

Внимание!

# ПАНДЕМИЯ БЕРЕГИ СЕБЯ

Сделай прививку



## Оливье, прощай!

Сбрасываем вес после праздников с. 14



## С размахом как Лепс

Сколько потратили звезды на каникулы с. 12

# МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект  
Московского метрополитена  
и газеты «Вечерняя Москва»

## ВТОРНИК

11 января 2022 года  
№ 1 (1245)

Работник коммунальной службы Наталья Зайцева чистит снег на Тверской улице



# Укротим снегопад!

Синоптики предупреждают: столицу в январе заметет, и еще не раз с. 7

## ОПЕРАЦИЯ

### Миссия выполнена

13 января из Казахстана начнется вывод войск ОДКБ, так как ситуация стабильна.



Валерий Шарифуллин/ТАСС

Сегодня президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев объявил о завершении основной миссии миротворческих сил ОДКБ в республике, которые прибыли в том числе из России из-за массовых беспорядков в стране.

— Через два дня начнется поэтапный вывод объединенного миротворческого контингента ОДКБ, — заявил Токаев и подчеркнул, что обстановка во всех регионах страны стабилизировалась.

Главное о ситуации в Казахстане с. 13

Таджикский военный из состава миротворцев ОДКБ в Казахстане

## ГОРОД

### Примут все елочки

Ежегодная акция «Елочный круговорот» продлится до 20 февраля.

Хвойные деревья, украшавшие дома москвичей в праздники, можно отправить на утилизацию и переработку. Как рассказал заммэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства

Собранные деревья переработают на щепу для вольеров с животными

и благоустройства Петр Бирюков, более 580 пунктов приема новогодних елей будут функционировать в городе до 20 февраля. Из них 11 размещены на пригородных территориях. Сдать деревья можно абсолютно бесплатно. В пунктах сбора принимают елки, сосны и пихты. Единственное условие — отсутствие новогодней мишуры и украшений.

Алексей Орлов

## Тем временем

На новогодних каникулах участились несчастные случаи во время катания детей и взрослых на тюбингах. Почему «ватрушки» становятся все опаснее и как правильно использовать надувные сани без вреда для здоровья с. 7

vm.ru

■ Вчера заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев рассказал, как на станции «Кленовый бульвар» Большой кольцевой линии (БКЛ) метро ведется строительство пересадки на станцию Бирюлевской ветки.

По его словам, в данный момент ограждающие конструкции котлована выполнены более чем на две трети. Технология «стена в грунте», по которой сооружают этот объект, позволяет исключить влияние на окружающую застройку при разработке котлована.

Обе станции будут иметь уникальный архитектурный облик. Так, дизайн «Кленового бульвара» внешне напоминает объекты расположенной неподалеку усадьбы «Коломенское». Облик станции Бирюлевской линии придумывали

# До новой линии рукой подать

## Столичная подземка продолжает расти



Дизайн-проект станции «Кленовый бульвар» Большой кольцевой линии метро

**Обе станции будут иметь уникальный архитектурный облик**

во время международного конкурса: Архитектурное бюро Захи Хадид предложило собственную концепцию с интересной системой освещения.

В международную команду, занимающуюся разработкой дизайна, вошел и российский конструктор, который занимается масштабными проектами квартальной застройки, развитием собственного производства экологически чистых материалов для строительства. — Дизайн станции «Кленовый бульвар» на Бирюлевской линии будет элегантным и легким. Наземный вестибюль будет пред-

ставлять собой полностью прозрачную конструкцию с естественным освещением. Один из акцентов сделали на технологичность — современное программное обеспечение и методы проектирования обеспечат удобную навигацию для пассажиров, — сообщил генеральный директор концерна Алексей Добашин. После завершения строительства БКЛ и Бирюлевской ветки будут доступны

новые удобные маршруты на юг столицы. Напомним, что проектирование Бирюлевской линии было завершено в середине прошлого года. Теперь здесь должны появиться десять станций с рабочими названиями: «ЗИЛ», «Остров мечты», «Кленовый бульвар», «Батюново», «Москворечье», «Кавказский бульвар», «6-я Радиальная улица», «Липецкая», «Загорье», «Бирюлево».

Сейчас в окрестностях новых станций живет около полумиллиона человек. Еще почти четверть миллиона — работают. Линия будет проходить по территориям семи районов. Она стартует на территории бывшей промзоны ЗИЛ, которая сейчас активно реорганизуется. Также с ней можно будет пересечь на перспективную Троицкую линию. Бирюлевская линия метро имеет потенциал

### Цифра

**10**

станций разместятся на участке длиной 22,2 километра между станцией МЦК «ЗИЛ» и районом Бирюлево.

для продления в Щербинку. В районе станции «Битца» она будет пересекаться с железной дорогой и соединяться со вторым Московским центральным диаметром.

Никита Андреев  
vecher@vm.ru



Акцию «Время ранним» в Москве продлили до 31 марта. Она позволяет пассажирам Таганско-Краснопресненской и Некрасовской линий столичного метрополитена экономить на оплате утренних поездок вне часов пик. На три месяца продлили действие акции «До вокзала».

### Кстати,

в день открытия десяти новых станций БКЛ был составлен топ-3 популярных станций нового участка Большой кольцевой. Это «Воронцовская», «Кунцевская» и «Мичуринский проспект»

### Знаете ли вы, что

с 2011 года в столице построили 177 километров линий и 90 станций метро и МЦК, а до 2023 года в систему метрополитена планируется ввести еще 24 станции.

**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 Шарнауд (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 (оборонитель)  
Выпускающий редактор номера Анастасия Лолушанская

**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 11.01.2022, 12:30. Дата выхода в свет 11.01.2022, № 1 (1245)



Средняя аудитория одного номера — 479 100 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, март — июль 2021)

### Транспорт

## Новые электрозаправки

■ Вчера заместитель мэра столицы и руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов рассказал о реализации проекта «Энергия Москвы». Так, к 2023 году в городе будет 600 новых зарядок для электромобилей. На данный момент в столице уже работает 59 таких станций. — Еще несколько десятков уже установлены и в данный момент подключают-

ся. Горожане и гости столицы могут оставить свой электрокар на медленной зарядке, пока они ходят по магазинам, или на быстрой, если нужно срочно уехать, — рассказал Максим Ликсутов. Он добавил, что зарядки имеют разъемы европейского и американского типов. Сам проект «Энергия Москвы», реализуемый по всей столице, направлен на то, чтобы городской транспорт стал более экологичным.

Кристина Дегтярева  
vecher@vm.ru



На улице Селезневская в Москве работает одна из электрических зарядочных станций

**Попутчик** Каждый день в метро встречаются чужие друг другу люди. В этой рубрике мы знакомим читателей с теми, с кем однажды им будет по пути. Сегодня это писатель и переводчик Дмитрий Пучков, он же Гоблин.

# Удивляет современная мода



## ДОСЬЕ

Дмитрий Пучков родился 2 августа 1961 года. В 1992–1998 годах служил в милиции, где и получил прозвище Гоблин. В конце 1990-х получил известность как переводчик фильмов и компьютерных игр. В 1998 году создал первый форум. В 2007 году зарегистрировал канал, у которого сейчас 2,4 миллиона подписчиков. Автор множества книг.

что находишься в месте, предназначенном, скажем так, только для не сильно богатых. В Лондоне метро поуютнее, сиденья матерчатые, скамеечки вдоль стен. Но оно поделено на зоны. Заходишь — прикладываешь к турникету карту, выходишь — тоже прикладываешь, и у тебя столько денег списывается, что туши свет. Если поедешь из лондонского Ясенева куда-нибудь в лондонское Кунцево, то разоришься естественно.

**В московском метро вас узнают?**

Часто. Обычно просят разрешения вместе сфотографироваться. Поэтому я себя чувствую как маргитка на пляже. Но, с другой стороны, если человек набрался

**Блогер Дмитрий Пучков, больше известный как Гоблин, живет в Северной столице. Но в Москве бывает регулярно и любит сравнивать нашу подземку с питерской.**

**Дмитрий Юрьевич, когда вы впервые побывали в московском метро?**

В 1980 году, когда служил в армии. Первой станцией, на которую я попал, была «Комсомольская». Она меня просто поразила — огромная, красивая. Я и сейчас с удовольствием там бываю, потому что езжу через Ленинградский вокзал.

**Чем отличается наше метро от питерского?**

У вас все размашистее и сложнее, потоки движутся иначе. У вас серьезнее

сообразать надо. А еще московские пассажиры одеты по-другому: это больше на какой-то карнавал похоже. Я человек старорежимный, по мне, такие наряды уместны только для сцены. Как менялось московское метро на ваших глазах?

Еще в начале 2000-х на Кольцевой линии бывало такое: подъезжает полупустой вагон, запрыгиваешь в него — и видишь, что просто все сбились в один конец и зажимают носы, а в другом конце спит бездомный. Вот такого бардака я не вижу уже много лет. Зато вижу интернет везде работающий, гнезда USB, где можно телефон подзарядить...  
**Вообще-то у вас в городе принято ругать Москву...**

Я в этом смысле нехарактерный петербуржец. Я все с интересом разглядываю, мне все нравится, особенно то, как за последние лет десять перестроили центр. Я много разных городов видел, но такой размах, такое

## Московские пассажиры одеты ярко, словно участники карнавала

удобство, такое изобилие бывает только у нас.

**А за границей какое метро?**

В Нью-Йорке — чудовищное. Не покидает ощущение, что тебя вот-вот зарежут. В Париже опасность не так чувствуется, но все равно понимаешь,

решимости подойти к тебе и о чем-то попросить, он серьезное психологическое усилие над собой сделал. Поэтому я никогда в таких просьбах не отказываю.

Беседу вела **Мария Раевская** [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

## Тариф

### Цену билетов уравнили

**Вчера стало известно об уравнивании стоимости билетов на поездку в аэроэкспрессах.**

Скидки на оформление проездного документа онлайн перестали действовать с начала этой недели. Теперь цена билетов онлайн и офлайн стала одинаковой.

При этом обычные тарифы подорожали на 50 рублей, а бизнес — на 100. Стандарт в одну сторону стоит 450, туда-обратно — 800, бизнес-класс — 900 рублей соответственно.

Однако перевозчик все-таки сохранил некоторые акции. К примеру, скидки дадут на поездки после 22 часов или билеты для пассажиров, которые часто летают.

Еще одно изменение в работе экспрессов до аэропорта Внуково вступило в силу в конце декабря. Составы теперь делают остановку на станции Аминьевская

Киевского направления Московской железной дороги. В компании-перевозчике уточнили, что поезда на Аминьевской останавливаются раз в десять минут каждого часа. Оплатить проезд можно в билетных автоматах, на сайте или в специальном приложении.

Параллельно ведется строительство двух станций Калининско-Солнцевской линии метрополитена. В конце 2023 года работы обещают закончить. Для пассажиров откроются «Пыхтино» и «Внуково». Как отметили в столичном Стройкомплексе, аэропорт Внуково станет первым в стране, который получит подземку рядом. Пассажиры смогут выбирать удобные маршруты для своего передвижения и экономить на поездках до авиаузла и в город.

Василиса Чернявская [vecher@vm.ru](mailto: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.**



Кажется, юный волшебник перепутал платформы и оказался на Таганско-Краснопресненской линии Московского метрополитена. Фотографией поделилась москвичка Елена Ди в социальных сетях.



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)



Максим Блинов/РИА Новости

# Больше, чем просто больница

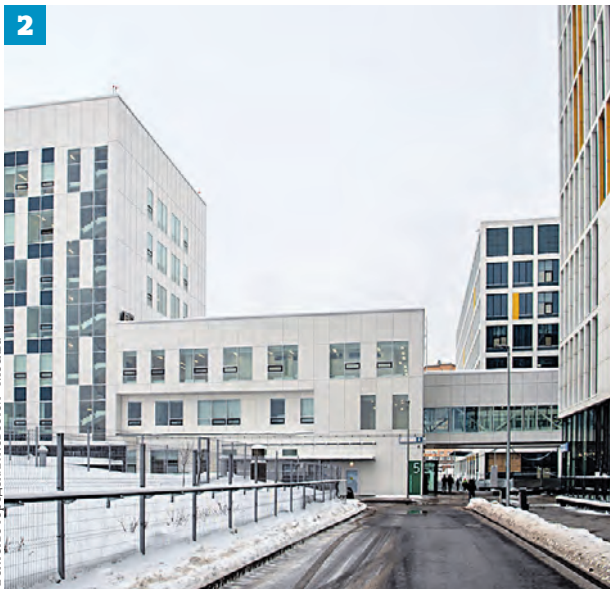
## В Kommunарке построили амбулаторный корпус медкомплекса

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел амбулаторно-поликлинический корпус в больничном комплексе в Kommunарке.

Сейчас в медцентре ведется проверка оборудования. Совсем скоро он примет первых пациентов.

— Строительство этого и других корпусов больницы в Kommunарке ведется по международным стандартам, сам комплекс может быть назван самым современным в России, — заявил Сергей Собянин.

Главный врач больницы Денис Проценко рассказал, что в новом амбулаторно-поликлиническом корпусе



2

Агентство городских новостей «Москва»

## Учреждение может претендовать на звание самого современного в России

разместится дневной стационар для лечения больных с онкологией. Также там откроют кабинеты для проведения гемодиализа, центры эндоскопии и диагностики.

Всего здесь смогут работать 558 сотрудников, из которых 179 — врачи.

— Это больше, чем просто больница, — подчеркнул Сергей Собянин, добавив, что проект уже реализован на две трети.

На 13 гектарах территории возводится мощный многофункциональный клинический центр. Его начали создавать еще пять лет на-

зад. Два года назад прошло открытие первых четырех корпусов, а в 2020-м здесь заработал резервный госпиталь, где лечат пациентов с ковидом. Мэр, встречаясь с медиками, поблагодарил их за борьбу с опасным заболеванием.

— Несмотря на сложности, связанные с пандемией, продолжают работы по сооружению объектов второй очереди больничного комплекса в Kommunарке, — добавили в мэрии.

10 января 2022 года. Справа налево: заместитель главного врача Рустам Коготыжев, мэр Москвы Сергей Собянин и главный врач Городской клинической больницы № 40 Денис Проценко (1). Новый амбулаторно-поликлинический корпус, возведенный в рамках второй очереди строительства многопрофильной клинической больницы № 40 в Kommunарке (2)

### Тем временем

Мэр Москвы Сергей Собянин на своем персональном сайте рассказал о философии развития столицы как современного мегаполиса. Он отметил, что сделать Москву городом, в котором хочется жить, — амбициозная и непростая задача. — Еще более сложная задача, чтобы сделать таковым каждый район, каждый московский двор, каждый дом. Но у нас есть все, чтобы справиться с этой задачей, — написал в своем блоге Сергей Собянин.

Уже завершено строительство зданий подстанции скорой помощи, детского инфекционного корпуса. Идет обустройство вертолетной площадки с диспетчерским пунктом. Клиника предназначена для оказания плановой и экстренной помощи жителям Новой Москвы, Бутова и других районов. Пациенты смогут получить полный спектр услуг — диагностику, стационарное и амбулаторное лечение.

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru

### Автомобилисты

## Водительские права по новым правилам

■ Вчера в пресс-центре Министерства внутренних дел Российской Федерации сообщили о планах изменить билеты теоретического экзамена на получение водительских прав.

Сотрудники ведомства отмечают, что это позволит сформировать у будущих автомобилистов понимание поведения в различных дорожных ситуациях. Таким образом новые задания должны помочь водителю отойти от заучивания правил и прийти к осознанному управлению транспортом с учетом различных психологических аспектов.

В ведомстве добавили, что проработка изменений связана с мероприятиями по снижению аварийности по вине водителей со стажем

менее двух лет и улучшению системы допуска к управлению машиной в целом.

В настоящее время запланированные изменения прорабатывают.

Напомним, что с апреля 2021 года в стране действует новый регламент экзамена на право управления автомобилем. Россиянам не нужно сдавать практическую часть на площадке. При этом будущий водитель должен выполнить заезд в бокс, параллельную парковку и разворот в ограниченном пространстве, «горку».

Кроме того, маршруты заранее неизвестны. Утверждается лишь перечень улиц и проспектов. Ошибки разделяются на три группы штрафных баллов.

Кристина Дегтярева  
vecher@vm.ru



Момент сдачи экзамена по вождению в одной из столичных автошкол

Агентство городских новостей «Москва»

### Погода вечером

# -10°C



Ветер	5 м/с
Атмосферное давление	757 мм
Влажность воздуха	82%

Завтра утром **-12°C**, небольшой снег

### А в это время в Двуречках Липецкой области **-7°C**

— Село основано в начале XVII века и является одним из самых больших в Липецкой области, здесь проживают около двух тысяч человек, — рассказывает краевед Андрей Востриков. — В нем родились пять Героев Советского Союза и России: Иван Флеров, Владимир Басинский, Степан Бахаев, Тимофей Присекин, Сергей Литвин, олимпийский чемпион по плаванию Иван Присекин. В селе есть два музея: краеведческий и Флерова.

Дозвонился Андрей Обьедков  
vecher@vm.ru

■ На уборку снега в Москве вышли более 90 тысяч рабочих и около 12 тысяч единиц техники. Вчера об этом сообщил заммэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков.

Пришедший в Москву снегопад за пару дней принес без малого 15 сантиметров осадков. Только в ночь с воскресенья на понедельник в столице выпало десять процентов месячной нормы осадков.

— Коммунальные службы работают в усиленном режиме, идут мероприятия по уборке города от выпавшего снега. В первую очередь ведется непрерывная очистка ключевых транспортных магистралей, чтобы обеспечить беспрепятственный проезд общественного транспорта, машин скорой помощи, оперативных и аварийных служб, — сказал Петр Бирюков.

Для устранения последствий снегопада задействовали максимальное количество снегоуборочной, погрузочной техники, бригад ручной уборки, дворников. Особое внимание уделяют очистке тротуаров, подходов к станциям метро и Московского центрального кольца, социальным объектам.

— В течение светового дня проводятся работы по очистке от снега и наледи кровель и выступающих элементов фасадов зданий, водосборных желобов и воронок водостоков. Места проведения работ огорожены лентами и специальными заграждениями для исключения прохода пешеходов, — добавил Петр Бирюков.

Чтобы снег не налипал на асфальт и не образовывалась наледь, тротуары и проезжую часть дорог

# Нам не страшен снегопад

## Последствия метели в столице оперативно устраняют



### Кстати,

в новогодние праздники все системы жизнеобеспечения города работали в штатном режиме, без серьезных аварийных отключений воды, газа, тепло- и электроснабжения. На всех предприятиях Комплекса городского хозяйства было организовано круглосуточное дежурство.

**В уборке задействовали максимальное количество техники**

еще до снегопада обрабатывали противогололедными материалами. Обработка продолжается параллельно с уборкой снега.

Весь собранный на улицах города снег утилизируют на снегосплавных пунктах. Всего с начала зимы на них вывезли более миллиона кубометров снега. Все 56 городских снегосплавных пунктов, по словам Петра Бирюкова, работают круглосуточно.

На смену снегопаду в Москву приходят морозы. Столбик термометра до конца недели может опуститься до минус 20 градусов (подробнее о погоде на странице 7). Все городские службы столицы готовы

к работе в условиях низких температур. Температуру теплоносителя в системе теплоснабжения поднимают заблаговременно на основе краткосрочного прогноза погоды. Корректируется температура автоматически, но под контролем диспетчерских служб. Это позволяет быстро реагировать на любые изменения погоды.

**Алексей Хорошилов**  
vecher@vm.ru

**Водитель трактора ГБУ «Гормост» Максим Дорошин очищает от снега Крымский мост**

Екатерина Алексеева

### Закон

## За превышение средней скорости будут штрафовать

■ Вчера власти сообщили о планах вернуть штрафы за превышение средней скорости. Инициативу поддерживают правительство, МВД России и Минюст.

Норма об оформлении постановлений за это нарушение будет прописана в проекте нового Кодекса об административных правонарушениях (КоАП).

Средняя скорость — это та скорость, на которой водитель проезжает между двумя камерами, установленными в начале и конце участка дороги. Ранее, если водитель превышал среднюю скорость, то ему выписывали штраф в размере 500 рублей. Однако осенью прошлого года такие постановления выписывать перестали. Все дело в том,

что понятие «средняя скорость» никак не закреплено в действующем законодательстве.

— МВД России исходит из того, что привлечение собственников к административной ответственности за превышение средней скорости до внесения изменений в действующее законодательство должно быть исключено, о чем проинформировала Генпрокуратура, — сообщили в ведомстве.

Однако правительство решило поддержать возвращение штрафов за это правонарушение с целью снижения количества дорожно-транс-

портных происшествий. Более того, по словам экспертов, сейчас в России созданы все технические условия для контроля средней скорости движения автомобилей. На разработку проекта уйдет год.

— Контроль средней скорости на дорогах работает куда более эффективно по сравнению с обычным: не нужно устанавливать камеры на каждом столбе, а вместо этого можно контролировать целые участки дороги, — отметил глава Национального автомобильного союза Антон Шапарин.

**Рената Лебедева**  
vecher@vm.ru



Сотрудник Дорожно-патрульной службы ГИБДД Захар Полекарпов во время работы

Телалгия Замитина

### Фотоакция

## Поделитесь яркими моментами

■ «Вечерка» предлагает принять участие в фотоакции «Зимнее вдохновение» и поделиться своими яркими моментами этой снежной и сказочной поры.

Вот и прошли новогодние праздники. Позади осталась их суета, а впереди еще добрые полтора месяца календарной зимы. В этом году она вышла снежная. И зимняя сказка пока не собирается покидать столицу. Это время года — очередное произведение искусства природы. Стоит только посмотреть на узоры, которые рисует зимушка на окнах. И каждый из них — шедевр — так же неповторим. Сложно даже передать словами всю эту зимнюю магию. Зато можно постараться запечатлеть ее на фотографиях. И скорее всего, многие из вас уже успели это сделать. А если нет, то скорее отправляйтесь ловить снежные моменты, делиться ими с читателями «Вечерки» и вдохновлять.

Присылайте на нашу почту свои фотографии на фоне белых пейзажей и делитесь своими неповторимыми, как морозные узоры, историями, а также самыми яркими моментами. Каждую неделю мы будем публиковать ваши истории и фотографии. Лучшие работы получают номинации от «Вечерки», а в конце зимнего сезона победитель станет героем обложки. Ждем ваших фотографий и историй на почту [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru). Укажите имена и фамилии людей, присутствующих на фотографии, и обязательно автора работы.

## Исследование

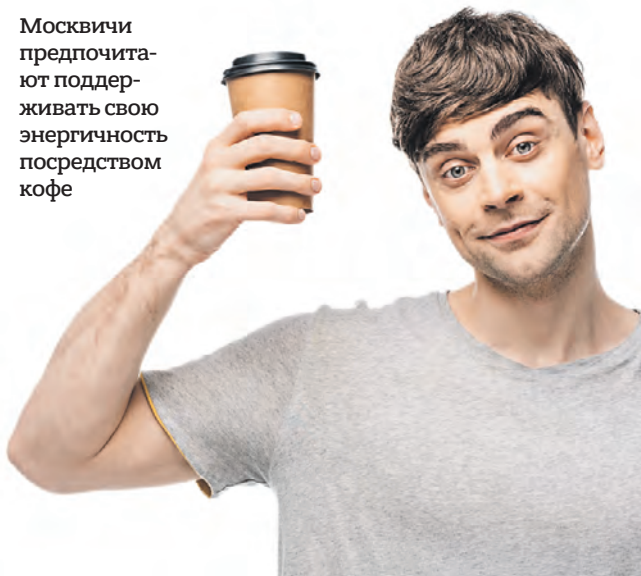
Энергия  
и ПОСТОЯНСТВО

■ Крупный портал по поиску работы провел опрос среди жителей мегаполисов об основных чертах, свойственных их землякам. Москвичи оказались самыми энергичными. В опросе участвовали жители 16 крупных городов страны, в том числе тысяча москвичей старше 18 лет. Столичные респонденты назвали среди главных качеств своих земляков энергичность, активность. Помимо этого, москвичам, судя по результатам исследования, присущи тактичность и вежливость. Упоминали, однако, респонденты и суету, и спешку, присущие жителям большого города. Ранее сервис провел исследование, которое показало, что в планах большей части россиян — сменить работу

в этом году. Об этом заявил 71 процент респондентов. При этом 76 процентов опрошенных ожидают от нового места работы высокой зарплаты, 58 процентов мечтают об адекватном коллективе и начальстве, а 48 процентов — о балансе между трудом и отдыхом. Остальные желают возможностей для карьерного роста, обучения, а также интересных задач. Играют роль, помимо этого, близость места работы к дому и гибкий график. Нашлись и те, чьи приоритеты — работа на удаленке и отсутствие дресс-кода. При этом москвичей, желающих остаться на своей нынешней должности, вдвое больше, чем петербуржцев. Энергичность постоянству не мешает.

Дарья Пиотровская  
vecher@vm.ru

Москвичи предпочитают поддерживать свою энергичность посредством кофе



■ В конце прошлого года в Москве появилась необычная вакансия — хвалитель. Специалисту нужно делать комплименты клиентам магазина бижутерии. «Вечерка» узнала, что еще интересного предлагает столичный рынок труда.

Выгодно!

Хвалителю обещают достойную зарплату — от 80

до 150 тысяч рублей в месяц. При этом требований к кандидату немного: опрятный внешний вид, красивая улыбка, хорошее настроение. Желающему «обсыпать комплиментами покупателей» нужно прислать работодателю вместе с резюме свою фотографию. Пиар-эксперт Юлиана Шулгина отметила, что появление новой профессии вызвано желанием людей вернуться из цифрового поля в реальный мир.

— Многие остро ощущают нехватку личного общения, дефицит искренности. Думаю, с этим связан поиск «адвокатов бренда» в виде «хвалителей», — объясняет Юлиана. — При этом ранее я с такой вакансией не встречалась. Сталкивалась с позициями профессиональных «обнимателей», моделей отдельных частей, тела (например, рук. — «МВ»), людей, занимающих места в очередях.

Стилист для еды

Еще одна необычная и очень популярная вакансия на столичном рынке труда — фудстилист, или фудфотограф (от английского слова food — «еда»). Их ищут рестораны, магазины еды, кондитерские. — Задача фудстилиста — сделать из еды произведение искусства, создать привлекательный образ блюда для рекламного ролика или фотографии. Ведь все чаще люди принимают решение о посещении заведения исходя из своего онлайн-«общения» с этим проектом — через социальные сети, сайты, приложения, — говорит Шулгина. Опытные фудстилисты зарабатывают до 170 тысяч рублей в месяц.

Фотографируя еду для рекламы ресторанов, можно зарабатывать до 170 тысяч рублей в месяц

Обниму,  
предскажу,  
похвалю

В столице появились необычные вакансии



Астролог в IT-компанию

Столичная IT-компания ищет астролога для нового приложения «Гороскопы». Специалист будет составлять персональные прогнозы пользователям, которые вводят свои данные в приложение. Важное требование к соискателю — владение английским языком. Зарплата зависит от количества прогнозов: каждый стоит по 255 рублей.

Маргарита Мартовская  
vecher@vm.ru

## Ну и как вам?

Все профессии  
важны

■ Удивительные вакансии предлагает не только столичный рынок труда — их можно найти по всей России. Специалист по подбору персонала Дмитрий Алексеев рассказал «Вечерке» о самых необычных новых предложениях.

■ Котонья. Количество предложений от работодателей для котонья в январе 2022-го значительно выросло из-за того, что люди уезжали на новогодние праздники и им не с кем

было оставить любимого питомца, — рассказывает эксперт. — В задачи нянь для котиков входит: прийти несколько раз в день к животным и кормить их. Оплата по договоренности с хозяином. Средняя цена — 500 рублей за день.

■ Физиогномист. В Краснодаре агентство, которое оказывает услуги по консультированию бизнеса, ищет психолога-физиогномиста. Он должен готовить характеристику человека по фотографии: поведение, интересы, вку-



Востребована вакансия водителя гольфкара — машины, которая возит гостей по территории отеля или парка

совые предпочтения, психологическое состояние и мировоззрение. Занятость предлагают частичную, а зарплату — достойную,

около 100 тысяч рублей. Человек обязательно должен иметь психологическое образование и подобный опыт работы.

■ Водитель гольфкара. Ялтинский отель в конце 2021 года искал водителя гольфкара. Такой специалист должен был возить клиентов по территории отеля, вовремя подавать транспорт, следить за наличием парковочных мест у отеля. Кандидату на эту должность требовались водительское удостоверение категории В, опыт работы и водительский стаж не менее пяти лет. Зарплату предлагали от 40 тысяч рублей.

■ Организатор мероприятий. Казалось бы, что необычного в этой вакансии? Все бы ничего, если бы массовика-затейника не искал... новосибирский крематорий. Такой человек должен коммуницировать с клиентами, организовывать траурные церемонии,

оформлять зал, составлять прощальную речь. Требования к кандидату: высшее образование, стрессоустойчивость. Зарплата от 30 тысяч рублей.

■ Заточник лыжных палок. Если вы живете в Москве, но устали от суеты, работа вблизи белоснежных горнолыжных склонов может стать хорошим вариантом. Одной из столичных лыжных баз требуется сотрудник, в чьи обязанности входит заточка наконецников лыжных палок. Опыт работы не требуется. Важны пунктуальность, исполнительность, ответственность. Убирать свое рабочее место сотруднику тоже будет необходимо. Платить обещают 65 тысяч рублей.

Маргарита Мартовская  
vecher@vm.ru



Александр Кузнецов (слева) и Никита Рыков катаются на тубинге

## Покупаем с умом

■ **Размер:** должен соответствовать росту и весу катающегося.

■ **Материал чехла:** наиболее распространены футляры из тентовой ткани либо ее комбинации с «оксфордом». Тентовая ткань прочнее.

■ **Плотность материала:** если вы покупаете тубинг для себя или детей, плотности 550–600 г/м<sup>2</sup> достаточно.

■ **Ручки и буксировочный трос:** с ними тубинги (на фото) надежнее и удобнее. Стропы буксировочного троса должны быть продеты по бокам тубинга, а не в одном месте. Такой трос точно не оборвется.



Пелагия Замяткина

# «Ватрушка» может быть опасной

■ В новогодние праздники участились случаи травм во время катания на тубингах. «Вечерка» узнала, чем опасна эта зимняя забава и как провести такой досуг без вреда для здоровья.

Тубинги, или, как их еще называют, «ватрушки», «надувные санки», в последние несколько лет стали очень популярны. Тем не менее врачи в один голос утверждают, что это один из самых травмоопасных зимних видов развлечений. — На протяжении нескольких лет травмы, полученные детьми в результате катания на тубинге, занимают лидирующее место среди детских травм как по количеству обращений, так и по тяжести состоя-

## Врачи советуют придерживаться строгих правил во время катания на тубингах

Департамента здравоохранения Москвы Александр Брянцев.

Как правило, в стационар поступают дети, получившие тяжелые сочетанные травмы вследствие столкновения с преградами при спуске с горы на большой скорости. Чаще всего пострадавшие поступают в больницы с черепно-мозговыми и спинномозговыми повреждениями.

— Такие пациенты проходят все этапы лечения,

Медики рекомендуют отказаться от «ватрушек» в пользу санок. Такого же мнения придерживаются и эксперты по безопасности. Председатель Совета матерей, первый зампрединформационного комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей Татьяна Буцкая рассказала, что тубинги быстро разгоняются и ими нельзя управлять.

— Даже если ты видишь, что летишь на дерево, ты ничего не можешь сделать, — пояснила она.

У санок же есть веревки, с помощью которых можно изменить траекторию движения. Кроме того, сбросить скорость можно и ногами. А вот при спуске с горы на «ватрушке» эти варианты невозможны.

— Ранения получают не только дети, но и взрослые.

Погуглите новости в интернете — тяжелых повреждений, приводящих к смерти, не удастся избежать и тем, кому за 30, — добавила эксперт.

При этом, по словам Буцкой, кататься на тубинге безопасно можно, если соблюдены четкие критерии.

В первую очередь, кататься нужно только на оборудованных трассах.

— Не катайтесь с крутых склонов. Угол горки больше 30 градусов несет большие риски. И скорость выше, и вероятность, что «ватрушка» подпрыгнет, — сказала она.

Также стоит избегать скопления людей. Чем больше народу — тем больше шансов столкнуться.

— Детям младше семи лет вообще нежелательно кататься на тубингах, — советует Татьяна Буцкая.

Не нужно садиться в «ватрушку» парами.

— Не цепляйтесь «паровозиком» за другой тубинг и не просите подтолкнуть вас. Это тоже очень опасно, — уточнила Татьяна Буцкая.

А еще размер тубинга должен соответствовать возрасту ребенка, об этом нужно помнить при покупке.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru

## Метеонаблюдения

# Столицу заметет еще не раз

■ К концу недели столицу ждет новая волна снегопада. Об этом «Вечерке» рассказала главный специалист Метеобюро Москвы Татьяна Позднякова.

Первые рабочие дни после праздников стали испытанием для коммунальщиков: 9 и 10 января были обильные снегопады. И если они пошли на убыль, то ненадолго: ведущий сотрудник центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец прогнозирует: к пятнице в городе вырастут сугробы высотой полметра, которых не бывало с середины января 1942 года.

Как рассказала «МВ» главный специалист Метеобюро Москвы Татьяна Позднякова, причина снегопада — волновой циклон, который идет по периферии антициклона.

— Затем этот циклон сместится на юго-восток. И ему в тыл будет приходить холодный воздух. Поэтому уже с середины недели погода будет морозной, местами — небольшой снег, — рассказала Татьяна Позднякова.

По прогнозам Московского метеобюро, 11 января минимальная температура ночью составит минус 10 градусов, максимальная днем — минус 12 градусов. 12 января температура ночью снизится до 14 градусов ниже нуля. Днем — до 12 градусов со знаком минус.

— Следующий снегопад мы ожидаем уже вместе с атлантическим циклоном. Он придет 14 января, — рас-

сказала Татьяна Позднякова. — Этот циклон принесет нам и повышение дневных температур. Не исключена оттепель.

Как объяснила метеоролог, периоды снегопадов, морозов и оттепелей непродолжительны. Что подчеркивает неустойчивость январской погоды.

— Теплая погода может длиться один-два дня, а потом вновь будет подморозивать. У нас так и начался год. 1 января была оттепель, затем подморозило. И такая переменчивость ожидается весь январь, — добавила Татьяна Позднякова.

Придут ли после оттепели крещенские морозы — пока прогнозировать рано.

По вероятностному прогнозу Гидрометцентра на январь 2022 года, количество осадков в столице ожидается близким к норме, а значит, около 42 миллиметров. Это значительно меньше, чем в другие зимние месяцы. По данным Гидрометцентра, в ноябре и декабре выпадает до 60 миллиметров осадков.

Прогнозируются и положительные аномалии температур на весь январь. То есть будет теплее, чем предполагает норма.

— За первые десять дней января мы видим: аномалии температур остаются положительными, — добавила Позднякова. — Распространится ли это на весь месяц, пока сказать сложно.

Вероника Ушакова  
vecher@vm.ru



10 января снег шел без остановки несколько часов, что сильно затруднило движение на дорогах

Пелагия Замяткина

## Серьезные травмы получают и дети, и взрослые

ния пациентов, — отметил заместитель директора по лечебной работе НИИ неотложной детской хирургии и травматологии

в том числе в условиях реанимации. В некоторых случаях остаются глубокими инвалидами, — добавил Брянцев.

**С 18 января стартует новый этап программы туристического кешбэка (частичного возврата денег за путешествия по России. — «МВ»). Выгодные условия будут действовать до 12 апреля 2022 года. Об условиях программы «Вечерке» рассказал вице-президент Российского союза туриндустрии Дмитрий Горин (на фото).**



Условия программы останутся прежними: турдолжен быть оплачен картой «Мир», сумма кешбэка составит 20 процентов от его стоимости, но не более 20 тысяч рублей. Отправиться в поездку можно будет до 30 апреля, а в речные круизы до 1 июня. Лично я бы советовал не ограничиваться традиционными направлениями — Сочи, Крым, Санкт-Петербург. Сейчас действует программа чартерных перевозок по России. В ней есть туры на Сахалин, в Казань и Тюмень — на термальные источники. Еще одно интересное предложение — оздоровительный туризм. Зимой и весной можно великолепно отдохнуть и попутешествовать на курортах. А еще — покататься на лыжах. Также я бы рекомендовал москвичам туры выходного дня в города Золотого кольца.

**Мурманск: буйство красок в небе**

Есть особый тип людей, которые любят ночь больше, чем день. И в зимние праздники их ряды пополняются. Многим яркая ночная иллюминация кажется более приятной, чем тусклые пасмурные дни. Так вот, Мурманск — подходящее место для таких эстетов. Полярная ночь (на фото внизу) в этом городе длится 40 суток. Последний закат его жители провожают в первых числах декабря. А рассветает уже в январе. Все это время они видят город в ночной иллюминации. Хотя солнца на горизонте вы не увидите, его присутствие будете ощущать ярче, чем в любой другой точке страны. Самые популярные места Мурманской области для наблюдения за северным сиянием — Хибинские горы, поселок Терiberка и село Ловозеро. В эти места стоит отправиться с очень теплым снаряжением. Пусть сильные впечатления и согревают, морозы здесь лютые. Самолет до Мурманска: 6698 рублей\*



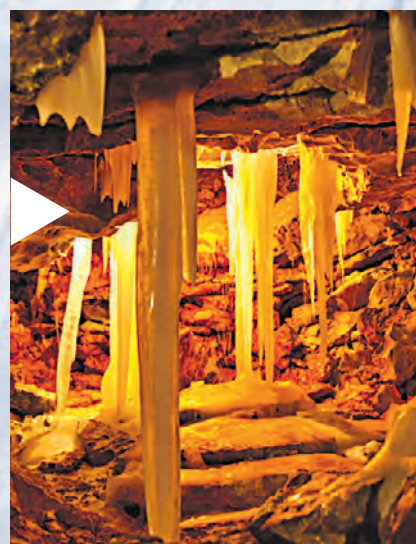
\* Цена указана за билет на одного человека, туда и обратно

# Навстречу северному сиянию

Планируем незабываемое путешествие по России

**Пермский край: в горы!**

Здесь снежные зимы и удобные горнолыжные трассы. В новом туристическом сезоне начал работу 21 горнолыжный курорт с хорошим оборудованием и развитой инфраструктурой. Самый крупный из них — туристический центр «Убаха». В прошлом на его горнолыжных трассах проходила спартакиада народов РСФСР. Сейчас это большой туристический центр. Зимой — для катания на горных лыжах и сноубордах, летом — для сплавов, катания на велосипедах и походов по экотропам. К началу сезона здесь установили канатную дорогу, которой раньше очень не хватало. Она способна поднимать на гору 1600 человек в час. Одна из самых ярких достопримечательностей региона, на которую следовало бы отвлечься от катания на лыжах, — Кунгурская пещера. Это природное карстовое подземелье, седьмая в мире гипсовая пещера по протяженности: около 8153 метров. Из них только два километра оборудовали для туристов. В ней расположились 70 озер и 145 «органных труб» — так называются естественные вертикальные шахты. В пещере холодно. Поэтому здесь можно обнаружить ледяные сталактиты (на фото справа), которым больше 12 тысяч лет. Самолет до Перми: от 5198 рублей



**Великий Устюг: в сказку**

Великий Устюг ассоциируется с домом Деда Мороза. Здесь уже холодно и повсюду лежат сугробы. Однако на многих это место производит самое приятное впечатление. Для большинства отдых в Великом Устюге — это мечта, сказка. Каждый год в декабре сюда приезжают семьи с детьми. Ведь здесь можно лично передать письмо с пожеланиями Деду Морозу (на фото внизу). Однако чудесная резиденция Деда Мороза нигде не исчезает. Как и старинные храмы, архитектура XVII века. Поезд до станции Котлас-Южный: 2600 рублей. Автобус до станции Великий Устюг: 1100 рублей



**Карелия: любимая природой**

Туристам, приехавшим в Карелию впервые, вполне хватило бы Петрозаводска. Бывалым же понравится путешествие к музею-заповеднику «Кивичи» (на фото справа). Кивичи — это остров в огромном Онежском озере. Зимой из Петрозаводска сюда можно попасть на вертолете или на катере на воздушной подушке. Есть также и двухдневные туры на снегоходах. Но самые сильные впечатления вас ждут в карельском небе. Северное сияние лучше всего видно в морозную ясную погоду. Путешественники часто отправляются на берег Белого моря, где находится деревня Нильмогуба. Любителям активного отдыха регион предлагает необычное развлечение — катание в собачьих упряжках (на фото сверху). Питомники ездовых собак находятся за Петрозаводском — в поселках Матросы, Сортвала, Кудамы, Чална и Калевала. Самолет до Петрозаводска: 9250 рублей. Поезд до Петрозаводска: 3840 рублей



**Астрахань: рыбалка**

Зимой многие рыбаки выбирают Астрахань, где неплохо ловятся сазан, сом (на фото справа), карась и карп. В перерывах между сеансами мужской рыботерапии туристам обещают недорогой отдых на турбазах, которых, кстати, в области больше 40. Жаркая баня, вкусная еда, комфортабельное жилье — все, что нужно замерзшему рыбаку, здесь есть. Зимой, кстати, в Астрахани также разрешена охота на пушного зверя: зайца, норку, лисицу, хорька, лису. Со снаряжением и транспортом добытчикам помогут. Самолет до Астрахани: 4898 рублей



**Бурятия: восточный колорит**

В Бурятской области есть поселок Вышка (на фото слева). Известен он благодаря термальным источникам, которые имеют сходство с водой Кумарицы в Болгарии и Эссенцуков на Кавказе. В середине прошлого века геологи искали тут нефть, но нашли воду. А точнее, два вида термальных вод: углекислые и метановые. Эксперты посчитали, что они обладают оздоравливающими свойствами. Находку рекомендовали использовать при лечении опорно-двигательного аппарата, нервной системы и заболеваний кожи. Самолет до Улан-Удэ: 12 270 рублей



**Архыз: лыжи и космос**

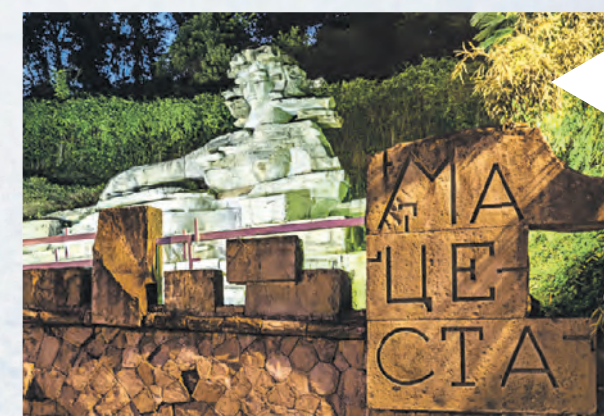
Горнолыжный курорт Архыз находится на территории Карачаево-Черкесии. С 2013 года — начала его работы — здесь побывало больше миллиона человек. Горнолыжные трассы Архыза подходят и новичкам, и профессионалам. Здесь есть отели, подъемники (на фото справа) и кафе. Зима тут мягкая. Температура воздуха держится в районе минус 5 градусов. Не так давно все горнолыжные трассы и канатные дороги курорта получили имена, связанные с космической тематикой. На Южном склоне расположены трассы «Белка», «Стрелка», «Восток-1», «Сириус», «Персеиды», «Атмосфера», «Андромеда» и «Ракета» и «Комета». На Северном склоне — «Горизонт», «Вега», «Красный карлик», «Назар», «Гравитация» и «Буран». Так сделали, чтобы отдыхающим было проще ориентироваться в пространстве. «Белку» со «Стрелкой» запомнить проще, чем набор букв и цифр. В Минеральных Водах расположен ближайший к Архызу аэропорт. С Москвой его связывают порядка 10 ежедневных рейсов, есть прямое сообщение и с другими городами. Самолет до Минеральных Вод: 3776 рублей



**Тюмень: искупаться зимой**

Зимой в Тюмень приезжают, чтобы отдохнуть в термальных водах с целебным эффектом. Базы отдыха работают круглый год, но зимой вы сможете увидеть людей, купающихся на фоне сугробов (на фото слева). Холодно не будет, потому что температура воды всегда выше 40 градусов. Однако это не повод сидеть в ней долго. 15 минут — и довольно. В городе есть места, где можно остановиться на несколько дней или приехать всего на пару часов. Они отличаются количеством и размерами бассейнов. В Тюмени много интересного и за пределами горячих бассейнов. Здесь и самый большой драмтеатр России, и единственная набережная с четырьмя уровнями, и многовековые дома с деревянными наличниками. Самолет до Тюмени: 4698 рублей

**Выгода может составить до 20 процентов от стоимости тура**



**Мацеста: на здоровье!**

Совсем другая жизнь в Сочи ждет тех, кто решит отдохнуть в Мацесте. Это известнейший лечебный курорт. И знаменит он не просто так — здесь находится один из самых больших сероводородных источников в мире (на фото слева). В его составе много полезных элементов. Температура воды на изливше около 50 градусов. Приехать сюда можно в любое время года. Самолет до Сочи: 3970 рублей

**Топ-3 самых популярных направлений**

■ **Сочи** считают неплохим местом для летнего отдыха. Но и зимние каникулы здесь мечтают провести многие москвичи. Отдых на курорте «Роза Хутор» с каждым годом становится более востребованным. Можно весь день кататься на лыжах, на сноуборде и санках. Экипировку — горнолыжные ботинки (на фото), шлем и прочее — можно взять в аренду. Самолет до Сочи (туда-обратно): 3970 рублей

■ **Крым** удивляет своей способностью отвечать разным запросам туристов. Летом здесь забиты все пляжи. Зимой сюда приезжают кататься на лыжах и сноубордах. Добраться до трасс можно на машине или на автобусе с группой. Самолет до Симферополя (туда-обратно): 6170 рублей

■ **Алтай**. Горнолыжный курорт Манжерок находится на высоте около 1200 метров над уровнем моря. Путь до курорта от ближайшего аэропорта в Горно-Алтайске проходит по Чуйскому тракту — одной из самых красивых дорог в мире. Обычно курорт привлекает людей с декабря — к этому времени здесь выпадает достаточно снега. В конце марта — начале апреля все тает. В окрестностях есть Тавдинские пещеры, старая гидроэлектростанция, женский скит и целебный источник. Самолет до Горно-Алтайска (туда-обратно): 14 502 рубля





■ В конце декабря на одной из крупнейших онлайн-платформ вышел анонс нового сериала «Балет», премьера которого состоится в этом году. Одну из ролей в проекте — водителя примы-балерины — играет Артур Бесчастный. Актер рассказал «Вечерке» об отношении к популярности, как отцовство и проблемы с деньгами изменили его жизнь.

Артур, расскажите о новом проекте. Главная героиня сериала — хореограф Рута Майерс, ее играет Ингеборга Дапкунайте. В советское время она была примой-балериной Большого театра. Но в жизни героини произошли обстоятельства, из-за которых ей пришлось покинуть страну. 37 лет она провела за границей, и вот

каким должен быть мой персонаж. И сошлись на том, что он очень сильный, целеустремленный человек, который стремится уехать из России и забрать с собой любимую женщину. К балерине он действительно питает чувства. А у нее очень нездоровые отношения, где есть место рукоприкладству, с богатым продюсером, который спонсирует ее спектакли. Мой герой все это замечает, проявляет к ней человечность. Вы признавались, что вам очень сложно дается коммуникация с журналистами. Почему? Мне кажется, я более выразителен в общении посредством кино, сцены, своих персонажей. А выставляя себя в публичном пространстве мне всегда неловко. Да-

калась наиболее комфортной, и с тех пор почти всегда следую этому принципу. Меня больше интересует работа на площадке и в кадре, хочется как можно ближе подобраться к самой сути служения в профессии. Я не

**Моя судьба, как у Бродского: бедность, гонения, большая любовь**

против популярности, если она заслуженная и не мешает жизни, развитию. А если бы вам предложили сыграть маньяка-убийцу, смогли бы? Насилие — очень сложная для меня тема, особенно после рождения дочери. Но

# Кручу роман с балериной

## Актер Артур Бесчастный о переменах из-за отцовства, эгоизме и неожиданных подработках

ее приглашают в Москву для работы над постановкой в Большом театре. Для нее это шанс проработать обиды, полученные в прошлом. Я же играю водителя Майерс. И по сюжету кручу роман с примой-балериной. Чем водителю смог привлечь приму-балерину? С Женей (режиссер проекта Евгений Сангаджиев. — «МВ») мы долго обсуждали,

же блог в социальных сетях вести сложно. Не знаю, может, это скромность. Разве скромность украшает актера? Когда-то я решил для себя, что буду таким артистом, который всегда в тени, — появляться в проекте, играть свою роль максимально хорошо, а потом пропадать. Такая концепция существования в профессии мне по-

если действия героя оправданны, как, например, в фильме «Олдбой», наверное, я бы смог. Что еще изменилось после рождения дочери? Я стал чувствовать ответственность за жизнь другого человека. Раньше я был сконцентрирован на себе, что свойственно каждому артисту. С рождением дочери это рассеялось. Стал больше ценить время и собственное здоровье. Иногда я относился к этому совершенно безалаберно. Конечно, изменилось и отношение к финансам. Я понимаю, что сейчас у меня нет возможности сидеть без проектов — готов на любую подработку, и мне



Артур Бесчастный уже после получения актерского образования работал и в такси, и на стройке

совершенно все равно, что обо мне подумают. В моей карьере уже бывали случаи, когда приходилось идти работать в такси или на стройку, чтобы получить хоть какие-то деньги. В вашей творческой биографии есть любопытный момент — съемки в «Доме-2». Зачем вы туда пошли? Все очень просто: я только переехал в Москву, у меня было 700 рублей в кармане. Я зашел в кафе, выпил кофе за 150 рублей и понял, что долго не протяну. Потихоньку стал обживаться в столице, подрабатывал официантом. Потом случилось так, что нужно было срочно съехать из комнаты, которую я снимал. По телевизору я увидел бегущую строчку: «Идет кастинг в телепроjekt». И понял, это спасение! Там есть где жить, что есть. Плюс, подумал, получу неплохой опыт работы на камеру. У меня была цель — поступить в актерскую школу и как-то попасть в мир кино и театра. Так что никакую любовь я не планировал искать. Передо мной стояли исключительно прагматичные цели. Вы работали с именитыми режиссерами. Есть ли те, кого считаете своими учителями? Безусловно. Один из них — мой мастер в Школе-студии МХАТ Кирилл Серебренников. Он дал мне правильный вектор развития. Однажды мы всем курсом снялись для журнала, которому Серебренников давал интервью. И про каждого ученика Кирилл Семенович сделал пометку. Обо мне он сказал: «Артур Бесчастный — самый страшный самоед, ищущий совершенство. Играть может все». Эта фраза очень сильно отозвалась во мне. Вам сложно давалась подготовка к роли Иосифа Бродского. Почему такое влияние оказал на вас этот герой?

# ДОСЬЕ

Артур Бесчастный родился 13 августа 1977 года в Перми. В 2008 году поступил в Школу-студию МХАТ. Первым кино-проектом актера стал фильм «Безмолвный свидетель 3», где он сыграл эпизодическую роль. Первый заметный успех пришел к Артуру после выхода драмы Кирилла Серебренникова «Измена». Там он исполнил роль дознавателя.

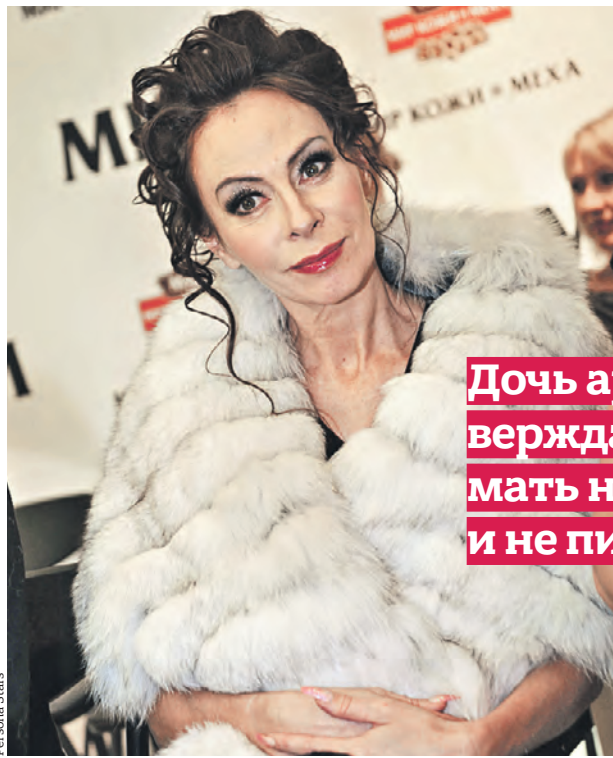
Тогда я впервые участвовал в двух проектах одновременно. Это был фильм «Довлатов» и сериал «Адаптация». Я играл двух противоположных героев — поэта-постмодерниста и сотрудника ФСБ Валеру. А так как я стараюсь очень глубоко войти в образ персонажа, мне было сложно разграничить, где заканчивается Бродский и начинается Валера. Сложно давалась и жизнь на три города — Москву, Санкт-Петербург и Мурманск. А еще я тогда переживал очень тяжелое расставание с девушкой. Довлавления стресса и личности поэта. У Бродского была непростая судьба — периоды бедности, гонения, большая любовь. У меня возникло невероятное чувство сострадания к этому человеку. Мне казалось, у нас так много общего, что порой становилось страшно. Я тоже начал рано работать, прошел через токарные и фрезерные станки. Когда учился в девятом классе, дед устроил меня в столярный цех. Бывали и любовные треугольники, и болезненные отношения.

Беседу вела **Маргарита Мартовская** [vecher@vrm.ru](mailto:vecher@vrm.ru)

# Выпишут к годовщине свадьбы

## Марина Хлебникова впервые рассказала о пожаре и своем здоровье

■ Вчера певица Марина Хлебникова (на фото) вышла на связь с поклонниками и впервые раскрыла причины возникновения пожара в своей квартире. Сейчас артистка лежит с многочисленными ожогами в НИИ скорой помощи имени Склифосовского. В отделение звезду доставили 18 ноября после того, как в ее квартире произошел страшный пожар. Две недели Хлебникова провела в реанимации. Вчера в эфире программы «Пусть говорят» артистка по видеосвязи поделилась подробностями о своем лечении. — Я нахожусь еще полностью в постельном режиме. Мне нелегко и боли есть. Врачи продолжают трудиться, кислород, капельницы, лекарства и крулосуточно то ли ты спишь, то ли не спишь. Я в бинтах, а бинты в йоде — они же йодом ле-



Хлебникова уверена, что пожар в квартире начался из-за короткого замыкания

**Дочь артистки утверждает, что ее мать не курила и не пила в квартире**

чат ожоги. Надо мной стоит огромный щит, из него идет тепло. Отделение в Институте Склифосовского оборудовано удивительной кроватью — в ней кварцевый мелкий песок. Он, как родниковая вода, бурлит и не позволяет массе тела лежать на ожогах, — рассказала певица. Хлебникова также заявила, что вопреки всем слухам с ее лицом все в порядке: перебинтована лишь волосистая часть головы. Что касается причины пожара, артистка заявила, что, скорее всего, возгорание произошло из-за короткого замыкания. — Включила компьютер, на котором включила кино, чтобы спать. У меня что-то еще заржалось дополнительное: приборы, с которыми мы ездили на гастроли, — сказала артистка. В студии программы присутствовала ее дочь До-

миника Хлебникова. Она подчеркнула, что ее мать в квартире не курила и не пила. Марина Хлебникова отметила, что планирует выписаться из больницы 23 февраля — к годовщине свадьбы своих родителей.

## Удар Инсульт довел до реанимации

■ Вчера 68-летняя актриса Елена Проклова (на фото) попала в реанимацию. Причиной госпитализации стали осложнения после перенесенного несколько дней назад инсульта.

Артистка сама приехала в больницу с жалобами на головокружение и повышенное давление. Елене диагностировали инсульт. Вчера Проклову перевели в реанимацию. Врачи оценивают ее состояние как средней тяжести. Как сообщила «Вечерке» близкий друг Прокловой режиссер Андрей Житинкин, у актрисы давно были проблемы с давлением. — Лена не раз отмечала, что у нее есть проблемы с сосудами. Она сейчас играет очень много. Могла попасть в больницу еще и из-за того, что у нее частые перелеты. Наверное, поэтому и произошел в организме такой дисбаланс. И, конечно, на ее сегодняшнее состояние мог повлиять развод. Плюс она всегда очень нервничала из-за дочери.



Воспитана Александром Роговым

## Шоу Откатали лучше всех

■ Победителями телешоу «Ледниковый период» стали актер Федор Федотов и олимпийская чемпионка по фигурному катанию Татьяна Волосожар (на фото).

Пара получила в финале девять очков от жюри и шесть очков от зрителей. Второе место заняла пара фигуристки Татьяны Тотьмяниной и актера Ивана Колесникова. На третьем месте оказались сразу три пары: фигуристка Оксана Домнина и актер Кирилл Зайцев, фигурист Александр Энберт и актриса Агата Муцениеце, а также фигуристка Евгения Медведева и блогер Дания Милохин.

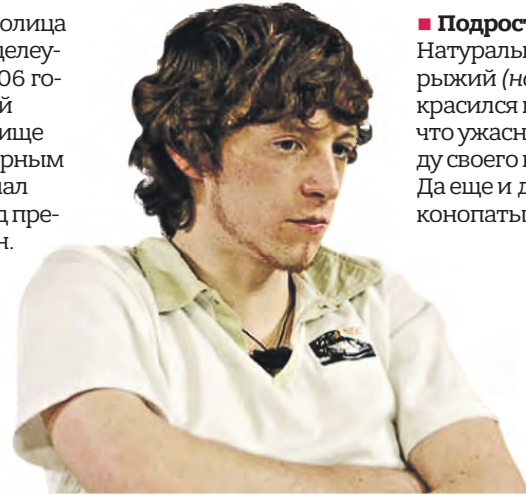


Персонал Stars

За звездами наблюдала **Динара Кафискна** [vecher@vrm.ru](mailto:vecher@vrm.ru)

## Детали к портрету Артура Бесчастного

■ **Первый блин комом.** Столица недружелюбно встретила целеустремленного юношу. В 2006 году он пришел на творческий экзамен в Шукшинское училище прямо с вокзала. С характерным пермским акцентом он начал декларировать басни перед преподавателями и был отсеян. Но Бесчастный не сдался. Он устроился официантом и готовился к следующему поступлению. В 2008 году будущий актер успешно сдал вступительные экзамены в ГИТИС, МХАТ и Шуку. В результате он выбрал МХАТ.



■ **Подростковые комплексы.** Натуральный цвет волос Артура — рыжий (на фото слева). Бесчастный красился в каштановый, потому что ужасно комплексовал по поводу своего природного цвета волос. Да еще и друзья дразнили «рыжим, конопатым».

■ **Семейный человек.** Артур Бесчастный — не из тех, кто выставляет личную жизнь напоказ. Известно, что он женат на девушке по имени Надежда и у него есть дочь с необычным именем Веда.



«Мир! Дружба! Жвачка!»: Артур Бесчастный и Ксения Каталымова

■ **Коронный стриптиз.** В сериале «Мир! Дружба! Жвачка!» у Бесчастного яркая роль — бизнесмен-мошенник из 1990-х. В одной из серий второго сезона он соблазняет главную героиню Надежду фееричным стриптизом. Сложность состояла в том, что актеру хотелось исполнить пластичный, сложный танец, а двигаться надо было смешно, неумело. Но сцена получилась яркой.



■ **Бывший танцор.** В детстве Артур (на фото) четыре года занимался русскими народными танцами в ансамбле «Узоры Прикамья». Актер отмечает, что этот коллектив очень мощно повлиял на его творческое развитие. Там он привык работать на сцене.

Записала **Маргарита Мартовская** [vecher@vrm.ru](mailto:vecher@vrm.ru)

## И СМЕХ, И ГРЕХ

Екатерина Рощина  
Обозреватель



## Блиновская ушла, но обязательно вернется

«Для меня деньги — это легко», — сказала Елена Блиновская, психолог, «проводник света», инфоцыганка, популярная видеоблогерша. Организует какие-то курсы, какие-то феерические «Марафоны желаний», собирает деньги с богатеньких и не очень Буратин. Марафон, длящийся месяц, включает в себя от 20 до 30 занятий — подразумевается, что после него ты обретешь наконец-то силу и станешь лучше. И цена вроде приемлемая —

для Буратин экономкласса от 3 до 10 тысяч рублей, для тех, кто побогаче, выразить золотые монеты на поле чудес в стране дураков обойдется подороже. Иллюстрируя расхожее выражение про то, что «Люди — новая нефть», Елена «качает ресурс» по полной. Вот и Блиновскую эти самые простые люди, доверчивые, мечтающие стать лучше и успешнее, обогатили на миллионы. Осенью гуру отмечала юбилей на Алтае и широко гуляла четыре дня; потратила на днюху 120 миллионов, ведущими мероприятия были Иван Ургант и Ксения Собчак. Наверное, тогда у Собчак и родилась порочная идея сделать интервью с Блиновской. Бедная Ксения, тогда она и представить не могла, что найдется кто-то, кто ее перехамит. Интервью, набравшее, кстати, уже девять миллионов просмотров, можно представить как перепевку старой

истории про жабу и гадюку. Ух, как же была удивлена властная Ксения, привыкшая рулить ситуацией, когда эта самая ситуация вдруг вышла из-под контроля. Блиновская в ответ на вопросы то глубокомысленно молчала, то зажимала уши руками, то открыто хамила. Даже прокричала в запале: «В рожу тебе сейчас плюну» —

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

в ответ на провокационный вопрос о заработках. В общем, интервью можно назвать большой профессиональной

удачей. Программа Собчак набрала рекордное число просмотров, и их количество все увеличивается; все хотят посмотреть, как кто-то «умыл» Ксению. Про Блиновскую узнали широкие слои населения. Значит, будет больше желающих попасть на «Марафон желаний»... В конечном итоге обе участницы, хоть и слегка обиделись друг на друга, после интервью будут в плюсе. Но если для Собчак купаться в волнах хейта дело привычное, то вот Елена Блиновская как-то поджалась и слегка задепрессовала. И даже сказала, как некогда один известный персонаж: «Я ухожу». Тогда, помнится, остролисты услышали в нечеткой дикции «Я мухожук». Вот и Блиновская теперь — Мухожук. Что ж, далеко, конечно, не уйдет; успокоится, отдохнет, вернется возделывать Поле Чудес с новыми силами.

# Бузова каталась, Лепс запевал

## Где и как звезды шоу-бизнеса провели новогодние каникулы

■ Длинные выходные подошли к концу, а звезды отечественного шоу-бизнеса не планируют закругляться и всю неделю делятся своими фото с отдыха в соцсетях. Кто уехал на Мальдивы, а кто предпочел родной Кисловодск, выяснила «Вечерка».

Целая стая наших звезд улетела сразу после новогодних корпоративов греться на солнышке на Мальдивы. Певица Полина Гагарина блистала в бикини на фоне изысканной виллы в азиатском стиле одного из роскошных пятизвездочных отелей в биосферном заповеднике ЮНЕСКО. Цена за сутки пребывания здесь тоже роскошная — от 95 тысяч рублей. Артист Дима Билан, устав от скандалов, тоже рванул на Мальдивы, но виллу выбрал посромнее — всего 74 тысячи рублей за сутки. При этом отель славится своими оздоровительной программой и питанием. Балерина Анастасия Волочкова решила порадовать подписчиков шпагатами на



1

instagram.com/timatiofficial



2

instagram.com/buzova86

Тимати с сыном Ратмиром на одном из самых отдаленных и безлюдных пляжей Колумбии (1) Ольга Бузова отправилась кататься в Куршевель (2)

фоне живописных островов в компании с новым возлюбленным. Она ездит на Мальдивы, «как на дачу» по поводу и без. А тратит в среднем 50 тысяч за сутки проживания в отеле. Хип-хоп-исполнитель Тимати отправился поближе к воде и солнцу, но подальше от людей. Поэтому артист выбрал отдаленный пляж Колумбии — Гуачалито. А вот телеведущая Ксения Собчак решила обойтись без загара, но с лыжами и отпра-

ставитель одного из туристических агентств Лариса Робак. — Все зависит от расположения отеля, шале. Отдохнуть на знаменитом курорте реально по вполне демократичным ценам. Например, за неделю катаний заплатит чуть больше 30 тысяч, проживание можно найти и в пределах 40 тысяч за неделю. Звезды выбирают, конечно, варианты вилл с природными горячими источниками. Аренда такого шале может обойтись и в полмиллиона рублей.

Одни селебрити отдыхают на полную катушку, а другие предпочитают быть поближе к родным местам и не спускать заработанные гонорары. Алла Пугачева и Максим Галкин с детьми остались дома в своем замке в деревне Грязи, пригласили кучу гостей и, в общем, не скучали. Лариса Долина рванула с дочкой Линой

## Пугачева с Галкиным остались в деревне Грязи

вилась обкатывать альпийские горы — снежок, тепло и его величество Григорий Лепс, который веселил публику Куршевеля как мог, и Ольга Бузова, которая заново училась кататься с красивым инструктором. — С 19 декабря по 9 апреля в Куршевеле ценник взлетает, — рассказала пред-

и внучкой Сашей в Кисловодск, где пыталась восстановить силы после плотного графика. Михаил Боярский тоже не стал изменять своим привычкам и отправился на заснеженную дачу под Санкт-Петербургом с детьми и внуками.

Анна Михайлова  
vecher@vm.ru

### Социальные услуги

**ЛедиАх!**  
КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН ШУБ  
www.ladyah.ru

У НАС:  
• **НОРКОВЫЕ ШУБЫ**  
от 15 000 рублей

- **НОВЫЕ ШУБЫ** и бывшие в употреблении (все шубы после чистки)
- **ВЫГОДНО ПРОДАТЬ** норковых шуб
- **КОМИССИЯ** (только норка)
- **ВЫГОДНО КУПИТЬ** (только норка)
- **СРОЧНЫЙ ВЫКУП** (только норка)

ВЕЖЛИВЫЕ ПРОДАВЦЫ! ПЕНСИОНЕРАМ — СКИДКИ!

м. Войковская  
Старопетровский пр-д, 1, стр. 2  
ТЦ BabyStore

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**  
**8 (495) 135-09-30**  
ИП Бондарев Н.Ю. ОГРН ИП 315504700001552 - РЕКЛАМА

На правах рекламы

**ПЕНСИОНЕРАМ!**

Деньги срочно:  
5 000 000 руб. разовая выплата  
50 000 руб. ежемесячно  
По договорам ренты и пожизненного содержания с иждивением

- На лечение и неотложные нужды
- Оплата коммунальных услуг
- Помощь по дому

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты и содержания

26 лет стабильной работы!

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ** Наш сайт: [zsg.ru/renta](http://zsg.ru/renta)

**8 (495) 626 45 55**

РЕКЛАМА

### Подарки

## Могу себе позволить

■ Некоторые звезды не только устроили себе отдых с миллионным бюджетом, но показали новогодние подарки себе и своим близким, которые вызвали бурю эмоций у поклонников. Телеведущая Ксения Бородина вызвала шквал критики за подарок 6-летней дочке Теоне — мама вручила ребенку новенький айфон

за 100 тысяч рублей. Ведущая Ида Галич похвасталась еще одной квартирой в Москве на Новом Арбате примерной стоимостью 75 миллионов рублей. Анфиса Чехова получила от поклонника трон из красного дерева. А Валерии и вовсе вручили настоящий бивень мамонта.

Елена Соловей  
vecher@vm.ru

■ **Вчера в Казахстане состоялся День общенационального траура по погибшим в результате беспорядков в республике, которые начались в стране 2 января. Массовые акции протеста, вызванные ростом цен на топливо, вышли из-под контроля и стали походить на очередную «оранжевую» революцию. По предварительным данным, погибли уже 164 человека. «Вечерка» узнала у ведущих политологов и востоковедов, чем может обернуться для России ситуация в Казахстане.**

### Два в одном

Политолог Армен Гаспарян считает, что случившееся в Казахстане стало следствием внутреннего конфликта под очень серьезным внешним влиянием.

— Видны абсолютно все характерные для цветных революций сюжеты: и завоз людей, в том числе из-за границы, в том числе за деньги. И очень серьезная координация усилий. И мародерство. И безостановочные заявления западных политиков о том, что надо уважать мнение выступающих. И, конечно, оппозиция, призывающая Запад немедленно ввести санкции. Впереди обвал казахстанской экономики, — замечает эксперт. — Нового ничего не произошло. Если не считать того, что это вторая подряд неудачная попытка построить цветную революцию. Первая была в Белоруссии, но она обошлась без серьезного кровопролития. 9 января в Казахстане завершилось развертывание коллективных сил оперативного реагирования ОДКБ. Политолог отмечает, что, по сути, это премьерная гастроль и дебют миротворческих сил.

— Такой оперативности никто от них не ожидал. Быстрота принятия решения, скорость переброски КСОР ОДКБ стали для Запада очень серьезным шоком. Полагаю, что активная фаза событий в Казахстане на этом закончится. Но еще несколько дней там будет идти зачистка. Потом несколько месяцев республика будет приходить в себя после пережитого.

### Конец Великого Турана

Востоковед Каринэ Геворгян отмечает значительную роль внешнего влияния в подготовке беспорядков в Казахстане.



Ерлан Дюкумаев/ТАСС

# Революция не случилась

## Силы коллективной безопасности предотвратили госпереворот в Казахстане



Минбороны РФ/ТАСС

**Подготовка почвы для переворота шла около семи лет**

— На протяжении семи лет с самого верха в Казахстане популяризировался проект так называемого Великого Турана. В немалой степени инициируется Турцией через организации, подобные Тюркской, и близкими Анкаре фондами. В свою очередь, этот проект благословляется британскими спецслужбами. И судя по организованности казахских протестов, все тщательно готовилось.

Изначально протесты возникли на западе Казахстана и в мирном варианте. Более того, они идут там до сих пор, говорит эксперт.

— Там выступают против повышения цен на топливо, но там и близко нет того уровня погромов, какой фиксируется на юго-востоке страны. Наиболее радикальные протесты опирались на тех, кого в Казахстане презрительно называют «мамбетами», то есть на сельский пролетариат, рассказывает политолог.

— Среди них очень грамотно работали салафитские агитаторы. Они не столько становились своими, сколько старались войти в доверие к местным. Процесс

подготовки акций, скорее всего, отслеживался, по крайней мере, российскими спецслужбами. В целом эти беспорядки можно назвать инерцией старого уходящего мира и некоторой части его истеблишмента, — считает эксперт. — В той эпохе США правили, а Британия на аутсорсинге занималась постсоветским пространством. Так было на Украине,

так было в Армении. С моей точки зрения, устроить весь этот хаос сегодня было их отчаянным шагом. Что касается Турции, Реджепа Тайипа Эрдогана и проекта «Великий Туран» — в экспертных кругах считают, что ввод войск ОДКБ в Казахстан — это конец союза тюркских государств и всего проекта «Туран». И я с этим мнением согласна.

### Разгром клана

Доцент факультета мировой политики МГУ им. Ломоносова, специалист по пост-

5 января 2022 года. Протестующий возле горящего здания мэрии в Алма-Ате (1) Военнослужащие ВДВ в составе миротворческих сил ОДКБ после посадки самолета (2)

советскому пространству, ЕАЭС и ОДКБ Дмитрий Малышев считает, что отчасти случившееся стало итогом внутреннего раскола казахстанских элит.

— Прозвучали обвинения в адрес племянников и дочери бывшего президента Казахстана Нурсултана Назарбаева в подготовке переворота. И самое серьезное — это арест человека, которого в какой-то степени можно назвать патриархом казахстанской политики, — Карима Масимова. — Он обвиняется в причастности к организации беспорядков. А заявление нынешнего президента Казахстана Касым-Жомарта Токаева прямо говорит о том, что в случившемся виноваты в том числе представители силовых структур.

Политолог считает, что итогом беспорядков для клана Назарбаева станет полная потеря влияния.

— В 2019 году, когда Назарбаев ушел в отставку, он фактически передал власть своему преемнику, которым тогда называли именно Карима Масимова, а не Токаева. И о закате эпохи Назарбаева стали говорить еще тогда. Считалось, что все его родственники, включая

старшую дочь Заригу, постепенно будут удалены от власти. Но закат длился несколько лет. Теперь клану Назарбаева нанесен очень сильный удар. Им инкриминируют прямое участие в подготовке переворота. Скорее всего, в ближайшее время все они будут удалены со всех ключевых постов в политике и бизнесе.

Эксперт уверен, Казахстан расколется на несколько областей с абсолютно противоречивым составом населения.

— Стратегически важными являются западные области, где все эти события и начались. Там сосредоточена нефтегазовая отрасль. А наиболее кровавые беспорядки шли и на юге, который стоит неким особняком. Там практически не говорят по-русски. Что касается государственности, то дальше будет идти централизация власти — ради повышения контроля президента и правительства над территорией республики. Ни о каком переходе к парламентаризму не будет и речи.

Президент Токаев всегда был лоялен России, а теперь, скорее всего, он еще больше сблизится с Москвой.

— Когда в недавнем прошлом появились скандальные языковые патрули, Токаев на официальном уровне их осудил и сказал, что Россия — главный партнер и союзник Казахстана, — напоминает эксперт. — Токаев неоднократно общался с президентом Путиным во время нынешних беспорядков. А вчера в онлайн-формате состоялось совещание Совета коллективной безопасности, высшего органа ОДКБ. Кроме того, учитывая ущерб, который республика понесла из-за беспорядков, в Астане понимают, что им сложно будет самостоятельно, без России, найти выход из сложившейся ситуации.

Эксперт Фонда национальной энергетической безопасности и Финансового университета Станислав Митрахович прокомментировал версию о роли бизнеса в повышении цен на газ и разжигании недавних беспорядков в Казахстане.

— Официально заявлено о картельном сговоре чуть ли не 180 компаний ради повышения цен на пропан-бутан. Мне крайне сложно себе это представить. Такому количеству продавцов будет очень сложно между собой договориться. Я думаю, это такая отговорка со стороны властей и перекладывание ответственности.

Андрей Казаков  
vecher@vm.ru

КОМПЕТЕНТНО

**Сергей Длин**  
Невролог, главный врач частной клиники



## Сон и зарядка вернут к рабочему распорядку

Для многих людей возвращение к работе после длительного отдыха — стресс. Нужно рано вставать и решать множество задач. Возникают ситуации, от которых организм уже успел отвыкнуть. Чтобы войти в рабочий режим без ущерба для здоровья, необходимо правильно настроить и внимание к потребностям организма.

Свой режим лучше отрегулировать уже в первую рабочую неделю. Так, продолжительность сна должна составлять не менее



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

7–8 часов в сутки. Придется ложиться пораньше, чем в праздничные дни, чтобы с утра успеть собраться, отправить детей в садик или школу, добраться до работы. В первые две недели можно добавить короткие прогулки перед сном. 20–30 минут будет достаточно. Сон после такой прогулки будет более здоровым и глубоким. Ночь — очень важное время, когда вырабатывается большое количество гормонов. Гормон роста стимулирует работу организма весь следующий день. Мелатонин, гормон сна, противодействует стрессу. Ночью же в организме появляется гормон насыщения — лептин, который отвечает за пищевое поведение.

Желательно в первую неделю после каникул отказаться от кофе или выпивать не более одной чашки в день, чтобы организм имел возможность самостоятельно настроить свои системы, без помощи кофеина. Необходимо добавить в рацион большое количество пищи с преобладанием белка. Это позволит получить ресурсы и энергию для активизации всех систем организма. Чтобы быстрее восстановиться, полезно пропить базовый мультивитаминный комплекс.

Что касается спорта, в первые две недели лучше давать телу умеренные физические нагрузки, постепенно переходя к более частым и регулярным тренировкам. Тем, кто серьезно не занимался физкультурой до этого, рекомендуется для более комфортного подъема делать утреннюю гимнастику. Именно с утра включается большое количество гормональных желез и эндокринная система запускает все процессы в организме. Кроме того, даже минимальная физическая активность утром способствует активизации мышечного тонуса, повышает настроение и активность, позволяет лучше сосредоточиться на рабочих задачах в течение дня.

# Сбросим срочно оливье

## Как привести фигуру в порядок после праздников

■ После долгих каникул, включающих праздничные застолья, вернуть свое тело в форму мечтает каждая женщина. Как это сделать, «Вечерке» рассказала эндокринолог, диетолог Анастасия Тараско (на фото).

По словам эксперта, специальных правил для быстрого сброса килограммов после новогодних праздников не существует. Но если регулярно следовать следующим рекомендациям, результат будет.



### Совет 1. Скажем «нет» быстрым углеводам

— Необходимо исключить из рациона или минимизировать потребление быстрых углеводов, таких как сахар, мука, — отмечает Анастасия Тараско. — Они все ускоряют набор веса.

Купите напольные весы для постоянного контроля



**Результат даст переход на трехразовое питание**

Также не стоит налегать на жирное мясо, птицу, сливочное масло. В рационе можно оставить морскую рыбу и масло гхи (вид очищенного топленого масла. — «МВ»).

### Совет 2. Питаться на раз, два, три!

— Хороший результат даст переход на сбалансиро-

ванное трехразовое питание, — уверена диетолог. — Блюда на завтрак, обед и ужин должны наполовину состоять из овощей, на четверть — из белков, например, мяса, и «длинных» углеводов — круп, бобовых. Без последних можно обойтись, если есть чувство насыщения.

Между приемами пищи врач советует пить простую или минеральную воду с добавлением нескольких капель яблочного уксуса или сока, травяной чай.

### Совет 3. Стать немного веганом

Сбросить лишние килограммы помогут разгрузочные дни. Их можно устраивать два-три раза в неделю. — В эти дни нужно питаться только растительной пищей и пить много жидкости, — подчеркивает врач.

### Совет 4. Подружиться со спортом

— Без физической нагрузки при похудении никак не обойтись. Начать можно с утренней зарядки, ежедневных прогулок, а затем добавить онлайн-занятия фитнесом или регулярные походы в спортивный клуб, — говорит Анастасия.

### Совет 5. Найти наставника

Если ничего не помогает, лучше обратиться за помощью к специалисту, который сможет разработать индивидуальные рекомендации по питанию и физическим нагрузкам.

Юлия Кочкина  
vecher@vm.ru

Социальные услуги

## НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!



Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович БЕЛИКОВ.

У нас в клинике предлагают восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонти-том.

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»  
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (985) 226-00-15, verastom.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лиц. ЛО-77-01-013191. РЕКЛАМА

## РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ — ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!

### АКЦИЯ!\*

При покупке любого аппарата — годовой запас батареек в ПОДАРОК!

- + Гарантия 2 года
- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

8 (495) 411-90-16



- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1
- «Белорусская», ул. 1-я Брестская, д. 62

\* С подробностями акции можно ознакомиться по телефону или на сайте.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

На правах рекламы

Спорт

## С корпоративов на фитнес-площадки

■ Посещаемость спортивных клубов в России за время новогодних каникул увеличилась. Об этом сообщили в Национальном фитнес-сообществе.

За первую неделю 2022 года посещаемость фитнес-центров возросла примерно на девять процентов от носительно аналогичного периода прошлого года. — Многие решили провести праздники с пользой для своего здоровья, — рассказала журналистам Елена Силина, глава Национального фитнес-сообщества.

При этом продлевать клубные карты россияне стали на 14,3 процента реже, чем в начале 2021 года.

Эксперты отмечают, что обычно всплеск интереса к физической культуре и спорту наблюдается уже после каникул. Это понятно, ведь после отдыха, не всегда активного, многим хочется прийти в форму. Но то, что немало россиян задумались об этом, не ожидая конца каникул, — тенденция позитивная, добавляют эксперты.

Дарья Пиотровская  
vecher@vm.ru



**Купи слона** Корреспондент «Вечерки» **Александр Кудрявцев** продолжает собирать для вас самые диковинные и оригинальные объявления, которые можно встретить на интернет-сайтах.

## Эмпат на удаленке

**■ Москвич готов предоставить всем желающим услугу эмпатии — сострадания. Соответствующее объявление он разместил в интернете.**

Даниил Архипов (имя и фамилия изменены. — «МВ») в минувшем году открыл в себе талант — сильные способности к эмпатии. По его словам, он способен ощущать эмоции и чувства собеседника и полностью входить в его состояние.

— Таким образом, человек видит во мне свое полное отражение — как в зеркале. Можно сказать, разговаривает как будто с самим собой. Только теперь он не один ищет выход из своей проблемы, а мы вдвоем. Для меня это очень энергозатратно. Я ведь принимаю на себя все негативные эмоции собеседника. Потом долго приходится воз-

вращаться в свое обычное состояние, — пояснил Архипов.

Москвич добавил, что дар у него появился после одного из кризисных моментов в жизни. Теперь помощь

другим стала его хобби. За один час беседы Даниил хочет получить оплату в размере пяти тысяч рублей. Он не рассматривает формат личной встречи или видеоконференции — общается

только по телефону. Видимо, вышки сотовой связи лучше передают «эмпатические волны».

— Я максимально честен с людьми. За первый сеанс человек платит только после его завершения. А если чувствую, что не смогу помочь, отказываюсь сразу. Также в зависимости от сложности темы цена может

**Пять тысяч рублей за час телефонной беседы**

Рассказать о том, что тревожит, можно будет исключительно посредством телефонного разговора

вырасти в несколько раз, — рассказал Даниил Архипов. Пока к гуру еще не выстроилась очередь из желающих получить услугу. Но автор объявления надеется на большой приток клиентов после праздников.

### Кстати,

в психологии эмпатия — осознанное понимание внутреннего мира или эмоционального состояния другого человека. Согласно распространенной теории, за нее отвечают зеркальные нейроны мозга. Термин «эмпатия» появился в середине XX века.

Depositphotos

### Доска объявлений

## Хвостатый друг Путина



Автор объявления утверждает, что этого кота держал на руках президент России Владимир Путин

**■ «Вечерка» просмотрела популярные сайты объявлений в интернете и представляет вам самые интересные предложения.**

Житель Тульской области выставил на продажу кота, которого как-то держал на руках президент России Владимир Путин. Цена за животного слегка кусается — она составляет 9,5 миллиона рублей, а его кличка неизвестна. Доказательства того, что кот был в буквальном смысле приближен к президенту, а также соответствующие экспертизы автор объявления готов предоставить во время заключения сделки. В самом объявлении никаких подтверждений нет — разве что сама цена. Журналистам автор заявил, что на этой неделе кот забронирован. Якобы его приедет смотреть покупательница

из Англии. Либо сделка уже состоялась, либо автору хватило того, что о нем написали в нескольких средствах массовой информации, но на момент выхода номера газеты объявления исчезло с онлайн-площадки. Будем надеяться, что хвостатый вновь попал в добрые и надежные руки.

В поисках необычных объявлений «Вечерка» наткнулась на еще одно интересное предложение. Пользователь под именем Артем хочет стать профессиональным советчиком. За деньги он готов раздавать советы в самых разных жизненных ситуациях. Цены начинаются от 50 рублей, но могут вырасти до нескольких тысяч. Все будет зависеть от сложности проблемы. При этом Артем даже подсчитал статистику. Так, свыше 80 процентов его советов имели положительный эффект.

### Частности

На правах рекламы

#### Недвижимость

- Агентство. Срочная продажа, аренда квартир. Т. 8 (495) 001-33-80
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08

#### Работа и образование

- **Требуются клинеры/уборщицы** до 70 т. р. Заказы по всей Москве. Выплаты еженедельно! Опыт необязателен. Можно совмещать с основной работой: можете работать по выходным или вечерами. Рабочая форма и химия — бесплатно! Ригина. Т. 8 (999) 873-10-64
- **Требуются уборщица.** М. Сокольники, ул. Бабаевская, 3. Зарплата 2 раза в месяц, со всеми документами и медицинской книжкой, график работы 6/1 по 12 часов. Т. 8 (966) 108-80-43
- **Требуются гардеробщицы** в поликлинику МВД. М. Серпуховская, м. Новые Черемушки, м. Марьино Роща. Т. 8 (901) 762-52-19

#### Транспортные услуги

- Любые авто иностранные и отечественные куплю. Т. 8 (925) 404-77-13
- Автовывкуп Вам! Т. 8 (909) 996-00-10

#### Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

#### Юридические услуги

#### 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**

#### ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ

#### Юристы Адвокаты

**8 800 7000 813**  
(бесплатная горячая линия)

- Честность
- Грамотность
- Порядочность

**Первая консультация бесплатная!**

- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

#### ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

**ДО КОНЦА МЕСЯЦА! БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ**

на остальные услуги -50%

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**

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

- **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

#### Искусство и коллекционирование

- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Книжки, полки, ноты, открытки, архив, иудаизм, фото. Т. 8 (925) 585-40-56
- Книжки. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09

#### МосГорСкупка Дорого купит!

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
  - ◆ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
  - ◆ Статуэтки, фарфор.
  - ◆ Серебро, бронзу, часы.
  - ◆ Монеты, значки, автографы.
  - ◆ Картины, соцреализм.
  - ◆ Старинную мебель.
  - ◆ Любой антиквариат и многое др.
- Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.  
**8-925-403-68-83**

- **Покупаем все:** марки, монеты, значки, акции, кинофотоаппаратуру, 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

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

**Светлана** купит книги до 1930 года за 120 000 руб. Детские книги до 1960 г. Журналы, плакаты, автографы, антиквариат, золото, серебро, бронзу, янтарь, бижутерия, часы, иконы, фарфор, статуэтки, сервизы, значки, елочные игрушки и др. Оценка бесплатно. Т. 8 (925) 835-80-33

- Книжки, фотографии, ноты, документы до 1940 г. Т. 8 (985)-275-43-33

#### Астрология, магия, гадания

Через газету благодарю ясновидящую **бабушку Аню** Дар от бога!

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

Консультация бесплатно. Не опускаяйте руки: **ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**  
**8(968)946-78-64**

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

#### Телефон рекламной службы

**(499) 557 0404**  
доб. 132, 158

**Наконец эти длинные выходные закончились. Оливье и сельдь доедены, и пора дать организму еду попроще и полегче.**

**Разгружаемся!**



**Валентин Звегинцев**  
Дежурный по хозяйству

Десять дней праздников дадут о себе знать. Например, диетологи уже подсчитали, что за новогодние каникулы, если человек себя ни в чем не ограничивает и празднует, что называется, на полную катушку, то можно набрать от 2,5 до 3 килограммов. Впрочем, те же самые диетологи уверяют, что среднестатистический человек не способен беспорядно



много есть 10 дней. И все же организм устает и требует более легкой и полезной пищи, где нет гигантского содержания майонеза и прочих жиров. И это не означает, что необходимо резко пересаживаться на диетические блюда. Можно порадовать себя и гамбургером, и супом, и даже десертом. Но есть тонкости и секреты, как сделать так, чтобы эта еда принесла организму как можно больше пользы. Главное — употреблять как можно больше овощей и фруктов, а из них можно приготовить такие вкусности!

**Ответы на сканворд**

Стам, Болт, Рыба, Тагант, Тьма, Таро, Скворородец.  
**По вертикали:** Судья, Паркет, Ужас, Прежикурянт, Мост, Валанс, Ирод, Имя, Скрапа, Яство, Утка, Кепр, Расстра, Агваси, Трон, Муха, Трахев, Мравор.  
**По горизонтали:** Жкако, Страв, Длсипт, Вода, Ямень, Днас, Метро, Сила, Равство, Алек, Лавя.

**Сканворд**

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

АПОФЕОЗ СТРАХА	ЖИВОПИСНЫЙ ... В МОСКВЕ	КУЛИНАРНЫЙ ШЕДЕВР	НЕЗАУРЯДНЫЕ СПОСОБНОСТИ
ПОСТАВЩИК ПАЛАЧА	ПЧЕЛИНОЕ ОРУЖИЕ	САМАЯ КРУПНАЯ ПТИЦА НА ЗЕМЛЕ	«ДОМА ЕМУ НЕ БЫЛИ РАДЫ НИ ЖЕНА, НИ ПРИМКНУВШАЯ К НЕЙ ...»
СПОР УЧЕНОГО ЗВУЧАНИЯ	ВСЕ ЦЕНЫ ПО СПИСКУ	ЛЕКАРСТВО ОТ ЖАЖДЫ	
ЗЛАК, ЧЬИ ЗЕРНА КИТАЙЦЫ ЕДЯТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДЫ	РАВНОВЕСИЕ В БУХГАЛТЕРИИ	УНИЧТОЖИТЕЛЬ МЛАДЕНЦЕВ	ТИПИЧНЫЙ ПЛЮШКИН
ДЕРЕВЯШКИ, СТАВШИЕ ПОЛОМ	«ЛОШАДИНАЯ ...» МОТОРА	КАКАЯ ОСАДНАЯ БАШНЯ НЕЗАМЕНИМА ПРИ ШАХМАТНОЙ РОКИРОВКЕ?	МУСОР ИЗ ИНТЕРНЕТА
ГОЛЛИВУДСКИЙ АКТЕР ... БОЛДУИН	НАХОДКА ДЛЯ ТАБЛОИДА	ЧТО НОВОРОЖДЕННОМУ ДАЮТ?	ЧЕМ ЗАРЯЖАЮТ АРБАЛЕТ?
ДЕРЕВО С НАЦИОНАЛЬНЫМ СТАТУСОМ В ЛИВАНЕ	ПРЕСТУПЛЕНИЕ КАССИРА	ИЗ ЧЕГО СТАТУИ ВЫСЕКАЮТ?	«ЗОЛОТОНОСНАЯ КУРИЦА»
КАКОЙ АНДРЕ БУКВАЛЬНО «РОДИЛСЯ С ТЕННИСНОЙ РАКЕТКОЙ В РУКЕ» БЛАГОДАРЯ ПОДАРКУ ОТЦА?	ЗАПУТАВШАЯСЯ В ПАУТИНЕ		САМАЯ МИСТИЧНАЯ КОЛОДА
ГОСУДАРСТВО КРЕСЛО	КАКАЯ ТРУБКА ВЕДЕТ ИЗО РТА В ЛЕГКИЕ?		

**Книга рецептов**

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

**Суп-пюре из зеленого горошка**



**Зеленый горошек 400 г, сливки 100 мл, сливочное масло 30 г, сахар 1 ч. л., мята по вкусу, пшеничные сухарики**

Супы пюре сегодня занимают особое место в меню каждого ресторана. Так что порадуем себя и мы. Возьмите замороженный горошек, выложите его в кастрюлю и добавьте несколько листиков мяты, которая придаст супу свежесть и необычный аромат. Добавьте сразу по вкусу соль и сахар (он сохранит насыщенный цвет горошка). Добавьте немного воды и проварите горох до мягкости. Воду слейте в стакан, добавьте масло и сливки и измельчите суп в пюре. При необходимости добавьте немного отвара. Подавайте с сухариками.

**Полезный гамбургер из грибов**



**Шампиньоны 250 г, панировочные сухари 80 г, лук 50 г, прованские травы 1 ч. л., яйцо 1 шт., соль, перец по вкусу**

Хочется гамбургер, но пугает количество жиров в котлете? Так приготовьте ее из грибов! Поверьте, такого вы еще не ели! Грибы промойте и отварите в подсоленной воде 15 минут. Остудите грибы, нарежьте их на небольшие кусочки. Также измельчите лук. Поместите в блендер и прокрутите до состояния фарша. Добавьте яйцо, сухари и специи. Сформируйте котлетки и обваляйте их в муке. Обжарьте до золотистого цвета. А теперь можно и гамбургер собрать. Только овощей побольше положите.

**Малиновый десерт без выпечки**



**Песочное печенье 200 г, молоко 3 ст. л., малиновое желе 130 г, вода 200 мл, сливочный сыр 200 г, сахар 80 г, сливки 400 мл**

Можно взять желе в порошках и приготовить его заранее. Печенье измельчите в крошку и добавьте молоко, чтобы наша основа не крошилась. Выложите смесь на дно формы. Сыр смешайте с сахаром, добавьте остывшее, но еще жидкое желе и взбитые сливки. Для аппетита капните пару капель красного пищевого красителя. Перемешайте до однородности, выложите на песочную основу и уберите в холод на 8 часов. При подаче обязательно украсьте свежими ягодами и листиками мяты.