

Внимание!

ПАНДЕМИЯ

Соблюдай меры

профилактики и защиты



Исцели меня, травушка

Фитотерапия спасет от недомоганий **с. 8**



Звезда в Думе

Зачем артистам творить законы **с. 11**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

13 января 2021 года
№ 2 (1092)

Алексей Раевский заметил ребенка, двинувшегося с платформы в сторону путей, еще на подъезде к станции «Бабушкинская»

ВКЛАДОВ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Год начался с того, что москвичи активно начали интересоваться, как вернуть «съеденные» коронавирусом деньги, вложить так, чтобы точно не потерять и приумножить. Эксперты рассказали «Вечерке», что выбрать — доллары или евро, срочный депозит или обратиться к паевым инвестиционным фондам. Копим правильно и верно **с. 7**



КОВИД

Список расширили

В Москве открылась запись на вакцинацию от коронавируса для новых категорий граждан.



Так, теперь прививку сделать могут сотрудники IT-сферы и связи, сферы недвижимости и туризма, ученые и работники частных социальных служб. Кроме того, к ним могут присоединиться волонтеры и занятые в некоммерческих и религиозных организациях, работники Строительного комплекса, студенты колледжей и вузов старше 18 лет, москвичи старшего поколения. Если у граждан, страдающих хроническими заболеваниями, отсутствуют противопоказания, то они также могут сделать прививку от COVID-19 **с. 4**

ОПРОС

Светит карьера

Россияне рассказали, в каких городах проще всего стать успешным в профессии.

По данным опроса сервиса «Работа.ру», лучшим российским городом для работы и построения успешной карьеры жители страны назвали Москву (59 процентов).

На втором месте оказался Санкт-Петербург. Этот город комфортным для карьерного развития назвали 32 процента респондентов. Третью строчку занял Краснодар, за который проголосовали 27 процентов опрошенных. Также в первую пятерку вошли Сочи (24 процента) и Екатеринбург (23 процента). 20 процентов считают, что успеха можно добиться в Казани. А вот за Волгоград и Пермь проголосовал только один процент опрошенных.

Каждый 10-й считает Хабаровск лучшим для реализации

Спас ребенка

Машинист **Алексей Раевский** стал настоящим героем. Он успел остановить электропоезд перед мальчиком, упавшим в метро на рельсы **с. 3**

На самом деле

Кто не мечтает жить вечно и оставаться молодым да здоровым. Все мечтают, а ученые работают. «Вечерка» выяснила, как можно заморозить молодость, создать свою цифровую аналогию и что такое «биохакинг» **с. 13**

vm.ru

Запустят на год раньше

■ Восточный участок Большой кольцевой линии Московского метрополитена «поедет» в 2022 году. Его строительство идет ускоренными темпами.

Станции этого участка обещают открыть на год раньше — не в 2023 году, как планировалось по контракту, а в 2022 году.

— Восточный участок БКЛ со станциями «Кленовый бульвар», «Нагатинский Затон», «Печатники», «Текстильщики» планируется достроить в следующем году. Рабо-

Как создают участки Большой кольцевой линии подземки



Алексей Орлов



Алексей Орлов

4 января 2021 года. Рабочие во время строительства станции Московского метрополитена «Кленовый бульвар» (1), (2)

Четыре станции планируют сдать с опережением срока

ты ведем на всех участках Большой кольцевой линии метро, — отметил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев.

Цифра

12

тысяч строителей работают на столичных стройках. Их численность планируют увеличить в 2,5 раза.

Протяженность восточного участка нового подземного кольца составляет 11 километров. По словам главы Строительного комплекса, проходка тоннелей на востоке линии выполнена на 61 процент.

— Сейчас завершается строительство двухпутного тоннеля от «Кленового бульвара» до переходной камеры перед «Каширской», а также правого перегонного тоннеля от промежуточной камеры за «Нижегородской» до «Текстильщиков», — рассказал заместитель мэра.

Кроме этого, Андрей Бочкарев сообщил, что на всех станциях восточного участка БКЛ ведутся работы по устройству конструкций, разработке и креплению котлованов, а также выносу инженерных сетей. Необычной будет и одна из станций этого отрезка. Строителям «Кленового бульвара» предстоит воплотить оригинальную задумку.

Архитекторы включили в дизайн традиционные орнаменты, отсылки к народным ремеслам.

— Например, необычные источники света разработаны для зоны подулично-го перехода и подземного вестибюля, — отметили в Стройкомплексе.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru



В Подмосковье по «Тройке» совершили больше 2,9 тысячи поездок. Фокус-группа из 500 человек тестирует карту с 15 декабря — ее работу проверяют на двух маршрутах в 50 автобусах. Все «Тройки» отлично работают.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

Кстати,

проходку всех тоннелей на Большой кольцевой линии (БКЛ) метро планируется завершить в ближайшие месяцы. Часть перегонов сооружают щитами-гигантами диаметром 10 метров.

Знаете ли вы, что

Большая кольцевая линия станет самым крупным проектом метроостроения в мире, обогнав пекинскую кольцевую на 13 километров по своей протяженности.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

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

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2021. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно.
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5в. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 13.01.2021, 12:30. Дата выхода в свет 13.01.2021, № 2 (1092)

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

Профессия

Управляют женщины

■ На Филевскую линию Московского метрополитена вышли первые поезда под управлением женщин-машинистов. По словам заммэра Москвы, руководителя Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максима Ликсутова, теперь престижная и интересная профессия машиниста доступна всем желающим. — Многие сотрудницы московского метро давно выражали к ней интерес, и теперь мы наконец смогли

дать им возможность пройти обучение и выйти на линию, — сказал он. Стоит отметить, что управлять женщины-машинисты будут современными поездами типа «Москва». — Наш метрополитен занимает второе место в мире по числу работающих женщин — это больше 22 тысяч из 62 тысяч сотрудников. Мы рады, что поездами метро могут управлять и мужчины, и женщины на равных, — добавил Максим Ликсутов.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru



mskagency.ru

3 января 2021 года. Машинистка Ольга Буравлева в головном вагоне поезда

Учиться новому ремеслу лучше всего у мастеров. В рубрике «Люди дела» «Вечерка» беседует с настоящими профессионалами, которые делятся с читателями секретами любимого дела. Сегодня о своей работе рассказал машинист 3-го класса депо «Калужское» Алексей Раевский, который на днях спас жизнь ребенку.

■ В минувший понедельник на станции метро «Бабушкинская» на рельсы упал мальчик. Машинист Алексей Раевский (на фото) смог быстро среагировать и затормозить, чем спас ребенку жизнь. «Вечерка» пообщалась с героем.

Алексей, расскажите подробнее, что же произошло в тот день. Я, как обычно, вел состав по Калужско-Рижской линии. При въезде на станцию «Ба-

бушкинская» увидел, как ребенок шел по платформе и вдруг резко изменил траекторию в сторону путей. Он, видимо, засмотрелся в телефон и оступился. Поэтому еще до того, как мальчик оказался на путях, я применил экстренное

после того как мальчика вытащили, снял оборудование, проверил, чтобы на рельсах больше никого не было, и вернулся в кабину управления. Когда доложил диспетчеру, на рельсы снова подали напряжение, и я продолжил путь. Это крайне стрессовая ситуация. Что вы чувствовали в момент случившегося? В тот момент я не думал, а действовал. После того как вся эта ситуация произошла, первое время я был немного шокирован. Но

после консультаций с психологом метрополитена чувствую себя хорошо. Я рад, что мальчик не пострадал. Алексей, и все же, как вам удалось так быстро среагировать? В депо на тренажере мы постоянно отрабатываем действия при экстренных случаях. Конечно, нельзя полностью воссоздать ситуацию. Но за счет того, что я держал руку на тормозе, смог резко его применить. Что бы вы еще посоветовали пассажирам? Главное — быть внимательными. Если пассажир упал на пути при приближающемся поезде, ему необходимо лечь в специальную канаву, которая находится между рельсами, головой по направлению к поезду, чтобы одежда воздухом не поднималась и не зацепилась. Если же человек в начале платформы и в состоянии передвигаться, в отсутствие поезда важно отойти в сторону часов и привлечь внимание сотрудников полиции или метрополитена.

Беседу вела
Юлия Зыкина
vecher@vm.ru

Успел выжать тормоз

бушкинская» увидел, как ребенок шел по платформе и вдруг резко изменил траекторию в сторону путей. Он, видимо, засмотрелся в телефон и оступился. Поэтому еще до того, как мальчик оказался на путях, я применил экстренное

Машинист действительно советует не отвлекаться на смартфоны в метро

торможение. Угадал. После того как поезд остановился, я связался с диспетчером, сообщил, что на путях находится пассажир, и запросил снять напряжение с контактного рельса. Что было с мальчиком и как он себя вел? Как только я открыл дверь кабины, увидел, что ребенок лежит под платформой в стороне от контактного рельса. Мальчик был в сознании, и я не заметил на нем повреждений. Я попросил его не шевелиться и не волноваться, так как сотрудники полиции, которые помогут ему вылезти, были уже на подходе. Что вы делали дальше? Я действовал согласно инструкции: установил закрывающее устройство,



МЦД

Обустроили бульвар

■ Завершено благоустройство территории возле станций метро и МЦД «Славянский бульвар».

Работы прошли на улице Герасима Курина, через которую проходит основной пешеходный маршрут к станциям первого Московского центрального диаметра и метро «Славянский бульвар». Как сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков, после запуска МЦД увеличилась проходимость улицы. Было решено сделать дорогу удобнее для пешеходов и добавить освещение. — Рабочие убрали под землю воздушные кабельные линии, что позволило улучшить визуальный облик пространства и обеспечить безопасность пешеходов, — сказал он.

Новый бульвар замостили серо-белой плиткой, тротуары отделили от проезжей части бордюром камнем. Для автовладельцев вдоль улицы Герасима Курина обустроили парковки на 80 машино-мест.

В зонах отдыха на бульваре установили лавочки и уличные качели, сделали вело-парковку. Чтобы местные жители могли взять на прогулку своих питомцев, обустроили две площадки для выгула собак со спецоборудованием для дрессировки. На новом бульваре установили 180 фонарей с энергосберегающими лампами, высадили около 400 деревьев и более 1,4 тысячи кустарников.

— Улучшилось пешеходное сообщение в районе Фили-Давыдково, — подчеркнул Бирюков.

Василиса Чернявская
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.



Не ищите здесь закономерность, некоторые вещи происходят лишь по воле случая. Конечно, шанс того, что в метро встретятся сразу четыре или пять человек в одинаковых куртках, — один на миллион, но и такое бывает.



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

■ **Новые штаммы коронавируса фиксируются в разных странах. Вот и российские ученые зафиксировали у пациентки новый вариант вируса.**

То, что коронавирус мутирует, ученые знали сразу. Еще весной прошлого года директор НИЦ эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи Александр Гинцбург говорил о вероятной необходимости каждый год создавать вакцины от новых штаммов COVID. Сегодня собственными вариантами коронавируса

уже «обзавелись» Великобритания, Дания, Нидерланды и Австралия. А после новогодних праздников отечественные ученые опубликовали материалы, в которых описали случай российской пациентки с 18 новыми мутациями коронавируса. 47-летняя пациентка заразилась коронавирусом во время прохождения химиотерапии в апреле 2020 года. Тесты показывали положительные результаты до сентября. И мутации совпадают с теми, которые ранее фиксировались у других

Избежать рисков

Вакцинация от COVID-19 стартовала в Москве 4 декабря. Препарат вводят дважды. 42 процента сделавших бесплатную прививку от коронавирусной инфекции — это горожане пожилого возраста. Именно люди старше 60 лет входят в основную группу риска и чаще всего переносят болезнь в тяжелой форме. Горожане, сделавшие прививку, чувствуют себя хорошо.

пациентов с ослабленным иммунитетом. Тем не менее мутация вируса — это не повод для паники. — Заявление Института имени Гамалеи и подтверждение центра «Вектор» сви-

детельствуют о том, что на эффективность вакцины против мутировавшего штамма ситуация не окажет влияния никоим образом. Вакцины остаются эффективными, — заявила руководитель Роспотребнадзора Анна Попова. К слову, центр «Вектор» выделил британский штамм коронавируса из материала пациента еще в декабре 2020 года и продолжает его изучение. Британские же ученые, исследовавшие новую мутацию, сделали вывод, что новый штамм опаснее, по разным оценкам, на 56–70 процентов. Неудивительно, ведь в этом и заключается смысл эволюции вируса: он становится более живучим. Это характерно и для привычного нам вируса гриппа. Но как бы ни эволюционировал вирус, традиционные методы «механической» защиты от него будут действенными в любом случае. — Вирус от нас не уйдет, он будет ходить, как и вирус гриппа, несмотря на вакцинацию. Мы знаем, что в Японии огромное количество людей носит маски. Для них это является обыденной вещью, как на-

Наперегонки с вирусом

Отечественная вакцина защитит от мутаций COVID



14 декабря 2020 года. Медсестра филиала № 1 поликлиники № 68 Светлана Чилашвили готовит шприц с вакциной

Центр «Вектор» уже изучает британский штамм

девание пальто. Полезно ли это? Наверное, полезно. Некомфортно? Вопрос привычки, — отметил ученый-вирусолог, профессор Московского государственного университета имени Ломоносова Леонид Марголис.

Что касается мутаций коронавируса, ученые говорят, что скорость его изменения не такая уж и высокая. В центре «Вектор» отмечают, что скорость его мутирования в разы ниже, чем у гриппа.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Медицина

Сотрудникам транспорта сделают прививки

■ **Мобильные пункты вакцинации от коронавируса откроются завтра в транспортных депо. Об этом рассказали в Департаменте транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы.**

Откроются шесть новых пунктов вакцинации. — Московский транспорт не останавливался ни на минуту: ни в пик пандемии, ни в праздники, когда вся страна отдыхала, — отметил заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов. — Наши сотрудники

всегда находятся на перекрестке, и их безопасность — наш важнейший приоритет. По его словам, вакцинация предотвратит распространение вируса, за счет чего поездки станут безопаснее для пассажиров.

— В мобильных пунктах вакцинации сделать прививку от вируса смогут все работники Мостранспорта, — добавил заммэра. Чтобы сделать прививку от COVID-19, с собой нужно принести паспорт, полис обязательного медицинского страхования и справку с места работы для сотрудников отраслей.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru



13 апреля 2020 года. Москвичке измеряют температуру тела, перед тем как она пройдет тест на коронавирус

Погода вечером

-13°C

Ветер	5–7 м/с	
Давление	750 мм	
Влажность воздуха	83%	

Завтра утром –15°C, снег

Тем временем в Мичуринске

Тамбовской области — минус 8 градусов. — Сегодня в городской газете «Мичуринская правда» лучшим внештатным корреспондентам вручают премию имени поэта Василия Кубанева, который публиковался в ней в конце 1930-х годов, — говорит бывший редактор газеты Валерий Аршанский. — Литератор скончался во время Великой Отечественной войны от тяжелой болезни. Позже вышло более десятка его книг. В этом году мы отметим 30-летие премии. Кстати, однажды она была присуждена сестре поэта — Марии Калашниковой.

■ В период самоизоляции нам всем не хватало прогулок и уединения с природой. Поэтому многие горожане стали обустривать в своих домах «зеленые» уголки и выращивать растения.

Многие объясняют это еще и тем, что люди стали больше внимания уделять домашнему уюту. Ведь как оно часто бывает: человек, который много работает, занят своими делами и хлопотами, мало времени проводит именно дома. А самоизоляция серьезно изменила привычный ритм жизни. — Нас вернули домой, и мы увидели, что нам не нравится, чего не хватает. И так как сбежать на работу или в отпуск в красивый отель возможности нет, то включается обустройство дома. А растения, как и животные, с нами живут испокон веков, это естественный процесс: обзавестись своим огородом и заземлиться, — отметила психолог Екатерина Толмачева. — К тому же в изоляции людям стало не хватать природы, парки

Цветы посадим в телевизор

Москвичи в период пандемии стали чаще разводить сады и огороды дома



Depositphotos

На балконах выращивают томаты, перцы и пряные травы

были закрыты. Поэтому и стали окружать себя «зелеными» питомцами.

Консультант по озеленению Анастасия Попова рассказала, что во время пандемии вырос интерес к тропическим растениям вроде стрелиции, филодендрона или монстеры. Также многие стремятся поселить у себя дома яркие насаждения — кротон, пестролистную аглаонему, розы и пеларгонию.

Немалое внимание при выборе растений для домашнего цветника уделяют неприхотливости насаждений, ведь для многих подобный опыт стал первым.

Кстати,

чтобы огород радовал глаз, дома нужно поддерживать хорошую влажность, средняя температура воздуха должна быть плюс 18–22 градуса Цельсия. Зимой в любой квартире воздух сухой — его не любит даже микрозелень, но исправить это поможет домашний увлажнитель либо парник.

Чтобы огород или цветник радовал глаз, за ним нужно тщательно ухаживать. Особое внимание рекомендуется уделять поливу и интенсивности света

Кстати, резко возросло и количество огородов на подоконниках столичных домов. Москвичи стали выращивать пряные травы, томаты черри, перчики.

— Кто-то даже сажал цитрусовые, инжир и оливки. А другие купили парники или установки для выращивания микрозелени, — отметила Анастасия Попова. — Дома вырастить можно что угодно. Важно только уделить этому процессу до-

статочно внимания: разобравшись с технологией выращивания, ухода.

Например, травам и плодоносным деревьям нужно много света, поэтому сначала стоит взглянуть на подоконник, оценить условия в квартире и подумать, готовы ли вы к такому длительному процессу.

— А еще после выхода книги Urban jungle Джудит де Граф и Игоря Иосифовича стало популярно исполь-

зовать в озеленении предметы быта. Например, делать из старого телевизора флорариум, — добавила Попова.

Кокедамы, мини-сады суккулентов, растения в макраме-подвесах, вязаные кашпо — все это делает наши дома по-настоящему уютными. Остается только подобрать растения на свой вкус.

Юлия Зыкина
vecher@vm.ru

Происшествия

Поддельная собственность

Столичные полицейские задержали подозреваемого в мошенничестве с квартирой на Кутузовском проспекте.

К правоохранителям обратилась 52-летняя женщина, которая пыталась вступить в наследство после смерти своего родственника, но узнала, что права на квартиру перешли неизвестному лицу. Оперативники задержали 37-летнего без-

работного, оформившего липовый договор купли-продажи жилья на свое имя. Чтобы повернуть аферу, он подделал подпись бывшего владельца квартиры. Возбуждено уголовное дело о мошенничестве. Фигурант находится под арестом.

Потушили парк троллейбусов

Вчера столичные пожарные ликвидировали пожар в технических помещениях Мосгортранса

на Ленинградском шоссе. Загорелся 1-й троллейбусный парк. Полностью справиться с огнем удалось менее чем за час. Пострадавших нет.

Освободили внучку

Спасатели Московского авиационного центра (МАЦ) освободили ре-

бенка, оказавшегося запертым в квартире на улице Барышевской в Щербинке (ТиНАО).

— Бабушка 3-летней девочки вышла к соседке за лекарствами, — рассказывает старший дежурной смены, спасатель Антон Русанов. — А внучка тем временем закрыла дверь изнутри. Малышка сильно ис-

пугалась. Когда мы приехали, она плакала. С помощью специального инструмента дверь мы вскрыли, девочку освободили. Дополнительная помощь ни ребенку, ни ее бабушке не понадобилась. Будьте внимательны, не оставляйте детей одних без присмотра. А если выходите из квартиры, даже ненадолго, обязательно берите своих малышей с собой.

Анна Балюк
vecher@vm.ru



Максим Блинов/РИА Новости

Полярная сова в Московском зоопарке

Братья меньшие

Зоопарк получил особый знак

■ Московский зоопарк соблюдает все действующие в столице санитарные требования и рекомендации по профилактике коронавируса. За это он получил знак Safe travels от Всемирного совета по туризму и путешествиям.

Этот знак — гарантия того, что посетители зоопарка в полной безопасности. Здесь действует целый комплекс профилактических мер, одобренных Всемирной организацией здравоохранения.

— Речь идет о соблюдении социальной дистанции, использовании средств индивидуальной защиты, регулярной дезинфекции и постоянном мониторинге состояния здоровья сотрудников, — пояснили в пресс-службе Московского зоопарка. — Кроме того, у нас работает медпункт, а на входе посетителям при желании могут измерить температуру.

Сейчас зоопарк работает каждый день по зимнему графику: с 9:00 до 17:00. Посетителям доступны все павильоны, кроме крытых.

— Несмотря на временные ограничения, у нас можно увидеть много интересного, — заверили в зоопарке. — Некоторые наши питомцы сейчас особенно пушисты. При этом песцы, например, даже поменяли окраску. Радуются зиме морские котики и серые тюлени. Во всей красе их можно увидеть на регулярных показательных кормлениях. Еще можно понаблюдать за азиатскими львами, которые катаются по снегу.

Наталья Тростьянская
vecher@vm.ru



Поход в магазин за продуктами или другими товарами — ежедневный ритуал каждого москвича. И многообразие на полках порой вводит в ступор. «Вечерка» в новой рубрике «По ГОСТу» решила разобраться, что нам предлагают производители на самом деле.

Поехали, ватрушка

■ Скатиться с горки с ветерком любят взрослые и дети. Чаще всего для этого используют так называемые ватрушки. «Вечерка» выяснила, как их правильно выбирать.

В последние годы все чаще любители покатушек выбирают тюбинги, или, как их называют в народе, «ватрушки». Тем не менее эксперты отмечают, что это довольно опасно — травмы, причем серьезные, при катании получают и взрослые, и дети. Чтобы не допу-

Прямая речь



Татьяна Буцкая
Член Общественного совета при Департаменте здравоохранения Москвы

Тюбинги очень опасны. Они быстро разгоняются, и ими нельзя управлять. Даже если ты видишь, что летишь, например, на дерево, ничего не можешь сделать. Нужно быть осторожными, иначе можно получить серьезные травмы, вплоть до перелома позвоночника.

стить несчастного случая, нужно соблюдать несколько правил.

Для начала, конечно, нужно выбрать правильный тюбинг.

— Следует рационально подобрать материал верхнего покрытия. Это влияет на долговечность изделия и его прочность, а также на скорость скольжения.

Детский размер

Выбор «ватрушки» для ребенка — дело ответственное. Важно, чтобы малыш мог свободно достать ручки тюбинга и держаться за них. Ноги ребенка должны доставать до земли, но укладываться при этом в положенные по норме 10 сантиметров. Размер самого тюбинга подбирается в соответствии с ростом ребенка — ищите информацию на этикетке изделия.

Самый лучший вариант — армированная ткань ПВХ. Она лучше скользит, а изделия из нее успешнее выдерживают нагрузку, — пояснили в Роспотребнадзоре.

Еще обязательно нужно проверить наличие и прочность всех ремней и креплений.

— «Ватрушка» должна быть оснащена специальной петлей для транспортировки. Особенно тща-

тельно нужно проверить прочность петли и надежность прикреплений к устройству, — добавили в ведомстве.

Важно проверить прочность ремней и ручек

Проверьте надежность и прочность ручек. Как правило, их делают из того же материала, что и сам трос. Самые надежные ручки изготавливаются из ПВХ и приклеиваются к тюбингу особо прочным клеем.

5 марта 2019 года. Москвичи катаются на тюбингах в столичном парке «Кузьминки»



Правила

Сначала скатись сам, затем прокати ребенка



23 ноября 2020 года. Дети катаются на снежной горке в столичном районе Ясенево

■ При катании на тюбинге, ледянке и других приспособлениях важно соблюдать правила спуска и подъема на гору. В Роспотребнадзоре советуют внимательно относиться к выбору горки и средств для катания.

— Совершенно не подходят в качестве горок дорожные

насыпи, а также горки вблизи дорог и водоемов, — подчеркнули в ведомстве, добавив, что если планируется катание вместе с детьми, лучше сначала испытать спуск самим, даже если горка на первый взгляд кажется безопасной.

Не стоит ходить с детьми младше трех лет на оживленную горку.

— Спускаясь, нужно соблюдать дистанцию, нельзя съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся. Не надо кататься «паровозиком», спиной вперед, стоя или на корточках, — уточнили в Роспотребнадзоре. — Подниматься на снежную или ледяную горку необходимо только там, где навстречу не скатываются другие.

Если вы видите, что на горке много людей, все же лучше уйти на другую.

Кстати,

если вам угрожает столкновение при спуске с горы, постарайтесь как можно быстрее завалиться набок или откатиться в сторону от ледяной поверхности. Так вы снизите шансы получить травму или случайно навредить другим.

■ Помимо тюбингов, любители покатаются с горок часто выбирают ледянки, санки и снегокаты.

Считается, что они безопаснее, поскольку при спуске человек может контролировать направление движения. Тем не менее к их выбору тоже надо подходить внимательно. Например, металлические санки считаются самыми легкими и удобными. Кроме того, они легко набирают скорость. А вот деревянные сани из-за высокой влажности часто чернеют и про-

Советы

Выбирайте металлические санки и круглые ледянки

Факт

Кататься на санках — древняя забава. Предки считали, что санки похожи на змею. На старославянском «сань» означало змея, отсюда и название.



игрывают в прочности металлическим, а еще быстро становятся грязными.

Ледянки же бывают двух типов — для снежных и ледяных горок. Для катания на снежных склонах лучше выбирать ледянки в форме корыта. Для ледяных го-

рок — изделия вытянутой формы, которые чаще всего их оснащены одной ручкой. Но они более травмоопасны, потому что ими сложнее управлять. А вот самыми безопасными считаются круглые ледянки.

Но лидеры по легкости управления — снегокаты. Их важно подбирать под вес и возраст ребенка. Еще они должны быть прочными, с металлической рамой — она тяжелая, но устойчивая. Кстати, будьте начеку — во время прогулок можно упустить признаки обморожения. Чтобы этого

не случилось, одевайтесь по погоде.

— Одежда должна быть теплой, но не сковывать движения. Одевайтесь многослойно — лучше несколько легких вещей, чем одну теплую, — советуют в Роспотребнадзоре. Обязательно надевайте шапку, когда выходите на улицу, теплые перчатки или варежки, шарф. Обувь лучше выбрать на толстой и гибкой подошве.

Подготовила
Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

■ Многих москвичей волнует, как в наступившем году сохранить еще не «съеденные» коронакризисом накопления. «Вечерка» спросила экспертов, куда надежнее вкладывать деньги.

По-прежнему весьма популярными остаются инвестиции в валюту или недвижимость. Эксперт по фондовому рынку Михаил Зельцер считает, что если вкладываться в валюту, то лучше покупать евро.

— Динамика европейской экономики, я считаю, будет опережать восстановление американской. Таким образом, евро уже в первом полугодии 2021 года может окрепнуть до 1,3 относительно доллара, — прогнозирует Зельцер.

Доцент кафедры экономической теории РЭУ имени Плеханова Татьяна Скрыль, наоборот, отдает предпочтение американской валюте.

— Часть средств стоит держать в рублях, а часть — в валюте, преимуще-

Куда нам девать денежки

Как сохранить и приумножить накопления



ственно в долларах США, — говорит Татьяна. — Пандемия, впрочем, доказала, что у любой валюты есть свои риски. Важно одну вовремя покупать, а другую продавать. И при этом не стоит забывать о паевых инвестиционных фондах (ПИФ) и срочных депозитах.

Кандидат экономических наук, преподаватель МГУ имени Ломоносова Виктор Кудрявцев рекомендует обратить внимание на срочные депозиты.

— Отдельные банки сейчас предлагают до 6 процентов годовых. Обычно срок — два-три года, — отмечает он. — Эти вклады застрахованы. Неплохой вариант, если есть деньги, которые долго не понадобятся.

Никита Миронов
vecher@vrm.ru

Евро, по прогнозу, в 2021 году будет расти быстрее доллара

МНЕНИЕ

Ян Арт

Эксперт Комитета Госдумы по финансовому рынку



Успокойтесь, прибыль будет. Но потом

Если вы человек консервативный и ничего не хотите в своей жизни менять, то храните деньги на банковских депозитах. Ставки примерно соответствуют уровню инфляции. Иными словами, сберечь можно, приумножить — нет. Скорее даже немного потерять, потому что потребительская инфляция выше средней, которую озвучивает Минфин.

Еще один консервативный инструмент сбережения — покупка ОФЗ, облигаций Федерального займа.

Ставки чуть выше, чем по депозитам. Многие боятся: а вдруг дефолт? Отвечаю: если дефолт, то ваши средства в любом случае будут потеряны. Так что не волнуйтесь. Покупать ли валюту? Да, покупать. И абсолютно неважно, по какому курсу — в средней и долгосрочной перспективе вы в любом случае будете в плюсе. Только не пытайтесь быстро на долларах и евро заработать — скорее всего, только потеряете средства. Купили и успокойтесь. Рано или поздно курс вырастет.

Отличный инструмент инвестирования — жилая недвижимость. Во-первых, она постоянно дорожает,

во-вторых, ее легко сдать в аренду, потому что людям нужно где-то жить. В-третьих, это такой семейный актив — всегда можно отдать детям.

А вот недвижимость коммерческую не рекомендую. Во-первых, сейчас кризис, и не факт, что вы ее сдадите.

Во-вторых, ситуация в Москве быстро меняется. Сегодня площадь, которую вы купили, в проходном месте, а завтра рядом построили торговый центр или организовали

транспортно-пересадочный узел, и место уже никого не интересует.

А еще я бы рекомендовал идти на биржу и покупать так называемые голубые фишки — акции крупных российских и американских компаний. Разумеется, через брокера — частные лица лично на бирже играть не могут. «Газпром», «Лукойл», «Сбербанк», «Аэрофлот», «Кока-кола», «Гутл» — все это будет расти, даже если в какой-то момент падает. Но учтите: подобные инвестиции, как и вложения в валюту, история долгосрочная. Не ждите, что за пару лет разбогатеете. Купили и ждите: акции обязательно принесут доход.

Кстати,

по данным аналитического агентства ИРН, за последний год квартиры в Москве подорожали на 12,3%. В начале прошлого года метр на вторичном рынке стоил 178 480 рублей, а сейчас — 200 380 рублей. В этом году, считают аналитики, рост цен продолжится, поэтому недвижимость покупать выгодно.

Альтернатива

Больше выгода, выше риски

■ Выгодной альтернативой банковским депозитам может стать индивидуальный инвестиционный счет (ИИС). Эксперт рассказал «МВ» про особенности этого финансового продукта.

ИИС разумнее всего открыть в брокерском подразделении крупного банка, считает аналитик группы компаний Алексей Корнев. Банк хорош своей надежностью, риски его банкротства минимальны.

— На ИИС физлицо может разместить до 1 миллиона рублей в течение года. Эту

сумму владелец счета инвестирует, вкладывая, например, в ценные бумаги крупных корпораций или сырье, — поясняет эксперт. Важный нюанс: один человек может открыть только один ИИС. Если он обратится к новому брокеру, то должен будет предоставить справку, что ранее действовавший инвестиционный счет закрыт. В чем главный плюс ИИС?

— Владелец счета имеет право оформить один из двух специальных налоговых вычетов. Первый — вычет в виде суммы, внесенной на ИИС



Индивидуальный инвестиционный счет можно открыть каждому совершеннолетнему члену семьи. Чтобы снизить риски, лучше сделать это в разных банках

в течение года, но не превышающей 400 тысяч рублей. Таким образом, предельная сумма налога на доходы физических лиц (НДФЛ), которую можно вернуть

по итогам года, составит 13 процентов от 400 тысяч, то есть 52 тысячи, — говорит Алексей Корнев.

Можно также получить вычет в виде полного освобож-

дения от НДФЛ прибыли от инвестирования, полученной при размещении на ИИС. Еще один плюс: его доходность в 1,5–2 раза выше банковского депозита.

— Минус же в том, что владелец ИИС не должен забирать внесенные на этот счет деньги в течение трех лет с момента открытия, — отмечает эксперт. — А если решит забрать, то придется вернуть налоговый вычет и заплатить пеню.

Еще один минус: нельзя снять часть средств — только все сразу, закрыв счет.

— А еще не предусмотрено государственного страхования ИИС. Поэтому если брокер или управляющая компания обанкротится, владелец ИИС может лишиться денег, которые лежат на счету, — резюмирует Корнев. — При этом акции и облигации, которые приобрел владелец ИИС, останутся при нем даже в случае банкротства агента.

Борис Орлов
vecher@vrm.ru

Укреплять иммунитет в холодное время года можно не только витаминами и таблетками, но и с помощью трав. Накануне Дня целителя (14 января) «Вечерка» узнала у завкафедры фитотерапии РУДН Елены Корсун (на фото) о применении траволечения в современной медицине.

— Российские ученые, изучавшие свойства растений, внесли большой вклад в мировую медицину. Например, в 1928 году советский биолог Борис Токин открыл фитонциды — биологически активные вещества, убивающие бактерии. Однако к концу XX века в академической среде укрепилось скептическое отношение

к народной медицине. Фармакология широко шагала вперед, создавались все новые препараты, способные спасти людей от опасных заболе-

ваний, росла уверенность, что скоро мы победим многие болезни. Однако сегодня стало понятно, что панацея, которая бы учитывала все индивидуальные особенности каждого человека - создадут нескоро. И мировая официальная медицина все чаще обращается к многовековому опыту траволечения. Зачастую, увлекаясь народной медициной других стран, например Китая, мы забываем, что в России есть своя богатейшая традиция фитотерапии, есть авторитетные научные школы фитотерапии. Сами истоки русской фитотерапии теряются в глубине веков. Например, в «Изборнике

Святослава» XI века рассказывается о свойствах многочисленных лекарственных растений. Наши предки с древних времен делали лечебные травяные сборы. Использовали и свежие растения — лен, капусту, горчицу, хрен, подорожник, шиповник. Настоящим кладом целебной силы была признана береза. Березовый сок пили и делали из него компрессы, лечили чесотку. Настои сосновых и еловых почек применяли при грудных болезнях, из хвои готовили лечебные ванны. Способов траволечения существовало великое множество, многие из них эффективны по сей день.

Общие правила

У каждого фитотерапевта есть свой рецепт заваривания трав, считает Елена Корсун. Одни настаивают лечебную заварку 15 минут, кто-то отмачивает сырье в холодной воде, кто-то нагревает на водяной бане. При комнатной температуре фиточай «живет» 8–10 часов. В холодильнике срок хранения увеличивается до двух суток.

Смесь от пневмонии

Пulьмонолог Юлия Коршикова давала пациентам с воспалением легких смесь: 15 мл сока алоэ из толстого нижнего листа, 100 г сливочного масла, 50 г меда и 50 г какао. Принимали средство по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Даже самые тяжелые пациенты через несколько дней вставали на ноги.



Профилактика коронавируса

Травы становятся отличным подспорьем в профилактике ковида. Укрепить дыхательную систему помогут беги багульника, корни алтея, дягиля, имбиря, солодки, девясила, аира, листья мать-и-мачехи, трава душицы, зверобоя, медуницы, листья подорожника, трава хвоща, лист березы, малины, ивы, шалфея, плоды аниса, укропа, фенхеля, ягоды можжевельника. Все, что удалось раздобыть из этого списка, смешиваем в равных частях. 2 ст. л. смеси на пол-литра кипятка, настаиваем полчаса, процеживаем, пьем каждые два часа.

Хвоя против бронхита

Травы полезны после курса антибиотиков. Ведь таблетки убивают бактерии, а на их месте, на бронхиальном дереве, поселяются грибки, говорит Елена Корсун. И кашель продолжается. И опять прописывают антибиотики. Но полезнее хвойный экстракт: по половине чайной ложки 4–6 раз в день для улучшения состояния бронхов.

Древний препарат

Ацетилсалициловая кислота известна человечеству более трех тысяч лет. Салицилаты добывали из ивовой коры и применяли как болеутоляющее и жаропонижающее. Гиппократ писал

об использовании коры в виде отвара при лихорадке и родовых муках. В начале XIX века из нее научились выделять экстракт, который назвали салицином. В 1853 году была синтезирована

и ацетилсалициловая кислота. А в 1897 году химик Феликс Хоффман и Артур Айхенгрюн так усовершенствовали процесс синтеза, что аспирин стали производить много — для всех.

Жуликор

Ароматерапия от зимних холодов

Очень полезны для дыхательной системы сеансы ароматерапии с маслами кедр, сосны, лимона, чабреца, эвкалипта. А аромалампа, «заряженная» маслами лаванды, апельсина, иланг-иланга, улучшит настроение и укрепит иммунитет.

Способ
пользов
эффект

нием легких такую питательную...
очного масла, 100г сала или кун-
по столовой ложке два раза в день.
али на ноги.

Отвар для миллионера

Один из самых ценных даров природы называется ятрышник пятнистый, в народе «кукушкины слезки». Растет везде, кроме Крайнего Севера. Клубни растения содержат слизь, очень полезную при лечении болезней пищеварительной системы — вплоть до язвы. В официальной медицине есть препараты, изготовленные на основе ятрышника. Ятрыш-

ник — дорогой продукт: цена колеблется от 1500 до 3000 рублей за килограмм. Сопоставимо (около 2,5 тысячи рублей за кило) стоит лапчатка белая, чьи свойства признаны эффективными в лечении щитовидной железы. Для сравнения: другие растения, например, береза бородавчатая и василек синий продаются всего по 400 и 800 рублей соответственно.

ы траволечения, которыми зались наши предки, ивны по сей день

Чувствительная красота

В морозы чувствительная кожа краснеет, шелушится. Поможет маска из авокадо с шалфеем, имеющим противовоспалительный эффект. 2 ст. ложки сухого шалфея на стакан воды, кипятим 5 минут, процеживаем. 15 г отвара перемешиваем с 20 г авокадо, добавляем желток. Наносим на лицо, через 40 минут смываем теплой водой. Сухой коже поможет крапива! 2 ст. ложки сушеных листьев и немного воды, чтобы получилась кашка. Греем на водяной бане. Наносим маску строго на 10 минут. Иначе возможны ожоги.

Лучше чая

Чем заменить не очень полезные чай и кофе, которые мы поглощаем литрами в течение рабочего дня? Эксперт советует соединить душицу, зверобой, мяту, Melissa или таволгу, кипрей, лист смородины, лист малины и лист земляники. Такой напиток и успокоит, и взбодрит, и освободит от тяжелых мыслей.



Сбор Трескунова

Ковид не ковид, а ОРВИ мы все бодем. При первых симптомах не психуем, а принимаем несколько капель настойки эхинацеи или прополиса, советует Елена Корсун. Можно применить и такой рецепт: смешиваем 3 части иван-чая, 1 часть лепестков календулы, 3 части цветков липы сердцевидной, 1 часть цветков ромашки аптечной. 1 ст. ложку этой смеси помещаем в эмалированную миску, заливаем 2 стаканами кипятка, плотно закрываем крышкой и греем на водяной бане 30 мин. Затем охлаждаем, процеживаем и добавляем кипяченой воды до получения 2 стаканов настоя. Пьем по четверти стакана каждый час первые два дня. Это называется «Сбор Трескунова» — по имени академика Карпа Трескунова, патриарха российской фитотерапии, который дожил, кстати, до 98 лет.

Женский салат

Кто не баловался травками при гормональных «женских» сбоях? Также они незаменимы при легком течении менопаузы. Сбор, в котором в равных пропорциях соединились ламинария, отруби, проросшая пшеница, плоды расторопши и семена льна, называется «Женский салат» и принимается на ужин: столовой ложкой смеси можно посыпать, например, макароны с котлетой. Лечиться можно долго, пока не надоест.

Латаем нервы

Берем по пол чайной ложки шалфея, липы (улучшает работу мозга), валерианы, щепотку травы зверобоя и щепотку имбиря. Имбирь омолаживает нервную систему. На две столовые ложки — пол-литра кипятка, пьем по полстакана в день.



Прямая речь



Ольга Кашубина
Врач, популяризатор науки

Невозможно придумать такую ситуацию в современном мире, чтобы у человека не было возможности купить лекарство, аналогичное какой-то травке. Для всего — от головной боли до бронхита — существуют таблетки. А идея о том, что «химия» вредна, а травы полезны из-за своей «близости» к природе, — это миф. К любимым таблеткам прилагается подробная инструкция с дозировкой, а в отношении лекарственных трав таких инструкций нет, так как определить концентрацию активных веществ в растениях очень трудно. Значит, риск навредить здоровью гораздо выше. Более того, большой вопрос вызывает врач, который назначает пациенту траву вместо таблеток по какому-то серьезному поводу, аргументируя это тем, что, мол, так «помягче». Это значит, что врач либо «плавает» в теме современных препаратов, либо не считает нужным назначать вам лечение. В любом случае я бы расспросила его подробно, почему он так поступает.



Крепкое сердечко

Для укрепления сердечно-сосудистой системы фитотерапевты советуют такой сбор. Берем по две части донника и Melissa, плоды боярышника, траву пустырника, соплодия хмеля, корневища и корни девясилы, плоды обычной рябины и черноплодки, траву золототысячника, листья земляники, траву полыни, столбики кукурузы, плоды тмина — по одной части и 1/2 части мяты перечной. Все смешиваем и измельчаем. 2 ст. ложки полученной смеси завариваем поллитром кипятка и принимаем по полстаканчика два раза в день.

Шиповник заменит шипучку

Шиповник — мультизадачный солдат на фронте борьбы за здоровье и долголетие. В нем полно витамина С, что многих спасло от цинги в годы войны. Кроме того, его плоды богаты витаминами Р и К, каротиноидами и еще кучей полезных веществ. Шиповник оказывает общеукрепляющее действие, бодрит иммунитет, ускоряет восстановление тканей, лечит сосуды, улучшает обмен веществ. Плюс — обладает желчегонным действием. Если у вас аллергия — не беда. Листья смородины и малины — такие же лекари-универсалы.

Пряности вместо биодобавок

Французский диетолог Virginie Paré предлагает нам всем вместо витаминов — семечки! Поедая зерна растений, можно обойтись еще без витаминов в таблетках и прочей синтетики. Семена фенхеля жевали еще древние египтяне, чтобы убрать запах изо рта. Фенхель улучшает пищеварение и «поставляет» щелочь нашему организму, в котором кислоты всегда чуть-чуть больше. Также суперполезны семена мака, тыквы, горчицы, льна, кунжута, бадьяна, черного тмина.



еень!

■ **Актриса Ольга Ломоносова вторую половину ушедшего года посвятила театру. Даже 31 декабря она играла в постановке своего мужа Павла Сафонова «Сирано де Бержерак». Об отношении к маме в современных сериалах, семейных отношениях и трудностях в воспитании детей актриса рассказала «Вечерке».**

Ольга, одна из последних ваших работ — роль Елены в сериале «Водоворот». Многие критикуют его за перенасыщение матерными словами, а как вы относитесь к ругательствам в кино?

Есть многие люди, кто ругается, и в нашей жизни они встречаются. Если это относится к характеристике персонажа, то вычищать нецензурные слова глупо и бессмысленно. Я, к сожалению, сериал целиком не смотрела, поэтому не могу судить, насколько там это уместно. Важно найти баланс. Если можно обойтись без мата, то, наверное, нужно его избегать. Но я не ханжа и не утверждаю, что мат не нужен в принципе. **Что для вас сегодня ближе — театр или кино?**

Сейчас я очень трепетно отношусь к театру, потому что он сегодня выживает, а не живет. Вся эта ситуация с пандемией, залы можно заполнить только на 25 процентов... Но театр должен жить. Без него невозможно обойтись. Я говорю и как участник этого действия, и как зритель. Театр очень украшает нашу жизнь. Поэтому каждый спектакль сейчас — это событие. Ты не знаешь, состоится он или нет. Сегодня в принципе сложно что-то планировать. **Вы проснулись знаменитой после «Не родись красивой». Вам удалось**

тогда избежать «звездной болезни»? Сложно сказать. Это произошло очень неожиданно. Когда заходишь в кафе, а на тебя все смотрят и действительно узнают. В наше время очень сложно за один день проснуться знаменитым, в отличие от Советского Союза. Тогда в год выходило всего два или три фильма. Сейчас выпускают гораздо больше проектов. Сериал «Не родись красивой» выстрелил в самую точку. Задел общество того времени. Мы, может, и проснулись знаменитыми, но не понимали этого.

В нашей семье самый тяжелый процесс — это принятие решений. Каждый тянет на себя

Просто не было времени. Сериал шел, мы работали. Вам все еще предлагают роли, похожие на Киру Воропаеву? Или уже удалось избавиться от образа расчетливой бизнес-леди?

Как ни странно, но мне предлагали прямо сразу после окончания работы над сериалом сыграть похожую роль. Но потом подобные предложения сошли на нет. Я в основном стала воплощать на экране несчастных жен, которых бросают мужья. Они все разные, конечно, но похожи. **Сейчас, выбирая проекты для съемок, на что обращаете внимание в первую очередь?**

Есть необходимость зарабатывать деньги. У меня большая семья, и в такие моменты, к сожалению, мои критерии опускаются. Но если рассматривать идеальную жизненную ситуацию, то в первую очередь обращаю внимание на режиссера и на сценарий. Дальше уже рассматриваю партнеров.



10 апреля 2019 года. Ольга Ломоносова в роли Анны Войницевой в спектакле «Платонов» на сцене Театра сатиры

Стала воплощением несчастных жен

Актриса Ольга Ломоносова о типичных ролях, ханжестве и материнстве

Как вам удается совмещать театр, съемки и воспитание троих детей? Ну я же не одна такая. К тому же у меня есть помощники:

муж, мама, старшая дочь Варвара. Конечно, иногда, в периоды большой загруженности или когда приходится уезжать в экспедицию

(съемки в другом городе или стране. — *МВ*), становится тяжелее. Ведь меня вообще нет дома. Если я в Москве, то справляемся легко.

На съемочную площадку они у меня не очень рвутся. Не говорят: «Мам, я с тобой хоть на Луну». На площадке им будет скучно. В театре то же самое. Варвара почти все спектакли видела. А вот средняя дочка Саша посмотрела очень мало. Думаю, ей многое уже можно показать. **С мужем (актером, режиссером Павлом Сафро-**

Детали к портрету Ольги Ломоносовой



■ **Ушла из балета из-за веса.** Ольга окончила хореографическое училище и в 19 лет стала артисткой балета в Музыкальном театре имени Станиславского. Однако вскоре сильно поправилась: просто-напросто не умела правильно питаться и налегала на глазированные сырники. С карьерой балерины было покончено, но теперь актриса внимательно следит за фигурой.

■ **Влюбленность в Владимира Машкова.** Много лет назад Ольга собиралась отправиться на стажировку в Германию, а перед этим на неделю приехала из Киева в Москву. В столице она познакомилась с Владимиром Машковым (на фото), который произвел на нее впечатление. Ольга ему тоже приглянулась. Все семь дней они проводили время вместе. Чувства Ломоносовой оказались настолько сильными, что она отказалась от заграничной стажировки. Но через неделю все же уехала в Киев, а когда вернулась в столицу, Машков к ней уже охладел.



Антон Герасимов

■ **Кофе каждый день.** В одном из интервью Ольга признавалась, что каждый ее день обязательно начинается с чашки кофе. «Если я не выпью хотя бы чашку в день, я плохо себя чувствую, — рассказывала она. — У меня низкое давление, мне кофе нужен. Иначе просто глаза открыть не могу».



Depositphotos

■ **Сниматься в сериале «Не родись красивой» уговорили.** Когда проходил кастинг, Ольга давно играла главные роли в театрах, а съемки в ситкоммах считала недостойным для себя делом. Но желание подзаработать взяло верх, и она отправилась на пробы. Там мнение актрисы не поменялось. Но согласиться на роль Киры ее уговорил режиссер-постановщик проекта Александр Назаров.

новым. — «МВ») принимает семейные решения вместе? Или мужчина должен руководить?

В нашей семье это самый тяжелый процесс. Часто каждый тянет в свою сторону. Я вроде как не могу себя взять ответственность, потому что это должен сделать Паша. А он такой человек, что сложно принимает решения. Из-за этого у нас часто с решениями какая-то кутерьма происходит.

Ваши представления об идеальной семье изменились за последние 20 лет?

Думаю, 20 лет назад я была совершенно инфантильным ребенком. Я видела семью как дом, собаку и ребенка. Такое было общее представление, и оно совершенно идет вразрез с понятием взаимоотношений.

Собаку из этого уравнения вычеркнули?

У нас есть кот. Но вот приобретение собаки — это бесконечный разговор в нашей семье. Дети очень хотят. Я тоже хочу. Но Паша против, потому что в доме и так много. С детьми у меня расходятся мнения. Они хотят породистую собаку вроде той-терьера, а я мечтаю взять пса из приюта.

Вашей старшей дочери Варваре 14 лет. Для нее социальные сети имеют большее значение?

Варвара у меня блогер. У нее уже есть сформировавшееся мнение о том, как вести блог, про что он. Я же свои соцсети веду от балды и отчасти, потому что это моя профессия. Но я не могу все время быть с телефоном, снимать себя каждую минуту. А вот Варвара это делает легко. Мы пробовали как-то бороться с этой привычкой. Разговаривали с ней. Но блог уже вошел в ее жизнь. И, по сути, против нее сейчас идти глупо. Отбирать телефон нельзя — это совсем насилие. Но она и сама уже понимает, что нужна умеренность некая.

ДОСЬЕ

Ольга Ломоносова родилась 18 мая 1978 года в Донецке. С детства занималась художественной гимнастикой. Стала балериной после окончания Киевского хореографического училища. После окончила Театральный институт имени Бориса Щукина. Сыграла более чем в 60 фильмах и сериалах. Стала знаменитой после роли Киры Воропаевой в сериале «Не родись красивой».

Вы часто цитируете Марину Цветаеву в своих постах в соцсетях. Почему творчество этой поэтессы вам близко?

Я такой человек, который со всем познакомился достаточно поздно. Это касается и писателей. Все-таки учеба в хореографическом училище повлияла. К тому же в то время Киев становился Украиной. Все предметы нам сначала преподавали по-русски, а потом резко перешли на украинский. Тогда же русскую литературу исключили из программы. Из украинской я мало чего знаю. Пыталась читать Тараса Шевченко, но это было тяжело, потому что я не очень хороша знала язык. У нас ведь вся семья говорила по-русски. Я помню, что сидела и ничего не понимала на уроках. Даже оценки скатились. Поэтому Цветаева, Ахматова и так далее вошли в мою жизнь очень поздно. И именно поэтому их творчество сразу попало мне в душу. Цветаева близка таким женским изломам. Но и, конечно, судьба у нее была интересная.

Беседу вел
Александр Кудрявцев
vecher@vm.ru

■ Без штампа. Ольга долгие годы вместе с актером и режиссером Павлом Сафоновым (на фото), у них трое детей. Однако пара до сих пор живет в гражданском браке.

«Я до Паши однажды была замужем, и мне там не понравилось. Мы до сих пор не муж и жена и свадьбу играть не собираемся. Мне комфортно с ним без пышных торжеств», — рассказала Ломоносова.

Надену костюм

Суперзвезда Сергей Зверев решил стать депутатом

■ Стилист и шоумен, амбассадор «Тункинской долины» Сергей Зверев рассказал «Вечерке» о своем решении баллотироваться в Госдуму от Республики Бурятия.

— Мои поклонники уже на протяжении многих лет пишут о том, чтобы я шел в депутаты, потому что делаю очень много полезного, — поделился Зверев с «Вечеркой». — До приезда в Бурятию я сомневался, стоит мне на это идти или нет. Сергей уточнил, что получил конкретное предложение от министра культуры Бурятии и от министра Бурятии по туризму. С ними он познакомился на открытии местной лечебницы.

— Меня пригласили приехать в Улан-Удэ. Хотя на тот момент были другие планы — пара заказов, — продолжает Сергей. — Но подумал, когда еще позовут два министра. Очень много



Сергей Зверев сделал заявление неожиданно, и многие сочли это за шутку

я общался с людьми в Бурятии, ездил в различные селения, и все люди говорили, что мне точно надо идти в депутаты, что мое время пришло.

Чем суперзвезда планирует заниматься?

— Тем, что и делал раньше, — гордо отвечает шоумен. — Буду все спасать. Планов полно. Простые люди за меня стоят горой, заступаются. Пишут и поддерживают из разных стран. А конкуренты обкладывают, атакуют со всех сторон. Поэтому не могу сейчас все рассказывать. Впереди еще три недели.

К сожалению, у нас про Бурятию тишина полная. Говорят только про Украину да Америку.

Зверев уверен, что со всем справится, ведь его закалил мир моды и шоу-бизнеса.

— Мне всегда везде было тяжело. Со стороны только всем кажется, что все легко. Кстати, подумал звездный стилист и о своем имидже.

— Делового костюма для выхода в Госдуму пока нет, но, конечно, его приобрету. Понятно, что нужен дресс-код: белая рубашка, черный костюм, но и национальный костюм имеет место быть. Это никакое не нарушение, а наоборот.

Модельер уверен, что он и есть тот самый настоящий глас народа

Из личного архива

Эпатаж

Эффектное появление

■ Еще одна неординарная личность, балерина Анастасия Волочкова, тоже планировала быть депутатом Госдумы.

Сначала «королева шпагата» стала членом одной из политических партий, но вскоре покинула ее ряды. А несколько лет назад у нее возникло желание принять участие в выборах в Государственную думу. Однако продвигаться в этом деле не получилось.

Не так давно Анастасия снова вернулась в стены Госдумы, где запечатлела себя на фото. Пользователи соцсетей стали активно обсуждать новую публикацию балерины в «Инстаграме». И даже в какой-то степени пристыдили Волочкову за явное нарушение дресс-кода. Знаменитость позировала на ступеньках возле таблички с надписью «Государствен-



instagram.com/volochkova_art

ная дума» в черной кофте с полупрозрачной перфорацией и короткими рукавами, джинсах-клеш и ботинках. Критике подвергся и яркий перстень из бирюзы. Подписывать снимок Анастасия не стала, чем еще больше заинтриговала своих многочисленных подписчиков. Причем, судя по отзывам, их интересовала не цель такого визита, а лишь внешний вид любимицы.

Бренд

Делал себя из ничего

■ Как гром среди ясного неба прозвучала новость о начале политической карьеры лидера группировки «Ленинград» Сергея Шнурова. Зимой прошлого года он вступил в ряды одной из политических партий..

На вопрос, что хорошего музыкант может сделать, Шнур отвечал обстоятельно: «Я действительно сам делал себя буквально из ничего. Из этого мусорного языка, который у всех валялся под ногами, создал большой бренд под названием Сергей Шнуров и группировка «Ленинград». «Ленинград» тоже было выкинутое название, оно было никому не нужно... А я подобрал эту голодную, выброшенную собаку (имеется в виду группа. — «МВ») на помойке».

Таким своим высказыванием эпатажный рок-музыкант просто подвел к тому, что политически он уже состоялся.

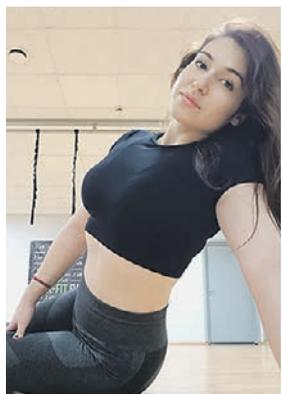


Вячеслав Прокофьев/ТАСС

Подготовила
Динара Кафискина
vecher@vm.ru

●●● Фитнес по средам

Начни в эту самую минуту



Мариами Макарова
mariami_fit

Меня зовут Мариами, и я персональный тренер сети фитнес-клубов. У меня тоже есть слабости: я люблю вкусно поесть и иногда поленилась. Новогодние праздники прошли, наступил новый период нашей жизни. И все мы, конечно, ждем чего-то хорошего и волшебного, ведь вот она — новая страница нашей жизни. Сколько раз вы начинали заниматься спортом и стройнеть с понедельника? А с нового года? Когда, если не сейчас?

Нам всегда кажется, что время привести себя в форму еще есть, торопиться некуда. А по факту мы просто упускаем его и откладываем на потом то, что можно начать делать уже прямо сейчас, в эту минуту. Допустим, ваш график не позволяет вам регулярно ходить в тренажерный зал, но ведь можно заниматься и дома. Для этого даже не нужно никакое специальное оборудование. Достаточно только желания. Начните слегка.

Начните слегка. Попробуйте включить музыку и делать свои повседневные дела. Вы и сами не заметите, как начнете пританцовывать! Проснулись утром и хотите еще немножко полежать в кровати? Не теряйте время зря — выполните 30 скручиваний на пресс. А после такой разминки встаньте и побалуйте себя вкусным завтраком. Представьте, что вы не на своей домашней кухне, а в ресторане. Еда должна радовать ваш глаз. Если это овсяная каша, украсьте ее ягодами и фруктами. Если это яичница — добавьте ей красок порцией разноцветных овощей. Любите свое тело, заботьтесь о нем, и оно будет вам благодарно.

Чтобы сбросить набранные за праздники килограммы, попробуйте сократить до минимума количество фастфуда и сладостей. И уже через несколько дней вы почувствуете легкость в теле. Не ругайте себя, если сорвались и нарушили данное себе обещание, просто продолжайте дальше, как ни в чем не бывало. Купите себе новую спортивную форму, и сразу

появится желание пойти и показать ее всем в фитнес-клубе. А после лохода в зал наградите себя приятными процедурами для лица — сделайте скраб, маску. Но никогда не награждайте себя вредной и калорийной едой!

Если вы боитесь, что над вами в спортзале будут смеяться, мол, вы ничего не умеете, то не переживайте: все с чего-то начинали. И люди обычно заняты на тренировках только собой. Вскоре вы в этом убедитесь на собственном примере. Если вы совсем первое время с тренером, он поможет влиться в рабочий процесс. Хорошо, когда рядом есть опытный человек, готовый вам помочь. Не бойтесь, что вначале тело не будет вас слушаться, а мышцы начнут болеть. С каждой тренировкой вы будете становиться все сильнее, выносливее и стройнее. Главное, регулярность. Со временем вы так втянетесь в процесс, что уже и жизни не сможете представить без спорта.



Depositphotos

●●● 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

Верхняя планка

Руслан Захаров
Шорт-трекист
и конькобежец,
олимпийский чемпион,
чемпион Европы

Этот комплекс упражнений Руслан Захаров выполняет ежедневно, желательно в утренние часы, когда организм только пробудился и есть энергия на небольшой рывок. Он не требует много места, минимально динамичен, но при этом отлично «ускоряет пробуж-

Советы от профи

дение» и готовит организм к рабочему дню. Поверьте, вы будете в отличном тонусе и потратите на зарядку всего 10 минут.

Комплекс составлен так, что выполнять его могут без особой подготовки все желающие, хотя и профессиональные спортсмены его очень любят и используют для поддержания формы в тонусе. Четыре простых упражнения выполняются по кругу (подряд). Находиться нужно в лежачем положении. Количество повторов каждого из них регулируется индивидуально, в зависимости от спортивной формы. Руслан делает три. После каждого достаточно интенсивного круга — одна секундочка на передышку.

■ **Планка на согнутых руках.** Становимся на локти, руки на ширине плеч и образуют по отношению к плечам угол в 90 градусов. Нужно удерживать таз, спину, голову и ноги на одной



Руслан Захаров проверяет свое состояние на специальном оборудовании с кислородной маской

линии — от 30 до 60 секунд. Это упражнение укрепляет прямые мышцы пресса.

■ **Боковая планка.** Стоим на локте и удерживаем в таком положении тело на протяжении 30–45 секунд. Все линии во всех проекциях ровные, главное правильно держать таз. Затем меняем руки и положение тела.

■ **Скручивания в планке.** Локти опять на ширине плеч, под 90 градусов относительно плеч.

В этом упражнении нужно стараться держать плечи максимально неподвижными. Ноги тоже всегда находятся в одном положении. Крутим тазом влево-вправо — по 5–10 движений в каждую сторону.

Данное упражнение сочетает статическую и динамическую нагрузку, способствуя укреплению косых мышц пресса.

■ **Отжимания от пола.** Руки на ширине плеч. Таз, спина, ноги — на одной линии. Во время сгибания рук положение локтей произвольное. Руслану больше нравится, когда локти прижаты к телу.

Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевого пояса. Выполняем 15–20 раз.

Руслан Захаров рекомендует делать зарядку регулярно. Это поможет вам изменить тело в лучшую сторону, благоприятно повлияет на самочувствие,

наполнят организм энергией и зарядом бодрости!

Динара Кафискина
vecher@vm.ru

Зарядка наполняет организм энергией и помогает держать себя в тонусе

●●● Рецепт

Аппетитные гречневые маффины

■ **Руслан Захаров поделился с «Вечеркой» простым и полезным рецептом домашней выпечки на основе гречневых хлопьев и муки. И никакого сахара!**



Depositphotos

Вкусные гречневые маффины с ароматом банана и корицы оценят все любители правильного питания. Нужно просто залить гречневые хлопья кефиром, а пока они набухают, смешать остальные ингредиенты. Несмотря на отсутствие сахара, маффины получаются сладкими благодаря банану, изюму и стевии. Понадобятся: гречневые хлопья — 100 г, греч-

невая мука — 60 г, кефир — 1 стакан, яйцо куриное — 1 шт., порошок стевии — 0,8 чайной ложки, изюм — 40 г, банан — 1 шт., корица — 0,5 чайной ложки, разрыхлитель — 1 чайная ложка, растительное масло без запаха — 2 ст. ложки. Все эти ингредиенты нужно смешать, выложить в формочки для маффинов и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 35–40 минут. Приятного аппетита!



Depositphotos

■ **Первым крионированным человеком стал американец Джеймс Бедфорд, которого заморозили после смерти 12 января 1967 года. «Вечерка» узнала у эксперта, в каком сегодня состоянии находится эта сфера науки, насколько она популярна и сколько стоит криоконсервировать себя в России.**

По словам биофизика, директора по науке компании «КриоРус» и сооснователя Российского трансгуманистического движения Игоря Артюхова, сегодня в мире существует три относительно больших криофирмы для хранения замороженных людей.

— Две из них находятся в Соединенных Штатах, одна у нас. В общей сложности сегодня по всему миру крионировано порядка 400 человек. Из них около восьми десятков заморожены в России, — говорит биофизик. — К сожалению, эту технологию сложно назвать популярной среди людей.

Остановись, старение

Ученые предсказывают крионике большое будущее

И в большинстве случаев это происходит из-за недоверия к крионике. Очень многим людям кажется, что это некая разновидность шарлатанства и вымогания денег. Но эта точка зрения

ма затратная по ресурсам технология, во-вторых, вокруг данной сферы деятельности всегда масса слухов и поводов для хайпа. Вместе с тем, уверен биофизик, у крионики есть очень

дущее очень большое, но развитие технологий идет очень и очень медленно. Полностью весь потенциал можно будет оценить только тогда, когда появится доказательная база, — го-

Технология глубокой заморозки пока не пользуется высокой популярностью в обществе

того, как, например, будет оживлена первая криоконсервированная мышка. Эксперт отметил, что заморозка тела сегодня является не самой дешевой процедурой.

— У нас крионирование всего тела стоит приблизительно 36 тысяч долларов. В половину этой суммы обойдется заморозка головы, — рассказывает Артюхов.

По его словам, в России большим спросом пользуется процедура крионирования мозга.

— Это намного хуже, чем заморозка отдельно взятой головы или тела. Ведь на появление технологии восстановления тела может уйти значительно больше времени, чем на возвращение человека к жизни, — отмечает ученый. — Это происходит из-за того, что во многих случаях появляются родственники, которые настаивают на том, что тело необходимо захоронить.

Холодные хранилища

В Соединенных Штатах на нынешний момент криозаконсервировано более 250 человек, а 1,5 тысячи — оплатили процедуру будущего криоконсервирования своего тела. Стоимость заморозки колеблется от 28 до 200 тысяч долларов.

В ряде стран, в том числе в Италии, Германии, Нидерландах, Австралии, Великобритании и Испании, существуют небольшие криохранилища. Сотрудники криофирм мгновенно реагируют на смерть человека, заключившего контракт с компанией, и стараются как можно скорее заморозить его тело или голову. Одну процедуру крионирования в 2017 году в Китае профинансировало государство.

Поэтому приходится идти на компромиссы и замораживать только мозг.

Как отмечает биофизик, сегодня развитию такого направления, как крионика, препятствуют главным образом бытующие в обществе предубеждения и предрассудки религиозного характера.

— В массе своем люди, которые планируют себя заморозить, — это граждане с научным образованием и соответствующим складом ума. То есть те, кто способен беспристрастно оценить перспективы крионики, — говорит Артюхов.

Около 400 человек по всему миру уже прошли процедуру заморозки после смерти

не соответствует действительности. Как шутит Артюхов, с точки зрения бизнеса производство и продажа мяса в разы выгоднее крионики. В-первых, сегодня это — весь-

большие перспективы. Например, возможность продлить жизнь человека или излечить его от тяжелых заболеваний. — От сферы крионики ожидается очень многое. Бу-

ворит Артюхов. — Ведь развитие крионики зависит от признания этой сферы в обществе. И говорить о том, как повлияет заморозка людей на развитие человечества, можно будет после

Прогресс

Станем терминаторами и уйдем в Матрицу

Крионирование — не единственная технология, направленная на продление жизни. «Вечерка» вспомнила несколько самых популярных среди поклонников фантастики направлений.

■ **Киборгизация.** Основная суть — продлить жизнь и улучшить показатели и параметры человеческого тела за счет вживления электронных или механических компонентов. Кстати, термин «киборг» (от «кибернетический орга-

низм») придумали вовсе не фантасты, а нейрофизиолог Манфред Клайн и психиатр Натан Кляйн в 1960-х годах.

■ **Биохакинг.** Относительно новая практика, которая направлена на исследование показателей работы организма человека, чтобы в дальнейшем их улучшить с помощью физических нагрузок, изменения рациона питания и биологически активных добавок. Биохакинг занимается, например, IT-предприниматель Павел Дуров. Научных доказательств пользы и эффек-

тивности биохакинга пока нет.

■ **Цифровое бессмертие.** Концепция, которая предполагает, что в будущем люди смогут выгрузить свое сознание и личностную матрицу на информационные носители, например в «облачные» хранилища данных. Сейчас такой технологии не существует. Но зато есть движение «Инициатива-2045», сторонники которой предполагают, что к 2045 году возможность цифрового бессмертия станет доступна.

■ **Генная инженерия.** Реальная технология с огромным будущим. Исследова-



ния в области регенеративной медицины уже показали, что с помощью активации стволовых клеток и их трансплантации в организм появится возможность лечить, например, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы и органов зрения, восстанавливать костные ткани. К сожалению, развитие генной инженерии тормозится по религиозно-этическим мотивам.

Подготовил
Самер Мустафа
vecher@vm.ru

Туризм и отдых

На правах рекламы



санаторий ★★★★★

КРАСНЫЙ ХОЛМ

8 (4852) 43-72-03, 43-74-32

www.redholm.ru

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ COVID-19

от **2190** руб./сутки

- 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

РЕКЛАМА



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Во время новогодних праздников все знаки зодиака занимались главным — объедались вкусняшками и забыли про стройную фигуру. «Вечерка» выяснила, как быстро прийти в форму.



Овен

Запретить Овнам есть, даже намекнуть на то, что пора немного себя ограничить, — значит накликать на себя гнев божий. Им всегда проще отправиться в спортзал и устроить себе физический хардкор. Штанга, гантели, тренировки до посинения — эффект появляется быстро, так что Овны продолжают трескаться за обе щеки все, что хотят.



Рак

Раки решают внезапно изменить всю систему питания. Диеты — это не их история. Лучше сразу стать вегетарианцем или фрукторианцем. Они и правда честно придерживаются новых принципов, происходит просветление, как адепты, начинают проповедовать стиль жизни и... втихаря трескаться печеньки. Похудеть удастся быстро.

де к питанию и организации своей жизни. Дисциплина и самоконтроль делают их непобедимыми в этом вопросе. Причем путь этот вечный: то интервальное голодание, то дробное питание, новый тип йоги... Как только появляется что-то новое, Дева тут же пробует это на себе.



Весы

Весы ненавидят жир и любят вкусненькое с шампанским. И они честно пытаются выполнять рекомендации всех фитоняшек, покупают обруч, гантельки и дорожку домой. В спортзал их не затащишь, только если там будет тренер-красавец.

Весы инвентарь в результате стоит без дела, а Весы успокаиваются, отбрасывают темные мысли и покупают красивое платьишко.



Скорпион

Скорпионы не любят страдать и насиловать свою волю. Спортом занимаются умеренно и считают, что лучший способ сбросить вес — это влюбиться или уйти с головой в работу. Чтобы не было и минуты, чтобы подумать о еде. И это работает. Эмоции и расписание делают Скорпионов стройнее и увереннее в своих возможностях.



Стрелец

Диеты для Стрельца — это стресс и каторга. В жизни так много интересного и вкусного, а главное — все это связано с любимыми друзьями. Но Стрелец находит в себе силы, отключает чаты, покупает листья

салата, трескает неделю брокколи. Или уходит в горы. Но ненадолго. Настроение меняется быстро, и уже хочется торт с любимым коктейлем. И от этого отказаться просто невозможно.



Козерог

Козероги ради стройной фигуры готовы на все: голодать, пить одну воду, стереть из памяти все вкусы и запахи. Тут же оказывается, что этого вполне достаточно для жизнедеятельности и все остальные — просто дураки. Пока Козерог не превратится в ходячий скелет, он не успокоится. Потом немножко поест и возьмется за старое.



Водолей

Водолеям, чтобы встать на путь похудения, нужны нереальная мотивация и сила воли. Сначала они долго размышляют, что есть, что выбросить, какую выбрать тренировку и не пора ли выбрать фитнес-марафон. Начинают худеть с понедельника. К пятнице в голове появляется мысль о поощрении себя любимого вкусненьким. Тем поухуделки и заканчиваются.



Рыбы

У Рыб есть уникальная способность садиться сразу на пять диет, в результате объедаться всем, чем только можно, и при этом сбрасывать вес. Все дело в психосоматике и воображении этого знака. Они так умеют представить себя идеальными и прекрасными, что психика сдастся, а жирок испаряется. Этоли не чудо.

Возьму и похудею



Телец

Жизнь Тельцов — вечная борьба с лишним весом, так как ограничивать себя в любимых блюдах они категорически не хотят. Могут заменить жирненькое на что-то менее калорийное, но ограничения быстро надоедают. Вместо поухуделок Тельцы устраивают себе шопинг и покупают одежду по новому размеру.



Лев

Львы любят худеть с размахом: с личным тренером, накупив все немислимые гаджеты, даже обустраивают спортзал у себя дома с модными гантелями. Из еды выбирают только самое полезное и дорогое — спортпит и экзотические фрукты. Они наслаждаются своими результатами, с упоением делятся опытом и своими фотографиями и ощущают себя идеальными.



Дева

Во-первых, Девы не особо то и толстеют, так как находятся в постоянном поиске и научном подхо-



Близнецы

Близнецы любят худеть с огоньком и задором, поэтому марафоны красоты в социальных сетях их любовь и спасение. Правда, хватает их ненадолго. Потом надоедает выкладывать фотографии, отчитываться перед тренером, а другие участницы начинают бесить своим прогрессом. В итоге вместо дисциплины и системы Близнецы предпочитают марш-броски и садятся на воду. На пару дней.



Рыбам достаточно силы мысли, чтобы сбросить вес

Depositphotos

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).



Константин, 14 лет, Скорпион, родился в Москве: Что меня ожидает в ближайшем будущем, какую выбрать профессию? У вас очень сильный характер настоящего лидера, человека справедливого и способного отстаивать свои принципы порой даже агрессивно. Вам предстоит научиться сперва терпению и смирению, не стоит спешить выбирать свой професси-

ональный путь, тем более назло родителям — потом пожалеете. Вы отлично справитесь с любой работой, которая связана с управлением и созданием новых проектов. Энергии через край, и направлять ее следует в конструктивное русло. Ради карьеры готовы идти по головам. Вам отлично подойдет медицина, работа в следствии или связанная с путешестви-

ями. Врожденная артистичность может сделать вас известным актером или ведущим.

Екатерина, 39 лет, Овен, родилась в селе Ромны (Амурская область): Как скоро я найду высокооплачиваемую работу?

Этот год у вас тесно связан с решением многочисленных финансовых вопросов: получение на-

следствия, прибыли, раздача долгов. Сложность составляет как раз история с работой. Время пока не подходящее для поиска высокооплачиваемого места. Первая половина года пройдет в попытке заработать хоть как-то. Уже летом вам поступит внезапное предложение от друзей или кого-то из окружения, которое вам понравится, и вы начнете новый цикл.

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 дом, в котором раньше было...

Глазовский пер., 8



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.

Архитектор Лев Кекушев собирался жить в Москве именно по этому адресу: Глазовский переулок, 8, и дом там строил исключительно для себя — чтобы было красиво и, главное, чтоб не как у всех.

Однако, когда постройка была завершена в 1899-м, Льву Кекушеву поступило предложение от богатого фабриканта Отто Листа. Тот увидел в оформлении дома родные ему франко-бельгийские очертания и предложил сумму, в три раза превышающую рыночную стоимость здания. Архитектор радостно согласился, а новый владелец даже не просил переделать мозаичного льва на фасаде. Однако это лишь версия. Есть документы, где сказано, что только закончив строительство, Кекушев выставил его на продажу по цене 120 000 рублей. Быть может, им овладела мысль возводить в Москве дома под ключ и потом уже продавать их. Отто Лист владел домом до 1908 года — когда его купила Наталья Кусевецкая. Будучи родом из крепкой, богатой



1901



2020

Отто Лист увидел в оформлении франко-бельгийские очертания

и хваткой семьи купцов Ушковых Самарской губернии, она, посещая концерты, влюбилась в молодого музыканта Сергея Кусевецкого. Благодаря их брачному союзу в Москве появился новый музыкальный салон. Теперь в доме Листа молодая жена устраивала вечера, на которых бывали Рахманинов, Пастернак и многие другие. Имея деньги, молодая чета тратила их на музыкальное издательство и создание новых оркестров. Чужа неладное, в 1917 году Наталья Кусевецкая успела продать дом Алексею Мещерскому — крупному петроградскому банкиру и владельцу заводов. Он поселился в доме со своей новой пассией — Еленой Гревс, женой известного нотариуса. Однако счастье было недолгим — грянула Октябрьская революция, и Мещерского,

которого Ленин называл «архижуликом», посадили в Бутырку. С возлюбленной Мещерского стали требовать взятку за освобождение — 650 000 рублей. Елена Гревс, будучи знакома с известными и влиятельными людьми, сообщила «куда надо» о вымогателях ВЧК, и при передаче аванса один из вымогателей был арестован, затем арестовали и его подельника — Федора Косырева. Банкира выпустили, а на недобросовестных чеки-

стов завели дело — свидетелем проходил сам Феликс Дзержинский! Косырева расстреляли, а Гревс и Мещерский бежали из страны через Финляндию. После революции в доме сперва была детская библиотека, затем детский сад. Сейчас в доме находится представительство Калужской области в Москве.

КАК ДОБРАТЬСЯ: — Смоленская → 15 мин.

Частности

Недвижимость

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Сниму кв., комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму кв., комнаты. Т. 8 (495) 772-50-93

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. ОГРН 1137017028169. Т. 8 (964) 715-54-44

Юридические услуги

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

ДО КОНЦА МЕСЯЦА! БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА

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

Городской межведомственный **ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

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

для льготников до конца месяца **скидка 70%**

юридическая консультация - бесплатно

8 (495) 177-97-07

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

консультация дежурного юриста

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? **ЗВОНИТЕ!**

звонки бесплатны

8 (499) 399-39-45

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужбить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42
- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Городской Центр **ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры

- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-96-26

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

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.
- ◆ Любый антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

- Купим военную форму и форму министерств и ведомств СССР, КГБ, военный антиквариат, награжденные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04
- Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книжки покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Куплю книги до 1930 г. от 70 000 р. и фарфор. Т. 8 (925) 835-80-33
- Книжки. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Книжки, посуда. Т. 8 (985) 275-43-33

Астрология, магия, гадания

- Баженова Мария Петровна. 20 лет безупречной репутации! И 1000 благодарных сердец. Настоящая колдунья денег не берет! Сохраню семью, приворожу любимых. Сниму порчу, сглаз. Избавлю от зависимостей. Реальная помощь по телефону! Результат за 7 дней на любом расстоянии. Т. 8 (925) 234-50-95

АННА СЕРБСКАЯ

Работа на расстоянии и лично на приеме

Уникальный дар! Гарантия 100%

Зависимости всех видов

Возврат любимых, восстановлю семью

Сглаз, порча, родовое проклятие

Сильный отворот от соперницы

Удача в бизнесе, карьера

Разлад в семье. Помогу супругам стать счастливыми родителями.

Предсказание судьбы по древней книге, картам Таро, линиям руки

(968) 541-83-28 (985) 436-51-35

viber/whatsapp anna-serbskaya.ru

Через газету благодаря ясновидящую бабушку Аню Дар от бога!

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

Консультация бесплатно.

Не опускайте руки: **ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**

8(968)946-78-64

- Гадаю. Уберу негатив! Вопрос бесплатно по т. 8 (925) 676-21-20
- Провидица. Просмотр бесплатно. Любая помощь! Т. 8 (969) 079-66-10

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

На правах рекламы

Здоровье и красота

НАРКОЛОГ НА ДОМ

ООО «ГИППОКРАТ»

24ч ЗАПОИ. КОД АНОНИМНО

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

www.hippocrat.info

8(495) 223-23-63

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Товары и услуги

- Ремонт швейных машин. Т.: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

Телефон рекламной службы

(499) 557 0404

доб. 132, 158

