

Внимание!

# ПАНДЕМИЯ БЕРЕГИ СЕБЯ

Сделай прививку



## Где ваша панамка?

Главные тренды летней моды с. 8



## Подкараулим лисички

Прогноз от эксперта на грибной урожай с. 7

# МОСКВА ВЕЧЕРКИ

Совместный проект  
Московского телевидения  
и газеты

Нашумевший мюзикл «Анна Каренина» вновь возвращается на сцену Московского театра оперетты. Исполнительница главной роли **Валерия Ланская** рассказала о жизни с мужем-режиссером и желании попасть в другую эпоху с. 10

# Другая Каренина

Валерия Ланская большую часть своей творческой жизни играла лирических героинь. Помог выйти из этого образа ей муж, режиссер Стас Иванов

## СРЕДА

2 июня 2021 года  
№ 61 (1151)

## ГНАТЬ ОТ ГРАНИЦЫ ПОДАЛЬШЕ

Вчера министр обороны Сергей Шойгу заявил: в летний период в Вооруженных силах проведут более 4500 учений и тренировок. Акцент будет сделан на оборону в сложной воздушной обстановке. Ведь, судя по всему, самолеты НАТО не прекратят полеты у российской госграницы. Чего ждать дальше от Запада с. 6



Завершатся тренировки российско-белорусскими учениями «Запад-2021»

Наталья Федосенко/ТАСС

## НАШ ВЕК

## Те самые моменты

Вчера на Гоголевском бульваре открылась уникальная фотовыставка «Вечерки».



Александр Орлов

Вот уже почти 100 лет газета «Вечерняя Москва» является неотъемлемой частью жизни столицы, ее удивительным духом, ее символом. С тех пор как вышел первый номер издания — 6 декабря 1923 года, — на страницах «Вечерки» были напечатаны тысячи фотографий, запечатлевших историю и главные события московского бытия. Редакция выбрала лучшие из них, и вы можете их увидеть на фотовыставке, которая продлится до 30 июня с. 5

Москвичка Пелагея Крайильникова рассматривает обложки газеты

## КОВИД

## Прощай, пневмония

В России зарегистрировали препарат «Лейтрагин» для лечения и профилактики коронавируса.

Сегодня Федеральное медико-биологическое агентство сообщило о регистрации ингаляционного препарата «Лейтрагин», способного предотвратить или смягчить осложнения от коронавируса. Это препарат, который эффективно борется с ковидной пневмонией. В Роспатенте отметили, что «Лейтрагин» — сугубо отечественная разработка, поэтому лекарство может быть полностью произведено в России. Препарат уже совсем скоро поступит в массовое производство. Напомним: Владимир Путин 18 мая заявил о скором запуске в оборот четвертой вакцины от COVID-19.

Лекарство предотвращает или смягчает ковидную пневмонию

## На самом деле

Купальный сезон в столице откроется уже через 10 дней. Есть еще время убрать свои жировые складочки и постройнить. В этом вам помогут звезды и рекомендации астрологов. Проверим ваш рацион с. 14

vm.ru

# Дает советы Паровозов

## Тематический состав посвятили детской безопасности

■ Тематический поезд с героями мультфильмов курсирует по Арбатско-Покровской линии. Такой подарок Московский метрополитен преподнес пассажирам в День защиты детей. Со стен вагонов любимые герои мультфильмов напоминают о том, как вести себя в разных ситуациях: где-то совет, что при езде на самокате нужно надевать шлем, как правильно вести себя на воде или в незнако-

### Цифра

# 600

тысяч поездок ежедневно совершают юные пассажиры в московском транспорте.

мом месте. Другой персонаж учит не опаздывать на уроки в школу. А во главе всех мультяшек — Аркадий Паровозов.

— Защита детей начинается с безопасности. Она в первую очередь зависит не от того, насколько хорошо работают МЧС, Росгвардия, МВД, а от равнодушия со стороны взрослых. Через персонажей мультфильмов мы привлека-



1 июня 2021 года. Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка Анна Кузнецова (слева) и заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов (справа) с детьми (2) на фоне тематического поезда (1)

ем и детей, которые учатся безопасному поведению, — говорит уполномоченный при президенте России по правам ребенка Анна Кузнецова.

Среди юных экскурсантов была и Дюся Селеверстова, которая рассказала, что ей было интересно смотреть по сторонам,

отложив подальше телефон. Ведь вагон снаружи такой яркий! После осмотра поезда детям вручили сувениры.

### Персонажи напоминают о правилах поведения

— Наша главная цель — напомнить и взрослым, и детям, что безопасность в го-

роде и на общественном транспорте зависит от внимания взрослых, — пояснил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов.

Разработчики и дизайнеры постарались, чтобы поезд заговорил понятным язы-

ком с детьми через героев мультфильмов.

— Главное, чтобы надписи и иллюстрации вызвали улыбку и приятные ассоциации. Надеемся, что когда сегодняшние дети будут думать о профессии, свяжут свою судьбу с транспортом, — добавил глава ведомства.

Юлия Зыкина  
vecher@vm.ru



По Замоскворецкой линии ходит старейший тематический поезд — «Народный ополченец». Имя присвоено еще в 1988 году в честь работников и строителей метрополитена — ветеранов Великой Отечественной войны. Современное оформление поезда получил в год 75-летия Победы.

### Кстати,

на прошлой неделе по Арбатско-Покровской линии запустили тематический поезд в честь 100-летия Республики Коми. Мы можем больше узнать о природе и народе этого региона.

### Знаете ли вы, что

благодаря внедренной в сентябре 2020 года системе распознавания лиц на транспорте нашли 26 детей, которые потерялись: не нашли дорогу или отстали от взрослых.

**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 Елена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапатта (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 Наталья Гришина

**VM.RU**

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2021. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.  
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru  
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru  
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5в. Тираж 270 000 экз.  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 02.06.2021, 12:30. Дата выхода в свет 02.06.2021, № 61 (1151)

Средняя аудитория одного номера — 495 300 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2020)

### Инфраструктура

## Рижский портал

■ Сооружение бетонного каркаса вестибюля станции «Рижская» Большой кольцевой линии близится к завершению. Строители уже возвели железобетонные конструкции — основу «прихожей» станции, для ее полной готовности необходимо сделать проем, к которому будут подходить ленты эскалаторов. — На станции установят четыре эскалатора длиной 84 метра, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной

политики и строительства Андрей Бочкарев. — К этим работам Мосметрострой приступит через два месяца. У новой «Рижской» будет один вестибюль, который выведет к площади перед вокзалом. Кассовый зал соединит с существующим подземным пешеходным переходом. По задумке архитекторов вход на станцию будет «порталом в город», главным элементом которого станет большая стеклянная арка.

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru



Визуализация будущей станции «Рижская» Большой кольцевой линии Московского метрополитена

Учиться новому ремеслу лучше всего у мастеров. В рубрике «Люди дела» «Вечерка» беседует с настоящими профессионалами, которые рассказывают читателям об особенностях их любимого дела. В мае водолазы отмечали профессиональный праздник, и сегодня секретами работы поделится спасатель первого класса Роман Бушков

## Шесть часов под водой



Виктор Хабаров

■ «Вечерка» поговорила с начальником группы отдела военно-спасательных водолазных работ Центра по проведению спасательных операций особого риска «Лидер» Романом Бушковым (на фото).

Сколько водолаз может работать под водой? До шести часов ежедневно. Но это, конечно, с учетом перерывов на подъем и смену снаряжения. Какие работы выполняют водолазы центра «Лидер»? Наш центр аэромобильный. Специалисты участвуют в операциях по всему земному шару. Работаем

мы в случае каких-либо чрезвычайных ситуаций. Например, таких, как катастрофа на Истринском водохранилище в 2015 году. Мы ищем потерпевших. Еще занимаемся подъемом со дна машин. На моей памяти приходилось поднимать и летательные аппараты, и лодки, и снегоходы. Какая самая главная сложность в работе? Вода для человека — это агрессивная среда. Поэтому работать нужно хладнокровно. В европейской части России вода мутная. Практически 95 процентов всех работ водолаз выполняет вслепую. Вода холодная. Костюм, конечно, защищает, но работать при-

**Комплект снаряжения водолаза может весить порядка 90 килограммов**

ходится очень долго. А ведь есть еще зимние спуски. Что может пригодиться водолазу в работе? У нас оборудование для разных задач. Часто работаем с металлодетекторами. Еще есть пневмопонтон (резиновые бочки). Они нужны, чтобы поднимать на поверхность тяжелые грузы. Как много снаряжения используют водолазы?

## ДОСЬЕ

Роман Бушков родился 4 декабря 1990 года в поселке Лесной Республики Марий Эл. Окончил Академию гражданской защиты МЧС России. С конца 2013 года стал водолазом. По распределению попал в столичный центр «Лидер». Участвовал в спасательных операциях на Истринском водохранилище в 2015-м и на месте крушения Ту-154 в Сочи.

Если брать по максимуму, то комплект снаряжения для одного человека весит порядка 90 килограммов. Пользуются ли водолазы талисманами на удачу? Нет, под водой водолаз может надеяться только на себя и своих товарищей. Любой спуск зависит от водолазной станции. Людей, которые помогают одеваться, следят за погружением, общаются с тобой через сигнальный конец (трос, с которым погружается водолаз. — «МВ»). Есть командир спуска и обязательно страхующий водолаз. Он придет на помощь в случае отказа оборудования. Водолазы пользуются жестовыми сигналами в обычной жизни? Нет, это вряд ли. Разве что можно показать знак «окей». Прочие знаки сигнального общения мы не используем вне работы. Водолазы-спасатели — это не дайверы. Мы чаще общаемся с помощью сигнального конца, а не жестами.

Что отличает хорошего водолаза? Нужно понимать, что это твое призвание. Если работа доставляет негативные эмоции, лучше уйти. Еще водолазу нужно постоянно учиться и развиваться. Смотреть, как работают коллеги не только из МЧС России, но и из других структур и стран. Прогресс сейчас идет очень быстро, и нужно следить за ним и поспевать.

Беседу вел Александр Кудрявцев  
vecher@vm.ru

## Сервис

### Сквер имени метро

■ Сквер над строящейся станцией «Сокольники» Большой кольцевой линии назовут в честь столичного метрополитена. Такое решение вчера было принято столичным правительством. Сквер Московского Метро появится между площадями Сокольническая Застава и Сокольническая. Ранее метростроевцы обещали восстановить зеленые насаждения на аллее, которая пострадала во время строительства станции, сейчас речь идет о более серьезном благоустройстве. — Там обустраивают пешеходный маршрут: вдоль липовой аллеи оборудуют зоны отдыха и установят фонари, а мощение пешеходных дорожек и декорирование венткиосков метро будет выполнено в единой стилистике — из красного клинкерного кирпича, —

сообщают в пресс-службе Департамента транспорта и дорожно-транспортной инфраструктуры столицы. Место для увековечения метро в московской топонимике выбрано неслучайно. — Это знаковое место — именно здесь пересекаются прошлое и настоящее метрополитена, — отметил Максим Ликсутов. — В 1935 году тут открылась одна из первых станций «Сокольники» Сокольнической линии и вышел первый поезд, а в следующем году заработает одноименная станция Большого кольца. Когда-то об этом проекте мечтали советские архитекторы, а мы воплощаем его в жизнь. Напомним, что станцию «Сокольники» северо-восточного участка Большого кольца метро планируется открыть в следующем году.

Евгений Бабакин  
vecher@vm.ru

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



Модным и продвинутым в теме гаджетов можно быть в любом возрасте, считает Антон Кузин — автор фото «Дед на креативе». И действительно, мужчина явно умеет стильно выглядеть, а усы-то — чудо как хороши! 😊

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](mailto:vecher@vm.ru)



Дмитрий Астахов/РИА Новости

■ Вчера председатель правительства России Михаил Мишустин и мэр Москвы Сергей Собянин посетили Национальный медицинский исследовательский центр акушерства, гинекологии и перинатологии (НМИЦ АГП) имени академика В. И. Кулакова.

Во время визита Михаил Мишустин провел совещание, на котором обсудил с врачами и членами правительства перспективы развития детской медицинской помощи.

— В значительной степени благодаря специалистам перинатальных центров даже в год пандемии нам удалось существенно снизить младенческую смертность, — отметил Михаил Мишустин. — Сейчас показатель в два раза ниже, чем 15 лет назад. Только в прошлом году удалось сохранить на 12 процентов больше жизней младенцев, чем годом ранее, а это сотни маленьких детишек.

Глава правительства России также добавил, что мероприятия проекта «Десятилетие детства» направлены на укрепление здоровья детей.

— Главным приоритетом здесь является своевременное выявление заболеваний и их лечение на ранней стадии. Для этого, конечно, необходимо расширять неонатальный скрининг, — добавил.

Михаил Мишустин также отметил, что в столице программа неонатально-

## Лечим самых маленьких

Центр имени Кулакова выявляет заболевания на ранних сроках



Сергей Савостьянов/ТАСС

1 июня 2021 года. Слева направо: директор НМИЦ АГП Геннадий Сухих, премьер-министр России Михаил Мишустин, мэр Москвы Сергей Собянин, министр здравоохранения России Михаил Мурашко осматривают центр (1). Сотрудница центра с новорожденным (2)

го скрининга уже сейчас работает в расширенном формате.

**Все дети до трех лет получают лекарства бесплатно**

— Сегодня исследование проводится на 11 наследственных заболеваниях,

что позволяет вовремя начать лечение и снизить риск инвалидизации в будущем. Все дети до трех лет обеспечиваются необходимыми лекарствами бесплатно, — рассказали в Комплексе соцразвития Москвы. Особое внимание уделяется и внедрению цифровых сервисов, которые так важны семьям с детьми.

— Современные мамы хотят все получать в один

### Тем временем

Мэр Москвы Сергей Собянин вчера присвоил проектируемому проезду № 2169, расположенному в районе Хорошевский, новое имя — улица Военное Поле. В XIX веке на этом месте находилось Военное поле для проведения учений войск и стрельбы, а рядом, на Ходынском поле, располагались военные лагеря. В конце столетия там находились Николаевские казармы, а в XX веке были расположены Октябрьские казармы.

клик в интернете. Сегодня 380 услуг и сервисов, в том числе запись в школу, детский сад, на кружки, предоставляются в электронном виде, бумагу мы не используем, — добавила заместитель мэра по вопросам соцразвития Анастасия Ракова. Поддержка семей с детьми — ключевое направление соцполитики Москвы.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru

### Доступность

## Два перехода построят около станций

■ Разработаны проекты развития территорий у станций «Тушинская» и «Трикоотажная» МЦД-2. Их планировку утвердили на заседании президиума правительства столицы.

В постановлении, подписанном мэром Москвы, говорится, что на территории, прилегающей к станциям «Тушинская» и «Трикоотажная» МЦД-2 — участок от улицы Свободы до МКАД, будут построены два новых подземных пешеходных перехода.

Один из них пройдет через Трикоотажный проезд

и пути МЦД-2 и обеспечит комфортный и безопасный доступ к станции «Трикоотажная».

— Рядом со станциями «Тушинская» и «Трикоотажная» будут организованы парковки для автомобилей и велосипедов, стоянки такси. От станций до остановок общественного транспорта пассажиры смогут пройти под навесами, защищающими от дождя и снега, — рассказали в мэрии.

Также будут обновлены коммуникации и установлены шумозащитные окна.

Марьяна Шевцова  
m.shevtsova@vm.ru

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

### Погода в Москве 2 июня 1925 года



Утром 96 лет назад в Москве было плюс 11 градусов. Погода ожидалась ясная. Столица обсуждала всеобщую забастовку в Шанхае и задержание в Берлине бывшего белогвардейца Дружеловского, которого обвиняли в шпионаже в пользу Франции против Германии. Еще «Вечерка» напечатала интервью нового полпреда СССР в Персии товарища Юрьева.

1925 год. Вид у Казанского вокзала, немногочисленно

Архив листал Андрей Казаков vecher@vm.ru

### Сегодня вечером

**+17°C**



Ветер	4–6 м/с
Атмосферное давление	755 мм
Влажность воздуха	53%

Завтра утром +13°C, ясно

# Пойду включать аттракционы

## Где и кем подработать летом

■ **Завтра, 3 июня, в личном центре занятости «Моя карьера» пройдет день вакансий «Заработай этим летом».**

Москвичам, которые ищут сезонную подработку или работу с неполной занятостью, предложат более 1200 вакансий от более чем 20 компаний.

— Летом на рынке труда появляется большое количество вакансий, носящих сезонный характер, — отметила директор «Моей карьеры» Ирина Швец. — Рестораны и кафе открывают летние веранды, поэтому возрастает потребность в официантах и барменах. Открыта навигация, а значит, снова нужны береговые рабочие. Идет набор работников аттракционов и павильонов велопроката.

Также, по словам Ирины Швец, летом можно подработать продавцом-консультантом или кассиром в сети розничной торговли, курьером, промоутером, помощником по выгулу собак, контролером на культурно-массовых и спортивно-мероприятиях, маркетологом или программистом на летних проектах.

Во время дня вакансий работодатели расскажут о своих компаниях, вариантах оформления трудового договора, корпоративной культуре и ответят на вопросы соискателей. Для тех, кто сейчас ищет работу, это отличная возможность трудоустро-

**Требуются  
програм-  
мисты  
и продав-  
цы-кон-  
сультанты**



Антон Гердо

### Кстати,

в центре «Моя карьера» можно проконсультироваться у карьерного эксперта, пройти профориентационное тестирование и получить информацию об актуальных вакансиях в городе. Чтобы получить доступ к сервисам и программам центра, необходимо записаться на прием.

иться, узнать о зарплате и возможностях прохождения дополнительного обучения, перспективах карьерного роста и социальных гарантиях.

— Стать участником дня вакансий «Заработай этим летом» можно по предварительной регистрации, — добавили в центре.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru

26 октября  
2020 года.  
Консультант  
центра  
Татьяна  
Гофутян

### Работа и образование

## Нехватка сотрудников значительно снизилась

■ **Уровень безработицы в Москве составил 0,7 процента от числа экономически активных граждан.**

Это примерно вдвое меньше, чем в 2020 году, заявил замдиректора городского центра занятости населения Андрей Тарасов.

— Прошлый год был достаточно сложный. Уровень безработицы в Москве вырос практически в семь раз. Пик был достигнут в октябре 2020 года: работу искали 224 тысячи москвичей, — сказал Тарасов. — До пандемии COVID-19, для сравнения, уровень безработицы в городе составлял в среднем 28–30 тысяч человек.

В последние месяцы, как пояснил чиновник, число безработных стало значительно меньше: экономика города активно восстанавливается. При этом в Москве резко растет число самозанятых, особенно в сферах логистики и доставки. Многих прельщает низкая налоговая ставка. Самозанятые платят всего 4 процента подоходного налога, если оказывают услуги или продают товары физическим лицам, и 6 процентов, если лицам юридическим. Это в 2–3 раза меньше обычного налога на доходы физических лиц.

— Экономика столицы активно восстанавливается после введения ограничительных мер, — считает независимый HR-эксперт Зулия Лоикова. — Сейчас больше всего вакансий в сферах, где традиционно работают мигранты: продуктовый ретейл, доставка, общепит, ЖКХ, строительство. Из-за закрытых границ рабочих рук не хватает. Также очень востребованы IT-специалисты.

Никита Миронов  
vecher@vm.ru

### Выставка

## Приходите на нас посмотреть!

■ **Вчера на Гоголевском бульваре открылась выставка, на которую мы вас с особенным удовольствием приглашаем. Она рассказывает о... Да, о нас! О «Вечерней Москве»!**

В 2023 году нашей газете исполнится 100 лет. Знаете, странное ощущение многих из нас преследует: мы работаем сейчас в современном офисе, за современными компьютерами, наши материалы живут «в облаке», а при производстве газеты применяются самые современные технологии. Но при этом — удивительно! — этот век за спиной каким-то удивительным образом ощущается. И нам бы хотелось, чтобы и вы познакомились с ним — нашим удивительным веком. Впрочем, почему «нашим»? Наверняка и в вашей семье когда-то или сейчас выписывали или выписывали «Вечерку», она же и создавалась как городская газета-друг, приходящая в гости.



Алексей Орлов

1 июня 2021 года. Гоголевский бульвар. Москвички Елизавета Маркова (слева) и Анастасия Ципенко у одного из стендов выставки, посвященной «Вечерке»

Уверены — рассматривать плакаты вам будет интересно. В первую очередь потому, что «Вечерняя Москва» всегда шла шаг в шаг со временем календарным.

И ее выпуски (без малого 30 000 номеров!) были и остаются кальками с каждого дня, проживаемого городом и москвичами. Старые газеты и «Вечерка»

современная, разные лица издания — серьезный, официальный дневной выпуск, игривая «Москва Вечерняя», которую читают в метро, вдумчивая, обсто-

ятельная «Толстухка», наш еженедельник, бесплатно доставляемый людям старшего возраста, — выставка познакомит вас с каждым из выпусков, а кроме того — затянёт в настоящее путешествие во времени, которое не сможет не вызвать сладкой, волшебной ностальгии.

История страны и города начиная с 1923 года, прожитая и описанная «Вечерней Москвой», день вчерашний и сегодняшний — все это вы найдете на плакатах, рассмотреть которые можно во время вечерней прогулки по бульвару. Приходите, не пожалеете, ведь история нашей газеты — она общая, наша с вами, а еще — это история нашего города, совершенно замечательного, удивительно красивого и всеми любимого. До встречи!

Коллектив редакции «ВМ»



Прием рекламы  
в рубрику  
«Работа  
и образование»

**(499)  
557  
0401**

доб. 116

a.kibalov@vm.ru

реклама



Кьяну Ривз  
в образе главного  
героя фильма  
«Джон Уик»

# Боевик и пропаганда

## Голливуд неуклюже включился в цветные революции

■ Русскоязычные кино-маны на днях вздрогнули, узнав, что релиз ленты «Джон Уик», где главный герой киллер-белорус, перенесли на год. Вдруг сценарий переписут в соответствии с политикой партии на Западе? Неужели целью убийцы станут киношные Александр Лукашенко и Владимир Путин? Как работает голливудская агитмашина, выяснила «Вечерка». Ленин называл кино важнейшим из искусств: в сознание можно вложить любую идею. Какую? Можно, как Марк Захаров, снять «Обыкновенное чудо»

и сеять добро, любовь и сострадание. Можно учить мудрости через фильм «Тень» с Олегом Далем. Но, к сожалению, можно использовать кино и для пропаганды чистого зла. Так делала Лени Рифеншталь в фашистской ленте «Триумф воли» 1935 года. Но с тех пор во имя своеобразных политических целей мастера научились работать тоньше. Во время холодной войны во многие голливудские фильмы закладывались тихие агитационные мины. Наиболее негативные персонажи обрели русско-советские черты. В эпоху 1990-х годов акцент сместился, и вместо

пугала из россиян стали делать посмешище. В 1998 году в фильме «Армагеддон» мир увидел жалкого русского космонавта Льва Андропова. И вот новый виток: мы опять видим на экране

**Видимо, новой целью киллера-белоруса станут Лукашенко и Путин**

«этих страшных русских», например, у режиссера Гая Ричи. А в 2019 году, видимо, желая подмигнуть белорусским сторонникам великой оппозиционерки Светланы Тихановской, по-

ложительного героя Кьяну Ривза из популярного высокобюджетного блокбастера «Джон Уик» внезапно делают белорусом по имени Джордани Йованович. Только вслушайтесь в эту историю. Станиславский в гробу перевернулся. Очевидно, сценаристы так спешили к минской попытке госпереворота 2020 года, что не разобрались в тонкостях славянских имен, и Кьяну получился поместью серба и итальянца. Так или иначе, но тренд задан. И не стоит удивляться, если, например, во второй части фильма «Аватар», запланированной на 2022 год, сре-

ди благородных и сугубо положительных Нави окажется синяя зверушка по имени Роман Протасевич или, скажем, Леонид Волков. А что? И кассу сделают, и реноме не оцарапают.

## НАДО ПОНИМАТЬ

**Александр Хохлов**  
Обозреватель



## На Западном «фронте» — большие перемены

Лезут и лезут. В очередной раз российский истребитель Су-27 поднялся в небо для того, чтобы отогнать от нашей госграницы в акватории Балтийского моря очередной самолет НАТО. Обычно это воздушные разведчики, пытающиеся вскрыть систему противовоздушной обороны Калининграда и Петербурга. На этот раз наша боевая «сушка» оттеснила подальше в нейтральные воды американский стратегический бомбардировщик В-52Н. Что отработывал его экипаж — учебную (пока) атаку ракетами с ядерными боеголовками?

— Обстановка на западном стратегическом направлении характеризуется нарастанием военных угроз, — констатировал глава российского военного ведомства генерал армии Сергей Шойгу на состоявшемся на этой неделе заседании коллегии Министерства обороны. — За последние семь лет в 14 раз выросла интенсивность полетов стратегической бомбардировочной авиации военно-воздушных сил США в Европе.

Кроме этого, в Балтийское море систематически заходят корабли НАТО с управляемым ракетным оружием. В прошлом году такие корабли трижды курсировали вблизи берегов Калининградской области, а с 2016 года система объективного контроля зафиксировала 18 выходов чужих боевых кораблей в предполагаемые районы пуска крылатых ракет. В полтора раза увеличилось количество натовских учений вблизи границ России. Сейчас проводятся самые крупномасштабные за последние 30 лет маневры — Defender Europe 2021. Участвуют в них 40 000 солдат из 25 стран. Условные боевые действия проходят на территории 16 европейских государств. Часть этих стран входит в Североатлантический альянс, другие являются участниками программы «Партнерство ради мира». Ради «мира» учатся воевать с «угрозой с Востока», например, военнослужащие из Украины

и Грузии. Удивительным образом и вся учебная «война» ведется почему-то лишь на восточном фланге НАТО: от северных районов Норвегии до юга Балканского полуострова.

Результаты учений войск блока будут подведены на саммите НАТО в Брюсселе 14 июня. В присутствии президента США Джо Байдена, который через день, 16 июня собирается встретиться с президентом России Владимиром Путиным. Каким боевым духом «накачают» старину Джо американские генералы и их европейские клевреты?

Впрочем, Россия не сидит сложа руки в ожидании очередного «дранг нах Остен». В ответ на рост военной угрозы на западном стратегическом направлении у нас принимаются превентивные меры адекватного противодействия. О некоторых



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

из них на днях сообщил военный министр Сергей Шойгу. В Западном военном округе Министерство обороны России сформирует около 20 но-

вых соединений и воинских частей. Помимо этого, на западных рубежах постоянно совершенствуется подготовка личного состава и органов военного управления. Генерал армии Сергей Шойгу привел цифры: интенсивность отработки задач боевой подготовки кораблями Балтийского флота повысилась на 30 процентов. Экипажами выполнено более 200 упражнений с применением различных видов вооружения. Налет боевой и военно-транспортной авиации в западных регионах России увеличился на четыре процента.

Как сообщили в пресс-службе Западного военного округа, сейчас соединения и воинские части округа укомплектованы современными образцами вооружения и военной техники на 72 процента. В начавшемся 1 июня летнем периоде обучения войск военнослужащим предстоит освоить новые виды оружия: его поставят сразу 2000 единиц. Так что, если кто решится пойти к нам «по шерсть», обратно он вернется «стриженным».

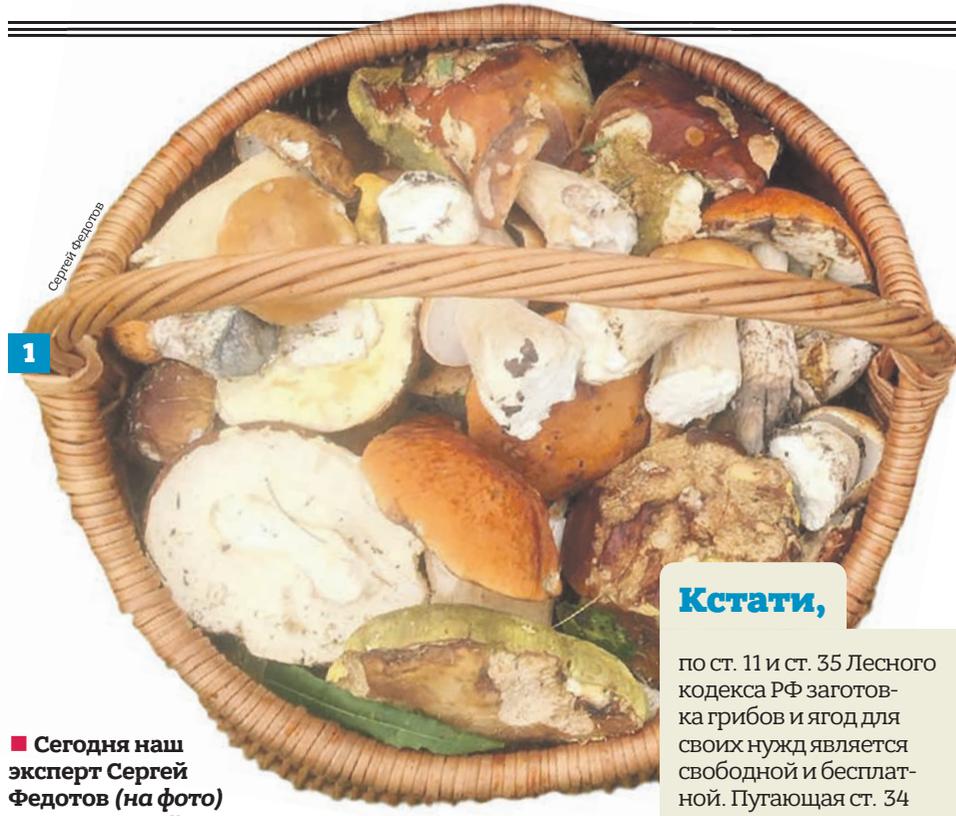
## Хорошее кино побеждает зло

О роли кино в пропаганде и истории «Вечерка» поговорила с экспертами. Народный артист России, режиссер Александр Митта: — Автор способен высказаться в ленте свое отношение к любому вопросу. Можно и очернять, и хвалить. И то и другое доступно кинематографу, — говорит Митта. Журналист, разведчик и профессор МГИМО МИД РФ Юрий Кобаладзе напоминает, что в разгар холодной войны пропагандистские штампы старательно закладывались в киноленты, при-

чем по обе стороны железного занавеса. — Интересно, что лучшие голливудские фильмы, даже те, в которых присутствовал сильный антисоветский душок, например «Охотник на оленей», не воспринимались как пощечина СССР. Настолько здорово они были сделаны, настолько хороша была там актерская игра. А финал с «Господи, благослови Америку», наоборот, многими воспринимался как нелепость. То есть в итоге получилось, что авторский замысел и художественные достоинства пере-

вешивали заложенную в ленту идеологическую подоплеку, случайной или неслучайной она там была. Ну и надо понимать, какое было время. Все было окрашено противостоянием. И при каждом удобном и неудобном случае об этом вспоминали. Однако все эти искусственно привнесенные в кино идеи сразу замечались зрителем и со временем отсеивались. А художественные достоинства ленты сохранялись.

Материалы подготовил **Андрей Казаков**  
vecher@vm.ru



1

■ Сегодня наш эксперт Сергей Федотов (на фото) открывает тайны нового грибного прогноза на ближайшее время.

Меня всегда изумляют слова микологов и продвинутых грибников: «Первый слой (появление. — «ВМ») белых всегда появляется в начале июня, но в последние два года его почему-то не бы-



ло». И в этом году будет «как всегда», то есть слой будет, но попробуем понять, какой и когда. Итак, что у нас там с температурами? В районе 21 мая случилось похолодание. Vegetация берез в Подмосковье уже не на начальном уровне. А где мы собра-

### Кстати,

по ст. 11 и ст. 35 Лесного кодекса РФ заготовка грибов и ягод для своих нужд является свободной и бесплатной. Пугающая ст. 34 не распространяется на граждан, собирающих грибы и ягоды для собственных нужд.

лись искать белые? Под березами, а не под елками, не под осинами и не в огороде. Под елками — сырость, земля совсем еще не прогрелась, никакого охлаждения нет. А под осинами

# Слабо пошли дубовики



2

Дубовик-красавчик (2). Корзина от Сергея Федотова: съемка, конечно, прошлогодняя, но впечатляет, согласитесь! (1)

## Начало июня не слишком порадует «урожаем»

и в огородах никакие белые не растут.

Похолодание 21 мая на самом деле было средненьким, воздушным — по сырой земле. А во время тепла пролилось немало дождей. Самое же принципиальное похолодание — воздушно-капельное, когда по прогретой, сухой земле вместе с похолоданием пройдут холодные дожди. Отсюда, основываясь на теории температурно-влажностных провокаций (ТВП), делаем вывод: белые будут, но слом слабо-средненьким. «Разведчики» выйдут с 5 июня, основной слой — с 10-го по 20-е число. То же касается подберезовиков, дубовиков

и подосиновиков. Ну и лички начнутся, как без них. Грибы будут на самых светлых местах, с минимумом травы. Вылезут типично летне-весенние сапрофиты, те же летние опята и шампиньоны. Сборы будут слабенькими, грибы, скорее всего, червивыми. Зато очень много комаров, заросли травы небывалые... Так что садомазохизм грибникам Московской области обеспечен! Единичные находки белых и подберезовиков уже есть — это те самые «дезертиры» от волны холода на майские праздники. Кстати, не могу не высказать мнение относительно странного закона о сборе

грибов, который начал «работать» с января этого года. Формально он напрямую касается заработков сборщиков грибов, коих либо многие тысячи, либо миллионы. Но я о сути! Дело в том, что в грибе размером 1 миллиметр клеток столько же, сколько и в 15 миллиметрах, и в 15 сантиметрах. Гриб не растет, а раздувается — воздухом и водой. Поэтому новый закон о запрете сбора лисичек размером до 15 мм (диаметр шляпки), груздей и рыжиков (до 25) видится мне странным. Нам пояснили, конечно, что никто не будет покушаться на честь старушки, если они по привычке соберет горсть лисичек меньше указанного размера. Хорошо! Но ведь гриб и усохнуть может к моменту попадания на прилавок, и что тогда? Непроработанная история, так думаю!

Записала  
Ольга Кузьмина  
vecher@vm.ru

### Литература

## Встреча талантливых

■ В столице и Подмосковье состоялось IV Всероссийское совещание молодых литераторов Союза писателей России. Крупнейший литературный форум собрал более 300 участников из 57 регионов страны.

Среди них не только писатели, поэты, критики, но и менеджеры в области организации литературного процесса. Программа совещания включала семинарские занятия с мастерами пера, встречи с литераторами, издателями, редакторами литературных журналов. Писатель Александр Лапин, открывающий творческую секцию совещания, отметил, что подобный форум нужен молодым литераторам для формирования профессиональной уверенности. «Писательское дело — удел одиночек: автор сидит за столом и толком не знает, нужен ли он кому-либо, хотят ли читать его откровения. Здесь, на этой встрече молодых писателей, они

чувствуют, что нужны», — говорит Лапин. Его наблюдение подтверждают и сами участники совещания. «Работаешь-работаешь, пишешь, стараешься посмотреть на свою работу со стороны, но, как показывает практика, лучше всего это видят коллеги, тем более опытные профессионалы», — делится своим мнением поэтесса из Новосибирска Кристина Кармалита, которая уже не в первый раз приезжает на совещание. Обмен опытом между профессиональными литераторами и начинающими авторами — одна из главных задач форума. «Мудрый поэт сказал: учитель, воспитай ученика, чтобы было у кого потом учиться. Мы потеряли годы, связь поколений в литературе, и это пагубно сказало на литературном процессе», — говорит поэт Геннадий Иванов, первый секретарь правления старейшей писательской организации в стране — Союза писателей России.



28 мая 2021 года. Во время открытия творческой секции совещания молодых литераторов Союза писателей России. Выступает Александр Лапин

Автор исторической саги «Русский крест» о закате СССР и начале новой России Александр Лапин, который в своей лекции «Писатель — парламентар между поколениями» затронул тему преемственности в исто-

**Писатель должен оставить потомкам историю своих современников**

рическом и литературном процессе, также отмечает важность обмена опытом. «Сегодня в обществе идет процесс дифференциации, индивидуализации. Раньше мы могли обращаться к целому поколению, но сегодня нужно разговаривать с каждым человеком, говорить с ним о том, что ему интересно», — считает Лапин. Известный автор рассказал об ответственности и сверхзадаче писателя — оставить в памяти потомков ценности и историю своих современников, дать им возможность понять друг друга, примирить и объединить общество, не допустить раскола

и межпоколенческих противоречий, которые пользают сегодня по всему миру. — «И теперь настал черед молодых показать нам и всему миру — какое оно на самом деле, это новое поколение», — призвал автор. Как подтвердила встреча, молодые литераторы не меньше старших коллег заинтересованы в диалоге поколений. Для них это общение — восстановление преемственных связей, возможность чувствовать себя частью единого литературного исторического пространства.

Никита Миронов  
relation@vm.ru

### Кстати,

кроме обмена творческим опытом с коллегами, обсуждения произведений, встреч с писателями, участники совещания подняли такие практические вопросы, как работа с издательствами, публикация в литературных журналах. Для тех, кто не смог присутствовать очно, были организованы онлайн-трансляции важнейших событий.

**Наконец-то наступило долгожданное лето, и всем хочется взрыва эмоций! Это настроение отражается и на образах, которые актуальны в этом сезоне. Стилист Мария Шэди (на фото внизу) поделилась с «Вечеркой» модными тенденциями.**

Яркость — девиз лета 2021 года. Актуальны насыщенные зеленый и розовый цвета. Они пришли к нам из весенней коллекции. К ним также присоединился ярко-оранжевый оттенок. Эти цвета можно использовать в качестве акцентов:



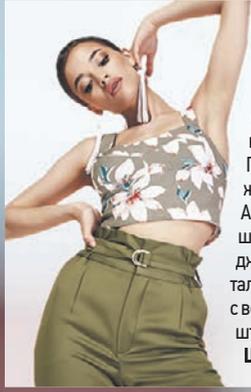
в обуви, аксессуарах, платках, или выбрать одну основную вещь гардероба. Сэтими тремя цветами хорошо миксуется небесно-голубой оттенок. В тренде натуральные ткани: хлопокилен. Из принтов популярны мелкий цветочек, в основном на белых или молочных тканях, но также и на более темных. Сдержанный нежный рисунок может использоваться в топах, платьях и в объемных рукавах. Из перешедших с прошлого года трендов остались топы, корсеты и рукава-фонарики. Последние стоит осторожно носить тем, у кого широкие плечи. Погоня за трендом будет не в вашу пользу.

Кстати, в образах приветствуются всевозможные вырезы: на плечах, по бокам, на спине, а также тонкая шнуровка с бретельками и веревочками.

#### Приверженцы разных лагерей

Кто-то любит бейсболки, а кто-то — панамки. Но и те, и другие будут в этом сезоне в тренде. Кстати, бейсболки можно носить не только со спортивными, но и с повседневными, романтичными и другими образами.

**Цена:** от 700 рублей.



#### Оголяем пупок

Молитвы тех, кто всю зиму и весну пытели в спортзале были услышаны. Штаны с низкой посадкой снова в тренде. Показываем свои плоские животы, не стесняемся. А те, кому такая мода не по душе, могут продолжать носить джинсы и брюки с завышенной талией. Этот тренд так и остался с весны. Самое главное, чтобы штаны не были зауженными.

**Цена:** от 1500 рублей.

#### Что там по классике?

В этой сезоне огромная рубашка может выступать как в роли самостоятельного элемента, так и быть дополнением образа, поверх того же топа или футболки. Самое главное — не забывать, что она должна быть из натурального материала: хлопка или льна, и лучше всего однотонная без лишних деталей.

**Цена:** от 1000 рублей.

#### Отголоски моря

Лето наступило, а отпуск еще не скоро? Маленькую радость доставит соломенная сумка, которую вы непременно берете на пляж. В городской суете в этом сезоне она будет как нельзя кстати, чтобы подружки видели, кто здесь в тренде.

**Цена:** от 800 рублей.

**БУНТАРСКА,  
НАДЕВАЙСКУ,  
ПАНАМКУ!**

**Пастельные тона с яркими цветами — летнее настроение**

#### Пора активничать

Кроссовки и кеды выбираем пастельных оттенков, а лучше молочного цвета. По сравнению с прошлым летом вариантов провести досуг будет достаточно, поэтому стоит приготовиться успевать и там, и тут.

**Цена:** от 2400 рублей.



### Совсем не видно

Кроп-топы не покидают лидирующие позиции. Эта вещь похожа на классический лиф, но в этом сезоне позиционируется как топ. Самое актуальное сочетание с деловым костюмом, объемными штанами и оверсайз-пиджаком.  
**Цена:** от 600 рублей.



### Прям как в детстве

Популярны пластиковые кольца. Чем ярче и необычнее цвет и форма, тем лучше. Конечно, на деловое мероприятие стоит попридержаться таких козырей и ограничиться скромными аксессуарами.  
**Цена:** от 150 рублей



### Чуть не напекло

Погода не радуется ежедневным солнцем, но все же поберечь голову стоит. Сейчас особенно популярны косынки разных принтов и оттенков. Кстати, в продаже можно найти модели и из непромокаемого хлопка на случай дождя.  
**Цена:** от 400 рублей.

### Развевается по ветру

Платье-парашют сейчас в тренде. Причем от длины чуть выше колена до длины в пол. Если оно еще ярко-розового или зеленого цвета, а рукава объемные, то вы будете на пике популярности.  
**Цена:** от 1660 рублей



### Привет из девяностых

К нам возвратился аксессуар прошлого столетия — пояс цепь. Его можно носить как с платьем, шортами или штанами, так и поверх пиджака. Последнее наиболее актуальное. Пиджаки мужского кроя становятся более элегантными на хрупких женских плечах.  
**Цена:** от 500 рублей.



## Прямая речь



**Дарья Игнатович**  
Консультант по имиджу

Большие воротники по-прежнему популярны: заостренные, расшитые, цветные или однотонные. Помимо легких платьев, которые носили поверх футболок, появились бельевые брюки, рубашки и накидки. Их можно использовать в повседневном гардеробе. Топовым элементом станет сетка. Ее хорошо носить как аксессуар, так и как самостоятельную вещь.

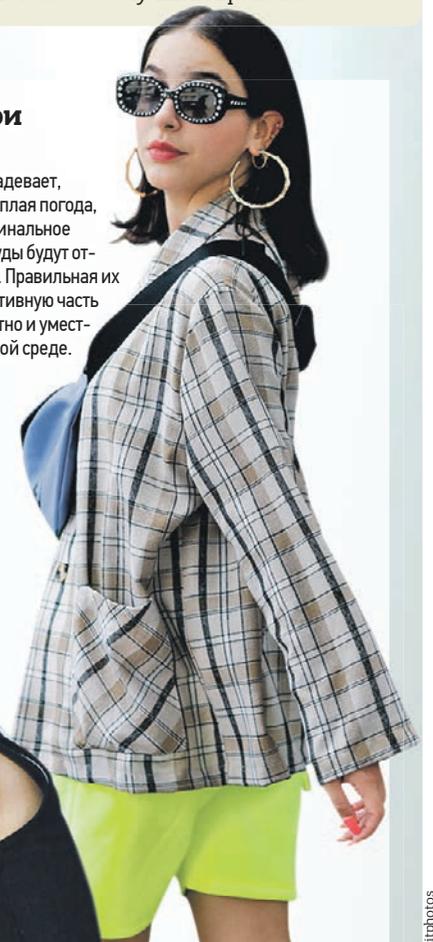
## Скажи нет вышивкам

Антитренд сезона — полиэстер. Особенно тот, по которому явно видно, что синтетика. Дополнительный минус такого материала — липнет ко всему теплу, не держит форму, от чего смотрится небрежно. Покинули список и приталенные платья. В моде комфорт и свободный крой. Вещи с воротником-стойкой пока тоже не стоит покупать, как и тонкие пояски. Если хочется

сделать акцент на талии, ее можно подчеркнуть широким поясом. Излишним будет в образе и всевозможный декор: только принт приветствуется. Вышивки, аппликации и броши — все это исключаем из повседневного использования. Простота и лаконичность — вот что сейчас нужно. Даже такую классику, как жемчуг, стоит придержать до лучших времен.

### У нас тут свои бермуды

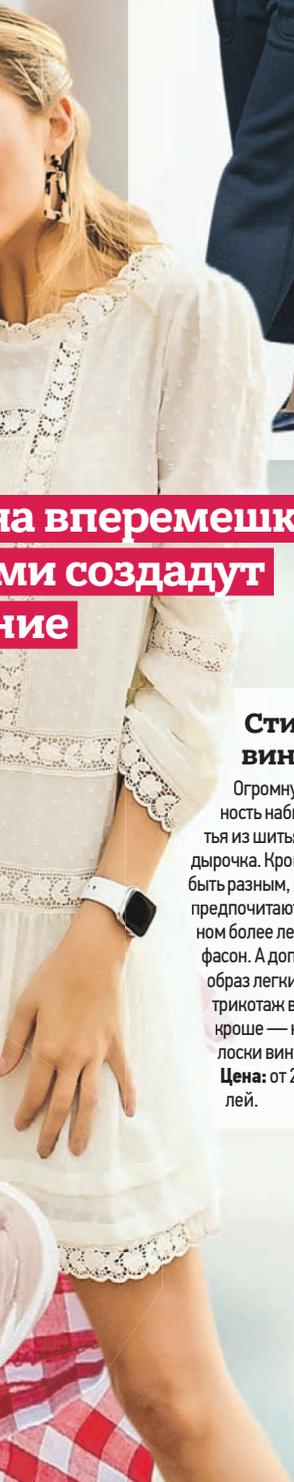
Кто-то платья и юбки надевает, как только наступает теплая погода, а кому-то и что-то оригинальное подавай. Шорты-бермуды будут отличной альтернативой. Правильная их длина, скрывающая активную часть бедра, позволит эффектно и уместно выглядеть в городской среде.  
**Цена:** от 1400 рублей.



## на вперемишку ми создадут ние

### Стиль винтаж

Огромную популярность набирают платья из шитья — мелкая дырочка. Крой может быть разным, но модницы предпочитают в основном более летящий фасон. А дополнит образ легкий вязаный трикотаж в технике кроше — некие отголоски винтажности.  
**Цена:** от 2000 рублей.



### Больше красок

Добавим красок в наше настроение. Популярность набирают цветные джинсы: ярко зеленые, рыжие, розовые, желтые. А если на них еще есть вырезы по бокам ниже пояса, то вы попадете в самый тренд.  
**Цена:** от 1700 рублей.



### По дорожке топ-топ

Босоножки представлены в этом сезоне во всевозможных вариантах. И на платформах, и дутые, и со всевозможными ремешками и пряжками. Все они подойдут!  
**Цена:** от 2500 рублей.

### Брутальность в моде

Грубые сандалии сейчас можно увидеть даже на самых утонченных модницах. Они даже слегка похожи на мужские. Но если выбрать пастельные тона, то образ получится очень элегантным. Можно даже выбрать модели на тракторной подошве.  
**Цена:** от 1800 рублей.

■ В Московском театре оперетты 18 июня начнется показ мюзикла «Анна Каренина» по роману Льва Толстого, главную роль в котором исполняет Валерия Ланская. Актриса рассказала «Вечерке» о новых проектах, как противостоять харассменту и легко ли быть женой режиссера.

Валерия, вы писали, что Анна Каренина для вас как Иисус, идущий на Голгофу. Как удалось так ее проработать? Героиня непростая. Но эта роль чудесная, роль — подарок. Одно удовольствие было ее разбирать, искать между строк у Льва Толстого, что он имел в виду. Жанр вносит коррективы — многих линий нет, в три часа мюзикла не уместить весь роман. В то же время прихо-

Аллу — одинокую женщину, сложную, живущую работой. Это острохарактерная роль. Девушка в очках, с брекетами, картавит. Могу сказать, вряд ли кто-то, кроме близкого человека, в моем случае мужа Стаса Иванова, мог бы актрисе, большую часть жизни играющей лирических героинь, предложить такую роль. Режиссерам легче не рисковать, взять ту, кто всегда в этом амплуа. Хотя, учась в институте, я только и играла характерных персонажей. Для меня большая удача, победа — открыться в новом качестве многим. Доводилось на съемках преодолевать испытания? Все время, а на площадке с мужем — особенно! Ты доказываешь, что не просто жена режиссера, а артистка, профессионал, достойна этой роли. Ценной

## Могла стать кухаркой

Актриса Валерия Ланская о работе, хобби и любви

дилось что-то додумывать, оправдывать, чтобы зрителю все было понятно и он шел с Карениной до конца, сопереживая ей, приносящей жертвы ради любви. В мае на экраны вышел сериал «Немцы», где вы сыграли одну из главных ролей. Этот персонаж вам близок? Совсем нет. Я играю криминального журналиста

похвалой было, когда давно знакомый звукорежиссер, работавший со мной на другом сериале, на постпродакшене «Немцев» спросил продюсера: «Где нашли эту артистку?» Он вообще меня не узнал! Снимаясь у мужа, трудно ли разделять рабочее и личное? Он строг? Очень. И требователен. От своих всегда ждешь боль-

ше, чем от других! Но это не первая наша совместная картина. Я абсолютно ему доверяю, обожаю с ним работать. Мне кажется, у него максимально раскрываюсь в кино. А еще в «Немцах» собралась чудесная актерская команда. Байки, хохмы, смех все время. С сыгравшим главную роль Евгением Коряковским мы хорошо знакомы, играли вместе

в Театре Луны. Очень рада была встрече на площадке. Зрители тепло встретили и картину «Конец невинности», которая этой весной вышла на экраны... Да! Очень ждала выход этого сериала. Мне кажется, это первая для меня роль такого масштаба, такой глубины, настолько многослойная. У вас очень женственные увлечения: вышивание,

живопись. А есть, может, менее типичные для женщины? Конструкторы люблю собирать, мебель. (Улыбается.) Для меня лучший подарок — набор отверток, дрель. Муж не знает, где у нас что лежит, за это я отвечаю. Видимо, я в папу — он любит мастерить, ухаживать за вещами, у него велосипед может 40 лет жить.

Похорожа работа над ролью на сборку конструктора? Нет. (Смеется.) Хотя и звучит красиво. Для меня конструктор — возможность отключить голову, делать что-то механически. А когда создаешь роль, это работа души. Где сниматься сложнее — в фильме или в сериале? Трудно сказать. Сериалы — более подробная история.

Трудно открываюсь: бываю собой только дома, с семьей и в гримерке



### Детали к портрету Валерии Ланской



■ **Принцесса цирка.** На счету у Валерии много проектов, но есть несколько, в которых она особенно запомнилась зрителю. Нельзя не отметить 115-серийную «Принцессу цирка». Для этих съемок актрисе пришлось учиться основам искусства у артистов Цирка на Цветном бульваре.

■ **Могла стать фигуристкой.** Валерия в детстве занималась художественной гимнастикой и фигурным катанием. Учитывая, что ее мать, Елена Масленникова — известный спортивный тренер, то можно было ожидать, что Валерия пойдет именно по ее стопам. Но уже в 1996 году она начала играть в Музыкальном театре юного актера. Навыки, приобретенные в детстве, однако, помогли Валерии ярко проявить себя в шоу «Ледниковый период», где она была партнершей Алексея Ягудина.



■ **Сменила фамилию.** Фамилию отца, хореографа Александра Зайцева, девушка, повзрослев, сменила на девичью фамилию бабушки, чтобы ее не путали с другой актрисой — полной тезкой.



■ **Мечта.** Больше сниматься в кино — по словам Валерии, она любит театр, но в той пропорции, что есть сейчас, ей его достаточно, а появления на экранах — нет. При этом актриса хотела бы сняться в доброй комедии с добрым юмором.

## ДОСЬЕ

Если роль крупная, возможно прожить жизнь героини от и до, кропотливо проработать образ. В полном метре все более пунктирно. **Какое вы любите кино?**

По настроению. Но есть то, к чему возвращаюсь вновь и вновь: Тарантино, Тарковский, Бергман. Сейчас бы пересмотрела «Унесенные ветром».

**В какую эпоху вы хотели бы жить?**

Нравится наше время, хоть оно и непростое. Но кажется, я жила уже где-то на рубеже XIX и XX веков, в эпоху Николая II. И с радостью оказалась бы там снова. Странные эмоции испытываю, читая про то время. Будто что-то очень близкое...

**А кем вы там могли быть?**

Сложно сказать. Кем угодно: может, кухаркой, может, самим Николаем...

**В «Инстаграме», обращаясь к абитуриентам, вы упомянули борьбу с театральной системой. В чем она состоит?**

Выросла конкуренция. Я окончила институт в 2006 году, и даже тогда трудоустроиться было очень сложно. Было большим счастьем, если нескольких выпускников брали в репертуарные театры, если ты сразу получал роль. А сейчас это практически невозможно — единичные случаи.

**Конкуренция честная — проходят лучшие?**

В основном да. И тот, кто сильнее энергетически заряжен, более пробивной, не ждет, когда его талант разглядают. Есть очень одаренные ребята, не умеющие лишний раз напомнить о себе — это важный навык.

**У вас особая любовь к дому, к быту. Как это сочетается с работой?**

Дом — уютное гнездо, где хорошо восстанавливать силы. Для меня очень важен визуальный ряд: не должно быть лишних предметов. Чтобы поддерживать чи-

Валерия Ланская — актриса кино и театра, певица. Родилась в Москве 2 января 1987 года. Окончила Театральный институт имени Бориса Щукина в 2006 году. Сотрудничала с театром «Сатирикон», Театром Луны, Театром имени Вахтангова, МХТ имени Чехова, Театром мюзикла и многими другими. В фильмах и сериалах снимается с 2005 года.

стоту и красоту, хочешь не хочешь — находишь время. **В чем секрет?**

— Когда с детства водят на 10 разных секций, с возрастом приобретаешь навык грамотно планировать день — и свой, и ребенка.

**Многие женщины сталкиваются с харассментом. Как противостоять ему?**

Чаще всего спасает юмор. Всегда старалась отшутиться, притворялась, что глупая, ничего не понимаю. Человек не может обидеться в таком случае. Если это не работает, нужно просто говорить: «Нет».

**Где та грань между артистом и человеком, за которую не пустите никого?**

Зависит от ситуации. Я трудно открываюсь. Только если чувствую, что это очень интересный человек, мы на одной волне. Бываю собой дома, с семьей. И, пожалуй, в женской гримерной Театра мюзикла.

Беседу вела

**Дарья Пиотровская**  
vecher@vm.ru

\* Харассмент (от англ.) — поведение, которое может унижить и оскорбить другого человека.

# Роман с тремя известными

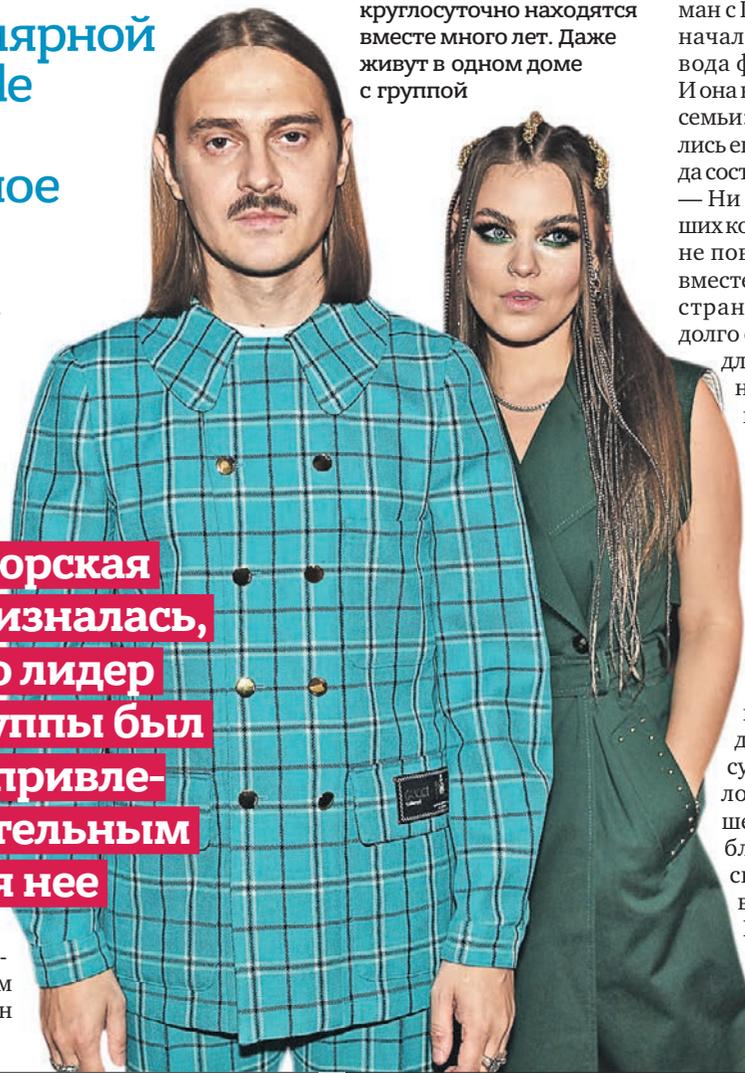
Участница суперпопулярной группы Little Big сделала неожиданное заявление

■ Солистка коллектива призналась ведущей Ксении Собчак в романе с лидером группы Ильей Прусикиным. Казалось бы, зачем столько времени скрывать светлые чувства. Но не все так просто.

Группа Little Big не устает удивлять своих поклонников. И если в творчестве группы всегда бурлили страсти, то в личной жизни солистов все было тихо и спокойно. Прусикин был счастлив с супругой Ириной Смелой и растил ребенка, Таюрская состояла в отношениях. Год назад как гром среди ясного неба Прусикин

**Таюрская призналась, что лидер группы был непривлекательным для нее**

Софья и Илья практически круглосуточно находятся вместе много лет. Даже живут в одном доме с группой



с женой объявили о своем разводе. Поклонники сразу предположили, что виной всему очаровательная Софья, которая давно положила глаз на лидера группы. Однако она отрицала свою причастность к разводу. Лишь спустя год Таюрская решила признаться — роман с Прусикиным есть, но начался он уже после развода фронтмена с женой. И она не виновата в распаде семьи: Илья и Ирина развелись еще в 2019-м, а она тогда состояла в отношениях. — Ни один человек из наших коллег еще бы год назад не поверил, что мы будем вместе. Это действительно странно. Мы сами очень долго сопротивлялись. Это для нас было необычно, но это факт, — прокомментировала Софья.

Правда, зрители программы пришли к выводу: врет Софья, и точка. А следом появилась неоднозначная реакция экс-супруги Прусикина:

— Крайне жаль, но конкретно сегодня для меня перестал существовать один человек, который раньше был для меня очень близким, родным, — сказала она на видео в «Инстаграме».

Кого она имела в виду — Илью или Софью, — так и осталось неизвестным.

Под вопросом

## Очень тонкий намек



■ Актриса Оксана Акиньшина подогрела слухи о ее романе с коллегой Даниилом Козловским.

Слухи о том, что парочка вместе, ходили с выхода фильма «Чернобыль», режиссером и исполнителем главной роли в котором выступил Козловский. Накануне он бросил актрису Ольгу Зуеву, которая только родила от него ребенка. То и дело в киношных

кулуарах говорили о том, что они уже год как живут вместе. Сейчас парочка позволяет себе приоткрыть завесу происходящего. Акиньшина выложила видео, на котором Козловский прыгает от счастья на кровати, выкрикивая название любимой футбольной команды победителя в Лиге чемпионов: «Челси! Челси!» Комментарий к этому видео Акиньшина писать не стала.

Молчание — золото

## Заснувший Олег

■ Балерина Анастасия Волочкова долгое время скрывала своего нового мужчину. Но как только его личность стала известна, роману пришел конец.

Анастасия умеет интриговать, особенно делая пикантные фотографии с новыми любимыми мужчинами. Так было и с Олегом. Скрывала его Волочкова долго, держалась почти девять месяцев. Но как только рассказала и показала всем, кто он, тут же решила разойтись с мужчиной. Но она ни о чем не жалеет и готова снова любить и быть любимой.



За звездами наблюдала **Елена Соловей** vecher@vm.ru

■ **Любовь, камера, мотор!** Валерия Ланская любит талантливых и целеустремленных мужчин. Избранником артистки стал режиссер Станислав Иванов. Пара поженилась в 2015 году. В браке родился сын Артемий — сейчас он осваивает мастерство актера.

■ **Вызов себе.** Были роли, которые дали актрисе непросто — например, Марии в спектакле «Тот самый день». По сюжету мать советует дочери родить ребенка, и та срочно ищет мужчину на одну ночь. Героиня мало похожа на интеллигентную актрису — она груба, ругается матом, в возрасте и не уверена в себе. Но Валерия смело пошла на этот эксперимент и справилась.

Записала **Ольга Ветер** vecher@vm.ru

## ВЗГЛЯД

Никита Миронов  
Обозреватель



## Какой будет пенсия у Максима Галкина

Богатые тоже плачут! Пенсионный фонд России (ПФР) подал в суд на известного юмориста Максима Галкина и выиграл дело. Теперь Макс должен заплатить ПФР долг — аж четыре тысячи рублей. Он у нас, оказывается, ИП — индивидуальный предприниматель, — и вот: не донес деньги в фонд. Так и без пенсии может остаться!

Зря смеетесь. Ефим Шифрин, например, недавно пожаловался: его пенсия — всего 13 тысяч рублей,

и «жить на эти деньги невозможно». Лолита тоже в печали, хоть и получает куда гуще — 23,2 тысячи. Артистка считает, что это очень мало —

«при инфляции, коммуналке, которая растет, и безумном капремонте». А этот, который «Яблоку на снегу»? 70-летний Михаил Муромов как-то признался, что вынужден жить на одну пенсию в 15 тысяч рублей. Михаил Боярский рассказал, что существует на пенсию в 20 с небольшим тысяч. При этом артист считает ее вполне достаточной, потому что живет он очень скромно и даже может себе позволить наслаждаться заслуженным отдыхом и редко выходит на сцену.

Но исполнитель заметил: если человек страдает от какого-то заболевания, тогда без помощи родственников ему не обойтись, ибо лечение стоит очень дорого. А ведь все мы немножко такие артисты. Когда есть возможность, живем красиво: отдыхаем на море, покупаем дорогие иномарки, посещаем рестораны. А приходит старость — считаем копейки. Почему? А потому что о будущем не думаем. «Где я, и где пенсия?» — рассуждает большинство.

И зря. Она на верня как придет: средняя продолжительность жизни в Москве — 78 лет, и уже 27 процентов населения города — пенсионеры!

Надеяться на Пенсионный фонд, конечно, глупо. Даже если Максим Галкин донесет туда четыре тысячи, наши пенсии все равно будут где-то недалеко от прожиточного минимума. На гнилом, бездуховном, таком сытом Западе люди откладывают на старость в 20 с небольшим тысяч. Зато потом живут лучше, чем наши работающие, и путешествуют по миру. А потому, друзья, давайте уже сейчас задумаемся о будущем. Делайте сбережения. И не в рублях.

Надеяться на Пенсионный фонд, конечно, глупо. Даже если Максим Галкин донесет туда четыре тысячи, наши пенсии все равно будут где-то недалеко от прожиточного минимума. На гнилом, бездуховном, таком сытом Западе люди откладывают на старость в 20 с небольшим тысяч. Зато потом живут лучше, чем наши работающие, и путешествуют по миру. А потому, друзья, давайте уже сейчас задумаемся о будущем. Делайте сбережения. И не в рублях.

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

### Коммуналка

## Лолита против ТСЖ

■ **Бытовые проблемы беспокоят и других звезд нашего шоу-бизнеса. Например, певица Лолита Милявская долгие годы воевала с коммунальщиками.**

Пока одни звезды покупали элитные авто и недвижимость, Лолита судилась «за копеечку». По ее мнению, ТСЖ (товарищество собственников жилья. — «МВ») незаконно собирает деньги на капремонт дома и необоснованно завышает суммы в квитанциях. Несколько месяцев

певица отстаивала свои права в суде. В результате Савеловский суд Москвы отказался взыскать с нее долг за услуги ЖКХ в размере 150 тысяч рублей.



РИА Новости

# Бей таракана ради пиара

## Знаменитости заявляют, что их терроризируют насекомые

■ **Звезд шоу-бизнеса активно атакуют... тараканы. Селебрити, проживающие в одном из революционных домов на Арбате, массово жалуются на нашествие усатых насекомых.**

Одна из жительниц дома, актриса Марианна Вертинская — старшая сестра артистки Анастасии Вертинской, заявила в эфире одного из телеканалов, что противные насекомые уже давно не дают спокойно жить ни ей, ни соседям. В надежде справиться с проблемой она даже организовывала целую кампанию по борьбе с тараканами — собирала по 10 тысяч рублей с жильцов на их травлю. Но, увы, усатые твари продолжают ползти в элитные квартиры исторического дома, которые, между прочим, стоят от 25 миллионов рублей. По мнению Марианны, насекомые прибегают из кафе, расположенного на первом этаже здания. К группе возмущенных артистов присоединились также телеведущий Виктор Татарский и старшая по подъезду Мария Зайцева — внучка знаменитого модельера Вячеслава Зайцева.

Photoexpress



Актриса Марианна Вертинская пыталась собирать деньги для борьбы с тараканами

**Звезды жалуются на бытовые проблемы, чтобы казаться ближе к людям**

— Тараканов очень много, они даже ко мне в кружку залезают, — заявляла Мария. К слову, о тараканах, атакующих исторические дома в центре Москвы, ходят настоящие страшилки. Мол, в старых коммуникациях растут водоросли, среди которых гуляют черные гигантские насекомые.

Откровенные заявления знаменитостей о подобных бытовых проблемах, по мнению директора крупного PR-агентства Вадима Горожанкина, — это не такая уж и редкость, а скорее продуманная акция.

— Есть звезды, которые пиарятся на том, что они близки к народу, — говорит он. — Мол, я тоже могу пойти подмести и убрать, картошку пожарить, устро-

ить борьбу с насекомыми. Правда, из всех этих звезд, которых знаю я, никто ничего не умеет. За них все делают помощники, готовые выполнить любое указание. И тут речи о том, чтобы звезда, например, мыла тарелки, пылесосила или выполняла какие-то иные бытовые вопросы, не идет. Все селебрити, которых я знаю, как правило, никакими бытовыми вопросами не занимаются.

### Дача

## Борьба с борщевиком



Алексей Павлюшак / ГИСС

■ **Рок-музыкант Сергей Галанин развязал настоящую борьбу с главным вредителем среди растений — борщевиком Сосновского.**

Музыкант в течение всего прошлого лета боролся с борщевиком всеми возможными дешевыми способами: химию он не применял, рубил сам, но аккуратно — растение же ядовитое.

К слову, этот опыт настолько вдохновил Сергея Галанина, что он даже выпустил песню про это растение, а позже назвал свой второй музыкальный коллектив ВИА «Борщевик».

### Авария

## Алибасов затопил

■ **В старой квартире у музыкального продюсера Бари Алибасова находилась небольшая сауна, из-за которой пострадала квартира актрисы Натальи Варлей.**



Екатерина Чеснокова / РИА Новости

Об инциденте Бари Алибасов рассказывать широкой публике не стеснялся. Артистка на тот момент жила этажом ниже. И однажды в домашней мини-баньке у продюсера случилось непредвиденное: прорвало трубу. Как назло, и дома у Бари ничего не было. В результате квартиру Варлей затопило. Наталья требовала именитого шоумена сделать в ее жилище капитальный ремонт.

За звездными бедами наблюдали **Анна Михайлова, Динара Кафискина** [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

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

# Стану линией прямой



**Алла Юганова**  
Актриса театра и кино, певица, автор песен

Известная актриса и певица Алла Юганова считает, что многие женщины с возрастом сталкиваются с потерей привлекательности своих рук, так как они становятся дряблыми. Поэтому в первую очередь Алла предлагает делать упор на упражнения, которые укрепляют мышцы плеч.

■ **Сгибание рук.** В положении стоя руки с гантелями вытягиваем напротив груди. Локти сгибаем и разгибаем. При этом они должны быть расположены параллельно полу, трудятся локти. Выполняем максимальное количество раз.

■ **Ножницы.** Встаем прямо и вытягиваем руки перед собой на уровне плеч. Разводим руки по сторонам, затем сводим их перед собой так, чтобы ладони пересеклись словно ножницы. Возвращаем руки в исходное положение и повторяем 20 раз.

■ **Отжимания с колен.** Опираемся на колени и ладони, скрепляем лодыжки. Выполняем отжимания, распрямляя руки. Делаем упражнение комфортное для вас количество раз.

■ **Разводка рук.** Гантели берем ладонями вниз. Корпус наклоняем, колени при этом чуть-чуть сгибаем.

## Советы от звезды

■ **Махи руками.** Перед любой тренировкой нужно хорошо разогреть мышцы. Это убережет вас от травм во время занятий. Начинаем с разминки. Стоим ровно и поочередно делаем махи руками вверх — по десять раз, три подхода.

■ **Планка.** Ложимся на пол, упираемся на пальцы ног и ладони. Вытягиваем тело в прямую линию, словно формируем планку. Находимся в таком положении минуту. При этом дыхание должно быть свободным и равномерным. Делаем три раза.

**Перед началом любой тренировки нужно хорошо разогреть мышцы**

Поясница находится в естественном положении. Руки опускаем, с помощью плечевых суставов разводим их и сводим. Все тело остается



Красивые плечи всего за несколько минут в неделю — вполне реально. Для того чтобы результат стал заметен через месяц, можно начать с 2–3 тренировок в неделю при общей физической активности.

Программа домашних тренировок на ноги займет всего 10 минут в день. Такое упражнение, как выпады, хорошо нагружает мышцы бедер и ягодиц, которые обычно и являются наиболее проблемными местами.

неподвижным, задействованы исключительно плечи. Повторяем восемь раз.

■ **Тяга гантелей.** Ноги ставим на ширине плеч, гантели держим прямым хватом и наклоняем корпус вперед. Сгибаем локти и тянем вверх по боковой зоне бедра. Делаем три подхода по десять раз.

**Динара Кафискина**  
vecher@vm.ru

## Фитнес по средам

# Дотронуться страшно!



**Мариами Макарова**  
mariami\_fit

Меня зовут Мариами, и я персональный тренер сети фитнес-клубов. Я тоже когда-то пропускала тренировки и считала, что это далеко не самая важная часть моей жизни. Предпочитала вместо этого погулять или встретиться с друзьями. Казалось, что в спортзал ходить только для того, чтобы похудеть или подкачаться. Но это не так. На самом деле там еще и обретают здоровье. Ведь движение — жизнь! Какие еще нужны аргументы?

Попались мне на днях в интернете рассуждения одного фитнес-гуру о том, как девушке не перекачаться во время занятий в тренажерном зале. Простыми словами — не стать мужеподобной барышней. И, знаете, первой моей реакцией было удивление: а что, так можно было? То есть мы, профессиональные тренеры-девушки, годами ходим в спортзал, следим за количеством в рационе белка (который, как известно, главный строительный материал для мышц), регулярно занимаемся с немалыми весами... И что, так сильно раскачались?! Ага, щас! Спортивное тело — да, но где же обещанная перекачанность? Вот смотрю на коллег женского пола — стройные, подтянутые девушки. На мужиков точно не похожи. Открою секрет: чтобы выглядеть как чемпионка мира по бодибилдингу, одних базовых тренировок точно недостаточно. Уж поверьте, качками барышни становятся не из-за приседаний с гирькой или выпадов с гантелями. Это в том числе и результат приема определенных препаратов,

которых в арсенале у тех самых мощных бодибилдеров огромное множество. А уж перекачаться «случайно» — это какая-то фантастика. Надо сказать, что очень многие девушки действительно боятся ходить в спортзал из-за того, что там они якобы превратятся в Халка. Среди моих клиентов встречались и те, кому было страшно даже притрагиваться к гантелям весом более одного килограмма. Почему-то они считают, что железо каким-то чудесным способом моментально превратит их изящные ручки в здоровенные мускулистые ручищи. А ведь на самом деле все совсем иначе! Как раз таки от занятий на тренажерах можно изменить свои пропорции, сделать бедра округлее, и на их фоне ваша талия будет выглядеть тоньше. Вы можете приобрести фигуру «песочные часы» — что может быть более женственным? Хотите нарастить мышцы — берите большие веса, следите за питанием, отдыхом, прогрессией нагрузок. Если такой цели нет, пойдут умеренные веса, но за питанием все равно придется следить.



## Рецепт

# Салат от Аллы Югановой с авокадо и креветками

■ **Ингредиенты:** креветки — 450 г, болгарский перец — 100 г, авокадо — 2 шт., огурец — 1 шт., салат латук — 20 г, зелень кинзы — 50 г, йогурт — 100 г, яблочный уксус — 2 ч. л., чеснок — 1 зубчик, соль и перец — по вкусу.

Креветки размораживаем и удаляем лишнюю жидкость. Авокадо, огурец и сладкий перец разрезаем вдоль пополам. Удаляем косточку у авокадо и отделяем мякоть плода от кожуры. Мякоть нарезаем мелкими кубиками. Готовим заправку, смешав ингредиенты для соуса, посолив и поперчив по вкусу. Кладем все в миску, кроме листьев салата и кинзы, добавляем заправку, перемешиваем.

На тарелку кладем листья латука, сверху — приготовленный салат, посыпав нарезанной зеленью кинзы.

**Диана Кофеина**  
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**



**Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. «Вечерка» не раз писала о том, как похудеть разным знакам зодиака, но сейчас, когда открывается купальный сезон, эта тема особенно актуальна. Разбираемся, что есть и становится стройным.**



### Овен

Овны, несмотря на свою подвижность, набирают лишний вес. Случаются спонтанные срывы, и сметается все вокруг. Потом начинается самокопание, тренировки до полусмерти. Лучшие друзья Овнов — каши, орехи, бананы, кисломолочные продукты, рыба. Они отлично восполняют энергию. Срочно уберите алкоголь и жареные крылышки в сторону. Нет, на тренировке не отработаете.



### Рак

Раки не склонны к полноте. Они спокойно относятся к еде, редко объедаются. Однако нужно следить, чтобы в организме не задерживалась соль и, как следствие, вода. Рыба, морепродукты, чай — счастье Раков. Также кефирные разгрузочные дни или овощные супчики. Лучше обходить стороной шоколад, не наедаться фруктами и сырыми овощами. Могут быть проблемы с пищеварением.



### Дева

Девам несложно оставаться стройными, так как они и сами следят за своим весом и предпочитают питаться сбалансированно и правильными продуктами. Ситуация меняется, когда приемы пищи сбиваются и Дева не успевает поесть. Тогда начинаются приступы компульсивного обжорства. Тут-то и ловушка. В рационе всегда должны быть овощи, все, что растет на земле, питает Дев энергией.



### Весы

Весы очень заботятся о своей внешности, и лишние 100 грамм вводят их в депрессию, так что они всю жизнь на диетах. Но слопать банку маринованных огурцов — легко. Главный враг Весов: соленья, маринады. Они нарушают водно-солевой обмен, и жидкость не выходит как надо. Отсюда отеки. Ешьте побольше овощных салатов с оливковым маслом, фруктов, морепродукты и мясо птицы.

дая рук, забыв о еде. А потом прийти домой и наесться жирного, сладкого и выпить пивом. Если все же решится Скорпион на похудение, то только из-за здоровья. Тогда придется дробно и часто питаться. Есть побольше яблок, свеклу, капусту, постное мясо. И забыть о фаст-фуде навсегда.



### Стрелец

Стрельцы люди компанейские, они не замечают, как съели полтарелки жирной закуски, заправили салат майонезом и запили все винцом. Немного отрезвляют внушительные складки на животе. До следующего застолья. Копченья, соленья, сладости сразу лучше

убрать, а вот бобовые, молочка и рыба помогут быть стройнее.



### Козерог

Козерогам нужно постоянно разгонять обмен веществ, поэтому в блюда нужно добавлять приправы: острый перчик, мяту, анис, петрушку. Они стимулируют пищеварение. Для экспресс-похудения лучший вариант — яблочно-кефирная диета. Старайтесь есть фрукты, творог, нежирное мясо. Консервированную продукцию лучше исключить из рациона.



### Водолей

Водолеи не склонны к перееданию, у них есть чувство меры. Картину портит алкоголь, где меры нет, а калорийность есть. Поэтому с ним стоит познакомиться в первую очередь. В течение дня потреблять больше молочка: кефир, йогурт, овощные салаты, например, с мясом птицы. Если увидите пирожные и копчености — бегите прочь.



### Рыбы

Рыбы природы очень ранимы, но закусывать стресс не любят. Полнота приходит из-за проблем со здоровьем. Питаться надо дробно, небольшими порциями и в одно и то же время. Ешьте побольше свежих овощей, орехи, гранаты и морепродукты. Забудьте об острых блюдах.



**Вкусные и полезные рецепты для всех знаков зодиака**  
→ стр. 16

Дежурный астролог  
**Анна Ковалева**



### Телец

Корпулентная фигура является фирменным знаком Тельцов. Многие даже и не хотят быть стройными, ведь их любовь к еде безгранична. Вопрос о похудении встает с проблемами со здоровьем. Тельцам нужно есть говядину, малину и все, где есть высокое содержание натрия сульфата, чтобы вывести лишнюю жидкость. Главные враги: ароматный кофе с булочкой. Друзья: фрукты и травяные чаи.

## Не ешь, булочкой станешь!



### Лев

Львы любят большие хлебосольные застолья, посиделки с друзьями, поэтому лишний вес у них есть почти всегда. Менять свой стиль жизни они не любят, спасает чередование гастрономических загулов со спортом. На время



### Близнецы

Лишний вес Близнецов — это результат неумения справляться со своими эмоциями. Рука тянется к сладкому, жирному, и хо-

чется алкоголя. Придется научиться жить в гармонии с собой. Из продуктов стоит выбирать те, где много белка, калия, витамина В — мясо птицы, рыба, морепродукты, мед, сыр, яйца. Успокоят нервную систему травяные настои.

диет нужно полностью исключить алкоголь, мучные изделия и жирное мясо. А вот курица, говядина, яйца, овощи, рыба и цитрусовые — самое то. На ночь лучше не наедаться, хоть Львы без этого не могут.

## Весам слопать втихаря банку соленых огурцов? Легко!

чется алкоголя. Придется научиться жить в гармонии с собой. Из продуктов стоит выбирать те, где много белка, калия, витамина В — мясо птицы, рыба, морепродукты, мед, сыр, яйца. Успокоят нервную систему травяные настои.

диет нужно полностью исключить алкоголь, мучные изделия и жирное мясо. А вот курица, говядина, яйца, овощи, рыба и цитрусовые — самое то. На ночь лучше не наедаться, хоть Львы без этого не могут.



### Астролог отвечает читателю

«Вечерка» дарит своим читателям уникальную возможность задать вопрос астрологу на волнующую вас тему. Хотите узнать будущее своего ребенка? Стоит ли вкладывать средства в бизнес? Найдете ли свою половинку? Пишите по адресу:

**astro@vm.ru**

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



**Татьяна, 48 лет, Лев, родилась в Москве:**

У меня не ладится личная жизнь, всегда были проблемы в общении. Будут ли у меня муж и дети и как этого достичь? Татьяна, вы гордая, неприступная, женщина с высокими моральными принципами и четкими ориентирами. Многие вас считают занозой, которая не дает спокойно жить. Вы о себе очень вы-

сокого мнения и никогда не согласитесь на несоответствующего партнера. Образуется настолько большая дистанция, что преодолеть ее не берет ни один мужчина. Вы встретите партнера, с которым получится выстроить долгосрочные отношения. Эта связь принесет вам материальную выгоду. С будущим мужем вы можете познакомиться в кафе, ресторане,

салоне красоты, на концерте. В ближайшие два года вам предстоит стать терпимее к окружающим, мягче.

**Наталья, 34 года, Близнецы, родилась в Москве:**  
Меня волнует, что я до сих пор не замужем. Встречу ли я супруга? Вы любите управлять всем вокруг, в том числе и мужчинами в отношениях. Вы отличаетесь

сдержанностью в вопросах любви, и вам нужен партнер, которым вы могли бы гордиться. Требования у вас высокие. Вы можете резко поменять работу, сферу деятельности, и тогда освободится энергия для полноценной личной жизни. Своего мужчину вы либо встретите в каком-то объединении по интересам, либо это будет ваш давний друг.

Согласитесь, мы каждый день ходим по улицам города и не имеем ни малейшего представления, как выглядела Москва 20 лет назад. И уж тем более 100. А ведь это богатейшая история. Накануне векового юбилея «Вечерки» рассматриваем столицу много лет назад.

# Ул. Стромынка, 3–5



Сергей Шахиджаниян

Специальный корреспондент «Вечерки» фотограф Сергей Шахиджаниян предлагает сравнить снимки столицы разных эпох с современными, которые как раз были опубликованы в архивных номерах газеты «Вечерняя Москва».

Фотокорреспондент «Вечерней Москвы» Ростислав Федоров сделал тысячи фотографий самой разной Москвы. На этом фото — улица Стромынка, снятая в сентябре 1961 года. Федоров умело выбрал именно такую точку, чтоб не было видно ни здания Дворца культуры Сокольнического вагоноремонтного завода (СВАРЗ), шедевра конструктивизма работы Константина Мельникова (тот был тогда не в чести), ни



**Вентиляционную шахту метро сегодня часто путают с часовней**

старинную архитектуру богадельни Боева и больницы братьев Бахрушиных, зато в кадре — много автомобилей и дома, построенные

как раз в 1961 и в 1957 годах. Если приглядеться, то можно увидеть одну из самых первых вентиляционных шахт метро — сегодня ее часто путают с часовней. Шахта по-прежнему стоит возле дома номер 3. Дома в Сокольниках были одно- и двухэтажными, с палисадни-

ками и узкими улочками, совершенно не освещенными, впечатление создается, что вокруг только новые дома. Не попало в кадр и здание пожарной каланчи, построенное в 1860-х годах. Зато на фотографии мы видим сразу несколько автомобилей и созда-



ется ощущение оживленной улицы. Задача перед Федоровым ставилась конкретная — показать город и новые дома. Он доехал до метро «Сокольники», перешел на другую сторону улицы и наверняка долго ждал, когда по ней проедет сразу несколько машин, чтобы сделать этот кадр. Чтобы как-то оживить новостройки, он встал под дерево — и в кадр вошли еще и ветки с листьями. Хотя, по тогдашней моде, чтобы фотография влезала в отведенное ей место и на ней не было много пустого неба, листья брали с другой фотографии и, при помощи черной туши и бе-

лил, резинового клея, аккуратно вставляли в фото. Если повторить маршрут Ростислава Федорова, то и сегодня можно сделать такой же кадр — только надо не заметить зданий, построенных вокруг крошечного наземного павильона метро «Сокольники» к Олимпийским играм 1980 года в Москве. Даже столб, что слева, по-прежнему стоит на прежнем месте. Зато трамвайные пути огородили и больше вагоны не задерживаются в час пик из-за автомобилей, больше стало светофоров.

КАК ДОБРАТЬСЯ:  
 Сокольники → 4 мин.

## Частности

### Недвижимость

- Куплю квартиру рядом с метро! Т. 8 (926) 941-52-96
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

### Юридические услуги

**КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ «УСПЕХ И ДЕЛО»**

- ▶ возврат вкладов и долгов
- ▶ перерасчет пенсионного стажа
- ▶ расторжение договоров с юристами
- ▶ оспаривание наследства
- ▶ защита прав потребителей
- ▶ улучшение жилищных условий

**льготникам скидка до 50%**

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ:  
 ☎ 8 (499) 938-47-88

**ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ**

ДО КОНЦА МЕСЯЦА! БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

на остальные услуги -50%

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**

звоните прямо сейчас:  
 8 (495) 145-55-45

- 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**

**ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ консультация бесплатно**

- возврат вкладов
- жилищные и семейные споры
- мошенничество
- взыскание и списание долгов

для льготников скидка 70% до конца месяца

**8 (499) 961-01-43**

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

консультация дежурного юриста

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

звонки бесплатны

**8 (499) 399-39-45**

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

### Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

### Искусство и коллекционирование

**МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!**

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

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

**8-925-403-68-83**

Букинист купит книги до 1933 г. за 150 000р. Журналы до 1945 г. Детские книги до 1965 г. Архивы, автографы, плакаты. Куплю антиквариат, серебро, картины, иконы, фарфор, игрушки, бронзу, значки и др. Оценка бесплатно. Т. 8 (925) 795-57-97

- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Книги до 1940 г. Т. 8 (985) 275-43-33

- **Купим военную форму** и форму министерств и ведомств СССР, КГБ, военный антиквариат, награжденные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04
- **Покупаем все:** картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, куклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Книги, полки, ноты, архивы, значки, мудаики, фото. Т. 8 (495) 585-40-56

### Авто, запчасти, транспортные услуги

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

### Астрология, магия, гадания

Через газету благодарю бабушку Аню Дар от бога!

Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребенка, сын нашёл работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.

Консультация бесплатно. Не опускайте руки: ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!

**8(968)946-78-64**

**ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ВЕДЁТ ПРИЁМ в москве СИЛЬНАЯ БОЛГАРСКАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ТАМАРА ИВАНОВНА**

- гадание на картах Таро
- снятие порчи
- помощь в семейных проблемах

тел. / WhatsApp  
**8 (989) 122-93-91**

**ЛИДИЯ ПАВЛОВНА**

Потомственная предсказательница в шестом поколении

Помогает снять порчу, родовое проклятие, венец безбрачия. Соединит распавшиеся семьи, вернёт любимых. Эффективный приворот/отворот. Открою все дороги!

Ваша ВЕРА — мой гарантированный РЕЗУЛЬТАТ!

**8-916-626-65-45**

**Предсказательница Раиса**

Более тысячи обрядов, которые помогут Вам стать счастливыми!

Запись на консультацию:  
 +7 (918) 170-36-56

Личный прием в Москве

РАБОТАЮ НА РЕЗУЛЬТАТ

ПРИЕМ ЛИЧНО И НА РАССТОЯНИИ ПО ВСЕМУ МИРУ

ГАДАНИЯ, СНЯТИЕ ПОРЧИ, ОБРЯДЫ НА ДЕНЬГИ, ВОЗВРАТ ЛЮБИМОГО, ОБРЯД НА ЛЮБОВЬ, ИСЦЕЛЕНИЕ

На правах рекламы

- Гадаю. Верну любимого! Вопрос бесплатно по тел. Т. 8 (925) 676-21-20

### Работа и образование

- Пеший курьер. График 5/2. З/п + премии. Т. 8 (495) 374-66-44

### Туризм и отдых

**Тверькурорт**

**ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ в санатории КАРАЧАРОВО (на Волге)**

ПЕНСИОНЕРАМ — СКИДКИ

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

Телефон рекламной службы

**(499) 557 0404**

доб. 132, 158

Ну вот и настал тот самый день — 2 июня в нашей стране отмечается День здорового питания и отказа от излишеств.

Все хорошо в меру



Валентин Звегинцев  
Дежурный по хозяйству

Праздник этот довольно молодой. Ему всего-то 11 лет. А придумали его как ответ... да-да-да, тем самым американцам, которые учредили праздник, когда можно есть все, что хочется. Зеркальный ответ, как принято сегодня говорить. Как ни крути, а согласно статистике, на сегодняшний день в России более 60 процентов женщин и 50 процентов



мужчин старше 30 лет страдают от лишнего веса. А все почему? Диетологи говорят, что это связано с тем, что мы наплевательски относимся к своему рациону. Это не значит, что все должны сидеть на диетах и не позволять ничего лишнего. Просто надо быть более внимательными к тому, что едим. Все эти быстрые перекусы днем, фастфуды... А вечером? Сил иногда хватает на очередной бутерброд, и потом скорее спать, потому что утром опять на работу. И вроде ничего, а организм страдает. И болеет. И набирает вес.

Ответы на сканворд

По горизонтали: 1. Кинд, Мера, Натрик, Казино, Саше, Аюра, Орт, Пловачич, Боуи, Клака, Такса, Эра, Атлас, Журавль, Фракция, Обшак, Зона, Саба, Ласко, Углерод, Озон, Норт, Йота, Поехали, Ишизакэ, Немец, Эпос, Катастрофа, Желто, Истукан, Никнейм, Квант, Гавон, Опакхало, Стаун, Круча, Кипр, Мезра, Алексей, Урок, Таро, Стрибор, Аморака, Рада.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

«ЛЕТИТ ПО НЕБУ ... УСТАЛЫЙ»								... ПО УКРЕПЛЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ					
КТО «НАУТИЛУСОМ» РУЛИЛ?		ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ...	ПОЗЫВНЫЕ В ЧАТЕ					ОБРЫВ ЖЕНСКОГО РОДА	ЯБЛОЧНЫЙ ЖМЫХ		ЗА КАКОЙ РАЗВРАТ ПРЕЖДЕ КЛАЛИ ПАРТБИЛЕТ НА СТОЛ?		
	НЕУДЕРЖИМОСТЬ АТАКУЮЩИХ		ПОДУШЕЧКА «ДЛЯ ПУШЕГО АРОМАТА»							КУДА КРУПЬЕ НА РАБОТУ ХОДИТ?		ЗАНЯТИЕ ШКОЛЬНОГО ЗВУЧАНИЯ	
			СМОТРИТЕ ФОТО								ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ОБОЛОЧКА ТЕЛА		«ДЕД ВЕТРОВ» В МИФАХ СЛАВЯН
ПРИБРЕТЕНИЕ ТОВАРОВ КРУПНЫМИ ПАРТИЯМИ		КТО СЛУШАЛ МОЛИТВЫ ЯЗЫЧНИКА?		АМЕРИКАНСКАЯ ФИГУРИСТКА МИШЕЛЬ ...				«СУЛТАНСКИЙ КОНДИЦИОНЕР»		ИМЯ МАКСИМА ГОРЬКОГО ПРИ РОЖДЕНИИ			
ЭПАТАЖНЫЙ ДЭВИД				ПОДСАДНЫЕ ЗРИТЕЛИ					ЧЕМ МОЖНО ЗАПЛЫТЬ?				
ЧТО ИЗ СКАЗАНИЙ СКЛАДЫВАЕТСЯ?		«НЕДОСТАЧА» ПЧЕЛИНОГО ТРУТНЯ		БЫВШИЙ МУЖ БРУК ШИЛДС		ЛУЖАЙКА ПЕРЕД ДОМОМ		ПОПУЛЯРНОЕ У ИРЛАНДЦЕВ ПИВО		СТАВКА ПЛАТЫ ЗА ПРОЕЗД		КОЛОДА ИЗ НАСЛЕДИЯ ПАПУСА	КИЕВСКИЙ ПАРЛАМЕНТ
	ГЛЫБА ВРЕМЕНИ	... ПОСЕЩЕНИЙ						КАБАК ДЛЯ ЯМЩИКОВ					
						«МЕСТА НЕ СТОЛЬ УДАЛЕННЫЕ»				МЕШОК ПОД КУМЫС			
	КАЗНА БРАТВЫ	ЧЕМ АРКАНЯТ?						«ШЕСТЕРКА ИЗ ТАБЛИЦЫ МЕНДЕЛЕЕВА»					
«ВЫХОД ГРОЗЫ»				ТЕОФИЛ У АМЕРИКАНЦА ТОРНТОНА УАЙЛДЕРА						ГИМНАСТИКА С НОГОЙ ЗА УХОМ			

Книга рецептов

В День здорового питания предлагаем рецепты вкусных и простых в приготовлении полезных блюд. Присылайте на [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru) свои рецепты, и лучшие из них появятся на наших страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой!

Курочка в молоке



Куриное филе 400 г, молоко 1 л, куркума 2 ч. л., копченая паприка 2 ч. л., сухой чеснок 2 ч. л., оливковое масло 40 мл

Если на бутерброд из правильного хлеба положить не кусок колбасы, а вот такую курочку – будет сплошная польза. Да и вкусно это очень. Филе промываем и высушиваем полотенцем. Специи смешиваем в мисочке, кладем соль и перец по вкусу и добавляем масло. Смешиваем и наносим эту смесь на курицу. Накрываем филе пакетом и даем промариноваться два часа в тепле. Молоко доводим до кипения, опускаем в него мясо и варим одну минуту. Затем снимаем с огня, накрываем крышкой и оставляем в тепле до утра. Готово!

Полезный сырник из духовки



Творог 200 г, яйцо куриное 1 шт., мука 40 г, свежие ягоды для украшения и немного меда

Творог обязательно пропустите через сито, чтобы в итоге сырники получились более воздушными. Смешайте все ингредиенты и для усиления аромата добавьте щепотку ванилина или ванильного сахара. Сформируйте небольшие шарики, обваляйте их немного в муке и уложите на противень, застеленный пергаментом. Выпекать (так будет еще полезнее, поскольку не используется масло) при температуре 200 градусов около получаса. При подаче добавьте ягоды и мед.

Если рис, то бурый



Нешлифованный рис 200 г, морковь 1 шт., стручковая фасоль 100 г, болгарский перец 1/2 шт., зеленый горошек 60 г, кукуруза 200 г, лук 1/2 шт.

Рис промойте и отварите в подсоленной воде до готовности. Лук и морковь нашинкуйте и обжарьте на оливковом масле до мягкости. При желании добавьте чеснок. Теперь нарежьте перчик на кубики и добавьте его к овощам. Следующими на очереди идут горошек, кукуруза и фасоль. Не забудьте посолить и положить любимые специи. Хорошо подойдет сухой орегано, белый перец и базилик. А теперь самое время добавить рис и буквально каплю воды. Аккуратно перемешайте, и можно подавать на стол.