

Внимание!

ПАНДЕМИЯ

Соблюдай меры

профилактики и защиты



И икорочку на хлеб

Купим правильный деликатес **с. 6**



Керлинг по-московски

Пришло время для зимнего спорта **с. 8**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

16 декабря 2020 года
№ 152 (1082)

СРЕДА

КОВИД

Бороду прочь

Ватная борода Деда Мороза во время пандемии коронавируса оказалась опасным атрибутом.



Телалия Заметина

К такому мнению пришли московские медики. Так, привычные элементы костюма Деда Мороза — варежки, борода и тулуп — могут стать бомбой замедленного действия, так как вирус способен долгое время сохранять свою жизнедеятельность на ткани. Конечно, Дедов Морозов не заставят массово выступать без бород, но лучше с ними близко не контактировать. То же касается и других карнавальных костюмов. После праздника их нужно отправить в стирку.

До Нового года осталось

15

дней

ВЫБОР

Главные фавориты

Российские зрители назвали лучший фильм года.

По статистике сервиса «Кино Mail.ru» им стала криминальная комедия Гая Ричи «Джентльмены». Также в тройку лидеров вошли боевик «Довод» Кристофера Нолана и драма «Маленькие женщины» Греты Гервиг. Четвертое и пятое места достались, соответственно, зрелищной приключенческой драме «Зов предков» с Харрисоном Фордом и российскому байпику о советском военном конструкторе «Калашников». А самым популярным сериалом стал «Зулейха открывает глаза».

Комедия «Холоп» получила за год больше всего оценок

Телалия Заметина

Москвичи Светлана и Алексей Епифановы выбрали для свадьбы зимние пейзажи парка «Царицыно»

В преддверии новогодних праздников в столице наблюдается настоящий свадебный бум. «Вечерка» выясняла, с чем связано огромное желание москвичей жениться зимой **с. 5**

Совет да сугроб

На самом деле

Российские ученые-сомнологи провели исследование и доказали, что кроме общепринятых понятий «жаворонок», «сова» существуют еще **четыре психотипа людей, которые появились недавно**. И в этом таится опасность **с. 13**

vm.ru

Тайны первых тоннелей

■ Сегодня столичный метрополитен строится самыми высокими за всю свою историю темпами. Проходческие щиты уверенно прокладывают новые тоннели. А 85 лет назад столичные недра скрывали множество сюрпризов для первых строителей. Создание метро в нашем регионе может показаться простым делом: ведь бурить будут не на Крайнем Севере, где на сотни километров ни души, а земля не промерзла насквозь. Однако оказалось, что строители первых станций столкнулись с трудностями, да еще какими!

Цифра

24

по счету в мире среди метрополитенов стал запущенный в 1935 году Московский метрополитен.

О том, что находится под землей, на которой стоит столица, было известно мало. С первых пробуренных метров стали попадаться удивительные находки. — Но сначала попался в основном мусор ушедших эпох, — рассказывает историк метро Сергей Морозов. — Вот как об этом пишет Павел Лопатин в книге «Метро», изданной в 1937 году: «На пути попались старая

Что находили строители столичной подземки



25 февраля 1936 года. Рабочий оформляет потолок вестибюля станции Московского метрополитена (1)
Столичные улицы во время строительства метрополитена. 1932–1934 годы (2)

маютка для молока из черной глины и узкогорлые пузырьки. Встретилась маленькая чашечка из гли-

Рабочие натыкались на старинные монеты и кости

ны — ее наполняли маслом и клали в гроб покойнику... Старый серебряный светильник. Печные изразцы».

Как пишет Павел Лопатин, попадались строителям и жуткие находки — покойники и скелеты.

Дальше — больше. Находили рядом поломанный клинок польской сабли. В начале XVII века ее потерял поль-

ский пан в битве с войсками боярина Шуйского. Иногда в недрах находили настоящий клад: от старинных монет и ценных вещей до археологических находок. — Лопатин писал в своей книге далее: «Кончился плавун, и началась черная глина. А в глине позвонки незнакомого животного, острый, чуть изогнутый зуб вымершей акулы, ствол обуглившегося дерева и груды

раковин...», — процитировал Морозов. — За сотни тысячелетий в этих местах, как и по всему миру, скопилось много известняка, который напоминает о том, кто жил здесь сотни, тысячи и миллионы лет назад. Находки отправлялись в геологический отдел Метростроя, который располагался в Ветюшном переулке.

Геннадий Окорочков
vecher@vm.ru



На станциях МЦД появились совместные с поисково-спасательным отрядом «Лиза Алерт» плакаты. Они расскажут, что делать и куда звонить, если человек потерялся. Это поможет быстрее возвращаться домой тем, кого ищут.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

Кстати,

изначально нынешняя Кольцевая линия называлась «Большим кольцом», так как внутри планировалось построить еще одно — малое, которое проходило бы под Бульварным кольцом.

Знаете ли вы, что

самая короткая линия в столичном метро в прошлом скоро станет частью самой длинной. Каховская линия войдет в состав Большой кольцевой линии.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Кулрянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Елена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Отанджян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Кирчанова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Эльвира Суровяткина

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно.
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5в. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 16.12.2020, 12:50. Дата выхода в свет 16.12.2020, № 152 (1082)

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

Коллекция

Эволюция схемы метро

■ Члены общества коллекционеров «Наше метро» и сотрудники Народного музея подготовили альбом, посвященный эволюции схемы Московского метрополитена.

Авторский коллектив провел серьезную научно-исследовательскую работу. Результатом стала замечательная книга, а вернее — иллюстрированный альбом. В нем представлены все схемы Московского метрополитена, которые удалось найти.

— Авторы поработали на славу. Схемы из частных коллекций членов общества и архива Народного музея



Альбом, посвященный эволюции схемы Московского метрополитена

были систематизированы, детально изучены и подробно описаны. Альбом содержит фото схем Московского метрополитена, начиная с самых первых проектов конца XIX века по настоящее время, — общаются в обществе коллекционеров «Наше метро».

Альбом со схемами Московского метрополитена получился достаточно объемный — порядка 400 страниц авторской, дизайнерской верстки. Каждая страница этого альбома цветная.

Егор Пряников
vecher@vm.ru

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 доктор экономических наук Александр Сагайдак.

Яблочко к яблочку

■ В декабре новый учебник московского профессора Александра Сагайдака (на фото) «Экономика и организация сельскохозяйственного производства» был признан лучшим в номинации «Открытие года» Всероссийской книжной премии «Золотой фонд». «Вечерке» Александр рассказал, что он привнес в науку и почему стал экономистом.

Александр, для кого предназначена ваша книга?

Прежде всего — для студентов. В учебнике освещены основные принципы и особенности ведения производства в сельском хозяйстве. Почему решили посвятить свою жизнь этой области?

Мое детство прошло в яблочном городе Мичуринске Тамбовской области. Там я и полюбил сельское хозяйство. Первое воспоминание из детства, которое приходит на ум, — это кролики, которых жители разводили во дворе. Я просто был в восторге от них. Наверное, уже тогда меня потянуло к сельскому хозяйству. Тем более мой отец был первым деканом экономического факультета плодовоощного института. Яблочко от яблоньки, как говорится...

Что нового вы привнесли в науку? Чем можете гордиться?

ДОСЬЕ

Александр Сагайдак родился в Мичуринске Тамбовской области. В 1992 году защитил докторскую диссертацию. В 1994–2001 годах — профессор университета американского штата Миннесота. Эксперт Всемирного банка. Академик Международной академии информатизации и Академии кадровой и социальной политики АПК.

Моя книга «Земельный налог в сельском хозяйстве», изданная в 1992 году, была одной из первых, где были сформулированы теоретические и практические основы установления платы за землю в аграрном секторе национальной эконо-

мики. Я всегда критиковал методику определения кадастровой стоимости земли в сельском хозяйстве. К сожалению, она сейчас стала притчей во языцех с точки зрения ее полного несовпадения с рыночной стоимостью земли.

Каковы, на ваш взгляд, перспективы продовольственной программы столицы?

В Москве необходима более тесная увязка всех звеньев агропромышленного комплекса: производителей и заготовителей сельскохозяйственной продукции, переработчиков, оптовиков и розничной торговли, чтобы удалось стабилизировать цены на продовольственные товары, особенно перед новогодними праздниками. При этом, конечно, следовало бы по возможности отдать приоритет отечественным производителям, чтобы поддержать их, особенно в наше сложное время.

Какая любимая станция метро, ветка?

Моя любимая станция метро «Новослободская». Это мое, можно так сказать, родовое гнездо, там жили мои родственники,

В районе «Новослободской» чувствуется дух старой Москвы

бабушка по отцовской линии. Во-вторых, станция впечатляет своими витражами. Такого я не видел не только в Москве, но и в других странах мира. Это просто уникальная станция метрополитена, второй подобной нет. Там всегда было много российских и иностранных туристов. Еще в районе станции «Новослободская» чувствуется дух старой Москвы, ее улиц и местных жителей. А еще, многим это, наверное, покажется странным, но моя любимая ветка московского метро — Кольцевая линия. Она очень удобная и содержит все железно-дорожные вокзалы города.

Беседу вел
Андрей Обьедков
vecher@vm.ru

Разработки

Ученые помогут

■ Ученые создали 3D-модель станции метро «Улица Строителей» Троицкой линии метро.

В объемной модели специалисты Национального исследовательского технологического университета «МИСиС» решили с помощью программы спрогнозировать все основные этапы строительства станции, от подготовительного периода и сооружения монтажного котлована до строительства перегонных тоннелей.

— Разработанная модель позволяет эффективно управлять строительными процессами, нивелируя негативное влияние непрогнозируемых и неожиданно возникающих факторов, — сказал профессор университета Александр Панкратенко.

Ученые создали первую подобную модель станции метро «Улица Строителей»

Троицкой линии и подходящих к ней перегонных тоннелей в рамках реализации проекта совместно с компанией-подрядчиком. Все элементы 3D-модели наделены качествами и свойствами реальных конструкций и материалов, используемых для строительства.

Подобные подходы широко применяются во многих других странах в рамках концепции BIM-технологий, однако еще ни разу не использовались в подземном строительстве. Технологии информационного моделирования предполагают создание полной трехмерной цифровой модели здания, которая учитывает его функциональные и физические характеристики, применяемые материалы и другие свойства, влияющие на стоимость строительства.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

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



Любимый всеми праздник уже близко. Время покупать мандарины и самим выглядит ровно таким же образом — ярко. Главное, не повторяйте за этим мужчиной и носите шапку, чтобы не заболеть.

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



Телалия Заматина

Доплата за помощь

Студенты медвузов получают денежные вознаграждения за работу в поликлиниках

■ Студенты и ординаторы московских медицинских вузов, которые работают в городских поликлиниках, получают дополнительные выплаты. Такое решение принял вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) по итогам заседания президиума правительства столицы.

Для студентов, проходивших практику в ноябре и декабре, размер выплаты составит 7 тысяч рублей в месяц, для ординаторов — 10 тысяч рублей. Доплаты получают свыше трех тысяч человек.

— Ординаторы и студенты медицинских вузов направлены в поликлиники для оказания помощи врачам и медицинским сестрам, на-



Власти также поддерживают операторов каршеринга и службы такси

грузка на которых возросла вследствие пандемии, — напомнили в пресс-службе столичной мэрии.

Также Сергей Собянин выделил гранты двум московским циркам: на проспекте Вернадского и Никулина на Цветном бульваре. Общая сумма денежных средств составила 200 миллионов рублей. Они пойдут на покрытие первоочередных расходов: выплаты зарплаты работникам,

содержание помещений и обеспечение кормом животных. Во время пандемии прибыль с продажи билетов у цирков сильно упала, поэтому им нужна помощь.

Еще одно решение направлено на поддержку инвалидов. Со следующей недели они смогут подавать заявления о назначении компенсации на приобретение ступеньки для ванны, стула для душа и других технических средств реабилитации в электронном виде на портале mos.ru. Сейчас эту выплату можно оформить только обратившись в центр «Мои документы».

А в районе Черемушки в 2022 году появится завод по производству ветеринарных препаратов. На заседании президиума мэр присвоил ему статус инвестиционного приоритетного проекта. В строительстве и запуск производства будет вложено 514 миллионов рублей.

— В новом производственном комплексе планируют наладить выпуск пяти ветеринарных препаратов для лечения и профилактики болезней у кошек, собак, спортивных лошадей и сельскохозяйственных

животных, — рассказали в мэрии Москвы. — Мощности завода позволят производить до 500 тысяч единиц продукции в год. Кроме того, в декабре таксомоторные компании и операторы каршеринга получат от столичного правительства субсидии на приобретение автомобилей в кредит или в лизинг. Службы такси подали заявки на покупку 11 123 машин. Операторы каршеринга хотят приобрести 8,5 тысячи автомобилей.

26 ноября 2020 года. Врач Магомед Такеев на рабочем месте во временном госпитале для лечения пациентов с COVID-19 на ВДНХ

Кстати,

Московский автомобильный завод предложил использовать в больницах города беспилотные тележки. Сейчас они в тестовом режиме работают в больнице № 40 в Коммунарке. Беспилотники развозят между корпусами питание для врачей и постельное белье, проезжают до 72 километров в день.

животных, — рассказали в мэрии Москвы. — Мощности завода позволят производить до 500 тысяч единиц продукции в год.

Кроме того, в декабре таксомоторные компании и операторы каршеринга получат от столичного правительства субсидии на приобретение автомобилей в кредит или в лизинг. Службы такси подали заявки на покупку 11 123 машин. Операторы каршеринга хотят приобрести 8,5 тысячи автомобилей.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

Нарядно

Зажглись огни праздничной столицы

■ На улицах столицы включили праздничную подсветку, оформлено около четырех тысяч инсталляций. Новогодние огоньки освещают ночной город, создавая волшебную атмосферу. Прогулки по ночному городу стали еще приятнее. Улицы, скверы, парки и площади Москвы украшены световыми фигурами животных, елочными шарами и другими инсталляциями. — Это достаточно красивое зрелище, москвичи и гости столицы уже к этому времени привыкли. Этот период времени, начиная с середины декабря и до конца зимы, в предыдущие годы всегда

украшали по-особому Москву в темное время суток. Это не стало исключением и в этот тяжелый, трудный 2020 год, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков.

Помимо этого, праздничное оформление зданий не проигнорировали огромное количество владельцев объектов торговли, предприятий и организаций. Также для москвичей установили более тысячи новогодних елей в каждом районе столицы. Праздничное оформление и подсветка пробудут в столице до конца зимы.

Юлия Зыкина
vecher@vm.ru



Наталья Феодосиева

18 ноября 2020 года. Праздничная иллюминация на набережной Тараса Шевченко

Погода вечером

-3°C

Ветер 2–4 м/с

Давление 752 мм

Влажность воздуха 92%



Завтра утром 0°C, небольшой снег

Тем временем в Алешках

Воронежской области — минус 5 градусов. — Сейчас в селе проживают около тысячи человек, все занимаются в основном сельским хозяйством, — рассказывает краевед Андрей Востриков. — Известно селение тем, что здесь родился живописец, заслуженный художник России Александр Соколов. — А еще с 1931 года здесь, на Алешковском опорном пункте Воронежской областной опытной станции, работал агрономом писатель Гавриил Троепольский, прославившийся книгой «Белый Бим Черное ухо». В Алешках гордятся земляками!

■ Более тысячи пар планируют пожениться в канун новогодних праздников. «Вечерка» узнала о преимуществах зимнего торжества.

Тысячи влюбленных сердец решили пожениться именно в преддверии Нового года — с 25 по 31 декабря. В столице такая возможность есть: исполняющая обязанности начальника Управления ЗАГС Светлана Уханева отметила, что в этот период загсы работают в обычном режиме.

— Отделы с 9:00 до 18:00 будут принимать граждан, которые ранее записались на прием. В пятницу и субботу, 25 и 26 декабря, в отделах ЗАГС и дворцах бракосочетания сотрудники проведут около 600 торжественных церемоний заключения брака, а также регистрации пройдут и на необычных площадках, — рассказала она. Вообще, многие молодожены стремятся сыграть

Давай поженимся... зимой

Почему пары проводят торжества в холодный сезон



5 декабря 2020 года. Константин и Мария Шуриновы для бракосочетания выбрали необычную площадку — москвичи поженились в башне «Меркурий» Москвы-Сити

Свадьба перед Новым годом может обойтись дешевле

свадьбу в теплое время года, особенно летом. Такая тенденция объясняется приятной погодой, возможностью сделать свадебную фотосессию в парке, утопающем в зелени. Кроме того, в жару меньше хочется есть, а значит, можно сэкономить на праздничных угощениях. Тем не менее и в зимнем бракосочетании есть свои преимущества. По словам организатора свадеб Анастасии Трохиной, пожениться в холодное время года выбирают те, кто хочет завершить все важные дела до Нового года. Кроме того, можно получить выгодные предложения от банкетных залов, которые в период предново-

Особый график

в новогодние праздники в Москве влюбленные пары смогут пожениться в четырех отделах ЗАГС: в Шипиловском отделе и Дворце бракосочетания № 1 — 7 января, а во Дворцах бракосочетания № 3 и № 5 — 8 января. А с 4 по 7 января дежурные отделы ЗАГС будут регистрировать только рождение и смерть.

годних праздников делают скидки.

— Правда, сильно сэкономить не получится, — добавила Анастасия Трохина. — Максимум на что можно рассчитывать — это дополнительные услуги или блюда по специальной цене.

Еще одна причина расписаться зимой — красивая фотосессия в новогодней атмосфере. Правда, тут надо учесть, что с погодой может не повезти, да и долго на морозе жених и невеста вряд ли продержатся.

— Заранее нужно продумать и наряды для молодоженов, — отметила организатор свадеб. — Если жених может быть в строгом пальто, то с невестой все сложнее — ее наряд надо подбирать под платье.

Москвичи Мария и Константин Шуриновы решили провести торжество в декабре, потому что любят зиму, да и лета ждать не хотелось. — Тем более в текущей ситуации с коронавирусом не угадаешь, что будет летом, — пояснил Константин. — Зимой тоже прекрасно, а в Москве с нашим климатом особой разницы в сезонах-то и нет.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Дата

Молодожены все чаще выбирают необычные площадки

количества торжественных церемоний в отделах ЗАГС по пятницам и субботам, — рассказали в пресс-службе Управления ЗАГС Москвы. В ведомстве отметили, что сейчас для молодоженов доступно более 30 необычных локаций, список которых планируется пополнить в 2021 году.

Например, пожениться предлагается в усадьбе Муравьевых-Апостолов. Там в 2021 году можно будет провести торжественную церемонию бракосочетания в три красивые даты, которые выпадают на воскресенье: 21 февраля (21.02.2021), 8 августа (08.08.) и 12 декабря (12.12.2021). Провести

необычную церемонию в новом году можно будет и в особняке «Роял», особняке на Волхонке, храме Матроны Московской, усадьбе Третьякова и усадьбе Остафьево, а также в современном пространстве «Согласие-Холл», ресторанах «Савой» и «Гусятников». Расписаться москвичи могут и на высоте. Для записи открыты даты в башне «Око» и Останкинской телебашне. Еще две необычных локации для свадьбы находятся в Московском планетарии и на фоне аквариума с кошками в «Москвариуме».

— Перечень и даты можно посмотреть на официальном портале мэра Москвы mos.ru, — уточнили в пресс-службе ЗАГС. — Подать заявление можно онлайн, а также лично в отделе, который закреплен за выбранной площадкой, но не раньше чем за год и не позднее чем за месяц до желаемой даты заключения брака.

В ведомстве напомнили, что также необходимо оплатить госпошлину в размере 350 рублей.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Мемориал

Сильный дух и доброе сердце

■ Вчера на одном из зданий Московского высшего общевойскового командного училища открыли мемориальную доску Владимиру Черникову.

Владимира Черникова многие горожане помнят как руководителя одного из департаментов столичного правительства: этой работе он посвятил последние девять лет своей жизни. Многие сделал для Москвы, прослыл добрым и честным человеком. Однако изначально Черников был кадровым военным. И свой профессиональный путь начинал в стенах именно этого училища. Вот и мемориальную доску в его честь открыли в день 103-летия учебного заведения.

— Училище очень много значило для папы, он его очень любил, — сказал Алексей Черников. — Здесь он стал офицером, обрел свою профессию, свое призвание — защищать Родину, здесь он встретил свою будущую жену и здесь теперь будет увековечена его память.

Скульптор Студии военных художников имени Грекова Алексей Чебаненко в работе опирался на фотографии, но черпал вдохновение из общения с семьей Владимира Черникова. В основу памятной доски был взят фотоснимок, сделанный в рабочем кабинете Владимира Васильевича в конце трудового дня. На нем он спокойный, расслабленный.

— Портретное сходство высокое, — оценил работу скульптора Алексей Черников. — Но самое главное, передан его мягкий взгляд. И вот это его выражение лица — задумчивое, доброе... Я таким его помню.

Владимир Черников скончался в 2019 году.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru



Памятная доска Владимиру Черникову

Алексей Орлов



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

Едим не краснея

■ Практически ни одно новогоднее застолье в России не обходится без красной икры. «Вечерка» выяснила, как правильно выбирать деликатес.

Эксперты Роскачества рассказали, что лососевую зернистую икру вырабатывают из кеты, горбуши, кижуча, нерки путем обработки раствором поваренной соли, иногда с добавлением антисептиков. При этом по вкусовым качествам и визуальным характеристикам икра разных видов лососевых рыб может существенно отличаться.

— Советуем выбирать упаковки, промаркированные надписью «ГОСТ», так как в этом случае производитель обязан указать вид рыбы, из которой получен продукт, — пояснили в Роскачестве.

Икра первого сорта состоит из одинаковых по размеру и цвету икринок, характе-



Икра должна быть и рассыпчатой, и густой

Проверь цифры

Выбитые цифры на жестяной банке с икрой должны быть выпуклыми, а не вдавленными — это важный признак заводского продукта. Осмотрите тару на предмет внешних повреждений, она не должна быть вздутой. Это признак наличия в икре недопустимых микробов и бактерий.

ризуется густой консистенцией, рассыпчатостью, малым содержанием соли и приятным запахом.

— Выбирая икру в стеклянной банке или на развес, вы можете рассмотреть ее до покупки. Икринки пер-

Прямая речь



Елена Павлова
Специалист инспекции по качеству пищевой продукции (МосГИК)

Икра должна быть от одного вида рыб, одного цвета, но допускается неоднородность цвета для икры нерки и кижуча, с чистым упругим зерном без пленки, сгустков крови, белых включений между зернами, с незначительным количеством лопанца и вязкостью, без постороннего запаха.

Холодильник

Храним всего неделю

■ Икра — продукт, который любит бережное отношение. Особенно важно правильно ее хранить.

При выборе красной икры в магазине важно обратить внимание и на условия ее хранения. Специалисты Роскачества отмечают, что, если в магазине в холодильной камере есть градусник, необходимо обязательно проверить, при какой температуре хранится икра.

— Идеальная температура хранения — от 4 до 6 градусов ниже нуля, — уточнили эксперты.

Уже купленную икру в жестяной таре дома после открывания банки необходимо переложить в другую посуду.

— В заводской упаковке ее не рекомендуется оставлять по причине окисления металла, — пояснили в Роскачестве.

Кстати,

любой продукт без наличия на нем маркировки считается опасным и не допускается к реализации населению. Упаковка качественной икры должна быть чистой, целой и без повреждений.

По этой же причине лучше отдать предпочтение той икре, которая упакована в стеклянную тару — ее можно хранить, не меняя посуды. Да и оценить внешний вид товара можно до покупки. Срок хранения открытой банки икры в холодильнике — всего одна неделя, так что рассчитывайте свои силы при покупке деликатеса и не покупайте слишком много.



24 ноября 2019 года. Один из прилавков для продажи рыбы и икры на Усачевском рынке

Прилавок

Обнаружить подделку поможет этикетка

■ Приобретать подделку не хочется никому. «МВ» выяснила, как убедиться, что икра — настоящая.

Для многих показателем качества может послужить указание какого-нибудь известного производителя, которому мы склонны доверять. Тем не менее это вовсе не гарантия того, что вы не наткнетесь на подделку.

Срок годности

У хорошего продукта дата производства совпадает с тем периодом, когда рыба семейства лососевых идет на нерест.



Маркировка

Выбирайте упаковки, промаркированные надписью «ГОСТ». Еще должен быть указан вид рыбы, из которой получен продукт, а также место, где добывают икру. В России икру добывают на Дальнем Востоке.

вого сорта должны быть целые, неслипшиеся, — добавили специалисты организации.

Кстати, при переворачивании банки икра не должна моментально начинать «ползти» по стенкам — сразу упасть на крышку могут только несколько икринок. А если продукт слишком жидкий и сползает сразу же при переворачивании, то, скорее всего, в него добавили воды — для объема.

В Государственной инспекции города Москвы по качеству сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия (МосГИК) рассказали, что у каждого продавца икры должна быть декларация о соответствии и ветеринарный сопроводительный документ. Ее имеет право потребовать каждый покупатель, чтобы убедиться в подлинности товара. А еще не забывайте, что существует такой продукт, как

аналог икры лососевых — он не должен выдаваться производителем за настоящий. — В качестве сырья используется молоко лососевых рыб, растворы изолированных белков минтая и криля, концентрированный рыбный бульон и другие ингредиенты, — пояснили в ведомстве. — Современные технологии позволяют довольно точно воспроизводить внешний вид и вкус лососевой икры.

И производители аналога икры обязаны указывать на маркировке информацию о том, что продукт является

имитированной рыбной продукцией.

В инспекции советуют приобретать икру в сетевых или специализированных магазинах, внимательно читать этикетку. При покупке обращайте внимание на дату производства. Хороший продукт относится к тому периоду, когда рыба семейства лососевых идет на нерест. Продолжается этот процесс с середины мая по октябрь-декабрь.

Подготовила
Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Выходи из сумрака

Самозанятых заставят платить налоги

■ Большинство самозанятых не торопятся легализоваться и платить налоги. «Вечерка» выяснила, что происходит в этом сегменте столичного рынка труда и услуг.

Налог на профессиональный доход (НПД) для самозанятых требуется усовершенствовать. К такому выводу пришла Счетная палата России. Эксперты СП проанализировали ре-

Репетиторы и ремонтники часто скрывают доходы

зультаты налогового эксперимента в Москве, Подмосковье, Калужской области и Татарстане, который стартовал в этих регионах в начале 2019 года.

— Напомню, всем самозанятым предложили платить налог в размере 4 процентов, — комментирует директор Центра налоговой политики и налогового администрирования Финансового университета при правительстве РФ Лариса Грундел. — И что произошло? Большая часть тех, кто раньше налоги не платил, ремонтируя, например, квартиры, бытовую технику или ведя частные уроки танцев, так ни копейки и не платят. Зато на новую систему



29 января 2020 года. Самозанятый житель столицы Андрей Клавдиев использует мобильное приложение «Мой налог»

налогообложения стали массово переходить индивидуальные предприниматели, которые платили либо 6 процентов со всех доходов, либо 15 процентов с разницы между доходами и расходами.

По словам аудитора Счетной палаты Андрея Батуркина, заявленный доход у индивидуальных пред-

принимателей, перешедших на НДС с упрощенной системы налогообложения, снизился на 19 процентов по сравнению с аналогичными показателями 2018 года. Кроме того, в семь раз уменьшились суммы уплаченного налога у ИП, ранее плативших Единый налог на вмененный доход или купивших патент и пере-

шедших на налог для самозанятых.

— Налог на самозанятых можно сколько угодно улучшать, но пока в России не сформируется налоговая культура, ничего не изменится, — убеждена Лариса Грундел. — У нас же все хотят от налогов убежать.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

МНЕНИЕ

Сергей Смирнов
Доктор экономических наук



Много ли можно заработать на хобби

Сайт Boosty.to и компания ResearchMe опросили восемь тысяч россиян и получили сенсационные результаты. Якобы почти половина граждан (47 процентов) пытались найти источники дополнительного заработка через творческие занятия. Четверть из них начали зарабатывать творчеством именно во время пандемии.

Самыми востребованными навыками оказались фотографирование, написание текстов и монтаж видео. Более трети респондентов отметили, что

творчество стало приносить во время пандемии больше денег, чем раньше. Для 60 процентов опрошенных хобби уже является дополнительным источником заработка, а каждый пятый превратил его в основную работу.

Давайте предположим, что и опрос, и его результаты все-таки имеют отношение к социологии, а не фантазии авторов. Тогда у меня возникает вопрос: а сколько именно заработали опрошенные? Да, есть сайты, где можно выложить свою фотографию и получить за нее восемь центов. И это, наверное, тоже заработок, но вряд ли кто-то рискнет назвать

его существенным. Второй момент: есть заработки регулярные, а есть эпизодические. Большую часть того, что относится к хобби, я бы назвал заработками эпизодическими. У меня френдесса в соцсетях, она очень хорошо вышивает и вяжет, делая красивые эксклюзивные вещи. Так вот: с началом пандемии, по ее словам,



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

рынок рухнул на 90 процентов! А тут, получается, кто-то начал фотографировать или рисовать и в пандемию разбогател?

Как человек, имеющий определенный жизненный опыт, скажу: приработок логичнее искать по основному месту работы. Как правило, всегда есть возможности, например, путем частичного совмещения должностей. Второй вариант: такая же, как у вас, работа, но не в своей, а в похожей по профилю организации. Третий вариант: низкоквалифицированный труд, где требуются, главным образом, физическая сила и выносливость. Идите курьером, как это многие уже сделали. Такая работа наверняка принесет вам больше денег, чем торговля фотографиями во восемь центов за штуку.

Инициатива

Объясните мне на пальцах

■ Банкам предложат информировать клиентов о рисках новых страховых или инвестиций. «Вечерка» разобралась, чем может помочь потребителям «паспорт финансового продукта». Центробанк России разработал проект закона, согласно которому кредитные организации будут обязаны раскрывать клиентам в письменной форме выгоды и риски вложений в новые инвестпродукты, финансовые инструменты и виды страховок. Речь идет о введении так называемого

паспорта финансового продукта, в котором будет кратко раскрываться суть соответствующей услуги или предложения. Например, вложение средств в акции или облигации, его условия, риски и гарантии для клиента, а также сведения о возможных комиссиях. Продавец должен отдать памятку клиенту еще до заключения договора.

— Паспорт финансового продукта — это крайне важная вещь, и всем нам будет большая польза, если этот инструмент создадут, — убежден финан-



10 февраля 2018 года. Сотрудник банка и посетитель обсуждают покупку жилья

совый аналитик Алексей Коренев. — Дело в том, что с финансовой грамотностью у нас очень плохо. Ей не учат ни в школе, ни даже в вузе. В итоге читая, например, банковский договор,

мы в нем толком ничего не понимаем. Вот, например, взяли кредит и думаем, что будем гасить его, отдавая определенную сумму. А там еще и комиссии, и сборы, и страховка.

Как пояснил эксперт, когда клиент берет, например, потребительский кредит, банк обязывает его заключить договор страхования жизни. — Это навязывание услуг. Но если вы не застрахуетесь,

кредит вам банк не даст, — рассказывает эксперт. — Кредитная организация не предупреждает, что, по закону, вы уже на следующий день имеете право договор о страховании жизни разорвать и не платить ничего. В «паспорте» этот момент и должен быть оговорен.

По словам Алексея Коренева, многое зависит от того, как именно будет выглядеть документ. — Крайне важно, чтобы он был максимально понятен рядовому потребителю и переводил язык банковских терминов на общедоступный, — рассуждает эксперт. — Паспорт должен не запутывать нас, а, напротив, приводить к пониманию, какое именно соглашение мы с банком подписываем.

Борис Орлов
vecher@vm.ru

В столице началась заливка уличных катков с естественным льдом. Теперь покататься на коньках можно даже в соседнем дворе. Какие еще виды спорта популярны этой зимой «Вечерка» узнала у завкафедрой спортивной медицины и медицинской реабилитации Сеченовского университета, эксперта Лиги здоровья нации Евгения Ачкасова (на фото).

— Во время самоизоляции россияне стали чаще покупать спортивный инвентарь. Рост популярности этих товаров и в целом зимних видов спорта, на мой взгляд, вполне логичен. В последние годы люди все чаще задумываются

о ведении здорового образа жизни. В результате активной физической нагрузки наши мышцы работают и насыщаются кислородом, мускулатура приходит в тонус. А вместе с ней бодрость, работоспособность и хорошее настроение. Лучшего всего на организм влияют занятия беговыми лыжами. Благодаря им идет нагрузка на большинство групп мышц. Во время тренировок улучшается работа сердечно-сосудистой

системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, повышается выносливость и иммунитет. Также полезна зимой скандинавская ходьба — для нее не нужны, в отличие от лыж, спецтрассы. Можно заниматься в любом парке. Коньки же стали больше развлекательным спортом, если говорить не о профессиональных тренировках, а о простом катании в парке. Но благодаря им вы можете тренировать свою быстроту, гибкость и ловкость. А вот сноуборд или горные лыжи — это более травматичный спорт. Здесь без подготовки не обойтись, иначе можно не улучшить, а ухудшить свое здоровье. Да и специализированных трасс в городе не так много. Но все же этот вид спорта дарит массу адреналина и положительных впечатлений, которые необходимы для психического здоровья.

системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, повышается выносливость и иммунитет. Также полезна зимой скандинавская ходьба — для нее не нужны, в отличие от лыж, спецтрассы. Можно заниматься в любом парке. Коньки же стали больше развлекательным спортом, если говорить не о профессиональных тренировках, а о простом катании в парке. Но благодаря им вы можете тренировать свою быстроту, гибкость и ловкость. А вот сноуборд или горные лыжи — это более травматичный спорт. Здесь без подготовки не обойтись, иначе можно не улучшить, а ухудшить свое здоровье. Да и специализированных трасс в городе не так много. Но все же этот вид спорта дарит массу адреналина и положительных впечатлений, которые необходимы для психического здоровья.

Физическая активность заряжает бодростью и хорошим настроением

Снежные гонки

Зимний картинг подойдет любителям традиционного картинга. Только заезды здесь — по ледовому овалу. Правда ехать придется в Подмоскovie — в Дмитровский район. Но зато полученных впечатлений хватит надолго! Зимний картинг — удовольствие дорогое.

Цена: 2500 рублей за 10 минут.



Новичкам покороче

Покупая лыжи, важно сделать правильный выбор. Обязательно узнайте в магазине, для какого стиля предназначена пара: конькового, даблполинга, классического и так далее. И приобретайте их для конкретной цели. Если вы еще новичок, отдайте предпочтение лыжам покороче — тем, которые превышают ваш рост на 15–30 сантиметров. Длинные предназначены для тех, кто чувствует себя на трассе уверенно.

Внимательно проверяйте, чтобы лыжи не были искривленными, без бугорков и каверн.

На многих моделях указан допустимый диапазон веса лыжника. Учитывайте это. Палки должны быть на 15–20 сантиметров меньше вашего роста. Самыми удобными считаются модели с пробковыми ручками.

Неси меня, воздушный змей

Сноукайтнинг — вид спорта, где роль паруса выполняет воздушный змей. Спортсмен на сноуборде, лыжах или коньках разгоняется под действием сил ветра. Школа кайтинга работает в Крылатском. **Цена:** групповое обучение стоит 2000 рублей в час. В цену входят услуги инструктора, оборудование (кайт с планкой, трапеция), сноуборд или лыжи, специальная обувь, защита, радиосвязь.



По полю с конем

Зимой в поло-клубе «Планерная» проходят тренировки и турниры на снегу. Конное поло — командная игра с мячом. Игроки перемещаются по полю верхом на лошади и с помощью специальной клюшки — taso — забивают мяч в ворота противника.

Цена: от 1000 рублей за одно занятие, однако общая стоимость участия в клубе индивидуальна и зависит от лошади, аренды денника и так далее.



Стать фигуристом

В этом году открыто 18 катков с искусственным льдом в основном в парках. Во дворах залиты катки с натуральным льдом — чаще всего они бесплатны. **Цена:** прокат коньков обойдется в среднем 250 рублей, а цена за сеанс — от 200 рублей и выше. В секциях индивидуальное занятие с тренером стоит от 1200 рублей. Групповые будут дешевле.

Шайбу!

Хоккейные коробки есть в Парке Горького, парках «Красная Пресня», «Фили», имени 50-летия Октября, Воронцовском, «Ангарские пруды» и «Радуга». На большинство вход бесплатный. Инвентарь нужно иметь свой. **Цена:** в среднем на покупку коньков уйдет 3000 рублей, шайба стоит 75 рублей, клюшка — 900 рублей, защита — около 10 000 рублей.

Собачья упряжка

Арендовать сани и собак породы хаски, которые прокатят вас по живописным маршрутам, можно в Бирилевском дендропарке или «Хаски лэнд» в Крылатском. **Цена:** в среднем 1000 рублей за круг.



КОНЬКИ, АЙ ЖИ

Каким спортом
заняться этой зимой,
чтобы укрепить здоровье



Шерсть согреет

Морозной зимой важно правильно выбирать термобелье для занятия спортом на улице. Для этой цели предпочтительно комбинированное из полипропилена с добавками хлопка или шерсти. Для повседневной носки подойдет термобелье из хлопка, шерсти, комбинированное или синтетическое. Главное — не прогадайте с толщиной ткани. Обычно производители ставят специальные метки для обозначения степени тепла конкретной вещи.

Нырять под лед

Погружение в воду с аквалангом, когда над головой — лед. Эффектно? Не то слово! Подледный дайвинг — спорт для тех, кто в поиске адреналина и выхода из зоны комфорта. Без спецподготовки погружаться нельзя. **Цена:** от 25 тысяч рублей за все: обучение, погружение и аренду необходимого оборудования.



Городской сноубордист

Покататься на сноуборде можно в горнолыжном клубе «Лата-Трэк» в Крылатском, в комплексе «Столицы» на Севастопольском проспекте. **Цена:** в среднем один подъем на гору стоит 50–100 рублей, прокат сноуборда — 450 рублей в час.

Прямая речь



Зураб Орджоникидзе
Главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения Москвы

Неподготовленность физическая и функциональная — самые распространенные факторы, ведущие к несчастным случаям. Весьма опасным является и желание осуществить экстремальные нагрузки, которые раньше не практиковались. Если речь идет не просто о прогулках на свежем зимнем воздухе, а о нагрузках для достижения каких-то целей, то надо позаботиться о прохождении медобследования для исключения противопоказаний.



Палки и ничего больше

Заниматься скандинавской ходьбой можно круглый год. Лучше всего отправиться в ближайший парк или сквер, но можно и просто ходить по улицам. **Цена палок:** 1000 рублей (средняя).

Керлинг по-русски

Любителей этого зимнего вида спорта ждут в Московском керлинг-клубе в Таганском районе. **Цена:** арендовать дорожку стоит 12 000 рублей в час, играть можно командой из 6–10 человек. Есть и индивидуальные занятия, они обойдутся в 5500 рублей за два часа. Выбрать можно и тренировки в группе из пяти человек, стоить это будет 7000 рублей за всех. А в керлинг-клубе «Новая лига» в Марьиной роще групповая тренировка стоит 1800 рублей, аренда дорожки — 12 000 рублей.



Как в детстве

Самое популярное и любимое зимнее развлечение москвичей — санки и тюбинг. Покататься с горки зимой можно в Измайловском парке, в парках «Музеон», «Сокольники», «Красная Пресня» и Воронцовском. **Цена:** санки можно купить в среднем за 700 рублей, тюбинг — за 900 рублей или же взять напрокат за 250–300 рублей.



Наш Куршевель

Горнолыжные комплексы для москвичей открыты в Северном Бутове, в Ново-Переделкине и Электротрилитном проезде. **Цена:** аренда комплекта горных лыж с ботинками и палками в среднем стоит 600 рублей в час, использование подъемника — порядка 500 рублей в час.



НА КАТОК!

- **Бабушкинская**
Бабушкинский парк
Вторник–воскресенье, 10:00–22:00.
От 250 рублей
- **Багратионовская**
Парк «Фили»
Ежедневно, 10:00–22:00.
От 300 рублей.
- **Бутырская**
Гончаровский парк
Ежедневно, 10:00–22:00.
От 300 рублей.
- **ВДНХ**
ВДНХ
Вторник–пятница: 11:00–23:00,
суббота–воскресенье: 10:00–23:00.
От 350 рублей.
- **Выставочная**
Парк «Красная Пресня»
Ежедневно, 10:00–22:00.
От 200 рублей.
- **Красные Ворота**
Сад имени Баумана
Ежедневно, 10:00–22:00.
От 200 рублей.
- **Митино**
Ландшафтный парк «Митино»
Ежедневно, 10:00–22:00.
От 250 рублей.
- **Охотный Ряд**
Гум-каток
Ежедневно, 10:00–22:00.
От 600 рублей.
- **Парк культуры**
ЦПКиО имени Горького
Вторник–воскресенье, 10:00–23:00.
От 250 рублей.
- **Партизанская**
Измайловский парк
Ежедневно, 10:00–23:00.
От 350 рублей.
- **Селигерская**
Парк «Ангарские пруды»
Ежедневно, 10:00–22:00.
От 300 рублей.
- **Таганская**
Таганский парк
Ежедневно, 10:00–23:00.
От 250 рублей.
- **Тимирязевская**
Парк «Дубки»
Ежедневно, 10:00–22:00.
От 300 рублей.
- **Чеховская**
Сад «Эрмитаж»
Ежедневно, 10:00–23:00.
От 250 рублей.
- **Щелковская**
Сквер у Гольяновского пруда
Будни: 11:00–22:00,
выходные: 10:00–22:00.
От 50 рублей

■ **Завтра на широкий экран выходит новогодняя комедия «Обратная связь» — продолжение «Громкой связи».** Актриса Анастасия Уколова рассказала «Вечерке» о том, как экстремально проходили съемки, почему ее не смущает разница в возрасте и какие главные выводы она сделала после расставания с мужем.

Настя, что интересного приключилось на съемках «Обратной связи»? Нам очень непросто дались финальные сцены, где мы на улице отмечаем Новый год. В кадре должны были быть настоящие сугробы. Весь февраль мы ждали снега, переносили эти съемочные дни, но в итоге решили, что в Москве мы его не дождемся, а значит, нужно ехать туда, где он есть, — в Мурманскую область. И мы на три дня полетели коман-

ла паспорт, поехала домой». В итоге Иру ждал весь самолет, потом она приехала, мы сели рядом, и на взлете Ира вспоминает: «А где моя куртка?» Оказалось, что, проходя контроль, она забыла ее на ленте вместе с телефоном. И три дня в Апатитах мы делили с ней одну куртку и один телефон. А там было невероятно холодно, я впервые в жизни видела сугробы ростом с меня. Снимали мы ночью, в летних праздничных платьях. Я не чувствовала ног вообще, но каким-то чудом никто не простудился. А ведь у нас еще и машина с костюмами разбилась по дороге в Мурманск, и все наши вещи пропали. Костюмерам пришлось проделать огромную работу, чтобы найти такие же наряды. Расскажите про свою героиню, в чем вы с ней похожи, а в чем полные противоположности? Моя героиня Катя в первом фильме очень влюблена

мантичная девушка, хочет со всеми дружить, но остается нерешительной. Мы похожи в том, что я тоже общительный человек, легкая на подъем. Но я импульсивная, весьма жесткая по характеру, порой даже наглая, могу принимать решения за секунду. И если бы я была на месте Кати, я бы сразу сказала ребятам: «А почему вы со мной не общаетесь? Что со мной не так?» Катя выбирает мужчину, который по возрасту годится ей в отцы, а как вы относитесь к большой разнице в возрасте? Никакая к этому не отношусь. С бывшим мужем Антоном у нас разница в 10 лет, и это было прекрасно. Возраст — это не то, что может смущать конкретно меня. Так как

Разница в возрасте не важна. Мне сложно принять наличие бывшей жены и детей

Продавала цветы по ночам

дой в Апатиты. Конечно, не обошлось без приключений, учитывая, что нам взяли билеты практически на последние рейсы перед объявлением карантина, когда сложно было вообще куда-то уехать. По дороге в аэропорт я обнаружила, что забыла паспорт. Когда возвращалась домой, переживала, что опоздаю на самолет и финальные кадры снимут без меня. Бегу изо всех сил, а мне говорят: «Настя, не спеши, Ира Горбачева (актриса, исполняющая роль Алины. — МВ) забы-

Актриса Анастасия Уколова — о трудовом опыте, своей ревности и причине развода

в своего мужа, делает все, что он скажет, просто боготворит его. А во втором она взрослеет и меняется, начинает замечать его недостатки, с чем-то не хочет соглашаться, но пока еще боится проявить себя. При этом она очень добрая, веселая, ро-

я человек ревнивый, то меня скорее заденет наличие бывшей жены и детей, это мне сложно принять. А если тебе нравится человек, у вас с ним определенная химия, вы друг другу подходите и вам вместе интересно, то неважно, насколько он те-



Детали к портрету Анастасии Уколовой



■ **Мисс натуральность.** Анастасия натуральная блондинка и никогда не красила волосы. «Даже желания такого не было. Конечно, мне их портят на съемках ежедневными укладками, но я стараюсь тщательно ухаживать за волосами сама», — делится Уколова. Однако ради особенной роли она все же готова пойти на эксперименты с волосами.

■ **Ледяной массаж.** Любимая процедура по уходу за кожей у Анастасии — криомассаж жидким азотом. «Он подтягивает кожу, выравнивает цвет. Дома у меня очень много разной косметики. Меня можно назвать бьюти-маньяком. Каждый вечер смываю косметику, хорошо очищаю кожу и обязательно наношу маску», — рассказывала актриса.



■ **Танцовщица в гольфах.** В юности Анастасия всерьез увлекалась хореографией. Танцевала в стилях хип-хоп, хаус, джаз-модерн, джаз-фанк и выступала в танцевальных коллективах. Она была яркой девушкой — ходила в огромных черномалиновых гольфах, носила рюкзак, увешанный значками со Спанч Бобом.



■ **Лишний говор.** Во время учебы в театральном училище Анастасии пришлось исправлять говор. «Преподаватели говорили, что если я не уберу его, то никогда не буду нигде сниматься. А мне хотелось кричать: «А я вот так говорю!» Но я с собой боролась, занималась речью», — вспоминает актриса.

■ **Поправилась на 15 килограммов.** В студенчестве денег у будущей актрисы не было, поэтому питалась она чем попало — закидывалась пончиками, макаронами. И за первый курс она набрала 15 килограммов. Похудела потом ради парня — встретила первую любовь и все лето сидела на диете, каждый день ходила в спортзал и бассейн.



ДОСЬЕ

бя старше. Поэтому, на мой взгляд, нормально, что Катя влюбилась во взрослого мужчину, тем более ей хочется такого покровительства, заботы. Она не собирается ничего решать, ей достаточно просто быть рядом с мужчиной. А я как раз таки хочу все решать сама! С мужем мы были на равных, не могу подчиняться и принимать готовые решения.

После развода как-то изменилось ваше отношение к семейной жизни?

Думаю, что я очень рано вышла замуж, будучи еще к этому не готова. Как и мой муж. Хотя нам удалось сохранить прекрасные отношения. Мы с Антоном очень близкие друзья. Наверное, если бы мы встретились чуть позже, все было бы по-другому. Я тогда очень много работала, приходила домой поздно и ничего не успевала. Антон был в таком же графике, снимал кино — он оператор, и мы почти не виделись. Сейчас, когда за плечами уже 25 работ в кино, я бы, скорее всего, от каких-то предложений отказалась, чтобы побыть дома с мужем.

Вы приехали в Москву девять лет назад из Пятигорска. Сразу почувствовали, что это ваш город?

У меня на курсе учились 36 человек, из которых 33 иногородних, и я видела, как многие плакали по вечерам. Но у меня такого не было, я приехала, поступила, заселилась в общежитие и сразу поняла, что мне нужно очень много успеть сделать. После учебы все время куда-то ходила — в музеи, театры. У меня сразу началась в Москве очень активная жизнь, и тосковать было некогда. При этом вы еще и работать умудрились?

В годы учебы у меня было сразу три работы. Как-то увидела около общежития объявление, что нужен человек, чтобы выгуливать большую собаку. И достаточно дол-

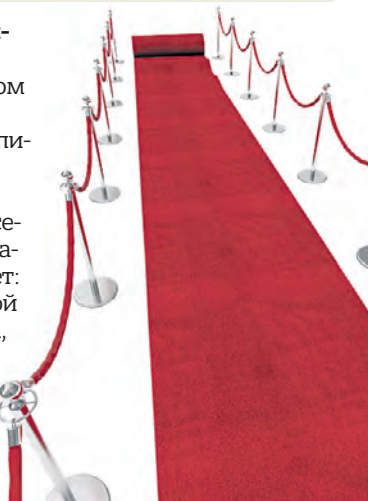
Анастасия Уколова родилась 22 мая 1994 года в Пятигорске. Окончила Театральное училище имени Щепкина. После вуза была принята в труппу МХАТ имени Горького. Позже стала актрисой театра «Квартет И». В кино дебютировала в 2016 году в мелодраме «Любовь как стихийное бедствие». Снималась в сериалах «СашаТаня», «Молодежка. Новая жизнь» и других.

го я гуляла после занятий с этой огромной собакой за 300 рублей в час. По выходным работала в свадебном салоне моделью. Нужно было стоять несколько часов, пока на тебе отмеряют и отшивают платье. Продолжалось это до тех пор, пока однажды не упала в обморок от переутомления. И третье место — в баре, там я продавала цветы по ночам. Иногда делала коктейли или мыла посуду, что было более прибыльно. За ночь можно было заработать тысяч пять. В фильме друзья собираются с семьями встретить Новый год. А вам какие воспоминания навеивает этот праздник?

Я все решаю в последний момент, так как всегда до последнего работаю. Это семейный праздник, и обычно я праздновала либо со своей семьей в Пятигорске, либо с мужем и его семьей, а еще как-то мы ездили с молодым человеком во Францию. Но думаю, что самый памятный Новый год у меня еще впереди — такой, чтобы я была абсолютно счастлива и все получилось так, как я хочу.

Беседу вела
Ли́ка Брагина
vecher@vm.ru

■ Простая девочка из Пятигорска. Успех пришел к Анастасии в совсем юном возрасте, но звездная болезнь у актрисы не наступила. «По-моему, наоборот, у меня проблемы с самооценкой и восприятием себя, — признается она. — Даже мой психолог отмечает: «Настя, за два с половиной года ты многого достигла, почему же ты этого не замечаешь и боишься выйти на красную дорожку, будто ты все еще та девочка из Пятигорска?»



Папа Шнуров

Лидер группы «Ленинград» сообщил радостную новость

■ Эпатажный 47-летний Сергей Шнуров сообщил, что скоро станет папой.

На своей странице в социальной сети «Инстаграм» артист выложил видео с женой и трогательное стихотворение собственного сочинения, из которого стало понятно — пара ожидает пополнение в семье:

С живописных ты сошла картин.

Не пойму, за что мне это счастье?

Нам пошел на пользу карантин,

Ближе стали наши с тобой части

<...>

И теперь ребеночка мы ждем...

До этого момента Сергей старался не выносить в публичное поле информацию о своей семье и четвертой жене Ольге Абрамовой. Они в браке около двух лет, причем женился Шнуров на 27-летней Ольге

Сергей и Ольга до женитьбы еще год общались. После развода Шнурова почти сразу стали супругами

практически сразу после развода с бывшей супругой Матильдой. В отличие от последней об Ольге известно немного, да она и сама старается держаться в тени мужа. Дочь уральского бизнесмена Валерия Абрамова познакомилась с Сергеем неизвестно где и как. Но роман развивался бурно

и стремительно. Для Абрамовой это будет первый ребенок, а у Шнурова есть 27-летняя дочь Серафима от первой жены и 20-летний сын Аполлон от второй супруги. С ними он также появляется на публике очень редко, и многие даже не в курсе, что Шнуров — отец с многолетним

стажем. И иногда он скупко говорит о том, как гордится своими чадами. На сей раз Сергей поддался эмоциям. Его поздравили коллеги по цеху и даже продюсер Иосиф Пригожин, с которым у Шнурова затянувшаяся словесная дуэль.

— Ну слава богу, что он скоро станет отцом, я надеюсь, что это как-то изменит его настроение, — подчеркнул Пригожин. — Я могу только его поздравить. Может, и его агрессию поубавит.

Все бы было радужно, но в СМИ появились слухи, что ребенка родит паре суррогатная мать. На что Шнуров отреагировал рез-

Сергей попросил журналистов оставить его беременную жену в покое

ко и категорично, написав открытое письмо журналистам.

— Я, как публичная персона, привык к вашим фантазиям, но моя жена — отнюдь, — подчеркнул музыкант. — Оставьте в покое беременную женщину, которая сама не лезет на печатные страницы и вообще сторонится всякой публичности. Не доводите до греха. Пишите про меня.



Развод

Разошлись по-тихому

■ Актер Павел Деревянко и его гражданская жена Дарья Мяснищева расстались после 10 лет совместной жизни.

Павел и Дарья записали вчера обращение, в котором объяснили свое расставание.

— Мы действительно расстались! В этом нет никакой трагедии и проблемы, — написал Деревянко. — Мы по-прежнему дружим и воспитываем наших дочек — Варвару (10 лет) и Александру (6 лет), но только мы больше не пара. Пришло время нам расстаться, и мы вовремя это поняли.

Он подчеркнул, что «никто не находил молоденьких». О том, что супруги больше не вместе, говорили всю прошлую неделю, но под-



тверждений этому не было. Сам же Деревянко не раз в интервью говорил, что у них с Мяснищевой свободные отношения, которые всех устраивают. И в этом состоит их секрет семейного счастья.

Достижение

Похудел от любви

■ Шоумен и бывший муж певицы Лолиты Александр Цекало похудел на десяток килограммов вслед за ней.

Все мы привыкли видеть Александра Цекало упитанным, довольным и сытым. Но после того, как он женился на молодой модели Дарине Эрвин — а это уже четвертый по счету брак, — он взялся за себя. Шоумен явно решил не отставать от новой супруги и всячески следит за своей внешностью. За последние полгода Цекало умудрился сильно похудеть, помолодеть: сказались карантин и влияние Дарины.



Подготовила Елена Соловей vecher@vm.ru



В шкафу полно вещей, но нечего надеть? Не спешите бежать в магазин за обновками. Даже самая обычная одежда может заиграть новыми красками, если ее правильно сочетать. «Вечерка» в новой рубрике «Мода для народа» предлагает новое прочтение вещей в вашем гардеробе, о котором вы даже не догадывались.

Какой ты теплый



В холодное время года свитеры — основа базового гардероба. Сшитые из трикотажа или вязаные из пряжи: джемперы, пуловеры, кардиганы, водолазки, которые в широком понимании и есть свитеры, выручают в любой ситуации, стильно смотрятся и прекрасно сочетаются со многими вещами. Модельер, сценограф, художник по костюмам Сергей Пугачев (на фото) составил три образа с трендовыми мужскими свитерами сезона 2021–2022 гг.

Идеально для прогулки

Выбирайте свитеры с круглой горловиной или высоким воротом и пуловеры с шалевым воротником или капюшоном. Актуальности добавят надписи — графические и абстрактные принты. Также в моде свитеры, собранные в стиле пэчворк (лоскутная мозаика. — «МВ»). Текстура трикотажа или вязки может быть любой, от плотной и гладкой до рубчи́ка. Главное — фактура не должна быть слишком объемной. Так же уместны свитеры с прорезями и дырками или полураспущенные. Актуальные цвета — бежевый, кремовый, кофейный. Если хотите добавить яркости, выберите синий, чернильный, бордовый, голубой или хаки. Они легко комбинируются с водолазками, но и без них прекрасно носят. Добавьте джинсы, шарф, пуховик или куртку, и вы прекрасно защищены от холодного ветра и можете не спеша прогуляться по городу, зайти в кафе или в кино.

Кстати,

Свитер — имеет высокий воротник.
Джемпер — круглый вырез горловины. Он может быть вязаным и трикотажным с разными видами воротника, без застежек.
Пуловер — вырез в виде буквы V.
Кардиган — имеет V-образный вырез без воротника и застежку по всей длине на пуговицы или молнию.

Деловой стиль

Однотонные мужские пуловеры с V-образным вырезом и тонкие кардиганы — универсальная вещь, которой найдется место в гардеробе каждого делового человека. Их можно надевать под пиджак или носить без него с рубашкой и галстуком. Цветовая гамма должна соответствовать офисному стилю: бежевый, белый, черный, серый, изумрудный, кофейный. Выдержанный индиго — также очень благородный цвет. Придать оригинальности мужским пуловерам помогут принты и рисунки, наиболее модные сейчас — клетка и полоска. Можно подобрать костюм в шоколадных оттенках и поиграть с цветами кардигана или пуловера. Добавьте подходящую по цвету обувь и вы — модный и уважаемый коллега.



Добавьте красок

Создать солнечное настроение зимой помогут сочные цвета свитера: лимонный, оранжевый, насыщенно-голубой, салатный и красный. Они смотрятся задорно, неформально и брутально. Такой свитер может быть с разными видами воротника и застежки, главное, с крупным вязаным узором. Также в моде и яркие сочетания нескольких цветов в одном изделии, игра контрастов и крупные абстрактные рисунки. Что касается принтов, то анималистический принт не покидает нас даже здесь, в моде изображения зверей и птиц — орлы, совы, львы, олени. Еще один вариант — норвежский свитер. Это очень теплая вещь из шерсти. Она не промокает, но пропускает воздух. Одна из характерных особенностей норвежского свитера — пиксельные рисунки в виде снеговиков, снежинок и прочих символов зимы. Дополнить такой свитер лучше всего джинсами, а под низ надеть рубашку контрастного цвета. Подберите подходящую обувь, только не черного цвета, и вы будете притягивать внимание окружающих. В таком образе можно пойти в гости, на свидание в кафе или на выставку.

«Изюминкой» станет яркий лимонный свитер с крупным узором

Подготовила **Маргарита Мартовская** vecher@vm.ru, автор эскизов **Сергей Пугачев**

■ Мы привыкли делить людей на «жаворонков» — бодрствующих утром и более активных вечером — «сов». Однако российские и бельгийские ученые выявили еще четыре хронотипа людей.

У каждого человека есть определенный режим дня, в котором ему комфортно жить. Исследователи в областях хронобиологии и хронопсихологии изучили ритмы жизни 2283 человек, большинство которых — студенты. Ученые выявили, что существуют не только привычные нам «совы» и «жаворонки». Учитывая уровень сонливости и бдительности респондентов, они обнаружили шесть вариантов хронотипов: утренний, вечерний, активный только днем, дневной сонный (а утром и вечером активный), умеренно активный (к вечеру активность снижается) и высокоактивный в течение всего дня.

Что-то среднее

— Инициатор исследования Аркадий Путилов (специалист по хронобиологии. — «МВ») уже около 30 лет исследует это направление и пытается сформули-

ровать, кем же могут быть люди, которые не относят себя ни к «совам», ни к «жаворонкам», — рассказывает «Вечерке» врач невролог-сомнолог Ирина Завалко. — Раньше их называли «голубями». Таких людей больше половины.

Дело к ночи

Хотя в мегаполисе многие отнесут себя скорее к вечер-

Больше половины людей не подходят под привычные определения «сов» или «жаворонков»



Днем сова, вечером голубь

Ученые выявили четыре новых хронотипа в зависимости от суточной активности

нему хронотипу, утверждает сомнолог. Это не из-за особенности организма и личности, а из-за возможности продлить день за смартфоном, телевизором или компьютером. Свечение от экранов смартфонов влияет на циркадные ритмы, и так человек становится «совой».

Подстраивайтесь!

Зная свой хронотип, легче выстраивать график. Все важные встречи и ответственные задачи лучше планировать на пик своей

активности. Тогда ваша эффективность в разы увеличится.

— «Жаворонки» полны энергии с утра. Постепенно эта активность к вечеру падает. А «совы» в начале дня достаточно пассивны. Их азарт к деятельности просыпается к вечеру, когда утренние хронотипы уже готовы перейти ко сну. Дневной сонливый типаж в обеденное время не против взять перерыв. Он восстановит силы, при этом не нарушая ночной режим сна. Есть также те, кто постоянно пассивный или, наоборот, активный — это тоже стоит учитывать. Активным нужна постоянная смена деятельности, а пассивные будут довольны размеренному темпу. Но не следуют специально разгонять ритм кофе или заставлять активных сидеть за монотонной работой, — подметила Ирина Завалко.

При этом каждый тип может на какое-то время перестроиться, но потом все равно вернется в свой привычный режим.

Баю-бай, засыпай

Человек, который не знает свой хронотип и нарушает его, ощущает это физически. Так, из-за бессонницы и хронического недосыпания могут появиться рассеянность, раздражительность и снижение продуктивности. Чтобы исправить ситуацию, ученые советуют установить определенное время отбоя и подъема, к которому привыкнет организм. Также следует избавиться от негативных факторов. Одна из главных причин плохого сна — стресс. Мы ложимся спать со множеством дурных мыслей в голове. Из-за этого подолгу не можем заснуть и спим беспокойно. Здесь поможет дневник — в конце дня рассказывайте ему обо всем, что вас тревожит. И идите спать без негатива. Еще один фактор, влияющий на наш сон, — магний. Его недостаток приводит к нарушениям сна. Поэтому рекомендуется есть продукты, богатые магнием: шпинат, тыквенные семечки и другие.



Исследования

Влияют темперамент и гены



Обычно у тех, кто любит долго спать, рождаются дети с такой же привычкой

■ Кто-то спит слишком много, а кому-то для хорошего самочувствия хватает четырех часов сна. Президент Российского общества сомнологов, профессор и доктор медицинских наук Роман Бузунов рассказал «Вечерке», от чего зависит продолжительность сна.

На нашу активность влияют не только хронотипы, но и темперамент. Холерики — это бушующая энергия, готовая бурлить постоянно. Меланхолики скорее ведут размеренную жизнь. И вот при совмеще-

генами отвечают за продолжительность сна и как они передаются по наследству. Но пока понятно одно: есть люди, которые всегда будут все успевать, вставать рано и ложиться поздно, а также те, кто будет чувствовать регулярную нехватку времени.

— Переучить себя, к сожалению, не получится. Недосыпание приведет к стрессу, который негативно скажется на работе всего организма, — рассказал Роман Бузунов.

Однако некоторые ученые считают, что если в течение недели вы не выспались,

то отоспаться можно в выходные. Но все же отдыхать лучше вовремя. Это как с едой — после продолжительного голода может возникнуть навязчивая идея пиршества,

но съедите вы не больше одного-двух блюд. Поставивший рекорд в 11 дней без сна человек отключился и не просыпался всего 14 часов.

А еще «досып» можно так же накапливать, как и «недосып». Так, избыточный сон на протяжении нескольких дней может сделать нас более сконцентрированными. Если эксперименты над собой и с продолжительностью сна не для вас, тогда стоит смириться и научиться жить в гармонии со своим телом.

Некоторые люди способны мало спать и всегда все успевать

нии хронотипа и темперамента получается множество подтипов. Но и здесь все не так просто — для всех этих вариантов не существует градации по времени, требуемому для сна. — Обычно у долгоспящих родителей рождаются такие же дети, но это невозможно предсказать. Среднее время сна, которое нужно для восстановления сил, — от 7 до 9 часов. Но диапазон составляет от 4 до 12 часов, — пояснил Бузунов.

Современные ученые пытаются выяснить, какие



Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Осталось всего две недели до Нового года, и пора уже всю занятость оставить в сторону и заняться покупкой подарков для друзей и близких. «Вечерка» вместе с астрологом поможет их выбрать для каждого знака зодиака.

**Овен**

Большой плюс Овнов — они рады, по сути, любому презенту и не слишком привередливы. Чаще всего сами намекают или говорят конкретно, чего им хочется. Как правило, это полезная долговечная вещь — для женщин украшения с драгоценными камнями, минералами. Мужчины-Овны много занимаются спортом, так что подойдет инвентарь для занятий, абонемент на фитнес. У Овнов всегда много увлечений, так что подойдет все, что связано с их хобби.

**Телец**

Тельцы очень любят сборные подарки-комплекты, бьюти-боксы. Чтобы смотрелось все красиво

Девы ценят практичность, а Львам нужен статусный презент

и начинка не подкачала. Лучше снабдить презент в дополнение цветами или алкоголем. Тельцы ценят уют, комфорт, так что оценят качественные вязаные вещи, хорошую косметику, стильный палантин и что-то полезное для быта: мультиварку, вафельницу, чайник.

**Близнецы**

Близнецы говорят, что главное — внимание, а не подарок. И это наглая ложь. Причем придется сильно заморочиться: Близнецы не любят банальные подарки и материальные. Если только это не ноутбук или новенький смартфон.

Лучший мой подарочек

**Лев**

Львы любят подарки качественные и стильные, необязательно дорогие, но имеющие какую-то историю и смысловую ценность. Львицам, конечно, понравятся драгоценности. А мужчины-Львы оценят хорошие часы, дорогой парфюм или стильное украшение интерьера. Вручать подарок надо как положено — при всех и с хорошим поздравлением.

**Дева**

Девы очень ценят практичность и элегантность. Вы можете подобрать стильные аксессуары: палантин, украшения, сумку. Главное, чтобы они выглядели достойно: Дева не любит, когда на ней экономят и отлично разбирается в таких нюансах. Оценит она и робот-пылесос, также хрустальный или чайный сервиз. Лучше антикварный.

**Весы**

Весы сфокусированы на своем внешнем виде, поэтому оценят стильную бижутерию, украшения

с камнями и минералами. Они будут рады билету на выставку модного художника или театральную премьеру. Но больше всего их порадует сертификат на услуги косметолога, бьюти-мастера и специальные боксы с большим выбором уходовой косметики.

**Скорпион**

Скорпионы ценят оригинальность и вещи, подчеркивающие их статус и ценность. Драгоценности, качественные часы, стильный костюм им придется по душе. Как и необычные предметы для интерьера, антиквариат, картины. Любят они пощекотать нервы. Так что смело дарите сертификат на прыжок с парашютом или экскурсию в древнюю пещеру.

**Козерог**

Козероги любят основательные подарки, которые выглядят дорого. Они не любят сложносочиненные презенты, их устроит одна, но добротная вещь. Это может быть плед из австралийского меринуса, теплый банный халат, связанные на заказ вещи. Оценят они и средства ухода за лицом и волосами, сертификат на поход в салон красоты. Можно подарить и деньги в конверте — не прогадаете.

**Водолей**

Водолеи любят, чтобы подарки удивляли или были забавными. Так что можно вручить шуточный костюм на Новый год, сертификат на необычный мастер-класс, например по выдуванию из стекла. Оценят они поход в дорогой ресторан и внезапную поездку в другой город, причем в глубинку. Им может понравиться бутылка экзотического алкоголя, необычный гаджет, который только появился, или ретропластинка с любимой группой.

**Рыбы**

Рыбы очень ценят подарки для души и тела. Например, набор мыльных принадлежностей, сделанных вручную, с нежным ароматом, набор свечей, сборник стихов, набор чаев. Им понравится качественное постельное белье и даже какие-то экзотические атрибуты, например для фэншуй, чтобы уравновесить энергию дома. Оценят они и поход в театр.

Дежурный астролог
Анна Ковалева

Дом, строительство, ремонт

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ОКНА
шведская технология

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

только до 27.12.2020 г. скидки 20%

без выходных

КОМПАНИЯ «ОКОННЫЙ ДРУГ», OKON-DRUG.RU

8 (495) 720-51-35

РЕКЛАМА

ФАБРИКА ПО ПРОИЗВОДСТВУ ТОВАРОВ ДЛЯ СНА

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

МАТРАСЫ
(ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ)

Скидки пенсионерам

Пн-вс с 9:00 до 21:00

Доставка — бесплатно

Делаем любые размеры

Соблюдаем все меры безопасности!

8 (495) 720-57-47 — офис продаж

РЕКЛАМА

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

РЕКЛАМА

Реклама

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



Сергей Шахиджаниян

Сильно ли изменилась Москва за 20 лет? Кто помнит, какой она была пять или семь десятилетий назад?

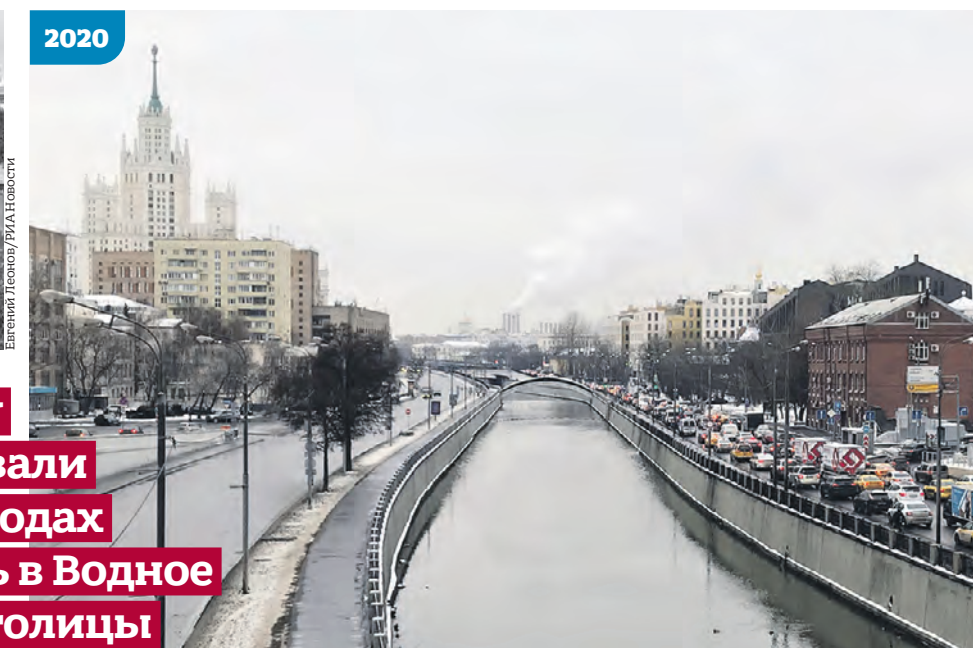
Специальный корреспондент «Вечерки», фотограф Сергей Шахиджаниян предлагает сравнить архивные и современные снимки столицы.

Прогресс — чаще всего вещь хорошая. И, сравнивая две фотографии, сделанные в Москве с одного и того же места, но с разницей более чем сто лет, становится ясно, насколько стало в столице лучше. Москву часто называли большой деревней — за бессистемность ее улиц и переулков. До революции 1917 года в Первопрестольной многие дома не имели номеров — и назывались по имени владельца. Потому фраза: «Дом Кабанова, что напротив Телеграфа», — была вполне себе адресом. А как узнать, что это именно дом Кабанова? Например, ночью? Если спросить не у кого? Предполагалось, что по ночам люди сидят дома. Глядя на этот пейзаж, снятый с Высокояузского моста, мы видим, что в XIX веке Яуза не имела каменных набережных. По фото из альбома Найденова понятно, что берега были совсем не обжитыми. Как рассказал «МВ» историк Михаил Вострышев, сегодня через Яузу

Высокояузский мост



1880



2020

в Москве переброшены почти три десятка пешеходных, 28 автомобильных, 5 железнодорожных и 2 метрополитенских моста: один между «Сокольниками» и «Преображенской площадью», а другой между «Бабушкинской» и «Медведково».

Сейчас ведется активная реконструкция нескольких участков набережной — москвичи полюбили ее за возможность кататься на роликах и велосипедах. От «Лосиногостовского острова» до парка «Зарядье» можно спокойно катить вдоль реч-

Реку Яузу планировали в 1940-х годах включить в Водное кольцо столицы

ки, и на пути будет всего один светофор. В советское время вообще планов было «громадь» — Яуза по Генеральному плану реконструкции Москвы от 1935 года должна была войти в Водное кольцо столицы. Документ этот предусматривал строительство Северного канала и не-

скольких низконапорных гидроузлов. Идея просуществовала до середины 1960-х годов, но в итоге так и не была реализована.

КАК ДОБРАТЬСЯ: Таганская → Б → ост. «Высокояузский мост»

Частности

Недвижимость

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Сделки с недвижимостью любой сложности. Т. 8 (977) 566-88-28
- Сниму кв., комнаты. Т. 8 (495) 772-50-93
- Сниму кв., комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74

Финансовые услуги

Деньги всем сегодня за час! Без предоплаты! Быстро. Надежно. Работаем и безработным. Спецпредложения и скидки пенсионерам! Работаем до результата. ООО МКК «НовоФинанс», № 317 в реестре членов СРО. ОГРН 1137017028169. Т. 8 (964) 715-54-44

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Юридические услуги

● **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужбят квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

ДО КОНЦА МЕСЯЦА! **БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ**

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА

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

Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ТРУДОВЫЕ СПОРЫ
- СПИСАНИЕ ДОЛГОВ

для льготников до конца месяца **скидка 70%**

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО

8 (495) 177-97-07

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

Звонок бесплатный

8 (499) 399-39-45

- Банкрот. физлиц. Т. 8 (960) 845-27-77
- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

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

8 (499) 938-96-26

Консультация по вопросам получения ДЕНЕГ

ч/л Пьянков А.Н.

8 (916) 469-30-27

Товары и услуги

- Ремонт швейных машин. Т.: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

Искусство и коллекционирование

- Куплю книги до 1930 г. от 70 000 р. и фарфор. Т. 8 (925) 835-80-33
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ◆ Статуэтки, фарфор.
- ◆ Серебро, бронзу, часы.
- ◆ Монеты, значки, автографы.
- ◆ Картины, соцреализм.
- ◆ Старинную мебель.
- ◆ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

- Купим военную форму и форму министерств и ведомств СССР, КГБ, военный антиквариат, награжденные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04
- Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, нуклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Куплю книги, журналы, библиотеку до 1950 года. Фотографии, автографы, рукописи, киносценарии, статуэтки, марки, военные вещи, значки. Олег. Т. 8 (985) 998-12-50
- Купим дорого антикварные книги. Т. 8 (985) 774-94-67
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Астрология, магия, гадания

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН

- Инвюльтивированный приворот особой силы за 1 день.
- Полный развал отношений с соперниками навсегда.
- Абсолютная защита от воздействия 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 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

- **Баженова Мария Петровна.** 20 лет безупречной репутации! И 1000 благодарных сердец. Настоящая колдунья денег не берет! Сохраню семью, приворожу любимых. Сниму порчу, сглаз. Избавлю от зависимостей. Реальная помощь по телефону! Результат за 7 дней на любом расстоянии. Т. 8 (925) 234-50-95
- Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! Т. 8 (925) 676-21-20

Туризм и отдых

Тверькурорт

Рождественские каникулы в КАРАЧАРОВО

Конаковский район Тверской области

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

Телефон рекламной службы

(499) 557 0404

доб. 132, 158

- **ВДНХ** (495) 228-06-30
- **Домодедовская** (495) 391-99-13
- **Киевская** (495) 972-89-16

На правах рекламы

