семь утра. От корабля исходил яркий свет, что не позволило разглядеть его до конца. Неопознанный объект исчез на рассвете.

Надо же

Летом пиктограммы появились на поле в Краснодарском крае. Рисунок состоял из девяти кругов. Необычное изображение заметили местные жители. До этого подобное встречали в Адыгее.

Подготовила
Елена Кульбак
e.kubak@vm.ru

Частности

Недвижимость

- Куплю квартиру, дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Сниму комнату. 8 (925) 325-66-10

Юридические услуги

ООО «ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА»
Юридическая консультация **БЕСПЛАТНО**
Возврат вкладов
Мошенничество
Взыскание долга
Расторжение кредитного договора
Жилищные и земельные споры
☎ 8(495) 205-14-54

Социальный юридический центр. Правовая помощь населению Москвы и МО. Бесплатная консультация. Ведущие юристы и адвокаты. Опыт работы более 20 лет! Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам! Поможем! Звоните! Т. 8 (495) 205-92-69

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. вернем или расслужебим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42
- Возврат кв-р. Т. 8 (495) 210-25-63

Финансовые услуги

Деньги всем! Помощь в получении. Быстро. Гарантировано. Надежно. С любой кредитной историей. В день обращения. Без предоплаты, без отказов. Спецпредложения и скидки пенсионерам! Работаем до результата. Посредник Морхова О. Д. Т. 8 (909) 654-28-21

Мебель

ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
гардеробные, прихожие, библиотеки и др.
МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
Без предоплаты.
Гарантия 3 года
Изготовление 1-3 дня
ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО
8-495-226-04-86
8-495-995-87-81
8-963-711-16-55

Коллекционирование

- **Музей покупает:** картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, нуклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!
♦ Иконы. Статуэтки Будды.
♦ Янтарь, янтарные бусы.
♦ Статуэтки, фарфор.
♦ Серебро, бронзу.
♦ Монеты, значки.
♦ Картины, книги.
♦ Старинную мебель.
♦ Любой антиквариат и мн. др.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

- Куплю модельки авто, железн. до-рогу, солдатиков, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную форму, значки, часы, монеты, книги, иконы, марки, открытки, фарфор, хрусталь, подстаканн., янтарь, самовар, радио-аппарат., пластинки, кукол и антиквар. Т. 8 (495) 508-53-59
- Книги, полки, открытки, антиквар, архивы, фото. Т. 8 (495) 585-40-56

Медицинские услуги

АЛКОГОЛИЗМ
воздействие НА ВЛЕЧЕНИЕ К СПИРТНОМУ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ СПИРТНОГО.
Прием в кабинете, выезд на дом
8 (495) 760-96-49
www.narco-logic.com
000 «Классикус»
Лиц. № ЛО-77-01-005768
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Авто, запчасти

- Автовывкуп дорожке! Т. 8 (967) 100-08-00
- Автовывкуп честно. Т. 8 (495) 227-56-55

Астрология, магия, гадания

Через газету благодарю ясновидящую **бабушку Аню** Дар от бога!
Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного 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

Предсказать будущее может каждый, но изменить его могут только избранные!
НАСЛЕДСТВЕННАЯ ГАДАЛКА ЮСУПОВА АННА
• Предсказание по родовой книге
• Взгляд в будущее
• Гармонизация отношений
• Сильный приворот, возврат •Бизнес магия
Результат в день обращения!
Ведёт личный и дистанционный приём по всему миру!
Тел/WhatsApp/Viber 8-937-021-07-70
● Сильнейшая ясновидящая Нина. Т. 8 (967) 078-78-47
● Маг, любая помощь. Т. (917) 585-85-25

МАРИЯ ДОБРАЯ
ПОМОЖЕТ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!
• Виноотворот
• Вернет любимых
• Снимет порчу, проклятие
РАБОТУ ПРОВЕДЕТ БЕСПЛАТНО
8 (964) 639-72-82

Любовь Владимировна. Предскажу судьбу, верну мужа, Решаю любые проблемы, сниму порчу, венец безбрачия. Новогодние гадания. Ст. м. «Правская».
☎ 8 (910) 455-66-66
www.gospozha-luba.ru

- **Сильнейшая предсказательница** из села Седино. Служительница Свято-Успенского храма, потомок слепого предсказателя Серафима матушка Анна. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Решение всех проблем. Т. 8 (905) 721-08-57
- **Версия** настоящая колдунья денег не берет. 20 лет безупречной работы и тысяча благодарных сердец. Помощь на любом расстоянии. Т. 8 (968) 075-36-62

На правах рекламы

- **Паломница Наталья** не распрощивает, сама все говорит: прошлое и будущее. Снимет родовое проклятие, венец безбрачия, порчу. Решит семейные проблемы. Снимет любую зависимость. Оплата после результата. Т. 8 (909) 935-62-00
- **Бабушка Пелагея** — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52
- Гадаю. Вопрос бесплатно. Оракул Бармы. Помощь! Т. 8 (925) 676-21-20

Телефон рекламной службы
(499) 557-04-04
доб. 132, 158
● «Дмитровская» (495) 787-34-67
● «Домодедовская» (495) 391-99-13
● «Киевская» (495) 972-89-16

Стать похожей на белку

Актриса Аглая Тарасова находит образы в животном мире

Молодая актриса Аглая Тарасова (на фото) успешно штурмует российский кинематограф и как бы невзначай осваивает новые профессии. Например, для съемок в фильме «Лед» она стала фигуристкой, а для роли в комедии «Марафон желаний», съемки которой недавно завершились, Аглая обучилась мастерству маникюра. В интервью «Вечерке» актриса рассказала, что считает главным в профессии.

Аглая, вы мечтали об актерской карьере? Скорее верила, что смогу быть актрисой. Если у человека есть

Голос — серьезная часть индивидуальности каждого человека

желание и вера, то у него все получится. Главное — идти к своей цели, тогда все вокруг будет помогать осуществлению желаемого. Вы не стали поступать в театральный вуз, но при этом много снимаетесь, причем в главных ролях. Почему вы не захотели получить высшее актерское образование? Я учусь актерскому мастерству, у меня четыре преподавателя. К сожалению, из-за загруженности у меня нет нескольких месяцев, чтобы взять полный курс обучения. Мечтаете покорить Голливуд?

Справка

Аглая Тарасова родилась 18 апреля 1994 года в Петербурге. Популярность обрела после роли в телесериале «Интерны». Правда, изначально связывать свою жизнь с кино девушка не собиралась: после школы поступила в университет на политолога.

Надо же

Съемки фильма «Лед» подарили Аглае не только хороший актерский опыт, но и любовь в лице Милоша Биковича, который был партнером девушки по картине. Ради своего избранника Тарасова даже выучила сербский язык! Несмотря на это, спустя полтора года пара все же рассталась.

Такая цель есть, а дальше — посмотрим, как сложится. От чего вы отталкиваетесь, работая над созданием образа героини? Вы, наверное, очень удивитесь... Ищу сходство с каким-то животным. Например, моя героиня в фильме «Марафон желаний» похожа на белку, и я играю белку. Марина — добрая, честная, в чем-то глупенькая, неуверенная в себе, но очень искренняя, и этим вызывает у меня огромную симпатию. Она — человек, который хочет мечтать, и верит в свою мечту. Очень интересная личность. Я так же, как она, иногда бываю уверена в чем-то, о чем понятия не имею. А еще мы обе умеем признавать ошибки. Хочется верить, что я такая же легкая и добрая, как моя героиня.

Вы тоже похожи на животное?

Наверняка! Только пока никак не пойму, на какое.

Аглая, для ролей вы осваиваете новые профессии. А есть сфера деятельности, которую вам не удалось постигнуть, хотя вы пытались?

Признаюсь честно, я не умею готовить. Более того, никогда в жизни этого не делала. Ем я довольно простую пищу, и для меня самое большое удовольствие — сыр. С готовкой я пока на «вы».

А какое у вас главное достоинство?

Сексуальный голос. Шучу, конечно. Но голос, на мой взгляд, — серьезная часть индивидуальности каждого человека.

Важный вопрос, который многих интересует: почему вы не взяли фамилию своей матери, Ксении Раппопорт? Ведь за этой фамилией стоит плеяда выдающихся деятелей культуры — ваших родственников?

Я — Тарасова! По отцу. И еще потому, что не хочу, чтобы меня по маме равняли. Многие до сих пор не знают, что я дочь Ксении Раппопорт, и когда меня утверждают на роль, не зная, кто моя мама, мне втройне приятно.

Правда, что Аглаей вас назвали в честь героини романа Достоевского «Идиот»?

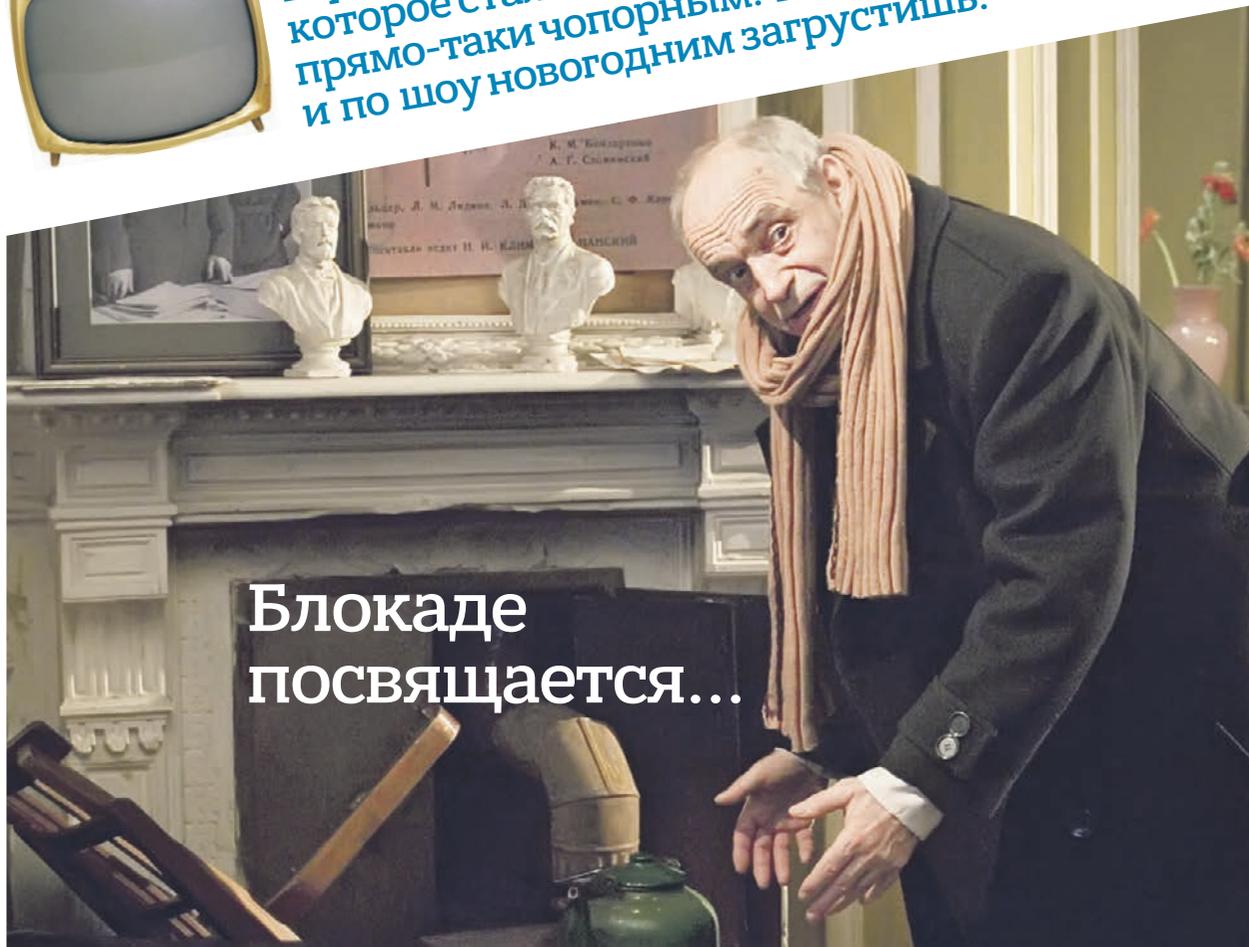
В честь нее тоже. Аглая в Древней Греции — одна из харит, отвечающая за радость. Мне очень нравится мое имя.

Беседу вела Анжелика Заозерская vecher@vnr.ru





Вот и кончились праздники. Окончательно вернуться к будням пытаются и телевидение, которое стало вдруг достаточно сдержанным, прямо-таки чопорным. Так, не ровен час, и по шоу новогодним загрустишь!



Блокаде посвящается...

Кадр из фильма «Ленинград». Одну из главных ролей в нем исполнил Валентин Гафт

На следующей неделе в календаре есть особая дата. Она очень радостная — поскольку речь идет о 75-летию полного снятия блока-

Чтобы помнили...

ды Ленинграда, но и невероятно трагическая — поскольку не думать о том, сколько героических ленинградцев навсегда остались в родном городе, просто невозможно. К этой дате на Первом канале запланирован показ трех проектов.

Утро начнется с четырехсерийного фильма Александра Велединского «Ладога». В нем снимались Ксения Раппопорт, Алексей Серебряков, Андрей Мерзликин, Дмитрий Назаров, Юрий Кузнецов, Юлия Ауг (27 января в 10:15 и 12:15). Фильм 2013 года снимали по повести Алены Званцовой, речь идет о том, что

советская контрразведка узнает о готовящейся на «Дороге жизни» диверсии и делает все, чтобы не дать врагу перекрыть единственный канал, по которому в осажденный город поступает хоть какая-то еда... Вслед за «Ладогой» начнется фильм «Ленинград»

(27 января, 14:30). Пересказывать сюжет как-то глупо, обозначим лишь актерский состав — Мира Сорвино, Ольга Сутулова, Михаил Ефремов, Александр Абдулов. Не исключено, что вы смотрели его когда-то — картина 2007 года. Ну а в 0:30 (27 января) в цикле «Великая война» покажут фильм «Блокада Ленинграда», вышедший в 2010 году. В нем уникально совмещены кадры хроники и 3D-анимация...

Спешите видеть

На Первом канале 21–24 января в 21:45 продолжат кипеть страсти турецкого султана! Не забудьте!

Один и не дома. Иногда надо вернуться

Одиноким, мрачноватым биглок — только так этого героя и можно «окрестить». Даже кличка у него — Один, смысл которой можно понять по-разному. Но Один, конечно, это потому, что фамилия у бывшего опера — Одинцов. Сериалы о людях, которые живут не по тем законам, что все, для ТВ не новы. Скорее, даже наоборот — этот формат отработывается все чаще. Но тут, конечно, можно надеяться на таланты Александра Бухарова, которому досталась роль мрач-

новатого экс-полицейского. Один не работает в полиции уже семь лет, казалось, эта страница жизни перевернута. Но цепь неожиданных

Острый сюжет

событий заставляет вспомнить о былых умениях и подвигах. Смотрите сериал на НТВ с 21 января в 21:00.



Необычная дочка Лида

С понедельника, 21 января, в 21:00 на «России 1» Елена Подкаминская предстанет не в роли внешне взбалмошной, но внутренне трогательной и одинокой Викторией Гончаровой из «Кухни», а в роли необычной и глубокой: начинается показ сериала «Другие». Бездетные супруги Дольниковы (Подкаминская и Кирилл Сафонов) удочеряют крошку Лиду. А она оказывается весьма необычной...

АФИША

С ОЛЬГОЙ КУЗЬМИНОЙ



15



Ужас недели

Женщин ценят за постоянство. И если это все же женское качество, что спорно, то РЕН ТВ — женщина! Но по набору тем — это чисто мужской канал, да еще и постоянный, как надежда на премию за то, что ты не работал! Вот пошел у нас новый отсчет, начался 2019 год, а РЕН ТВ неизменен. Судите сами: 25 января в 21:00 на канале нас ждет документальный проект «Охотники за человеческими головами». В нем будут людоеды-сенегальцы, продажа в рабство, отравленная еда и бандиты. Короче, все, за что РЕН ТВ можно как обожать, так и ненавидеть.



Где мифы, там и монстры

Любителей всего необычного, но не жареного, а исследовательски глубокого, уже 19 января ждет настоящий подарок от канала «Россия К»: в 22:00 там начнется

Во-вторых, конечно, тема: сериал повествует о тех исторических событиях, что легли в основу популярных легенд. То, что происходило на земле, будь это войны и болезни, некие религиозные перетряски, общественные перемены или даже серьезные природные катаклизмы, всегда имело следствия, но не только политические, экономические или духовно-нравственные. Одним из следствий было создание... монстров, которые живут в нас и по сей день, продолжая оказывать влияние на нашу жизнь. И в первой серии речь пойдет о Героях и Злодеях. Круто!

Премьера недели

первый фильм документального сериала «Мифы и монстры». Почему стоит смотреть? Во-первых, это английский документальный сериал, а в этом жанре англичане большие мастера.

«Барс» на подходе

Радость-радость-радость. Пятый канал разместил на анонсе сериала «Барс» пометку «Скоро». Это значит, страдания поклонников сериала «Касл» придет

Упорно ждем-с!

конец, ведь «Барс» — отечественная адаптация культового американского шедевра. В главных ролях в «Барсе» снялись Алексей Чумаков и Анна Снаткина. Напомним: американский «Касл» выдержал восемь сезонов и шел целых семь лет!



Анна Снаткина и Алексей Чумаков сыграли главные роли в сериале «Барс»

Как пойдут дела у нашего аналога — пока неясно, но надежды на сериал возлагаются огромные. Неужели забрезжил свет в конце тоннеля...

