

Зимняя скульптура
Москвичи устроили
парад снеговиков **с. 7**



Под каблуком
Женщины
на высоких постах **с. 8**



Желтая подводная
Всемирный день
легендарных Битлов **с. 14**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

15 января 2020 года
№ 2 (932)

Ирина Слуцкая
поделилась
мнением о том,
как несправедливо
обошлись
с российскими
спортсменами
с. 10

Мы всем еще покажем

Последняя новость

Сегодня в столице заработала круглосуточная горячая линия, куда москвичи могут обратиться с жалобой на шумную разгрузку товаров у магазинов в жилых домах, — 8 (929) 960-58-08.

vm.ru

Виртуальной проездной

В этом году «Тройка» получит электронную версию для смартфонов

■ Карта «Тройка» уже в этом году получит виртуальную версию для смартфонов, с помощью которой можно будет оплатить проезд в московском метро.

Для этого пассажирам достаточно будет поднести разблокированный смартфон к считывающему устройству на турникетах, принимающих бесконтактную оплату. Нововведение избавит горожан от необходимости носить с собой пластиковую карту. Сегодня «Тройка» — это пластиковая карта и другие виды носителей. Часто их дизайн становится особенным в честь значимых городских событий, а иногда и кинопремьер. Например, к выпуску заключительного эпизода саги «Звездные войны» вышли сувенирные «Тройки» в 28 индивидуальных дизайнах.

В прошлом году с помощью «Троек» москвичам напомнили о защите тигров, промышленности, о Театре Олега Табакова. Последняя, кстати, была одной из самых необычных. — Это первая переливающаяся «Тройка». Купить ее можно было в кассах на станциях, где есть автоматы по продаже карт, — писал в соцсетях Мосгортранс. Юбилей ВДНХ, День города, трехлетие запуска МЦК, полвека «Союзмультфильму», 100-летие скорой помо-

Кстати,

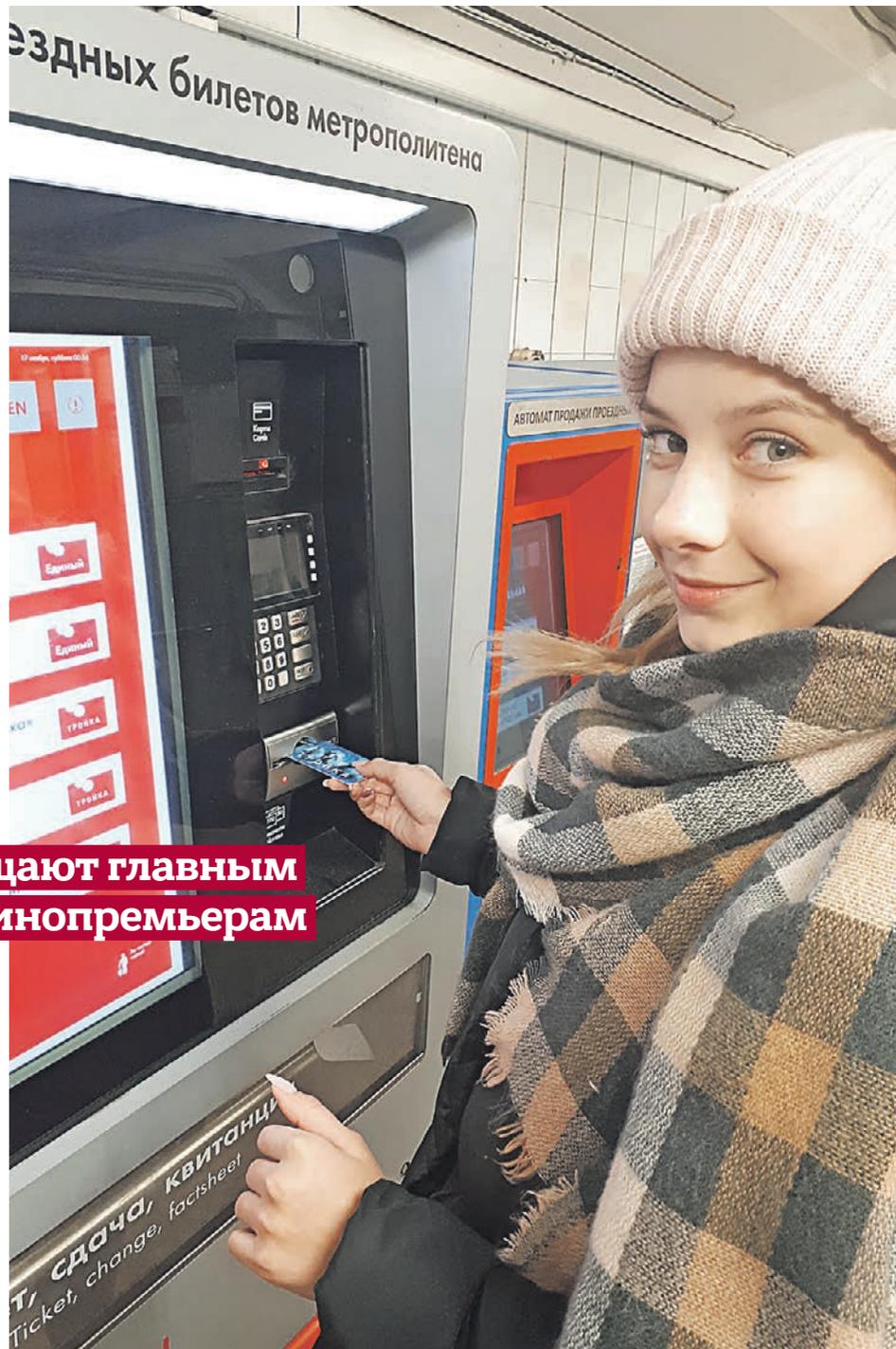
обладатели «Троек» могут посетить основную экспозицию Третьяковской галереи в Лаврушинском переулке без необходимости стоять в очереди за билетом. На входе есть стойка для оплаты билета картой.

щи в Москве — эти и многие другие события стали основой для дизайна «Троек». Их часто разбирают коллекционеры: за некоторыми образцами фанаты приходят на станции к 5:30, когда они открываются.

— В 2019 году наш холдинг отпраздновал 30-летний

Дизайн карты посвящают главным событиям города и кинопреьерам

юбилей, и в честь этого события было принято решение выпустить нашу фирменную «Тройку», — рассказал заместитель генерального директора по метростроению АО «Объединение «Ингеоком» Владимир Кулаков. — Как правило, на картах изображают новые открывшиеся станции метро. Мы же решили показать участок готового тоннеля Большой кольцевой линии между станциями «Петровский парк» и «ЦСКА», который был введен в эксплуа-



5 декабря 2019 года. Москвичка Алена Попович пополняет транспортную карту «Тройка» на станции Московского метрополитена «Войковская»



На строящейся станции МЦД «Лобня — Одинцово» Белорусского направления «Славянский бульвар» открылся пешеходный тоннель. А завершить строительство остановочного пункта планируют примерно во II квартале 2020 года.

Подробнее читайте в следующем номере

Цифра



лет — срок действия «Тройки». Потом ее можно отдать в кассу метро, вернув уплаченные за нее деньги.

тацию в феврале 2018 года. Наши сотрудники обрадовались такому памятного подарку, ведь многие из них уже давно коллекционируют «Тройки» со станциями метро, в строительстве которых сами участвовали.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Учредители
ГПТ г. Москва «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 Юлия Репкина 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 Гранджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Алена Прокина (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Светлана Карамнова

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: edit@vm.ru

Редакционная 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. (2)

Срок сдачи номера в печать 15.01.2020, 12:30. Дата выхода в свет 15.01.2020, № 2 (932)

Средняя аудитория одного номера — 870 тысяч читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, декабрь 2018 — апрель 2019)

МЦК

Поток сместился

■ Пассажиропоток станции Московского центрального кольца «Новохохловская» вырос почти на 40 процентов после старта Московских центральных диаметров.

Как сообщили в пресс-службе Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы, запуск МЦД в целом стал причиной изменения транспортного поведения пассажиров.

— Те, кто следует из области в центр Москвы, стали

проезжать далее первой пересадочной станции. При этом на некоторых маловостребованных станциях пассажиропоток после запуска МЦД вырос. Самый высокий показатель роста — почти 40 процентов у станции МЦК «Новохохловская», до запуска МЦД ею пользовались в будни в среднем 5,3 тысячи пассажиров в сутки, а на сегодня этот показатель вырос до 7,3 тысячи пассажиров в сутки, — сказали в ведомстве.

Петр Баулин
vecher@vm.ru



7 ноября 2019 года. Студентка МГУ Тамара Масалимова на станции Московского центрального кольца



Александр Кожухин

Машинка, не подведи!

Алексей Голубев верит в приметы на работе

■ Работа в метрополитене затягивает. Там всегда найдется место для ответственных и трудолюбивых людей. Инспектор Инспекции по приемке подвижного состава Службы подвижного состава Алексей Голубев (на фото) раньше работал в метро машинистом. Об этом и о своей жизни он рассказал «Вечерке».

Алексей, почему вы решили стать машинистом?

Можно сказать, что я из династии. Мой дядя значительное время проработал машинистом Московского метрополитена. Работа в метро — это стабильность, надежность положения. Я решил пойти по его стопам. Мне хотелось стабильной работы, хорошего заработка и социальной защищенности.

Что для вас Московский метрополитен?

Отдав 27 лет жизни Московскому метрополитену, могу сказать, что это уже судьба. Поменять жизненную доро-

гу уже невозможно, да и не хочется.

Строгий ли отбор тех, кто решил связать себя с этой профессией? Строгий. Серьезные требования по состоянию здоровья и непростая программа. Экзамен сдают не все. Был ли у вас любимый маршрут?

Маршрут у нас один — по Калужско-Рижской ветке. От станции «Новоясеневская» и до «Медведково». После работы поезда раз-

После 27 лет в Московском метрополитене могу сказать, что это — судьба

езжаются по электродепо. Калужские маршруты в депо «Калужское», а соседни по линии, машинисты электродепо «Свиблово», — к себе.

У вас есть любимая станция метро?

Да, это «Площадь Революции». На мой взгляд, это самая красивая станция Московского метро. Мне очень нравятся бронзовые фигуры на станции. Не зря же студенты ездят туда, чтобы погладить петуха или «почесать» нос собаке.

Как устроен рабочий день машиниста?

Перед работой все обязательно проходят медосмотр, затем инструктаж машиниста-инструктора. Потом машинист получает маршрутный лист, в который вносится время выхода на линию. И только после этого ему разрешается начать смену.

У машинистов есть свои приметы?

У каждого, наверное, свои. Я, например, гладил пульт машиниста и говорил: «Не подведи, машинка, в дороге». Или, заходя в кабину, произносил: «Сегодня отработаем здорово!»

Поезд иногда останавливается на некотором

Справка

Алексей Голубев в 1992 году поступил в Техшколу Московского метрополитена, где девять месяцев учился на помощника машиниста с правом управления электроподвижным составом. Успешно сдав экзамены в 1993 году, отправился на стажировку в депо «Калужское». В том же году самостоятельно вывел поезд на линию. В 2005 году ушел на должность машиниста-инструктора, в 2008-м стал заместителем начальника по безопасности движения электродепо «Калужское».

время в тоннеле. Почему так происходит?

Значит, впереди по какой-то причине стоит другой состав. Чаще всего это случается, когда кто-то из пассажиров держит двери. Из-за большого пассажиропотока на пересадочных станциях.

Что самое сложное в вашей работе? Я всегда любил свою работу и старался делать ее правильно, поэтому и сложностей в ней я практически не испытывал.

Вы любите книги?

В последнее время я увлекся серией «Звездные волки» Эдмонда Гамильтона. Очень люблю фантастические книги и фильмы — помогаю разгрузить голову.

Беседу вел Андрей Речменский
vecher@vm.ru

Музыка в Метро

Мир Средневековья

■ Завтра с 20:00 до 22:00 на станции метро «Комсомольская» у выхода к Ленинградскому вокзалу выступит музыкальный коллектив Teufelstanz (на фото).

Группа исполняет музыку в жанре фолк. Сами исполнители называют себя «укротителями диких волюнок и барабанов, магистра-

ми ритма и повелителями безумного танца». Волюнки, флейты, джембе, бузуки — все эти инструменты можно услышать на выступлении музыкантов. А их композиции напоминают художественное Средневековье, наполненное храбростью, боями, доблестью и славой.

Петр Баулин
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.



Джентльмен ни за что и никогда не допустит, чтобы людям, которым причитается сидячее место в метрополитене, пришлось стоять. Именно поэтому сам никогда не присаживается. К тому же так и костюм не придется поправлять.

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



Очищение тела и души

Крещенские купания пройдут в эти выходные

■ Традиционные крещенские купания пройдут в Москве уже в ближайшие выходные, 18 и 19 января. Для этого в городе организуют 37 точек на московских водоемах.

Купели расположат в Центральном, Восточном, Юго-Западном и других округах города. Мэр Сергей Собянин на заседании президиума столичного правительства рассказал, что

Для горожан установят обогреваемые раздевалки

по сравнению с прошлым годом количество мест уменьшили из-за погодных условий. Тогда в городе было оборудовано 57 купелей. Места купания оборудуют специальными подходами и спусками к воде, установят обогреваемые раздевалки и туалеты, угостят горячим питьем.

Горожане смогут припарковать свой автомобиль на территории, прилегающей к месту купания. Безопасность будут обеспечивать около пяти тысяч человек: 670 спасателей МЧС и волонтеров, более 4 тысяч сотрудников полиции, 61 медицинская бригада. Будут задействованы 380 единиц техники, в том числе 19 спасательных судов на воздушной подушке, 361 единица автотранспорта и специальной техники.

Планируется, что крещенские купания в этом году

19 января 2018 года. Москвичка совершает очищающее омовение во время празднования Крещения в Серебряном Бору

Справка

В прошлом году количество желающих окунуться в купель было настолько велико, что время купания продлили до 23:00 19 января. Свою работу купели продлили в центре столицы, на северо-западе города и в Новой Москве.

пройдут с 18:00 18 января до 18:00 19 января. Власти столицы ожидают, что в этом году в купаниях на Крещение примут участие свыше 200 тысяч человек.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Общество

Рождаемость растет

■ В период с января по ноябрь прошлого года в Москве зафиксировали самый заметный по стране рост рождаемости.

Так, по сравнению с аналогичным периодом 2018 года число новорожденных в городе увеличилось на 4300 малышей — то есть маленьких москвичей стало на 3,5 процента больше. Об этом вчера рассказал министр труда и социальной защиты

Российской Федерации Максим Топилин. Он отметил, что рост рождаемости также зафиксирован в Карачаево-Черкесии и Ингушетии.

— Мы сейчас ориентируемся не на абсолютное число рождений, а на рост суммарного коэффициента рождаемости — число рождений на одну женщину — или хотя бы его стабилизацию, — сказал министр.

Анна Соловьева
vecher@vm.ru



20 октября 2014 года. Акушер роддома № 4 Мария Гагина с новорожденным

Голосование

Имя новому парку выберут жители

■ Участники проекта «Активный гражданин» проголосуют за название для парка технических видов спорта на юго-востоке столицы.

Необычный парк в Печатниках, который открылся в 2018 году, стал центром притяжения для всех поклонников экстремальных видов спорта: здесь оборудованы площадки для велосипедистов, скейтбордистов, авто- и мотогонок, любителей картинга. В этом парке пять зон со специальными трассами, воспользоваться которыми могут как профессионалы, так и любители технических видов спорта абсолютно разного уровня подготовки.

Здесь регулярно проходят соревнования, а специально для болельщиков установлены трибуны.

Единственное, чего не хватает парку, — собственного названия. Исправить это смогут сами москвичи — в «Активном гражданине» стартовало голосование.

Кстати,

отдохнуть в парке можно и с детьми: для них обустроена большая детская площадка с вертикальным игровым лабиринтом. Для любителей пеших прогулок благоустроена набережная Москвы-реки.

Выбрать название для парка предлагается из шести вариантов: «Парк технических видов спорта имени Героя Советского Союза Н. И. Сечкина», «Парк «Техноспорт Курьяново», «Технодром «Курьяново», «Парк технических видов спорта имени Героя Советского Союза Б. Н. Дмитриевского», «Технопарк «Курьяново» и «Московский технодром «Курьяново». Но горожане могут предложить и свой вариант названия.

Игорь Барышев
vecher@vm.ru

Быстрый платеж

Оплачивать услуги телефонной связи онлайн пользователям mos.ru стало проще — теперь счета абонентов автоматически отображаются на странице сервиса «Мои платежи». Благо-

даря этому москвичи могут мгновенно получать информацию о текущих начислениях и оплачивать счета. Кстати, домашние телефоны есть примерно в 70 процентах квартир Москвы.

Погода вечером

+4°C

Ветер 6–8 м/с

Давление 751 мм

Влажность воздуха 83%



Завтра утром +3°C, без осадков

Тем временем в Кытыл-Дюре,

селе, которое расположено в Республике Саха, завтра до -18. Метеорологи отмечают, что средняя температура воздуха там в январе может достигать -40 градусов, поэтому все еще впереди.

Наследие

Реставраторы вернут истинный цвет

Реставраторы вернут беседке-ротонде павильона № 66 «Советская культура» на ВДНХ исторический цвет охры — современные посетители привыкли видеть павильон и ротонду в белом цвете.

— Сам павильон и ротонда первоначально были цвета охры. Трудно сейчас сказать, на каком этапе появился белый цвет. Базы колонн беседки будут гранитные, красноватого оттенка, — сказал руководитель проекта реставрации павильона Олег Шурыгин. Реставраторы также воссоздадут на беседке

утраченные декоративные элементы в виде колосьев. Их выполняют из специального бетона, который очень долговечен и не боится воды.

— Наша задача — вернуть первоначальный облик павильона 1954 года. Но есть одна тонкость — за главными фронтонами справа и слева, откуда изливаются каскадные фонтаны, еще были живописные панно, которые изображали реку, уходящую вдаль. Наверное, это следующий этап реставрации, — добавил Шурыгин.

Сервис

Пора вести дневник здоровья

Вчера у москвичей появился доступ к медицинской карте через личный кабинет на официальном сайте мэра Москвы. Также его можно получить, подав заявление в многофункциональных центрах «Мои документы».

Как рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, заявление будет обрабатываться в течение пяти дней.

В электронной медкарте горожане найдут результаты исследований, рекомендации специалистов и другие данные, которыми будут пополнять сервис. Также появится «дневник здоровья».

— К услугам москвичей будет специальный раздел, который позволит в электронном виде вести свой собственный реестр здоровья — вносить данные об уровне сахара в крови, давлении, пульсе, физической активности, — прокомментировала заместитель мэра.

Что нужно указать в заявлении

- Имя и дату рождения пациента
- Паспортные данные
- Данные полиса ОМС
- Мобильный телефон
- Загрузить свою фотографию с паспортом в руках — это необходимо в целях безопасности

Что уже доступно с 14 января

- Протоколы осмотров врачей в поликлинике
- Результаты лабораторных исследований (анализов)
- Выписки из стационаров
- Заключение радиологических исследований
- Результаты других инструментальных исследований

Что появится в течение 2020 года

- Выданные направления и записи на прием
- Рецепты
- Прививочные карты детей
- Результаты диспансеризации
- Информация о вызовах скорой помощи
- Анкеты с анамнезом жизни
- Анкеты с семейным анамнезом
- Дневники здоровья

12 марта 2019 года. Электробус на станции подзарядки (1) 8 июня 2018 года. Медсестра Наталья Раздорожная помогает пациентам с электронной очередью (2)



1



2

Когда верстался

№1

Стало известно, что на следующей неделе в столице запустят новый краудсорсинг-проект «Московские центральные диаметры». Горожане смогут предложить свои идеи по развитию этого вида транспорта, а также обсудят тематическое оформление поездов.

Транспорт

В ночную смену

Проехать на электробусе теперь можно на ночном маршруте Н3 от Уссурийской улицы до станции метро «Китай-город» вместе с обычными автобусами.

— На ночном маршруте электробусы появились впервые. Таким образом, число направлений, на которых они курсируют, достигло 19, — рассказали в пресс-службе

Мосгортранса. — Всего в Москве действует 13 ночных маршрутов, связывающих центр с отдаленными районами. Каждую ночь ими пользуются более четырех тысяч москвичей. Интервал движения 15–30 минут. Остановки — только по требованию, поэтому до конечной станции электробус добирается быстрее.

В столице появился первый электробус, курсирующий по ночному маршруту

Космос

Школьники открыли новое небесное тело

Учащиеся Центра астрономического и космического образования Московского дворца пионеров открыли околоземный астероид. Ребята изучили наборы снимков с телескопа Pan-STARRS 1, находящегося на Гавайских островах. На одном из снимков от 27 октября прошлого года они заметили в созвездии Овна цепочку из черточек.

— Обычно астероиды выглядят как точки. Стало очевидно, что этот объект летит гораздо быстрее всех предыдущих, — говорится в сообщении на официальном сайте мэра Москвы. Астероид получил имя VGDP154. Это уже 154-й астероид, открытый воспитанниками Московского дворца пионеров.

Культура

Миллион зрителей

Вчера в Москино подвели итоги минувшего года. Городские кинотеатры посетили более 1 миллиона человек. Самым популярным стал «Космос» на «ВДНХ», за год его посетили 193 тысячи человек.

— За последние три года посещаемость и доходы Москино увеличились вдвое, — рассказала генеральный директор Москино Светлана

Максимченко. — Модернизация сети «Москино» началась в 2017 году. С тех пор привели в порядок все 13 кинотеатров, в которых в прошлом году прошли более 800 событий: бесплатные киносеансы и встречи с актерами и режиссерами. Кроме того, весь год в городских кинотеатрах крутили советские фильмы.

Безопасный клик

Как поднять компьютерную грамотность

■ Министерство просвещения одобрило идею включить в школьные уроки раздел по киберзащите (комплекс мер по безопасному поведению в интернете. — «МВ»). «Вечерке» разбиралась в вопросе.

Идея научить школьников компьютерной грамотности родилась в Общественной палате. Основная задача — защитить детей от мошенничества и травли в интернете. Цифровая безопасность сегодня настолько же актуальна, что и осторожность в жизни, говорит координатор Центра безопасного интернета Урван Парфентьев.

— Ее обеспечение требует специальных познаний, которыми родители обладают редко. Так что эту функцию должна взять на себя школа.

По мнению эксперта, такие уроки должны:

- проводиться профессионалами;
- быть регулярными и обязательными в учебном графике;
- сопровождаться практическими занятиями и иллюстративными материалами;



20 сентября 2017 года. Учитель Ольга Райкова и Глеб Симин на уроке компьютерной грамотности

Стать мишенью кибермошенников могут и взрослые

■ в учебный процесс должны быть активно вовлечены родители. Безопасной работе в сети нужно учить и взрослых. Необходимо создать груп-

пу цифровых ресурсов, которая будет использоваться доверием старшего поколения. — Информация там должна быть рассказана простым и понятным аудитории языком, вплоть до наглядных примеров с кар-

тинками, — говорит Урван Парфентьев. — На этих ресурсах нужно рассказывать о всех существующих рисках. Это финансовая безопасность, сохранность персональных данных, правила поведения в интернете. По мнению эксперта, учеба за партой в этом случае будет не так продуктивна, как наглядный цифровой курс.

Прямая речь



Борис Чернышов
Зампред Комитета Госдумы по образованию и науке

Идея обучать население компьютерной безопасности хорошая. Но пока непонятно, что именно будут преподавать. И всех вопросов после появления подобных курсов, к сожалению, не решить. Та же травля в интернете — это ведь вопрос воспитания.

Польза

Поиск без последствий

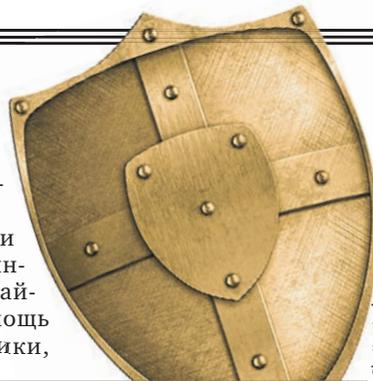
■ Эксперты разработали простые правила, как безопасно искать информацию в сети. Основа основ в этом деле — антивирусная программа. В борьбе с вирусами, которые могут на вас посыпаться во время поиска нужной информации, это ваш надежный щит.

— Главное, чтобы у установленной программы были обновлены вирусные базы, — говорит эксперт по информационной безопасности Сергей Калинин. —

Программа, как правило, обновляет ее сама. Часто при скачивании больших файлов из интернета некоторые сайты предлагают в помощь программы-загрузчики,

Защита по всем правилам

- Установите антивирус до подключения компьютера к интернету.
- Регулярно проводите проверку на вирусы всей системы.
- На одном устройстве — один антивирус.



которые якобы помогут быстрее и удобнее переправить нужный файл из интернета на ваш компьютер. Такие программы могут оказаться шпионами и украсть данные с вашего устройства.

— Еще одно правило — внимательно проверяйте адресную строку браузера перед вводом личных данных на сайт. Есть большой риск попасть на замаскированную под известный сайт страницу мошенников, — добавил Сергей Калинин.

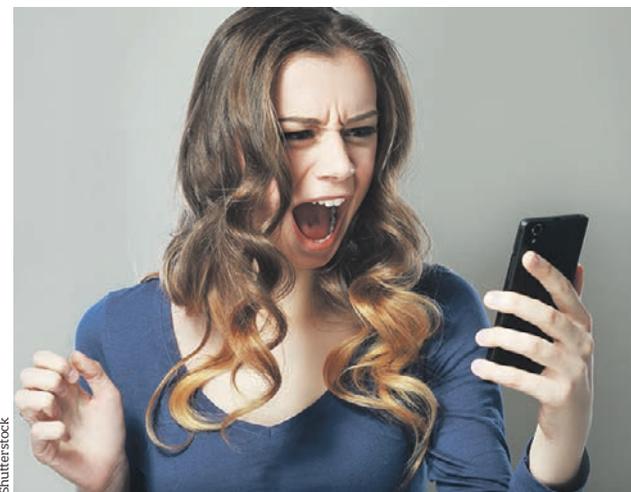
Опасность

Номер телефона — ключ к персональным данным

■ Если в интернете у вас настойчиво выпрашивают ваш номер телефона, это могут быть мошенники. Как защитить свои данные, «Вечерке» рассказал эксперт.

— Номер телефона используется как один из идентификаторов личности, — рассказал директор АНО «Информационная культура» Иван Бегтин. — Так можно «пробить» человека через десятки баз сотовых операторов, ГИБДД и МВД и собрать о нем нужную информацию. Мошенники могут действовать изоэтно:

- предложить жертве какие-то товары или услуги в соцсетях;
 - познакомиться с понравившейся девушкой в сети;
 - обратиться к вам под видом родителя одноклассника ребенка;
 - взять ваш номер из чата в любом мессенджере (программа для смартфона для обмена короткими сообщениями. — «МВ»).
- По словам эксперта, номер телефона, к которому привязаны все банковские карты и аккаунты в соцсетях, подписки и другие важные сервисы, лучше не озвучивать.



Для рабочих целей и общения в мессенджерах специалист советует завести отдельный номер

Острая тема

Распространители психоза

■ Москвичам регулярно приходят рассылки с тревожной информацией и просьбой распространить сообщение среди друзей и знакомых. Панические рассылки — это реальное предупреждение или банальный спам (от англ. spam — массовая рассылка рекламного характера. — «МВ»), — об этом «Вечерке» рассказал эксперт.

— Люди привыкли воспринимать те же социальные сети, где подобные сведения активно распространяются, как альтернативный источник информации, — сказал «Вечерке» социальный психолог, преподаватель Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова Алексей Рощин. — Можно сказать,

что это СМИ нового поколения. Причем для многих соцсети становятся первым источником информации. По мнению эксперта, рассылки делятся на несколько видов:

- сплетни. Неподтвержденная информация, вызывающая яркие эмоции побуждает к обсуждению;
- групповая психотерапия. Кого-то тревожное сообщение напугало, он распространил его, и стало не так тревожно — много людей вовлечено, и проблема уже касается всех;
- банальная шутка, зашедшая слишком далеко. Защититься от такого контента можно, лишь выработав в себе критическое мышление, говорит эксперт. Сверяйте то, что вы читаете в соцсетях, с другими источниками информации.

Лана Николаева
Модный снеговик на улице Строителей, 6/2



Михаил Шаповалов
Снежная белочка в Серебряном Бору



Петр Грейдинг
Крокодил Гена утеплится и гуляет по Хамовникам

Вероника Козырева
Мишка на дереве в Филевском парке

Белые люди. И звери

Москвичи украсили город снеговиками

■ **Погода подарила москвичам несколько снежных дней. Кто-то воспользовался возможностью покататься на лыжах, а кто-то занялся украшением дворов.**

Буквально за сутки столица нарядилась, а во дворах и парках появились забавные белые персонажи (на фото сверху). Москвичи делились в соцсетях снимками снеговиков, которые набирали большое количество лайков и одобрительных комментариев. Читательница «Вечерки» Ирина Филина поделилась фото необычного подарка, который сын принес с занятий. — Шутки шутками, но ребенку подарили запчасти для снеговика, — написала Ирина. — Убрали на полку, думали, не пригодится. Но, видимо, у природы свои планы.

Между тем синоптики не спешат порадоваться новостями о новых снегопадах. Вместо русской зимы нас ждет зима европейская, а вместе с ней —

Синоптики не советуют ждать снега раньше следующей недели

температурные «качели» и «желтый» уровень погодной опасности из-за гололеда. Главный специалист Гидрометцентра Марина Макарова сетует: — Нынешней зимой продолжает накапливаться дефицит осадков. На этой неделе их выпадет совсем немно-



го, и все тут же растает. В выходные немного похолодает: ночью — минус, днем — около ноля, но осадков не ждем. И только в понедельник, возможно, что-то выпадет и даже не сразу растает!

Анна Позднякова
vecher@vm.ru

Погода

Весна тоже будет аномальной



5 декабря 2019 года. Елена Гамаюнова (слева) и Светлана Хромых прогуливаются по Москве под зимним дождем

■ **В марте климатическая норма будет превышена на 3–4 градуса. В апреле — на 1–2 градуса, в мае — на 1 градус.** Такой прогноз дает ведущий специалист центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец. — Настоящей зимы, вероятно, в этом году уже не будет. В январе будет на 4–6 градусов выше нормы, в феврале — на 3–4 градуса, — дает прогноз синоптик. По мнению Тишкова, днем температура будет редко опускаться ниже минус 5 градусов. Снега выпадет мало. — В январе — максимум 10–15 миллиметров осадков, в феврале — 15–20. Хотя, конечно, февраль будет более снежным, чем январь, — считает синоптик. По его мнению, главная причина аномальной зи-

мы и весны — «сломавшаяся» погода. Из-за глобального потепления климата резко растет температура в Арктике. — В итоге снижается разница температур между экватором и Северным полюсом, которая и создавала погоду на нашем континенте, — пояснил Тишковец. Как пояснила главный специалист Московского метеобюро Татьяна Позднякова, в этом году над европейской частью страны один за другим сменяются теплые сектора атлантических циклонов. По ее словам, в последние месяцы эти циклоны необыкновенно сильны. Они уже не задерживаются на Украине, а проникают вглубь России.

Никита Миронов
vecher@vm.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



На нашей импровизированной «доске почета» — четыре женщины-политика, которые в конце минувшего года заставили говорить о себе весь мир. Причем благодаря не только приятной внешности, но и упорству и политическому таланту. А еще тому факту, что всем перечисленным четырем финским министрам нет и сорока лет.



— Но больше всего женщин на руководящих постах не у финнов, а у норвежцев, — говорит Александр Сафонов (на фото), профессор кафедры управления персоналом Финансового университета при правительстве РФ. — Количество женщин, наделенных властью, там больше, чем мужчин на высоких постах. У нас же в стране традиционно под женским управлением находятся сферы образования, культуры и финансов. Бухгалтерский учет и банковская деятельность со времен Советского Союза считались традиционно женскими сферами деятельности: платили на таких должностях не так много, но работа была интересная.

В отличие от европейских женщин, наши больше вовлечены в уход за детьми и семейные заботы, что в определенной степени обрисовывает и их направление в профессиональной карьере.

— На Западе подобный подход считается дискриминацией, — утверждает Сафонов. — В значительной степени присутствие женщин на руководящих должностях за рубежом связано и с развитием собственного бизнеса. А у нас этот институт зародился относительно недавно и не особо гармонично развивается — это отчасти объясняет небольшое количество женщин в сфере высшего менеджмента.

Финки подвинули мужчин и заняли весь Олимп власти



Санна Марин

Самый молодой премьер-министр в мире. Ей всего 34 года. 10 декабря прошлого года вступила в должность премьер-министра Финляндии. В 2012 году она окончила Университет Тампере со степенью бакалавра административных наук, а в 2017 году получила степень магистра. Первые шаги в политике она сделала сразу после окончания учебного заведения — и практически сразу была избрана в городской совет Тампере. Возглавив его в 27 лет, Санна сумела выделиться жестким стилем управления. Она могла часами аргументированно спорить с оппонентами, добиваясь продвижения важных инициатив. В январе 2018 года Санна родила дочь Эмму. В связи с тем, что сама мама занимает высокий пост, ее супруг Маркус Ряйккнен взял на себя заботы о малыше и ушел в декретный отпуск.

Ли Андерссон

Ей всего 32 года, и она министр Марин (Санна Марин, вступила на пост прошлого года. — «МВ»). Окончила со степенью магистр Або, где изучала международные и вопросы беженцев. Уже в возрасте 27 лет возглавила парламентскую партию, а через год возглавила партию политиков, которым финны доверяют. Окончила курсы русского языка и выступила в качестве соавтора книги об экстремизме и популизме в Финляндии.

А как у нас

- 70 процентов людей с высшим образованием в России — женщины.
- Средняя зарплата женщин на 30 процентов меньше зарплаты мужчин на аналогичных должностях.
- Согласно исследованиям, до 1991 года 70% российских родителей считали, что главное для девочки — семья. После 1991 года тот же процент родителей стал считать, что главное — карьера.

Виват, королева!

СЖКА ПОЧЕТА



Мария Охисало

Министру внутренних дел Марии Охисало 34 года. В 2011 году Мария получила степень магистра общественных наук в Хельсинском университете. Продолжила обучение в Университете Восточной Финляндии, где в 2017 году получила докторскую степень по социологии. Предметом исследований была бедность. На парламентских выборах 14 апреля 2019 года избрана депутатом от избирательного округа Хельсинки. 6 июня 2019 года вступила в должность министра внутренних дел. Мария Охисало — очень спортивный чиновник — она играла в футбол и занималась легкой атлетикой.

Катри Кулмуни

Член партии «Центр», 32-летняя Кулмуни получила портфель министра экономического развития. Впервые была избрана в парламент Финляндии от Лапландии в 2015 году, получив больше голосов, чем любой другой кандидат в округе. Министр хорошо знакома с Россией — Кулмуни с 2015 года является председателем общества «Финляндия — Россия», которое развивает сотрудничество между гражданами и общественными организациями Финляндии и России в сфере культуры, экологии и экономики. Организация создана в 1944 году и насчитывает около 11 тысяч членов. Начинала свою карьеру будущей министр кассиром в фастфуд-ресторане.

тр образования в кабинете
вшей в должность в де-
»). В 2010 году Андерссон
ра политологии Академию
ное право, права человека
в возрасте 28 лет она стала зам-
группы «Союза левых сил»,
ю. В 2018-м вошла в тройку
оверяют больше всего.
ка и культуры. В 2012 году
на книгу о крайне правом
Финляндии.

Министерство труда РФ с января 2021 года разрешило женщинам работать машинистами электричек, скоростных и высокоскоростных электропоездов. Эти профессии исключены из нового перечня производств и должностей с вредными или опасными условиями труда. Список из 456 вредных или опасных профессий, на которых женщинам запрещено работать, утвержден правительством РФ в 2000 году, но он давно устарел, и многие профессии из него исключили. Например, водители дрезинны и кочегары в принципе редко встречаются сегодня. А некоторые профессии благодаря развитию технологий утратили фактор опасности для женщин. Главным критерием для ограничения женского участия в тех или иных видах профессиональной деятельности является вредное воздействие на репродуктивное здоровье женщин.

Топ «Вечерки»: сильные и влиятельные

■ **Индира Ганди.** Премьер-министр Индии с 1980 по 1984 год. Вела политику борьбы с сепаратизмом и государственного регулирования экономики, добилась национализации банков и независимости Индии от импорта продовольствия. Соотечественники видели в ней воплощение богини ума Шакти и воспринимать ее как «мать нации».



■ **Маргарет Тэтчер.** Возглавляла британское правительство с 1979 по 1990 год и заслужила за время политической карьеры прозвище «железная леди». Тэтчер стала первой женщиной на посту премьер-министра Великобритании и занимала эту должность дольше, чем любой другой британский политик в XX веке.



■ **Ангела Меркель.** Федеральный канцлер Германии с 2005 года. Первая и единственная пока женщина на данном посту. Она также — первый представитель новых федеральных земель на этом посту и первый федеральный канцлер с естественно-научным образованием.



■ **Хиллари Клинтон.** В политику пришла в 2001 году, став сенатором от штата Нью-Йорк. Супруга 42-го президента США Билла Клинтон. Хиллари Клинтон — харизматичный консервативный



американский политик, которая заняла собственную нишу в политике США и стала ярким общественным деятелем страны. После поражения на президентских выборах 2016 года Клинтон ушла из политики.

■ **Мария Эстела Мартинес де Перон (Исабель Перон).** Президент Аргентины с 1974 по 1976 год. Первая в мире женщина на посту президента. Заняла пост главы государства после смерти своего мужа Хуана Доминго Перона, который был президентом Аргентины с 1946 по 1955 год. Продолжила политику своего покойного супруга, пользовалась поддержкой большинства.



Утром нос злопыхателям

Ирина Слуцкая сочувствует спортсменам, оставшимся без Олимпиады

■ Фигуристка и телеведущая Ирина Слуцкая (на фото) осенью прошлого года в третий раз стала мамой. Причем беременность совпала с запуском нового телепроекта «Доктор Свет», где Ирина участвует как соведущая. «Вечерке» спортсменка рассказала о том, трудно ли все успевать.

Ирина, над чем работаете? Увидим ли мы вас в ледовых шоу?

Сейчас я не принимаю участия ни в каких шоу, не выступала на новогодних елках только потому, что недавно родила ребенка. Предложения поступают, но сейчас я очень избирательно отношусь к этому вопросу. Я потихоньку начала восстанавливаться и кататься, но все должно быть в меру. В программе «Судьба человека» вы признались, что боялись осложнений. Родить малыша было осознанным решением или все получилось спонтанно?

Да, конечно, это было осознанное решение. Мы к этому шли, планировали, и, слава Богу, у нас все очень хорошо разрешилось.

Как поддерживаете форму? Дайте пару советов вечно худеющим.

Я тоже вечно худеющая, как и все мы. Самые важные составляющие — это физическая активность и правильное питание.

Во время беременности стартовала программа «Доктор Свет» с вашим участием. Как вам удавалось совмещать, ведь съемки длятся иногда по 6–8 часов?

Съемки программы начались еще до моей беремен-

ности, и, когда я узнала, что в положении, мы старались подстраивать график так, чтобы не очень много было съемочных дней у меня, особенно в самое тяжелое время беременности. Съемки у нас длились не 6–8 часов, а намного дольше. Я совершенно нормально их переносила, потому что мне не приходилось ни бегать, ни прыгать, фактически весь съемочный день я проводила сидя, а разговорам беременность не мешает. Мне очень нравится участие в этом проекте — когда мы работаем, время действительно пролетает незаметно, потому что безумно интересно.

Исполком Всемирного антидопингового агентства на четыре года лишил Россию права участвовать в крупных

международных спортивных турнирах. Как вы это восприняли?

И это просто ужас... Не передать словами, что я испытываю. Это невероятно грустно и просто по-человечески обидно. И сейчас всех наших чистых ребят будут таскать по проверкам и тестам. Не стоит даже говорить, что это крайне сложно именно психологически, просто представьте, что вас подозревают в совершении преступления, а вы четко знаете, что не совершали ничего плохого, но тем не менее обязаны пройти все процедуры по регламенту. А теперь помножьте это все на возраст тех, кто эти процедуры должен проходить... Я искренне не понимаю, почему спортивное руководство лишает наших молодых ребят соревнований, и это не просто соревнования — это мечта!

Каждый раз, приезжая в центр, открываю Москву для себя заново

Почему из-за каких-то недобросовестных спортсменов должны страдать те, кто шел к Олимпиаде всю жизнь и даже слова «допинг» не знает. А сейчас мы должны доказывать, что наши 15-летние спортсмены — чисты. В общем, ситуация просто абсурдная, но давайте воспринимать как некую преграду, которую мы обязательно преодолеем и утром нос всем злопыхателям.

Что для вас самое главное в жизни?

Здоровье моих родных и близких. Удовольствие от того, что я делаю каждый день. Ну и любовь, которая во мне и живет в моей семье. Есть у вас любимые места в Москве?

Я очень люблю Москву, потому что она преображается с каждым днем. Москва красивая и удивительная. Это город, в котором я родилась, который я люблю.

Обожаю тихий центр Москвы, погулять, побродить по переулкам. Люблю шумный Арбат, Красную площадь, музеи. Наш город настолько удивителен, что, несмотря на то что мы все здесь живем, всегда есть то, что мы не видели и куда можно сходить. Каждый раз, приезжая в центр, а бываю я здесь нечасто, открываю Москву для себя заново.

Справка

Ирина Слуцкая родилась 9 февраля 1979 года в столице. Фигурным катанием начала заниматься с четырех лет в спортивном клубе «Москвич», с 1985 года — под руководством тренера Жанны Громовой. Дебют Слуцкой состоялся в Сеуле в 1992 году.

■ **Ирина Слуцкая** рассказала «Вечерке», что на досуге любит читать. Особых предпочтений в литературе у нее нет, как и ограничений в числе книг, которые можно читать одновременно. Ведь книги — под настроение, как и духи.

Духи и треники

Спортсмены тоже живут маленькими радостями

маршрут» Евгении Гинзбург. Совершенно разные жанры. Из последнего — «Зулейха открывает глаза», мне ее рекомендовали, очень понравилась. История жизни людей 1930-х годов, как они выживали во времена репрессий, — рассказала Слуцкая. — Люблю автобиографические книги, они вдохновляют. Произведения выбираю под настроение и состояние.

Классика

В одежде Слуцкая — приверженец классики. Но иногда любит надеть уютный и удобный тренировочный костюм.

Правильное питание

Ирина — эксперт по вкусной и полезной еде. Предпочитает рыбу гриль, индейку или курицу с овощами. Но иногда балует себя вкусностями, отдавая предпочтение сладкому.

Костюмы

Первый костюм Ирине шила мама. На нью-йоркском чемпионате мира фигуристка каталась именно в нем, и это был самый дорогой сердцу наряд.

Парфюм

Ирина обожает духи, предпочитая сладкие ароматы. Однако считает, что запахи нужно периодически менять.

Коньки

Первые любимые коньки, которые появились у Ирины, были не белые, а черные! Они были иностранного производства, очень мягкие, и, конечно же, юная фигуристка их быстро сломала. Потому что они были не для одиночного катания, а для танцев на льду.

Хочу все знать

С днем рождения, Вики

■ Сегодня известному интернет-ресурсу «Википедия» исполняется 19 лет. Проект свободной энциклопедии запустили в 2001 году.

Идея создать открытый, доступный для всех людей справочник принадлежит интернет-предпринимателю Джимми Уэйлсу и доктору философии Ларри Сэнгеру. «Википедия» «выросла» из другого проекта этих же создателей — «Нупедии», которая просуществовала до 2003 года. Единственное отличие ее от «Википедии» — тщательное рецензирование статей. Основные принципы, которыми Уэйлс и Сэнгер руководствовались при создании «Википедии», — открытость и доступность не только в получении информации, но и в ее размещении. Любой человек может создать свою собственную статью или дополнить уже существующую. Правда, модерацию (предшествующее размещению одобрение текста кураторами проекта. — «МВ») на ресурсе никто не отменял. Но и ее осуществляют сами пользователи. Благодаря авторам-волонтерам существует 299 языковых разделов, которые содержат более 51 миллиона статей. Из них более 1,5 миллиона



Памятник «Википедии» в польском городе Слубице

написаны на русском языке. Некоторые активные пользователи «Википедии» охотно жертвуют средства на развитие и поддержание ресурса.

«Википедией» пользуются сотни миллионов человек во всем мире. Однако, как уверяют специалисты по информационной безопасности, пользуясь такими сервисами, нужно дополнительно проверять факты.

Самер Мустафа
vecher@vm.ru

Слетни

Повод для обсуждений

■ 20 января в Граце (город на юго-востоке Австрии. — «МВ») стартует чемпионат Европы по фигурному катанию — 2020. Накануне турнира внимание общества приковано к нашим спортсменкам. Например, одна из участниц — чемпионка мира 2015 года Елизавета Туктамышева — год назад оказалась в центре скандала после показательного выступления. Фигуристка вышла на лед в костюме стюардессы, а во время программы сняла пиджак, оставшись в одном лифе. Эксперты сочли номер

слишком откровенным. А вот другую фигуристку, на этот раз чемпионку Европы 2019 года Софью Самодурову, критикуют за выложенную в соцсеть видеозапись, на которой она исполняет тройной аксель. Подписчиков тогда возмутило, что спортсменка хватается за недовыполненный элемент. Бронзовая медалистка Универсиады-2019 Станислава Константинова жалуется на депрессию из-за неудач в карьере. Сейчас она учится делать аксель в три с половиной оборота.

Анна Балюк
vecher@vm.ru



14 апреля 2019 года. Чемпионка Елизавета Туктамышева сняла с себя одежду во время выступления

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. Реклама

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

Мама, папа, я

Парадный портрет

■ Семейная фотография в XXI веке — мероприятие непростое. Чтобы оно стало для семьи праздником, а не кошмаром, его нужно организовать с умом. Семейный фотограф Алина Каширская поделилась с «Вечеркой» рядом советов.

Семейная фотография 50 лет назад — это торжественность и строгость. Сегодня — гламур, непринужденность и безоблачность. Люди хотят вспоминать только позитив. Чтобы событие не было омрачено, надо соблюсти ряд условий.

■ Удобная дата и время. Если папа спешит на работу, а невыспавшийся ребенок капризничает, толку будет мало. Выбирайте выходной (это, правда, дороже) или удобный будний день.

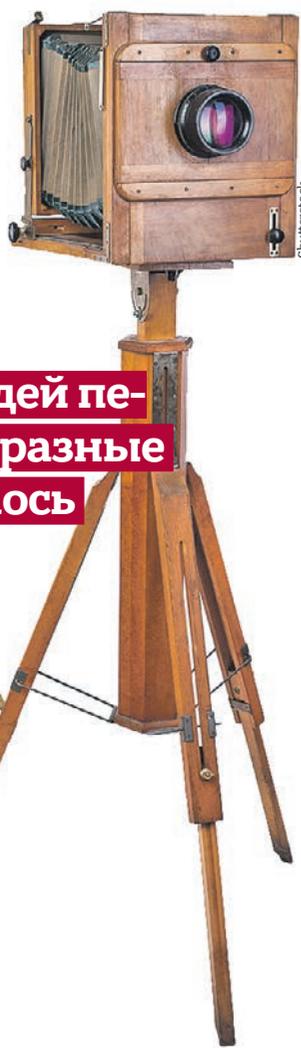
■ Порядок цен и предоплата. Не пытайтесь понять логику ценообразования разных студий — она у всех своя. Ориентируйтесь на свой карман и отзывы. Вне зависимости от ценовой категории, во всех фотоателье вам должны предложить

вегетельными приборами очень жарко.

■ Не стремитесь впрыгнуть в поезд праздничных фотосессий в «горячие дни»: на новогоднюю фотосессию можно записаться и в январе. Это будет дешевле, и снимки вы получите ненамного позже, чем те, кто заказал их в разгар «запарки». Некоторые семьи делают фото у елочки в июле.

■ Получить семейные фотографии можно и бесплатно: например, выступив моделями у начинающих мастеров. Это рискованно, и не так предсказуемо, как при платном фотосете, зато беззатратно.

Анна Позднякова
vecher@vm.ru



Поведение людей перед камерой в разные годы различалось

теплое помещение, чтобы переодеться и привести себя в порядок. Парковка, напитки, аниматор для детей — это уже платные опции.

■ Обговорите условия переноса или отмены съемки. Иначе может оказаться, что вам не вернут предоплату, если вы заболите и не сможете приехать.

■ Помните, что вы проведете в студии несколько часов. Приготовьте детское питание, влажные салфетки, необходимую косметику: под ос-

Распечатай память

Мода на фото как энциклопедия русской жизни



■ Среди москвичей вновь набирает популярность традиция фотографироваться всей семьей в студии и ателье.

— Хотя фотография появилась в 1839 году, в России массово начали фотографироваться только в конце XIX века, — рассказала «Вечерке» фотограф Наталья Гущина (на фото). — Люди запечатляли самые важные моменты в жизни. Поход к фотографу был событием.

1960-е

Чаще всего фотоателье посещали супруги — в паре или с детьми. На старых фото люди не улыбаются: для правильного изображения требовалась полная неподвижность, а улыбку удержать трудно. Также по снимкам можно заметить, как десятилетиями у разных малышей в руках красуются одни и те же потрепанные временем игрушки. На головах у девочек, даже коротко стриженных, красовался «дежурный» бант.



1970-е

Фотографы стали приходить на дом и в учреждения. Большинство из нас помнят, как в детских садах и школах самые высокие ребята по указу фотографа перемещались в центр заднего ряда, а низкорослые располагались по бокам и в первом ряду. Цветная фотография в это время была доступна в фотоателье, однако стоила очень дорого.

«Лихие девяностые» перевернули все представления о фотографии. Каждой семье стала доступна так называемая мыльница. Пусть снимки, сделанные с помощью этой камеры, порой получались смазанными, но она была дешевой и простой в обращении.

Наиболее частая примета того времени — фото, сделанные на фоне настенного ковра, плавно переходящего по цвету к пестрому покрытию дивана. Поведение перед объективом стало намного свободнее: люди улыбались, принимали нарочито смешные позы, одевались как хотели.

Фотография теперь превратилась в полноценный бизнес. Фотосессии стали неотъемлемой частью имиджа современного успешного человека. Свадьба, беременность, выписка из роддома — все эти важные вехи в жизни человека теперь сопровождает целая группа, в состав которой входят фотограф, стилист и визажист. Стоимость фотосессии зависит от уровня фотографа, а его уровень определяет класс аппаратуры и мастерство владения ею.



1990-е

Казалось бы, в фотографии уже невозможно сказать ничего нового. Но нет: последние десять лет люди стали фиксировать происходящее на личный телефон. Несмотря на то что каждый уже сам себе фотограф, мода вновь диктует свои параметры: пять лет назад все массово снимали еду в ресторанах, а сейчас «щелкают» котиков.



2000-е

2010-е

Дом

На правах рекламы

ПО НИЗКИМ ОПТОВЫМ ЦЕНАМ

ДВЕРИ

ВХОДНЫЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДЛЯ КУХНИ ВАННОЙ И ТУАЛЕТА

БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ

ЗИМНЯЯ РАСПРОДАЖА

СКИДКИ — ПЕНСИОНЕРАМ

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР + ДОСТАВКА

м. ВДНХ, Ярославское ш., 19/1, 3эт. (из лифта налево)
 м. Домодедовская, ул. Генерала Белова, 35
 м. Молодежная, ул. Горбунова, 12/2, стр. 22
 м. Сходненская, ул. Свободы, 29, цок. этаж
 м. Технопарк, пр-т Андропова, 8, цок.эт. № 87

www.zakaz-dveri.ru
 Телефон 8(495) 151-10-03

Прямая речь



Анна Кулакова
Визажист

Любой человек знает, при каких условиях он лучше всего выглядит на фото. Но есть и универсальные советы

1) Удачно смотрятся фотографии, на которых человек глядит в камеру чуть исподлобья — акцент идет на глаза.

2) Как правило, правая часть лица фотогеничнее левой. Почему — наука не в курсе.

3) Распространенный прием: можно отвести взгляд чуть в сторону и улыбнуться кому-то за кадром. Но, если будете смотреть на неодушевленный предмет, взгляд получится «пустым».

4) Собираясь на фотосессию, не экспериментируйте с макияжем и одеждой. Наденьте то, что не преподнесет неприятных сюрпризов на фото.

Подготовила
Евгения Попова
vecher@vm.ru

■ Пока законодатели рассматривают перспективу введения обязательного чипирования питомцев, москвичи открывают для себя все больше необычных видов домашних животных. Например — хорьков.

Идеальный сосед

— Хорек — умный и активный зверек, нечто среднее между кошкой и собакой, — рассказывает смотритель «Живого уголка» в парке «Сокольники» Мария Дакус. — Отлично уживаясь в квартире с другими домашними животными (даже с крысами, на которых в природе он охотится), хорек все-таки остается хищником — его зубы спо-

собны прокусить кость. Так что, если он гуляет дома без присмотра, не удивляйтесь, обнаружив дыры в пледах и обивке мебели.

Хорьков желательно держать в клетке и выпускать погулять по квартире под присмотром. Выводить на улицу зверьков лучше каждый день: так они равномерно и в срок «опушатся» и к тому же не простынут от внезапного перепада температуры.

— Если вы не разводите хорьков, их обязательно надо стерилизовать. Иначе животное будет болеть, а мужские особи к тому же издадут резкий запах, — комментирует Тамара Лучаева, владелица хорька

Кроша. — Эти зверьки выбирают себе одного или двух хозяев, которым разрешают делать с собой все — держать на руках, вычесывать шерсть. Незнакомца они могут поставить на место, тяпнув за палец. Тамара выбрала хорька, потому что он хорошо переносит одиночество. Хозяйка целыми днями на учебе,

Надо же

Домашних хорьков называют фретками, фуру и тхорзофретками. Фуру — это хорьки-альбиносы, тхорзофретка — гибрид дикого и домашнего хорька. Фретка — обычный декоративный хорек. Стоит зверек около 10 тысяч рублей.

а Крошик спит по восемнадцать часов в сутки. А еще его удобно брать с собой — можно положить в сумку или большой карман.

Недобрые руки

— Часто после праздников живые подарки — декоративные крысы, хомяки и хорьки — становятся дарителю ненужными, — рассказывает заводчик Московского клуба декоративного крысоводства Елена Будникова. — Мы их подбираем на улицах, забираем домой на передержку, после чего пристраиваем в добрые руки. Между прочим, в хороших условиях хорек может прожить до восьми лет.

Питомец на тест-драйве

Приобретающим хорька заводчики советуют предварительно подержать его у себя дней десять, например, взять на передержку у знакомых. Важно выяснить, нет ли у вас аллергии на животное, в особенности на самца. — Приобретать хорька нужно в клубах у профессиональных заводчиков, так вы обезопасите себя, — продолжает Елена Будникова. — В зоомагазине вам может достаться беременная особь: продавцы часто держат самцов и самок вместе для экономии пространства. В этом случае вы имеете право вернуть хорька, если не желаете взращивать разнополое потомство.

Евгения Попова
vecher@vm.ru

Вместо кошки и собаки

Зачем и как держать дома хорьков



Перед приобретением зверька убедитесь, что у вас нет аллергии

Особенности ухода

- Купать хорька надо не чаще 1–2 раз в месяц.
- Раз в месяц им нужно стричь когти.
- Во время сезонной линьки им желательно выщипывать шерсть.
- Кормить зверька следует мясом. Можно давать сухой корм для животных, но только премиум-качества.
- Дважды в году хорьку необходимо давать витамины.

Дом, строительство, ремонт

На правах рекламы

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ от 3400 Р

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

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

✂ • 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

РАСПРОДАЖА

МЕБЕЛЬ

по ВАШИМ РАЗМЕРАМ

www.mir-mebely.su

СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ от 5 ДНЕЙ

СКИДКА до 30%

8(495)589-57-82

ВЫЕЗД, ДОСТАВКА-БЕСПЛАТНО

МАГАЗИН

КОВРЫ

ДОРОЖКИ КОВРОЛИН

СКИДКА ЛИНОЛЕУМ ДОСТАВКА

НОВОГОДНЯЯ РАСПРОДАЖА

8 (495) 744-39-61

Кронштадтский б-р, д.9, стр.3 т/с «СТРОЙДВОР», павильон №118 moskovtorg.com

САНТЕХНИК

МАСТЕР УНИВЕРСАЛ

УСТАНОВКА ВСЕХ САНТЕХНИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ

ПРИ УСТАНОВКЕ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА — СКИДКА

ВОДОСНАБЖЕНИЕ ОТОПЛЕНИЕ КАНАЛИЗАЦИЯ

СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ

8(926)052-59-71

РЕМОНТ КВАРТИР

КОМНАТ, КУХОНЬ, ВАННЫХ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ Договор. ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА — БЕСПЛАТНО

Гарантия. Качество.

НОВОСЕЛАМ, ПЕНСИОНЕРАМ Скидка до 40%

8(962)900-00-91

Доставим материалы! Передвинем мебель!

ЗАМКИ

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

8(495)920-63-34

8(499)204-85-49

ВСКРЫТИЕ • ЗАМЕНА • ВРЕЗКА • ОБИВКА ДВЕРЕЙ

ВАННЫ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ АКРИЛОМ

8(499)409-54-34

8(926)006-53-54

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 «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону +7 (499) 348-95-51. Звоните в АН «Кутузовский проспект», и Вы получите уникальную возможность узнать, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**

28 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПР. АГЕНТСТВО ПРОСПЕКТ

+7 (499) 348-95-51 www.kutuzov.ru

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 123, 132

Группа всех времен и народов

16 января — Всемирный день The Beatles

■ С 16 января 2001 года по решению ЮНЕСКО отмечается Всемирный день The Beatles (World Beatles Day). Именно в этот день в далеком 1957 году состоялось открытие известного клуба «Каверн», где много лет назад начали свой творческий плодотворный путь трое друзей: Джон Леннон, Пол Маккартни и Джордж Харрисон.

Всемирное признание группа получила в 1963 году после выпуска сингла Please Please Me. С этого момента на планете началось сумасшествие, получившее говорящее название «битломания».

На самом деле фанаты группы празднуют День «Битлз» кто во что горазд — и летом, и зимой. В День «Битлз» отмечают возвращение группы

«Битлз» в Ливерпуль 10 июля 1964 года из тура по США. Этот день считается одним из знаменательных в их подъеме к славе, а с 2008 года его юбилей отмечается как День «Битлз» в Ливерпуле и Гамбурге.

Также Всемирный день «Битлз» отмечается 25 июня ежегодно и почитает идеалы «Битлз». Дата 25 июня была выбрана неслучайно: в этот день группа участвовала в программе «Би-би-си» «Наш мир» в 1967 году, в которой «Все, что тебе нужно, — это любовь» транслировалась для международной аудитории. Праздник был впервые отмечен в 2009 году поклонником Beatles Фэйтом Коэном, который называет его «благодарственным письмом The Beatles». В привычном

составе The Beatles работали восемь лет. За это время они официально выпустили 13 альбомов, каждая песня из которых становилась настоящим хитом. С 2001 года Международный день легендарной группы The Beatles отмеча-

За восемь лет работы группа The Beatles выпустила 13 альбомов

ют 16 января. В честь знаменитой четверки проводятся различные памятные мероприятия и кавер-концерты песен легендарного коллектива. А меломаны всего мира вновь включают песни, полюболюбившиеся людям всех возрастов, чтобы в очередной раз насладиться творчеством битлов.



ТАСС

1

Частности

Недвижимость

- Риелтор. Продаю. Сдаю. Оценю. Консультирую. Т. 8 (906) 710-71-74
- Помогю продать. Т. 8 (495) 779-17-57
- Сниму кв., комнату. Т. 8 (916) 647-80-96
- Куплю. Сниму. Т. 8 (495) 925-75-04
- Сниму квартиру. Т. 8 (925) 059-52-18

Юридические услуги

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ
консультация **БЕСПЛАТНО**

АКЦИЯ до конца месяца
бесплатное составление заявления
подробности по телефону

Для льготных категорий граждан на остальные виды услуг
8(495)117-07-17 -50%

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ПЕРЕРАСЧЁТ ПЕНСИИ

для льготников скидка 50%
до 28.02.2020
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО
8 (495) 177-97-07

● Юрист. Недорого. м. Нагатинская. Т. 8 (925) 753-63-27

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ОПЫТНЫЕ ЮРИСТЫ И АДВОКАТЫ
мы по-настоящему помогаем

8-926-592-11-71

ч/л Пьянков А.Н.

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ГРАЖДАН г. МОСКВЫ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.
8 (495) 136-76-26
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

Консультация по вопросам получения **ДЕНЕГ**

8(909) 654-28-21
Посредник Моркова О.Д.

Консультация по вопросам финансов и получения **ДЕНЕГ**

8 (916) 909-77-14

ч/л Пьянков А.Н.

Кредитный юрист. Законное снижение ставки по кредиту. Защита прав потребителей. Семейные споры. Наследство. Бесплатные консультации. Доверьте свои проблемы нам. Т. 8 (919) 965-20-00

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

Авто, запчасти, транспортные услуги

● Автовыкуп 24 ч. Т. 8 (925) 013-29-97

Мебель

● Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Магия, гадания

● Маг, любая помощь. Т. (917) 585-85-25

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН

- Инвюльтивированный приворот особой силы за 1 день.
- Полный развал отношений с соперниками навсегда.
- Абсолютная защита от воздействий врагов.
- Решение нестандартных проблем.

ЧЕСТНО, НАДЕЖНО, ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.
8 (495) 743-96-04
www.factorlive.ru

Через газету благодаря ясновидящую бабушку Аню Дар от бога!

Многих прошло, 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

Ясновидящая Раиса

- + Восстановление ауры
- + Профессиональная помощь + Старинные методики избавления от родовых проблем + Укрепление и соединение семейных уз + Снятие порчи
- + Гадание: Руны, Таро, фото
- + Мощная защита

magiyaraisa.ru
8 (495) 532-64-70
8 (926) 189-69-95
Точный прогноз на 2020 г.

● Гадаю. Вопрос бесплатно. Лично и по фото. Медиум! Т. 8 (925) 676-21-20

Медицинские услуги

МЦ «АлкоСпас»
Москва и Московская область

Лицензия № ЛО-77-01-010680 ООО «АлкоСпас»

НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ЧАСА
8-495-171-02-14

Бесплатная консультация

Анонимная помощь специалиста при АЛКОГОЛЬНЫХ и НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЬЕ и ЗАПОЯХ. о ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ со СПЕЦИАЛИСТОМ

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

● Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

● Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52

● Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02

На правах рекламы

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

● Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04
доб. 132, 158

- «Ленинский проспект» (495) 543-99-11, 956-78-62
- «Лубянка» (495) 628-95-40
- «Нагатинская» (495) 287-97-60
- «Нагорная» (495) 979-39-68, (495) 669-38-50
- «Октябрьская» (495) 662-00-00
- «Печатники» (903) 268-11-95
- «Планерная» (495) 944-22-07

КУМИРЫ

Ольга Кузьмина
Обозреватель



Секрет покорения мира ливерпульской четверкой

Мишел, ма бэл... Когда-то достать «Битлз», говорили родители, было почти нереально. Но ведь доставали. Вот и мне достались их голоса по наследству, и уже даже не на «левых» пластинках из рентгеновских снимков, а на плохой пленке, все же зажеванной однажды неказистым кассетником. Вот было горе! Ведь я так любила слушать битлов!

Секрета планетарной популярности ливерпульской четверки не открыл и не открывает никто. Думаю, кроме очевидных талантов и смелости, они еще и просто идеально совпали со временем, как и время — с ними. Это же были шестидесятые! Колыбель нового, послевоенного мира. Когда пластинка с песней мало кому известных ливерпульцев оказалась на 17-м месте британского чарта, шел 1962-й. Мир только что лишился своего главного секс-символа, Мэрилин Монро, и стоял на пути обретения символа нового — на экраны вышел первый

«Джеймс Бонд». Битлам было чуть за 20. Они были воплощением всего того, чего не хватало поствоенной молодежи, и стали манифестом простоты, пацифизма, свободы, секса и любви. Кто знает, «родись» «битлы» в другое время, может, мир и не заболел бы ими так... Но истории не к лицу сослагательное наклонение. Пандемия по имени «Битлз» поработила человечество. И от нее нет лекарства.

Они писали музыку и песни так, будто адресовали их каждому лично, для каждого мгновения жизни и каждого возраста. Названиями их песен и альбомов можно говорить. Когда все становится yesterday, мы кричим help!, поддерживаем друга словами hey, Jude и обретаем с возрастом высшую философию, выраженную фразой let it be. Мир празднует день «Битлз» как день своей веры в молодость и любовь. Группы нет уже полвека. Но они рядом. Просто послушайте.



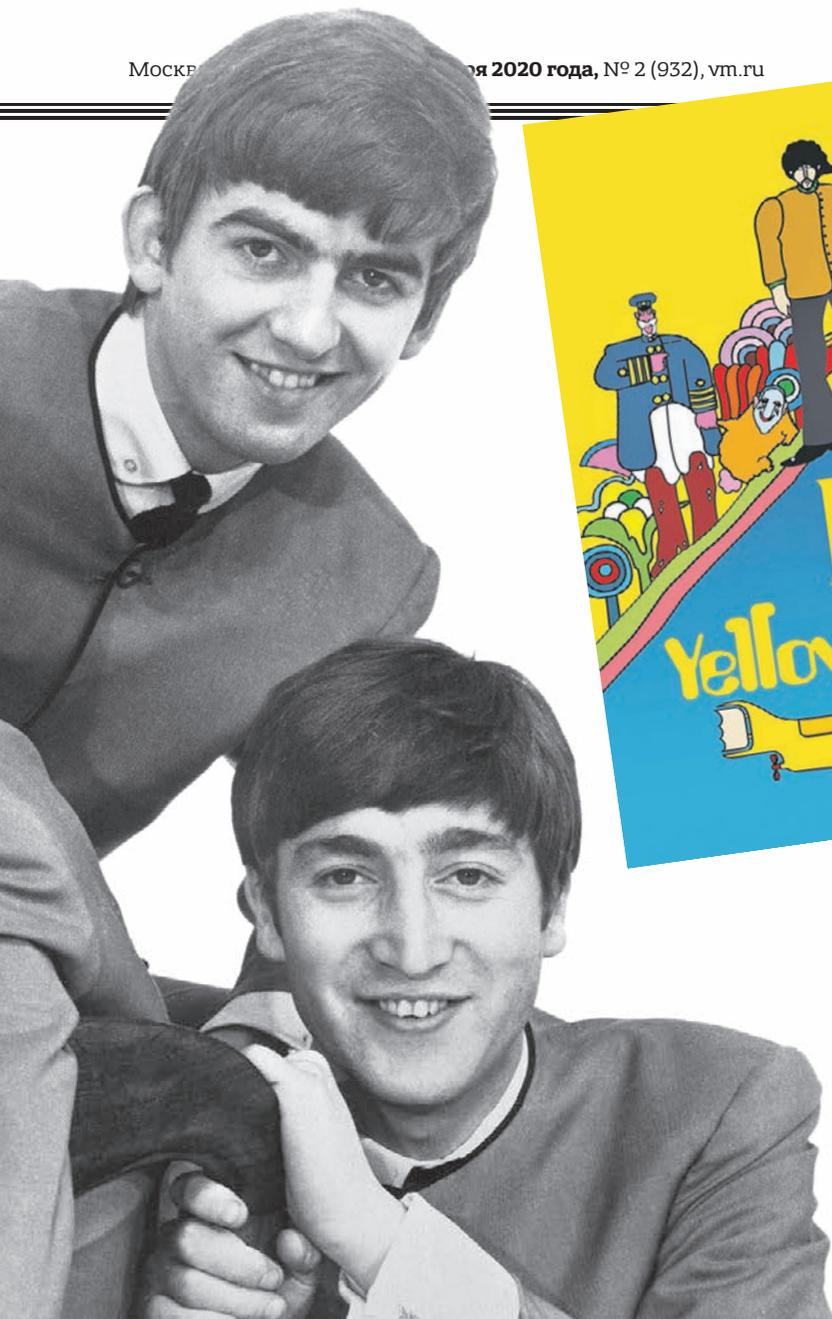
Прямая речь



Владимир Пресняков
Певец, композитор

Группу The Beatles я люблю с 1962 года, когда впервые их услышал. У меня большая фонотека обработок «Битлз» — так называемых трибьютов. Есть очень смешные — «Битлз» на башкирском языке, одна из песен группы «Буготак» называется «Конь тугезый».

Группа The Beatles на фотографии 1963 года. Слева направо: Пол Маккартни, Ринго Старр, Джордж Харрисон, Джон Леннон (1) Обложка 11-го студийного альбома The Beatles, выпущенного в 1969 году (2)



Мемуары

Работать с ними было легко

■ Гарри Бенсон, английский фотограф, сопровождавший The Beatles во время их первого турне для одной из английских газет.

— Я сделал этот снимок двухглазым «Роликом» (имеется в виду двухобъективный фотоаппарат Rolleiflex) с единственной вспышкой. На все про все ушло минут 15 времени и всего пять катушек широкой пленки по 12 кадров каждая, — рассказал «Вечерке» фотограф, стоя у легендарного снимка. — Поскольку я сопровождал группу в качестве фотографа в турне, то слышал, как несколько ночей назад у них был уже подобный шуточный бой. Я предложил повторить все это на камеру. На что Джон Леннон сказал, что если повторять, то они уже будут выглядеть глупо, но уже через секунду сам огрел подушкой Пола Маккартни, да так, что тот от неожиданности уронил стакан с бренди. Я ими никак не режиссировал — все



20 сентября 2019 года. Гарри Бенсон на открытии своей выставки фотографий «The Beatles и не только» в Москве

получилось очень естественно, непроизвольно и как-то само собой. А работать с ними тогда было легко — на тот момент они еще не были суперзнамениты, и даже я был для них большей знаменито-

стью и значительной фигурой — еще бы, из газеты фотографа прислали! В дальнейшей нашей совместной работе в турне тоже не было никаких проблем. Если нужно было что-то придумать — надо

было обращаться только к Джону. А вот если требовалось воплотить какую-то идею — это мог организовать только Пол Маккартни, он у легендарной четверки всегда был менеджером.

Посвящение

Другие The Beatles

■ Среди поклонников группы — большое количество исполнителей, с успехом перепевшие композиции The Beatles в разное время.

Группа «Ариэль» и The BeatLove из России, группа «Буготак» (исполняет песни группы на башкирском языке): огромное число исполнителей хотя бы раз

приобщились ко всемирно известным композициям.

- Pearl Jam, I've Got A Feeling
- Aerosmith, I'm Down
- U2, Lucy In The Sky With Diamonds
- Bee Gees, Please Please Me
- Иван Ургант, Blackbird
- Владимир Пресняков записал альбом «Sgt.P...», где исполняет песни The Beatles.

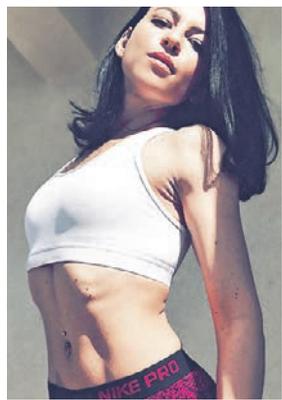


Группа «Жуки» из Белоруссии вдохновилась названием (beetles — «жуки», англ.)

Подготовил Сергей Шахиджян vecher@vm.ru

Фитнес по средам

Как похудеть на бургерах



Полина Гвоздева
polina_gvozdeva

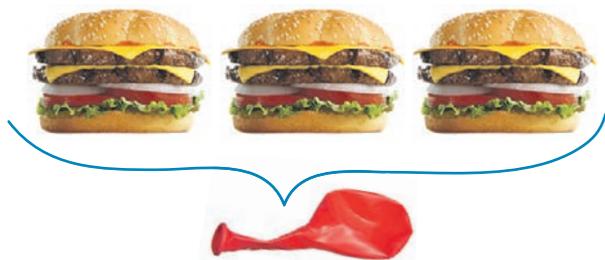
Меня зовут Полина, и я худею, обжираясь на ночь! Я не хожу в фитнес-зал на работу, я хожу в фитнес-зал после работы.

Социум благоволил подтянутым и упругим. Поэтому всем хочется взломать систему, обойти законы физиологии — жрать и не толстеть. Но как?

Выпить таблетку, намазаться гелем, пройти курс массажа, приложить лопух или съесть семена чиа...

Если бы действенный способ обойти законы физиологии был известен, все люди выглядели бы, как

античные боги. Если бы эффективное средство нашлось, но оказалось ужасно дорогим и смертельно эксклюзивным, представители списка «Форбс» выглядели бы как античные боги. Но они по большей части выглядят как... кхм... ну не как боги. Значит, хакнуть систему никому не удалось, поэтому придется выкручиваться. Буду здесь рассказывать, как это делаю я.



Есть только один закон похудения. Это закон сохранения энергии: если где-то убыло, значит, где-то прибыло. Но диет и методик тем не менее — как экскрементов за хозпостройками. Единственный способ избавиться от жира — поддерживать дефицит калорий. Время и частота приемов пищи, состав и качество еды — все это играет второстепенную роль, если вообще играет. Главное — сколько вы сожрали и сколько из этого потратили.

Если при норме 2000 ккал в сутки на организм вы будете съедать в день только три бургера по 500 ккал каждый, вы похудеете. Если вы будете съедать в день только 400 граммов мармеладных мишек «Харибо» (343 ккал на 100 граммов), вы будете, кхм... глупо выглядеть, но вы похудеете.

У моего мозга есть привычка — гонять меня заниматься спортом. Когда меня спрашивают, как я себя заставляю тренироваться, я честно отвечаю, что совершенно себя не заставляю. Сама я не настолько сознательная и волевая,

чтобы таскать тяжести после работы. Но нейроны у меня в голове так переплелись, что деваться мне некуда. Решение тренироваться принимается на бессознательном уровне.

Академик Павлов (тот, у которого была собака, и он ей свет включал) сформулировал принцип динамического стереотипа — это связь между нейронами, которая при определенных обстоятельствах активизируется. Это привычка. Говорят, на формирование привычки нужен 21 день. Сомнительный тезис, но то, что выработать привычку можно, — медицинский факт.

Мои нейроны выучили, что после окончания рабочего дня следует поднятие тяжестей. Если я по какой-то причине не иду тренироваться, нейроны начинают тревожиться — все ли там снаружи нормально? И мне становится дискомфортно. Как человеку, который после обеда привык выкуривать сигарету, но не смог по каким-то причинам. Недавно поставила эксперимент: приходила на тренировки к 7 утра. Нейронам не понравилось. Больше я не пробовала.

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

На зарядку по порядку



Денис Пичяев
Тренер Ассоциации бодибилдинга и фитнеса

Несколько упражнений в день не займут много времени, но принесут массу пользы. Выработайте у себя эту полезную привычку, и вы получите отличный результат. Если рекомендовать физическую нагрузку в домашних условиях человеку, который никогда ничем не занимался, то стоит начать со старой доброй ежедневной зарядки.

■ **Махи руками:** руки на плечи. Сначала круговые движения назад, потом вперед.

■ **Наклоны.** Встаньте ровно, поставьте стопы на ширине плеч, выпрямите спину. В пояснице должен сохраняться естественный прогиб, грудная клетка расправлена. Напрягите пресс и, держа спину прямо, опустите корпус вниз. Если нынешний уровень гибкости не позволяет до-

■ **Подъем ног:** исходное положение — лежа на спине, поясница прижата к полу. Руки вытянуты вдоль тела или в замке за головой. Новичкам можно приподнимать голову. Ноги вместе. Поднимаем одну ногу до угла 45–60 градусов, держим 1–2 секунды и опускаем в исходное положение. Когда пятка первой ноги коснет-

Старая добрая зарядка — идеальный домашний фитнес для всей семьи

ся пола, можно поднимать вторую ногу. Повторить то же самое упражнение для второй ноги.

■ **Самое главное — сделать зарядку ежедневной,** иначе не будет пользы. Не усердствуйте. 15 минут занятий достаточно. Кроме того, ежедневно гуляйте не менее часа. Неважно куда — с собакой или по пути на работу.

■ **Помните,** что физическая культура — это не только упражнения, но и питание. Здесь важен комплексный подход. Про питание подробно поговорим позже, пока дам самые простые советы: исключите из рациона все сладости искусственного происхождения. И выпивайте в день полтора-два литра чистой воды. Эти два условия помогут весу сдвинуться с мертвой точки.

Правильный спортивный костюм должен позволять телу дышать, поддерживать мышцы, придавая тонус и венам с сосудам (слово поддерживает особенно актуально для топов)



Ткань спортивной одежды должна быть эластичной, не задерживать влагу, не стеснять движений. Швы костюма должны быть хорошо прошиты. Удачный выбор — хлопок с эластаном

Фитнес-тренер советует

стать руками до пола, спину не округляйте, вместо этого немного согните ноги в коленях. Задержитесь в нижней точке на 1–2 секунды и за счет усилия ягодичных мышц вернитесь в исходное положение. Выполните нужное количество повторов.

Мотивация

Ловкость и сила

■ **Москвичу Александру Евсееву 22 года. Он занимается паркуром с 11 лет, а до этого был увлечен легкой атлетикой.**

Сейчас продолжает тренироваться в Федерации паркура. Он занимается ежедневно, а еще преподает у детей.

Любите физическую активность? Присылайте нам свои мотивирующие фотографии на адрес vecher@vm.ru — и ваш пример вдохновит кого-то встать на лыжи или записаться в бассейн

