

Пожмите ноги, господа
Как здороваться, если рукопожатие опасно **с. 5**



Грядки в порядке
Дачный сезон начнется раньше **с. 8**



По гороскопу я сова
Какие знаки зодиака любят поспать **с. 15**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

11 марта 2020 года
№ 26 (956)

Несмотря на то что Анастасия Тальзина продолжает актерскую династию, ей не очень нравится, когда ее ассоциируют со знаменитыми родственниками. Она уверена, что у нее собственный творческий путь



Предоставлено пресс-службой ТНТ

Блондинка на позитиве

Актриса Анастасия Тальзина рассказала, почему не получилось стать балериной, как судьба привела в кино, и почему она называет свою бабушку, народную артистку, просто Вале́й **с. 10**

Последняя новость

Сегодня в Москве начинает действовать запрет на проведение массовых мероприятий с участием более пяти тысяч человек. О ситуации с коронавирусом в Москве → **с. 4**

vm.ru

Поедем по новым путям

В течение 2020 года в метро заменят 22 тысячи шпал

Цифра

8000

метров рельсов успевают заменить работники в Московском метрополитене за одну ночь. А точнее — за 2,5 часа

■ За 2020 год в Московском метрополитене планируется заменить 90 километров путей. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы Максим Ликсутов.

Кроме того, планируется заменить еще и 22 тысячи шпал на различных участках линий Московского метрополитена.

— Такие работы необходимо проводить регулярно для поддержания инфраструктуры в отличном состоянии — это важно для безопасных поездок и комфорта пассажиров. Кроме шпал и рельсов, планируется также заменить сто тысяч промежуточных рельсовых скреплений — от их исправности во многом зависит надежность рельсового

Элементы оборудования на станциях и в тоннелях обследуют каждую ночь



18 февраля 2019 года. Рабочие проводят плановый ремонт путей на Сокольнической линии Московского метрополитена в ночное время

пути, — сообщил Максим Ликсутов.

Он уточнил, что подобные работы проводятся на всех линиях Московского метрополитена, в том числе на открытых участках.

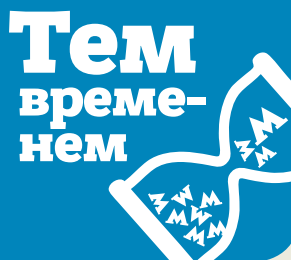
— Работы на линиях ведутся в ночное время по графику,

когда по ним не следуют поезда. В прошлом году в метро заменили свыше 86 км рельсов, 22 тысячи шпал и 105 тысяч скреплений, а всего за пять лет с 2015 года — более 400 километров рельсов и 107 тысяч шпал, — сообщил Максим Ликсутов.

Заместитель мэра также подчеркнул, что срок службы рельсов в Московском метрополитене напрямую зависит от частоты следования поездов по конкретному участку пути. Также в расчет стоит брать вес электропоезда и некоторые

другие факторы, влияющие на долговечность рельсов. Работники Московского метрополитена каждую ночь проводят проверки, обследуя каждый элемент в тоннелях и на станциях.

Петр Баулин
vecher@vm.ru



С 20 по 24 марта 2020 года будет временно закрыта Некрасовская линия метро. Ограничение произойдет в связи с вводом в эксплуатацию участка ветки от станции «Косино» до «Авиамоторной», а также «Лефортово» БКЛ.

🔍 Подробнее читайте в следующем номере

Знаете ли вы, что

Каждую ночь путьевую инфраструктуру метрополитена исследуют более пяти тысяч человек. На это у специалистов есть два часа. За это время один обходчик пути проверяет примерно два километра линии.

Кстати,

более 300 километров кабелей обновят в тоннелях метро в этом году. Они подадут напряжение на контактный рельс и обеспечивают движение поездов.



Учредители
ГУП г. Москвы «Московский орден Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина»
129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2

Главный редактор А. И. Куприянов **Генеральный директор** Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Юлия Репкина **Редакционный совет** Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Алена Прокина (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: edit@vm.ru
Редакционная служба Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм-Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5В. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. (2)
Срок сдачи номера в печать 11.03.2020, 12:30. Дата выхода в свет 11.03.2020, № 26 (956)

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

Пассажиры

Изменили маршрут

■ Около половины пассажиров закрытой станции «Смоленская» Арбатско-Покровской линии стали прокладывать маршрут через одноименную станцию Филевской линии.

Как сообщили в пресс-службе метрополитена, среднесуточный пассажиропоток действующей «Смоленской» в будний день составляет более 34 тысяч человек.

— При этом станция справляется с увеличенным пассажиропотоком. Ее заранее

подготовили к дополнительной нагрузке. Для удобства прохода пассажиров через вестибюль станции были установлены три дополнительных турникета — теперь их здесь 11, — сообщили в пресс-службе Московского метрополитена.

Напомним, что станция «Смоленская» Арбатско-Покровской линии закрыта с 22 февраля 2020 года на 16 месяцев. За это время на ней заменят эскалаторы и реставрируют вестибюль.

Сергей Морозов
vecher@vm.ru



20 февраля 2020 года. Москвичка у вестибюля «Смоленской» перед закрытием станции на ремонт

■ В Театре на Перовской 7 и 8 марта прошла премьера спектакля «Самоубийца». Художественный руководитель театра Гульнара Галавинская (на фото) рассказала «Вечерке» о поездках на метро и о театре.

Гульнара, три часа в день у вас уходит на дорогу. Чем вы занимаете это время?

Смотрю на рекламу в вагоне, изучаю, есть ли наш театр и какой спектакль рекламируется. Захожу на сайт нашего театра, смотрю, сколько билетов осталось на ближайшие спек-

такли, какие есть новости на сайте. Анализирую социальные сети. Планирую примерное расписание на следующую неделю, накидываю репертуар, перечитываю письма из Департа-

Часто встречаю дам в огромных шляпах

мента культуры — в общем, занимаюсь работой, чтобы на месте сразу озвучить все задачи своим коллегам.

Было ли, что типажи, подсмотренные в метро, вы переносили на сцену?

Когда я преподавала в ГИТИСе на курсе Сергея Про-

ханова, я делала преддипломные спектакли на третьем курсе. И мне попалась очень интересная парочка в метро — этакие почти бомжи, пьяницы. И вот когда мы готовили «Сон в летнюю ночь», то я пересказывала своим студентам их манеру разговора, чтобы перенести на сцену, в том эпизоде, где простолюдины готовят спектакль для своего господина.

А яркие персонажи попадались?

Я встречала часто одну даму, которая шьет себе без-

умные шляпы. Знаете, бывают театральные шляпы, сделанные профессионалами, а бывают недорогие, которые на сказки шьются, и вблизи где-то видно клей, стразы грубоваты и велики — даже не из стекла, а из пластика. И в метро ездит такая дама. У нее сильно накрашены глаза и наклеены ресницы, как у оперных див. И для меня загадка — где же она работает, кто она? Что у нее за мир? Такую даму я еще не применила, но я о ней все время помню. Периодически вижу ее в соцсетях. Я все время о ней рассказываю на репетициях.

То, что в театре нет занавеса и нет кулис — это сложность или вызов?

В каждом большом театре есть большая сцена, а есть малая. И на большой есть занавес, кулисы. А на малой нет. Камерная сцена не предполагает классического подхода, как правило, в больших театрах малая сцена — это экспериментальная площадка. Нельзя ставить эксперименты в зале на 800–900 мест. Театр должен зарабатывать. А тут, как я поняла, изначально занавеса не было. Но у меня и потребности такой не было, потому что я училась у Романа Виктюка, а он никогда не любил занавес — у него брехтовская, мейерхольдовская эстетика. Декорации больше служат как метафоры. Имитация и копирование жизни ему никогда не было интересно, и я у него это переняла. Ложки, чашки, вилки, шляпки для меня не главное. Больше хочется думать о жизни человеческого духа.

Беседу вел Камиль Айсин vecher@vm.ru

Типажи подсказывает метро

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 худрук Театра на Перовской Гульнара Галавинская.

Досье

Режиссер Гульнара Галавинская родилась 13 января в Казани. Окончила Казанское театральное училище, Высшие режиссерские курсы Романа Виктюка в ГИТИСе и Театральный институт имени Бориса Щукина. Поставила спектакли в Московском областном ТЮЗе, Московском Театре Луны, «Другом театре», Московском театре на Таганке, Московском Губернском театре, а также в театрах других городов России.



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.



Матрица вновь дала сбой, однако на этот раз лишь частично. С другой стороны, возможно, эти женщины знакомы, и у них не возникает дискомфорта от того, что куртки одинаковые, как это обычно бывает.



Увидели в метро что-то необычное, смешное и интересное? Поделитесь увиденным с нами! Свои фотографии с уточнением, на какой станции и когда они сделаны, присылайте по адресу:

vecher@vm.ru

Музыка в Метро

Классическая скрипка

■ Завтра с 10:00 до 12:00 в распределительном зале возле бюста Виктора Ногина на станции «Китай-город» выступит коллектив Music Art Night (на фото).

Это дуэт скрипачей, которые играют классические композиции в современной обработке, клубную музыку, джаз, а также популярные

зарубежные песни. Кроме того, пассажиры услышат работы собственного сочинения дуэта. Скрипачи — выпускники консерватории, лауреаты международных конкурсов, а сами музыканты называют себя преемниками классической школы игры.

Петр Баулин vecher@vm.ru



Камиль Айсин

1



Справка

С 1 сентября 2019 года городской социальный стандарт минимального дохода неработающего пенсионера был увеличен до 19,5 тысячи рублей в месяц. В общей сложности городскую доплату к пенсии сегодня получают порядка 2,1 миллиона человек.

Уникальные технологии

В Новой Москве открыли центр гибкой электроники

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин подписал распоряжение о создании в городе оперативного штаба по экономическим вопросам, объявил о строительстве новой инфекционной больницы, открыл в Троицке Центр гибкой электроники и провел заседание президиума столичного правительства.

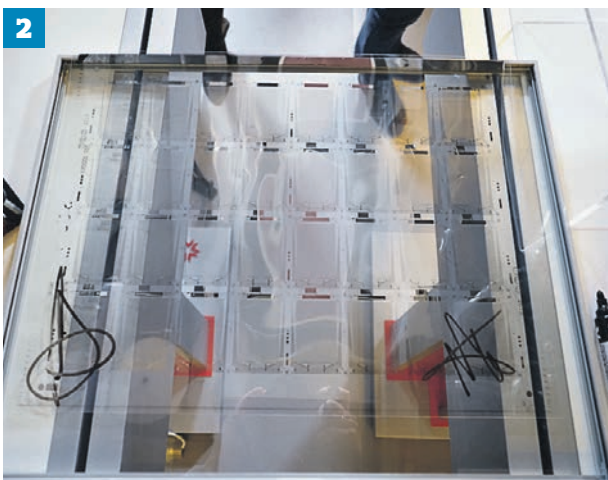
Центр гибкой электроники — пока единственное в России предприятие, где выпускают матрицы для сенсоров, дисплеев и жидкокристаллических экранов, микросхемы для радиочастотных меток и датчиков. Эта продукция будет востребована в разных областях: от производства бытовых приборов до медицинской техники.

— Открытие центра гибкой электроники — большое событие для инновационной жизни не только Москвы, но и нашей страны, — сказал Сергей Собянин. — Сегодня мы запустили первую очередь центра. Надеюсь, на этом не остановимся.

Новая больница

По решению мэра Москвы Сергея Собянина в ТиНАО построят мобильный ком-

2



10 марта 2020 года. Младший инженер-технолог Альбина Нарчук (в центре) демонстрирует гендиректору «ТехноСпарка» Денису Ковалевичу, мэру Москвы Сергею Собянину и председателю правления «Роснано» Анатолию Чубайсу (справа налево) гибкую транзисторную матрицу (1) Пластина с автографами Сергея Собянина и Анатолия Чубайса (2)

плекс новой инфекционной больницы.

— Ее построят в короткие сроки из быстровозводимых конструкций, — написал он в личном блоге. — Она будет оснащена самым

современным медицинским оборудованием.

Мобильный комплекс построят на случай госпитализации людей, заболевших коронавирусом. Поэтому площадка для строительства находится вдали от крупных жилых комплексов. — Я гарантирую, что никакой опасности для

местных жителей она представлять не будет, — заявил Сергей Собянин. — Очень прошу с пониманием относиться к моему решению.

Под контролем

В связи с нестабильностью на мировых рынках Сергей Собянин распорядился создать в Москве оперативный штаб по вопросам экономики.

— Ближайшая задача штаба — организовать мониторинг ситуации на ключевых предприятиях города и при необходимости оказывать им поддержку в поддержании финансовой стабильности, — написал мэр в личном блоге.

А на заседании президиума столичного правительства обсудили социальную поддержку горожан. Так, среди приоритетных задач на 2020 год — поддержка ветеранов Великой Отечественной войны, развитие программы «Московское долголетие», повышение эффективности устройств и уровня доходов семей с детьми, развитие и модернизация учреждений для семей с детьми и многое другое.

Наталья Тростьянская,
Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Здравоохранение

Ходить на работу запрещается

■ Москвичи и туристы, прилетевшие из Италии и у которых ранее подтвердился диагноз коронавирусной инфекции, не нарушали режим самоизоляции. Об этом вчера рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социально-го развития Анастасия Ракова.

По ее словам, как жители столицы, так и туристы не посещали работу и учебные заведения.

— Очень важно, что и сами жители, и их работодатели соблюдают правила безопасности. Благодаря совместным усилиям нам до сих пор удается сдерживать распространение инфекции в Москве, — отметила заммэра.

Анастасия Ракова добавила, что на горячую линию по вопросам, связанным с коронавирусом, с момента ее запуска обратились уже более 14 тысяч человек. Работу линии обслуживает несколько колл-центров. Орга-

Кстати,

сотрудники колл-центра готовы ответить на любые вопросы жителей и гостей столицы, связанные с коронавирусной инфекцией, по номеру (495) 870-45-09. Сегодня здесь работают 170 человек.

низовать ее работу удалось в сжатые сроки.

— За большими листами обратились почти три тысячи жителей, которым после возвращения из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией показано провести две недели в изоляции дома, — подчеркнула Ракова.

После праздников, 10 марта, на горячую линию обратилось рекордное количество человек — около четырех тысяч.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Большое потомство

Из-за ранней весны зимующие в столице птицы могут дать большое потомство — до трех выводков, так как кормовая база и температура воздуха провоцируют зафиксировали за сезон 11 температурных рекордов.

считают московские орнитологи. Напомним, что минувшая зима в Москве стала самой теплой за 140 лет — синоптики зафиксировали за сезон 11 температурных рекордов.

Погода вечером

+7°C

Ветер	3–4 м/с
Давление	734 мм
Влажность воздуха	92%



Завтра утром +5°C, небольшой дождь

Тем временем в Весне,

деревне Конаковского района Тверской области, завтра +3. «Вечерка» дозвонилась главе администрации Вахонинского сельского поселения Ольге Селиной, к которому относится деревня. На вопрос о погоде она ответила: «Пока всего +2 градуса тепла, но весной в воздухе пахнет весной!»

Нерукопожатное время

Коронавирус меняет правила этикета

■ Политики, опасаясь страшного коронавируса, придумали новые способы приветствия, чтобы избежать контакта кожа к коже при рукопожатии. «Вечерка» выяснила, как пытаются себя обезопасить государственные деятели мира на официальных встречах.

Так, на фоне ситуации с коронавирусом в мире, министр внутренних дел Германии Хорст Зеехофер на прошлой неделе отказался пожать руку канцлеру страны Ангеле Меркель. Она в свою очередь восприняла ситуацию с юмором и в ответ продемонстрировала ладони. Оба рассмеялись, оказавшись в такой забавной ситуации.

Пятки в деле

Креативно к приветствию подошли глава Минэнерго Александр Новак и генсек ОПЕК Мохаммед Баркиндо. На встрече в Вене мужчины поздоровались, соприкоснувшись ступнями! Не берем прогнозировать, подхватят ли этот жест широкие массы, но некоторые сочли его забавным.

Локти в ход пошли

Губернатор штата Небраска Джон Риккетс решил создать собственный тренд и поздоровался с сотрудниками, соприкоснувшись с ними локтями. На приветствие никто не обиделся.

Придворные тонкости

Королева Великобритании на прошлой неделе приколола награду к лацкану



ВАЖНО!

Защищать от грязи руки люди начали задолго до появления понятия гигиены. Прикасаться к пище, изображению богов полагалось мытыми руками, рассказывают историки. Омовение рук было ритуальной процедурой.

кителя командора ордена Британской империи, не снимая перчаток. На официальные мероприятия Елизавета II почти всегда надевает данный элемент гардероба. Он ей служит, помимо прочего, защитой от бактерий — ведь монаршей особе часто приходится пожимать руки самым разным людям.

2 марта 2020 года, Берлин. Федеральный канцлер Германии Ангела Меркель (слева) и министр внутренних дел Хорст Зеехофер (справа) обменялись приветствиями

Этикет и эпидемия

При обычных обстоятельствах подобное отклонение от протокола на официаль-

сказала эксперт. — Но в ситуации распространения опасного заболевания вполне уместно отойти от протокола.

лезни, — считает эксперт. — И после этого короткого объяснения извиниться.

Тем не менее, считает Эльвира Бузанова, правила по-

ведения в обществе

меняются и развиваются

вместе с людьми.

И вполне возможно, по

мнению эксперта, что лет через

десять здороваться при помощи ступней или локтями

будет уместно в деловых кругах и среди государственных служащих. Но пока лучше не рисковать!

Губернатор Небраски здоровается с сотрудниками локтями

ных встречах недопустимо, считает эксперт по этикету Эльвира Бузанова.

— Кроме одного момента: если вы женщина, то при рукопожатии можете не

снимать перчатку, — рас-

По мнению специалиста, в этом случае достаточно и устного приветствия.

— Достаточно, улыбнувшись, сказать, что вы не

рискуете пожимать руку собеседника из-за угрозы бо-

Факт

Умываю руки

■ Какими еще смыслами в мировой истории наделен процесс мытья рук, «Вечерке» рассказал историк Дмитрий Белов.

— Фраза «умывать руки» — известный фразеологизм, — рассказал эксперт. — По евангельской легенде, фразу: «Я умываю руки» произнес прокуратор Иудеи Понтий Пилат, после того как предал на казнь Иисуса Христа. По-

сле этого он вымыл руки перед народом. Эта фраза стала означать: «Я тут ни при чем». Что касается фразы «рука руку моет», то она встречается сразу у нескольких древних авторов. Речь идет о том, что два человека, будучи поделщиками, покрывают и помогают друг другу.

Подготовила
Евгения Попова
vecher@vm.ru

Прямая речь



Андрей Нарожный
Иммунолог

Иммунную систему можно и нужно поддерживать и при помощи обычной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, не касайтесь руками лица, не грызите ногти (кстати, длинные ногти — еще и потенциальный рассадник инфекций). А курение опасно еще и тем, что человек, как правило, касается фильтра сигареты немытыми руками.

Чистота и красота

■ Древние люди очищали руки по-разному: держали их над огнем, терли золой, землей и песком, а также обмазывали глиной.

■ Женщины в Персии и Индии издревле раскрашивали руки хной — помимо прочего, эта процедура была косметической, она защищала их от грязи. Ведь пока держалась краска на руках, она не делала никакой работы по дому.

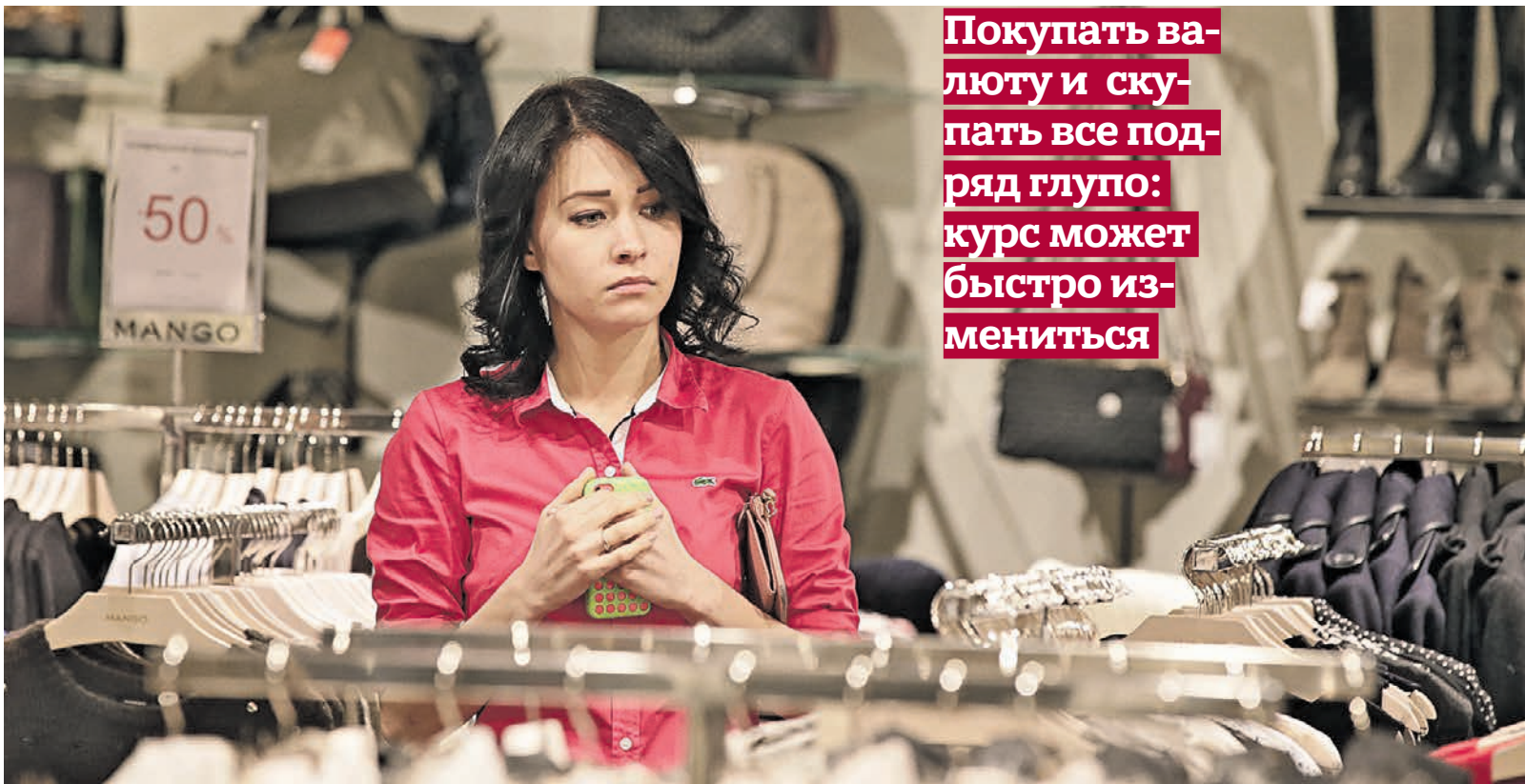
■ Основоположник антисептики — русский врач Николай Пирогов. Именно он впервые во время Крымской войны начал протирать руки и скальпели спиртом перед оказанием медицинской помощи.

Живые Квартиры

скидки до 5%

495 241 92 81 у метро*

РЕКЛАМА. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101». ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ, ПОДРОБНОСТИ, СРОКИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU. ОРГАНИЗАТОР АКЦИИ ДОПУСКАЕТ ДОСРОЧНОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ АКЦИИ ПРИ УСЛОВИИ ПРОДАЖИ ВСЕХ АКЦИОННЫХ КВАРТИР. СКИДКИ ПО ДАННОЙ АКЦИИ НЕ СУММИРУЮТСЯ С ДРУГИМИ СКИДКАМИ. * 2,5 КМ ОТ ЖК «СКАНДИНАВИЯ» ДО СТАНЦИИ МЕТРО «КОММУНАРКА».



Покупать валюту и скупать все подряд глупо: курс может быстро измениться

Андрей Глебова/Глас

Обойдемся без суеты

Эксперты советуют не метаться из-за курса валют

■ **Нефть подешевела, а курсы доллара и евро выросли. «Вечерка» спросила экспертов, как это скажется на простых гражданах.**

Кандидат экономических наук Виктор Кудрявцев считает, что в ближайшее время в цене вырастут все импортные товары.

— Подорожают автомобили, бытовая техника, одежда, обувь — практически все, что мы покупаем за валюту, — считает эксперт. —

Вырастет в цене зарубежный отдых, и, вероятно, мы станем чаще отдыхать в России. Подорожают импортные продукты: например, фрукты и овощи, которые у нас не растут. Возможно, также поднимется стоимость недвижимости, но уж точно меньше, чем доллары. При этом рост цен будет зависеть от того, насколько подскочат доллар и евро.

Заведующий лабораторией социологии экономики Института социально-по-

литических исследований РАН, профессор, доктор экономических наук Игорь Богданов считает, что суетиться сейчас не время.

— Самая глупая стратегия — это закрывать рублевые вклады и покупать валюту, — пояснил он. — Во-первых, вы потеряете проценты по рублевым депозитам. Во-вторых, купите доллары и евро значительно дороже их биржевого курса. В-третьих, вы не найдете валютный вклад со сколь-

ко-нибудь выгодными процентами. Ну и, наконец, главное — никто не знает, что будет с курсом доллара и евро завтра.

Эксперт считает, что власти сделают все, чтобы экономическая ситуация вошла в нормальное русло.

— Поэтому скупать валюту, или, например, бытовую технику, импортные продукты — глупо, — убежден Игорь Богданов.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

17 декабря 2019 года. Посетительница в столичном магазине повседневной одежды

Прямая речь



Алексей Корнев
Аналитик группы компаний «ФИНАМ»

Не думаю, что инфляция будет заоблачной. Вспомните: во время кризиса 2014–2015 годов доллар вырос вдвое. А вот цены вдвое до сих пор не выросли! Больше того: ослабление рубля позволило развиваться нашему сельскому хозяйству.

Кстати,

глава Минфина Антон Силуанов гарантировал выполнение всех обязательств при низких ценах на нефть. По его словам, средств хватит на пенсии, социальные выплаты, зарплаты и реализацию нацпроектов.

Ипотечники выдохнули

В Москве до сих пор есть люди, имеющие ипотеку в валюте.

— Однако их проблема решена еще в 2015 году, — пояснил финансовый аналитик Вячеслав Путиловский. — Банки либо закрепили в их договорах курс доллара и евро на опреде-

ленном уровне, либо дали новый, рублевый, кредит на погашение старого валютного. Так что проблем у этих людей точно не будет. Как, кстати, и у ипотечников, имеющих «белые» валютные доходы. Их курс доллара и евро вообще не волнует.

Европейское образование — для тех, кому за 50

С 2019 года в Москве успешно реализуется нацпроект «Демография — старшее поколение» при участии союза «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)», в рамках которого всем гражданам старше 50 лет представилась возможность **БЕСПЛАТНО** пройти обучение и повысить свою квалификацию в Академии автомобильной диагностики ГНФА, которая готовит специалистов по техническому обслуживанию и ремонту современных автомобилей.

Генеральный директор Академии ГНФА Сергей Клочков рассказал об особенностях обучения. Существуют две программы обучения:

ПРОГРАММА №1 — повышение квалификации продолжительностью 72 часа — рассчитана на пенсионеров и работающих специалистов автосервисов и автопредприятий.

ПРОГРАММА №2 длительностью 144 часа создана для тех, кто знаком с устройством автомобилей и планирует повысить свою квалификацию.

Обучение включает теоретическую и практическую подготовку с использованием современного европейского диагностического и измерительного оборудования. Основными темами обучающих программ являются: устройство, принцип работы, диагностика и устранение неисправностей различных узлов и агрегатов современных автомобилей — электрооборудования, систем управления работой двигателей, тормозной системы, трансмиссии и ходовой части, системы вентиляции и кондиционирования воздуха.

Для кого предназначено обучение? Прежде всего для тех, кто не привык скучно жить, кто полон сил, бодрости и желания развиваться. Кто хочет совершенствоваться в своей профессии или получить новую, кто желает просто научиться диагностировать и устранять неисправности своего автомобиля.

Чтобы записаться на **БЕСПЛАТНЫЕ** курсы в Академию автомобильной диагностики ГНФА, достаточно быть старше 50 лет и позвонить по телефонам: **8 (495) 682-63-01, 8 (925) 518-68-33**.

Реклама

Важно

Бензин останется в цене

■ **Снижение нефтяных котировок не скажется на цене топлива.**

Как только нефть подешевела, президент США Дональд Трамп написал в своем «Твиттере»: «Хорошо для потребителя, цены на бензин снижаются!» Может, в США и так, а у нас цены на заправках, по мнению экспертов, увы, не изменятся.

— Начнем с того, что цены на нефть пока прежние. Снизились лишь цифры в майских фьючерсах — то есть в контрактах на поставку нефти в мае, — пояснил исполнительный директор Российского топливного совета Григорий Сергиенко. — Иными сло-



Александр Кожухин

15 ноября 2018 года. Москвичка Валерия Либерман заправляет свой автомобиль

вами, нефть только в мае станет дешевле. А еще в России в цене на бензин лишь 11 процентов — стоимость нефти. Все остальное — это стоимость ее транспортировки, переработки, до-

ставки, акцизы и налоги. Поэтому, даже если нефть подешевеет вдвое, ждать резкого снижения цен на бензин не стоит.

Борис Орлов
vecher@vm.ru

АКЦИЯ
НАШИ ГЕРОИ

Для того чтобы «Вечерка» опубликовала фото и краткий рассказ о вашем герое, присылайте их в электронном виде на адрес vecher@vm.ru. Фото можно отсканировать или переснять на телефон или фотоаппарат. В тексте письма обязательно укажите все известные сведения о вашем герое (ФИО, дату и год рождения, когда был призван, где служил, когда и чем был награжден и пр.). Обязательно укажите, как вас подписать.

Этот год — юбилейный для истории нашей страны. «Вечерка» открывает цикл «Наши герои» к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Обманул судьбу

■ В истории Великой Победы нет незначительных дат, как нет незаметных биографий среди историй воевавших москвичей. Поделитесь с «Вечеркой» своей семейной гордостью: пришлите фотографии ваших бабушек и дедушек, которые приближали великий день, и расскажите о них. Сегодня о своем прадеде рассказывает москвичка Алина Тукан.

Прадеда звали Третьяков Александр Александрович. Он родился в 1910 году в городе Нерехта Костромской области. Был призван на военную службу в первые же дни войны. Младший лейтенант, служил в 33-й стрелковой дивизии. После тяжелого сражения летом 1941-го под Кاونасом (Литва) был спасен

и выхожен жителями ближайшей деревни. К сожалению, своим детям прадед о войне мало что рассказывал, поэтому об этих добрых людях мы ничего не знаем. Прадед выжил, но позже попал в плен. А затем угнан в Германию на принудительные работы. Домой он вернулся уже в 1945 году. Для семьи это стало счастливым потрясением, потому что в 1942-м на него приходила похоронка. С ним простились, его оплакали. А он вернулся. Живой!

Прабабушка Александра Алексеевна Третьякова работала в тылу. И растила двух дочерей, старшая из которых не пережила тяжелые военные годы. Вторая дочь, Серафима, — моя бабушка. После войны — в 1950 году — в семье родилась еще одна девочка. День ее рож-



1941 год. Младший лейтенант Александр Александрович Третьяков

дения выпал на день смерти старшей дочери, потерю которой Третьяковы переживали очень тяжело. Ребенка назвали в ее честь — Лидией.

В 1953-м прадеда ждало еще одно испытание — после

продолжительной болезни умерла жена Александра. После этого всю свою любовь и внимание прадед отдавал дочерям. Его не стало в 1975 году.

Анна Позднякова
vecher@vm.ru

Архивы

Найди своего героя

■ Вчера в России отметили День архивов — профессиональный праздник работников архивов.

«Вечерка» расскажет о том, в каких архивах можно найти информацию о родственниках — участниках Великой Отечественной войны.

и центров госуслуг «Мои документы». Здесь можно найти сведения о жителях Москвы, которые принимали участие в Великой Отечественной войне.

Также можно поделиться информацией о своем родственнике-ветеране: Великой Отечественной войны, награды, письма. Сайт проекта: polkmoskva.ru.

Обобщенный банк данных «Мемориал»

Банк obd-memorial.ru содержит почти 17 миллионов цифровых копий документов о безвозвратных потерях и 20 миллионов именных записей

Память народа

Крупнейший в мире интернет-портал подлинных документов об участниках

Миллионы документов сохранены и обнародованы

о потерях Красной армии в Великой Отечественной войне. Обнародованы первичные места захоронений более чем 5 миллионов солдат и офицеров.

войны 1941–1945 годов, созданный Министерством обороны России. Здесь хранятся почти полмиллиона архивных документов фронтов, армий и других соединений Красной армии. Изучение этих документов, а также геопривязка всех данных о местах рождения, призыва, гибели и последнем месте службы солдат и офицеров позволяют восстановить героический путь участника войны — от призыва до возвращения домой. Родственников-ветеранов можно найти, перейдя на сайт портала: pamyat-naroda.ru.

Главархив Москвы

За последние годы гриф секретности сняли с 11,5 тысячи документов периода Великой Отечественной войны. Здесь информация о партизанском движении, культурной жизни в прифронтовой столице, женщинах на войне, о том, как Москва встретила День Победы 9 мая 1945 года, аудио записи с воспоминаниями участников и очевидцев военных событий и многое другое.

Победители

Сайт pobediteli.ru помогает людям найти друг друга. Здесь можно оставить письмо с целью найти ветерана либо откликнуться на запрос, если вы узнали человека, которого ищут.

«Бессмертный полк — Москва»

Электронная книга памяти — совместный проект организации «Бессмертный полк — Москва»

Анна Соловьева
vecher@vm.ru

Проект

Военным журналистам

■ Минобороны запустило на своем сайте раздел, в котором опубликуются номера газеты «Красная звезда» в период Великой Отечественной войны.

Посетители сайта смогут ознакомиться с материалами каждого номера с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года. Номера «Красной звезды» публикуются «день в день» — в те даты, когда они выходили 75 лет назад, вплоть до Дня Победы.

Например, материал из номера за 5 марта 1945 года. «Нашим бойцам уже примелькались немецкие города и городки. Взорванные немецкие доты, сожженные танки, разбитые орудия,



Фрагмент архивного выпуска газеты «Красная звезда» с публикацией о военных летчиках

брошенные впопыхах лимузины, папки с секретными документами давно уже стали будничной деталью фронтового пейзажа, никого уже теперь на фронте не удивит даже таким заманчивым зрелищем, как прохождение под конвоем одного, а то и нескольких немецких генералов».

— Любой человек в 2020 году может мысленно перенестись в 1945-й и почувствовать дух той эпохи, — поделился Виталий Якушев, кандидат исторических наук, преподаватель МГУ.

Борис Орлов
vecher@vm.ru



22 февраля 2020 года. Письма с фронта в руках посетительницы пункта приема документов

ГОТОВ К ТРУДУ НА ОГОРОДЕ

Дачный сезон в этом году начнется раньше, чем обычно

Ничего себе: в начале марта апрельские погоды! Дачный сезон в 2020 году начнется раньше на месяц. Пора готовиться. С чего же начать?

— Самая главная забота дачника в марте — это, конечно, рассада. Ведь именно на этот месяц приходится большинство работ, связанных с посевом семян. Первая половина марта — оптимальный срок посева семян помидоров, перца, баклажанов, — рассказывает Татьяна Галкина (на фото), овощевод-технолог. — При появлении 2–3 настоящих листочков растения пересаживают в торфяные горшочки (с которыми потом их высаживают на грядки). Баклажаны очень капризные, плохо переносят пересадку, поэтому их лучше сразу сажать в торфяную таблетку или в торфяную таблетку и больше не трогать до высадки на постоянное место. Любителям раннего урожая в открытом грунте, а также

тем, кто сталкивался с плохой всхожестью семян, советую провести их яровизацию. Семена моркови, петрушки, сельдерея, свеклы, капусты намочите и держите во влажном состоянии до набухания 2–3 дня при комнатной температуре. Затем отправьте их на закаливание в холодильник: свеклу на неделю, морковь, петрушку, сельдерея на 2 недели, капусту на 20–30 дней. Закаленные семена потом сейте на грядки обычным способом. Семена огурцов, кабачков, патиссонов, тыквы можно прогреть. Это простая операция: положите семена в кусочек ткани или марли и грейте месяц-полтора на батарее. Такие семена и всходят дружно, и дают больше завязей.



Сад на сезон

Если вам нужно обильно и красиво цветущее растение, за которым несложно ухаживать, обратитесь к лаватере, бархатцам, циннии — эти красивые цветы холодо- и засухоустойчивы, хорошо растут на любых почвах. Семена можно сеять сразу в грунт, а можно посадить в горшки



сейчас и в мае высадить на клумбу, цветение в этом случае начнется раньше.

Если вам по душе растения с причудливой формой лепестков или необычной окраской, купите однолетний флокс, васильки, гацанию, астры — пионовидные, коготковые, вечноцветущие. Астры можно посадить сразу в грунт, в апреле, а можно вырастить рассадой — они отлично переносят пересадку.

shutterstock

Справка

Тем, кто бывает на даче набегами, нет смысла сажать влаголюбивые растения. Подбирайте засухоустойчивые. Если вы любите многолетники, то для вас идеальны неприхотливые лилейники. На рассаду клубни можно приобрести уже сейчас, высадить в рассадные горшки и держать на балконе — эти цветы хорошо приживаются и легко переносят пересадку.

Рассада перед посадкой

За пару недель до высадки в грунт рассаду обязательно закалывают, причём как на солнце, так и на холоде, а также и на ветру.



Земля для рассады

Выбирайте легкую грунтовую смесь, на основе торфа. Перед посадкой землю надо прогреть и хорошо бы обеззаразить — прокалив, к примеру, в духовке. Выбор в магазинах сейчас приличный, разного состава под разные культуры.

Первая половина марта — оптимальное время для посева семян на рассаду

Клумба для здоровья

Говорят, царица Египта Клеопатра любила сады с лавандой и лилиями — аромат этих растений спасал ее от головных болей и бессонницы. — Вырастить ароматную клумбу по силам каждому, но только

при условии, что у вас и ваших домашних нет аллергии, — подсказывает агроном Наталья Турбина. — Стройте клумбу по принципу яркости: на заднем плане посадите кусты сирени и чубушника, запах их цветов успокоит нервную систему. Перед ними можно посадить душистый табак, резеду — их аромат поднимает настроение. Цветы магнолии двурогой, или ночной фиалки, наполняют вечерний сад благоуханием, прогоняющим бессонницу. Не представляю ароматную клумбу без лилий и левкоя — ароматы этих цветов нормализуют кровяное давление, избавляют от головных болей.



Лампа для подсвечивания рассады

Пока солнца мало, растения развиваются хуже, поэтому специалисты единодушны: подсвечивать надо! Размещайте лампу сверху, не ближе 20 см от рассады, и не забывайте поворачивать горшочки.



Прямая речь

Светлана Наумова
Агроном

Сейчас лучшее время обрезки деревьев. Известный способ защиты от вредителей — полив кустов горячей водой — лучше не применять. Это не эффективно и небезопасно. А вот сбор почек, поврежденных клещом (они вздутые, похожие на маленькие кочанчики капусты), провести нужно. Если ваши розы укрыты правильно, с доступом воздуха, то со снятием укрытий лучше не торопиться, а сделать это с приходом устойчивых положительных температур. Зима была теплой, поэтому внимательно осмотрите растения на предмет вредителей и симптомов болезней и своевременно примите меры.

Набор для работы в саду

В него входят довольно стандартные инструменты: острый секатор, облегченные грабли для уборки прошлогодней листвы, сучкорез, садовая пила, большие садовые ножницы для обрезки поврежденных веточек и прореживания кроны деревьев и кустарников.



Специальная обувь

Шпильки для вертикализации (прокалывания) почвы газона избавляют ее от остатков сухой травы, уничтожают прорастающие сорняки и насыщают ее воздухом. Процедуру можно проводить несколько раз за сезон.



Мини-парнички

Контейнеры с торфяными таблетками для высаживания семян — это и качественный грунт, и оптимальное питание одновременно. Удобство их в том, что при посадке в открытый грунт рассаду не нужно из них доставать. Перед покупкой следует внимательно прочитать инструкцию, как правильно их использовать.

Подготовила
Ирина Антонова
vecher@vrm.ru

■ Вчера стартовал показ нового комедийного сериала «Патриот», одну из главных ролей в котором сыграла актриса Анастасия Талызина (на фото). Это история о спецназовце Сане Кучине, который вернулся со службы с мечтой сделать свой родной городок лучшим местом на земле. Анастасия сыграла бойкую провинциальную девушку Лену Сасырину — школьную любовь главного героя.

Сложно ли было расти в театральной семье? Или напротив — легко и интересно?

Было не просто легко, но и дико весело! Мы с Вале́й (так я называю свою бабушку) с раннего детства постоянно разыгрывали какие-нибудь сценки, а мама часто меня брала в театр. Поэтому большую часть времени я проводила за кулисами и в гримерке. Что, собственно, и определило мое сознание.

Просто Валя! Бабушка не обижается?

Нет, конечно! У меня с ней очень близкие, дружеские отношения. И такими они были с того момента, как я себя помню. Она сама попросила называть ее Вале́й, сказав однажды: «Какая я тебе бабушка, ты что, бабушек не видела?» Так и пошло, просто Валя.

Кем хотели стать в детстве?

Ну, конечно, космонавтом! Правда, у меня с математикой плохо было всегда. Да и блондинки в космосе, я думаю, не очень впечатляют (смеется). Поэтому пришлось идти в балерины! Вы ведь серьезно увлекались балетом, почему это не стало профессией?

С трех лет я занималась балетом, потом училась в хореографическом училище, даже танцевала маленькие партии в Большом театре.

Меня спасает шоколад

Анастасия Талызина: Карьера космонавта у меня не сложилась, пришлось идти в балет

Мне нравилось, а бабушка мечтала увидеть меня на сцене известных театров именно в этом амплуа. Но в 14 лет я получила серьезную травму колена, восстановиться не получилось. Надо было менять сферу деятельности — и я, недолго думая, выбрала актерское мастерство.

Желание стать актрисой какую реакцию вызвало в семье?

Мама и Валя меня отговаривали. Валя считала, что это опрометчивое решение, переживала и говорила мне, что профессия актера очень зависимая и не все становятся звездами... Но у меня было

свое мнение, и я пошла вопреки пожеланиям родных. И выбрали Щепкинское училище...

Да. К вступительным экзаменам меня подготовил заслуженный артист России Валерий Александрович Абрамов — профессиональный педагог. Я ему очень благодарна.

Не пожалели о своем выборе?

В своего мастера, народного артиста РФ Владимира Сер-

Досье

Анастасия Талызина родилась 5 июля 1999 года в Москве. Дочь актрисы Ксении Хаировой, внучка Валентины Талызиной, советской и российской актрисы театра и кино, народной артистки РСФСР. Студентка Щепкинского училища.

У нас с бабушкой близкие, дружеские отношения. Для меня она просто Валя

геевича Сулимова, я влюбилась еще на экзаменах. Это самый добрый, понимающий и мудрый худрук, которого вообще возможно себе представить!

Поэтому я не только не думала, куда мне поступать, но и уж точно потом ни разу не пожалела, что попала сюда! Актерский опыт знаменитых мамы и бабушки помогает вам? Они за вас переживают, следят за успехами?



Пресс-служба ГИТ

Детали к портрету Анастасии Талызиной

■ **Династия.** Фамилия Анастасии досталась не от отца, а от знаменитой бабушки. Ее мама, Ксения Хаирова (на фото справа), призналась, что воспитывала дочь Анастасию в любви, так как испытывала в этом недостаток в юные годы.

■ **Подружки.** Анастасия дружит с бабушкой. У них похожий юмор и даже вкус в одежде. Любимый стиль обеих подружек — тот, что делает жизнь элегантнее и удобнее.



Юлия Савельева / ГИТ

■ **Диплом.** Этот год у Анастасии выпускной: летом она станет дипломированной актрисой.

■ **Мечта.** Как и многие начинающие актрисы, Настя мечтала примерить в кино образ, приближенный к Мэрилин Монро. — Она богиня, — призналась Анастасия в одном из интервью. — Как-то быть на нее похожей, хоть чуть приблизиться к ней — это уже счастье для девушки.



■ **Любимое блюдо** — спагетти.

■ **Планы.** В планах у молодой актрисы посмотреть мир, совершив кругосветное путешествие.

■ **Ради роли.** Анастасия не любит соцсети, но так как ей пришлось играть блогера в «Патриоте», она каждый день делала селфи и записывала видео.





Кадр из сериала «Патриот», в котором главному герою предстоит разобраться в любовном треугольнике

Помогает, и еще как! Они прекрасно понимают, что такое репетиция, съемки, и никогда не обижаются, если я порой пропущу звонок. Сложно было бы себе представить, если бы они не следили за моими успехами. Мне хочется быть уверенной, что я не огорчаю их. Кстати, Валя иногда берет меня с собой на гастроли. Я была на ее творческих вечерах в Австрии, Германии, читала стихи. **Расскажите о новом проекте с вашим участием, комедийном сериале «Патриот». Почему его стоит посмотреть?** Потому что такого вы еще не видели! **Ваша героиня вам близка?**

Она неоднозначная, не вписывается в рамки какого-то одного жанра, поэтому мне было очень интересно сыграть человека с таким широким диапазоном реакций и проявлений чувств. У меня с ней прекрасные отношения! Ленка за словом в карман не полезет, и она проявляется во мне сполна, если вдруг нужно кого-то осадить. **Учиться, сниматься в кино — это наверняка тяжело. Не было желания все бросить или поменять профессию?**

Совмещать учебу и работу, конечно, непросто. Выбрать другую профессию — никогда не было таких мыслей. А вот сбежать, куда-нибудь в Мексику или еще дальше, например, частенько хотелось! **После тяжелого съемочного дня есть такое место, где вы отдыхаете душой?**

Есть, это мой дом, моя комната. Тут все создано с любовью, так, как мне нравится. Спасибо маме: она никогда не была против моих безумных фантазий в организации пространства. **Чтобы поддерживать бодрость духа и энергию, есть способы поддерживать себя в форме?**

В процессе работы над ролью и на съемках тратится огромное количество энергии. Плитка шоколада очень спасает. Я не могу сказать, что соблюдаю режим правильного питания, хотя спорт и балетный станок никто не отменял! **Есть такая роль, которую вы мечтаете сыграть?** О, я еще всерьез не определилась. А можно мне все и сразу?

Беседу вела
Наталья Семенова
vecher@vm.ru

■ Кумир. Любимый режиссер — великий и ужасный, неоднозначный Ларс фон Триер. — Это тяжелое кино, но это искусство, — рассуждает Анастасия. — Он или шизофреник, или гений. Кто как думает. Я считаю, что у него потрясающие способности. Он удивляет и обескураживает.

Премьера рубрики «Сколько людей — столько и мнений». «Вечерка» задала один и тот же волнующий всех вопрос простым москвичам и знаменитому читателю:

Какую книгу вы недавно прочитали?

■ Исследование, проведенное «ФОМ — открытый мониторинг», показало, что число читающих людей в России увеличивается с каждым днем. Большинство читающих — молодые женщины. «Вечерка» вышла на улицу с опросом: что вы прочитали недавно?



Артем Перевозник
Сотрудник аукционного дома

Последняя книжка — Надар «Когда я был фотографом». Интересные моменты из жизни великого мастера. Про фотографию там немного, больше про жизнь. Фотография в книге лишь повод для интересного рассказа.



Алексей Иорш
Художник

Книга комиксов Джо Келли «Я убиваю великанов». Обожаю комиксы — люблю их

именно в бумажном виде. Это очень толстый комикс про то, как подростки справляются с психологическими проблемами. Для меня, как для отца подростка, весьма актуальное чтение.



Игорь Коротеев
Преподаватель

Перечитываю классиков: Гомера, Платона, Боккаччо. В классике основа всей нашей литературы, да и жизни вообще. Пробовал читать на электронных носителях, но не пошло — мне важно держать книгу в руках, ощущать ее.



Сергей Хальзов
Пенсионер

Виктор Перушкин «11 лет на острие пера» последняя прочитанная мною книга. Я чаще читаю журналы — но они, к сожалению, закрываются. Читать книги мне уже не хочется — в интернете



6 февраля 2020 года. Москвичка Анна Гончар приобрела новые книги на фестивале «Букинист»

много всякой информации, классику я всю прочел еще в детстве, но перечитывать не тянет почему-то.



Ованес Мушегян
Бизнесмен

Только что закончил читать Еврипида. Люблю греческих и римских философов: Со-

фокла, Эсхила. Когда читал их в школе, то не очень понимал всю силу их слова. А сейчас — читается совсем по-другому. Читаю на любых носителях — чаще всего в телефоне — почти везде есть отличный интернет. Мне не важно, держу я книгу в руках или нет — лишь бы можно было видеть буквы.

Весомое мнение

Литературная очередь

■ Актер театра и кино **Вениамин Смехов** (на фото) рассказал корреспонденту «Вечерки», что он перечитывает свою книгу, а остальные — пока в очереди. — Сейчас я в самолете, возвращаюсь в Москву из Нью-Йорка. Дома меня

ждет целых 16 книг, которые я хочу прочесть. Среди них — мемуары, очерки, воспоминания. Книги очень разные. Авторы тоже. Гузель Яхина написала блестящую книгу о раскулачивании — «Зулейха открывает глаза». Новая книга рассказов Эдуарда Кочергина тоже ждет своей очереди. Сейчас я читаю и перечитываю свою книгу. Называется «Жизнь в гостях». Внутри этой книги восемь скромных десятилетий моей жизни. И чтение этой книги отнимает у меня почти все мое время. Радует, что книга издается новым, доселе мне неизвестным способом краундфандинга (система добровольных взносов на какое-то дело. — МВ) — на нее собирают деньги будущие читатели!



Подготовил
Сергей Шахиджанян
vecher@vm.ru

Частности

Недвижимость

Квартиры на набережной от 5,6 млн ₽

Домашний МЕТРО «МАРЬИНО» ПСН
495 280 03 00

*Группа ПСН, застройщик АО СЗ «Мосстройнаб». Проектная декларация на сайте: домашний.рф.

- Хочешь продать или сдать квартиру? Звони риелтору. Т. 8 (906) 710-71-74
- Помогу продать. Т. 8 (495) 779-17-57
- Куплю. Сниму. Т. 8 (495) 925-75-04

Транспортные услуги

- Автовывоз 24 ч. Т. 8 (925) 013-29-97
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Ваз, ремонт. Т. 8 (916) 450-27-17

Строительство и ремонт

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ Балконов, лоджий

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

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

На правах рекламы

ОКНА RENAU

от производителя БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ + ПОДАРОК

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «под ключ»

Вынос, шкафы, крыши, отделка

Пенсионерам — скидки

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

www.lineokna.ru

*Срок АКЦИИ с 1 по 31 марта 2020 г. ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ. РЕКЛАМА

Коллекционирование

МосГорСкупка

ДОРОГО КУПИТ!

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

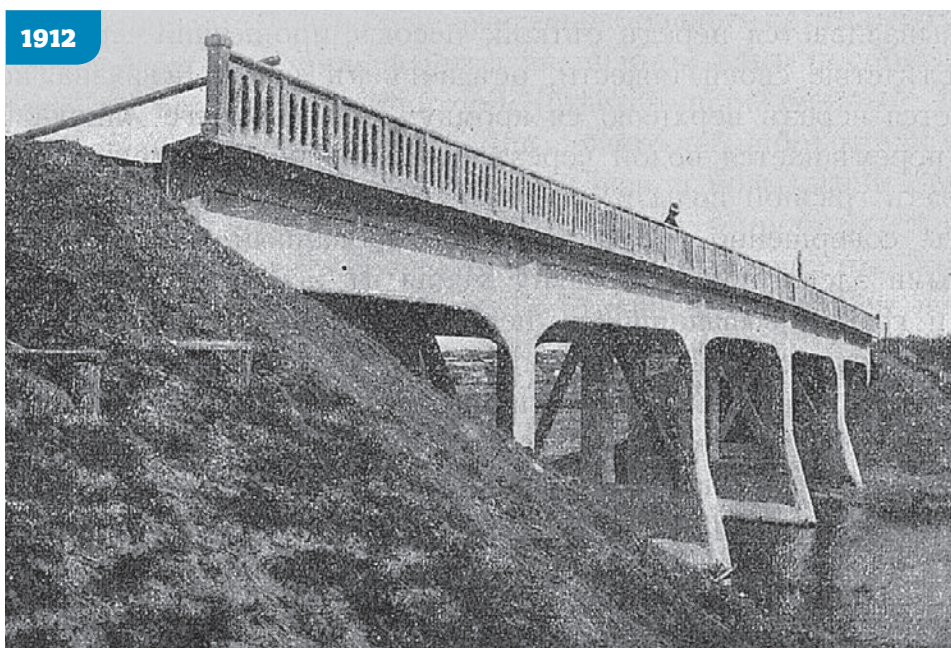
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

- Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные, игрушки, кино-, фотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, нукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

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

Пойма реки Сетуни



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.

Если идти по улице Улофа Пальме в сторону парка, то, минуя дом 12, корпус 3, попадаешь на тропинку, ведущую к загадочному мосту. Пешеходная дорожка внезапно переходит на вполне себе полноразмерный 60-метровый мост через реку Сетунь. К чему тут такой основательный мост? Для особо упитанных пешеходов? Ясность внес местный житель, кинооператор Сергей Давидяк. — Этот запрятанный в лесу мост — Старорублевский, или Старый Рублевский, первый в России железобетонный мост,

построенный в 1912 году и с тех самых пор не претерпевший никаких изменений, — рассказал собеседник. Год постройки четко виден на центральном пролете этого моста. Всем на память сразу приходит название Рублевское шоссе. Оказывается, мост и назывался до 1960-х Рублевским, пока в 1961-м не построили новый мост через речку Сетунь, в 400 метрах от Старого, но об этом мало кто знает. Сейчас он закрыт. Если посмотреть на фото моста из старой газеты, то видно — поклонники старины

будут рады, никаких перестроек. На правом берегу вверх по течению — родник. Сейчас вокруг моста всюду разрослись деревья, река Сетунь сильно обмелела, а мост продолжает стоять — автомобильное движение по нему закрыто. Удивительно: пейзаж возле моста не изменился за сто лет, а вот окрестности — кардинально. Вместо деревень вокруг теперь высятся многоэтажные типовые дома.

Как добраться: — Минская → 8 минут пешком в сторону парка реки Сетуни

Улица Щипок: все лихие гости к нам



Олег Фочкин

Журналист и автор нескольких книг о Москве Олег Фочкин обращает внимание на названия столичных улиц и удивляется их истории.

Обычно краеведы рассказывают, что название улицы Щипок связано с находившейся здесь таможней — чи-

Название улицы пошло от прозвища веселого трактирщика

новники щупали подводы, то есть проверяли, обыскивали их. Досмотр проводили с помощью остроконечных палок-щупов, которыми мож-



Граффити уличного художника Zoom на стене дома по улице Щипок: того самого, в котором работал Сергей Есенин. Рисунок был закраснен в 2017 году

но было что-то найти в соломе. И все они ошибаются, потому что таможни в этом месте никогда не было, она располагалась значительно дальше от въездных ворот, возле нынешнего Павелецкого вокзала. Зато на углу нынешних Дубининской улицы и Щипка, за Серпуховскими воротами, в середине XVIII века был знаменитый каба́к, которым владел зажиточный крестьянин Филипп Угрюмов по кличке Щипок. Здесь собирались ямщики и заезжие гости, иногда лихие. От этого веселого заведения и его владельца и пошло название улицы.

На Щипке располагалась мясная лавка, в которой работали Сергей Есенин и его отец, пока Сергей не устроился в типографию Сытина на Пятницкой. На Щипке есть музей Есенина — в том самом доме, где он жил с отцом, а дом, где располагалась мясная лавка, тоже чудом сохранился.

ПРИЗВАНИЕ

Лариса Скрыпник

Ст. научный сотрудник Музея Москвы



Это образ жизни

Я с детства мечтала стать экскурсоводом — мотивация была соответствующая: мне хотелось ездить в красивом экскурсионном автобусе на переднем сиденье рядом с водителем, где самый лучший обзор, с микрофоном в руках и рассказывать всем что-то ужасно интересное. После школы я поступила в пединститут на исторический факультет, много лет проработала в школе, но в какой-то момент поняла, что жизнь проходит, а я так и не начала заниматься тем, что мне по-настоящему интересно. И тогда я записалась на курсы экскурсоводов, а потом и вовсе сменила профессию. Музей Москвы, где я сейчас работаю, открыл для меня

новые возможности — интервью, статьи, лекции, книги для детей, встречи с интереснейшими людьми. Экскурсовод — это даже не работа, а образ жизни, ведь она не отпускает тебя ни днем, ни вечером, ни в выходные. Иногда от этого немного устаешь, но когда ты идешь по городу и понимаешь, что он с тобой разговаривает, как со своим близким другом, что ты тоже его часть и можешь рассказать всем, кто захочет тебя слушать, о том, как он прекрасен, — это оправдывает все бессонные ночи перед новыми маршрутами, километры исхоженных в поисках интересных объектов улиц и переулков и даже московскую погоду, с которой работаю, открыл для меня

Дом, строительство, ремонт

На правах рекламы

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

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ
 ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ
 ✂ • 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»
8 (495) 208-03-88

МО, г. Котельники, Дзержинское ш., вл. 7/7
 МО, г. Бронницы, с. Заворово
 Строительная компания
ПОДАРКИ
 К ДАЧНЫМ КАРКАСНЫМ ДОМАМ
 • Свайно-винтовой фундамент
 • Металлочерепица «Монтеррей»
 • Утепление мансарды 150 мм
 • Отделка дома сайдингом -30%
 Предложение действительно до 31 марта 2020 г.
 Подробности у менеджеров на выставочных площадках.
скидка на дополнительные услуги до 20%
8 (495) 532-00-51
8 (925) 094-38-58
www.LiderLes.ru

Дачные дома от 142 000 руб.*
Каркасные дома от 209 000 руб.*
Дома из бруса от 334 000 руб.*
Дома из СИП-панелей от 328 000 руб.*
Бани от 165 000 руб.*

УЗНАЙТЕ, ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!
 Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте, за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону +7 (499) 348-95-51. Звоните в АН «Кутузовский проспект», и Вы получите уникальную возможность узнать, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**
28 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПР. ПРОСПЕКТ
+7 (499) 348-95-51 www.kutuzov.ru

Телефон рекламной службы (499) 557-04-04
 доб. 123, 132

ХОРОШИЙ НЕБОЛЬШОЙ РЕМОНТ
УБОРКА
 ОФИСОВ и ДРУГИХ ПОМЕЩЕНИЙ
 КВАРТИР >> 2-х комнатн. кв. - 2000р.
МЫТЬЕ ОКОН > 500р.
8 (916) 432-77-38

ПРОФРЕМОНТКВАРТИР
 Ремонт ПОЛОВ
 Ремонт СТЕН
 Ремонт ПОТОЛКОВ
 Электрика. **ВАННЫЕ**
 ЭЛЕКТРИКА. **ПОДКЛЮЧЕНИЕ**
 СКИДКА 30% НОВОСЕЛАМ, ПЕНСИОНЕРАМ
8 (962) 9-0000-91
 ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА - БЕСПЛАТНО

ВАННЫ ВОССТАНОВЛЕНИЕ АКРИЛОМ
8 (499) 409-54-34
8 (926) 006-53-54

САНТЕХНИК МАСТЕР УНИВЕРСАЛ
 УСТАНОВКА ВСЕХ
 САНТЕХНИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ
 ПРИ УСТАНОВКЕ НАШЕГО СМЕСИТЕЛЯ - СКИДКА
 ВОДОСНАБЖЕНИЕ ОТОПЛЕНИЕ
 КАНАЛИЗАЦИЯ
СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ
8 (926) 052-59-71

Частности

На правах рекламы

Юридические услуги

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ
 бесплатная консультация
АКЦИЯ*: бесплатное составление заявления
 действует до конца месяца, подробности по телефону
 Для льготных категорий граждан на остальные виды услуг -50%
8 (495) 117-07-17

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ
 Помощь юристов и адвокатов.
 Работаем на результат.
8 (495) 741-93-16

Консультация по вопросам финансов и получения
ДЕНЕГ
8 (916) 909-77-14
 ч/л Пьянков А.Н.

Городской межведомственный **ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**
 • ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
 • ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
 • МОШЕННИЧЕСТВО
 • ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
 • ПЕРЕРАСЧЕТ ПЕНСИИ
 для льготников до конца месяца скидка 70%
 юридическая консультация - БЕСПЛАТНО
8 (495) 177-97-07

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА
 ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
 звонок бесплатный
8 (495) 136-76-26

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
 Помощь юристов и адвокатов
 консультация бесплатно!
 - Возврат вкладов МФО, МКК, КПК, АСВ, Банки
 - Защита от мошенников
 - Возврат долгов
 - Защита в суде
 - Защита бизнеса
 м. «Ольховая», «Смоленская»
 +7 (968) 806-17-77
 сайт: fjoc.moskva.ru

Обманули юристы-аферисты? Поможем! Оплата по рез. Т. 8 (495) 220-56-66

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

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

Товары и услуги

• **Срочный ремонт** холодильников, швейных машин, телевизоров всех моделей, антенн, телевизионного кабеля, стиральных/посудомоечных машин, электрических плит/панелей, газовых плит. Гарантия, квитанция, скидки. Т.: 8 (495) 233-68-99, 8 (903) 796-14-08

Туризм и отдых

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

Медицинские услуги

МЦ «АлкоСпас» Москва и Московская область
 Лицензия № ЛО-77-01-010680 ООО «АлкоСпас»
НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ЧАСА
8-495-171-02-14
 Бесплатная консультация
 Анонимная помощь специалиста при **АЛКОГОЛЬНЫХ и НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЬЕ и ЗАПОЯХ.**
 о возможных противопоказаниях **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ со СПЕЦИАЛИСТОМ**

Здоровье и красота

Изготавливаем ортопедические стельки
БЕСПЛАТНО
 Консультация специалиста
при боли в спине и ногах
www.extempo.moscow
8 (967) 098-09-88

Астрология, магия, гадания

Софья Михайловна (г. Кольчугино, Владимирская обл.). Принимаю в Москве. Сохранение семьи, помощь близким и детям. Охранение от колдовства. Работа со сложными случаями. При себе иметь бутылку воды и яйцо. Т. 8 (495) 508-15-71

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН
 • Инволютированный 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

Потомственная ясновидящая Христиана
 Выведу человека из самой сложной ситуации, независимо от пола, возраста и вероисповедания
 Помогу тем, кому никто не смог помочь. Реальная помощь, не пустые обещания
8 (915) 100-08-43

ОЛЬГА ЯСНОВИДЯЩАЯ
 • СТАВЛЮ ТРИ СТЕПЕНИ ЗАЩИТЫ С ЗОЛОТОЙ ПЕЧАТЬЮ
 • ПРИВОРОТ ЗА 1 ДЕНЬ
 • ПОМОГУ ВО ВСЕХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ
 • СНИМУ СГЛАЗ, ПОРЧУ, РОДОВОЕ ПРОКЛЯТИЕ
 • ИЗБАВЛЮ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК
 • СНИМУ ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ
 • БОЛЕЕ 900 ОБРЯДОВ
8 (960) 466-39-55

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

СИЛЬНАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ РАИСА
 Помогла многим, поможет и вам! Известна в России и за рубежом
 + Гадания + Виноотворот
 + Снятие порчи, сглаза, проклятий
 + Сильнейший приворот в день обращения!
 + Действенные обряды на удачу, счастливое замужество
8 (495) 532-64-70
8 (926) 189-69-95 Gadalka_raisa

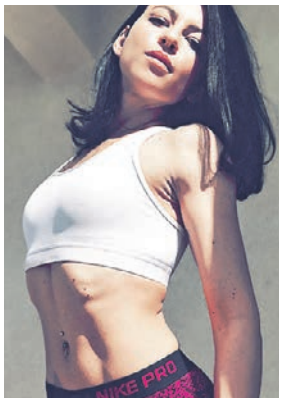
Через газету благодарю ясновидящую **бабушку Аню** Дар от бога!
 Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребенка, сын нашёл работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.
 Консультация бесплатно.
Не опускайте руки: ДОРОГУ ОСМИЛ ИДУЩИЙ!
8 (968) 946-78-64

АЛЕКСАНДРА ОЧИЩЕНИЕ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ
 • Мощный приворот в день обращения;
 • Очищение от порчи и одиночества;
 • Эффективный заговор от пагубных привычек;
 • Наладит отношения между детьми и родителями;
 • Воссоединение семьи навсегда.
Пенсионерам приём бесплатно!
8 (925) 234-58-55

Мебель
 • Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Фитнес по средам

Стройная доминанта



Полина Гвоздева polina_gvozdeva

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



Существует поверье, что кардионагрузки по утрам на голодный желудок способствуют жиросжиганию. Адептов этой веры можно встретить в тренажерном зале на рассвете (для тех, кто упал с Луны, — да, они работают круглосуточно). Легенда у ритуала такая: сонному и оголодавшему организму самое место на велотренажере или на беговой дорожке, потому что запасы гликогена за ночь иссякли и от физической нагрузки немедленно начнут гореть жиры. Разумеется, ничего подобного не происходит. В 2014 году журнал JISSN (издание Международного общества спортивного питания) опубликовал исследование, в котором сравнивалась эффективность тренировок натощак и после еды. Выяснилось, что разницы нет. Но есть разница между сытыми и голодными любителями фитнеса. Сытые, придя в зал, осилит более интенсивную тренировку, а значит, сожгут больше калорий и получат в итоге лучшие результаты. Ну и посят с утра подольше. А с голодными, конечно, все иначе...

Если долго смотреть на стройных людей, можно стать стройнее. Я серьезно.

В голове много разных ядер — скопищ нейронов, отвечающих за различные аспекты функционирования организма. Центр голода, например, миллионами лет эволюции натренирован, что надо жрать, пока дают. Прото, что еда сейчас не в дефиците, он не в курсе. Чтобы не скатиться в перманентное перекармливание, центру голода нужно противопоставить другие нейронные связи — те, что за правильное питание, здоровье, стройность, спорт и вот это вот все. Когда я читаю статьи о правильном питании и пользе тренировок, рассматриваю картинки с красивыми людьми, которые правильно питаются и полезно тренируются, у меня в голове формируется информационная доминанта. От картинок с красивыми девочками нейронные связи укрепляются, а потом при случае спорят с центром голода и гоняют меня в тренажерный зал — все это без моего сознательного участия. Аллен Карр в книге «Легкий способ бросить курить» занимался тем же самым — создавал у читателя информационную доминанту — методично ездил по мозгам на тему вреда курения.

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

Слабо осилить ГТО?



Виталий Сидоров Тренер по легкой атлетике

В прошлом году в России более 800 тысяч человек получили знак о сдаче норм ГТО. Хорошо, что такие традиции возвращаются. Не всем быть спортсменами, но всем полезна физкультура. В 1930 году в СССР придумали Всесоюзный список упражнений и соревнований

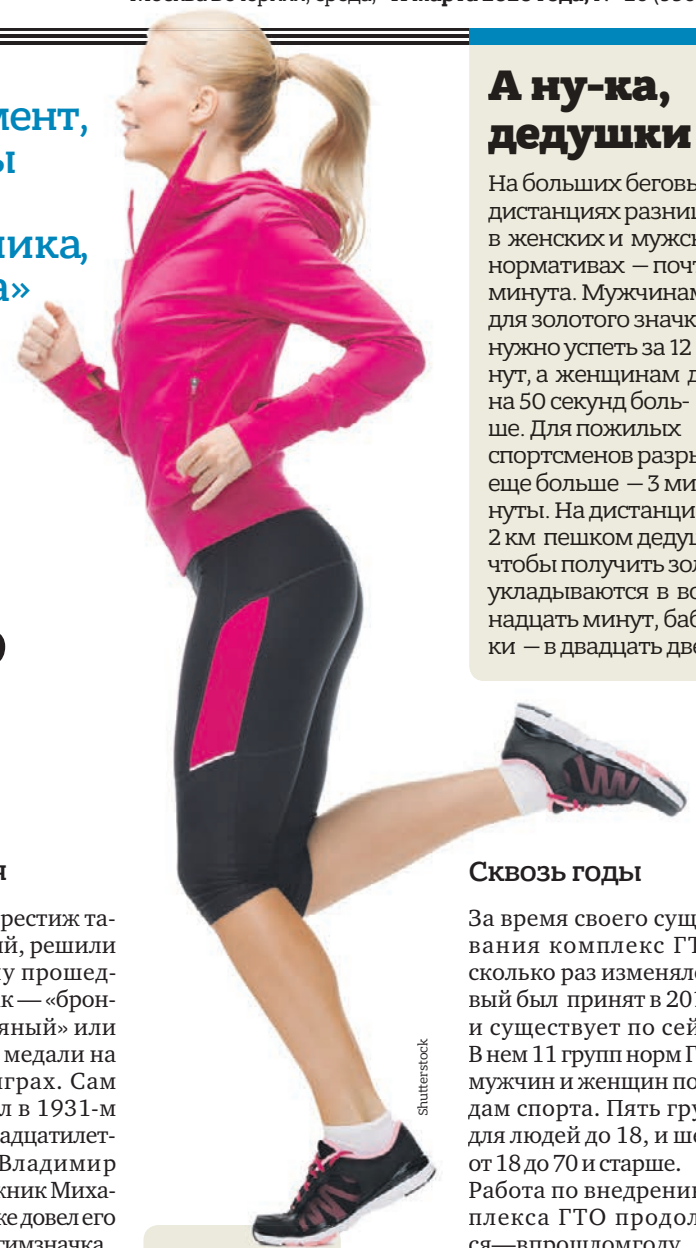


Экспертное мнение

«Готов к труду и обороне!» (ГТО): который 11 марта 1931 года был утвержден и стал нормативной основой для всей страны.

Знак отличия

Чтобы поднять престиж таких соревнований, решили вручать каждому прошедшему особый знак — «бронзовый», «серебряный» или «золотой» — как медали на Олимпийских играх. Сам значок придумал в 1931-м московский пятнадцатилетний школьник Владимир Токтаров, а художник Михаил Ягужинский уже довел его до знакомого многим значка. Сначала в соревнованиях могли участвовать мужчины от 18 лет, а женщины — от 17. Испытания были суровыми — кроме общеизвестного бега на 100, 500 и 1000 метров, нужно было поднять патронный ящик весом 32 кг и пройти с ним 50 метров на скорость. А еще — пробежать 1 км в противогазе, метать гранаты.



Shutterstock

А ну-ка, дедушки

На больших беговых дистанциях разница в женских и мужских нормативах — почти минута. Мужчинам для золотого значка нужно успеть за 12 минут, а женщинам дают на 50 секунд больше. Для пожилых спортсменов разрыв еще больше — 3 минуты. На дистанции 2 км пешком дедушки, чтобы получить золото, укладываются в восемнадцать минут, бабушки — в двадцать две.

Сквозь годы

За время своего существования комплекс ГТО несколько раз изменялся. Новый был принят в 2013 году и существует по сей день. В нем 11 групп норм ГТО для мужчин и женщин по 14 видам спорта. Пять групп — для людей до 18, и шесть — от 18 до 70 и старше. Работа по внедрению комплекса ГТО продолжается — в прошлом году более 2,5 миллиона человек зарегистрировались на сайте ГТО, 1,5 миллиона приняли участие в соревнованиях, и 800 тысяч получили знаки отличия. Работа эта продолжится — к 2024 году спортом и физкультурой должны заниматься 80 процентов школьников и 60 процентов студентов России.

Сергей Шахиджанян vecher@vm.ru

Кстати,

дети 6–8 лет, чтобы получить золотой значок ГТО, должны пробежать 30 метров за 6 секунд. Для взрослых норматив укорочен на 2 секунды — нужно уложиться мужчинам в 4,3, а женщинам в 5,1 секунды.

Туризм и отдых

На правах рекламы

8 (4852) 43-72-03, 43-72-43
www.redholm.ru

Санаторий на Волге
КРАСНЫЙ ХОЛМ

Питание по системе «шведский стол»

Бассейн с минеральной водой из собственного источника + санузел/хамам

Эксклюзивные медицинские методики

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

АКЦИЯ*

ПРОГРАММА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» от 2 090 руб. сутки

* подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения по т. 8 (4852) 43-72-03. Акция действительна с 1.03 по 15.06.2020 г. РЕКЛАМА

Недвижимость

На правах рекламы

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

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



Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Завтра — Всемирный день сна. Во сне мы проводим приличную часть жизни. Для одних это — физическая перезагрузка, для других — полезное времяпрепровождение с вещими сновидениями.

Морфей знает все



Овен

Большинство Овнов — жаворонки, причем любят ложиться спать поздно, а вставать рано. Даже ночью их не покидают мысли о делах и заботах, поэтому глубокий сон случается редко. Часто именно в этом состоянии им приходят отличные идеи, которые Овны незамедлительно воплощают в жизнь. Вещие сны посещают хоть и редко, но метко.



Телец

Тельцы любят поспать и сложно переносят, когда им это не удастся. Так как фантазия у этого знака богатая и он от всей души наслаждается материальными благами жизни, то и сны часто связаны с удовольствиями, путешествиями и прочими приятностями. Сны Тельцов посещают яркие, насыщенные, с приятным послевкусием. Вещие сны касаются в основном физического состояния, болезни или выздоровления.



Близнецы

Близнецы и в жизни, и во сне персонажи бодрые. Спать долго не любят. Сновидения их похожи на многовариантную виртуальную реальность, с сюжетом из кусочков реальной жизни и множеством параллельных линий. Еще у них есть способность во время сна прорабатывать свои психологические проблемы.



Рак

Для Раков сны — вторая реальность. Фантастическая, похожая на мир с существами, которых нет в природе, но они есть в подсознании. Раки спят крепко и долго, смакуя происходящее. После пробуждения часто горюют, что жизнь не



Лев

Львы часто не могут заснуть сразу, в их голове тысячи идей, которые надо воплотить. Причем Львы, энергетически очень сильные, могут запоминать сны и находить с их помощью решения. Многие обладают даром ясновидения. Если Лев говорит, что видел это во сне, прислушайтесь.



Дева

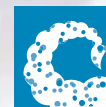
Девы, несмотря на свою внешнюю приземленность, очень эмоционально переживают внешне проявление мира к ним. Особенно ссоры, недопо-

нимание с окружающими. Поэтому им часто снятся откровенные разговоры, романтические зарисовки и исторические эпохи.



Весы

Весы быстро засыпают и благодаря отлично развитым биоритмам четко знают свою меру. Просыпа-



Скорпион

Скорпионов по жизни преследует мистика, поэтому и сон для них часть потустороннего мира, в котором они отлично себя ощущают. Ужастики, которые сигнализируют о стрессе,



Стрелец

Стрельцы спокойно переносят недосыпы и никогда не жалуются на это. У них режим «закрыв — открыл глаза и пошел». Впереди слишком много дел. Снятся им чаще всего эпизоды из обычной жизни.



Козерог

Козерогам чуждо глубокое погружение в бессознательное. Скорее отрывки прошедшего дня с новыми персонажами и рефлексией от общения с окружающими. Им часто снятся их почившие родственники — сильна связь с ними. Правда, сеансов спиритизма от них ждать не стоит.



Водолей

Водолеи обожают свои сны. В них происходят совершенно сумасшедшие коллизии, которые они с удовольствием интерпретируют и рассказывают окружающим. Часто находят в снах решение сложной задачи, чем очень гордятся.



Рыбы

Сон для Рыб важный источник энергии. С помощью своего идеального мира бессознательного они находят в себе силы, чтобы преодолевать трудности реальной жизни. Их устройство бытие существование в мире грез, где нет неприятностей и другой чепухи. Чаще всего ложатся и встают поздно, и это для них нормально.

Находить во сне решение проблемы — это дар, которым обладают не все

ются без будильника — сбавывают внутренние часы. Часто снится состояние полета. Они отлично запоминают свои видения и могут их интерпретировать.

лишь подстегают Скорпионов и помогают мобилизоваться. Также часто в снах этого знака творится дстоевщина, требующая решения дилеммы.

Дежурный астролог
Надежда Ясная

Астролог отвечает читателю

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

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

astro@vm.ru

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

Елена, 58 лет, Скорпион, родилась в Ахлацихе (Грузия)

Я была достаточно сильным, хорошо зарабатывающим человеком. Но как только отметила свой юбилей — 50 лет — осталась без работы. Как выбраться из нищеты?

Этот год для вас действительно содержит в себе много испытаний. Вам предстоит пересмотреть свои взгляды на многие

вещи, в том числе на работу. Как назло, и Венера, и Марс, которые отвечают за любовь и деятельность, находятся в непростом положении. Поэтому соберитесь с силами, нужно это время просто пережить. Уже в конце года у вас начнется положительная динамика по всем фронтам, возможно, вы переедете в другую страну или начнете совершенно новую деятельность. В любом случае все испытания пойдут вам на благо

и откроют возможности для нового витка в развитии и личной жизни.

Галина, 67 лет, Рак, родилась в Самаре

Меня интересуют изменения в моей жизни в этом году: задумываюсь о переезде в другую страну. Будет ли мне способствовать удача в этом или не стоит ничего менять в этом году?

В вашей натальной карте этого года тема переезда

и эмиграции проходит красной нитью. Все обстоятельства в любви и в работе складываются таким образом, что переезд свершится. Вам будет не просто покинуть насиженное место, тем не менее перед вами откроются новые перспективы, появится другой круг общения. Не торопитесь, действуйте продуманно и осмысленно. Тогда ваш переезд пройдет безболезненно и вы быстро освоитесь.

