

Доучились
Звезды тоже любят
получать дипломы **с. 11**



Хватит есть!
Раскрываем секреты
голодания **с. 6**

Женить холостяка
Гороскоп самых
вредных мужчин **с. 14**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

5 августа 2020 года
№ 85 (1015)



Узнаете на фотографии Мишку? Того самого, который стал любимым, ярким и добрым символом Олимпиады-80 и целой эпохи. С тех пор минуло 40 лет, и пришло время вспомнить вместе с «Вечеркой», как проходило это грандиозное событие **с. 8**

Наш Мишка

Последняя новость

В семи городских парках стартует бесплатная программа по спортивным тренировкам и танцам. Заниматься москвичи смогут с **8 августа**. Расписание будет опубликовано в соцсетях Мосгорпарка.

vm.ru

Александра спешит на помощь

Москвичи выбрали, кем будет чат-бот метро

■ Пользователи проекта «Активный гражданин» выбрали имя и образ чат-боту Московского метрополитена. Виртуальную помощницу будут звать Александрой, и она будет обращаться к пассажирам в облике дежурной по станции. По всей видимости, жители очень влюблены в фильм «Москва слезам не верит», а особенно в песню на слова Юрия Визбора и Дмитрия Сухарева «Александра».

Уже этой осенью виртуальная дежурная ответит на все вопросы

— За такой образ проголосовали 50 процентов участников опроса. На втором месте оказался робот-андроид, а на третьем — диспетчер по станции, который должен знать все о столичном метрополитене, — сообщили в пресс-службе столичного Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры. — А имя Александра предпочли 44 процента пользователей. Лидерами также стали Маша Москвина и Майя. Нововведения появятся уже этой осенью. Дежурная



18 июня 2020 года. Сотрудник Московского метрополитена Артур Теплов за стойкой «Живое общение»

Александра с радостью ответит на вопросы о метро, МЦК и Московских центральных диаметрах. Чат-бот поможет найти забытые вещи. В крайних случаях переключит на оператора. Если вдруг пассажиру станет грустно, то Александру даже сможет развеселить шуткой.

На данный момент чат-бот тестируется. — Пользователи проверяют базы знаний чат-бота и задают вопросы по теме «Услуги»: какой режим работы метро или как доехать до определенной станции. Помимо этого, участники фокус-группы тестируют

Александру на знание тарифов и информации о перехватывающих парковках. Она также готова ответить про МЦК и МЦД. Для наиболее качественной проверки всех разделов базы знаний бота мы поэтапно просим участников теста акцентироваться на темах, которые

мы им присылаем. Участникам нужно задать как можно больше вопросов по заданной тематике, — сообщили в пресс-службе метро. Этот интерактивный сервис уже осенью можно будет найти на сайте mosmetro.ru.

Юлия Зыкина
vecher@vm.ru



В сувенирных магазинах московского метро начали продаваться браслеты «Тройка-Москвенок». Их можно использовать в качестве проездного на всех видах транспорта, а также как пропуск в школу, колледж и детский сад.

📖 Подробнее читайте в следующем номере

Кстати,

по завершении тестирования все его участники получат специальные тематические транспортные карты «Тройка». А десять наиболее активных участников — карту «Тройка» с балансом 3000 рублей.

Знаете ли вы, что

в период самоизоляции появился первый антропологический чат-бот. Виртуальный Тигран вел опрос жителей про Кольцевой бульвар в Ереване.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

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

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: 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, 5б. 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 05.08.2020, 12:30. Дата выхода в свет 05.08.2020, № 85 (1015)

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

Пассажиры

Возвращаемся к поездкам

■ Пассажиры быстрее всего восстанавливаются на станциях Московского метрополитена, расположенных возле парков, мест для прогулок, крупных торговых центров и жилых комплексов. Об этом сообщили в пресс-службе столичного Департамента транспорта. Там отметили, что лидерами по восстановлению количества пассажиров оказались станции «Достоевская», «Технопарк», «ВДНХ», «Кропоткинская». Кроме того,

поток увеличился на 78 процентов на МЦК Лужники, а также на станциях метро «Спортивная» — на 61 процент и «Воробьевы горы» — на 41 процент во время старта маршрута Московского полумарафона. — В воскресенье московским транспортом воспользовались больше 2 миллионов 370 тысяч человек — 81 процент от такого же дня в прошлом году, — подчеркнули в пресс-службе Департамента транспорта столицы.

Сергей Морозов
vecher@vm.ru



3 августа 2020 года. Пассажиры на станции метро «Парк Победы»

Премьера. Встретить знаменитость в столице можно где угодно. В новой рубрике «Прогулка со звездой» «Вечерка» отправляется с известными людьми по их памятным местам. Сегодня это артистка Анна Калашникова.

Судьба привела

■ **Анна Калашникова родилась в Ставрополе, но уже много лет живет в столице. Наша прогулка началась с моста Победы на Ленинградском шоссе — именно здесь когда-то и случилось ее знакомство с городом.** Все потому, что рядом с мостом находится Московский авиационный институт (МАИ) — первый вуз, куда Анна подала документы после окончания школы с золотой медалью.

— Не побывав на выпускном вечере, а только на его официальной части, мы сели с мамой на поезд и уехали из Пятигорска, где тогда жили, в столицу, — вспоминает Анна. — Я мечтала учиться в театральном

вузе, но понимала, что уже поздно — другие дети еще за полгода готовились к прослушиваниям и посещали различные курсы. Несмотря на это, актриса все же попыталась счастье и попробовала поступить в театральные институты, но безуспешно. Неспешно шагая по мосту, Анна рассказывает, что подавала документы во все институты с инженерно-экономическим уклоном: МГУ, МАИ, Плехановский университет и даже в Бауманку. Такой «запасной аэродром» привлекал престижем, да и шансов поступить на бюджет с отличным аттестатом было больше. С моста Победы сворачиваем в сторону института,

к зданию Дворца культуры — здесь отчасти и началась ее творческая жизнь. — До того как меня зачислили на первый курс, одна моя подруга, которая поступила на год раньше, рассказала, что университет очень креативный и что здесь я смогу себя реализовать. Это придало

мне уверенности, что я на правильном пути. Дворец культуры — очень сильный в этом плане. Отсюда вышло много творческих людей: Марк Гинзбург, Эдуард Успенский, Михаил Задорнов, — рассказывает Анна. В стенах этого здания Калашникова впервые и увидела объявления о различных кастингах.

— Требовались массовка, групповка, эпизоды, телешоу. Я сразу попала в волну и снималась везде, куда меня брали. А еще я много работала. Первая работа — стройотряд. Мы убрали территорию института. Потом устроилась в салон красоты и утром, до того как начинались пары, убирала там. Даже в кофейне пришлось побить бариста, — обходя вокруг института, делится Калашникова. Гуляя у института, артистка вспоминает, как по случайной случайности однажды оказалась на съемке на «Мосфильме». А там, проходя мимо павильонов, режиссеры могли попросить никому не известных артистов помочь и даже предложить работу. Так и произошло с молодой студенткой.

— Мне очень хотелось пробиться в этой сфере. И ребята с площадки посоветовали пойти в отдел кадров, так как на тот момент были вакансии. Вот так я и устроилась в центральную канцелярию Карена Шахназарова. Анна с теплом вспоминает учебу, окрестности Авиационного моста Победы.

— Сначала в Москве было тяжело. Мы жили по пять человек в одном блоке общежития. Домашние задания делать негде, а плакать и вовсе некогда. Но у меня было большое желание стать актрисой, и я смогла преодолеть все трудности, в том числе в этих стенах — дорогого сердцу института, — добавляет Анна. — Поэтому и решила показать «Вечерке» это место.

Со звездой гуляла **Юлия Зыкина** vecher@vm.ru

ДОСЬЕ

Анна Калашникова принимала участие в таких проектах, как «Наша Раша», «Даешь молодежь», «Город соблазнов». Вместе с Евгением Никишиным и Сергеем Писаренко Анна снялась в фильме «Лопухи», а также сыграла эпизодические роли в сериалах «Пятая стража», «Однажды будет любовь», «Обручальное кольцо», «След» и других.

Мне хотелось пробиться в артистической сфере, а помог начал случай



25 июля 2020 года. Анна Калашникова на мосту Победы, по которому часто гуляла

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.



Здесь одно из двух: либо этот внешний вид специально подобран, чтобы выступить в качестве маскировки в темноте, либо девушка не выспалась и ей нужен еще как минимум один круг по Кольцевой линии.

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

Перспектива

Шесть новых узлов

■ **Вчера главный архитектор столицы Сергей Кузнецов заявил, что на будущем, четвертом Московском центральном диаметре создадут шесть транспортных узлов.**

Они расположатся на станциях Аминьевская, Минская, Кутузово, Камушки, Беговая и Белорусский вокзал.

— Благодаря им жители районов, прилегающих к Киевскому направлению железной дороги, смогут без труда пересечь на Большую кольцевую и радиальные линии метро, Московское центральное кольцо и первый Московский центральный диаметр, — сообщил Сергей Кузнецов.

По его словам, проектируемый остановочный пункт Камушки, который появится на соединительной ветви, станет частью самого

крупного хаба по Киевскому направлению. Там же появится связь между первым и четвертым маршрутами МЦД. Еще один узел расположится в районе Очаково-Матвеевское в составе станции Аминьевская.

— Его появление ускорит и упростит для пассажиров пересадки с железной дороги на Большое кольцо, а также выход к прилегающим кварталам. Последнее особенно ценно — территория здесь интенсивно развивается, там появляется много новой застройки, в том числе по реновации, — отметил главный архитектор.

В Институте Генплана добавили, что формирование крупных узлов на Киевском направлении позволит снять с участка, прилегающего к вокзалу, лишнюю нагрузку.

Василиса Чернявская vecher@vm.ru



Александр Кожухин

Справка

С 5 по 9 августа для всех гостей Москвариума — специальная праздничная программа: посетители ждут бесплатные мастер-классы, тематическая фотовыставка, показ фильма об акулах, знакомство со звездными дайверами и новым обитателем — пантерным хамелеоном.

Океан вдали от моря

Москвариум отмечает пятилетие



Владимир Новиков

4 августа 2020 года. Москвичка Ирина Мейнцер и новый обитатель Москвариума хамелеон пантерный (1) Мэр Москвы Сергей Собянин (справа) награждает дежурного электрослесаря по ремонту оборудования Владимира Новикова на строящейся станции «Университет дружбы народов» (2)

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин поздравил с первым юбилеем Москвариум на ВДНХ и осмотрел строительство станции метро «Университет дружбы народов».

Пять лет назад на ВДНХ открылся Москвариум — один из крупнейших аквариумов России и океанографических центров мира, который расположен вдали от моря. — Москвариум сегодня — это 12 тысяч обитателей, по которым можно изучать

географию планеты: от Байкала до Амазонки, от исландских фьордов до Большого Барьерного рифа, от

Всего на Коммунарской линии метро будет 16 станций

Гренландии до Сахалина, — написал в своем личном блоге Сергей Собянин. В Москвариуме живут азиатские выдры Бенедикт и Феодор, байкальская нерпа Лунтик, краснокнижная

черепашка бисса и мечехвосты, которых можно потрогать руками. Если заранее узнать расписание, можно

понаблюдать за кормлением морских обитателей, в том числе акул. Также в Москвариуме можно поплавать с дельфинами и познакомиться с косатками Нарнией, Нордом и Наей.

— Благодаря созданию оптимальных условий содержания у обитателей Москвариума регулярно происходит пополнение. За пять лет в его стенах родилось более 2 тысяч новых жителей, среди которых беспозвоночные, рыбы, амфибии, рептилии, — рассказал Собянин. — Москвариум сегодня — место работы более 500 специалистов и один из главных аттракционов Москвы.

Также вчера мэр осмотрел строительство станции «Университет дружбы народов» Коммунарской линии метро. Когда она откроется, студенты и преподаватели смогут добираться до РУДН только на метро, не используя наземный транспорт.

— Несмотря на ограничения, связанные с пандемией, у Московского метрополитена на этот год очень амбициозные задачи, —

отметил мэр. — 14 километров линий метро уже введено, и еще 10 километров должно быть построено до конца года. Это огромный объем работы, который требуют постоянного внимания, концентрации сил, ресурсов.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

Зоопарк

Пара редких животных обзавелась детенышем

■ Вчера Центр воспроизводства редких видов животных представил детеныша редкого животного — сычуаньского такина.

Появилась девочка на свет в марте.

— При рождении она весила около 10 килограммов. Для самки такина это уже не первое потомство, она у нас опытная мама: хорошо приняла малышку, стала выкармливать и оберегать, — рассказала генеральный директор Московского зоопарка Светлана Акулова. Сейчас малышка уже окрепла, но все еще бегает за мамой хвостиком. Родители заботливо опекают ее, не подпуская посторонних.

Сычуаньский такин очень похож на быка с длинной золотистой шерстью и рогами как у антилопы гну. Но по своему систематическому положению он ближе к козам и баранам. Сейчас этот вид занесен в Красную книгу как исчезающий.

В Московском зоопарке сычуаньские такины появились в 2009 году. Пару этих необычных животных привезли из Пекинского зоопарка как раз в канун года Быка. За пределами Китая такинов можно увидеть не более чем в 30 зоопарках. В России, кроме Московского зоопарка, они есть только в Новосибирске.

Юлия Зыкина
vecher@vm.ru



4 августа 2020 года. Детенышу такина из Центра воспроизводства редких животных уже четыре месяца

Погода вечером

+22°C

Ветер	2–3 м/с	
Давление	750 мм	
Влажность воздуха	65%	

Завтра утром +18°C, без осадков

Тем временем в Кепше,

селе в Краснодарском крае, погода — 29 градусов. — Здесь протекают две реки: Мзымта и Ахцу, — рассказал «Вечерке» сотрудник Адлерского городского архива Юрий Иващенко. — Их главная особенность в том, что питаются они в основном от дождевых осадков. И в жаркую погоду, когда долго нет дождей, реки могут пересыхать. Основной заработок многих жителей села — сдача в аренду жилья курортникам, которые летом съезжаются сюда со всей России, чтобы полюбоваться красотами Краснодарского края.

Премьеры в маске

Какие новинки и меры безопасности ждут зрителя кинотеатра

■ Столичные кинотеатры снова открыли свои двери для любителей кинематографа. Корреспондент «Вечерки» узнала, какие премьеры подготовили для горожан и как соблюдаются меры по профилактике распространения коронавируса.

На входе в кинотеатр «Москино Космос» персонал напоминает посетителям о том, как важно соблюдать рекомендации Роспотребнадзора. А именно — не нарушать социальную дистанцию и носить защитные маски. К слову, разметка для дистанции начинается сразу, как только заходишь в фойе. Здесь же есть и антисептики, которыми каждого просят обработать руки. До начала следующих сеансов еще полчаса. Кто-то проводит это время на улице, другие коротают его в фойе. Особенно не терпится скорее войти в зрительный зал пятилетней Елизаветы.

— С большим удовольствием сегодня пришли с дочкой посмотреть мультфильм «Тролли. Мировой тур», — рассказывает мама непоседы Анастасия Ковалевская. — Нам нравится атмосфера кинотеатра, магия большого экрана завораживает. Мы ждали этого момента четыре месяца. Кстати, что касается афиши, в новом сезоне зрителей ждет немало премьер: триллер с Расселом Кроу «Неистовый», «Побег из Претории» с Дэниелом Рэдклиффом и другие. Любите-

Кстати,

кинотеатры «Москино» открылись 1 августа. За первые три дня работы их посетили больше 2,5 тысячи зрителей. По будням в кинотеатрах сети действует акция «Кино для жаворонков» — можно купить билет на утренний сеанс по льготной цене (88 рублей) и посмотреть интересный фильм.

4 августа 2020 года.

Администратор кинотеатра Валерия Горожанкина в кинозале (1) и фойе работает в маске и перчатках (2)



1 Наталья Феоктистова



2

Промежутки между сеансами увеличены до 30 минут

лей российского кинематографа в ближайшие недели ожидает две новинки — комедия «Хеппи-энд» и фильм «Фея» с Константином Хабенским в главной роли.

— Промежутки между сеансами увеличены до 30 минут, а зрители запускаются в зал за 15 минут до начала

сеанса, — рассказала генеральный директор «Москино» Светлана Максимченко. Кстати, билеты горожанам рекомендуют покупать онлайн и заранее. Ведь чтобы соблюдать социальную дистанцию, в кинотеатрах

шире свободные места автоматически блокируются. А значит, этих самых мест стало в два раза меньше. Входы в кинозалы оборудованы устройствами для бесконтактной проверки билетов. В самом зале, как и ожидалось, много свободных мест. Но этого требуют меры профилактики COVID-19. Свет гаснет, загорается экран — можно наслаждаться долгожданным кино.

Дженни Самойлова
vecher@vm.ru

Происшествия

Представилась соработником

Столичная полиция возбудила уголовное дело по факту кражи 1,6 миллиона рублей с банковского счета у 82-летнего пенсионера. Неизвестная женщина позвонила пожилому мужчине, представилась сотрудником службы социальной защиты населения и попросила продиктовать ей реквизиты банковской карты. Вскоре со счета потерпевшего были списаны деньги. Право-

охранители разыскивают злоумышленницу.

Снаряжал патроны в своей квартире

Правоохранители пресекли работу мастерской по изготовлению патронов. В одной из квартир в районе Хамовники сотрудники полиции обнаружили оружие, боеприпасы и инструменты для их изготовления. Проживает в ней 48-летний мужчина.



Все найденные предметы изъяты и направлены на исследование. Решается вопрос о возбуждении уголовного дела.

Уличные грабители

Вчера по горячим следам были задержаны двое приезжих, устроивших разбойное нападение на мужчину. Потерпевший рассказал, что преступники подошли к нему на улице и, угрожая ножом, отобрали банковскую карту и мобильный

телефон. Затем, продолжая незаметно для окружающих держать нож, направились вместе с ним в магазин, где расплатились украденной картой, после чего скрылись. Сумма ущерба составила 7 тысяч рублей. Злоумышленников разыскали в районе Южное Бутово. Возбуждено уголовное дело.

Поймали воров

Во вторник полиция задержала двух преступников, похитивших более

2,7 миллиона рублей из офиса в центре столицы. Злоумышленники проникли в помещение ночью, разбив окно на первом этаже. На их лицах были маски. В офисе они взломали сейф и украли оттуда все деньги. Грабителей разыскали и изъяли у них часть похищенных средств. Выяснилось, что один из задержанных уже был ранее судим за аналогичное преступление. Возбуждено уголовное дело.

Анна Балюк
vecher@vm.ru

Голосование

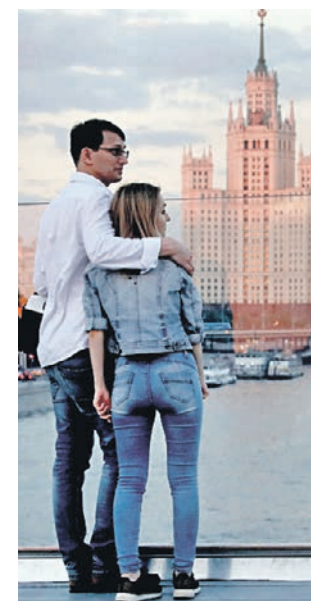
Где рассвет встречать с любимым

■ Самые романтичные места столицы предложили выбрать москвичам в проекте «Активный гражданин».

Вчера на сайте проекта стартовало новое голосование из серии «Москва «Активного гражданина»: любимые места в городе». На этот раз жителям предложили поделиться любимыми местами для романтических встреч. Вариантов много: Патриаршие пруды, Московский планетарий, Нескучный сад, ВДНХ, парк «Зарядье», киностудия «Мосфильм», Воробьевы горы, усадьба Кусково, «Мультимедиа Арт Музей», «Москвариум», Даниловский рынок, сад «Эрмитаж», сквер у памятника Пушкину, арт-центр «Винзавод», дизайн-центр «Флаккон», Триумфальная площадь, смотровая площадка Останкинской телебашни, ботанический сад «Аптекарский огород», прогулка на теплоходе по Москве-реке. Выбрать можно до пяти вариантов из предложенных или предложить свой.

Те места, которые наберут самое большое количество голосов, после нанесут на онлайн-карту «Активного гражданина». Это не только дополнит список обозначенных на карте изменений, которые произошли в городе по результатам голосований в проекте, но и может послужить своеобразным справочником для тех, кто пока не знает, где лучше всего назначить романтическое свидание.

Игорь Барышев
vecher@vm.ru



Валерий Шарифуллин/ТАСС

3 июня 2020 года. Одно из романтических мест — Парящий мост в «Зарядье»

Объявляю голодовку

Эффективны ли радикальные методы в борьбе с лишним весом

■ Ученые Чикагского университета пришли к выводу — интервальное голодание полезно. Они уверены, что если ничего не есть 18 или 20 часов в сутки, вы похудеете и станете здоровее. «Вечерка» разбиралась, так ли хорош этот метод.

Специалисты пригласили 58 добровольцев и разделили их на три группы. Члены первых двух групп могли есть любую пищу в заданный промежуток времени, но при этом полностью воздерживаться от еды в течение 20 и 18 часов соответственно. Третья, контрольная, группа не меняла своих пищевых привычек. Спустя два месяца выяснилось, что по сравнению с контрольной группой участники двух других потеряли примерно три процента

Кстати,

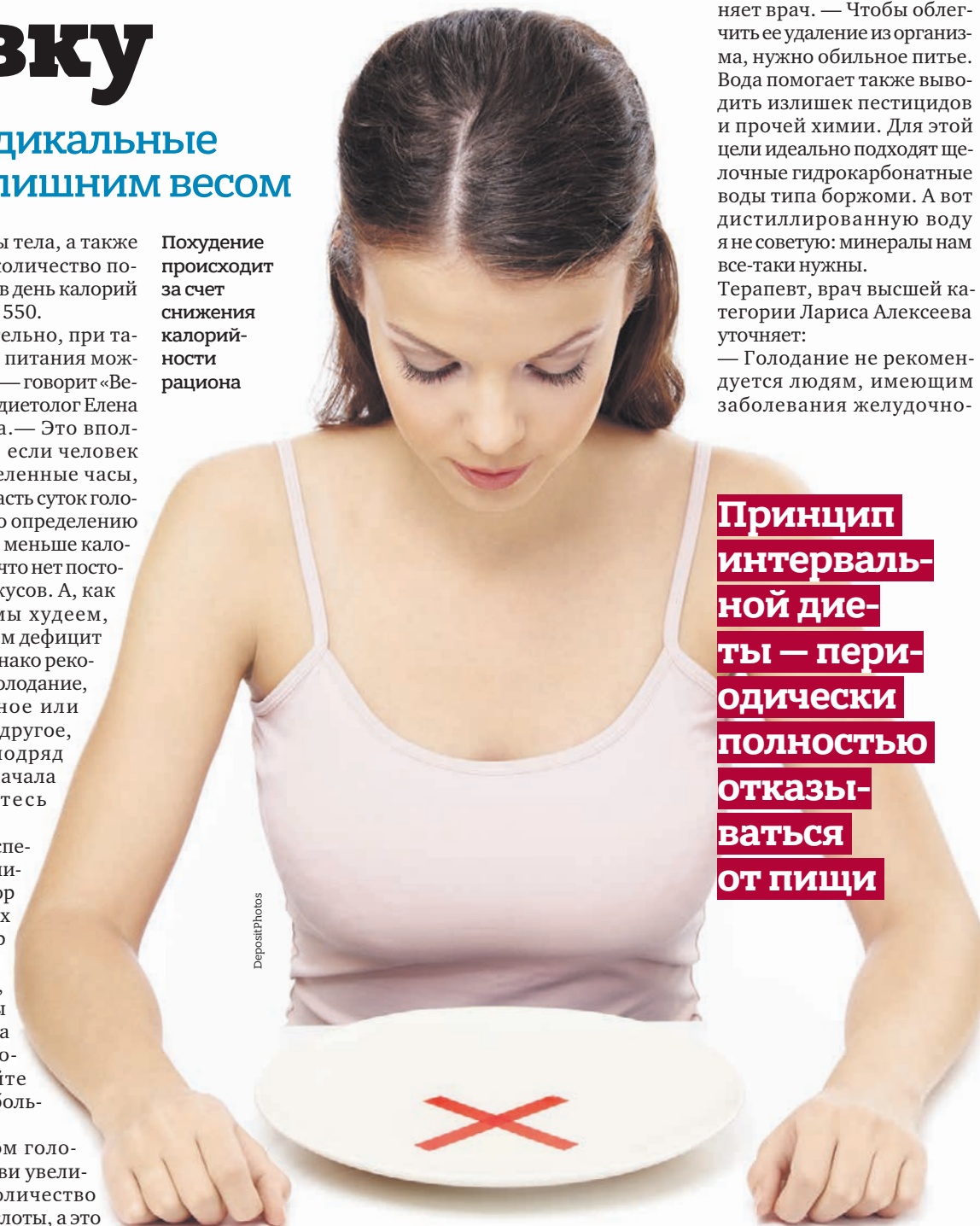
специалисты считают, что 18-часовой период воздержания от пищи — оптимальная стратегия для большинства. При этом они советуют сдвинуть окно приема пищи на утро — чтобы днем не хотелось есть.

общей массы тела, а также сократили количество потребляемых в день калорий в среднем на 550.

— Действительно, при таком режиме питания можно похудеть, — говорит «Вечерке» врач-диетолог Елена Соломатина. — Это вполне логично: если человек ест в определенные часы, а большую часть суток голодает, то он по определению употребляет меньше калорий, потому что нет постоянных перекусов. А, как известно, мы худеем, когда создаем дефицит калорий. Однако рекомендовать голодание, интервальное или какое-либо другое, я бы всем подряд не стала. Сначала посоветуйтесь с врачом.

Известный специалист по питанию, доктор медицинских наук Виктор К о н ы ш е в отмечает, что если вы решились на такую «голодовку», пейте как можно больше воды. — При сухом голодании в крови увеличивается количество мочевой кислоты, а это

Похудение происходит за счет снижения калорийности рациона



Принцип интервальной диеты — периодически полностью отказываться от пищи

очень опасно: кислота выпадает в виде кристаллов в почках, способствуя образованию камней, — объясняет врач. — Чтобы облегчить ее удаление из организма, нужно обильное питье. Вода помогает также вывести излишек пестицидов и прочей химии. Для этой цели идеально подходят щелочные гидрокарбонатные воды типа боржоми. А вот дистиллированную воду я не советую: минералы нам все-таки нужны.

Терапевт, врач высшей категории Лариса Алексеева уточняет:

— Голодание не рекомендуется людям, имеющим заболевания желудочно-

Едим и смотрим на часы

Есть несколько методов интервального голодания. Схема 16/8 не допускает никакой еды 16 часов в день: во временном интервале в 8 часов вы едите, а затем на 16 часов отказываетесь от пищи. В течение «окна», когда вам разрешено есть, может быть несколько приемов пищи. Диета 5:2 предполагает пять дней обычного питания и ограничения до 500–600 калорий два дня в неделю. Вы питаетесь, как обычно, все дни, кроме, например, понедельника и четверга, когда съедаете две маленькие порции (примерно по 250 калорий) в день. Еще один метод — голодание 24 часа 1–2 раза в неделю. Вы можете закончить ужин в 19.00 и не есть до следующего вечера.

кишечного тракта, проблемы с гормонами, сахарный диабет, заболевания крови, тромбоз, психические расстройства, туберкулез в активной фазе или гепатит в стадии обострения. Нельзя голодать детям, пожилым людям, беременным и кормящим грудью женщинам. А еще такая строгая диета не подойдет, если вы восстанавливаетесь после хирургической операции или инфаркта.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

Ну и как вам?

Быстро, но вредно

■ Существуют и другие радикальные способы быстро скинуть вес. Но врачи предупреждают: они могут быть чреваты проблемами со здоровьем. «Вечерка» собрала антирейтинг методов похудения.

■ Мочегонные таблетки.

— Многие спортсмены перед соревнованиями «сушатся» и пьют мочегонные средства, — рассказывает фитнес-тренер и диетолог Денис Ряхов. — Известно, что подкожно-жировая клетчатка вмещает значительное количество воды,

а обезвоживание приводит к понижению массы тела. Но это и опасно: вместе с водой из вашего тела выходят и полезные микроэлементы. Волосы и ногти могут стать ломкими, кожа — сухой.

■ Тренировки в термокостюме.

Гимнастка Алина Кабаева как-то рассказала в интервью, что перед последним чемпионатом мира проводила тренировки в глухом тяжелом термокостюме, из-за которого после окончания занятий на полу образовывалась целая лужа пота. В итоге спортсменка резко снизила вес и приняла участие в соревнованиях.



После бани цифра на весах будет меньше, правда, за счет потери жидкости, а не жира. Для похудения этот способ неэффективен, но хотя бы безопасен для здоровья

— Конечно, это довольно быстрый способ сбросить свой вес. Но то, что быстро уходит — быстро и возвращается, — отмечает Денис Ряхов.

■ **Баня.** Тучный человек, посидев в парилке, может моментально потерять пару килограммов за счет влаги, которая выйдет с потом. Но радоваться тут нечему.

Стоит ему потом выпить несколько стаканов воды или чая, и вес вернется.

■ **Хирургические вмешательства.** Более радикальный способ похудения —

липосакция или откачивание жира. Это, по сути, хирургическая операция. Еще один вариант — хирургия желудка, когда его уменьшают в объемах, чтобы он физически не смог принять много пищи.

— К этому способу прибегают только тогда, когда нехирургические способы избавления от лишнего веса не помогают, а ожирение становится опасным для здоровья и даже жизни пациента, — рассказывает диетолог Анна Кудрявцева. — Но учтите: сделав желудок меньше, вы все равно будете всю оставшуюся жизнь сидеть на диете, иначе растолстеть можно снова. Такие случаи, увы, не редкость.

Борис Орлов
vecher@vm.ru



Прямая речь



Татьяна Черниговская
Нейролингвист,
доктор биологических наук

Музыка влияет на мозг чрезвычайно сильно, особенно если ребенок начинает заниматься рано. Как ни парадоксально, основные зоны мозга, занятые обработкой музыки, находятся очень близко или в тех же местах, где речевые. Музыка приучает мозг к концентрации, к выделению слухового сигнала из общего фона, к чувствительности к ритму. Она выполняет даже более серьезную работу, чем речь.

Умнее всех

Как прокачать свой интеллект

■ Занятия музыкой не улучшают память и школьную успеваемость. К такому выводу пришли эксперты из медицинского института Фудзита (Япония) и Лондонской школы экономики. «Вечерка» узнала, какие еще существуют мифы о развитии способностей. Эксперты проанализировали результаты 54 исследований, в которых принимали участие около семи

1 апреля 2018 года. Учащиеся столичной школы № 1270 Евгения Храмова и Никита Щетинин

не развивают интеллект ребенка, я бы не стала. А исследователи из Университета Пенсильвании установили, что мобильные приложения для тренировки ума не улучшают когнитивные способности. Такие программы влияют на мозг, как обычные видеоигры. Еще один популярный миф о развитии мозга — так называемые таблетки для ума. — Бытует мнение, что человек использует только десять процентов возможностей мозга, — рассказывает популяризатор науки, антрополог Вячеслав Туранов. — На самом деле все области мозга человека активны практически постоянно. А все эти препараты, призванные «прокачать» мозг, которые распространяют мошенники, не более чем пустышки.

Ирина Ковган
vecher@vm.ru

тысяч детей. Оказалось, дети, занимающиеся музыкой, показывают в школе те же результаты, что и другие ребята. — За рубежом это, возможно, и открытие, но нас таким выводом не удивишь, — говорит психотерапевт Мария Данилина. — Очевидно, что у ребят, которые учатся в музыкальной школе, остается меньше времени на домашние задания. Но однозначно утверждать, что занятия музыкой

Советы эксперта

Пять способов стать гением

■ Чтобы интеллект развивался, нужно постоянно держать свой мозг в тонусе. «Вечерка» вместе со специалистом по личностному росту **Виталием Нестеровым** предлагает пять простых способов.

Способ 1. Решайте головоломки и логические задачи. Причем искать надо самые сложные пути решения. Тогда мозгу придется постоянно генерировать необычные идеи, а не идти по протоптанной дорожке.

Способ 2. Больше читайте как художественную, так и научную и профессиональную литературу. Но нужно не просто перелистывать страницы, а анализировать информацию, возможно, даже записывать некоторые мысли и обдумывать их. Такая работа не только расширит кругозор, но и поможет развивать определенные качества вашего ума.

Способ 3. Будьте любопытными, как дети. Если вы не знаете, как устроен самолет и почему он летает, прочитайте об этом. Если вас впечатляют фокусы, попытайтесь научиться выполнять их. «Кормите» мозг информацией.

Способ 4. Разговаривайте сами с собой. Несмотря на то что это занятие ассоциируется с сумасшедшими, вести разговор с самим собой полезно. Это позволит сформулировать проблему и оптимизировать наши ресурсы для ее решения.

Способ 5. Проводите стандартные действия необычным способом. Например, умывайтесь, закрыв глаза, или чистите зубы левой рукой, если вы правша. Это заставит мозг работать в непривычном для него ключе, что способствует развитию когнитивных способностей.

Мария Маслова
vecher@vm.ru



Чтение книг не только помогает расширить кругозор, но и развивает аналитические способности

Дом, строительство, ремонт

Реклама

Завод Заборов.ру

ЗАБОРЫ ТЕПЛИЦЫ

ВИНТОВЫЕ СВАИ

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ** **СКИДКИ до 50%** *

(495) 104-52-52

* Информацию о скидках и акциях уточняйте по тел. или в офисах продаж
** Информацию о доставке уточняйте по тел. или в офисах продаж

Недвижимость

На правах рекламы

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

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

Туризм и отдых

На правах рекламы

КРАСНЫЙ ХОЛМ
Санаторий на Волге
www.redholm.ru

8 (4852) 43-72-03, 43-72-43

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА со скидкой 20% ПО СОЦИАЛЬНОЙ КАРТЕ МОСКВИЧА

- Питание по системе «шведский стол»
- Бассейн с минеральной водой из собственного источника + сауна/хамам
- Эксклюзивные медицинские методики
- Ежедневный ж/д экспресс Москва-Ярославль 3 ч. 20 мин. в пути

40 лет назад в Москве завершились XXII Олимпийские игры. В небо был запущен Олимпийский Мишка, заставивший пустить слезу миллионов зрителей. «Вечерка» расскажет о самых ярких страницах тех самых игр.

Четырехкратный олимпийский чемпион, пловец Владимир Сальников (на фото) на Олимпиаде-1980 завоевал три золотых награды.

— Мировой рекорд, который я установил на дистанции 1500 метров вольным стилем, — самое яркое для меня событие Олимпиады, — рассказывает спортсмен. — Мне удалось преодолеть эту дистанцию меньше, чем за 15 минут. Во время игр в Москве было немногочисленно, многих жителей власти попросили отправиться в отпуск. В метро было свободно. А на улицах все блестело.

Было ощущение, что не только пыль протерли, но и навели лоск. Очень выделялись из привычной московской среды те объекты, которые построили специально к Олимпиаде: спорткомплекс «Олимпийский», бассейн «Олимпийский», а напротив «Лужников» возвели теннисный центр. Все это радовало глаз и я считаю, что Олимпиада дала фантастический импульс развитию столицы. Все построенные спортивные арены потом использовались, то есть олимпийское наследие — это не пустой звук. Например, на протяжении 40 лет после Олимпиады бассейн «Олимпийский» полностью заполнялся, служил символом развития плавания в стране. Олимпиада в Москве — великий триумф нашего государства. Долгие годы мы, его свидетели, мечтали, что, может быть, он когда-нибудь вернется. Возвращение произошло в 2014 году на Играх в Сочи, правда, немножко в другом виде.

За ценой не постоим

Согласно «Официальному докладу» оргкомитета Игр-1980, расходы на организацию ОИ составили 862,7 миллиона рублей, а прибыль — 744,8 миллиона. Однако московский градоначальник Владимир Промыслов оценил затраты в 2 миллиарда долларов, а в неофициальных данных фигурировала сумма 3 миллиарда.

Сувенир за 150 тысяч

Многие олимпийские сувениры 40-летней давности можно приобрести у коллекционеров и нумизматов. Например, серию из 13 значков «Олимпиада. Москва-80» на интернет-аукционе продают за 1500 рублей. Высоко ценятся золотые перстни, кольца, цепочки, серьжки с олимпийскими кольцами, а также наборы золотых и серебряных монет с изображением видов спорта. Коллекционеры продают их от 200 до 400 тысяч рублей. А крошечная статуэтка олимпийского Мишки обойдется почти в 3 тысячи. Можно найти в столице и бронзовую медаль с Мишкой, за 150 тысяч рублей!



Факел сделали за месяц

Разработку олимпийского факела оргкомитет соревнований поручил японскому подрядчику, который был спонсором Игр в Москве. Однако факел в виде тростника был отвергнут. Японская фирма заплатила 30 тысяч долларов неустойки, и за работу над факелом взялись художники Мухинского училища. Они справились с задачей за месяц. Вес факела Олимпиады-80 — 900 граммов, длина — 550 миллиметров. Факел не тух от порыва ветра, а благодаря ампуле с оливковым маслом его пламя имело розовый оттенок. Именно такой факел был подарен Владимиру Путину накануне Олимпиады в Сочи-2014.

Олимпиада

Как это было

Открытие Игр XXII Олимпиады состоялось 19 июля 1980 года на Большой спортивной арене Центрального стадиона имени В. И. Ленина. Трехкратный олимпийский чемпион в тройных прыжках Виктор Санеев вбежал на стадион, неся в руках факел с олимпийским огнем. Спортсмен сделал круг по дорожке и передал факел олимпийскому чемпиону — 1972 баскетболисту Сергею Белову. Чтобы зажечь чашу над стадионом, для Белова на Восточной трибуне была сооружена дорожка из белых щитов. По ним атлет пронесся к чаше. Затем на табло

появилось изображение советских космонавтов Леонида Попова и Валерия Рюмина. Они из космоса пожелали участникам соревнований счастливых и удачных стартов. В торжественном марше приветствия проследовали национальные олимпийские команды. Генеральный секретарь ЦК КПСС Леонид Брежнев объявил игры открытыми. Церемония открытия длилась около трех часов. В ней участвовали свыше 16 тысяч спортсменов, самодеятельных и профессиональных артистов. Комментировали церемонию Александр Каверзнев и Валентина Леонтьева.

Все удобства для гостей

Олимпийская деревня была рассчитана на 14,5 тысячи человек. Это 18 16-этажных корпусов, тренировочные базы, школы и детские сады, зоны отдыха, бары-рестораны, парикмахерские, библиотека и даже концертный зал. На вторых этажах каждого дома для спортсменов размещались штаб-квартиры национальных делегаций. Вольготно жилось в Олимпийской деревне и высоченным баскетболистам. Для них были изготовлены кровати длиной 2 м 30 см. Закрыта деревня была 10 августа.

Преображения в метро

К Олимпиаде-80 в столичной подземке появились электронные часы и быстрые эскалаторы. В вагонах поездов станции объявляли на двух языках — русском и английском, а на едином проездном билете красовались надписи на французском, английском и немецком языках.

Летающего медведя М купить немцы, но вла отказали, объяснив э что талисман не прод



Исконное эхо

Вспоминаем главное спортивное событие 1980 года



Мишу хотели
ввести СССР
то тем,
дается

Судьба Миши

3 августа 1980 года в финале церемонии закрытия московской Олимпиады, под песню Александры Пахмутовой и Николая Добронравова «До свиданья, Москва» резиновая фигура олимпийского Миши с гроздью воздушных шаров улетела в темнеющее небо. Спустя несколько часов после церемонии приземлившегося на Воробьевых горах резинового медведя отправили на склад. Одно время Миша был выставлен на всеобщее обозрение в павильоне ВДНХ «Юный техник», а затем был уничтожен крысами в подвале Олимпийского комитета.

Наследие потомкам

К Олимпиаде было построено 78 спортивных объектов. Например, конноспортивная база в Битце, спорткомплекс «Олимпийский» на проспекте Мира, велотрек в Крылатском, спортзал «Дружба» в Лужниках, футбольно-легкоатлетический манеж ЦСКА, универсальный спортивный зал в Измайлове... Многие из них до сих пор функционируют, став спортивной базой для поколений российских спортсменов.



Боязнь тропических болезней

Советские граждане, не привыкшие к общению с иностранцами, первое время сторонились темнокожих гостей столицы. Боялись заразиться тропическими болезнями. Особенно переживала советская политическая элита. Поэтому министру здравоохранения СССР пришлось даже направить в ЦК записку, дескать инфекция передается лишь в тропиках от комаров, чтобы всех успокоить.

Прямая речь



Виктор Кровоушков
Четырехкратный олимпийский чемпион, завоевал на Олимпиаде-80 две золотых награды.

Не знаю, какое именно меню было в Олимпийской деревне, а у спортсменов сборной СССР в Новогорске чего только не было на столах: черная и красная икра, осетрина, да все, что душа пожелает... Церемонии открытия и закрытия Олимпиады-80 я тоже не посещал, решил попрощаться с ней, сидя у телевизора. И я скажу, что и у меня слезы текли из глаз, когда в небо улетел Олимпийский Мишка. Олимпиада в Москве была очень сложной для меня, потому что проходила в родной стране. Груз ответственности за результат был невероятный, что аж придавливало к земле. Ну а иностранные спортсмены благодарили нас за прекрасную Олимпиаду, которая со всех точек зрения прошла на высочайшем уровне.



Меню олимпийца

ЗАВТРАК Первый вариант: лосось с майонезом, отварная свинина с овощами — кабачками и корнешонами, суп-крем из шпината. Второй вариант: треска на пару с соусом, лангет, шпикачки (жареный хот-дог), рисовый пудинг с сахарной корочкой.

ЛАНЧ Первый вариант: лосось с лимоном, мясо с гарниром, куриный бульон, суп из бобов и почек по-арабски, борщ по-московски. Второй вариант: осетрина с соусом по-русски, шницель из свинины, жареная индейка, жареная цветная капуста с маслом, яблоко в сиропе, тушеный ананас.

УЖИН Шпроты с лимоном, отварной язык с гарниром, суп из щавеля с яйцом и сметаной, кокиль из судака, бифштекс, цыпленок в молочном соусе, овощи в молочном соусе, тушеные абрикосы.

Знакомство с нашим кино

Во время Олимпиады иностранным гостям в столичных кинотеатрах показывали шедевры советского кинематографа. Зрителям демонстрировали не только новинки, но и фильмы прошлых лет. Например, гости из-за рубежа могли увидеть «Карнавальную ночь», «Двенадцать стульев», «Берегись автомобиля», «Ирония судьбы, или с легким паром», Иван Васильевич меняет профессию» и другие. Так иностранцы познакомились с фильмами, которые любили советские люди. Во многих других странах посмотреть их было нельзя. К слову, во время Олимпиады развлечений было предостаточно — концерты, спектакли, оперные и балетные выступления.



Обновленная фотоколлекция

К 40-летию Олимпиады обновлена экспозиция виртуального музея «Москва — с заботой об истории». В коллекцию вошли более 100 фотографий, на которых отображены не только события Игр, но и повседневный спорт советских людей. Москвичи всех возрастов запечатлены на стадионах, катках, лыжных станциях, гребных базах и спортплощадках. Адрес виртуального музея: vov.mos.ru.

И стар и млад

Самым юным участником московской Олимпиады стал 13-летний ангольский пловец Жорже Лима. А самым возрастным участником стал 70-летний болгарский яхтсмен Красимир Крыстев. И для них обоих Игры в Москве стали единственными в карьере.

■ 10 августа на телеканале СТС стартует комедийный сериал «Сториз» (в переводе с англ. «Истории». — «МВ») с юмористическими зарисовками из жизни самых разных людей. Сыгравший в нем актер Даниил Вахрушев рассказал «Вечерке» о проекте, учителях в профессии и экстремальных увлечениях.

Даниил, в процессе съемок было так же весело, как будет на экране?

На площадке обычно еще веселее, тем более что и по жанру у нас был своеобразный комедийный пинг-понг. Мы и в дублях, и между дублями смеялись и шутки сами предлагали. Сложновато пришлось только в самый первый съемочный день, потому что раньше я в формате скетчкома (серия коротких комедийных сцен. — «МВ») не работал. Пауз там нет, шутки длятся 20–30 секунд, и за это время нужно успеть все отыграть. Чем привлек «Сториз»?

Изначально я шел на этот проект, имея определенную цель. Давно еще отметил, что некоторые артисты — Дмитрий Нагиев, Сергей Бурунов и другие — очень хорошо прокачали комедийную школу именно в скетчкомах. И мне захотелось получить подобный опыт. У меня была возможность попробовать себя во множестве ипостасей. Практически всех, кто мне по возрасту подошел, я и сыграл: рэпер, уличный художник, призывник, студент.

Сериал рассказывает о проблемах XXI века. Чем наша эпоха ознаменована лично для вас и чем войдет в историю 2020 год?

Если по-честному: экономическим кризисом и коронавирусом. 2020-й действительно для всех выдался тяжелым. А если брать

период после 2000-го и до сегодняшних дней, то главное — это бешеный технологический скачок, когда каждый день выходят новые гаджеты. На людей вываливается огромное количество информации, телевидение стало уходить в интернет, запустили множество онлайн-платформ. Наше поколение миллениалов вообще уникальное. Держа в руках последний айфон, я помню, как пользовался старым дисковым телефоном.

Со своим «кинопапой» Дмитрием Нагиевым давно на съемочной площадке встречались?

У нас с ним было уже шесть совместных работ, в бли-

боре профессии. Именно она предложила мне в 16 лет пойти учиться на актерский факультет. Я родился в маленьком городе Котласе в Архангельской области, где не принято мыслить такими масштабами. После Веры Алентовой (актриса тоже была родом из Котласа. — «МВ») я пока единственный, кто замахнулся на то, чтобы поехать в Москву учиться на артиста. Ну и много кто еще помогал и поддерживал. Тот же Дмитрий Нагиев, который многому меня научил и с технической точки зрения, и по отношению к профессии. Дмитрий Владимирович просто кладезь профессиональных нахо-

Я простой северный парень

Актер Даниил Вахрушев о популярности, уроках от Дмитрия Нагиева и своих опасных хобби

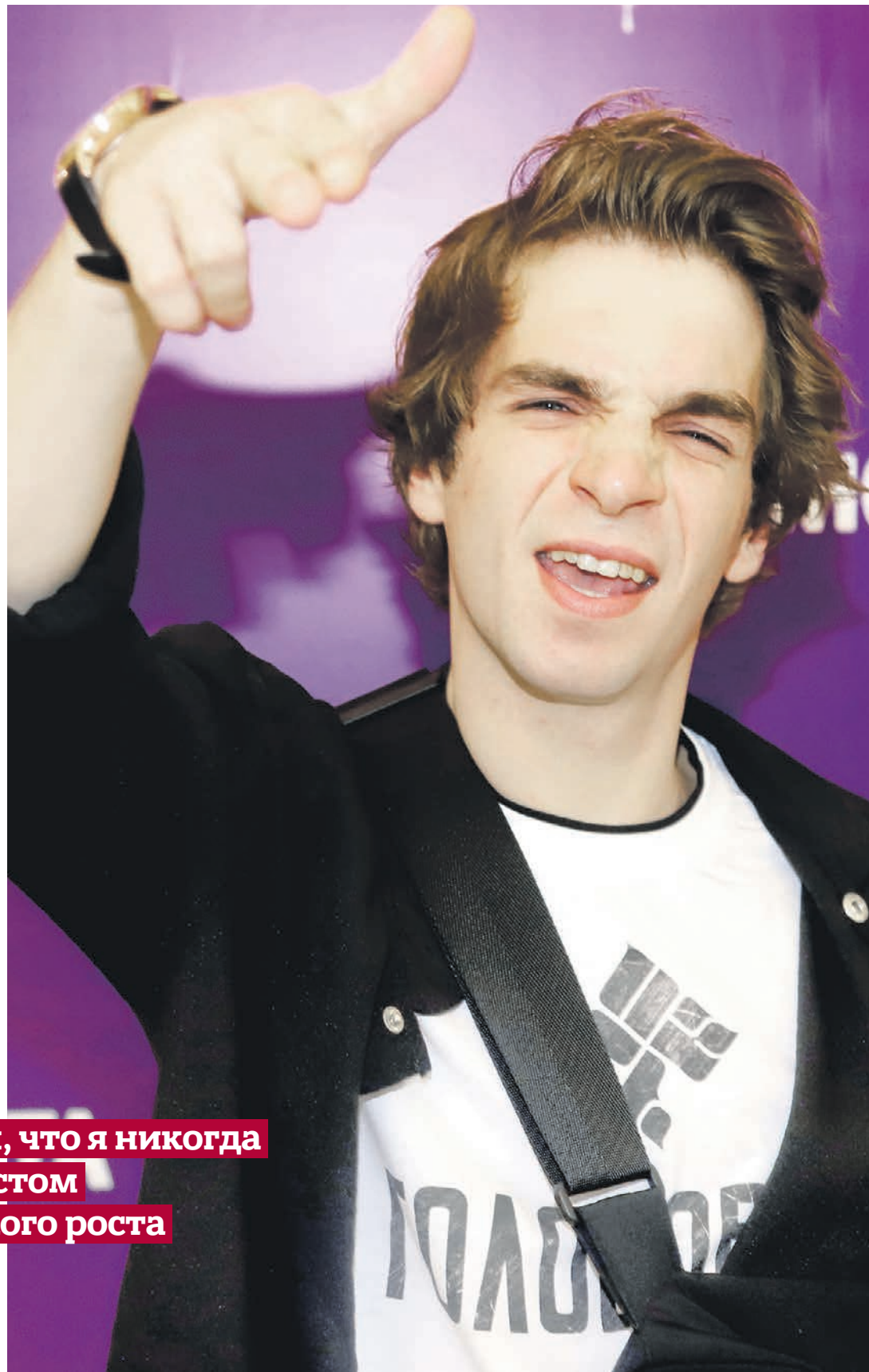
жайшее время ожидается премьера фильма «Не лечи меня», где мы сыграли с ним отца и сына. Съемки были уже после того, как Дмитрий Владимирович сыграл моего отчима в «Елках».

Кого считаете своими главными учителями? Во-первых, это мой мастер Сергей Александрович Соловьев, который сумел воспитать во мне правильный художественный вкус. А во-вторых, я бесконечно благодарен своей маме, которая очень поддержала меня в нужный момент в вы-

док, которыми он всегда щедро делится с молодыми артистами. Спасибо Роману Мадянову, Игорю Вернику, Ане Чиповской и другим

Мне говорили, что я никогда не стану артистом из-за маленького роста

коллегам, кто многое дал мне в процессе совместной работы. Аня Чиповская вообще большую роль в моей жизни сыграла, поддерживав



Детали к портрету Даниила Вахрушева

■ **Фанат кроссовок.** Даниил Вахрушев любит покупать модную стильную одежду, за что его даже можно назвать шопоголиком. В гардеробе артиста вещей не меньше, чем у известных модниц. Одних только кроссовок, к которым он питает особую страсть, у него несколько десятков пар. Он признается, что, будь возможность, каждый день надевал бы новые кроссовки.



■ **Полная противоположность своих героев.** В сериалах Даниил чаще всего играет ботаников и неуверенных в себе подростков. В жизни же он, наоборот, амбициозен и полностью уверен в своих силах.

■ **Хулиган.** С детства Даниил увлекался музыкой, а учеба в школе его почти не интересовала — будущий актер частенько прогуливал уроки. Говорят, что в местной школе он слыл отъявленным хулиганом. Однако на вечеринках Даниил всегда был душой компании.

■ **Вместе с музыкой.** Даниил Вахрушев владеет собственной мини-студией звукозаписи, в которой записывает песни и озвучивает фильмы. Также он играет на нескольких музыкальных инструментах: фортепиано, гитара, барабаны, кларнет и виолончель — и выступает в ночных клубах как диджей.



■ **Тайные романы.** Личную жизнь актер держит в секрете, не называя имена своих девушек. Известно лишь, что во ВГИКе он встречался с однокурсницей-китайкой, главной характерной чертой которой была эксцентричность. Во время съемок «Физрука» Даниилу приписывали роман с партнершей по сериалу Полиной Гренц.



ДОСЬЕ

Даниил Вахрушев родился 10 апреля 1992 года в Котласе (Архангельская область). В 2014 году окончил ВГИК. Первые появления на экране в сериале «Студия 17». Известность получил благодаря роли Вали «Усача» Вялых в сериале «Физрук». Снимался в фильмах «Выпускной», «Закон каменных джунглей», «Елки», «СуперБобровы», «Психи».

меня, еще 16-летнего, когда мне при поступлении на курс Константина Райкина сказали, что я никогда не стану артистом из-за своего маленького роста (*рост актера — 168 сантиметров. — «МВ»*), а не из-за отсутствия таланта. Она вышла вслед за мной из аудитории и сказала, чтобы я никого не слушал, а продолжал играть и пробовать поступать. Что я, собственно, и сделал.

По родине случается ностальгия? Вы там, наверное, местная гордость?

Северные люди более простые, не в их характере возносить человека. Там ко мне отношение обычное, как и раньше было, с юмором. И я сам точно так же клюдам отношусь, все мои друзья обычные люди. Правда, я не был в Котласе уже года четыре, но со всеми родственниками, кто там остался: мамой, сестрой, бабушкой и дедушкой — вижу регулярно. Они ко мне в Москву приезжают, в отпуск мы часто вместе ездим.

Вы ведь с детства серьезно занимаетесь музыкой, у вас есть своя группа «Лига слов»? А изначально кем мечтали стать — певцом или актером?

В детстве я обожаю смотреть по телевизору концерты и сам мечтал стать певцом и собирать стадион. Рэпом увлекся еще в школе. Сам начал писать песни, осваивать разные инструменты, особенно мне нравились барабаны. Но параллельно в школе мы с товарищем начали делать миниатюры и показывать их на классных вечерах, стали играть в КВН, и это увлечение переселилось. Музыка всегда присутствовала в жизни, но уже как хобби.

Какие еще интересные увлечения у вас есть?

С 14 лет увлекаюсь военно-патриотическими играми, играю в страйкбол. Мне очень нравится камуфляжная форма, снаряжение, люблю побегать с автоматом. Получаю огромное удовольствие, и мне не жалко тратить на это время и деньги. Могу бегать хоть шесть часов, хоть два дня, если игра масштабная. С детства периодически занимаюсь акробатикой и сейчас иногда люблю попрыгать, поделать трюки. На карантине снова начал кататься на «агрессивных» роликах. Они несколько иначе выглядят, чем обычные, и на них можно выполнять трюки.

С такими увлечениями, наверное, случались и серьезные травмы?

После страйкбола были травмы лица от попаданий, не раз приходилось обращаться к хирургу. И щеку простреливали, и под глазом травма была. Проходя на высокой скорости, шарик оставляет сильное расщепление. Для меня до сих пор дилемма, как совмещать это увлечение с моей работой, где любая травма может поставить съемки под угрозу срыва. Слава богу, пока мои травмы не совпадали со съемочным процессом.

Беседу вела
Ли́ка Браги́на
vecher@vm.ru

■ Кот Манхэттен. На карантине Даниил завел кота по кличке Манхэттен. Друзья попросили взять кота на время, так как им не разрешили держать питомца хозяева съемной квартиры. Но Даниилу кот так понравился, что он отказался отдавать его обратно. Да и бывшие хозяева не настаивали.

■ Чудом удалось спастись. Однажды актер чуть не утонул на отдыхе в Таиланде. Даниил плывал неподалеку от скал и попал в водоворот. Его крутило и швыряло прямо на острые рифы. Выплыть удалось чудом, когда водоворот слегка ослабил течение.

Никогда не поздно

Знаменитости поступают в вуз

■ Телеведущая и блогер Алена Водонаева в 38 лет вдруг решила снова стать студенткой. В этом году она поступила на журфак МГУ имени Ломоносова.

Водонаева уже прошла собеседование с преподавателями, она официально зачислена на курс профессиональной переподготовки. Занятия в здании на Моховой начнутся в сентябре и продлятся год. Телеведущая будет изучать этику журналиста, право средств массовой информации, литературное редактирование и многое другое. Учеба будет проходить по вечерам несколько раз в неделю.

У Водонаевой уже есть диплом журналиста — она окончила филологический факультет Тюменского государственного университета. Зачем состоявшемуся специалисту снова учиться на журфаке, неизвестно. Водонаева ведет собственное социально-политическое шоу в сети и, возможно, решила глубже вникнуть в нюансы современной журналистики.

Прямая речь

Иосиф Пригожин
Продюсер

Думаю, у каждого из нас была какая-то мечта в детстве, которую осуществить не удалось. Я считаю, что те звезды, которые сейчас стремятся получить образование, возможно, просто идут к своей нереализованной цели.

Водонаева будет вникать в нюансы современной журналистики

Она не единственная из звезд, кто поступил в МГУ во взрослом возрасте. Николай Басков 9 лет назад пошел на факультет государственного управления и получил диплом госслужащего.



У Алены Водонаевой уже есть диплом журналиста. Почему она решила снова пойти на журфак, неизвестно

Екатерина Чеснокова/РИА Новости

Без диплома

Талантливый неуч

■ А вот и обратный пример. Анна Шурочкина (на фото), более известная под псевдонимом Ньюша, не получала музыкального образования и не училась в вузе.

Девушка с двух лет занималась музыкой, играла на фортепиано. Ее отец — участник группы «Ласковый май» — всячески способствовал становлению дочери как певицы. В 14 лет девушка попыталась пройти кастинг в шоу «Фабрика звезд», а уже в 17 лет выиграла конкурс «СТС зажигает суперзвезд». И таких успехов Ньюша смогла добиться даже без музыкального и высшего образования. Но, кто знает, может быть, и она поддастся тренду и тоже решит стать студенткой?



Специалист

Снял белый халат

■ Шоумен Гарик Мартиросян (на фото) сейчас мог бы работать невропатологом в больнице, но судьба распорядилась иначе.

С подачи родителей Мартиросян получил высшее образование в Ереванском государственном медицинском университете. Он прошел две клинические ординатуры, сначала по невропатологии, затем по кардиологии. Прочувшись шесть лет в вузе, тогда еще юный Гарик получил диплом невропатолога-психотерапевта. Он успел даже три года проработать в больнице по этому профилю. Но тяга к творчеству оказалась сильнее. В 1992-м Гарик стал участником команды КВН «Новые армяне». Это стало стартом сценической деятельности артиста.



PhotoXpress

По словам шоумена, знания психотерапии помогают ему в работе на телевидении. Благодаря им он умеет решать конфликты и находить язык со всеми коллегами. Кроме того, учеба в меде сделала его более ответственным и дисциплинированным.

Подготовила **Маргарита Мартовская** vecher@vm.ru

Махнули крылом на науку

Существование «эффекта бабочки» опровергли



Depositphotos

Все зависит от условий, в рамках которых происходят те или иные события

■ Гипотезу «эффект бабочки» — о том, что незначительное влияние на систему может иметь большие и непредсказуемые последствия, — «забраковали». Опровергнуть ее позволил квантовый компьютер IBM-Q. Физики запустили в условное прошлое несколько квантовых разрядов, назы-

ваемых кубитами (элемент для хранения информации. — «МВ»). Специалисты нанесли кубитам определенный ущерб, а затем «отмотали» ход времени обратно. В результате эксперимента развернутая на компьютере система практически не изменилась. — «Эффект бабочки» — это скорее метафора. Он существует только в рамках той или иной математической модели, — считает старший

Считалось, что даже одна бабочка сильно влияет на будущее

научный сотрудник Института прикладной математики им. М. В. Келдыша РАН Михаил Бурцев. — Меняем модель, и все — уже никакого эффекта нет.

Прямая речь



Владимир Рожков
Проректор Академии труда и социальных отношений

Я считаю, что «эффект бабочки», конечно, существует. Давайте вспомним историю в Норильске, когда грузовик врезался в резервуар с топливом на ТЭЦ. Обычная авария, а какие последствия! Может, кстати, и есть в ней нечто положительное — мы узнали о куда более серьезной проблеме: экологической катастрофе с утечкой топлива. Не врезался бы грузовик, отравили бы весь Север.

Физик также привел пример. — Всем известно, что 2 плюс 2 равно 4. В рамках модели, где фигурируют абстрактные числа, это верно. А если складывать не числа, а реальные, причем уже изрядно подтаявшие, конфеты, то сумма может быть равна 1 или 3 — все зависит от того, как именно они слипнутся, то есть от установленной модели, в рамках которой мы проводим эксперимент, — сказал он.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

КОШМАР

Ольга Кузьмина
Обозреватель



Любое зло опасно подражательством

В середине августа, 17-го числа, рэперу Александру Юшко, известному больше как Энди Картрайт, исполнилось бы тридцать. Юбилей не будет: ужасающий факт расчленения 25 июля тала музыканта активно муссируется. Опустим леденящие душу подробности, тем паче в деле нет полной ясности. Правда, для меня очевидно: убила сама Марина Кохал своего известного в рэперских кругах мужа, а потом расфасовала по пакетам или не убила, но расчленила

Марина Кохал не скрывает, что реализовала в жизни модель, «предложенную» профессором Соколовым, аналогичным образом расправившимся с возлюбленной. Да и не в нем дело, просто место действия то же — Питер. Я, кстати, не верю в версию Кирилла Набугова, объясняющего такие драмы тем, что город «построен на костях». Видится другое: слабая психика глубоко впитывает идеи, привносимые в жизнь кровавыми фильмами и без-

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

и жестоким новостным потоком. Ведь основная идея у них одна: жизнь — спичка, сломать которую волен любой. Вот уже и расчленение оправдывается благородным порывом!

В отсутствие интернета можно было бы законодательно запретить тиражировать и смаковать злодеяния и поступки явно психически нездоровых людей, да и другие «бытовые ужасники». Но сеть по сути бесконтрольна! А пока так, есть риск, что на пыльном чердачке чьей-то «крыши» вновь зародится мысль о подобном способе «решения проблем». Кстати, первый альбом Картрайта назывался «Магия мутных вод». Мы в ней уже по пояс. Очистить ее без фильтров не получится.

Очистить ее без фильтров не получится.

Весь мир

Жму заочно руку Трампу



EPA/ТАСС

■ Существуют и другие гипотезы. Например, теория шести рукопожатий гласит, что все в мире знакомы. Допустим, вы окончили школу и на выпускном вечере пожали руку директору школы. Он, например, мэру Москвы Сергею Собянину во время открытия нового образовательного учреждения. Мэр жал руку президенту РФ Владимиру Путину на одной из важных встреч. А он здоровался с президентом США Дональдом Трампом и другими главами государств. Получается, даже не шесть рукопожатий, а меньше.

Сергей Морозов
vecher@vm.ru

Самообман

Кругом одни неудачи

■ Закон Мерфи гласит: «Все, что может пойти не так — пойдет не так». По-русски это — «закон подлости». И бутерброд маслом вниз упадет, и колесо на трассе пробьет. На самом деле, как уверяют психологи, никакого закона Мерфи в природе не существует, а есть избирательная память. Вы сотни раз брали зонтик, и дождь не заставал вас врасплох. Проехали тысячи километров без всяких проколов, и бутерброды



падали вниз хлебом. Просто запоминается то, что выбивается из привычного хода вещей.

Егор Пряников
vecher@vm.ru

Личные качества

Родиться нужно вовремя

■ Согласно другой теории, каждые 20–25 лет рождается новое поколение людей, имеющих черты характера, привычки и особенности, которые выделяют их на фоне всех остальных. Так, например, считается, что поколение X (1963–1984 годы) — это одиночки, нацеленные на упорную работу и личный успех. А поколение Y (1984–2004) не хочет брать на себя ответственность, приходящую со взрослой жизнью. Социологи же уверяют, что дело

не в поколении, а в личных качествах человека.

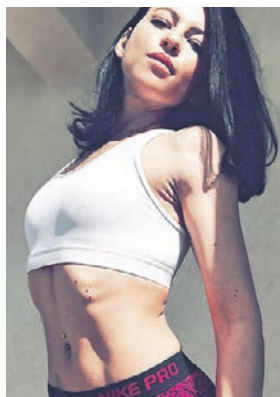
Борис Орлов
vecher@vm.ru



Depositphotos

●●● Фитнес по средам

Мне круглую, пожалуйста!



Instagram **Полина Гвоздева**
polina_gvozdeva

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



Часто девушки приходят в спортзал со странной идеей накачать определенную часть тела. И это, конечно, ягодицы. Как правило, запрос выглядит так: «Накачанные ноги, как у мужика, мне ни к чему, верх тоже не нужен, мне только круглую попу заверните, пожалуйста». Даже если представить, что это возможно, то такая теоретическая фигура с одной лишь выраженной пятой точкой вряд ли будет смотреться гармонично. Ягодицы не существуют в вакууме, и наиболее эффективные упражнения для их развития — выпады, приседания, тяги — затрагивают ноги. За счет техники выполнения упражнений можно сократить нагрузку на бедра, но присесть одними только ягодицами невозможно — мышцы ног

обязательно придут им на помощь, потому что они сильнее. А изолированные упражнения — затрагивающие только определенную группу мышц — хороши как дополнение к базовым: выпадам, приседаниям, тягам. Базовые упражнения нагружают спину, и, чтобы тренировать ноги в полную силу, над спиной тоже придется поработать, а правильная осанка станет приятным бонусом. Кроме того, на фоне развитых мышц спины и плеч талия смотрится более узкой. Часто приходится наблюдать спортсменом мужского пола с массивным верхом и субтильным низом, которые «пропускали день ног». Так вот женщина может выглядеть так же, но с точностью до наоборот. Красивое тело пропорционально и состоит не из одной лишь круглой попы.

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

Пойдем тянуть резинку

Максим Кулаев
Фитнес-тренер,
кандидат в мастера спорта
по жиму лежа

И без зала можно привести свои мышцы в тонус, но для этого нужно иметь желание, терпение и понимание того, что это длительный процесс, требующий упорства и настойчивости. Для занятий потребуется всего пара фитнес-резинок разной

жесткости и знания, о том как работают наши мышцы. В домашних тренировках помогут фитнес-коврик и гантели. Самое главное — это утомить мышечные волокна. Предлагаю несколько упражнений с фитнес-резиной, которые необходимо выполнять в три-четыре подхода по 12–20 повторений. Во всех упражнениях следует выбирать такую резинку, с которой вам будет в меру тяжело работать.

■ **Тренируем руки.** Встаньте ногами на резиновую петлю. Двумя руками возьмитесь за другой ее конец. Спину держите ровно, локти прижав к туловищу. Выполняйте подъем рук до уровня плеч. Когда кисти будут на одной линии с локтями, начинайте разворачивать их мизинцами внутрь. Когда достигнете максимальной точки, задержитесь на несколько секунд, после медленно возвратите руки в исходное положение.

положите на левое бедро. Правой рукой в это время возьмитесь за центр петли. Прогните немного поясницу и потяните петлю на уровень таза, плавно верните руку в исходное положение. Повторите то же самое на другую руку. Во время выполнения этого упражнения важно, чтобы ваш локоть двигался вдоль тела. Также не забывайте разгибать руку полностью.

■ **Качаем грудь.** Заведите резинку за спину так, чтобы она прижималась к лопаткам, а ее концы были в разведенных в стороны руках. Затем плавно соедините ладони перед собой и зафиксируйте.

Далее постепенно разводите руки в стороны и немного уведите их за спину. Повторите упражнение.

Марина Первухина
vecher@vm.ru



Советы от профи

■ **Укрепляем спину.** Левую ногу выставите вперед, наступите ею на края петли. Далее наклонитесь под углом 45 градусов, согните ноги в коленях, левую руку



Чтобы накачать бицепс, необязательно заниматься только на тренажерах. Фитнес-резинка прекрасно справится с этой задачей.

Во время тренировки важно выполнять упражнения и на проработку грудных мышц — они отвечают за красивую осанку.

Дом, строительство, ремонт

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

АКЦИЯ
задвижка +
утеплитель
в подарок

СКИДКИ
Гарантия 10 лет

НОВАЯ ЖИЗНЬ
СТАРОГО ОКНА
шведская технология

устраним теплопотери на 90%
избавим от сквозняков шума и пыли за 1 день!

ТОЛЬКО ДО 16.08.2020 г. СКИДКИ 20%

без выходов

КОМПАНИЯ «ОКОННЫЙ ДРУГ», OKON-DRUG.RU

8 (495) 720-51-35

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ
ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

РЕКЛАМА

✂ ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

СКИДКИ до 30%
ВETERANAM, НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ
БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ

Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

8 (495) 208-03-88

Реклама



Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. 7 августа холостяки всего мира отметят свой почти профессиональный праздник. Вместе с астрологом вычисляем, кого невозможно до загса довести, а кто готов туда бежать с радостью.



Овен

Овны прекрасно чувствуют себя в свободном полете и предпочитают ухаживать сразу за несколькими дамами. Эмоции, страсть — чтобы не надоедали эти ничемные отношения. Их частенько называют бабниками, и в их личной жизни происходят приключения с разбитыми сердцами. При тащить Овна в загс — целая история. Как правило, это происходит уже в более позднем возрасте, когда все отгулял и можно расслабиться содной-единственной.



Телец

Тельцы любят красивых ухоженных женщин, с которыми так приятно провести время, вкусно поесть, повеселиться. Рутину их гнетет, как и отсутствие увеселений. Так что женятся они не очень охотно, быстро обзаводятся потомством и не прочь сходить налево. Хотя женщину свою стараются не обижать и баловать подарками.



Близнецы

Среди всех холостяков Близнецы занимают первое место. Они так погружены в свою жизнь, интересы, большой круг общения, что просто не представляют, как начать все это делить с кем-то и на нем лишь сфокусироваться. Поэтому с таким свобододолюбивым товарищем придется и других пассий отгонять, и подстраиваться под все «хотелки».



Рак

Раки созданы для семьи. Им не интересно долго

Захомутировать холостяка



бродить в одиночку, искать годами женщину мечты. Им нужна хозяйка, которая так же, как и он, любит семью, детей и видит себя свнуками через много лет. Главное — вовремя им попасться на глаза и показать свои лучшие стороны: заботу и нежность.



Лев

Чтобы приручить Льва, сначала придется побороться с конкурентками. Эти мужчины любят производить впечатление и славятся своим честолюбием. Поэтому женщины видят в них очень перспективных мужей — тут и деньги, и статус, и возможности. Львы могут долго находиться в статусе одиночек, пока им просто не захочется потомства. А там и свадьба не за горами.



Дева

Характер Дев буквально создан для холостячьей жизни: все по полочкам, по своим личным правилам и нарушать их — значит пытаться навязать свою волю. Но Девы очень любливы, причем именно раз и навсегда. Поэтому и холостяков не так много

среди них — они быстро бегут быка за рога, начинают жить вместе с любимыми и женятся.



Весы

Весы редко бывают одни, ибо пара им нужна как воздух — заботиться о ком-то, вить гнездышко, посещать светские мероприятия и просто наслаждаться течением жизни. К тому же Весы влюбчивые, поэтому могут жениться не раз и не два.



Скорпион

Скорпионы в большей части однолюбы. Они могут в юности хорошо погулять в поисках своей половинки, но всегда настроены на серьезные отношения и создание крепкой ячейки общества. Периоды загулов могут и случиться, но вы об этом вряд ли узнаете. Зато получите каменную стену и крепкое плечо рядом.



Стрелец

Стрельцы со своей тягой к свободной жизни без обязательств часто до зрелого возраста остаются в статусе холостяка. Им это нравится. Если уж решили выбрать спутницу по жизни, то она должна быть такой же авантюристкой, принимать его таким, какой есть, и обходиться без критики. А то

Стрелец обидится и уедет в Лапландию.



Козерог

Привередливость Козерогов не имеет границ. Они так сосредоточены на своем образе идеальной женщины, что часто пропускают хорошие варианты и сидят до старости в одиночестве. Если хватает гибкости, то создают крепкую семью. Однако и холостяцкая жизнь для них вполне приемлема, слишком уж много работы и личных целей.



Водолей

Водолеи, не смотря на свой ветреный и неусидчивый характер, очень часто женятся в юном возрасте. Правда, так же быстро разводятся, потому что не разобрались с чувствами. Им жизненно необходима спутница, пусть и на неделю, а может, и на всю жизнь. Конкретного ответа вы вряд ли добьетесь. Чтобы Водолей стал вашим, просто прекратите думать о будущем и наслаждайтесь временем с ним.



Рыбы

Романтичные сердечеды Рыбы, если обладают хорошей внешностью, пользуются бешеным успехом у женщин, поэтому часто предпочитают жизнь довольных собой холостяков. Хотя и жениться они не прочь. Но чуть попозже. Время ведь еще есть? В любом случае, когда желание сходить в загс появляется, то и женщина мечты тут же возникает.

Дежурный астролог
Анна Ковалева

Астролог отвечает читателю

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

astro@vm.ru

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

Ирина, 52 года, Козерог, родилась в Москве: Хотелось бы узнать, что будет у меня с работой до конца года.

Этот год у чреват кризисными ситуациями, требующими выдержки. Смена сферы деятельности может помочь выйти на новый уровень. Особенно сфера консультирования, продаж. Также вы сможете найти еще

несколько источников заработка, нестабильных, но приносящих дивиденды. Будьте предельно внимательны при вложении денег в какие-либо предприятия. Есть вероятность, что вас попытаются обмануть. У вас достаточно энергии и сил, чтобы преодолеть все трудности. Помните, в 2021 году все сложные вопросы будут решены окончательно.

Недвижимость

На правах рекламы

УЗНАЙТЕ, ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!

Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте, за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузковский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и в МО с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом, как это сделать на самых выгодных условиях, по телефону +7 (499) 390-08-51. Новостройки Москвы и Подмосковья со скидками от партнеров-застройщиков.

29 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПР. ПРОСПЕКТ
+7 (499) 390-08-51 www.kutuzov.ru

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

Ул. Бутырская, 56



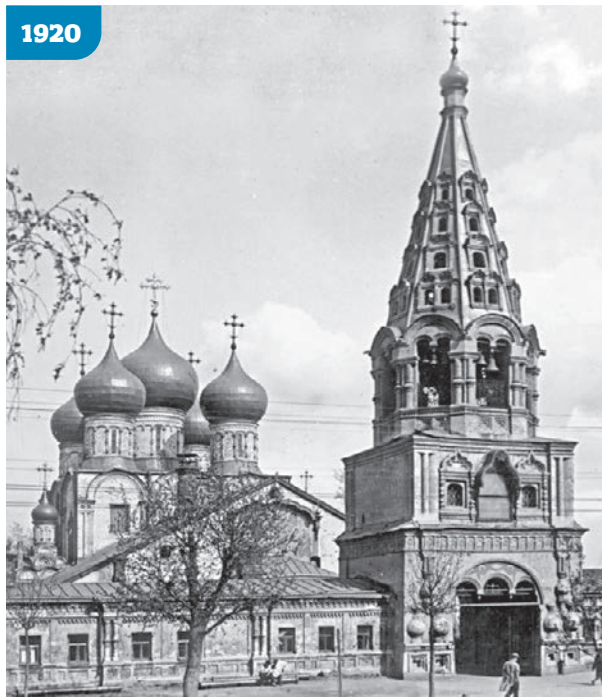
Сергей Шахиджаниян

Сильно ли изменилась Москва за 20 лет? Кто помнит, какой она была пять или семь десятилетий назад?..

Специальный корреспондент «Вечерки» фотограф Сергей Шахиджаниян предлагает сравнить архивные и современные снимки столицы.

Храму Рождества Пресвятой Богородицы в Бутырской слободе в течение прошлого века очень не везло. Построенный на деньги, собранные солдатами в конце XVIII века, красивый храм с высокой колокольней весь двадцатый век все уменьшался в размерах — сперва большевики закрыли церковь, а в 1930-х передали помещения заводу, в которых открыли производственные цеха. Перед самой войной разобрали верхушку колокольни. В результате уже к 1998 году от зданий храмового комплекса остались только низкоэтажные строения, да и те все время были под угрозой сноса. Кроме того, в 1970 году территорию бывшего храма разделили надвое, поставив там семиэтажную бетонную коробку. Поэтому долгое время создавалось впечатление, что величественную колокольню поставили здесь как бы случайно.

— Я много лет живу в районе Бутырских улиц, поэтому за метаморфозами колокольни слежу. Да и мой знакомый Андрей Агафонов давно снимает на камеру все, что с ней происходит, — рассказала «Вечерке» художник-дизайнер Елена Герасимова. — Замечу, что в наше время полоса невезений у храма закончилась — колокольню передали обратно церкви, а в 2013 году были начаты работы по реставрации. По оставшимся архивным



1920

фотографиям верх колокольни со множеством слуховых окон надстроили в первоначальном виде. И теперь уже не колокольня, а здание завода смотрится здесь неуместно.

По другую сторону здания завода находятся руины самого храма. В 2015 году его включили в программу Минкультуры по реставрации. В планах восстановить сохранившиеся росписи, вернуть архитектурному ансамблю утраченные в течение прошлого века элементы. Саму реставрацию несколько раз приостанавливали, сейчас она еще завершена. В 2013-м реставрация колокольни собора Рождества Богородицы была признана одной из лучших. По словам руководителя реставрационных ра-



2020

бот, архитектора Надежды Даниленко, на восстановление здания ушло столько же кирпичей, сколько было изначально потрачено на ее постройку. Сегодня, если ехать по Бутырской улице, колокольня заметна сразу — она стоит возле самой дороги в тени исполинского

здания завода. А когда-то ее было видно издалека — она была одной из самых высоких построек в столице.

КАК ДОБРАТЬСЯ: — Савеловская → 87, м10, т3, т47, т56, т78 → ост. «Бутырская слобода»

Частности

Недвижимость

• Арендую жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Финансовые услуги

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

Юридические услуги

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

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЖИТЕЛЯМ МОСКВЫ
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА
ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
звонок бесплатный
8 (499) 399-39-45
предъявителю бесплатно составим заявление

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

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Туризм и отдых

Тверькурорт
ЛЕТНИЕ ПУТЕВКИ
на отдых и лечение в санаторий **КАРАЧАРОВО** (на Волге)
ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ
8 (495) 784-06-84
8-800-200-48-45

Астрология, магия, гадания

• Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! Т. 8 (925) 676-21-20

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН
• Инволютированный приворот особой силы за 1 день.
• Полный развал отношений с соперниками навсегда.
• Абсолютная защита от действий врагов.
• Решение нестандартных проблем.
ЧЕСТНО, НАДЕЖНО, ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.
8 (495) 743-96-04
www.factorlive.ru

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

МНОГОКРАТНАЯ ПАЛОМНИЦА ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ МАТУШКА ПОЛИНА НИКОЛАЕВНА
• Мощный заговор по фото от пагубных привычек
• Снятие порчи, родовых проклятий, венца безбрачия
• Возвращение мужа в семью, отстранение соперницы
• Бизнес-магия. Открою денежный поток
Первая консультация бесплатно
8-963-318-23-85

Гадание на картах таро и кофейной гуще. Помощь в любой сложной ситуации! Более 1000 благодарных сердец! Личный прием ст. м. «Курская».
8 (965) 780-85-59

Искусство и коллекционирование

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

• Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, куклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
• Книги. Выезд от 400 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
• Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02

На правах рекламы

