



Внимание!

ЗАЩИТИСЬ!

РЕВАКЦИНИРУЙСЯ

Июнь нас взбодрит

Гороскоп на месяц для знаков зодиака **с. 8**



Наряд требует затрат

Во сколько обойдется выпускной вечер **с. 7**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

1 июня 2022 года
№ 58 (1302)

ПРАЗДНИК

Ретро с ветерком

4 июня в столице пройдет традиционный ретропарад городского транспорта.



Владимир Астапкович/РИА Новости

— В апреле мы впервые за три года провели парад трамваев, который собрал 20 тысяч зрителей, — рассказал заммэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов. — Мы видим, что людям нравятся такие события, поэтому решили организовать еще один парад, но более масштабный. Колонна стартует в 10:30 от Садовнического проезда (у метро «Новокузнецкая») и в 11:00 приедет на Чистопрудный бульвар — там она будет стоять до 17 часов.

Старинные трамвайные вагоны в районе метро «Чистые пруды»

ДЕНЬГИ

Ковидная амнистия

С сегодняшнего дня москвичи могут оформить возврат коронавирусного штрафа.

С 1 июня москвичи и гости столицы могут подать заявление на компенсацию уплаченных ранее административных штрафов, выписанных за нарушение коронавирусных ограничений. Исключение: несоблюдение режима самоизоляции во время заболевания ковидом. Сделать это можно в центрах госуслуг «Мои документы». С собой нужно взять удостоверение личности, постановление о выписке штрафа и документ, подтверждающий его оплату. Ковидная амнистия будет действовать до конца 2022 года.

Написать заявление нужно в офисе «Мои документы»

Игорь Петренко: Сбежавших артистов мне жаль

В Москве начались съемки сериала «Доктор Краснов». Главную роль в нем сыграет Игорь Петренко **с. 10**

Тем временем

Вчера глава МИД Турции Мевлют Чавушоглу заявил представителям Евросоюза, что Анкара не будет подключаться к санкциям против России. Какие цели преследует турецкое правительство на самом деле **с. 4**

vm.ru

■ Вчера в столичном Стройкомплексе рассказали о создании транспортно-пересадочного узла (ТПУ) «Авиамоторная».

Две линии городской подземки, платформы Казанского и Рязанского направлений железной дороги, а также остановки наземного городского пассажирского транспорта войдут в состав пересадочного узла. Чтобы пассажирам было проще менять транспорт, строители сооружают переходы. Один из них примыкает к вестибюлю метрополитена. Это переход от «Авиамоторной» Калининской линии подземки к станции Большой кольцевой. Для удобства маломобильных граждан его оборудуют лифтом и пандусами.

В рамках создания ТПУ построят многофункциональный комплекс

Ход работ вчера оценили инспекторы Мосгосстройнадзора, а качество материалов проверят специалисты лабораторий Центра экспертиз и исследований в строительстве. В фокусе внимания — надежность инженерных коммуникаций. В арсенале специалистов — лазеры, радары и сканеры, которые могут проникать электронным зрением на глубину. Пробы бетона были взяты на месте. Его соответствие заявленному качеству подтверждают эксперты. — Благодаря комплексу исследований нарушения, которые невозможно определить визуально, выявляются и устраняются на стадии строительства, — заявил председатель Мосгосстройнадзора Игорь Войстратенко.

Пересадка в время сэкономит

Переход на «Авиамоторную» станет быстрее



Проект транспортно-пересадочного узла «Авиамоторная», который построят в Юго-Восточном округе столицы

Вместе с возведением перехода ведется прокладка инженерных сетей. Предстоит протянуть необходимые новые «нити» водопровода, дождевой канализации, электрических сетей, а также уличного освещения и связи.

В рамках создания ТПУ запланирована реконструкция улицы Авиамоторной. Ее модернизация поможет снизить транспортную нагрузку.

Цифра



станций входит в состав северо-восточного участка БКЛ: три из них, включая «Авиамоторную», открыты.

После устройства подземного перехода строители приступят к сооружению двух перронов для пассажиров наземного городского транспорта.

— Новые объекты крупного узла ускорят пересадку между различными видами транспорта и в целом уменьшат число заторов, — отметил Игорь Войстратенко.

Помимо технологической части — двух станций метро и железнодорожных плат-

форм, удобных дорог рядом и остановочных пунктов, — в составе транспортно-пересадочного узла запланировано создание многофункционального комплекса. Инвесторам предлагается построить апартаменты и офисы. Так многие люди смогут найти место работы рядом с домом или быстрее доехать до него на городском транспорте.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru



С сегодняшнего дня меняется порядок возврата «Троек». Теперь вернуть проездную карту в кассы метро и получить обратно 50 рублей можно в течение пяти лет с момента ее покупки. Таким образом получится сделать потребление пластика более разумным.

Кстати,

на станции «Авиамоторная» Большого кольца метро ведется строительство второго входного вестибюля. Пассажиры попадут на Авиамоторную и Красноказарменную улицы.

Знаете ли вы, что

строится пересадка между станциями «Авиамоторная» Большого кольца и Калининско-Солнцевской линии. Летом планируется монтаж четырех эскалаторов.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Алена Прокина Редакционный совет Александр Шарнауд (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»), Артем Чубар (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Кирилл Васильев (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Ольга Бажанова

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2022. 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 330 000 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 01.06.2022, 12:30. Дата выхода в свет 01.06.2022, № 58 (1302)



Средняя аудитория одного номера — 539 800 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, сентябрь 2021 — февраль 2022)

Импортозамещение

Только наша «Тройка»

■ Вчера в столичном Департаменте транспорта рассказали о выпуске новой «Тройки».

Теперь на проездной ставят чипы, произведенные в России. Первая тысяча экземпляров уже появилась в кассах столичного метрополитена. Опознать их можно по букве V на одной из сторон. — В июне поступит массовая партия — 200 тысяч карт, — сообщил замэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов. До конца 2027 года планируется выпустить 19 милли-

онов «Троек». Так что дефицита проездных не ожидается. По словам Максима Ликсутова, замена чипа не скажется на работе карт — функционал остается прежним.

— Также до конца этого года разработаем более современный чип для транспортной и банковской сфер. Он позволит нам внедрять еще больше удобных современных билетных решений для пассажиров, — добавил глава Транспортного комплекса столицы.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru



Первая тысяча «Троек» с российским чипом и буквой V на обратной стороне уже продается в кассах метро



1

Зарабатывать будем больше

Сергей Собянин повысил минимальную зарплату в столице

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) повысил на десять процентов минимальную заработную плату в столице. С 1 июня она составляет 23 508 рублей в месяц.



Также на десять процентов вырос прожиточный минимум. В расчете на душу населения он составляет 20 585 рублей. Для трудоспособного населения прожиточный минимум определен в размере 23 508 рублей, для пенсионеров — 15 410 рублей и для детей — 17 791 рубль. — Величина прожиточного минимума применяется в Москве в том числе для определения права граждан на получение отдельных социальных выплат и услуг, жилищных субси-



2
Москвичка Юлиана Сорокина оформляет статус самозанятой (1). Пенсионерка Марина Львова читает книгу у себя дома (2)

дий и бесплатной юридической помощи, — напомнил Сергей Собянин. Он уточнил, что мера принята для того, чтобы поддержать москвичей в условиях санкционного давления.

Также упростили порядок получения санаторно-курортных путевок для ветеранов войны и труда, людей с инвалидностью, неработающих пенсионеров и других горожан льготных категорий. Заявку можно подать через mos.ru, но в нее внесли изменения. Теперь заяви-

Тем временем

Количество самозанятых в Москве превысило миллион человек. Как рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в личном блоге sobyanin.ru, самозанятыми становятся представители самых разных профессий: художники, дизайнеры, программисты, репетиторы, курьеры, водители, строители, ремонтники и другие. Для них установлен специальный налог — 4–6 процентов от дохода. Понятная система налогообложения позволяет вывести самозанятых из тени.

тельно нужно указать только паспортные данные, сведения о наличии регистрации в Москве, а также о документе, подтверждающем льготную категорию. — При этом заявителям из числа федеральных и московских льготников, которые получают ежемесячную городскую денежную выплату, выбирать льготную категорию больше не надо, — добавили в мэрии. Сократили и перечень документов, которые нужно собрать. В исключительных случаях могут попросить прикрепить скан-копии документов, которые органы власти не могут получить без участия заявителя. — Обязательной останется копия медицинской справки формы № 070/у, — сообщил мэр.

Наталья Тростьянская
vecher@vm.ru

Проект

Известные врачи прочтут лекции о здоровье

■ Открытые лектории пройдут в рамках проекта «Здоровая Москва». Лекции для горожан прочтут врачи, диетологи, ученые и психологи. Первая встреча состоится уже в это воскресенье, 5 июня, в летнем кинотеатре парка «Музеон». Главный врач медкомплекса в Коммунарке Денис Проценко и главный врач Первой городской больницы имени Пирогова Алексей Свет обсудят, стоит ли обращаться к врачу при отсутствии каких-либо симптомов заболевания и как распознать тревожные сигналы организма.

— Принять участие может любой желающий. Это бесплатно, необходимо только предварительно зарегистрироваться. Также все желающие смогут посмотреть онлайн-трансляцию, — рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Напомним, что 46 павильонов «Здоровая Москва» работают ежедневно без перерывов с 8:00 до 20:00. Чтобы пройти бесплатное обследование, необходим паспорт и московский полис ОМС.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Накануне 100-летия газеты «Вечерняя Москва» мы открываем рубрику «Вечерний прогноз» и вспоминаем, какой была погода много лет назад.

Погода в Москве 1 июня 1968 года



Начало лета тогда порадовало жителей столицы отсутствием осадков. Однако на улице еще было не так тепло, как того хотелось. Минимальную температуру воздуха тогда зафиксировали ночью. Она составила 8 градусов по Цельсию. А вот днем столбики термометров местами поднялись до отметки 16 градусов. 1 июня 1968 года было облачным.

1968 год. Здание Московского промышленно-торгового объединения «Большевичка»

Архив листала Кристина Дегтярева vecher@vm.ru

Сегодня вечером

+18°C



Ветер	4–5 м/с
Атмосферное давление	753 мм
Влажность воздуха	65%

Завтра утром +17°C, небольшой дождь

Мера принята, чтобы поддержать жителей в условиях санкций

НАДО ПОНИМАТЬ

Александр Хохлов
Обозреватель



Хайп на «Хаймарсах»

«Джен Псаки» киевского разлива Алексей Арестович отметил очередным громким заявлением. Советник главы офиса президента Украины пригрозил: Киев устроит Вашингтону «образцово-показательную истерику», если американцы не предоставят ВСУ реактивные системы залпового огня (РСЗО) M142 HIMARS и M270 MLRS. «Хаймарсы» нужны Украине, и это не скрывается, чтобы перенести войну на территорию России. Речь не о приграничных деревушках — о нанесении ударов по крупным городам. Для нас опасность представляет не количество, а качество. Дальность стрельбы обычных боеприпасов, которыми оснащаются такие РСЗО, около 70 км. Дальность же оперативно-тактической ракеты АТАСМС —

300 км. От Чернигова до Брянска по прямой — 285 км, от Сума до Курска — 132, от Харькова до ставшего «миллионником» Воронежа — 279, а до Белгорода — совсем ничего, 71 км. Передача американцами украинским военным РСЗО HIMARS и MLRS для Москвы «неприемлема и недопустима», предупредил на днях посол России в США Анатолий Антонов. В России, по его словам, рассчитывают, что в Соединенных Штатах не пойдут на столь провокационный шаг, как поставка современных реактивных систем залпового огня Украине. Возможно, что-то из не предназначенного для публичной огласки из Кремля в Белый дом было передано на словах. У Америки, как бы она ни пыжилась, есть свои болевые точки, а у нас есть не только оружие, но и сельхозудобрения, без которых, как оказалось, на полях в Айове ничего не растет. Как бы там ни было, 30 мая президент США Джо Байден заявил, что Вашингтон не планирует поставлять Киеву ракетные системы, способные наносить удары по территории России. Этим-то решением и возмутился Алексей Арестович, а значит, и Владимир Зеленский, чьим «ру-

пором» является скандальный советник руководителя президентского офиса. «Хай ей бис» той Украине, которая все больше напоминает охамевшую содержанку, пытающуюся помыкать одряхлевшим «папиком» Западом. Цыкнут на дуру, заткнется. Но у нее появилась ушлая «маман» — Польша. Все в мире оценили страстные объятия Зеленского с польским коллегой Дудой на трибуне Верховной Рады, но дело не в лирике, а в практике разворачивающегося взаимодействия двух стран.

В конце апреля 2022 года на сайте НАТО появился пресс-релиз: в рамках американской программы про-



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

дажи военной продукции и иностранным государствам Польша запросила о покупке 20 комплексов HIMARS и боеприпасов к ним типа GMLRS и АТАСМС. «HIMARS расширят возможности обороны и сдерживанию региональных угроз», — пояснила пресс-служба НАТО.

Два десятка РСЗО — это нормально для охраны рубежей. Но в конце мая министр обороны Польши Мариуш Блащак заявил, что его страна планирует приобрести еще около 500 (!) пусковых установок «Хаймарсов». Мотивировка: из-за массовых поставок оружия Украине Польша теперь «чувствует уязвимость».

Полковник в отставке, экс-советник министра обороны США Дуглас Макгрегор недавно написал, что успехи армии России и плачевное состояние украинских войск «пошли вразрез с планами США». Поэтому, по его мнению, американская администрация попытается «переломить ситуацию и сохранить лицо». Остается добавить: привычно все будет сделано чужими руками. Байден же отказался от поставок РСЗО...

Оставим хайп на «Хаймарсах» кликуше Арестовичу. Вопрос куда серьезнее: помнят ли в Варшаве о предупреждении Москвы наносить удары по центрам принятия решений?



Турция может развалить альянс

Эрдоган по-прежнему против расширения НАТО

■ Вчера глава МИД Турции Мевлют Чавушоглу заявил, что Турция не будет подключаться к санкциям против России.

Странам необходимо понять позицию Турции «в силу той посреднической роли», которую занимает Анкара, подчеркнул Чавушоглу. — Наша позиция четкая, мы не подключаемся к санкциям против РФ и не позволим делать это через нас, — добавил он. Чавушоглу также отметил, что в Анкаре ожидают в ближайшее время визита главы МИД РФ Сергея Лаврова. Что же касается позиции Турции по отношению к возможному членству Швеции и Финляндии в НАТО, то она сейчас крайне негативная. Анкара, как известно, требует, чтобы скандинавские страны прекратили поддержку террористических организаций.

— Страны Скандинавии помогают курдам, которые хотят создания независимого государства, а Турция этого

не хочет, — рассказывает замдиректора Института стран СНГ политолог Владимир Жарихин. — К тому же Турция в принципе весьма самостоятельный игрок. Но это не значит, что она — друг России. Турция друг лишь самой себе, она ведет свою игру. Зачем им вводить против нас санкции, если у России можно покупать дешевый газ? А еще — принимать миллионы туристов.

Сама жизнь толкает Эрдогана в сторону России

При этом Турция вооружает власти Украины, поставляя в эту страну беспилотники и много чего еще. Турция в любой ситуации ищет исключительно собственную выгоду. Эксперты считают, что турецкий лидер Реджеп Эрдоган вполне способен развалить НАТО.

— Эрдоган не может позволить курдам, которых поддерживают и Скандинавия,

и Штаты, создать независимое государство. Тогда от самой Турции останется лишь Стамбул, — пояснил политолог Дмитрий Журавлев. По мнению эксперта, сама жизнь сейчас толкает Эрдогана в сторону России. Хотя толку от Турции для России пока не очень-то много. — Даже если Финляндию и Швецию в альянс не примут, это еще ничего не значит. Южная Корея тоже не

в НАТО, но США держат на территории этой страны тактическое ядерное оружие — для сдерживания Северной Кореи. Штатам, чтобы угрожать России, вовсе не обязательно тащить Финляндию или Швецию в НАТО. С любой из этих стран достаточно заключить договор о военном сотрудничестве и разместить там свои базы. Украина ведь тоже не в НАТО, но страну накача-

Президент Турции Реджеп Эрдоган старается выжать максимум из сложившейся в регионе ситуации

ли и оружием, и военными советниками, в итоге она воюет с Россией, — пояснил Владимир Жарихин.

Тем не менее, по словам эксперта, с Турцией нам можно и даже нужно сотрудничать. — У нас вполне могут быть совместные интересы, — пояснил эксперт. — Ну на-

пример, наши лидеры однозначно против политики США. Штаты, я напомню, организовали в Турции военный путч с целью «снести» Эрдогана, и российские военные его буквально спасли. У Турции большие претензии и к Евросоюзу, куда эту страну уже много лет не берут, хотя она активно просится. Ей выдвигают одно, то другое условие и фактически издеваются. Дмитрий Журавлев согласен, что сотрудничать с Эрдоганом можно и нужно.

— Но только по тем вопросам, где видна прямая выгода для Турции и ее лидера. В тех вопросах, где выгоды нет, Эрдоган «кинет» не задумываясь, надеяться на него нельзя, — убежден эксперт.

Политологи уверены: чем больше в мире независимых от США стран, тем лучше. Турция, несмотря на членство в НАТО, — как раз одна из таких.

Никита Миронов
vecher@vrm.ru

Прорвать окружение и разбить врага

Наши военные продолжают выполнять боевые задачи, проявляя высочайший профессионализм и отвагу

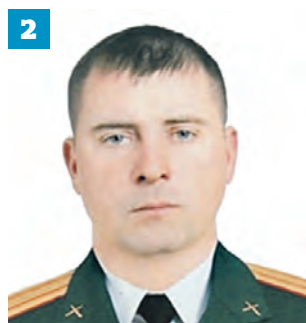
■ Министерство обороны РФ продолжает знакомить читателей «Вечерки» с подвигами участников спецоперации на Украине.

Заставил противника капитулировать

Младший сержант Даниил Рьжков (1) в составе мотострелковой роты освободил один из населенных пунктов, который заняли украинские националисты. Противник попытался отрезать взвод мотострелков, где был и Рьжков, от основной группы. Даниил с остальными бойцами начали двигаться на БТР и вести огонь по радикалам. В результате

Губанов лично уничтожил три танка и четыре БМП

смогли прорвать укрепление противника. Даниил был ранен в руку осколком от минометного снаряда. Он смог оказать себе медпомощь и остался вести бой. В результате он уничтожил десяток укронацистов, а противник вынужден был отступить с позиций.



27 мая 2022 года. Российский военнослужащий на огневой позиции реактивной системы залпового огня «Ураган»

Сутки прикрывал мотострелков

Командир танкового батальона подполковник Сергей Губанов (2) вместе с подраз-

делением принимал участие в наступательной операции по освобождению от радикалов одного из населенных пунктов. Националисты вели мощный минометный

обстрел по наступающим российским подразделениям. Подполковник Губанов, находясь под огнем, оценил сложившуюся обстановку, оперативно и грамотно обе-

спечил оборону позиций для выхода основных сил танкового батальона из-под обстрела противника. После этого вступил в бой с подразделением радикалов. Лично управляя танком Т-72Б3, Сергей уничтожил три танка противника, четыре БМП-2 и более 30 националистов. Бой шел целые сутки без перерыва. Все это время подразделение Губанова прикрывало огнем мотострелковые группы. Это позволило освободить населенный пункт от противника.

Раскрыл и обезвредил диверсантов

Группа старшины Андрея Бутолина (3), патрулируя территорию недалеко от освобожденного от националистов населенного пункта, обнаружила в укрытии украинских диверсантов. Российские военные их атаковали внезапно и смогли уничтожить 15 радикалов вместе с техникой. Два диверсанта, поняв, что сопротивляться бесполезно, сложили оружие и сдались в плен. После этого они дали показания и раскрыли местонахождение артиллерийских подразделений националистов. Это позволило предотвратить готовящуюся врагом диверсионную операцию.

Анна Михайлова
vecher@vm.ru

Письмо солдату

Ученики 8-го класса
МОУ «СОШ № 7» (г. Ржев)

Здравствуй, солдаты Российской армии! Мы внимательно следим за новостями и знаем о событиях на Украине. Знаем, что вы ежедневно совершаете подвиги, зачастую жертвуя собственной жизнью, в борьбе с неофашизмом и нацизмом. Нам сложно представить, как это — оказаться участником боевых действий. Мы знаем о войне только понаслышке. Мы благодарны вам за то, что вы стоите на страже нашей Родины! Спасайте мирных граждан Донецкой и Луганской республик. Защищайте интересы нашего государства. Вы снова спасаете мир от фашистской чумы и сохраняете тысячи человеческих жизней! Спасибо вам за вашу любовь к Родине, чувство долга, отвагу и ваши большие сердца! За вашу историческую миссию на этой земле, за ваш героизм и мужество! Мы желаем скорейшего приближения победы!

Почитать другие обращения к военнослужащим можно на сайте veteransrussian.ru

Шок

Националисты не хотят хоронить погибших

■ Вчера в подземельях освобожденного от радикалов завода «Азовсталь» нашли фургон, куда были сгружены более 150 погибших украинских военных.

— В фургоне с неработавшей системой охлаждения были складированы 152 тела погибших боевиков и военнослужащих ВСУ, — рассказал официальный представитель Минобороны РФ генерал-майор Игорь Конашенков. По его словам,

со стороны Киева не было запросов на получение тел. Но Россия в ближайшее время их все равно передаст Украине. Также во время обследования фургона наши саперы выявили четыре мины, установленные под погибшими. — Это стандартная практика афганских моджахедов. С одним важным отличием: своих павших они хоронили, а минировали тела погибших русских солдат, чтобы взрывались солдаты живые, — рассказывает воен-



Наши саперы с помощью специальной техники разминируют территорию «Азовстали»

ный эксперт, полковник ВС в отставке Андрей Земцев. Эксперт добавил, что ВСУ не хоронят павших по приказу Киева. — Если человек официально погиб, если есть захоронение, то родственникам за него положена компенсация и пенсия. А если он «пропал без вести», то и платить не нужно. Такая практика в ВСУ длится с 2014 года. Экономят, — пояснил эксперт. Также в бункерах «Азовстали» обнаружены емкости с неизвестными химикатами, противогазы и снаряжение химической защиты. Помимо этого следователям удалось обнаружить на территории предприятия

боекомплекты и вооружение иностранного производства, запасы продовольствия, разбитые ноутбуки, смартфоны. Был обнаружен шприц с непрозрачным веществом белого цвета. — Алкоголь на войне для поднятия духа и снятия стресса пили всегда. Но на Украине к нему добавились еще и наркотики. Боевикам было очень страшно сидеть неделями в подвалах, вот они себя и взбадривали, чем могли, — пояснил ветеран спецподразделения «Альфа» Сергей Гончаров. — Благодаря допингу они и сумели так долго продержаться.

Борис Орлов
vecer@vm.ru



Москвичка с распростертыми объятиями радуется новому автомобилю

Ставки ниже, мечты ближе

Как повлияет на граждан новое решение Центрального банка России

■ Накануне Центробанк РФ принял решение о понижении ключевой ставки до 11 процентов. «ВМ» узнала, как это повлияет на граждан. Снижение ключевой ставки, как предполагается экспертами, приведет сразу к нескольким последствиям — как к положительным, так и не очень.

Депозиты «худеют»

— Если ключевая ставка снижается, то банки автоматически начинают снижать и проценты по депозитам. Мартовская история, когда банки зазывали людей разместить вклад под 20 процентов годовых, давно в прошлом, — пояснил заведующий Центром анализа соцпрограмм и рисков Института социальной политики Сергей Смирнов. И правда, сейчас банки предлагают вклады уже под 7,5–9 процентов годовых.

Ипотека будет доступнее

Хорошая новость для тех, кто решил взять потребительский или ипотечный кредит. Так, например,

ипотечные ставки упали до 12–10,9 процента годовых. Что это значит для заемщика?

— В Москве, по данным риелторов, средняя стоимость вторичного жилья — 17 млн рублей. Это значит, что ежемесячный платеж при его покупке в кредит может уменьшиться со 180 до 150 тысяч рублей, — пояснил финансовый аналитик Артем Летинецкий. Глава минстроя Ирек Файзуллин добавил, что снижение ключевой ставки может уменьшить ставки и по ипотеке льготной, которая сейчас составляет 9 процен-

Ожидается увеличение доходов федерально-го бюджета

тов годовых и дается только под покупку новостроек.

Больше машин и холодильников

— Очевидно, что новая ключевая ставка активизирует кредитование

граждан. Она даст импульс для новых покупок автомобилей, бытовой техники, мебели, разного рода гаджетов и всего, что можно купить в кредит, ведь ставки по потребительским кредитам тоже становятся ниже, — пояснил доцент кафедры экономической теории РЭУ им. Г. В. Плеханова Олег Чередниченко.

Станет лучше бюджетникам

Руководитель департамента корпоративных финансов и корпоративного управления Финуниверситета при правительстве РФ Константин Ордов уверен, что снижение ключевой ставки позволит повысить доход федерального бюджета. — Увеличение дохода, в свою очередь, позволит проиндексировать не только пенсии и социальные пособия, но и определенные выплаты бюджетникам и меры финансовой поддержки для малого и среднего бизнеса. Он сегодня особенно остро нуждается в четких прави-

лах и льготных режимах кредитования, — пояснил Ордов. Также, по его словам, снижение ключевой ставки поможет сдержать рост цен.

Успевайте сделать вклад

Артем Литенецкий считает, что ЦБ продолжит снижать ключевую ставку. — Я думаю, что на ближайшем заседании Центробанка она может упасть до 9 процентов годовых, а к концу года — и вовсе до 6 процентов, — считает эксперт. — Дело в том, что дешевые кредиты нужны как бизнесу, так и нам, потребителям, чтобы делать покупки: начиная от дорогих смартфонов, заканчивая квартирами. Низкие кредитные ставки стимулируют экономическое развитие. Поэтому, если у вас есть свободные деньги, я бы советовал класть их на рублевый депозит. Дело в том, что рубль сейчас крепкий, а ставки по депозитам точно будут снижаться. А вот с кредитами, если есть возможность, наверное, лучше подождать. Судя по тому, что происходит, они будут дешеветь и дальше. Если крайней нужды нет — возьмите позднее.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

Резонанс

Персональные данные на ветер

■ Исследователи утечек DLBI нашли в открытом доступе базу данных курьеров «Яндекс.Еды» и «Delivery Club». «Вечерка» выяснила, чем опасен для граждан такой «слив» информации. В открытый доступ попали более 700 тысяч имен и телефонов курьеров «Яндекс.Еды» и 500 тысяч имен и других данных сотрудников Delivery Club. Утечки произошли с разной давностью: одна — пару месяцев назад, другая — на прошлой неделе. Были случаи и «слива» информации о клиентах. Так номера телефонов, имена и адреса пользователей приложений доставки тоже просочились в сеть. Эксперт по кибербезопасности Сергей Вакулин рассказал, что такие утечки возникают по двум причинам. Или сотрудники лично сливают данные, или происходит сбой в системе безопасности.

— Если недобросовестный сотрудник по своим собственным убеждениям сливает информацию, увыв, механизма защиты от этого нет, — считает Сергей Вакулин. — Часто это происходит из-за внутренней обстановки в коллективе, заработной платы или даже по политическим соображениям. И делают это не для собственной выгоды. А скорее назло работодателю, компании. Если же случился сбой в программе, в результате хакерской атаки,

например, то необходимо наказывать организацию на крупную сумму за небрежное, ненадежное хранение информации.

По словам Сергея Вакулина, за такими «сливами» последует наплыв спама. Имена, телефоны и даже адреса могут забрать в свои базы компании, которые занимаются рекламными рассылками, звонками. В лучшем случае, вас достанут рассказами о различных акциях, в худшем — активизируются и мошенники. Зная ФИО, они могут представиться сотрудниками банков или правоохранителями. Эксперт отметил, что при «сливе» персональных данных решение может быть только одно — смена сим-карты. Свой номер из тысяч баз удалить просто нереально. Впрочем, страдают от утечек не только сервисы доставки. Ранее в сеть просочились данные клиентов лабораторий «Гемотест». В «слитой» базе содержались ФИО, дата рождения, адрес, телефон, электронная почта, серия и номер паспорта, номера страховки и СНИЛС. В открытый доступ попали и данные клиентов мобильного оператора «Билайн», банка «ВТБ» и ГИБДД, сервиса «Авито», социальной сети «ВКонтакте».

Маргарита Мартовская
vecher@vm.ru



Курьер службы доставки сервиса «Яндекс.Еда»

■ В последние выходные июня в Москве пройдут выпускные вечера. Но подготовку к ним, советуют эксперты, лучше не откладывать, а начать уже сегодня. «Вечерка» узнала, сколько будет стоить собраться на торжество и где лучше купить наряды.

Согласно результатам опроса популярного сервиса по поиску работы, траты на выпускной в этом году выросли на 15 процентов. На организацию вечера, без учета покупки нарядов, москвичи в среднем тратят 18 тысяч на ребенка.

Деньги уходят также на макияж, маникюр и прически. — Сэкономить на услугах парикмахера можно, если сделать прическу дома, — говорит стилист Евгения Дубчак. — А голливудский шик ей прибавят аксессуары — живые цветы, заколки с жемчугом, ободок со стразами, широкие ленты и даже косынки, обернутые вокруг небрежной косы.

Вечернее платье — вещь не самую практичную — советуют взять в аренду. — Например, в свадебном салоне или театральной студии, есть также отдельные сервисы по аренде нарядов, — рассказывает стилист Маргарита Саргсян. Цена этой услуги — от 2500 рублей, причем химчистка обычно уже входит в стоимость.

Недорогие модели платьев эксперты советуют искать на столичных вещевых рынках, таких как «Садовод», «Дубровка», «Москва», «Савеловский», «Коньково».

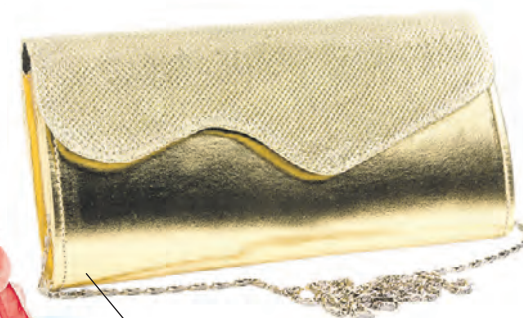
Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Шикарный наряд требует затрат

Во сколько обойдется выпускной вечер и как сэкономить

Бальное платье

Вечерние платья могут быть совершенно разных фасонов — пышное, с подолом, короткое — все на вкус и цвет. Цена тоже варьируется — от 4000 до 20 000 рублей. В некоторых магазинах к ним дают в подарок клатчи.



Клатч

Этот аксессуар прекрасно подходит для походов на светские вечеринки. Стоит он от 1000 до 4000 рублей.

Прическа

Образ красавицы создает не только правильно подобранная одежда, но и прическа. Услуги стилиста-парикмахера стоят от 4000 до 8000 рублей (если хотите вызвать мастера на дом, прибавьте еще тысячу).



Галстук и бабочка

Эти аксессуары придадут образу завершенный вид. И если галстук делает его более строгим, то бабочка — наоборот. Оба аксессуара стоят от 250 до 1500 рублей.

Макияж

Сделать идеальный макияж на выпускной вполне можно самостоятельно. Тем более что сейчас много косметики уже не модно. Но если обратиться за услугами визажиста, то приготовьтесь заплатить от 1500 до 3000 рублей.



Костюм и рубашка

Пиджак и брюки для праздника будут стоить от 8000 до 18 000 рублей. Родителям советуют покупать классику, чтобы костюм можно было носить в повседневной жизни. Стоимость рубашки, в зависимости от качества и материала, — от 800 до 6000 рублей.



Маникюр

Сегодня девушки считают образ не законченным без подходящего маникюра. Обычно он стоит от 1200 рублей, а украшение стразами, узорами и блестками потребует дополнительной платы.

Туфли или босоножки

Женская обувь для торжественного выхода стоит в среднем от 2000 до 12 000 рублей. Но перед покупкой девушке стоит оценить, сможет ли она проходить, например, на каблуках 3–5 часов. Ведь для многих девушек сейчас куда привычнее ходить в кроссовках.

Туфли

На мужские туфли для торжества придется потратить от 2500 до 7000 рублей. Однако, как и в случае с женскими туфлями, — обувь должна быть удобной.



Расходы родителей на школьный бал увеличились на 15 процентов

Компетентно

Образ на «пять»: легкие ткани и свободный крой

■ Выпускной — значимое и долгожданное событие в жизни каждого. Поэтому для юношей и девушек, которые прощаются со школой, очень важно, чтобы в этот вечер все было идеально. Особенно трепетно выпускники относятся к нарядам. «МВ» узнала о трендах этого года.

По словам стилиста Влада Лисовца, девушкам стоит присмотреться к женственным платьям, напоминающим моду 70–80-х годов прошлого столетия: — Это должны быть платья из легких тканей, возможно, с пайетками или другими

яркими элементами. Сейчас в моде длина миди и макси, поэтому рекомендую присмотреться к таким моделям своего будущего наряда. Эксперт также добавил, что любой простой и нежный образ можно разбавить необычными или грубыми аксессуарами — так он будет выглядеть свежее.

— Интересной может быть задумка с винтажными вещами, которые можно найти в гардеробе мамы или в секонд-хендах. Главное, избегать перебора с открытостью или гламуром, — добавил стилист. Что касается юношей, то здесь эксперт советует уде-



Московская школьница выбирает подходящее платье для выпускного вечера

лить внимание свободным пиджакам, которые сделают образ свежее: — Идеально, если это будет пиджак оверсайз, который можно будет сочетать с широкими брюками и футбол-

кой. А вот более официальные рубашки и галстуки делают образ слишком интеллигентным для столь юного возраста.

Рената Лебедева
vecher@vm.ru

Требуются



распространители газеты на станциях метрополитена

Работа 3 дня в неделю (вт-ср-чт) с 16:00 до 20:00

Оплата официальная по договору
Только для граждан России

8 (499) 557-04-24, доб. 178

Удача для смелых и напористых

По просьбе наших читателей ведущая рубрики Алена Прокина вместе с астрологом Юлией Урусэль (на фото) рассказывает, чего ждать, на что надеяться и о чем стоит позаботиться разным знакам зодиака в июне.

Июнь будет достаточно активным месяцем, несущим новые возможности и перспективы. Важно: трезво оценивать ситуации и не брать на себя слишком много обязательств. 3 июня Меркурий выйдет в прямое движение. Наши коммуникации, прежние договоренности, все, что связано с поездками, снова активизируются. Самое важное событие июня — это уход в ретродвижение планеты кармы Сатурна — с 4 июня по 23 октября. Влияние планеты отразится больше всего на государственных структурах, бизнесе, социальной жизни. Во многих учреждениях начнется реорганизация, смена руководства. В это время обострятся хронические заболевания (зубы, позвоночник, коленные суставы, кожа). Срочно идите к врачу!

За любовь и отношения большую часть месяца — с 1 по 23 июня — будет отвечать стабильная и женственная Венера в Тельце. Можно идти за преображением. Важно в этот период выглядеть естественно и ухоженно. Мужчины будут тянуться к натуральной красоте. В любви тренд — если любишь, то докажи. Например, материальными вещами, подарками. С 8 по 16 июня любовь может нагреть неожиданно и с первого взгляда. Стоит попридержать коней и не бросаться в омут с головой. С 16 по 22 июня Венера вступит в конфликт с Сатурном и закужится с Нептуном. Непредсказуемый период в любви. Лучше в это время заняться своей внешностью. Уже с 23 и до 30 июня Венера перебежит в знак Близнецы: придет легкость и свобода в отношениях! 14 июня мы встретим полнолуние. Оно также будет неоднозначным. Отложите свои хотелки и эмоции, важен холодный рассудок. Что касается бизнеса, весь месяц Марс будет в Овне: мы ощутим огромный прилив сил, усилится желание идти к своей цели. Из минусов: вспыльчивость, спешка. С 20 по 27 июня будет перспективный период для новых начинаний. 29 июня — мы встретим новолуние. Напряженное, но очень продуктивное. Юпитер может открыть большие перспективы и возможности на июль. Тем, кто предпочтет снова отсиживаться в уголке, Юпитер таких подарков не даст. Так что не бойтесь конкурировать и брать за сложные задачи. В целом июнь будет удивлять, создавать напряжение. К тем, кто умеет жить быстро, ярко, с огоньком, придут неожиданные бонусы. Так что пристегнитесь: нас ждет очень жаркое лето!



Овен

Для Овнов июнь самый результативный месяц года. Но нужно ускориться, если у вас были большие планы. Именно сейчас надо действовать. Вы ощутите невероятный прилив энергии, решительности. Правда, придется гасить свою вспыльчивость. Юпитер добавит вам чувство, что весь мир у ваших ног. Не бойтесь рисковать, брать за что-то новое, тогда все получится. С 6 по 30 июня — период, максимально благоприятный для решения важных вопросов, которые давно требуют своего разрешения. А с 21 по 30 июня Овнам придется прийти на помощь в решении чужих проблем. На что может уйти немало ресурсов.

Телец

Июнь для Тельцов будет спокойным и неторопливым. Многим захочется изменить имидж, побаловать себя дорогими покупками. С 8 по 15 июня на работе и в быту нужно избегать конфликтов. Держите эмоции под контролем. В отношениях тоже могут случаться ссоры, причем серьезные. У одиноких Тельцов может случиться любовь с первого взгляда и быстрый роман. Не стоит спешить с выводами: чувства в это время как быстро появляются, так и быстро исчезают. Период с 15 по 30 июня — отличное время для решения финансовых проблем и проведения переговоров с партнерами.

Близнецы

Июнь для Близнецов будет насыщен позитивными событиями. По 5 июня Близнецам стоит сосредоточиться на решении вопросов прошлого. С 7 по 13 июня появится желание достичь целей. Проявляйте лидерские качества и ничего не бойтесь. С 13 и до 30 июня поможет произойти важный прорыв. Могут появиться предложения по работе, новые источники финансов. Проявляйте инициативу сами и получите все, о чем желали. С 23 по 30 июня многие почувствуют повышенную потребность в любви и отдыхе. Отправляйтесь в путешествия, ходите на свидания. И жизнь заиграет новыми красками.

Рак

В начале месяца Раки почувствуют энергетический спад. Могут выйти ситуации из прошлого, которые надо решить до дня рождения. С 21 июня ситуация резко начнет меняться в лучшую сторону. Повышенного внимания потребуют рабочие вопросы, появятся новые горизонты для развития. Не акцентируйтесь на эмоциях, больше рассудительности. Кстати, к концу года проекты, запущенные в июне, дадут свои плоды. Влияние партнеров в этот период на Раков будет довольно активным. Отнеситесь к спорам по-философски. Лучше поберегите нервы, займитесь спортом и собой. Это поможет выдержать нагрузки.

Лев

Для Львов июнь будет месяцем богатого урожая. До 6 июня лучше отложить участие в новых проектах, а вот с 6 и по 21 июня стоит приступить к реализации своих грандиозных планов. Больше будьте на публике, ярко и открыто демонстрируйте свои таланты, ваши выступления будут особенно запоминающимися и эмоциональными. С 13 по 19 июня это может принести поддержку окружающих. С 21 по 30 июня нужно следить за здоровьем. Усталость может привести к упадку сил. Это лучшее время, чтобы отправиться в отпуск. Новые впечатления от путешествий и знакомств дадут материал для будущих проектов.

Мужчины в июне будут активно обращать внимание на натуральную женскую красоту. Забудьте про гламур, яркий макияж и экстравагантные наряды. Лучшая тактика — быть собой.



Дева

В июне Девы будут поглощены работой. До 6 июня нельзя принимать важные решения: можно наделать ошибок. Отключите спешку. С 6 по 30 июня прекрасное время для рывка в карьере, старта новых проектов. Вы получите долгожданное признание. Девы могут получить и повышение, и хороший финансовый бонус. С 13 по 22 июня снова надо быть начеку и притаиться. К вопросам надо подходить очень вдумчиво, иначе могут случиться казусы. Постарайтесь трезво оценивать ситуацию. В конце месяца, с 27 по 30 июня возможны незапланированные финансовые расходы, постарайтесь не транжирить.

Весы

Июнь будет месяцем перемен. Правда, не ко всем из них Весы будут готовы. Партнеры или руководство могут предложить вам новые правила сотрудничества. Сперва это вызовет отторжение, но согласиться стоит. После периода адаптации все пойдет как по маслу. Партнеры по браку тоже начнут выкидывать колени. До 20 июня период будет непростой, со встряской. С 21 по 30 июня станет полегче. Требования к вам никуда не уйдут, но зато исчезнут деспотичность и давление в вашу сторону. В этот же период будьте максимально внимательны на работе. Действуйте неспешно и продуманно.

Скорпион

Июнь для Скорпионов будет напряженным. До 6-го числа вас ждут выяснения отношений, сложные переговоры. Действовать надо спокойно, так вы укрепите свой авторитет. С 6 по 21 июня напряжение сохранится, но усилия будут приносить результат. Уже не будет эфемерных планов, все получит четкие очертания. После 21 июня многие Скорпионы почувствуют прилив сил и смогут получить настоящее удовольствие от работы. Встречи и переговоры пройдут очень хорошо, и вы получите заряд эмоций. С 27 по 30 июня возможны значительные траты на партнеров или близких людей.

Стрелец

С 1-го по 21-е число Стрельцы будут активно заниматься личной жизнью, отношениями с партнером. Могут случаться и ссоры, но высока вероятность и заключения брака. Не стоит упорствовать, учитесь уступать партнеру, и тогда это время пройдет для вас безболезненно. С 19 по 30 июня Стрельцам нужно взять себя в руки и направить энергию на выполнение всех обязательств перед другими. Важно в этот период трезво смотреть на себя, свои возможности и не тешить себя иллюзиями. Тогда успех точно придет к вам в полной мере, перспективы не заставят себя долго ждать, и вы сможете найти новую точку роста.

Козерог

До 9 июня у Козерогов будет отличная возможность разобраться с делом из прошлого, которое зависло. С 1 по 9 июня может случиться упадок силы, напомним о себе хронические заболевания. Дела тоже немного стагнируют, надо потерпеть. С 13 по 19 июня Козероги смогут сделать качественный рывок в сторону повышения дохода. Вам поступят интересные предложения, с ними нужно быть аккуратными, изучить все досконально. С 21 по 30 июня акценты сместятся на укрепление партнерских отношений. При конфликтах не обостряйте ситуацию, тогда удастся избежать нервозности.

Водолей

Июнь прекрасный период и для творчества, и для поездок. До 9-го числа лучше разобраться с текущими делами. С 9 по 14 июня внимание Водолеев переключится на отношения и решение финансовых вопросов. Может случиться курортный роман. Главное, не сорите деньгами, они еще пригодятся. С 15 по 21 июня Водолеем смогут показать себя в деле и получить от руководства одобрение. Особенно важно обратиться в это время к творчеству и самопознанию. С 25 по 30 июня могут случиться поездки, где вы встретите людей — они могут в будущем вам помочь и вдохновить на проекты.

Рыбы

Июнь для Рыб будет похож на американские горки. До 6-го числа будет ощущение, что нет сил на новые проекты. Рыбам нужно разобраться с текущими делами. С 6 по 21 июня можно решать любые вопросы. Финансовые в том числе. Рыбам можно смело рисковать и браться за сложные задачи — все выгорит как надо. В июле возможностей уже будет меньше, ловите момент. С 21 по 30 июня переключитесь на близких людей, отдохните. Если с отпуском не сложится, то с 26-го по 30-е займитесь своими финансами. Проявляйте инициативу: это время, когда удача любит смелых и напористых.

Мы ощутим огромный прилив сил, появится желание идти к своей цели семимильными шагами



■ Показ документально-анимационного проекта «Живые мемории» с участием актера Игоря Петренко стартовал на телеканале Ktoymedia. В основе киноальманаха — воспоминания российских деятелей XIX–XX веков. Накануне в столице начались съемки сериала «Доктор Краснов», где артист играет главную роль. Игорь Петренко рассказал «Вечерке» о развитии отечественной киноиндустрии, санкциях и знаменитостях, уехавших из страны.

Игорь, в одной из серий киноальманаха «Живые мемории. 2-й сезон» вы — лицо и голос эпизода из мемуаров русского офицера Белой армии Антона Туркула. В его биографии есть такой факт — он был генерал-майором, белогвардейцем, а потом перешел на сторону нацистской Германии. Почему решили представить в проекте именно этого персонажа?

Мне предложили прочитать отрывок из книги с его воспоминаниями «Дроздовцы в огне». Это история человека, который прошел Первую мировую, Гражданскую, а впоследствии и Вторую мировую войны. В Туркуле жесткость боевого офицера сочеталась с тонким и чувственным отношением к действительности. До прочтения мемуаров Антона Васильевича его личность была мне незнакома. И тем интереснее было изучать страницы его биографии, а вместе с тем и истории нашей страны. Его отношение к делу и окружающим людям вызвало у меня абсолютное уважение. Когда я узнал, что во время Великой Отечественной

Считаю за честь играть военных

Актер Игорь Петренко о патриотизме, важных ролях и ценностях

войны Туркул сражался на стороне фашистской Германии, я стал терять к нему интерес, потому что ничего, кроме ненависти, в последующих его шагах я не увидел. Возможно, он стал заложником будущей эмиграции. Его судьба может служить серьезным уроком для тех, кто, гонясь за комфортом, становится гражданином другого государства. Каж-

Почему так важно вспоминать биографии исторических личностей? Может быть, сейчас, когда Россия проводит спецоперацию на Украине, обращение к истории особенно актуально? Обращение к истории актуально всегда. Особенно это касается воспоминаний людей, бывших свидетелями или даже участниками зна-

Каждый из нас может сделать лучше свой «квадратный метр» и изменить весь мир

дый эмигрант должен быть готов морально и физически поднять чужое знамя в бою. Расскажите, как вы относитесь к российским артистам, которые на фоне спецоперации уезжают за рубеж, отрекаясь от страны?

Артисты, которые сейчас покинули страну, обрекают себя на вечные скитания. Мне жаль этих людей, они потерялись. Скорее всего, они уехали в поисках личного комфорта, а не из-за несогласия. Но я не хочу их судить, ведь у каждого свой жизненный выбор.

чимых событий для нашей страны. Мемуары можно читать как настоящий учебник истории, в котором факты изложены вне зависимости от политических настроений. Они помогают глубже прочувствовать исторические события и подойти к их анализу с разных точек зрения.

Вы часто играете военных, полицейских и сотрудников органов государственной безопасности. Нет ли у вас ощущения, что вы стали заложником одного амплуа, что упускаете воз-



Кристина Петренко

можности попробовать себя в новых образах?

Для меня большая честь исполнять такие роли. Должно быть, потому что я сын военного. Но если мне удастся поучаствовать в создании мотивационного и вдохновляющего образа военного, я особенно рад, даже горд. Потому что я патриот

и осознаю в этом свой гражданский долг. Профессия требует не находиться в одном амплуа, использовать все возможности.

То есть вы готовы играть в кино и отрицательных героев?

Не верю, что есть положительные или отрицательные персонажи. Такими харак-

теристиками их наделяет момент, а дальше — серия поступков. Суть — в срезе ситуации. И моя задача состоит в том, чтобы быть максимально убедительным в выборе персонажа.

Вы снимались в интернациональной картине «Нюрнберг». Помимо России, над ней рабо-

Коротко о главном

Можно ли говорить, что в истории отечественного кинематографа зарождается новый период?

Все, что сейчас происходит, дает начало для новых возможностей. Более того, это касается не только киноиндустрии, а вообще всех сфер жизнедеятельности. Сегодня уникальное время для нового начала, нового творческого пути. Настал тот момент, когда все советчики отошли в сторону, оставив нам возможность самостоятельно принимать решение. Что касается кино, то красиво снимать мы уже научились, технологии, методы и приемы для производства мы давно имеем. Осталось вспомнить старую школу кинематографа, не обремененную завистью к нашим поколениям.

На фото слева: кадр из фильма «Водитель для Веры»: Игорь Петренко и Алена Бабенко



НАША КИНО/ЛАСС



Михаил Воскресенский/РИА Новости

Как вы считаете, на кого рассчитан проект «Живые мемории»?

На любопытных и неравнодушных людей в первую очередь. Это живой учебник по культуре и истории нашей страны. Не написанный кем-то под диктовку, дабы расставить необходимые кому-то акценты, а учебник, который написала сама жизнь.

На фото сверху: Игорь Петренко в звукозаписывающей студии

Вы согласны с утверждением, что молодежь не воспринимает патриотические фильмы?

С материалом патриотической направленности надо работать очень осторожно. Но порой нас насильно хватают за шкирку и как щенят макают в блюдце с патриотизмом. Разумеется, это вызывает только отторжение, а не те чувства, которые ожидают от аудитории.



PERSONALISTS

Игорь Петренко считает, что одна из основных миссий россиян — влиять на развитие всей мировой культуры

тали Великобритания, Германия и Чехия. Правильно понимая, что в условиях санкций производство картин приостановлено?

Точно не знаю всех перипетий, связанных с производством картины. Мне лишь известно, что сейчас идет процесс озвучивания. Но представляю, с какими сложностями сталкиваются создатели фильма, особенно его режиссер Николай Лебедев. Сначала — это пандемия коронавируса, которая пришлась на пик производства и остановила его. А сейчас — геополитическая обстановка, которая усложнила работу. Хотя сейчас она делает это кино актуальным. Жду с нетерпением.

Игорь, как, на ваш взгляд, российская киноиндустрия будет развиваться в условиях санкций? Может быть, ограничения наоборот простимулируют ее?

На сегодняшний день практически вся киноиндустрия сконцентрировалась в руках частных лиц, и приходится уповать исключительно на вкусы и понимание дела людей, которые зарабатывают на этом деньги. Как показывает практика, развлечения приносят больше прибыли. Эта тенденция стала доминирующей, главной темой и конечной целью является прибыль, а не диалог со зрителем. В советское время этот баланс был все-таки сохранным, но после слома системы зрителей избаловали. Быть безответственными перед своим зрителем стало не только нормальным, но и в чем-то почти модным. Мы даже научились это эффектно пода-

ДОСЬЕ

Актер Игорь Петренко родился 23 августа 1977 года в городе Потсдаме (ГДР). Когда ему исполнилось три года, семья вернулась в Москву. В 2000 году окончил Высшее театральное училище имени М. С. Щепкина и был принят в труппу Малого театра в Москве. Стал известен после выхода в прокат военной драмы «Звезда» (2002) режиссера Николая Лебедева.

вать. Но, видимо, это тоже путь, который нам следовало пройти. И я точно верю, что баланс восстановится, а иначе по законам физики быть не может.

Как геополитическая обстановка отразилась на вас лично?

Хочу рассказать, что начал ощущать изменения физически. Я замечаю, как против нас ополчились некоторые страны — главные игроки на международной арене. Но я чувствую наш потенциал, ответственность, которая стоит перед Россией, без которой пропали бы вообще все люди. Наверное, миссия россиян — быть сдерживающим фактором, где-то даже влияющим на развитие мировой культуры. Сейчас у нас есть возможность, о которой мечтали наши деды: без чьих-либо наставлений построить собственный мир. Хочу верить, что у нас все получится, каждый из нас сумеет изменить что-то в себе, сделать лучше свой «квадратный метр». Если каждый из нас сможет измениться, то изменится и весь мир.

Беседу вел
Александр Зосимов
vecher@vm.ru

■ **Завтра — Международный день защиты детей. Накануне «Вечерка» узнала, как растят своих потомков наши знаменитости.**

Король эстрады Филипп Киркоров признавался, что дети — Мартин и Алла-Виктория перевернули его жизнь: благодаря отцовству он стал мудрее, великодушнее, ответственнее. На школу, кружки и секции для детей Киркоров выделяет более 6 миллионов рублей в год. И сам следит за тем, чтобы сын и дочь воспитывались в русле традиционных ценностей. «Мои дети смотрят все советские фильмы. Они воспитываются на том, на чем вырос я», — рассказал певец. Актриса Мария Куликова, мама 10-летнего Ивана, часто берет сына на съемочную площадку. Она

Филипп Киркоров прививает любовь к советским фильмам

считает, что это полезно для выработки социальных навыков: «Он любит ездить ко мне на работу, так как это новые знакомые, взрослые, и они разговаривают с ним на одном языке». Кроме того, на съемках Мария привлекает сына к самостоятельности: «Я беру ему гостер с собой, и он сам себе делает гренки».

Шесть миллионов на кружки

Как российские знаменитости воспитывают своих детей



Филипп Киркоров с 10-летней дочерью Аллой-Викторией (слева) и 9-летним сыном Мартином

Мама пятерых детей, актриса Мария Порошина старается не разлучаться с детьми. Если съемки проходят в другом городе, она заботится о том, чтобы четыре дочери и сын смогли ее навестить.

Актриса Алла Юганова старается не слишком баловать 10-летнюю дочь Анну. — В воспитании должны быть разумные ограничения, — рассказала Юганова «МВ». — У меня это не получается, потому что я мягкая. Но наказание в виде лишения каких-то благ иногда нужно: так дети учатся чувствовать границы.

Актер, трижды отец Павел Трубинер убежден: нужно к детям прислушиваться, но не потакать, а также ограждать и оберегать от всего. — Не стоит в детей вкладывать свои амбиции. Ребенок — отдельный человек. Нужно как можно быстрее найти в нем индивидуальность, развивать ее.

Дела судебные

Распил имущества отменяется



Ирина Винер и Алишер Усманов прожили в браке 30 лет. Окружающим их союз казался идеальным, поэтому новость о разводе стала настоящим шоком

■ **Вчера в СМИ появилась информация о том, что миллиардер Алишер Усманов и тренер по гимнастике Ирина Винер решили не делить имущество при разводе.** Об официальном расставании именитой пары стало известно две недели назад. Тотчас поползли

слухи о причинах развода, а также о том, как бывшие муж и жена собираются «пилить» совместное имущество. Ведь там и яхты, и чертоги, и банковские счета. В хозяйстве у четы миллиардеров числится самолет Airbus A340-300 за 350 миллионов рублей, яхта Dilbar за 600 миллионов



долларов (37,9 миллиарда рублей), а также множество дворцов и замков — от Лондона до Ташкента. Журналистка Ксения Собчак в своем блоге поделилась конфиденциальной информацией: супруги разошлись мирно. Оказывается, Усманов и Винер вовсе не собираются делить обще-

богатство. Очевидно, пара разрешила все споры в досудебном порядке.

— Судя по всему, Алишер Усманов хочет, чтобы суд не вторгался в их с Ириной Винер личную жизнь, — объясняет «МВ» юрист и правозащитник Михаил Федотов. — Миллиардер не желает придавать личную жизнь огласке. И такая возможность у них есть, поскольку тайна личной жизни охраняется Конституцией и законом. А в суде информация обычно становится открытой. Как минимум для состава суда. Появится риск, что какие-то лишние сведения просочатся в средства массовой информации. Подобные процессы могут проходить и закрыто, но опасность утечки информации все равно будет. Очевидно, супругам удалось полюбовно договориться «на берегу».

За звездами наблюдали
Дарья Загородняя,
Динара Кафискина
vecher@vm.ru

Успеваете уделять время близким?

К сожалению, я провожу с семьей (на фото слева: актер с женой Кристиной Бродской и дочками) мало времени. Но я рад каждой работе, которая попадается на моем пути, потому что я тружусь только для своей семьи. А вот не хватает времени на личное увлечение. Я люблю рисовать, но в последний раз мне удалось заняться этим на больничном.

Записал **Александр Зосимов**
vecher@vm.ru



ПОЕХАЛИ!

Ольга Кузьмина

Ведущая программы про путешествия «По секрету всему свету» на телеканале «Россия 1».



Скромные кавказские люди с открытой душой

Я была в Дагестане в мае. И попала на месяц Рамадан. Это время, когда мусульмане соблюдают строгий пост: в течение светового дня они не едят и не пьют, даже воду. Но несмотря на свои воздержания от пищи, местные всегда с удовольствием угощают туристов. Дагестанская кухня заслуживает отдельного внимания. Самое популярное блюдо — хинкал. Это кусочки теста,

которые подаются с мясом. А еще пельмешки, которые называются курзе. Я даже научилась их готовить сама. Все блюда вроде бы простые, но при этом невероятно вкусные и сытные. Дагестанцы вообще очень гостеприимные, добрые, с мощной открытой душой. А еще — скромные, даже те, кто многого достиг. Например, в этой поездке я познакомилась с самым сильным человеком в России — Омаром Ханapieвым. Он гнет руками железные палки и рельсы, передвигает зубами поезда и грузовики. Много раз попадал в Книгу рекордов Гиннеса. И при всем при

этом, рассказывая о своих достижениях, он смущенно опускает глаза в пол. Это вызывает невероятное уважение и восхищение. Также скромно вел себя и уникальный канатоходец Камиль Мамаев. Ходить по канату он начал в шесть лет и продолжает оттачивать свое мастерство. Прокладывает экстремальные маршруты, покоряет новые вершины и буквально парит по натяну-

тому канату над землей. А природа в Дагестане невероятной красоты. Мощные горы, извилистые дороги-серпантины, реки, озера, ущелья — от этих пейзажей захватывает дух. Там дышится полной грудью. Крутые склоны, горные реки, водопады. Все это манит настолько, что там хочется остановиться и устроить пикник. А любителям активного отдыха — забраться на вершину горы или сплавиться по горной реке. Мой совет: отправляясь в новое место, отбрасывайте стереотипы, смотрите на все своими глазами и создавайте собственные впечатления.



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

Премьера рубрики «Города и веси». Сейчас самое время узнать лучше свою страну и соседние государства. Сегодня «Вечерка» знакомит читателей с красотами Дагестана.

Увидеть горный аул и метеорит

■ Горы Кавказа и пляжи Каспийского моря привлекают тысячи туристов. Но среди красот Республики Дагестан немало мест, о которых знают лишь сами дагестанцы. «Вечерка» дозвонилась до жителя Дербента Магомед Магомедов и узнала из первых уст, что стоит посмотреть в этой республике.

— У нас есть самое высокогорное село в Европе — Куруш, — рассказывает «Вечерке» Магомед Магомедов. — Оно находится на высоте более 2500 метров над уровнем моря. Это селе-

О заброшенном поселении-призраке мало кто знает

ние, в котором живут лезгины. Место будет интересно желающим проникнуться атмосферой дагестанской культуры.

Село расположено в Докузпаринском районе, в 130 километрах от столицы респу-



Местный житель Дагестана Магомед Магомедов советует посетить самое высокое село в Европе — Куруш. Оно находится на высоте 2500 метров над уровнем моря

блики Дербента. Оно находится в приграничной зоне, рядом с Азербайджаном, поэтому для пропуска туристам нужно за пару дней оформить заявку на портале «Госуслуги» (gosuslugi.ru). Общественный транспорт туда не ходит. Добираться придется на арендованном автомобиле или заказы-

вать такси. И если в Куруше жизнь кипит, то есть и те места, где время замерло. — Есть у нас заброшенный горный аул Ухул. Мы его называем призраком, — рассказывает Магомед Магомедов. — Там уже более 10 лет никто не живет. Также дагестанец советует посетить Куппинский музей

палеонтологии, археологии и краеведения в Левашинском районе. На экскурсии можно увидеть интересные экспонаты. Среди них: позвонки сарматского кита, осколок метеорита, фрагмент камня, в котором отпечатались шишки хвойных деревьев, которым много миллионов лет.

Планируем бюджет

Путевка стоит от 25 тысяч рублей

■ Отправиться в Дагестан можно по туристической путевке чартерным рейсом или на поезде. О вариантах и стоимости путешествия «МВ» рассказал вице-президент Российского союза туриндустрии Юрий Барзыкин. С 1 мая Ростуризм запустил чартерные рейсы из Москвы в Махачкалу.

— Особенно популярны у москвичей туры на берег Каспийского моря. Такой курорт есть и в Махачкале, — рассказал Юрий Барзыкин. — Самые бюджетные путевки обойдутся в 25 тысяч рублей с челове-

ка. Перелет включен в стоимость. Более комфортные варианты туров стоят от 30 до 35 тысяч рублей. В такие путевки входит и питание, и больше дополнительных экскурсий. Летом можно ожидать субсидированные туры, со скидкой 50 процентов от стоимости авиаперевозок. Еще с 1 мая запустили и экскурсионные поезда «Жемчужина Кавказа». Это недельный круиз из Москвы до Нальчика, Грозного, Дербента и Кисловодска, и обратно — в Москву. К слову, весь Северный Кавказ в этом году вошел в пятерку самых посещаемых регионов России.



Центральная Джума-Мечеть — одна из главных достопримечательностей города Махачкалы

Чек-лист туриста

■ **Проезд (Москва-Махачкала, туда-обратно)** От 7650 рублей (перелет), среднее время полета — 3,5 часа; От 7690 рублей (поезд), среднее время в пути — 1 день 17 часов.

■ **Проживание (за сутки)** От 2000 рублей — номер в 3-звездочном отеле, от 5000 рублей — номер в 4- и 5-звездочных отелях; От 4000 рублей — однокомнатные апартаменты в шаговой доступности от центра.

■ **Питание.** Средний чек в кафе с национальными блюдами — до 500 рублей с человека. А сред-

ний чек на ужин в ресторанах — 700–2000 рублей.

■ **Автомобиль.** Аренда обычного седана экономкласса для путешествий по Махачкале обойдется от 2000 рублей в сутки. Минивэн для большой семьи — от 2500 рублей в сутки.

■ **Экскурсии и музеи.** Экскурсии по Республике можно приобрести на месте: от 1500 рублей. В стоимость входит трансфер до достопримечательностей. Экскурсии по Махачкале обойдутся от 1 тысячи рублей. Цены на билеты в музеи: от 250 рублей.

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

Редакция отвечает

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

Наталья Березина
Жительница Головинского района, 54 года

Вопрос: Если меня не устроила квартира, предложенная по программе реновации, я могу попросить другую?

Ответ редакции «МВ»: Да, для этого нужно написать мотивированный отказ, пояснить причину, почему предложенная квартира не устраивает. Количество отказов не регламентировано, есть случаи, когда люди отказывались от предложенных вариантов по пять-шесть раз. Если в районе проживания есть еще один дом для программы реновации, в заявлении можно указать пожелание на квартиру в другом доме. Однако следует помнить, что в случае отказа от предложенной квартиры вернуться к первоначальному варианту, вероятно, не получится, поскольку его уже могут отдать другому участнику программы реновации.

Екатерина Фельдман
Жительница района Строгино, 37 лет

Вопрос: Мой автомобиль эвакуировали за парковку в неположенном месте. Я считаю, что припарковалась правильно. Могу ли я попытаться обжаловать эвакуацию?

Ответ редакции «МВ»: Да, возможность обжаловать постановление по делу об административном правонарушении можно. Постановление МАДИ можно оспорить онлайн, в разделе «Услуги» на портале mos.ru, на порталах «Автокод», «Московский транспорт» или через электронную приемную правительства Москвы. Также можно обратиться в справочную «Московского транспорта»: (495) 539-54-54. Можно пожаловаться лично или

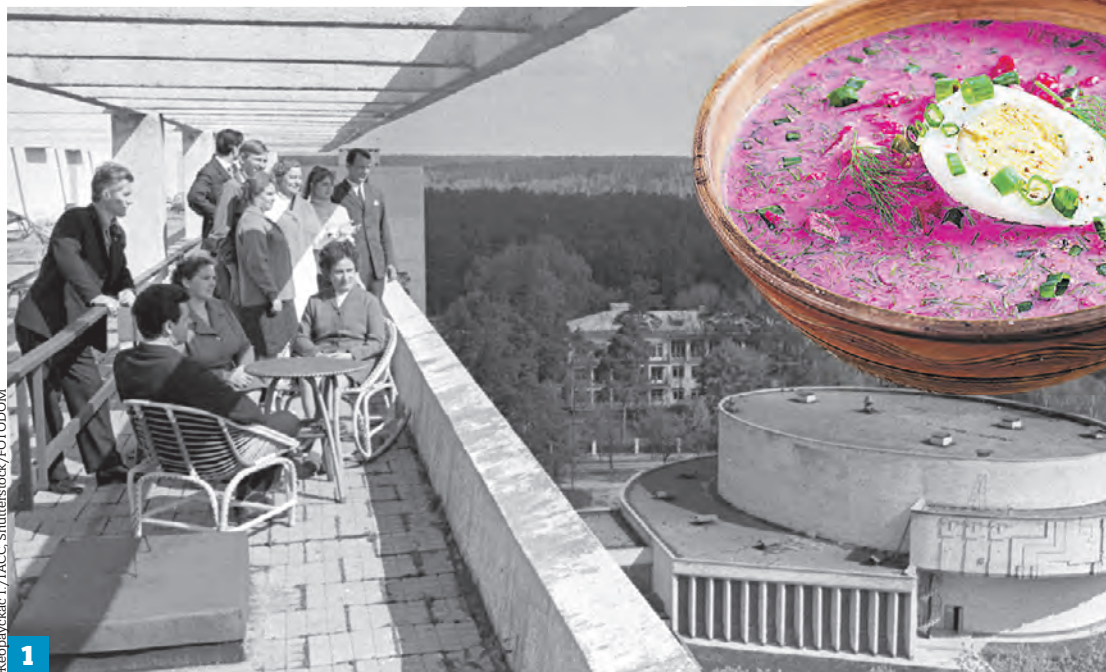
почтовым отправлением в МАДИ. Постановление ГИБДД можно оспорить, обратившись лично или по почте в подразделение Госавтоинспекции, сотрудники которого выписали постановление об административном правонарушении. На то, чтобы обжаловать незаконную, по вашему мнению, эвакуацию, у вас будет 10 суток с того дня, как вы получили постановление или его копию. Если срок уже упущен, можно написать ходатайство о восстановлении пропущенного срока обжалования постановления. Кроме того, если при эвакуации автомобиль повредили, можно обратиться в сервисный центр «Московский транспорт» лично или по телефону. Если решение, вынесенное по жалобе, вас не устраивает, его можно оспорить в судебном порядке. Обращаться нужно в суд по месту первичного рассмотрения вашей жалобы.

Вячеслав Дегтярев
Житель района Филевский Парк, 41 год

Вопрос: В парках по выходным проводят тренировки. Как на них записаться?

Ответ редакции «МВ»: Тренировки проводятся в рамках проекта «Спортивные выходные». Записаться на них можно на сайте проекта sportsweekend.ru. Там же размещены расписание и адреса площадок в 20 парках. Также записаться можно в любом центре госуслуг «Мои документы». В районе Филевский Парк ближайшая площадка находится в парке «Фили», возле павильона «Здоровая Москва».

Читателям отвечал
Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru



1

2

13 мая 1973 года. Столовая литовского санатория «Нямунас» (1). Холодный борщ на кефире (2)

■ **Лето 1967 года в столице выдалось очень жарким. От знойной погоды каждый москвич спасался как мог. Кто-то готовил освежающие блюда, а кто-то прохладился в тени, занятый чтением. Вопросы, поступающие в рубрику «Справочное бюро», тогда тоже имели сезонный характер.**

Освежит знойным днем

В номере от 1 июня 1967 года читательница Л. Буланова писала, что в санатории в литовском Друскининкае, где она побывала, на обед давали невероятно вкусный холодный борщ на кефире, и ей очень хотелось бы приготовить его дома. Ради такого случая редакция связалась с диетсестрой санатория, которая и поделилась рецептом. С тех пор минуло уже 55 лет, но борщ по-прежнему остается одним из

Борщ на кефире среди жаркого лета

вариантов блюд на случай жаркой погоды. Итак, чтобы приготовить его, на 150 граммов кефира понадобится полстакана кипяченой воды. Также нужны: 180 граммов свеклы, 20 граммов зеленого лука,

3 грамма укропа, 50 граммов свежего огурца и половина яйца, сваренного вкрутую. Кефир нужно хорошо размешать. Влить в него воду. Натереть соломкой свеклу, мелко нарезать лук, огурец, укроп и яйцо.

Все ингредиенты соединить с разведенным кефиром. Добавить сметану и посолить. Отдельно подать вареный картофель.

Пособие для любознательных

В номере «Вечерней Москвы» от 22 июня 1967 года читатели В. Зазулина, И. Шилов и другие интересовались, когда откроется подписка на издание «Жизнь животных» Альфреда Брэма. Директор магазина подписных изданий, что на Кузнецком Мосту, дом № 4, обнадеживает читателей и сообщает, что на Брэма они смогут подписаться уже с 6 июля, то есть меньше чем через пару недель. И это можно будет сделать во всех магазинах, имеющих подписные отделы. Цена вопроса — 18 рублей за все тома натуралиста Альфреда Брэма.

Архив изучал
Геннадий Окороков
vecher@vm.ru



Дом, строительство, ремонт

Реклама

ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ
ДВЕРИ • МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ • ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ
РЕКЛАМА
✂ • ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА
БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ
от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ
ВОЗМОЖНО ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ
Рассрочка 0% Ветеранам, новоселам, старшему поколению
ЗАМЕНА ЗАМКОВ
8 (495) 208-03-88

Недвижимость

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

Сейчас отмечается снижение цен, но на разные районы и категории жилья по-разному. Хотите выгодно **обменять или продать** квартиру в Москве или Подмосковье? Узнайте ее реальную стоимость в Агентстве «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

Выгодно продайте свою недвижимость и купите ПЕРСПЕКТИВНУЮ, проверенную квартиру в Москве или области, на вторичном рынке или **новостройку**, на льготных условиях, со скидками.

Звоните сейчас, чтобы узнать **за сколько можно продать вашу квартиру**. С 9 до 21 без выходных.

+7 (495) 374-64-64 [Ankvartira.ru](https://ankvartira.ru)

РЕКЛАМА

Семен Лавриненко
Врач спортивной медицины



Шесть вкусов для полного счастья

Рекомендую есть всего понемножку. Питание должно быть разнообразным и небольшими порциями, поскольку важно соблюсти баланс: не «переесть» калорий и все-таки получить удовольствие от еды. Считается, что «для полного счастья» в день человек должен попробовать шесть разных вкусов: сладкий, соленый, кислый, острый, горький и вяжущий.

Кроме того, не забывайте про белки, жиры углеводы.

Научно доказано: отказываться от какой-либо из этих групп веществ опасно для здоровья. Бытует стереотип, что правильное питание — это

очень дорого. Как шутили юмористы из «Уральских пельменей»: «Не есть — оно дороже, чем есть». Не обманывайте себя. Отказавшись от сосисок в пользу рыбы, вы не нанесете большого ущерба вашему кошельку.

Важное правило: от длительности приготовления пищи зависит ее последующее усвоение в организме и ее пищевая ценность. Например, сырое мясо практически не усваивается, несмотря на то что по своему составу оно очень полезно — в нем много железа, белка. Пережа-

ренное мясо содержит минимум белка и повышенное количество канцерогенов. Поэтому всегда нужно соблюдать золотую середину. Еще один значимый момент, которым часто пренебрегают: с возрастом полезно снижать калорийность пищи. После 40–45 лет у нас постепенно падает чувствительность к инсулину, замедляется моторика кишечника, происходят другие возрастные физиологические изменения. Снижение калорий-

ности питания хотя бы на 20 процентов поможет вам стариться гораздо медленнее. Например, подольше сохраняя стройную фигуру,

активность иммунной системы, замедлить снижение уровня выработки соматотропного гормона (СТГ). Этот гормон отвечает за рост костей, хрящей и мягких тканей, он очень важен для сохранения подвижности, молодости и красоты. Пересматривая свои «высококалорийные» привычки, старайтесь не делать резких движений. Например, от обычной пить на ночь чай с пирожным совсем отказываться не нужно, просто постепенно замените сладкий эсклер на крекер без соли.



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

■ **Завтра, 2 июня, наша страна отметит День здорового питания и отказа от излишеств в еде. «Вечерка» узнала, какие продукты помогают жить долго, счастливо и со вкусом.**

Идеального рациона не существует, убеждена врач-диетолог Елена Мотина.

ния организма. Согласно международным диетологическим нормам, чем менее обработан продукт до того, как попасть на полку магазина, тем он более полезен для здоровья. Ученые условно различают четыре основных вида:

■ **Группа 1.** Необработанные: овощи, фрукты,

зелень, мясо, рыба, яйца и молоко.

■ **Группа 2.** Обработанные: масла, пряности, сахар и соль.

■ **Группа 3.** Переработанные продукты: консервы, сыры, хлеб.

■ **Группа 4.** Продукты глубокой переработки: газированные безалкогольные

напитки, готовые блюда, колбасы, сосиски, крабовые палочки.

Нетрудно заметить, что все самое полезное «собралось» в первой группе. Продукты второй и третьей групп рекомендуется ограничивать. Сахар, например, вовсе не яд, если не превышает 10 процентов от суточной калорийности питания. А вот продукты четвертой группы диетологи советуют свести к минимуму: именно в них больше всего вредных добавок — консервантов, усилителей цвета, вкуса и так далее. Хотя Елена Мотина уверена: вводить запрет на колбасу и прочие закусочки она бы не стала. В рекомендациях по питанию главное — позитив. Девиз «Больше сезонных овощей!» лучше настраивает человека на здоровое питание, чем «Больше ни одной сосиски!»

Свежие необработанные овощи благоприятно влияют на нашу внешность

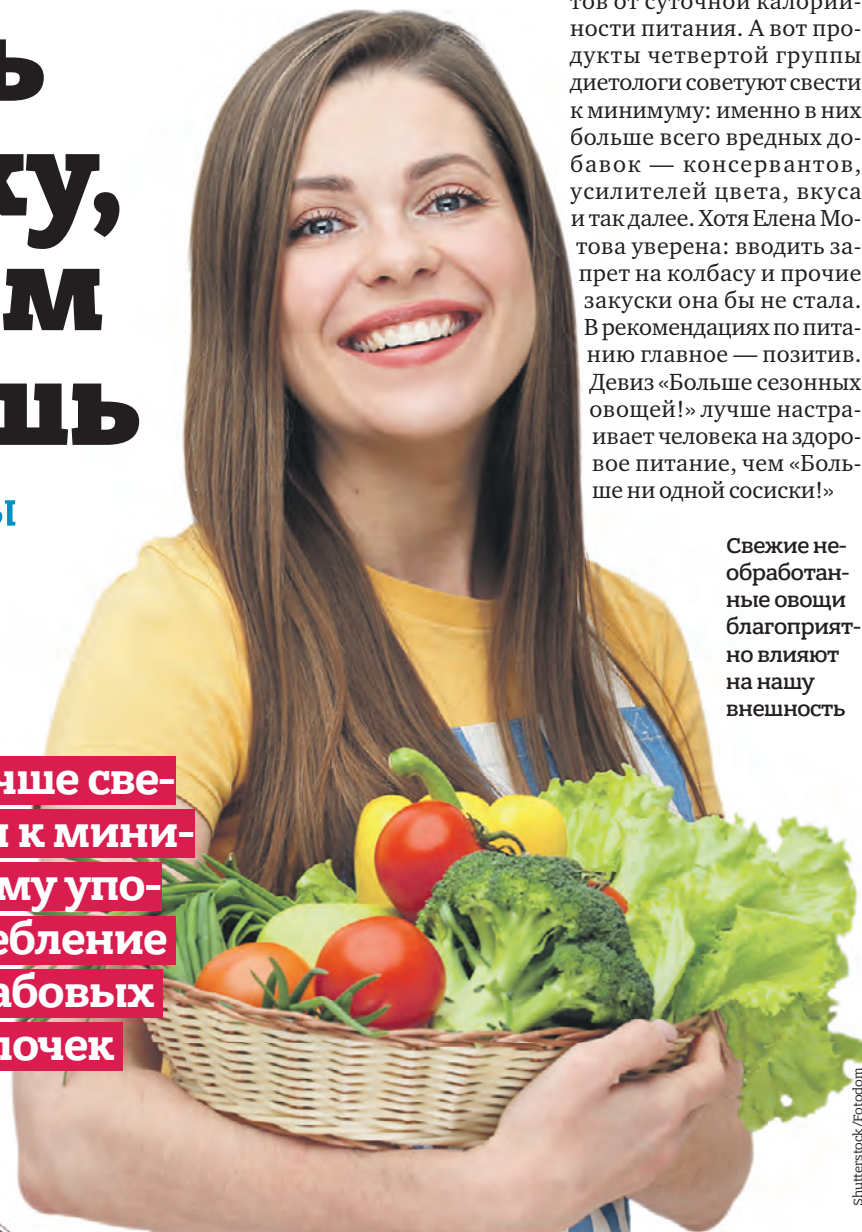
Не ешь сосиску, старым станешь

Какие продукты продлевают молодость

— Идея «суперфудов» — сверхполезной еды — выдумка маркетологов, не имеющая под собой научных оснований, — говорит эксперт. — Как не существует и «смертельно вредных» продуктов. Полностью непригодны в пищу только те продукты, которые содержат химические, биологические или бактериальные загрязнения.

Накануне российские ученые пришли к выводу: частое употребление крабовых палочек, а также других переработанных продуктов ускоряют процесс старе-

Лучше свести к минимуму употребление крабовых палочек



Похудей!

Режим дня важнее рациона

■ **Летом многие мечтают сбросить лишние килограммы. Диетолог, врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук Юлия Сорокина рассказала «Вечерке», можно ли похудеть в короткий срок.**

В среднем нормой считается снижение массы тела на 2–4 килограмма в месяц или на 0,5–1 килограмм в неделю. При выраженном избытке веса в начальных этапах скорость может быть и выше. Придерживаться каких-либо жестких ограничений в питании не стоит, так как

это может навредить вашему здоровью.

Очень важно подготовиться к процессу снижения веса, подчеркивает врач.

— Часто нам кажется, что похудеть мы не можем из-за недостатка силы воли и целеустремленности, — говорит эксперт. — На самом деле на первом этапе самое главное — установить распорядок дня и режим питания, нормализовать ночной сон, приучить себя завтракать, определить для себя комфортное количество приемов пищи (оптимальным считается 4–5 раз



в сутки, однако некоторым достаточно и 3 приемов). И только потом приступать к корректровке рациона. В здоровом питании необходимы каши (источники растительного белка, витаминов группы В, витамина С), различные сорта мяса, рыба, молочные продукты (источник хорошо усвояемого кальция), овощи и фрукты, небольшое количество орехов, оливковое масло. Есть стереотипное убеждение, будто для ускорения обмена веществ полезны частые приемы пищи. Но это заблуждение. На самом деле для увеличения скорости метаболизма эффективна оптимальная физическая нагрузка.

Хорошее подспорье на пути к цели — продукты с «отрицательной калорийностью». Такие, на переваривание

и усвоение которых организм затратит чуть больше энергии, чем получит из этих продуктов. Сюда можно отнести зеленый чай, перец чили, корень имбиря, чеснок, специи, овощи: сельдерей, капусту всех видов, кабачки, спаржу, баклажаны, редис, помидоры, листовую зелень и салаты. Эти сезонные дары природы, скоро они появятся на прилавках. Однако не надо забывать, что продукты с «отрицательной калорийностью» не сожгут энергию, которую вы получили от сладкого и жирного, поэтому от вредной пищи лучше отказаться. Да, овощи полезны, но «сжечь» калории от тортика они не помогут.

Подготовила
Дарья Завгородняя
vecher@vm.ru



Знаменитой строчкой Владимира Маяковского «Шершавым языком плаката» мы

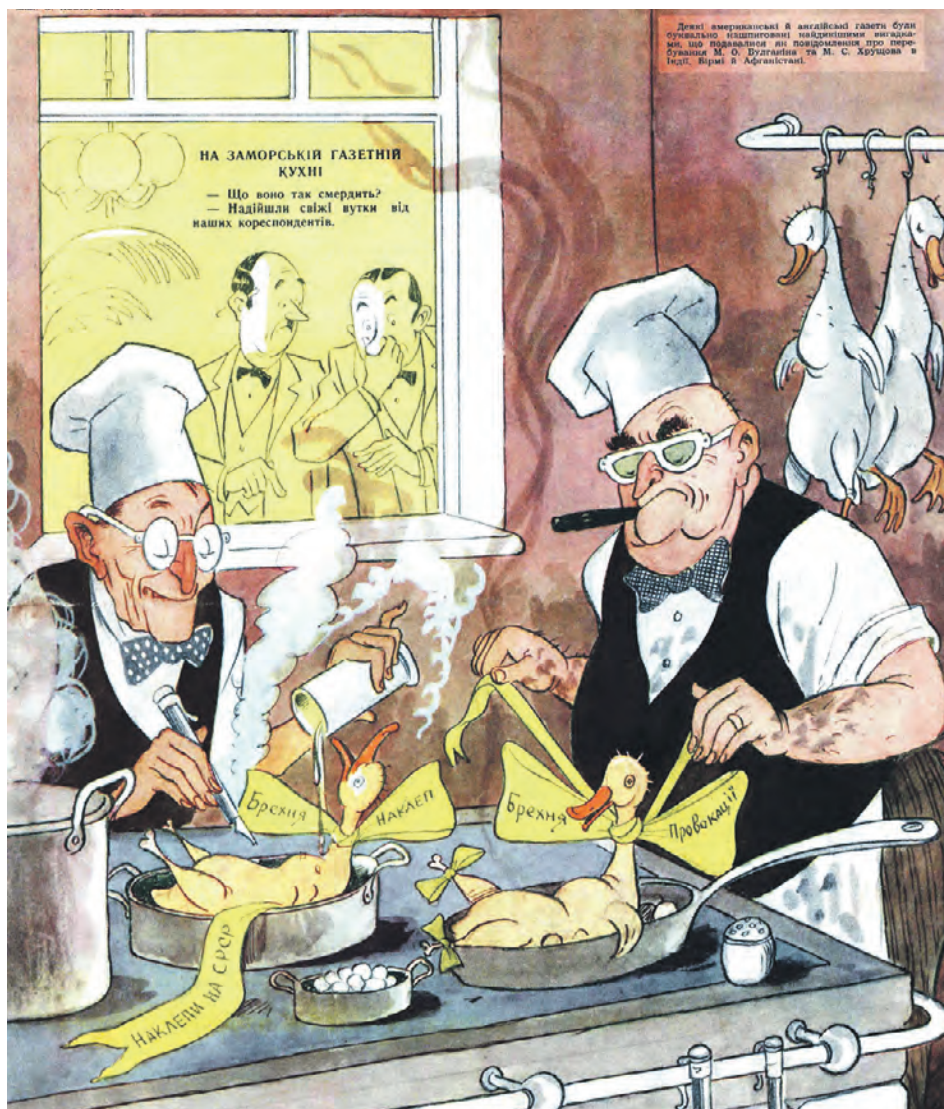
продолжаем нашу рубрику. Поэт писал: «Слушайте, товарищи потомки, агитатора, горлана-главаря». А так ли далеки от нас те события и явления, к которым обращался советский плакат?

Пропагандисты, обслуживающие офис пока еще президента пока еще Украины, бодро отпартовали: по оценкам западных экспертов, Россия информационную войну уверенно проигрывает. Что, с одной стороны, отчасти похоже на правду: по словам руководителя рабочей группы Общественной палаты РФ Александра Малькевича, с начала специальной военной операции украинские «фабрики троллей» выдали на-гора более 11 миллионов фейков. С другой стороны, тому, кто осознанно опирается на правду, заведомо сложнее. Но нам не привы-

кать. Да и методы вражеской пропаганды не меняются со времен холодной войны. Примером тому — карикатура художника Александра Козюренко, опубликованная в украинском юмористическом журнале «Перець» в январе 1956 года.

Если у вас есть плакат, который вас не оставляет равнодушным, и вы хотите им поделиться, присылайте по адресу:

vecher@vm.ru



Рифма в тему

Недобрые строки о наблевшем Артеме Чубаре

В сетях вопят:
«Всэ буэз Украина!»
Ликуют и глумятся рагули.
Напрасно ждет домой старушка сына,
Сын не придет из не своей земли.
Грицьки, Мыколы, Васыли, Ондрии
Лежат в полях, насколько хватит глаз.
Шли убивать.
Но их самих убили.
Безжалостен к находникам Донбасс.
Но Киев гонит, гонит «допомогу» —
Сырые необученные массы,
И пропаганда врет про «перемогу»,
Заваливая фронт кровавым мясом.
А те, кто выжил, проверяют зброю,
И провозають с завистью, понуро
На Украину едущие фуры
С телами тех, кто не попал в «герои»...

Частности

Недвижимость

● Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Строительство и ремонт

ООО «ЕВРОСТИЛЬ»
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
AL
♦ окна ПВХ
♦ остекление балконов
♦ все виды работ
ДОГОВОР, ГАРАНТИЯ, КАЧЕСТВО
(495) 940 75 60
(495) 782 66 58

Юридические услуги

Городская Коллегия Юристов
ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА?
Мы подскажем вам, как пошагово разрешить проблему
↓ ДО КОНЦА МЕСЯЦА ↓
ПЕНСИОНЕРАМ БЕСПЛАТНО:
♦ выезд юриста на дом
♦ составление 1-го заявления
Мы заботимся о ВАС!
Получите **БЕСПЛАТНУЮ** консультацию юриста **СЕЙЧАС:**
8 (495) 117-07-17

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

Туризм и отдых

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

Транспортные услуги

● Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

Коллекционирование

Покупаем все: марки, монеты, значки, акции, кино-фотоаппаратуру, документы, банкноты, открытки, часы, бижутерию, самовары, статуэтки, иконы, картины, ноутбуки, золото, серебро, елочные игрушки, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21

● Покупка часов. Т. 8 (495) 723-19-05

Светлана дорого купит **КНИГИ до 1940 г. за 250 т.р.**
Архивы • автографы • плакаты
Рукописи • журналы
Серебро • бронзу • золото
Монеты • значки • ст. награды
Фарфор • статуэтки • сервизы
Янтарь • бижутерию • часы
Иконы • картины • соцреализм
Антиквариат и много другое
8 925-835-80-33
Честная оценка. Выезд. Оплата сразу

Антикварный салон **КУПИТ ДОРОГО!**
Фарфор. Фигури. Иконы. Значки. Серебро. Янтарь. Книжки. Елочные украшения. Духи. Картины. СССР. Игрушки. Старинную мебель, Китайский антиквариат.
любые старинные вещи
выезд, оценка
8 (915) 128-37-18

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.
♦ Любый антиквариат и многое др.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

● Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
● Книжки покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02

БУКИНИСТ
фонда сохранения русской книги
КУПИТ книги до 1945 года за 250 тыс. руб., журналы, рукописи, архивы, автографы, плакаты, детские книги до 1965 г.
ДОРОГО
Иконы, серебро, картины, фарфор, бронзу, значки, мебель, игрушки и др. антиквариат.
Справедливая оценка, оплата сразу, выезд
8 (925) 795-57-97

Купим военную форму и форму министерств и ведомств СССР, КГБ; военный антиквариат, награжденные значки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04

● Книжки до 1945 г. От 1000 р до 500000 р. Полки. Т. 8 (925) 585-40-56

Мебель

● Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Магия, гадания

● Сельская чудотворица Анна, потомок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Снимет глаз, порчу, родовое проклятие. Решение семейных проблем. Не спрашивает, говорит сама, прием 300 руб. Т. 8 (966) 350-46-81
● Бабушка Пелагея — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52

Чудотворная **ИЗАБЕЛЛА**
помогаю с божьей помощью
* Восстановлю отношения с любимыми, верну мужа в семью, отстраню любовницу (без греха и вреда)
* Сниму негатив любой сложности (глаз, порчу, проклятие, венец безбрачия)
Владею старинным заговором от пагубных привычек
8 911 908 82 62

ОЛЬГА ЯСНОВИДЯЩАЯ
♦ СТАВЛЮ ТРИ СТЕПЕНИ ЗАЩИТЫ С ЗОЛОТОЙ ПЕЧАТЮ
♦ ПРИВОРОТ за 1 день
♦ ПОМОГУ ВО ВСЕХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ
♦ СНИМУ СПЛАЗ, ПОРЧУ, РОДОВОЕ ПРОКЛЯТИЕ
♦ ИЗБАВЛЮ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК
♦ СНИМУ ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ
♦ БОЛЕЕ 900 ОБЯДОВ
8 (906) 428-15-30

Ведет прием послушница при Храме **ИЕРУСАЛИМСКОЙ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ**
Тысячи её предсказаний сбылись! До дней, часов, минут!
* Проводит старообрядные гадания
* Снимает порчу и родовое проклятие
* Восстанавливает отношения в семье
* Избавит от боли в суставах и недугах
* Постановление Иерусалимской защиты
Стоимость для пенсионеров **300 руб.**
+7 (925) 581-96-93

● Гадаю. Вопрос бесплатно. Любые проблемы! Т. 8 (925) 676-21-20

Сильнейшая ясновидящая и почетная пономница **служит при храме святой МАТРОНЫ Московской**
Обладает молитвами, заговорами Матроны.
С первого визита заговорит от боли, недуга в суставах. И алкоголя.
Соединит с любимым.

Устранит соперницу. Избавит от всех ударов судьбы. Прекратит измены, навсегда избавит от одиночества, снимет родовое проклятие. Поставит защиту для ваших детей от вредного влияния улицы, плохих компаний и вредных привычек, от любого вида колдовства. По слухам она как в воду глядит и творит чудеса. Для неё не существует безнадёжной ситуации и неразрешимой проблемы. Для пенсионеров прием 200 р.
8-925-357-25-33

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

Работа и образование

● Надежным. Т. 8 (967) 070-35-81

На правах рекламы

К 100-летию газеты мы запустили акцию «Звезда с «Вечеркой». Сегодня свое фото представил заслуженный художник России и Азербайджана Аскер Мамедов. Присылайте и вы свои фотографии со свежим номером газеты на нашу почту vecher@vm.ru. Укажите, как вас зовут и за что любите «МВ».



В первый раз я прочитал «Вечернюю Москву» в 1971 году, когда поступил во ВГИК. Я учился на курсе с народным артистом РФ Александром Панкратовым-Черным и режиссером Владимиром Грамматиковым. До переезда в Москву жил в Нагорном Карабахе. Там окончил художественное училище, поработал по специальности, отслужил в армии. Оказавшись в столице, старался впитывать все лучшее, что было в городе. Помню, всегда популярной оставалась «Вечерняя Москва» — ее быстро раскупали. Я даже вставал пораньше, чтобы успеть приобрести свежий номер. Потом работал режиссером на «Азербайджанфильме», а когда в 1990-е годы вернулся в Москву, начал вновь покупать «МВ». До сих пор читаю ее. И название звучит так, словно предстоит душевный разговор за вечерней беседой.

Андрей Обьедков

Анекдоты



■ Есть муж — крути мужем, нет мужа — крути мужиками, нет мужиков — крути обруч.

■ — Красивым девушкам многое достается на халяву, а с тебя триста рублей, носатая.

■ Жена решила сбросить вес. Это было бы смешно, если бы не было так грузно.

Испанские шпроты молчали, чтобы их не выдал латышский акцент.

■ В прошлом году — ковид, в этом — оспа. Следующий год будет просто чумовой...

■ Есть ли внутренний туризм в Ватикане?..

■ А вы замечали, что тот, кто стоит в очереди позади тебя, всегда симпатичнее тех передних уродов?

■ Грибник Аркадий уже 30 лет не может выйти из леса — грибы не отпускают.

■ С бабками баб найти проще, чем с бабой — бабки.

■ Увидела у мужика второй телефон, и захотелось закатить скандал. Но ему повезло, мы незнакомы.

■ Алкоголь не поможет тебе стать лучше и умнее, но и от чая толку нет. А алкоголь хотя бы старается...

■ Есть вещи, к которым невозможно привыкнуть, например, свое отражение с утра.

■ Очень помогает проснуться с утра арбуз с вечера.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ...	ВЫХЛОП РАБОТЫ ДОЯРКИ	ХИЩНАЯ КАМБАЛА				РЫЧАЩИЙ ГРИГОРИЙ НАШЕЙ ЭСТРАДЫ	ИМИТАЦИЯ СНЕГА ПОД ДОМАШНЕЙ ЕЛКОЙ
			ОЧКИ В СТИЛЕ РЕТРО	РЫБА С ОГРОМНЫМИ КРЫЛЬЯМИ			
ЦИФРЫ, ПОПАВШИЕ В АДРЕС	ЧТО ДЕЛЬЦА ВОЗБУЖДАЕТ?				ПРОДЕЛКА С ПОДКОВЫРКОЙ	ВЗЛЕТЕВШИЙ ТУМАН	
			ПОВЕЛИТЕЛЬНЫЙ ...	КТО ПЕРВОЙ В ИСТОРИИ ЖЕНСКОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ИСПОЛНИЛ ТУЛУП В ЧЕТЫРЕ ОБОРОТА?			
ОПЕКУН СЛАБЫХ	ДРУГ АЛАДИНА				КАМЕНЬ САТУРНА	КАКОЙ ИЗ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ МАДРИДА МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ САМЫМ БОЛЬШИМ БЮДЖЕТОМ В МИРЕ?	КУДА ХОДЯТ ПО ГРИБЫ?
	ШЛЯПА МОРЯКА	ГЛАЗАСТЫЙ ГРЫЗУН		КАТОРЖНОЕ СУДНО			ЭТАЛОН ЧЕРНОТЫ
						«НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖАЙТЕ, КРОМЕ ВЗАИМНОЙ МИЛОСТИ И ЛЮБВИ» (ФРАНЦУЗСКИЙ КЛАССИК)	
	СМОТРИТЕ ФОТО	КОНСКАЯ «УПАКОВКА»		ВИКТОРИЯ ИЗ СЕРИАЛА «ГЛУХАРЬ»			
	ЗАТАСКИВАНИЕ ВРУЧНУЮ						ЦАРЬ, ЧЬЯ КРОВЬ ТЕЧЕТ В ЖИЛАХ ПУШКИНСКОГО КНЯЗЯ ГВИДОНА
		«ПРОДУВНАЯ ЭМОЦИЯ»				КИСЛЯТИНА В ЦЕДРЕ	
	ЗАДАЧА ПРОКУРОРА	НАРЯД ДЛЯ ЕЛКИ				«МАМА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»	«И ВСЕ, ЧТО РАНЬШЕ ... НАМ НИ ГОВОРИЛА, МЫ НАЧИНАЕМ ТОЛЬКО-ТОЛЬКО ПОНИМАТЬ»
						РЕКА ИЗ «СЕРЕБРЯНЫХ КОНЬКОВ»	

Ответы на сканворд

Полупрозрачный: Палтус, Длинная, Кедровая, Накивая, Индикс, Трусова, Зюльдавецкая, Лис, Галаера, Стриженкова, Тарасова, Внос, Лайма, Надзор, Бва, Хвои, Нева. Звездный: Ватикан, Обнаго, Вата, Сажка, Мама. Река: Лене, Савтан, Облако, Вата, Сажка, Мама. Задача: Прокурор. Наряд: Для елки. Кислятина: В цедре. «И все, что раньше...»: Нам ни говорила, мы начинаем только-только понимать. «Мамочка»: Человечество. «Никому ничего не должно быть»: Французский классик. Каторжное судно. Глазастый грызун. Шляпа моряка. Смотровые фото. Виктория: Из сериала «Глухарь». Конская упаковка. Затаскивание: Вручную. «Продувная эмоция». Рычащий Григорий: Нашей эстрады. Имитация снега: Под домашней елкой. Взлетевший туман. Какой из футбольных клубов: Мадрида может похвастаться самым большим бюджетом в мире? Камень: Сатурна. Куда ходят по грибы? Эталон черноты.