

Внимание!
ПАНДЕМИЯ

Соблюдай меры
профилактики и защиты



Соберем жирафа
Проводим каникулы
дома весело **с. 8**



Выпьем за любовь
Лучшие тосты от звезд
шоу-бизнеса **с. 11**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

ВТОРНИК

29 декабря 2020 года
№ 159 (1089)

САНКЦИИ, ВАКЦИНЫ И ЛОКДАУН

Осталось совсем чуть-чуть до боя курантов, и завершится очень непростой во всех отношениях год. В том числе и в политической жизни. Эпидемия, которая стала поводом для мировой гонки вакцин, попытка государственного переворота в Беларуси, невыносимое для США строительство «Северного потока — 2». «Вечерка» подводит итоги **с. 13**



Телавий Захитина

ПОЕХАЛИ

Скользить по графику

Москвичам рассказали о работе катков 31 декабря.



Андрей Гердло

Катки в Москве 31 декабря будут работать до 22:00. Об этом рассказал глава столичного Департамента торговли и услуг Алексей Немерюк. В первый день 2021 года они будут работать по графику выходного дня. Также жители и гости столицы смогут гулять по городу в новогоднюю ночь. При этом массовые мероприятия, концерты и фестивали проводиться не будут. Он уточнил, что рестораны в праздничную ночь работать не будут, все мероприятия закончатся в 23:00 31 декабря. И до 15 января они продолжат функционировать именно по такому графику.

До Нового
года
осталось

2

ДНЯ

ОПРОС

Удаленка не помеха

Руководители и сотрудники российских компаний рассказали об изменениях в работе в текущем году.

Как сообщает аналитический центр «Битрикс24», больше половины опрошенных (56 процентов) считают высокой интенсивность работы в удаленном режиме. При этом порядка 27 процентов респондентов не заметили изменений в работе. Еще 45 процентов заявили, что удаленный формат эффективнее офисного. Около 77 процентов удалось минимизировать число конфликтов между сотрудниками.

17 процентов
опрошенных считают, что работы стало меньше

Артем Дорожого радио

Певица **Лолита Милявская** выпустила новую песню, купила вместо елки лимонное дерево и рассказала о дружбе в шоу-бизнесе **с. 10**

Лолита, отбой!

Свое 57-летие артистка встретила в новом образе, похудевшая и помолодевшая. Она уверена: дальше будет только лучше и интереснее

На самом деле

С 1 января 2021 года в силу вступают сразу несколько постановлений и законов. Например, **курение будет разрешено только в определенных зонах**. «Вечерка» рассказывает о том, что еще изменится с нового года **с. 6**

vm.ru



Александр Попов

Рекордный темп проходки

Как работают строители горным способом на большой глубине

■ Вчера в АО «Мосметрострой» рассказали о строительстве станции «Рижская» Большой кольцевой линии метро. Специалисты СМУ-6 Мосметростроя достигли рекордной скорости проходки при расширении правого станционного тоннеля станции «Рижская» Большого кольца метро. В течение месяца смонтировали 51 кольцо одним забоем горным способом. Такой высокий показатель стал возможен благодаря применению современной техники — комбайна

и тоннельного укладчика, созданного силами Управления механизации Мосметростроя.

В зоне строящегося станционного комплекса щитовая механизированная проходка была выполнена транзитом до «Савеловской», по-

Как отметил генеральный директор АО «Мосметрострой» Сергей Жуков, подобных темпов проходки не было в истории отечественного метростроения более 50 лет. Тогда в конце 1960-х годов комплексная бригада Героя Соцтруда

— Сейчас основной фронт работ на станции «Рижская» сосредоточен на переборке боковых станционных тоннелей, — рассказал он. — Уже завершена проходка центрального зала и осуществлена сбойка с натяжной камерой малого наклонного хода пересадочного узла на «Рижскую» Калужско-Рижской линии. Будущая пересадка начнет принимать более четкие очертания. Здесь полностью построены подходные коридоры и камеры лестничных спусков. Ведутся гидроизоляционные работы этих выработок.

Ильи Павлова при сооружении бокового станционного тоннеля «Таганской» радиальной достигла скорости в 54 кольца в месяц.

Расширен правый станционный тоннель «Рижской»

этому построенные пилот-тоннели из железобетонных колец диаметром 6 метров перебирают на чугунные диаметром 8,5 метра.

Цифра

45

исследований провел «Центра экспертиз» за время сооружения «Рижской» БКЛ.

В течение месяца специалисты смонтировали 51 кольцо под землей и продолжают работу

«Рижская» — пилонная станция глубокого заложения — 65 метров, с тремя сводами и платформой. Ее вестибюль расположится в сквере Рижской площади. Помимо пересадки на действующую одноименную станцию Калужско-Рижской линии, с нее можно будет перейти на МЦД-2 и в будущем на МЦД-3. Архитектурный облик станции и вестибюля подчеркнет близость с историческим районом и железнодорожным вокзалом. Своего рода «портал в город» — элемент в виде арки — будет в оформлении платформенной части и входного наземного павильона. «Рижская» входит в состав третьего этапа БКЛ, строительные работы на котором планируется завершить в 2022 году.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru



Метробот Александра теперь доступен не только в приложении «Метро Москвы», а еще и в мессенджерах WhatsApp, Telegram и в аккаунте мосметро в «ВКонтакте». Помощница ответила уже более чем на 45 тысяч вопросов.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

Кстати,

выходы с «Рижской» БКЛ будут организованы к железнодорожным платформам, проспекту Мира, Водопроводному переулку, остановкам наземного транспорта, общественной застройке

Знаете ли вы, что

Большую кольцевую линию замкнут в 2022–2023 годах. Новое кольцо под землей объединит периферийные районы города и сократит время в пути в два раза.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

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

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5в. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 29.12.2020, 12:30. Дата выхода в свет 29.12.2020, № 159 (1089)

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

Настроение

Приятный сердцу голос

■ Звезды российского шоу-бизнеса поздравляют пассажиров столичного метрополитена с Новым годом.

Услышать знакомые голоса можно уже сейчас на эскалаторах и в вестибюлях станций метро.

— Пассажиров поздравляют Полина Гагарина, Дима Билан, Валерий Сюткин, Виктория Дайнеко, «Город 312», Анита Цой, Соко Павлашвили, JONY и HammAli&Navai. И это еще не все. Те, кто в поездке больше любит читать, чем

слушать музыку, оценят поздравления от Олега Роя, Дины Рубиной, Михаила Лабковского и Маши Трауб, — сообщают в пресс-службе транспортного комплекса столицы.

А самым маленьким пассажирам метрополитена праздничное новогоднее настроение создадут кот Матроскин из мультфильма «Простоквашино» в исполнении Антона Табакова и артисты детского театра-студии «Непоседы».

Егор Пряников
vecher@vm.ru



21 декабря 2020 года. Пассажиры Кирилл Вереха и Валерия Вороненко в новогоднем поезде метро

Антон Герто

Учиться новому ремеслу лучше всего у мастеров. В рубрике «Люди дела» «Вечерка» беседует с настоящими профессионалами, которые рассказывают читателям об особенностях их любимого дела. Сегодня секретами удивительных световых шоу в небе с нами поделился руководитель пиротехнического центра Александр Вечерин.

Есть еще порох ДОСЬЕ

■ Обязательный атрибут празднования Нового года — это запуск фейерверков. «Вечерка» узнала, как создаются самые эффектные пиротехнические шоу. Подробнее о красочных взрывах рассказал Александр Вечерин (на фото).

Во время больших праздников пиротехники выстреливают салютом из пушек, которые похожи на военные орудия. Насколько это близко к правде?

Доля правды здесь есть. Пиротехники используют для запуска металлические мортиры. По сути, это труба высотой от 70 до 150 сантиметров. Внизу есть небольшая площадка для устойчивости. Эти орудия расположены в кузове грузового автомобиля. Во время больших городских праздников приезжает дивизион таких машин. Их размещают в нужном месте, и запуск высотных залпов происходит прямо из кузова.

Как вы выстраиваете рисунок во время фейерверк-шоу?

Для это есть специальная компьютерная программа. О каждом заряде мы знаем буквально все — от высоты разрыва до диаметра. Эти данные вносятся в компьютер. С помощью программы мы задаем параметры, где, когда, какой фейерверк должен взорваться. Важно понимать разницу. То, что вы видите в День города, — это залпы «в одну кучу». Используется всего 10–15 видов разрывов. Как правило, меняется цвет. Иногда используются спецэффекты. Другое дело — пиромузыку.

Для больших шоу фронт запуска может растянуться на километр

Здесь уже идет сложный процесс творчества. Пиротехники рисуют в небе целые картины и дуги. Под каждый



Антон Гердло

Александр Вечерин родился 30 января 1982 года в городе Тамбове. Пиротехникой увлекся с 13 лет, тогда решил, что свяжет с этим свою будущую профессиональную жизнь. Руководит пиротехническим центром. Участвовал в организации многочисленных фейерверк-шоу и профессиональных конкурсах.

такт музыки выбирается отдельный разрыв. В чем принципиальное отличие бытовой пиротехники от профессиональной?

Пиротехника делится по классам опасности. Бытовая — от первого до

третьего. С соблюдением техники безопасности ею может пользоваться любой человек. От четвертого до пятого классов — профес-

сиональная пиротехника. Разница в мощности заряда. У бытовой пиротехники радиус опасности 30 метров. Если стоять дальше, то даже при каком-то сбое вы не пострадаете. Вообще очень маловероятно, что бытовая пиротехника может вам как-то навредить или покалечить. Для этого нужно сделать что-то совсем экстраординарное. У профессиональной пиротехники заряд пороха гораздо выше. Там уже есть определенные риски, если не соблюдать технику безопасности. Поэтому ею и пользуются только профессионалы.

Какие советы вы бы дали нашим читателям по запуску бытовой пиротех-

ники в эти новогодние праздники?

Прежде всего соблюдайте технику безопасности. Еще обратите внимание на залповые батареи. Важно позаботиться об их устойчивости перед запуском. Устанавливайте такой короб только на твердую ровную поверхность. Если залпов много, ну, скажем, 100, то устойчивость такой батареи выше. Коробки поменьше лучше всего прислонить одной стороной к бордюру, прикопать с других боков снегом, чтобы минимизировать возможность переворота и стрельбы не вверх, а в сторону.

Беседу вел Александр Кудрявцев vecher@vm.ru

Инновации

Один билет для всех

■ Московские власти проводят закрытое тестирование столичной билетной системы и карты «Тройка» в подмосковном транспорте. Пока тестирование проходит без пассажиров, в нем принимает участие только фокус-группа из 500 человек. За неделю с момента начала тестирования пассажиры двух пилотных автобусных маршрутов совершили более тысячи успешных транзакций по «Тройке». — Москва и Московская область — единое транспортное пространство, и наша главная цель состоит в том, чтобы пассажиры могли без препятствий, комфортно пользоваться всеми видами городского транспорта, — отметил заммэра Москвы, глава Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим

Ликсутов. — Люди, проживающие в Московской области, не должны думать о том, где и какие билеты им приобрести на разные виды транспорта — единая транспортная карта «Тройка» решит эту задачу.

Кроме того, внедрение столичной билетной системы поможет значительно улучшить качество транспортных услуг в области за счет появления возможности анализа: какими маршрутами жители пользуются чаще, где нужно увеличивать выпуск транспорта или скорректировать расписание, чтобы пассажирам было еще удобнее.

— Уже в следующем году для оплаты проезда в общественном транспорте Московской области не нужны будут другие транспортные карты, — сказал Ликсутов.

Марьяна Шевцова 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.



Знакомьтесь, это дружелюбное привидение. Когда оно скучает, то садится в вагон и катается вместе с пассажирами Московского метрополитена по Кольцевой линии и рассказывает вслух смешные истории.

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



1

Свой рецепт на каждый чих

Детские поликлиники открываются после реконструкции

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу) открыл после реконструкции три детские поликлиники: в районах Чертаново Южное, Арбат и Северное Тушино.

Второй филиал детской поликлиники № 98, расположенный на Чертановской улице, уже принял первых пациентов. Помимо педи-



2

Владимир Новиков

Пациентам доступны все современные виды диагностики

атров в поликлинике работают оториноларинголог, офтальмолог, детский хирург, травматолог-ортопед, невролог и другие специалисты.

Также вчера после модернизации заработали второй филиал детской поликлиники № 38 в Протоочном переулке и первый филиал детской поликлиники № 140 на бульваре Яна Райниса. — В преддверии Нового года это хороший подарок и для москвичей, и для медицин-



28 декабря 2020 года. Врачи второго филиала детской поликлиники № 98 начали прием пациентов (1) В поликлинике устроены комфортные зоны ожидания (2)

нала, — отметил Сергей Собянин. Согласно новому московскому стандарту поликлиник, пространство организовано таким образом, чтобы снизить вероятность образования очередей и сделать ожидание максимально комфортным.

В том числе оборудованы игровые зоны для детей. Для детей с симптомами инфекционных заболеваний сделан отдельный вход через фильтр-бокс. Это позволит разделить потоки пациентов, что поможет предупредить распространение инфекции. — Почти все москвичи хотя бы раз в год приходят в поликлинику, — отметил Со-

Научат профессии

Новые сервисы самообучения и проверки знаний скоро появятся в Московской электронной школе, сообщил вчера Сергей Собянин в соцсетях. Также в будущем, по его словам, увеличат количество школ, участвующих в проекте предпрофессионального образования. Ребята смогут поступить в медиаклассы. Город продолжит оснащать учебные кабинеты и лаборатории, строить детсады и школы.

бянин. — Там всегда большой поток людей, и, конечно, должно быть хорошее оборудование и комфортные условия. Для этого мы и проводим самую масштабную в истории Москвы программу реконструкции городских поликлиник. Программа предполагает и обновление медицинского оборудования. Так, для второго филиала детской городской поликлиники № 98 закупили 877 различных приборов, в том числе рентгенографический комплекс и два аппарата УЗИ. Теперь медики смогут проводить современные виды диагностики, включая ультразвуковое исследование головного мозга, суточное отслеживание показаний работы сердца и эхокардиографию.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

Безопасность

Покупайте подарки без лишнего риска

■ Новогодние подарки в этом году чаще обычного заказывают по интернету. В связи с этим Управление Роспотребнадзора по Москве призывает покупателей быть осторожнее при проведении онлайн-платежей, чтобы не стать жертвой мошенников. Выбирая онлайн-магазин, нужно обращать внимание на наличие данных о магазине: юридического адреса, лицензии, контактов и тому подобного. При отсутствии таких данных совершать покупку небезопасно. А в случае если товар вас не удовлетворит, некому будет предъявить претензию.

— Обязательно подключите функцию СМС-уведомления об операциях по карте, — отмечают в Роспотребнадзоре. Чтобы покупка стала безопаснее, во время оплаты на устройстве, с которого она производится, нужно отключить Wi-Fi. В случае, когда платежная система не требует подтверждения совершения операции от банка, велик риск, что данные карты или переведенные средства могут получить мошенники. Если это все-таки произошло, нужно незамедлительно заблокировать карту и обратиться в банк.

Юлия Зыкина
vecher@vm.ru



Чтобы покупка была безопаснее, на устройстве, с которого она производится, при оплате отключите Wi-Fi

Погода вечером

-6°C

Ветер 5-7 м/с

Давление 752 мм

Влажность воздуха 87%



Завтра утром -2°C, небольшой снег

Тем временем в Энгуразове

Тамбовской области — минус 7 градусов. — Сейчас в селе проживает почти одна тысяча человек, — рассказывает заместитель главы администрации Уваровского района Валентина Кобзарь. — Практически все они по национальности татары. Образовалось село в конце XVIII века выходцами из соседней Пензенской области, где было много татарских поселений. В 1850 году здесь была построена мечеть. Работала она вплоть до самой революции. Жители села занимаются сельским хозяйством. В Энгуразове есть школа, клуб и почта.

Премьера рубрики Каждый из нас хоть немного, но верит в чудеса, даже если тщательно скрывает это от остальных. И порой они действительно случаются, особенно под Новый год. В рубрике «Новогоднее чудо» «Вечерка» рассказывает удивительные истории москвичей.

Спасатели спешат на помощь

■ **Совсем скоро нас ждут праздники и долгие каникулы. А вот спасателям «СпасРезерва» отдохнуть вряд ли удастся. Ведь они всегда начеку, чтобы успеть вовремя протянуть свою руку помощи.**

В отряд Илья Дорогин, старший дежурный смены, пришел в 2013 году — до этого он работал пожарным. По его словам, сегодня наиболее частые вызовы отряда — это просьбы поднять упавших на пол стариков и инвалидов, открыть заклинившую или запертую изнутри дверь и спасти животное. К примеру, один из ярких случаев произошел с кошкой по кличке Маруся, или, как ее еще называют, Бодрая Пенсия. Животное провалилось в законсервированный мусоропровод на кухне. Ее спасли 12 часов! — Сначала мы пытались попробовать достать кошку из квартиры заявительницы, потом спустились этажом ниже. В этом доме пролеты

большие, и работать сверху было невозможно. После долгих уговоров все-таки удалось убедить соседа снизу пустить нас на кухню. Мы разобрали кухонный гарнитур и спустя несколько часов упорной работы смогли достать Бодрую Пенсию, — рассказал Илья. — Все были счастливы, даже тот сосед этажом ниже, который к нам сперва грубо отнесся. Неоднократно животным помогала и спасатель-до-

Кошка по кличке Бодрая Пенсия провалилась в мусоропровод

бровонец Оксана Макарова, которая на момент прихода в «СпасРезерв» не имела профильного образования — по профессии она ИТ-архитектор. Два спасенных ею хвостика теперь живут у нее. Но помощь

нужна, конечно, и людям. Так, однажды спасатели помогли мужчине с ДЦП по имени Сергей. У москвича, который передвигается на электроколяске, сломалось заднее приводное колесо.

— Он был вдали от дома, да и средство передвижения не из легких — коляска весит 220 килограммов, — объясняет Оксана.

— Благо приехал его сосед на минивэне, и мы переместили Сергея в автомобиль.

Электроколяску поместили в спасательную машину, — добавил Илья. — Сергей жил на втором этаже. Поэтому сначала мы зарядили аккумулятор коляски и пересадили мужчину в другое кресло, а потом общими усилиями завезли парня на второй этаж.

В праздники работа тоже напряженная — Илья и Оксана делают добрые дела каждый день.

— Я считаю, сделал дело — кинь его в воду. Зачем благодарности? Нам достаточно того, что мы помогли человеку или кошке и они снова чувствуют себя хорошо, — поделился Дорогин.

Если вам нужна помощь «СпасРезерва», звоните по телефону 8 (495) 676-02-06.

Мария Берова
vcher@vrm.ru



Осень 2020 года. Старший дежурный смены «СпасРезерва» Илья Дорогин и спасенная кошка по кличке Бодрая Пенсия

Всегда начеку

Спасатели и добровольцы «СпасРезерва» в этом году 21 раз выезжали на пожары, 29 раз — на дорожно-транспортные происшествия. Отряд совершил более 2 тысяч «социальных» выездов и около 300 для помощи братьям нашим меньшим. Кроме этого, спасатели нередко становятся донорами крови.

Праздник

Дед Мороз призвал творить добро

■ **Российский Дед Мороз приехал в Москву, где провел пресс-конференцию, посвященную своему путешествию по стране вместе с телеканалом НТВ в рамках акции по помощи нуждающимся детям.**

В этом году проект состоялся в новом онлайн-формате и стал еще масштабнее. Из студии в Москве Дед Мороз поздравлял детей и их родственников с наступающим праздником. К зимнему волшебнику присоединились много



Всероссийский Дед Мороз из Великого Устюга во время выступления перед началом благотворительной акции

волонтеров и добрых помощников. Они помогли доставить подарки ребятам. — В пятом путешествии мы посетили 34 семьи и 41 социальное учреждение, — рассказал Дед Мороз. — Ребята получили около десяти тонн сладких подарков.

Он добавил, что во время путешествия удалось подарить сказку тем, кто в помощи нуждается больше всего: детям-сиротам, ребятам с ограниченными возможностями здоровья и тем, кто попал в трудную ситуацию. Финальными точками путешествия

Единорог и здоровье

Дед Мороз рассказал, что чаще всего дети просят у него игрушечного единорога. Также они нередко мечтают о новых гаджетах. Ну а у взрослых мечты другие: они все чаще хотят просто здоровья для себя и близких.

стали Москва и область. Дедушка Мороз вспомнил о знакомстве с семьей Кузнецовых. Малышка Ира родилась в канун Рождества, и скоро ей исполнится два годика. — Внешне Ирочка ничем не отличается от обычных малышей, но у нее непростое генетическое заболева-

ние — синдром Ангельмана (задержка психического развития, нарушение сна, хаотичное движение рук, частый смех. — «МВ»), — сказал волшебник.

Во время пресс-конференции у всех была возможность задать Дедушке свои вопросы. Четырехлетний Миша задал очень необычный и сложный вопрос. — Я очень люблю играть в снежки. Скажи, сколько снежинок в одном снежке, — сказал мальчик. Дедушка заметил, что все зависит от размера снежка. — Думаю, их там несколько триллиардов. Но самое удивительно, что все они уникальны. И ни одна снежинка, упавшая на землю, не повторяет по форме остальные! — ответил он.

Юлия Панова
vcher@vrm.ru

ВЗГЛЯД

Артем Чубар
Обозреватель



Твою дивизию через три коромысла

С 1 февраля 2021 года в социальных сетях (такими по новому закону признаются интернет-ресурсы, которые ежедневно посещают более полумиллиона пользователей) запрещен контент, содержащий нецензурную брань. По задумке авторов документа, в числе которых депутаты-единороссы Александр Хинштейн и Сергей Боярский, администрация соцсетей обязана будет мониторить аккаунты и блокировать посты, содержащие мат. Можно, конечно, порассуждать об эффективности законотворческой деятельности наших парламентариев и в очередной раз задаться вопросами из серии «им, чего, заняться больше нечем?», но... Смысл? Не они первые, не они последние. Та же Церковь, будучи на пике своего политического и экономического влияния, веками пыталась изжить обценную лексику. Толку-то. Ни одна попытка обставить рогатками и запретами живую человеческую речь успеха не возымела. Все равно, что пальцами дырки в плотине затыкать. Потому что люди матом не ругаются, они им разговаривают. Строители и поли-

цейские, военные и медики, спасатели и работники общепита, продавцы и деятели искусств, журналисты и сталебары, шахтеры и педагоги, политики и экономисты... Да практически все используют ненормативную лексику. Невозможно изъять целый пласт языка.

Но вернемся к социальным сетям. Понятно, что никто в здравом уме не будет вручать шерсть заграничный Facebook (более 2,5 миллиарда посетителей) или отечественный В Контакте



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

(свыше 30 миллионов юзеров ежедневно). Все это делают не люди, а специальные программы-роботы или попросту боты. Но практика показала, что на каждого хитровывернутого бота найдется свой «тэг с винтом». То есть пользователи обходят, обходят и дальше будут обходить не устраивающие их ограничения. Вот получается, что и законотворцы, и контролирующие органы в который раз оказываются в роли котиков, которые мышей не ловят, зато, от нечего делать, полируют свои бубенчики до полного самодовольствия, зеркального блеска и солнечных зайчиков.

Запрет чаевых и одежда с кодом

Что изменится для москвичей с 1 января



29 мая 2020 года. Продавец магазина одежды Мадина Ахамидова в торговом центре

■ С 1 января в силу вступают сразу несколько постановлений. «Вечерка» рассказывает о грядущих изменениях в законах.

Так, вводится запрет на курение в торговых точках и в складских помещениях. — Согласно постановлению правительства исключением станут только зоны для курильщиков. Они должны быть обозначены табличкой «Место для курения», — пояснил управляющий партнер юридической компании «Позиция Права» Егор Редин.

Российским ресторанам и кафе с 1 января запретят включать в счет чаевые. Кроме того, кафе и рестораны будут обязаны сообщать о способах приготовления блюд, называть пищевую ценность и вес порций. — Включать чаевые в стоимость блюд не было принято и раньше, — рассказывает президент Федерации

рестораторов и отельеров России Игорь Бухаров. — Что же касается способов приготовления и ингредиентов, то их можно узнать у официанта без всякого закона. Эту информацию можно включить в меню, но не хочется его перегружать. А вот калорийность блюда вам вряд ли кто-то назовет — только примерную.

Так же с 1 января вводится обязательная маркировка товаров легкой

промышленности — их будет нельзя продавать без специальных цифровых кодов. Обязательной маркировке подлежат изделия из натуральной кожи или кожзаменителя, трикотажные вещи машинного или ручного вязания, пальто, куртки, ветровки и другое. — Цены однозначно вырастут. Потому что для маркировки нужно специальное оборудование, — пояснила председатель Московского общества защиты потребителей Надежда Головкина.

Никита Миронов
vecher@vnr.ru

Кожа подорожает — для маркировки нужно оборудование

Поддержка

Социальные выплаты повысятся

■ В следующем году начнут действовать законы, увеличивающие размер пособия.

Так, например, на 3,7 процента будет проиндексирован материнский капитал. Выплата на первого ребенка увеличивается с 466 617 до 483 882 рублей. На второго — с 616 617 до 639 432. Если семья уже получала материнский капитал на первого ребенка, то размер доплаты на второго составит 155 550 рублей. — Материнский капитал — это очень хорошо, но он помогает существенно под-

нять рождаемость только в сельской местности, где на эти деньги реально купить дом, — пояснил профессор кафедры социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ Александр Синельников. — В Москве на уровень рождаемости маткапитал никак не влияет. С 1 января на 6,3 процента проиндексируют страховые пенсии неработающим пенсионерам. Средняя сумма выплат достигнет

Материнский капитал в будущем году проиндексируют на 3,7 процента

17 444 рублей. При этом минимальная пенсия — с учетом городской надбавки — составит 20 222 рубля, увеличившись на 722 рубля. — В среднем же, как предполагается, пенсия увели-

чится на тысячу рублей, — заявила замглавы комитета Совета Федерации по социальной политике Елена Бибикова.

Также с 1 февраля будет увеличен размер ежемесячных выплат ветеранам боевых действий и инвалидам всех категорий. Размер индексации власти определят исходя из инфляции за 2020 год. Пока она находится на уровне 4 процентов. — На самом деле, конечно, потребительская инфляция значительно выше. Получатели пенсий покупают продукты и лекарства, а они подорожали не на 4 процента,

а значительно сильнее, — пояснил заведующий Центром анализа соцпрограмм и рисков Института социальной политики Сергей Смирнов.

С 1 апреля вырастет и социальная пенсия. Но — еще меньше: всего на 2,6 процента. Также в следующем году с 13 до 15 процентов вырастут ставки налога на доходы физических лиц для граждан, которые зарабатывают свыше пяти миллионов рублей в год. Вырученные деньги собираются направить на лечение детей с редкими заболеваниями. — Богатых граждан в нашей стране меньше одного процента населения, так что денег вырчат немного, — пояснил Сергей Смирнов.

Борис Орлов
vecher@vnr.ru



Защити себя от вируса

■ В новогодние каникулы москвичи, конечно, изменят образ жизни: станут активнее общаться и есть больше вкусно. О чем следует помнить тем, кто при этом хочет еще и сохранить здоровье?

Главная «новогодняя» опасность — коронавирус. — В праздничные дни принято много общаться и ходить друг к другу в гости, — рассказывает вирусолог, руководитель лаборатории геномной инженерии МФТИ Павел Волчков. — Но это следует делать только в том случае, если все участники встречи либо уже переболели коронавирусом, либо вакцинировались. В противном случае мы получим новую вспышку заболеваемости. Ведь общаться мы будем главным образом в квартирах — т.е. закрытых помещениях. А там вирус передается лучше всего. Павел Юрьевич предостерег от посещения пожилых родственников.

Кстати,

первый проректор Сеченовского университета Андрей Свистунов рассказал об интересном опыте. Медики проверили концентрацию многих микроэлементов в сыворотке крови заболевших COVID-19. Как выяснилось, чем ниже был уровень цинка и селена, тем тяжелее течение болезни. И наоборот — при нормальном содержании этих микроэлементов чаще было легкое течение коронавируса

Врачи советуют посещать меньше людных мест и правильно питаться

— Конечно, хочется поздравить бабушку или дедушку с Новым годом. Но если вы не переболели или не вакцинировались, учтите: такой визит подвергает близких людей серьезной опасности, — пояснил Волчков.

Эксперт советует избегать любых мест скопления народа. Особенно в закрытых помещениях: торговых центрах, кинотеатрах, ресторанах.

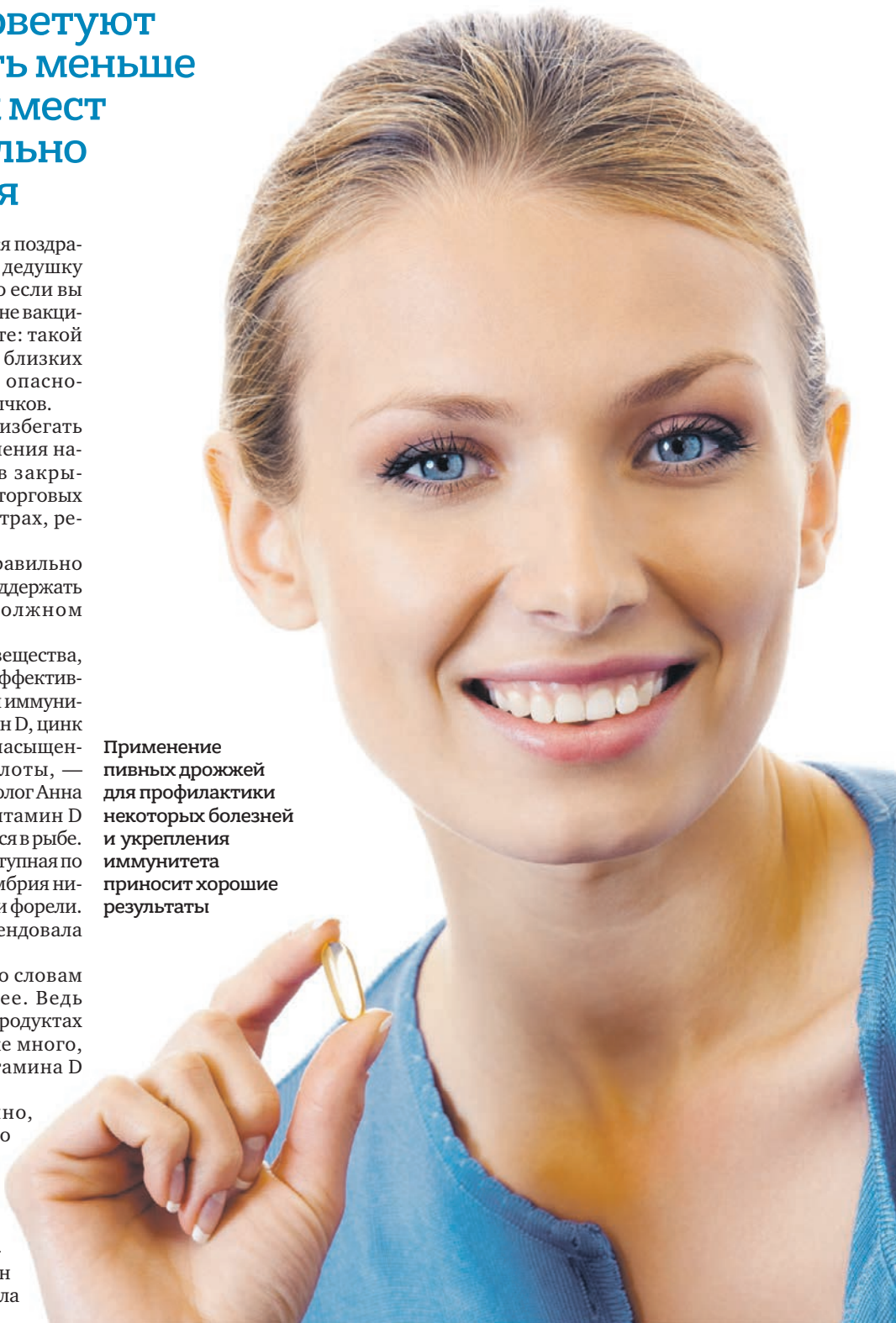
А еще — важно правильно питаться, чтобы поддержать иммунитет на должном уровне.

— Самые важные вещества, доказавшие свою эффективность в повышении иммунитета, — это витамин D, цинк и омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, — рассказывает диетолог Анна Кудрявцева. — Витамин D и омега-3 содержатся в рыбе. Причем вполне доступная по цене селедка и скумбрия ничем не хуже семги и форели. Я бы также рекомендовала печень трески.

А вот с цинком, по словам эксперта, сложнее. Ведь его мало в каких продуктах содержится так же много, как омега-3 и витамина D в рыбе.

— Можно, конечно, есть устрицы. Но одна штука в Москве обычно стоит не меньше 200 рублей. Это очень дорого для большинства горожан продукт, — пояснила Анна Кудрявцева.

Применение пивных дрожжей для профилактики некоторых болезней и укрепления иммунитета приносит хорошие результаты



Впрочем, запасы цинка можно пополнять и аптечными витаминами. Один из наиболее бюджетных вариантов — пивные дрожжи с цинком.

— Пивные дрожжи — это микроскопические грибы, обладающие ценными свойствами. Изначально их применяли при производстве пива. Но затем стали использовать для изготовления фармацевтических препаратов, — рассказывает Анна Кудрявцева.

По словам эксперта, пивные дрожжи отвечают за общее укрепление организма, мобилизуют иммунную защиту. Они участвуют в процессах метаболизма, улучшают работу органов пищеварения, положитель-

Витамины и микроэлементы помогут не заболеть зимой

но влияют и на систему кровообращения.

Цинк же, добавленный в пивные дрожжи, помогает усилить антибактериальное действие препарата. Благодаря ему быстрее происходят процессы регенерации, например при повреждении кожных покровов.

— Прямое противовирусное действие цинка в научной медицине неплохо изучено. Он угнетает размножение вируса в клетке. К тому же цинк усиливает иммунитет, влияя на многие звенья иммунной системы, — рассказывает заведующий лабораторией молекулярной диетологии Сеченовского университета и идеолог этого исследования Анатолий Скальный.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

ЦИНК И СЕЛЕН помогут защитить организм

В период эпидемий и пандемии особенно важен крепкий иммунитет и наличие в организме человека целого ряда витаминов. Например, таких как цинк и селен.

Эти вещества мешают работе вирусных ферментов, тем самым замедляя размножение вируса. Много цинка содержится в устрицах, а селена — в бразильских орехах. Но их покупка обойдется совсем недешево. Тем более, что употреблять их нужно ежедневно в течение месяца — только в этом случае можно рассчитывать на накопительный эффект. Вместо этого можно поискать в аптеках пивные дрожжи. Этот пищевой источник цинка и селена

не только удобен в применении (дрожжи сегодня прессуются в таблетки), но и обойдется существенно дешевле. Кроме того, одновременное поступление цинка и белков, источником которых являются натуральные пивные дрожжи, дополнительно увеличивает всасывание цинка. Можно выбрать пивные дрожжи марки «Экко плюс», которые дополнительно обогащаются селеном или цинком. В аптеках они стоят не более 200 рублей.



Чем бы нам заняться...

В январе у москвичей десять праздничных выходных дней. Роспотребнадзор рекомендует провести их дома и максимально сократить контакты с другими людьми. «Вечерка» узнала у семейного психолога Елены Виноградовой (на фото), как организовать свой быт в праздники.



— Спросите у родных, как они хотят провести эти праздники. Кому-то больше нравится отдыхать всем вместе. Другим же необходимо личное пространство и время «для себя». Соберите семейный совет и обговорите эти детали заранее, чтобы никого не ущемлять. Также нужно распределить домашние обязанности, которые никуда не денутся в эти праздничные дни. Важно соблюдать баланс активной деятельности и отдыха. Понятно, что во время пандемии лучше оставаться дома, но сложно все время сидеть в четырех стенах. Позвольте себе прогулки на свежем воздухе, но избегайте многолюдных мест. В целом такие каникулы отлично подходят для того, чтобы укрепить отношения внутри семьи и получше узнать друг друга. Если в семье есть подростки, предложите им сыграть в настольные игры. Такое развлечение располагает к общению в процессе. Только убедитесь, что это занятие интересно вашим детям, иначе вы рискуете вызвать обратный эффект.

Как провести январские каникулы интересно в условиях пандемии

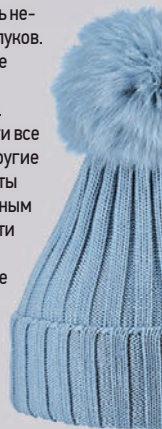


Кулинарный баттл

Совместное приготовление блюд сплачивает любую семью. Одно из традиционных занятий — лепка пельменей. Если хочется чего-то нового, то попробуйте испечь пряники и раскрасить их. Устройте кулинарный баттл. Правда, диетологи рекомендуют не увлекаться, чтобы не наесть лишние килограммы.

Модное преображение

В каникулы проведите ревизию гардероба. Выбросьте вещи, которые давно не носите, а из оставшихся попробуйте собрать несколько стильных луков. Устройте домашнее дефиле, составляя различные образы. В ход должны пойти все шапки, шарфы и другие аксессуары. А советы по стилю и актуальным трендам легко найти в интернете. В завершение возьмите несколько настольных ламп в качестве софитов и устройте себе фотосессию.



Везде будет порядок

Если в рабочие будни у вас никак не доходили руки до работы по дому, то в праздники — самое время. Займитесь тотальной генеральной уборкой. Речь не только о протирании пыли и мытье полов. Разберите вещи, скопившиеся на балконе, переберите ящики и полки. Также можно заняться ремонтом. Но помните о соседях и запрете на шум! Воздержитесь от перепланировки и использования дрели. Вместо этого смастерите себе малярную шапочку из газеты, возьмите валик и перекрасьте стены в новый цвет или поклейте модные обои.

Сыграем в настолку

Многие недооценивают такой вид развлечения, как настольные игры. Передвигать фишки по полю или раскладывать различные бумажные карточки одинаково интересно как в 10 лет, так и в 40. Главное — найти подходящую игру. Начните с простого: «Мафия», «Манчкин», «Имаджинариум», «Эволюция» и «Уно». Затем попробуйте что-то посложнее и интереснее: «Наркассон», «Поселенцы» и «Колонизаторы».

Не прости праздники

Под конец года у многих накопились усталость и недосып. И в праздники может появиться соблазн соорудить из кровати берлогу и отсыпаться все десять дней. Эксперты-сомнологи не рекомендуют этого делать. Лучше постараться сохранить стандартный режим дня с восьмичасовым сном. Поддерживать себя в тонусе также помогут кофе, какао и чай, однако нужно соблюдать меру. Если до Нового года ваш режим был нарушен, то

праздники — это отличная возможность привести его в порядок вместо того, чтобы отсыпаться на год вперед.



Прямая речь



Арина Ласка
Экстрасенс

Первые двенадцать дней января — это святое время. Небеса открыты, и каждый день мы закладываем программу на 2021 год. Каждое число соответствует месяцу. То есть от того, как пройдет 2 января, зависит ваш успех в феврале и так далее. Поэтому нужно быть любящими, энергичными, мотивированными и стараться провести эти дни как можно лучше. Обязательно вспомните своих предков, их помощь будет сильнее в 2021 году. И наладьте отношения с живыми родственниками.

Семейн

Некоторые лю
кладывая на п
настанет врем
строения, то в
«Реальная лю
дома», «Семь
ночь», «Моро
ливая жизнь»
улице», «При
посмотреть»,
спал», «Пере
дство», «Нов
ние приключе
Маши и Вити

Это врем
взаимос

Полный просмотр

Весь год ведут заметки в блокноте, от праздники сериалы и фильмы. Так что скоро залпового просмотра. А если хочется något несколько вариантов: «Пара на праздники», «Бовь», «Семья напрокат», «Чародеи», «Один янин», «Карнавальная», «Эта счастли», «Чудо на 34-й», «Коди на меня», «Пока ты», «Жить Рожд», «Одн», «Одн».

Культурная программа

В условиях ограниченных многие учреждения стали проводить онлайн-мероприятия. Так что за каникулы можно, не выходя из дома, посетить несколько музеев, «сходить» на мастер-класс или посмотреть трансляцию концерта. Анонсы есть на сайтах культурных центров, а также площадке Культура.рф.



Новогодние каникулы отлично подойдут для укрепления отношений внутри семьи

Путешествие вокруг Земли

Для школьников столичные учреждения дополнительного образования будут в течение каникул устраивать онлайн-путешествия. Например, Дом детского творчества на Таганке 2 января в 12:00 проведет для ребят виртуальный кругосветный тур по новогодней планете. Московский центр развития кадрового потенциала образования с 1 по 9 января организует онлайн-путешествия по знаковым местам Москвы. Каждый день на сайте центра будут появляться новые экскурсии.

Фитнес-марафон

Каникулы — это еще и повод бросить себе вызов. Например, все праздники каждый день отжиматься по 100 раз или стоять в планке не менее минуты. Поспорьте с родными, кто выдержит такой марафон. В интернете огромное количество подобных фитнес-программ для домашних тренировок. Тем более в начале января, после новогодних застолий, они будут особенно полезны.



Собери жирафа

Настоящей проверкой сплоченности вашей семьи станет большой пазл на 500 и более деталей. Это занятие подойдет для тех, у кого есть дети в возрасте семи лет и старше. За собиранием картинки можно обсудить планы на следующий день, поделиться старой историей или просто поговорить по душам. Главное — не бояться сделать первый шаг, когда вы увидите гору маленьких деталей. Потом будет сложно оторваться, ведь кажется, еще чуть-чуть — и фрагмент готов.

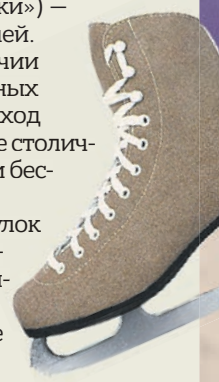


Прокачай знания

Новогодние каникулы отлично подходят для того, чтобы заняться самообразованием. Многие лекции сейчас перешли в онлайн-формат. Получить новый интересный навык или прокачать свои знания в какой-то области можно буквально за пару недель. Также в сети множество занятий по экспресс-изучению иностранных языков. Современные технологии позволяют получать знания в простой и доступной форме. Скучные уроки остались в прошлом.

Так и тянет на улицу

Конечно, постоянно сидеть дома тяжело. Любителям активного досуга наверняка захочется выбраться на каток или снежную горку. Кстати, все необходимое для этого снаряжение можно найти на сайтах бесплатных объявлений. Например, коньки там продают в среднем за 1000 рублей, санки — за 1500 рублей, ледянки стоят около 500 рублей, а тюбинги («ватрушки») — 1390 рублей. При наличии собственных коньков вход на многие столичные катки бесплатный. Для прогулок постарайтесь выбрать место ближе к дому, чтобы лишний раз не пользоваться общественным транспортом. Например, пройдите по ближайшему заснеженному парку. И не забывайте о средствах защиты и соблюдении дистанции!



Карта желаний

На семейном совете запишите на бумаге все желания и мечты, которые вы бы хотели осуществить в 2021 году. Не стесняйтесь в фантазиях. Покупка личного самолета или полет в космос тоже подойдут. После подберите для каждого желания картинку или фотографию. Распечатайте их и приклейте на большой ватман. Если понадобится, используйте несколько листов. Эту карту желаний нужно повесить на видном месте. Не обязательно думать о ней или смотреть на картинки каждый день. Когда желания начнут исполняться, не нужно зачеркивать их на карте. Просто живите своей жизнью, а Вселенная преподнесет вам свои презенты.



Потому что Лола дура

Певица Лолита Милявская об итогах своего 2020-го, хейтерах и дружбе в шоу-бизнесе

■ В преддверии Нового года корреспондент «Вечерки» побеседовала с певицей и актрисой Лолитой Милявской перед ее выступлением в эфире «Дорожного радио». Звезда рассказала, почему вместо елки у нее дома лимонное дерево, как она относится к современным исполнителям и почему всегда просит обращаться к ней на «ты».

Лолита, для вас 2020 год не стал периодом затишья?

Нет, это был отличный год! Убрала квартиру, выбросила все лишнее. Избавилась от всех, кто раздражал. Честно скажу, устала так, будто год провела на гастролях. Иногда я просила: господи, дай мне отдохнуть. Какое там! И знаете, это кайф, хоть я и не все успела. Планирую выпустить новый альбом, уже готова пара треков. Песню «Марочки» записала — в любимой моей американской манере 90-х годов. Могу выделить проекты с Антоном Беляевым, Аленой Долецкой — он связан с актерской трансформацией, очень сложный и красивый. В короткометражке жанра артхаус недавно снялась. Вот такая я авантюристка! Как готовитесь к праздникам? Нарядили елку? В прошлый раз она у меня до марта простояла, а в этом — смысла нет. Уезжаю рабо-

тать — в новогоднюю ночь у меня сольный концерт в Эмиратах. Там останусь отдыхать до Рождества. В Эмиратах будете петь для шейхов?

Ага, для русских. Наши круче любых шейхов — я бриллиантов такого размера не видела. Шейхи во всем белом, скромные. Только у жених на выходах выглядывает «Шанель» из-под паранджи. А русского человека видно издали!

В этом году вы активно вели соцсети. Хотите быть ближе к молодежи? Почему нет? Я себя чувствую молодо. Вижу цифру в паспорте, но она до сих пор не произносится. Если снимаюсь в проектах, где одна молодежь и они обращаются ко мне на «вы», говорю:

дублей — хочешь людей веселить, а тебе не весело! Тогда я себе говорю: так, Милявская, отбой! Вчера вот после долгих съемок заехала в магазин ночью, купила лимонное дерево. Пока час ждала продавца в отделе, чтобы спросить, как за ним ухаживать, «украла» три лимона с других деревьев — осыпались. Нагрузила в тележку, на кассе спрашивают: «Это с вашего дерева?» «Все мои», — говорю. «Берите, все равно сгниют». Вкусные, кстати, оказались! Плохому вы не научите! Кстати, с молодежью и поете часто в последнее время...

Да нет. Мы поменялись хитами с Дорой на одном шоу — мне очень нравится ее песня. Я как услышала

Ах, сколько было выпито онлайн, сколько было переговорено...

«Ребята, стоп». Они: «Это же уважуха!» «Давайте без нее». И постепенно они переходят на «ты». Дело в том, что, если себя чувствуешь на 100, а тебе 20, так и будет.

Есть секрет, как быть энергичной всю жизнь?

Есть слово «надо». Я, например, из тех, кто в полночь старается уже лечь спать. Иной раз с помощью снотворного. Со съемок пришла — идея осенила. Для «Инстаграма» снимаешь, а не получается. Сняла 100

впервые — думаю, про меня. «Потому что Лола дура» (в оригинале: «Потому что Дора дура». — «МВ»). А так, это у нас Филипп Бедросович, Коля Басков любят такие дуэты. Хотя я вот сейчас Моргенштерна перепела (песню «Кадиллак». — «МВ»). Но с симфоническим оркестром!

Мы наконец разобрали слова. А записывать дуэты с блогерами, звездами «ТикТока» не планируете?

Детали к портрету Лолиты Милявской

■ **Развелась и похудела.** Очередной развод не стал для Лолиты трагедией. Звезда похудела и преобразилась, укоротив волосы. Сразу — минус 10–20 лет! На диетах, впрочем, певица не сидела. Врачи помогли ей скорректировать уровень гормонов.



Depositphotos.com

■ **Знакомство с Понаровской.**

Лолита росла в атмосфере творчества: мама — джазовая певица, отец — режиссер эстрадных программ. Воспитание девочки, правда, во многом легло на глечи бабушки и дедушки. Когда Лолита еще училась в школе, мать познакомилась с певицей Ириной Понаровской, и будущая звезда стала оттачивать навыки на бэк-вокале.



Depositphotos.com

■ **О прямолинейности.** Когда-то мама говорила Лолите: «Подумай сто раз! Зачем всем все высказывать?» По мнению певицы, важно адекватно к себе относиться: «У меня честный разговор с собой, поэтому нет повода врать остальным». Один из последних скандалов разразился между ней и музыкальным критиком Сергеем Соседовым. Он резко «прошелся» по талантам участников шоу «Суперстар. Возвращение», за что получил от Лолиты прозвище «Старая бабка» и обвинения во вкусовщине.

■ **В детстве таскала конфеты.** Новогодних традиций, которые бы звезда соблюдала всю жизнь, по ее словам, нет. Но лучшие воспоминания о празднике у Милявской связаны со временем, когда родители еще не были в разводе и дедушка с бабушкой активно участвовали в создании новогодней сказки. Они украшали елку конфетами, бывшими тогда в дефиците. А будущая звезда перед этим успевала стащить немного сладостей. «Раз взрослые открыли коробку — а на елку вешать нечего!» — смеется Лолита.



ДОСЬЕ

«ТикТок» не вставляет, хоть убейте! Приколы там есть, друзья присылают. Но все, на что натыкалась сама, простите — пьяные бабы без зубов, полоумные мальчики кривляются под фанеру. Может, это размышления бабушки. Я не вписалась и в «Фейсбук», в «Одноклассники». «Инстаграм» для меня теплее. Листая ленту, себе ставлю лайк и всем, чьи записи увидела. Стараюсь чувствовать настроение подписчиков: если вижу, что людям тяжело, много плохих новостей, вступаю в разговор. У меня очень мало хейтеров. Потому, я знаю наполнение хейтерских страниц. Одинаковые аватары... Бедные люди, чьи фотографии там используют! А ведь раньше я злилась на всех этих бабушек, котов!

Как вам онлайн-формат? Четвертую стену стало сложнее пробить?

Очень хороший формат, честный. Нет, это часть профессии. Четвертая стена иногда нужна и при полном зрительном зале. А когда много лет взаимодействуешь с камерой, она для тебя живой партнер, за ней видишь людей. И главное, чувствуешь оператора. Если ему неинтересно, то все плохо. А если так смешно, что камера в руках трясется, понимаешь: попала в точку! В этом году вы и с коллегами по цеху, наверное, мало виделись. Успели соскучиться?

Знаете, мы никогда в жизни столько не общались, как в период пандемии! Спасибо изобретателям «зумов» и «скайпов». Ах, сколько было выпито онлайн! Сколько переговорено... И все это без отрыва от быта: «Я сейчас салат порежу, поем. А ты что?» «А я стирать пойду». И опять — у экранов. Вообще, шоу-бизнес — очень крепкий цех. Не знаю, когда была запущена легенда, что он схож с клубком целую-

Лолита Милявская (девичья фамилия Горелик) — певица, актриса, телеведущая. Родилась 14 ноября 1963 года в украинском городе Мукачево. Окончила Тамбовский филиал Московского государственного института культуры. Пела в кабаре-дуэте «Академия». Вела программу «Без комплексов» и многие другие. В 2000-м начала успешную сольную карьеру певицы.

щихся змей, она никогда к нему не относилась.

Чего ждете от года Быка? Верите в гороскопы?

Надеюсь, бычьего здоровья! В гороскопы верю индивидуальные. Астролог, с которой я 20 лет знакома, мне года три назад рассказала, что в мире произойдет такое, что мы займемся переоценкой ценностей и это будет простой период. Но начнется рассвет — с 2024 года. **А чего бы пожелали нашим читателям?**

Значит, так. Закончили нытье, собрались. В мире все случилось уже, у каждой эпохи свои сложности. Поэтому, ребятки, развиваемся! Любим себя, относимся к себе по-человечески и не даем возможности плохо к себе относиться никому. Всех, кто не нравится, оставьте за чертой! В новое время, которое наступит, нужно приходиться с близкими по духу людьми. Поэтому чистите свои авгиевы конюшни, не тревожьтесь, не доводите себя до плохих экстазов. Повесьте улыбку, и вы к ней привыкнете! С Новым годом!

Беседу вела

Дарья Пиотровская
vecher@vm.ru

■ Тосты на Новый год — это замечательный способ сказать родным и близким о чем-то очень важном, пожелать самое главное и, возможно, поразить всех своими ораторскими способностями. Звезды поделились с читателями «Вечерки» застольными речами.

Надежда Бабкина
Певица, актриса, народная артистка России

Мои дорогие! Я поднимаю бокал пенящегося искрящегося шампанского за то, чтобы Новый год принес всем нам удачу и благополучие, побольше радости и отличного настроения, которое является залогом здоровья! Но что такое Новый год без загаданного под бой часов желаний? Так выпьем же за все хорошее, вдохновляющее и волнующее. За наше счастливое, безоблачное будущее! За то, чтобы надежды, мечты, желания и ожидания исполнились и оправдались! С Новым годом, с новым счастьем! Ура!

Амаяк Акопян
Артист цирка, актер, заслуженный артист России

Моя распрекрасная приятельница накануне Нового года звонит и рассказывает: «Представляешь, Амаяк, пошла я в магазин, решила приобрести новое платье для встречи Нового года и не влезла. Расстроилась и купила торт. Нормально влез!» Просто надо уметь радоваться жизни, каждому моменту. Побольше вам широких улыбок в Новом году, о, драгоценные алмазы моего сердца!

Альбина Джанабаева
Певица, актриса и телеведущая
Новогодняя ночь не зря считается волшебной. Все тосты и пожелания сбываются, а дело это ответственное! Мне кажется, главное, чтобы поздравления шли от души! Желаю всем крепкого здоровья, праздничного настроения, любви и заботы о тех, кто вам дорог, и, конечно же, берегите себя! Пусть Новый год принесет нам благополучие, стабильность и больше приятных новостей!

Сергей Галанин
Рок-певец, поэт и композитор

Тосты — это классно! Они объединяют и создают

праздничное тепло. Нужно слушать людей взрослых, мудрых, которые порой говорят такое, что душа наизнанку. Надо у них учиться. Я же обычно произношу разные тосты. Все зависит от обстановки и компании. Главное — сказать искренне! Желаю всем крепкого здоровья и радости! При чем во всех ее проявлениях. И старайтесь радовать

окружающих вас людей — спешите делать добро!

Андрей Фролов
Актер театра и кино

Ставьте перед собой большие цели — в них легче попасть! Это такая скорее спортивная фраза. Вообще, я больше люблю слушать, когда кто-то говорит тосты, и наблюдать за реакцией присутствующих. В нашей

сегодняшней ситуации желаю всем в новом году только здоровья! Берегите себя и своих близких. А все остальное — придет.

Алексей Куличков
Актер, шоумен, телеведущий

Очень хочется, чтобы в следующем году закончился карантин и люди вздохнули свободно. Чтобы мы все наконец-то сняли маски, а под ними было много красивых улыбок. Ну и, конечно, я бы хотел пожелать всем больше поводов для счастья.

Александр Шоуа
Певец и композитор

Прежде всего всем здоровья! Здоровья и еще раз здоровья! И ничего не бояться. Страх рушит планы, он может победить даже самое крепкое здоровье. Главный фактор, который способен отравить жизнь любого человека. Живите без страха!

Владимир Шевельков
Актер театра и кино, кинорежиссер, продюсер

Я хочу, чтобы не все жители России переехали в столицу нашей Родины. Чтобы им предоставили возможность работать в своих городах. Чтобы у каждого по месту жительства было чем заниматься, подниматься, добиваться, гордиться. Я не пью четыре месяца. Мне нравится. За это можно и выпить!

Подготовили
Динара Кафискина,
Дарья Пиотровская,
Александр
Кудрявцев
vecher@vm.ru

За все хорошее!

Знаменитости делятся новогодними тостами

Певица Альбина Джанабаева (1), артист цирка Амаяк Акопян (2), певица Надежда Бабкина (3) и другие звезды рассказали «Вечерке», за что они поднимают бокал под бой курантов



■ «Замуж» много не бывает. Эпатажная певица была замужем пять раз. Ее избранниками становились: однокурсник Александр Беляев, Виталий Милявский (фиктивный брак), артист Александр Цекало, бизнесмен Александр Зарубин, фитнес-тренер Дмитрий Иванов, с которым она развелась в апреле.

НЕ ПОДАРОК

Екатерина Рощина
Обозреватель



Плохушка под елкой

В этом году исполняется 45 лет самой любимой новогодней комедии россиян. Конечно, я про «Иронию судьбы, или С легким паром». Ее уже никто толком не смотрит; и так знают почти наизусть. Но фоном обязательно включают. Традиция...

А если перестать восхищаться теми временами, когда из Москвы летели не в Санкт-Петербург, а в Ленинград, и посмотреть фильм пристально, взглядом незамутненным и циничным, то становится понятно, как изменились мы все. Мало того,

что «мы перестали лазить в окна к любимым женщинам». Сами эти женщины уже вряд ли оказались бы в роли учительницы Нади. И этому можно только порадоваться. Надя — женщина самодостаточная, с профессией, в добротной модной шапке и с красивыми локонами. Кстати, вот вспомнила о локонах: в детстве, имея прическу «две косички», я мечтала, что вырасту — и будет у меня прическа, как у Барбары Брыльской. Не случилось... К чему это воспоминание? А к тому, что мы не только прическу, а и жизнь-то хотели, как в «Иронии судьбы». Чтобы встретить любовь в Новый год, несурзную,

но настоящую. Чтобы было похоже на сказку. И вот сейчас хочется сказать одно. Кино — это просто кино. Женя Лукашин никакой не подарок судьбы, это просто неудачник, мамзик, не гнушающийся выпивки. Для него на первом месте — друзья; любимую женщину, оставшуюся в Москве, он долго морозит на тему женитьбы и в итоге сливается. То есть тип в высшей



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

степени безответственный. Плохушка, как говорят про такой типаж. Даже унылый Ипполит лучше Жени. Не выбирает ли современная условная Надя

между плохим и очень плохим кандидатом? Ага, ага, активно кивает головой читатель. Выбирает! Инфантилы, женатики, маменькины сынки, пивные алкоголики, болтуны, безработные и окончившие с грехом пополам только среднюю школу — каждый из них считает, что достоин прекраснейшей из женщин. Вот только Надя нынче не та. Не будет выбирать ни одно из зол. Зажжет на Новый год со своими подружками, мама не горюй. А ребенка, если захочется, можно и «для себя» родить. А не «усыновлять» никчемного Лукашина, состоящего из комплексов и чудовищного самомнения.

На природе

Просто космос

■ Суперзвезда Сергей Зверев собирается 2021 год встретить в самом оригинальном месте.

— Сейчас я нахожусь на Байкале, в Тункинской долине, занимаюсь общественной деятельностью. Но, пользуясь случаем, совмещаю приятное с полезным. У меня остается немного свободного времени, чтобы сходить в радоновые ванны, побывать и посмотреть на уникальные места захватывает дух. Это просто космос и невероятная красота, — поделился с «Вечеркой» Сергей Зверев.



■ Новый год — это не только время встречи с близкими и большие застолья. Это также и время чудес. «Вечерка» узнала у звезд шоу-бизнеса, в каких самых необычных местах и при каких обстоятельствах им приходилось встречать праздник.

Актриса театра и кино, телеведущая Эвелина Бледанс два раза встречала Новый год в экзотических местах — на Мальдивах и в Африке. — Это было достаточно давно. В то время люди мало путешествовали, не каждый мог позволить себе такую поездку. В обоих местах я оказывалась случайно. В последний момент друзья говорили собирать вещи и выезжать, — поделилась с «Вечеркой» Бледанс. По ее словам, самым запоминающимся оказался праздник, который она встретила именно в Африке.

Эвелина Бледанс любит отправляться в спонтанные путешествия

Зажигала с кенийцами

Новогоднюю ночь звезды зачастую проводят необычно



Бледанс учила жителей Африки русским традициям

— Если в случае с Мальдивами не происходило ничего экстраординарного, то в Кении было много достаточно необычных и забавных событий. Например, к нашей компании присоединились местные жители, которые решили попробовать традиционный русский напиток ерш — смесь пива и водки, вспоминает актриса. Но для них он, конечно же, оказался достаточно тяжелым напитком.

Эвелина Бледанс добавила, что в этом году празднование должно стать запоминающимся.

— Сейчас я вместе с сыном нахожусь в Крыму, в Ялте. Для меня это место достаточно необычное, ведь здесь я провела свои школьные годы и неоднократно встречала Новый год с родителями. С тех пор прошло много времени, и вернуться сюда,

отметить один из главных праздников — очень важное событие. Мы планируем купить сосну и поставить ее в моей детской квартире, в том же месте, где она стояла много лет назад. Вернуться в это место было самым хорошим и неожиданным решением, — поделилась Бледанс.

Случай

Вот это прорыв

■ Певица, автор песен, солистка группы REFLEX Ирина Нельсон вспомнила, как однажды в Новый год в ее квартире прорвало канализационную трубу.

— Случилось это за пару часов до боя курантов. Мою мужу, Вячеславу Тюрину, удалось извлечь из трубы обычную петарду. Мы срочно вызвали сантехника, который принес с собой новый датский унитаз. Его стоимость была как две квартплаты. Пришлось купить. В Новый год обновили санузел, — рассказала «Вечерке» Ирина.



Торжество

Поженились и уснули

■ Десять лет назад актер Алексей Дмитриев решил на Новый год сыграть свадьбу.

— Когда с Ирой пришли в загс, нам предложили несколько дат для регистрации, — вспоминает он. — Мы с любимой обоюдно захотели узаконить отношения 31 декабря. Свадьба получилась настолько бурной, что перед встречей Нового года все решили прилечь отдохнуть. В итоге и гости, и мы проспали до утра. Отметим наступивший год лишь на следующий день.



За звездами наблюдали **Самер Мустафа, Динара Кафискина** vecher@vm.ru

Стоим твердо

Страна достойно выдержала вызовы 2020 года



28 декабря 2020 года. Мужчина с сертификатом вакцинации от COVID-19

■ До праздничного боя курантов осталось немногим более суток. «Вечерка» подводит итоги непростого уходящего года, составив топ-5 главных политических событий 2020-го.

Уходящий год начинался весьма буднично: администрация Дональда Трампа, убив иранского генерала Сулеймани, раздувала огонь под ближневосточным котлом. Россия стартовала после старого Нового года: президент Владимир Путин в рамках послания Федеральному собранию предложил внести ряд фундаментальных изменений в Конституцию РФ. Но грянувшая пандемия COVID-19 спутала все планы и создала новую, мало кем ожидаемую реальность. Эпидемия, ставшая главным событием года, внесла корректировки во все существовавшие планы. Понятия «социальная дистанция» и «локдаун» вошли во все языки мира. В прошлом многие футурологи считали, что человечество способно сплотиться перед лицом глобальной угрозы. Но взаимные американо-китайские обвинения в создании вируса, гонка вакцин, экономический протекционизм показали наивность этого взгляда на мир.

С другой стороны, прочность и эффективность российского государственного аппарата дали Москве возможность не только принять вызов эпидемии, максимально сократив количество жертв, но и провести референдум, приняв задуманные поправки в Конституцию. Однако для многих стран COVID-19 стал поистине «идеальным штормом». Старые проблемы не только обнажились,

Пандемия показала прочность российской государственности

но и начали усугубляться с каждым днем в геометрической прогрессии. Расовые противоречия, помноженные на безработицу и экономические

Топ-5 событий 2020 года

- Пандемия COVID-19.
- Внесение поправок в Конституцию РФ.
- Президентские выборы в США.
- Противостояние между Баку и Ереваном в Нагорном Карабахе.
- Провалившийся государственный переворот в Белоруссии.

реалии Америки, оказали огромное влияние как на выборы президента США, так и на всю цивилизацию Нового Света. Ведь никто теперь не сможет забыть массового преклонения колен перед движением Black Lives Matter. Но обострение произошло не только за океаном. В результате пандемии и своеобразных вмешательств внешних сил в Белоруссии была осуществлена попытка государственного переворота, а между Арменией и Азербайджаном с новой силой вспыхнул конфликт в Нагорном Карабахе.

Лишь благодаря своевременному вмешательству Российской Федерации хаос и кровопролитие удалось остановить. Демонстрация эффективности созидательной и стабилизирующей силы Москвы стала одним из важных итогов уходящего года.

Андрей Казаков
vecher@vm.ru

Продолжаем решать свои актуальные задачи

Старший преподаватель кафедры теории и истории международных отношений РУДН Наталья Ивкина (на фото) оценила политические итоги 2020 года и спрогнозировала, чего ждать от 2021-го.



— Запад во главе с США пытается взять Россию в экономическое, политическое и военное кольцо. Это угроза, но Москва ее успешно отражает: все позиции, которые были заняты в предыдущие годы, сохранены. Речь и о Крыме, и о Сирии. Даже на

фоне санкций «Северный поток — 2» реализуется. Страна решает свои задачи и борется за достижение своих целей, — подчеркивает Наталья Ивкина. — При этом политическая конъюнктура показала, что Запад заинтересован в диалоге с Россией в той же степени, что и она с ним. Жаль, что призыв Кремля прекратить игру в санкции на период пандемии был проигнорирован. Раньше общая угроза могла сплотить страны, а сейчас даже это не является при-

чиной пойти навстречу друг другу. С другой стороны, ряд европейских стран начинает понемногу осознавать, что Россия не враг. Что и Москва, и Запад сталкиваются с общими вызовами безопасности и разрешать их можно было бы общими усилиями. Среди самых ожидаемых политических событий 2021 года Ивкина называет выход Великобритании из ЕС и ответ на вопрос о пролонгации Договора между РФ и США о мерах по дальнейшему сокращению и ограничению стратегических наступательных вооружений, СНВ-3.

НАДО ПОНИМАТЬ

Геннадий Окороков
Обозреватель



Вдоль европейской трассы

Министр иностранных дел Украины Дмитрий Кулеба заявил в интервью немецкому изданию «Международная политика», что его страна окончательно разорвала отношения с «русским миром». То есть насовсем разорвала, бесповоротно, сожжены последние мосты. Почти как в старом одесском анекдоте: когда жгли покрывшки и людей, а всякая правая сволочь размахивала флагами с тризубами и Гитлером, призывая «москалей на ножи», — это был еще марципанчик, не совсем окончательно. Зато теперь — точно насовсем. Разумеется, есть ради чего! «Украина продолжит свой путь как европейская страна, как часть Запада», — говорит министр Кулеба.

В речи каждого украинского политика в последние лет десять так настойчиво подчеркивается их отчужденность «западным шляхом», что невольно задумаешься, не

себя ли ораторы пытаются в этом убедить. Понимаете, да? Ведь если веришь, что Украина идет куда надо, то зачем эти мантры? Но что постоянно мешает, не дает по-настоящему развернуться. И чтобы сомнений было меньше, с ревом впрыскивается обезболивающее, притупляющее чувствительность: «Мы идем на Запад!» Что, кто-то сомневается? Вот же... Так, еще раз, для сомневающихся, громко и четко: «На-а-а За-па-а-а-д!» Вот и министр Кулеба не свободен от ощущения «свербения» и томительного сосания под ложечкой. И лишней раз готов убеждать и себя, и других, что все идет как надо и страна следует куда надо. Заметим вскользь, что географически Украина и так западнее России, так что никаких препятствий, буферных зон, анклавов других государств на ее пути нет и не было. С самого первого дня независимости Украину неуверенно тянуло в сторону польской границы. Она постоянно брела туда, но не всегда четким шагом, иногда с остановками на пути и топтанием на месте, играя и пыля жовто-блакитными шароварами.

Наверное, дойти кто-то мешал. Может, русский десант в Карпатах? Танки в Галиции? Но никто не говорил об этом ни слова. Как ласковый телок, Украина исправно сосала двух матерей. Это выигрышная тактика: когда надо — напоминаем Европе, что мы, дескать, ее часть. А когда в другом месте припрет, можно и «Гей, славяне!» затянуть. Так и жили, почему бы нет? Политики в Москве и Киеве прекрасно понимали, что вся эта националистическая истерия — она просто для проформы, чтобы было чем отчитаться перед европейскими спонсорами за политику декоммунизации и дерусификации. Ведь именно они были, так сказать, базовыми доказательствами того, что Украина движется к не-



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

зависимости и демократии! Правила игры в этой партии были просты, как сало. И говорили как? «Да сколько угодно, идите в любую сторону!» А потом чесали репу: «Н-да... В Европе, знамо дело, красиво, но в России сытнее!» А как на деле? Европа просит ощутимых шагов в сторону своих ценностей, типа легализации однополых браков. При этом ни с работой, ни с визами помочь никак не хочет. Зато Россия терпит выходки идиотов всех мастей, визжащих о вековом рабстве и угнетении, и исправно пропускает граждан Украины на работу в свои пределы. И продолжит пропускать, потому что границу нельзя провести по миллионам матерей, отцов, братьев, сыновей, дочерей, семьи которых оказались в разных государствах. Не ужасный медведь-оборотень и не лярва-кровопийца вцепились в Украину, силясь оторвать от нее самые жирные куски и обескровить, а сама Украина не может отцепиться от России, иступленно убеждая себя и весь мир в обратном. Русский мир — это не границы на карте. Это нечто, понимаемое на чувственном уровне, интуитивно, духовно. От этого нельзя уйти — как и абсолютно невозможно законодательно отменить гравитацию.

Быка изыском не приманишь

■ Металлический Белый Бык обещает быть благосклонным к людям, если встретить его подобающе. «Вечерка» узнала у шаманки Кажетты (на фото), как задобрить покровителя года.



Меньше бутафории

Белая Металлическая Крыса уступает место Быку такого же цвета, поэтому купленные в прошлом году новогодние украшения все еще будут уместны.

— Но сейчас больше приветствуются изделия из натуральных материалов, — поясняет Кажетта. — Чем меньше бутафории, тем лучше! Гирлянды можно делать из имбирного печенья, на елку вешать конфеты и сладости, а венки плести из веток и дополнять их еловыми шишками. Чем больше в интерьере природных материалов, тем большую благосклонность удастся заслужить у Быка.

Не ссорьтесь!

Символ наступающего года отличается мирным харак-

Как задобрить главного покровителя 2021 года

тером, поэтому новогоднюю ночь важно провести в компании близких людей. — Ни в коем случае не начинайте в праздник выяснять отношения. Нужно исключить любые конфликты, иначе год начнется неудачно. Отмечать лучше всего дома. Возможно, и к лучшему, что в этот Новый год

Надо же!

Бык не терпит пьяных людей, поэтому от крепкого алкоголя придется отказаться. Либо не ставьте его на праздничный стол. Вино и другие легкие напитки допустимы

Мясо на столе лучше заменить морепродуктами или рыбными блюдами. Бык не ест соплеменников



Покупать новые украшения или дорогие деликатесы к столу нежелательно

большинство заведений будут закрыты, — рассуждает шаманка.

Проще простого

В этом году необязательно проводить за приготовлением новогоднего ужина целый день. Бык — консервативное животное, и кулинарные изыски ему не нужны.

— Можно не тратить на сыры с плесенью, дорогую колбасу или какие-то деликатесы, — поясняет Кажетта. — Бык этого не любит. Поэтому, чтобы привлечь

Прямая речь



Татьяна Власовская
Семейный психолог

Многие верят: как Новый год встретишь, так его и проведешь. Суеверия помогают настроиться на лучшее, что особенно важно сегодня, когда ориентиры на завтрашний день практически нет. Не стоит недооценивать важность подобных ритуалов, ведь они помогают нам договориться с собственным подсознанием. Поэтому почему бы не попробовать выбрать наряд и накрыть на стол таким образом, чтобы Белый Металлический Бык подарил нам немного удачи в новом году?

удачу, используйте привычный набор продуктов.

Ужин без говядины

Однако важно подобрать правильные блюда.

— Быки не едят соплеменников, поэтому никакой говядины. Остальное мясо и рыба разрешаются. Готовя десерт, помните, что желатин содержит рога и другие части парнокопытных. Задобрить Быка можно овощами. Лучший вариант — овощное рагу из кабачков, картошки, томатов и моркови, — рассказала шаманка.

Привлечь счастье и достаток в новом году помогут простые обряды. Парапсихолог Саона поделилась с «Вечеркой» секретами праздничных традиций.

■ Оденьтесь в «счастливые цвета». В канун Нового года можно пригласить удачу в свою жизнь, просто выбрав наряд правильных оттенков. — Есть определенные цвета, которые, в соответствии с китайскими верованиями, положительно влияют на судьбу, — говорит Саона. — В год Металлического Белого Быка это серебряный, белый, серый, зеленый и голубой. Они должны присутствовать не только в вашем наряде, но и в украшениях интерьера и праздничного стола.

Советы

Удачу подарит золотая тыква

■ Положите на стол мандарины и апельсины. — Именно эти настоящие новогодние фрукты способны привлечь удачу. Также я рекомендую поставить на стол подносы со сладостями и сухофруктами. Так вы еще больше усилите положительную энергию, — рассказывает парапсихолог. ■ Покрасьте ее. Если вы хотите удачи и богатства, хорошая идея — разместить в спальне на прикроватной тумбочке золотую тыкву. Также она

Поздно для уборки

Перед Новым годом нужно убираться в квартире, чтобы встретить праздник в чистом и украшенном жилище. Однако после захода солнца 31 декабря ничего уже делать нельзя, иначе навлекете беду. Даже если вы что-то уронили или забыли про мусор — не подметайте и не выбрасывайте его. То же самое относится и к стирке вещей. Вместо домашних дел лучше сесть и составить планы на будущий год.

защитит вас от болезней и плохого настроения.

— Как найти золотую тыкву? Очень просто! Сходите в магазин, купите обыкновенную тыкву и покрасьте ее в золотой цвет с помощью баллончика, — советует Саона.

■ Открытки на входной двери. В Китае на окнах и дверях люди вешают открытки из красной бумаги, на которых они пишут строки из клас-

сической китайской поэзии, а также поздравления. Таким образом они привлекают в свой дом удачу.

— Они написаны черными чернилами на красной бумаге и символизируют надежды хозяина на наступающий год, — продолжает Саона. — То же самое можно повторить и у себя дома, причем для этого необязательно изучать иероглифы. Расписными своими руками, украсьте входную дверь, написав на них главные перспективы в 2021 году. Несмотря на то что это азиатская традиция, такой символизм дает нам возможность материализации своих желаний.

Подготовила
Анна Балюк
vetcher@vnr.ru



Своя атмосфера

Одиночки в новогоднюю ночь зажгут по сети

■ Людям, остающимся в одиночестве, психологи рекомендуют отметить праздник в интернете. «Вечерка» уточнила, чем заняться в глобальной сети. По мнению врача-психотерапевта высшей категории Александра Федоровича, люди, оставшиеся в одиночестве на новогоднюю ночь, вполне способны найти, чем занять себя в интернете. Кроме общения, в сети хватает и других способов провести время. — Это могут быть любые любимые увлечения человека. Например, можно

посоревноваться в видеоиграх с другими людьми, совместно посмотреть фильмы или сериалы, общаться в видеочатах или на других сервисах. Выбор в интернете найдется на любой вкус, — говорит Александр Федорович. Он также обращает внимание на существенную разницу: «одинокий человек» не равно «человек, оставшийся в одиночестве». — В первом случае интернет станет суррогатом живого общения. Для таких людей ночь разговоров в социальных сетях только подчеркнет их одинокое состояние, — считает

Федорович. — Во втором случае человек по факту не одинок, просто так в этот раз сложилось. И не будет ничего дурного оттого, что он побудет в своих мыслях. Психиатр отметил, что также не видит ничего плохого и в том, что человек, например, просто проведет время в компании с телевизором. — В новогоднем эфире уже создана праздничная атмосфера. Сначала нас поздравит президент, потом покажут праздничный кон-

церт. Это, скорее, поможет отвлечься от одиночества, а не подчеркнет его, как общение в сети, — говорит Александр Федорович. Кандидат психологических наук Юлия Кочетова, наоборот, считает, что

Нет ничего плохого в том, чтобы просто посидеть у телевизора

общение в глобальной сети может помочь ментальному состоянию одинокого человека. — В социальных сетях существуют группы и сообщества, где одинокие люди наверняка смогут найти подходящую компанию, чтобы совместно провести новогоднюю ночь и праздники, — отмечает Юлия Кочетова.



Технологии связывают людей на разных концах планеты

Наука

Работа мозга влияет на состояние здоровья

■ Американские ученые провели исследование по сравнению показателей магнитно-резонансной томографии головного мозга социально активных и одиноких людей. По итогам исследования некоторые различия в строении серого вещества. «Вечерка» узнала, как это влияет на человека. Специалисты изучили показатели магнитно-резонансной томографии порядка 400 тысяч человек

в возрасте от 40 до 69 лет. Ученые искали «признаки одиночества» в строении мозга и его функционале. Различия с социально активными людьми были обнаружены в сети пассивного режима работы серого вещества. У одиноких людей она становится активной во периоды отдыха, когда человек о чем-то размышляет, мечтает или погружен в себя. По словам профессора центра нейробиологии и нейрореабилитации Сколковского института науки и технологии Филиппа Хай-

товича, различия в строении мозга возникают не только у одиноких. — Это пластичная структура, которая может меняться в зависимости от образа жизни и возраста. Социальные связи — значительный аспект работы нашего мозга. Развитый мозг нужен для общения с большим количеством людей. От этого же и зависят его объем и строение, — говорит профессор. — Многие зависят от профессиональной и творческой деятельности. Например, у пианиста и менеджера одни

и те же зоны мозга могут отличаться. Хайтович также отмечает, что эти отличия в какой-то степени могут значительно повлиять и на здоровье человека. — Конечно, прямой связи ученые еще не обнаружили и не доказали. Но определенное влияние показателей мозга на здоровье может существовать и иногда наблюдается, — отмечает эксперт. — Структура серого вещества также может влиять и на физическое состояние тела человека. Но это не до конца изученные и не доказанные процессы, о которых людям еще только предстоит узнать и досконально разобраться.

Подготовил
Самер Мустафа
vecher@vm.ru

Позитив

Праздник, который всегда с собой

Человек способен на многое. В том числе стать праздником самому себе. Есть масса способов добавить красок и позитива новогодней ночи, которую волей обстоятельств приходится провести в одиночестве.

- Поработайте руками. Рукоделие может оказаться не только полезной, но и занятной активностью. Например, сделайте «альбом памяти» уходящего года. Для оформления годятся любые подручные материалы, а наполнение — фотографии, вырезки из журналов, чеки от покупок, корешки билетов, да мало ли еще что... Вспоминайте, где успели побывать, что увидели, почувствовали и сделали за минувшие 12 месяцев.
- Послание себе. На Новый год мы постоянно загадываем желания или ставим себе планы на следующий. Чтобы не отступать от них, следует

записать будущему себе видеопослание, которое вы посмотрите через 6 и 12 месяцев. Таким образом, в середине года вы сможете оценить, как реализуются ваши планы, скорректировать их и решить, что вам не хватает для успеха. А в конце года подвести итоги.

- Заведите питомца. Многие из нас мечтают о домашнем любимце, но все никак не решаются завести питомца. Помните, как в старом «Ну, погоди!»: в Новый год сбываются все мечты... Не отказывайте себе в их реализации.
- Станьте Дедом Морозом. Наберите в сумку конфет, бенгальских огней, хлопушек, прочей милой праздничной чепухи и отправляйтесь в новогоднюю ночь гулять. Поздравляйте всех, кого встретите, угощайте, дарите подарки. И сами не заметите, как настроение улучшится, а мир заиграет новыми красками.

Частности

Недвижимость

● Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04

Работа и образование

● Электрогазосварщик, слесарь-сантехник, маляр-штукатур, отделочник, каменщик требуются в строительную компанию «Астра», Объекты в г. Лобня. График 5-2. Зарплата вся «белая». Предусмотрены премии. Оформление по трудовой книжке, а так же по договору ГПХ. Т. 8 (985) 008-22-50

Юридические услуги

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

ДО КОНЦА МЕСЯЦА! БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА

50% на остальные услуги звоните прямо сейчас: 8 (495) 117-07-17

Городской межведомственный **ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

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

для льготников до конца месяца скидка 70% ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО 8 (495) 177-97-07

● Банкрот. физлиц. Т. 8 (960) 845-27-77

На правах рекламы

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ 8 (499) 399-39-45

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

Здоровье и красота

Срочная психологическая помощь

- семейные конфликты
- вредные привычки
- трудные подростки

8 (495) 790-60-08, 8 (903) 790-60-08

Первая консультация бесплатно

Работа проходит лично и в группе

НЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Товары и услуги

● Купим радиодетали б/у. Т. 8 (903) 125-40-10



Редакция «Вечерки» завершает акцию «Как две капли» и подводит итоги. Победитель выбран сервисом случайных чисел. Напомним, что на протяжении года читатели присылали свои фотографии, где они как две капли воды похожи на знаменитость.



Сергей Силантьев



Филипп Киркоров

Победителем стал Сергей Силантьев

Он артист, выступающий в жанре пародии. Наиболее удачный его образ — пародия на Филиппа Киркорова. Сам Сергей рассказал «Вечерке», что его девиз по жизни — всегда должно оставаться место для праздника! Редакция поздравляет Сергея с победой в акции и желает творческих успехов.

«Вечерка» запускает новую акцию «Мой любимый питомец» – присылайте фото своих домашних животных на почту vecher@vm.ru



Петр Баулин

В новой акции «Вечерка» предлагает читателям поделиться забавными фото своих питомцев и приложить небольшой рассказ о них. Знакомьтесь, это кот по кличке Марли, который спит по 20 часов в день.

Ответы на сканворд

Поросенок: Водя, Жидко, Бирюза, Обои Смак, Равнол, Соседи, Лека, Луна, Футник, Васька, Бинство, Шаф, Актрава, Боро, Дракво, Джокер, Кама, Лука, Салют, Квант, Давя, Вертикалка: Вода, Пресса, Стакан, Счет, Каги, Реомор, Васильева, Натю, Локга, Давя, Штраб, Жираф, Ухо, Пилоклат, Ответчик, Кума, Арлекин, Корф, Рана.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

КАМЕНЬ СРЕЛЬ ЦОВ	БУЛЬ-ВАРНАЯ ...	«СВОБОДНЫЙ ...» НА МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ			ФИЛЬМ «ПОД МАСКОЙ ...» С ВУДИ АЛЛЕНОМ						
				СМОТРИТЕ ФОТО	СЛУЖЕБНАЯ ЗАПИСКА			КТО САМЫЙ ВЫСОКИЙ ВЕГЕТАРИАНЕЦ НА ЗЕМЛЕ?		КТО ДОЛЖЕН ОТБИТЬ СУДЕБНУЮ ПОДАЧУ?	
	«ЖИВЕМ МЫ ТОЛЬКО РАЗ, ДА И НАМНОГО ХУЖЕ, ЧЕМ ...»	КАЙФ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ВКУСНО				«ФОН» РАБОЧЕГО СТОЛА КОМПЬЮТЕРА					
					«ПРИЗЫВНИК МОЙ, МАЛЫШ ...» НЫНЧЕ В АРМИЮ ПОШЕЛ			СПОСОБ ПРЕВРАТИТЬ ЖЕНАТИКА В ХОЛОСТЯКА		БАРОН В ЛИЦЕЙСКИХ ДРУЗЬЯХ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА	
ЧТО ОТМЕРЯЛО ВРЕМЯ В АНТИЧНОЙ КЛЕПСИДРЕ?		«... ВРЕМЕНИ ПОШЕЛ НА СЕКУНДЫ»				ПОРОСЕНОК ИЗ МАГАЗИНА «СЛЕЗА МЛАДЕНЦА»					
					ЧЬЕ РОЖДЕНИЕ ЗНАМЕНУЕТ НАЧАЛО РАМАДАНА?	ВОЕННЫЙ ОФИС		ЧТО ЛЕЧИТ ОТИАТР?	УТРЕННИЙ НАПИТОК ПОСТАВА ФЛОБЕРА	КТО ОТБИЛ КОЛОМБИНУ У ПЬЕРО?	
	ЧТО ДЕРЖИТ МЕРТВОЙ ХВАТКОЙ ДИКТАТОР?	КОНКУРЕНТ ФАРЕНГЕЙТА И ЦЕЛЕСИЯ									
	КОНТИНЕНТ КЕНГУРУ	ИЗ ЧЕГО ПЬЮТ?			ЧТО СИМВОЛИЗИРУЕТ СЕМИСВЕЧНИК У МАСОНОВ?	РАБОЧИЙ СТОЛ НИКОЛАЯ ГОГОЛЯ		ГДЕ ПЛАТЬЯ ВИСЯТ, А ЛЮБОВНИКИ ДРОЖАТ?			
										«ПОЕХАЛА ... НЕВОДОМО КУДА»	ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ЖАВОРОНКОВ
	ПОКРОВИТЕЛЬ ЛЕГЕНДАРНОГО БРЮСА ЛИ	БОГИНЯ ГНЕВА У ИНДУСОВ	ВОИНСТВЕННЫЙ АЛЬЯНС					«ПРИСПОСОБЛЕНЕЦ» ПОД КАРТОЧНЫЙ РАСКЛАД			
	КАКОГО БОГА ШИВА ИСПЕЛИЛ СВОИМ ТРЕТЬИМ ГЛАЗОМ?							КОГО ИЗ ДВЕНАДЦАТИ АПОСТОЛОВ СИМВОЛИЗИРОВАЛ ТЕЛЕЦ?			
	ШОУ ЗАЛПАМИ							ГОРОДСКАЯ ПЕЧЬ			
	КАК ЗОВУТ СЫЩИКА У РЕКСА СТАУТА?								«ТЫ С ЖИЗНИ ВЗЯЛ ВОЗМОЖНО ... А БЫЛ ЛИ СЧАСТЛИВ?»		

