

**СТОП ГРИПП**

сДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ ОТ ГРИППА  
В ОДНОМ ИЗ 450 ПУНКТОВ ВАКЦИНАЦИИ

**ГОРЯЧАЯ  
ЛИНИЯ**

(495) 687-36-27  
(495) 616-54-87  
(495) 687-40-62

**Качаем по полной**  
Самые модные  
направления фитнеса **с. 8**



**Хватит хамить!**  
Воспитание  
по знакам зодиака **с. 14**

**МОСКВА  
ВЕЧЕР**

Совместно с...  
«...итена  
...за»

Как лидер группы  
«Ленинград»  
**Сергей Шнуров**  
и другие звезды  
зарабатывают  
миллионы  
на подписчиках **с. 11**

**Большой куш  
Шнуурова**

Вадим Тараканов/Persona Stars

**На самом деле**

Многие привычные нам продукты совершенно **нельзя смешивать между собой**, потому что это вредно. А мы привыкли. Например, картошку с мясом или салат из огурцов и помидоров. Что еще нельзя сочетать **с. 7**

**СРЕДА**

7 октября 2020 года  
№ 113 (1043)

**БЫТОВОЙ  
ШПИОН  
НАЧЕКУ**



Многие видели рекламу, как электрический чайник устроил бунт в доме и сделал жизнь хозяйина невыносимой. Это еще цветочки. Техника за нами конкретно шпионит. Чиновникам особенно приходится несладко, ведь утюги-шпионы и другие бытовые вещи предназначаются для них. Купил мультиварку и случайно за готовкой рассказал государственную тайну **с. 13**

Шнуров умело эпатирует публику, и количество подписчиков в его социальных сетях постоянно растет

**КОВИД**

**Предельная  
цена**

Глава ФАС Игорь Артемьев рассказал о максимальной стоимости вакцины от коронавируса.

Она не будет превышать тысячу рублей за одну дозу. Тариф скоро будет установлен. — Дальше он будет только снижаться, когда будут появляться индикаторы для референтных стран, — подчеркнул Артемьев, не уточнив, о какой именно из трех вакцин идет речь.



Илья Шигаев/РИА Новости

**ЕСТЬ ИДЕЯ**

**Что мать,  
что отец**

Молодых отцов, ушедших в декретный отпуск, предложили уравнивать в правах с матерями.

То есть иметь возможность получить дополнительное образование или пройти курсы повышения квалификации за счет государства. Такой законопроект подготовила депутат Светлана Бессараб. Она обосновала необходимость изменения тем, что мужчины имеют право уйти в декретный отпуск, но предпочтений,

**Мужчин-декретников всего два процента, и больше их не становится**



как у матерей, у них нет. Где справедливость? Правда, по оценке Минтруда и экспертов, мужчины составляют всего два процента от общего количества декретников.

**vm.ru**



■ Мосметрострой отметил свое 89-летие. В честь праздника подрастающему поколению организовали экскурсию.

Невозможно представить Москву без метро. У города под землей есть свои правила, ритм и традиции. Одна из них — это прогулки с подрастающим поколением и сотрудниками Мосметростроя по первой открытой линии, поход на площадку, где была заложена первая шахта, а еще дань памяти тем, без кого не случился бы весь проект.

Организовать познавательную экскурсию каждый год

**Ребята посетили площадку, где была заложена первая шахта метрополитена**

Цифра

192

станции построено Мосметростроем за прошедшие 89 лет. Проложено 600 километров тоннелей.

берется председатель совета ветеранов Мосметростроя Борис Пригода. Первая точка — станция «Красносельская», портрет Татьяны Федоровой — видного участника строительства метро, Героя Соцтруда.

— Татьяна Викторовна руководила строительством станции, — пояснил Борис Пригода.

# По следам первых строителей

## Школьникам провели познавательную экскурсию



2 октября 2020 года. Кадеты и сотрудники Мосметростроя возложили розы к портрету Татьяны Федоровой — видного участника строительства столичного метро. Ее портрет — на «Красносельской»

Она была единственной женщиной среди заместителей руководителя, занималась подбором персонала. За свою работу она получила множество наград, а позже стала первым председателем совета ветеранов Мосметростроя. Два букета роз возложили метростроевцы к ее портрету на «Красносельской».

— Она первой собирала всех героев на мероприятиях Мосметростроя, — продолжил Пригода.

Послушать истории о создании первых станций пришли и кадеты. Девятиклассники Елена Шахраева и Дмитрий Турик могут рассказать о создании метро. А дедушка Димы принимал участие в строительстве Кольцевой

линии Московского метрополитена.

— Он был простым строителем, который говорил коротко и по делу, — вспоминает юноша. — Когда оказываюсь на станциях кольца, чувствую гордость за причастность моей семьи к появлению метро.

Метростроевцы чтят память первых строителей подзем-

ка. В числе мест для посещения — могила первого главы Метростроя Павла Роттерта на Введенском кладбище и шахта на улице Русаковской. На каменной плите выбито: «Здесь началась борьба за сооружение лучшего в мире Московского метрополитена».

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru



Граффити с античными образами украсят будущую станцию «Академическая» Коммунарской линии столичного метрополитена. О дизайн-проекте станции рассказал главный архитектор Москвы Сергей Кузнецов.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

**Кстати,**

в Москве построили последний тоннель северо-восточного участка Большого кольца. Готово 89 процентов перегонов. Общая строительная готовность БКЛ — 66 процентов.

**Знаете ли вы, что**

идея о запуске в Москве подземки появилась на полвека раньше, чем проект стали воплощать в жизнь. С 1875 по 1930 год было представлено более пяти проектов строительства метро.

**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 еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Кирчанова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)  
Выпускающий редактор 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: 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 07.10.2020, 12:30. Дата выхода в свет 07.10.2020, № 113 (1043)

Средняя аудитория одного номера — 692 268 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, сентябрь 2019 — февраль 2020)

**Безопасность**

## Послушайте внимательно

■ Общество коллекционеров «Наше метро» продолжает рассказывать, как в разных странах призывают соблюдать масочный режим. Чтобы достучаться до сердец и умов соотечественников, власти часто используют коды национальной культуры. Например, в Мексике распространен такой жанр, как ретабло, которое напоминает русский лубок. Листочки с молитвами используют в метро Мехико. — Слоган «Хочешь на метро кататься — надо маской за-

крываться!» из уст клоуна вызывает меньше раздражения. Собственно, за эту работу клоуны с кличками Клубничка, Скагини, Синди, Ананасик, Улыбочка, Остолоп и Башмачище и благодарят святого покровителя клоунов Генезия Римского, — сказали в обществе коллекционеров. Напоминаем, что ношение маски в транспорте по-прежнему необходимо.

Егор Пряников  
vecher@vm.ru



Клоуны в метро Мехико рассказывают пассажирам о том, что в подземке необходимо носить маски и соблюдать дистанцию



**Учиться новому ремеслу лучше всего у профессионалов. В рубрике «Люди дела» «Вечерка» беседует с настоящими мастерами, которые рассказывают читателям об особенностях выбранной стези. Сегодня секретами создания звукового оформления для кино и не только поделится саунд-дизайнер и звукорежиссер Василий Филатов.**

■ **Каждый день мы слышим вокруг миллионы звуков. С утра это будильник, в течение дня рингтон на мобильнике, а вечером — музыка из любимого фильма. Но как они создаются и кем? На эти и другие вопросы «Вечерке» ответил саунд-дизайнер Василий Филатов. Василий, чем ваша профессия отличается**

более глубоким, объемным и при этом достаточно реалистичным. Экран ограничен рамкой, и зритель не может заглянуть за нее. Но он в силах услышать, что происходит там, внутри. А работая с анимацией, звуковой дизайнер создает уникальную картинку, совершенно отличную от всего того, что вы слышали до этого. Вымышленный мир подчиняется своим за-

животных. Искать там вдохновение, записывать фактуру и изменять ее для достижения результата. И что, каждый звук, который вы используете для трека, нужно сначала самостоятельно записать? У каждого специалиста есть своя библиотека звуков. Большинство фактур можно найти в интернете и купить. Но качественные

звуки будут дорого стоить. На все просто не хватит средств, так что нужны собственные наработки и записи. Они помогут сэкономить силы и деньги, а еще и заработать. Если полученный результат удастся продать. **Какие-то необычные решения вы принимали в своих проектах?** Скоро выйдет одна из новинок американской киностудии, для которой мы делали саунд-дизайн. Не могу говорить название, но тематика связана с животным миром. Так вот, для озвучивания одного из героев мы собрали в студии уникальный струнный инструмент. Он электроакустический и внешне похож, скорее, на гитару или цитру.

Беседу вел Александр Кудрявцев [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

# Порьчи для меня

от того, чем занимается композитор?

Композитор придумывает музыку на основе нот. Затем ее воспроизводит оркестр или отдельный исполнитель. А современный звуковой дизайнер создает мелодии, используя, образно говоря, все подручные материалы и предметы. Это синтезаторы, различные шумовые фактуры. То есть можно взять рекордер, записать шорох одежды или топот копыт животного и превратить эти звуки, например, в барабанную партию.

Есть ли особенности работы над треками к кино и мультфильмам?

Для кинематографа звуковой дизайн решает разные задачи. Он раскрашивает изображение, делает его

конам, поэтому стилистика меняется.

А как, интересно, создаются звуки, которые невозможно записать в природе?

Каждый человек все знакомые звуки распределяет

**Шорох одежды или топот копыт можно превратить в барабанную партию**

в голове по разделам. Одни связаны с животными, другие — с машинами, третьи — с лесом, например. Это деление основано на опыте. И когда встает задача выдумать, скажем, звучание космического корабля для фильма, я исследую реальные фактуры — настоящие ракеты, большие корабли. Нужно обращать внимание на похожие предметы из нашего окружения. Создавая голос динозавра, мы будем прослушивать крики и рыки существующих



## Инфраструктура

### Платформа как остров

■ **Началось возведение пассажирской платформы на строящейся станции второго маршрута Московских центральных диаметров «Щукинская».**

Как рассказали в пресс-службе Московской железной дороги, платформу сделают островного типа: с каждой ее стороны будут останавливаться поезда. Власти столицы приняли решение о предоставлении земельного участка на северо-западе столицы под размещение этого остановочного пункта, сообщила председатель Москомстройинвеста Анастасия Пятова. Железнодорожники перенесли пути в пределах строящейся станции на расстоянии, необходимое для строительства платформы. Помимо этого, специалисты установили новые опоры контактной сети.

— В настоящее время завершены основные работы по строительству южного и северного вестибюлей. В них уже ведутся отделочные работы, — рассказал начальник Московской железной дороги Михаил Глазков. — В центральной части моста-конкорса ведется монтаж металлоконструкций. По мере готовности платформы будут построены спуски на нее из конкорса. Их также оборудуют эскалаторами и лифтом.

В пресс-службе Московской железной дороги отметили, что для безопасного перехода железной дороги и выхода на городскую территорию на станции возводится мост-конкорс с двумя вестибюлями. Общая площадь сооружений составит порядка 4 тысяч квадратных метров.

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

**Случайный пассажир Жизнь в метро кипит с раннего утра до глубокой ночи. Запечатлеть один миг, сюжет или случай в подземке мы решили в нашей специальной рубрике.**



Получается, что это не один случайный пассажир, а целых два. Вопрос теперь совсем в другом: случайно ли они оказались в одном вагоне? Или же это сделано нарочно и молодые люди подшучивают над окружающими.



Увидели в метро что-то необычное, смешное и интересное? Поделитесь увиденным с нами! Свои фотографии с уточнением, на какой станции и когда они сделаны, присылайте по адресу:

[vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)





Вчера мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в своем личном блоге [sobyainin.ru](https://sobyainin.ru) о дополнительных ограничениях, связанных с распространением коронавируса, и провел заседание президиума столичного правительства.

Начиная с 9 октября действие льгот на проезд, которыми пользуются школьники, а также москвичи старше 65 лет и люди с хроническими заболеваниями, приостановят. Это вынужденная мера, связанная с ухудшением эпидемиологической ситуации в Москве. — По числу выявляемых случаев заражения коронавирусом мы приближаемся к пиковым значениям весны, — сообщил Сергей Собянин (на фото). Транспортное приложение на социальных картах школьников заблокируют до конца каникул. При этом деньги, уплаченные за проезд, перенесут на более поздний срок. Москвичи старше 65 лет и люди с хроническими заболеваниями не смогут бесплатно проехать на общественном транспорте до 28 октября.

— Это решение принято, чтобы защитить здоровье пожилых москвичей, — пояснил Собянин. — Более 25 процентов новых забо-

## Осеннее дежавю

### Пожилым людям лучше отказаться от поездок на общественном транспорте

левших — люди в возрасте 65+. Большинство из них подхватили вирус в транспорте, магазине и других общественных местах.

#### Условия работы

Театры, музеи и другие учреждения культуры в ближайшее время закроют обычные кассы и будут продавать билеты только в электронном виде. Это позволит контролировать число посетителей и обеспечить соблюдение санитарных требований.

— Еще одно решение касается работодателей, — добавил Сергей Собянин. — Все предприятия и организации города обязаны еженедельно информировать правительство Москвы о переводе не менее 30 процентов сотрудников

на дистанционный режим работы.

#### Нужен поставщик

По итогам заседания президиума столичного правительства принято решение провести конкурс на право заключения с городом особого контракта

#### Кстати,

еще Сергей Собянин подписал распоряжение о предоставлении единовременной материальной помощи ветеранам, защищавшим столицу в годы Великой Отечественной войны. Размер выплаты к 79-й годовщине Битвы за Москву составит 20 тысяч рублей. Ее получат 6296 ветеранов.

17 августа 2020 года. Контролеры проверяют пассажиров общественного транспорта на соблюдение масочного режима

на поставку лекарств. По условиям договора, поставщик-инвестор в течение 2–3 лет обязан организовать производство на территории Москвы и наладить выпуск 20 препаратов. Со своей стороны, правительство города гарантирует закупку этой продукции в течение восьми лет на сумму 1,1 миллиарда рублей ежегодно. Лекарственные препараты будут поставлять в больницы столицы.

#### Мировой уровень

Также вчера власти города утвердили проект планировки Международного медицинского кластера (ММК), который строится в Сколково. Так, на его территории появятся корпуса израильской клиники, центр медицины Страсбургского университета, реабилитационный центр французской компании — всего 10–15 медицинских учреждений от ведущих мировых клиник. Предполагается, что каждый год они будут лечить до 300 тысяч пациентов.

Наталья Тростянская  
[vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

#### Образование

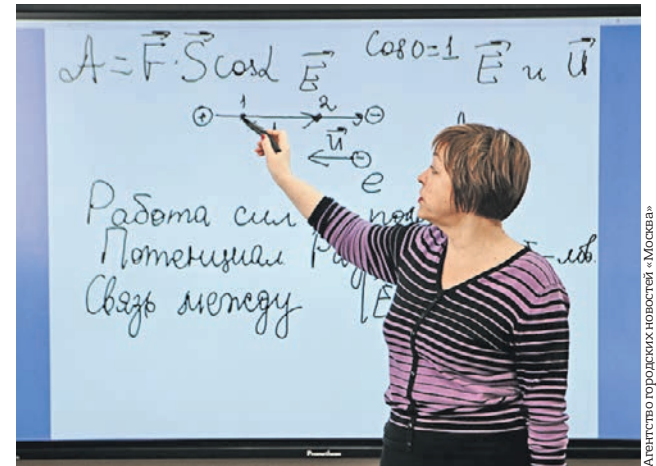
### Учебный план доступен на год вперед

■ Пользователи сервиса «Московская электронная школа» (МЭШ) теперь могут видеть описание тем и материалов к урокам на год вперед. Как вчера рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, новые возможности доступны в мобильном приложении «Дневник МЭШ» и в обновленной веб-версии сервиса. — Теперь у родителей и учащихся появилась возможность в любое время видеть подробную информацию по учебному плану на год вперед — не только предметы, которые предстоит изучить в течение года, но и темы,

и содержание каждого урока, включая материалы к занятиям, — объяснила она. Кроме этого, если ребенка не было на занятии, он сможет получить недостающую информацию в дневнике, а материалы, которые учителя прикрепляют к уроку, помогут ему лучше понять тему.

— Также «Дневник МЭШ» теперь доступен и в формате голосового общения. На сегодняшний день голосовой помощник «Алиса» может рассказать о расписании, об оценках и о домашнем задании, — добавила Анастасия Ракова.

Анна Соловьева  
[vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)



Столичные педагоги помогают развивать МЭШ, разрабатывая авторские обучающие материалы

#### Погода вечером

# +15°C

Ветер	2–4 м/с	
Давление	752 мм	
Влажность воздуха	56%	

Завтра утром +13°C, без осадков

#### Тем временем в Нижней Матренке

Липецкой области — 22 градуса. — В нашем селе проживают более 750 человек, оно одно из самых больших в Добринском районе, — рассказывает краевед Андрей Востриков. — Двенадцать лет назад здесь даже открыли больницу. На территории пять объектов культурного наследия — это редкость для сельской местности. Среди них здание земской больницы, построенное в XIX веке, торговые лавки, ветеринарная лечебница и волостная управа, которым тоже более ста лет. А рядом с селом недавно обнаружили курган.



■ Вчера на Страстном бульваре открылась литературная выставка «Подари любимую книгу». Среди ее экспонатов — книги, которые отобрали известные представители отечественной культуры и политики.

На стендах выставки — фотографии ее участников, обложки их любимых книг и слова, объясняющие, почему именно эту книгу они рекомендуют читателям, считают ее важной и ценной. А сами книги с дарственной надписью деятелей культуры и политики будут храниться в фонде Библиотеки искусств имени А. П. Боголюбова, которая выступила одним из организаторов выставки. Так, например, телеведущая и общественный деятель Арина Шарапова для выставки отобрала повесть Елены Ильиной «Четвертая высота».

— Благодаря главной героине уже в детстве я поняла, что сила духа — важная составляющая характера. И еще — не предавать. Книжки о молодых героях закалили многих из мое-

# Высота Шараповой

## Деятели культуры и политики поделились любимой литературой



Александр Кожухин

6 октября 2020 года. Слева направо: председатель Мосгордумы Алексей Шапошников, телеведущая Арина Шарапова и зампреда Мосгордумы Степан Орлов (1), а также виолончелист Олег Чернявский (2) на открытии выставки

### Кстати,

присоединиться к выставке «Подари любимую книгу» может любой желающий. Для этого нужно передать в фонд выставки одну или несколько книг с дарственной подписью. Они также встанут на полку с подарками известных людей. Выставка продлится до 2 ноября.

го поколения, — отметила Шарапова. Народный артист России Евгений Миронов сделал свой вклад в выставку в виде книг братьев Вайнеров. Режиссер Никита Михалков выбрал «Жизнь Арсеньева» Ивана Бунина. А Захар Прилепин — произведения Гайто Газданова. Есть на выставке и личная, семейная история. Книга Сергея Орлова «Потомок наш еще о нас вспомнит...» — сборник стихов деда заместителя председателя Мосгордумы Степана Орлова.

— Мой дед — прекрасный русский поэт, который, будучи студентом, в самом начале войны добровольцем ушел в народное ополчение.

Победа, наша история, — поделился Степан Орлов. Основная миссия проекта — вернуть книге как лучшему подарку былой престиж.

— На примере личного опыта наших знаменитых соотечественников хотим показать, что дарить книгу — это умно, модно и актуально, — рассказал директор библиотеки Владимир Семенов.

### Стенды украшают обложки книг, которые выбрали звезды

Был командиром танкового взвода. Три раза горел в танке. А в его поэзии — война,

Игорь Барышев  
vecher@vm.ru



Александр Кожухин

## Происшествия

### Храм при коммуналке

Следственный комитет РФ начал проверку из-за ситуации в коммуналке на северо-востоке столицы. Мужчина поселился в одной из комнат трехкомнатной квартиры и стал проводить в ней религиозные обряды. А затем зарегистрировал помещение как организацию «Церковь Рождества Христова». Из-за этого хозяин двух других комнат был вынужден съехать. Следствие ведет

проверку на предмет мошенничества.

### Изъяли нож и пистолет

Полиция задержала двух бездомных приезжих из Таджикистана, которые устроили разборку в центре столицы. В дежурную часть позвонили жители дома на улице Гиляровского и сообщили о выстрелах. Прибывшие на место правоохранители установили, что произошла массовая драка между приезжими

из стран ближнего зарубежья. Двое мужчин пострадали, их госпитализировали. У задержанных изъяли травматический пистолет и нож.

### С ребенком за плечами

Столичная Госавтоинспекция изучает видеозапись, на которой мужчина едет на электросамокате по МКАД, а в это время за спиной у него находится ма-

ленький ребенок. ГИБДД устанавливает личность этого мужчины.

### Подобрал ключи

Вчера московские правоохранители задержали автоугонщика. Преступник признался, что нашел ключи от машины



на земле рядом с автомобилем, припаркованным на Новомарьинской улице — видимо, их нечаянно обронил водитель. Воспользовавшись случаем, злоумышленник сел в машину и уехал. Далее он собирался вывезти авто из города и разобрать на части. Но осуществить свою задумку угонщик не успел, по пути его остановили правоохранители. Машина изъята и возвращена хозяину.

Анна Балюк  
vecher@vm.ru

## Акция

### Праздник великого и могучего

■ Ежегодная просветительская акция «Тотальный диктант» пройдет 17 октября. В этом году время его проведения перенесли из-за пандемии коронавируса.

Участие в акции примут жители 63 стран. В Москве, по предварительным данным, будет открыта 101 площадка. Об этом сообщила организатор акции в столице Елизавета Петухова. Однако написать диктант на них из-за ограничений смогут в два раза меньше участников. Разработаны три формата проведения акции.

— Два из них были доступны в прошлые годы. Это очные площадки и онлайн-диктант на сайте проекта, — рассказала руководитель проекта «Тотальный диктант» Ольга Ребковец. — Третий формат — новшество, которое мы назвали «Пишем дома». Под трансляцию, от руки можно будет написать текст. Бланки и ручки выдают в специальных пунктах. Далее нужно будет сдать работу на проверку и ждать результата. Взять ручки и бланки можно в любом из 42 пунктов выдачи.

— Еще мы хотим, чтобы день «Тотального диктанта» стал праздником русского языка. Поэтому в день проведения акции впервые пройдет 17-часовой онлайн-марафон. Помимо трансляции диктанта, он включит в себя новости с площадок, онлайн-экскурсии по городам, телемосты, лекции от лингвистов и многое другое, — добавила Ребковец. Зарегистрироваться и узнать полный список площадок можно на totaldict.ru.

Дженни Самойлова  
vecher@vm.ru



Агентство городских новостей «Москва»

В Москве диктант пройдет на 101 площадке

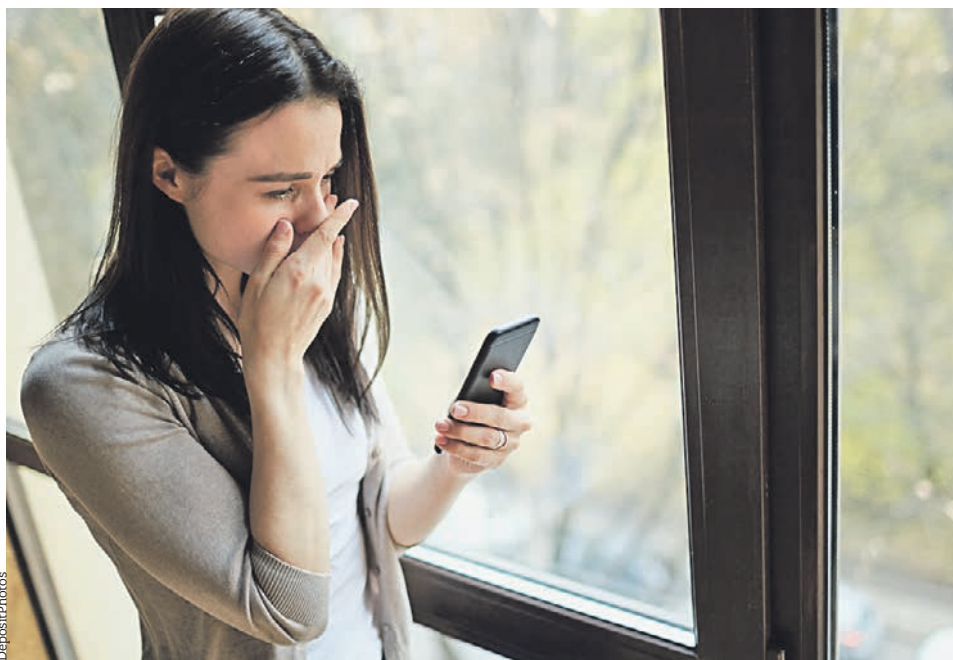


Сим-карта, которую вам предлагают бесплатно, могла принадлежать раньше должнику по кредиту. Так что будьте готовы к регулярным и малоприятным звонкам от коллекторов или банковских сотрудников



# Связь без обязательств

## Почему пользоваться бесплатными сим-картами опасно



■ **Эксперты Роскачества предупредили москвичей об опасности использования бесплатных сим-карт. «Вечерка» узнала, в чем она заключается и можно ли ее избежать.**

**Это противозаконно**

Тренер Лаборатории компьютерной криминалисти-

ки Group-IB Сергей Золотухин доходчиво объяснил, что по действующему законодательству РФ все сим-карты должны быть зарегистрированы на конкретного человека. А использовать незарегистрированную симку, может быть, и заманчиво, но незаконно.

— Кроме того, если сим-карта оформлена не на вас,

вы можете лишиться номера в любой момент, без возможности восстановления. Вернуть его вправе лишь тот, кто зарегистрирован в качестве владельца, — предупредил специалист.

**Прощайте, деньги**

Также существует риск потерять деньги.

## Рекламная акция

Бесплатные сим-карты не всегда раздают мошенники. Это могут делать и официальные представители сотовых операторов. Но пользоваться полученными от них симками рекомендуется только после регистрации ваших паспортных данных и активации карты. Также распространяют бесплатные симки юридические лица, подписавшие с операторами контракт. Чем больше клиентов они найдут, тем больше будет выручка. Соответственно, и раздают карты ради выполнения плана по подключению и росту абонентской базы. Если вы не зарегистрируете такую симку, то сможете пользоваться ею всего несколько недель. Затем сотовый оператор ее отключит. Если ваша симка ранее уже была закреплена за другим абонентом, а он, например, успел подключить к ней мобильный банк или соцсети, доказать свои права на нее ему вряд ли удастся.

## Кстати,

полезным будет проверить, зарегистрирована ли на вас «лишняя» сим-карта. Недобросовестные сотрудники салонов связи могут воспользоваться вашими данными и оформить на вас не один, а несколько номеров. Посмотреть все действующие договоры можно в личном кабинете на сайте компании оператора.

— Если вы пополните баланс телефонной карты, а номер вдруг отберут через блокировку и передадут тому, на кого оформлена симка, вернуть потраченные средства будет невозможно. Техподдержка оператора не станет общаться с вами, если номер вам не принадлежит, — подчеркнул Золотухин.

**Долги по наследству**

Не исключено, что предыдущий владелец сим-карты оказался должником по кредитам, например, нескольких банков. В таком случае

вам могут начать звонить коллекторы. Согласитесь, подобная перспектива малоприятна.

**Никаких аккаунтов**

Если вам в руки каким-то образом попала бесплатная симка, обращаться с ней нужно крайне осторожно. Бдительность и здравый смысл здесь однозначно не повредят.

— Ни в коем случае не привязывайте номер бесплатной сим-карты к мобильному банку или аккаунту в социальных сетях. В конечном

**Не привязывайте «левый» номер к мобильному банку**

счете это может привести к тому, что вы лишитесь к нему доступа, а заодно и денежных средств на банковском счете, — посоветовал специалист.

**Самер Мустафа**  
vecher@vrm.ru

**Будьте бдительны**

## Настройки погубят смартфон

■ **Не только бесплатные сим-карты могут нанести вред вашему кошельку. Иногда после простого изменения настроек ломается мобильный телефон или до вас становится невозможно дозвониться.**

По словам руководителя центра цифровой экспертизы Роскачества Антона Куканова, нужно быть особо бдительным, когда имеешь дело с настройками, связанными с блокировкой входящих звонков.

— По неосторожности можно заблокировать вызовы с номеров, которых нет в вашей записной книжке, а также от скрытых контактов. И тогда до вас просто не дозвонятся, — объясняет эксперт.

Кроме того, следует ответственно отнестись к установке на мобильник программ, расширяющих доступ к управлению вашим телефоном. Ошибка может привести к серьезным последствиям. Например, к отключению механизмов системы безопасности смартфона, поте-

тере гарантии на техническое обслуживание, невозможности обновить программное обеспечение. Самые фатальные проблемы, которые могут случиться — поломка телефона и утечка персональных данных его пользователя.

После этого, даже если вы восстановите полный доступ к хранилищу аппарата, с ним следует обращаться крайне аккуратно. Не стоит удалять неизвестные вам папки или файлы. Они могут оказаться важными для работы телефона или отдельных его функций. Если повредятся первые — может случиться так, что ваш смартфон превратится в «кирпич» — агрегат, который нельзя восстановить. Если вторые — есть риск потерять важные контактные данные и пароли от учетных записей на различных порталах.

**Семен Мефодьев**  
vecher@vrm.ru





# Томат огурцу враг

Некоторые продукты лучше есть по отдельности



**Мясо и картошка — пример неправильного сочетания**

Если есть все подряд, некоторые витамины могут вовсе не усвоиться

■ Эксперты выяснили, что неграмотное сочетание продуктов пагубно отражается на здоровье. Как именно? Об этом «Вечерке» рассказал шеф-повар Владимир Павлов.

Неумелое комбинирование продуктов может вызвать тяжесть в желудке и изжогу, отмечает шеф-повар. — Любимое многими мясо с картошкой — один из примеров ошибочного

сочетания, — говорит Владимир Павлов. — Картофельный крахмал и животный белок вызывают брожение в желудке. По тем же причинам противопоказан мясу и союз с тестом. Также не лучшая идея — закусить мясной деликатес фруктами. Правильнее наоборот: начать с фруктов, а уже минут через 20 приступить к горячему блюду.

## Прямая речь



**Мargarita Королева**  
врач-диетолог

Лучше комбинировать мясо с овощными гарнирами. Кисломолочные продукты тоже прекрасно с ними сочетаются. Фрукты стоит есть отдельно от всего. Это касается и десертов. Лучше есть их до 16:00, пока в организме активны пищеварительные процессы.

Еще одно неудачное сочетание — помидоры с сырами. Такой тандем способствует повышенному отложению солей в организме. Похожее действие и у пары томаты — огурцы. А если добавить к ним еще и картофель, то таким образом можно набить желудок, но получить необходимые организму микроэлементы не выйдет. Крахмал лишает помидоры полезных свойств. Зная даже эти нюансы, можно исключить проблемы с пищеварением и забыть про лишний вес.

**Ирина Ковган**  
vecher@vm.ru

## ПИК СЕЗОНА

**Ольга Кузьмина**  
Обозреватель



## На гены надейся, но сам не плошай

«Победить «корону». Да, наверное, когда-нибудь будет снят такой фильм, нечто вроде «Спасти рядового Райана». Как же хочется потряться головой, чтобы простряться в другой реальности и услышать, что «короны» больше нет. Но расстояние до этой реальности пока, судя по всему, велико. И пока несколько обнадеживает только то, что попытки подобрать к коронавирусу универсальную отмычку делают представители разных областей науки. Вот и последняя но-

стоит. Гены вообще штука достаточно мутная. Вот, скажем, уже доказано, что гены, унаследованные от неандертальских предков, могут повысить вероятность возникновения более тяжелых последствий заражения коронавирусом. И гены эти присутствуют у 16 процентов европейцев. А у африканцев и жителей Восточ-



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

ной Азии таких генов нет. Порадуемся за последних, но честно вам скажу — я, например, понятия не имею, есть у меня в родне неандерталь-

цы или нет. Куда там, прапрамоих не знаю, как зовут! Однако если посмотреть на то, как резко ослабились у нас некоторые люди, невольно приходишь к выводу, что их расчет на гены безусловен и от неандертальцев они открестились однозначно. Ни масок, ни перчаток... Все понимаю — да, надоело. Но пока, увы, проклятый ковид и сильнее, и загадочнее. Рассуждают о его несостоятельности лишь те, кого он не задел своим крылом. И поэтому вместо ставки на гены я бы, скорее, делала ставку на возможность вакцинирования и самозащиту. Так оно надежнее, честное слово.

## Стоит прислушаться

# Аккуратнее с рукколой и комбучей

■ Мы привыкли делить продукты на полезные и вредные, иногда минуса принимая за плюсы. Диетолог Лариса Захарченко рассказала о «продуктовых» ошибках.

### Свежевыжатый сок

Любители «здоровых» соков забывают, что вся польза фруктов — в растительной клетчатке. А когда их отжимают, волокна отправляются в мусор. Остаются только вода и сахар.

### Орехи и сухофрукты

Непереработанные продукты, безусловно, полезны для здоровья. Но нужно помнить, что орехи и сухофрукты очень калорийны. Их дневная норма — не более 50 граммов.

### Креветки

В массовом сознании морепродукты считаются полезнее, чем мясо. В креветках, например, мало калорий, но много белка, холина, се-

лена, витамина B<sub>12</sub>, фосфора, меди, йода. Однако они настоящая фабрика холестерина. Стоит поджарить креветки на масле, как наш организм соединит холестерин из морепродукта с добавочными жирами и доставит к органам и тканям именно в виде лишних липидов. А их избыток ведет в атероскеле-

розу. Вывод: если любите креветки, ешьте их отварными.

### Сироп агавы

Считается полезным подсластителем, так как в его основе — фруктоза. Она практически не влияет на уровень сахара в крови, но может



2

привести к разрушению способности печени разлагать жир. Поэтому даже этот сироп лучше заменять медом.

Под необычным названием «комбуча» скрывается чайный гриб (1). Руккола противопоказана тем, у кого есть проблемы с сосудами (2)

### Коварная зелень

Руккола — популярный ингредиент итальянской кухни. Эта зелень — чемпион по количеству витамина К. Она хорошо снимает воспаления и останавливает кровотечения. Но следует помнить, что избыток витамина К может повысить свертываемость крови. Поэтому руккола противопоказана беременным женщинам и тем, у кого имеются проблемы с сосудами.

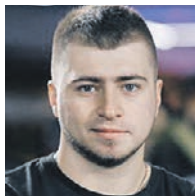
**Мария Маслова**  
vecher@vm.ru



1



Осенью москвичи кутаются в объемные куртки и пальто, но это не значит, что можно расслабиться и перестать следить за фигурой. Мол, под верхней одеждой не видно надетых килограммов. По случаю Дня тренера «Вечерка» вместе с тренером школы плавания Серафимом Чурсиным (на фото) разобралась в направлениях фитнеса.



### Стрип-пластика

Помогает привести себя в порядок и сделать тело пластичным. Все это за счет того, что задействованы несколько групп мышц: руки, грудь, пресс и ягодицы. Помимо этого, большое внимание уделяется осанке и растяжке. Девушки могут сжечь 700 калорий за час.



### Кик-аэробика

Новое направление, основанное на аэробике и технике восточных единоборств. Проводят тренировки под музыку с использованием специального оборудования. Этот вид аэробики помогает подтянуть мускулатуру ног, ягодиц и пресса, а также развить чувство ритма. За час сжигает до 500 килокалорий.



### Упражнения на фитболе

Гимнастический мяч входит в список наиболее популярных спортивных снарядов. Фитбол помогает напрягать больше мышц и не травмирует позвоночник, поэтому его часто используют для восстановления. За час можно сжечь от 300 до 500 килокалорий.



### Бодифлексо

Методика, которая предполагает правильное дыхание. Благодаря специальным упражнениям организм в несколько раз быстрее насыщается кислородом. Если вы страдаете от артрита или астмы, то такая тренировка поможет почувствовать себя лучше. Главное — выполнять упражнения под наблюдением профессионала. За час сжигает 500 килокалорий.

### Бокс-аэробика

Современный вид боевой аэробики. Движения в ней очень похожи на имитацию действий, которые боксеры выполняют на ринге. Дополнительный плюс — вы изучаете основы самообороны. Главными преимуществами можно назвать усиление остроты реакции и улучшение координации движений. За один час можно сжечь до 700 килокалорий.



**Занятия в спортзале можно заменить пробежкой в ближайшем парке**

Сейчас огромной популярностью пользуется бег. Все больше людей записываются на марафоны, выходят на пробежки. Это очень простой способ поддерживать себя в форме. К тому же для этого не обязательно покупать абонемент в зал — достаточно выйти в близлежащий парк или на набережную. Популярны среди москвичей плавание, кросс-фит и единоборства. Ну и, конечно, не стоит забывать о йоге. Она бывает двух видов: более философская и «фитнесовая», с легкими упражнениями для повышения настроения и развития гибкости. Ею тоже можно заниматься, не выходя из дома. Конечно, наибольший эффект дают персональные занятия. Когда тренер работает индивидуально, он отслеживает правильность действий подопечного и сразу поправляет ошибки. Но и групповые тренировки — хороший выбор. Оптимальной я назвал бы группу из восьми человек. Здорово, если они разделены по уровням, то есть начальный, продвинутый и так далее. Таким образом участники чувствуют соревновательный дух и мотивируют себя на улучшение результатов.

## Прямая речь



**Сергей Никишин**  
Спортивный врач

Главная ошибка — следовать графику и темпу профессиональных спортсменов. Например, каждый день прорабатывать определенную группу мышц. Этот метод не подходит начинающим. Чтобы не навредить себе, важно правильно выполнять упражнения. Не приседать так, чтобы образовался острый угол. Откажитесь от поворотов со штангой или грифом. И не пытайтесь за занятие сделать максимум.

### Стретчинг

Помогает совершенствовать гибкость тела. Помимо растяжки рук и ног, прорабатываются мышцы пресса, спины и шеи. Сбросить вес получится вряд ли, зато тело приобретет соблазнительные формы. Противопоказания — проблемы со связками, патологии позвоночника и заболевания сердечно-сосудистой системы. К сожалению, это одно из самых неэффективных занятий для сжигания калорий — 150–200 за час.



# Калории будут



### Тренировка с канатами

Сжечь жир, укрепить и увеличить мышцы помогут упражнения с канатами. Вначале обязательно присутствие тренера. Неправильная техника выполнения движений может вызвать боль в спине и мышцах. А дальше, когда вы выучите основные требования, можно заниматься самостоятельно. Это один из самых эффективных видов тренировок для сжигания калорий — 700 за час.

### Сайкл-тренировка

Тренажеры в виде велосипеда и зажигательные ритмы — вот как можно описать сайклинг. Это групповые занятия, в ходе которых тренер задает темп упражнений под громкую музыку. Благодаря наклону и движениям корпуса прорабатываются почти все группы мышц. Около 600–700 килокалорий можно сжечь за один час занятий.

### Мелкими шагами

Будьте готовы к тому, что сразу результат вы не увидите. Но маленькие победы всегда возможны. Например, улучшилась растяжка. Вы смогли сесть на шпагат на одну сторону или проплыли дистанцию более технично. Чтобы не потерять интерес к тренировкам, шаги должны быть небольшими. И грамотный тренер обязательно их наметит. Если вам кажется, что заметных подвижек нет слишком долго, вероятно, вы просто слишком торопитесь. Достичь идеальной формы за пару месяцев невозможно. И не это главное. Спорт можно сравнить с маркетингом. Здесь также есть контент-план работы на длительное время, и к результату приходят постепенно.

### Аквааэробика

Благодаря воде, которая создает естественное сопротивление, тренировать получается все группы мышц. Заниматься профессионалы рекомендуют два-три раза в неделю по 45 минут. Около 500 килокалорий можно сжечь в воде.



### Байлотерапия

Микс всего, что любят современные девушки: йоги, танцев и аэробных занятий. Это направление выбирают те, кто хочет тренироваться без усталости. Байлотерапия помогает эффективно сжечь до 500 калорий и подзарядиться энергией. Помимо этого, постоянные тренировки помогут в борьбе с бессонницей, неврозом и хронической усталостью. Противопоказания — травмы коленных и голеностопных суставов.

### Онлайн тоже здорово

Если вы хотите просто держать себя в тонусе, лучше всего подойдут групповые занятия онлайн. Почти все клубы устраивают прямые эфиры, так же, как и тренерский состав. Но тут важно понимать, что так вы просто поддерживаете себя в форме. Это полезно, поднимается настроение от выработки гормонов. Плюс ко всему вы сможете сами

выстроить свой график тренировок и нагрузки. Но если нужен результат, например стать более пластичным, принять участие в каких-то соревнованиях, лучше самостоятельно не назначать себе нагрузку. Доверьте это тренеру. А на старте перед записью в клуб определитесь, для чего вы занимаетесь — для настроения или результата.

### Каларипаятту

Разновидность боевого искусства Индии. На тренировках разрабатываются руки, ноги, корпус и совершаются прыжки, основанные на силе дыхания. Занятия помогают развить тело: оно становится выносливее и более гибким. Ограничений по возрасту нет. За час сгорает до 500 килокалорий.

### Пилатес

Серия упражнений, при которых нагрузка плавно перетекает от одной части тела к другой. За занятие сгорает всего 300 килокалорий, но зато со временем вы получаете здоровое тело с развитой координацией и гибкими, подвижными суставами. Во время тренировки главное — расслабиться и сконцентрироваться на мышцах, которые задействованы в упражнении.

# Жиры гореть

### Степ-аэробика

Это отличная кардионагрузка, которую проводят с помощью степ-платформ или подставок. Она не только улучшает работу легких, но и положительно влияет на нервную систему. Но главное — этот вид аэробики приводит мышцы в тонус и помогает добраться до проблемных зон, таких как ягодицы и бедра. Развивает выносливость не хуже долгих прогулок и подъемов по лестнице. За час даже в домашних условиях можно сжечь до 500 килокалорий.





■ Фестиваль «Белая трость» для незрячих детей пройдет в Москве 14 октября. Одиннадцать лет назад певица Диана Гурцкая со своей командой придумала и запустила этот проект. Артистка рассказала «Вечерке» о своих детских переживаниях, необходимости быть сильной и о том, почему ее жизнь разделилась на «до» и «после».

Диана, читала где-то, что вы, будучи совсем маленькой девочкой, убеждали учителей, которые отказывались заниматься с вами музыкой, что можете научиться играть на фортепиано. Так сильно тянуло к музыке?

Убедить-то убедила, но, видимо, не до конца. Музыка была для меня некоей неведомой страной, где, наверное, были те красивые жизни, которые я не могла видеть. Я могу себе аккомпанировать, но игрой своей не вполне довольна. Тогдашняя образовательная система, тем более в Тбилиси, где я училась, не была готова обучать незрячего ребенка. Я не знала нотной грамоты, но на слух разучивала Бетховена и Баха. Это было интересно, но для меня — мало. А когда вы запели?

Пела я всегда. Сколько себя помню. Это позволяло чувствовать себя свободной, что ли. Дарило ощущение какого-то парения. Когда я была маленькой, мы с мамой и сестрой, гуляя в парке, пели на три голоса. Играла я с куклами, собирала в поле цветы — пела и пела. В итоге связали с пением свою жизнь. Непросто было?

За нас все запланировано в жизни и предопределено. Но нужен и колоссальный труд. Мне было нелегко и по сей день нелегко, потому что приходится доказывать, что моя музыка не хуже. Но

ни в коем случае я никогда не позиционирую себя так: мол, я в черных очках, и поэтому мне трудно. Нет. Трудно всем. И это нормально, такова наша жизнь.

Вы хотели покорить эстрадный олимп?

На профессиональную сцену я попала, когда мне было лет 10–11: вместе с грузинской певицей Ирмой Сохадзе я пела в Тбилисской филармонии какую-то патристическую песню. И когда поднялась на сцену, почувствовала запах кулис, услышала аплодисменты — случилось озарение. Я сказала себе: это тот мир, в котором я хочу и буду жить.

Бывало такое, что руки опускались?

Конечно. Когда не стало мамы, земля разверзлась и образовалась пустота, которая со мной и сейчас. Жить не хотелось. Но я понимала, что рядом со мной люди, которым я нужна. Это моя семья, папа, сестра, братья. Мама всегда мечтала, чтобы я работала, достигала чего-то. Ведь она пережила со мной много всякого. Были и слезы, и ожидания, и надежды, не сбывшиеся из-за моей жизненной ситуации, но я должна была оправдать наши усилия и сделала это.

Если разделить жизнь на периоды, какой был самый сложный и какой самый счастливый?

Самым беззаботным было время, пока я жила с родителями. Когда была ребенком, когда утром просыпалась от запаха свежее выпеченного хлеба и кофе, от голосов соседей, приходивших к нам

**Никогда не позиционирую себя так: мол, я в черных очках, и поэтому мне трудно**

на кофепитие. Это было счастье. А очень сложно было, когда пошла в школу. Сейчас такие заведения называют школа-

# Научилась засыпать без слез

Певица Диана Гурцкая о сложных периодах, сильном характере и материнстве

ми-пансионатами, а тогда — интернат. Я училась в Тбилиси, в 500 километрах от дома, и страшно тосковала по семье. Просыпалась по ночам от того, что мне снилась мама, а когда поняла, что это всего лишь сон, плакала взахлеб... Но, с другой стороны, «я научилась жить во власти грез, засыпать без слез». Игорь Николаев не просто так написал эти слова.



Александр Шербак/ТАСС

## Детали к портрету Дианы Гурцкой

■ Не хуже других.

Диана — четвертый ребенок в семье. Она была довольно поздно чадом и родилась с ослабленным зрением, практически незрячей. Врачи не смогли помочь малышке и не нашли способов вернуть ей зрение. Говорят, что какое-то время девочка даже не догадывалась, что неизлечимо больна. Она чувствовала себя совершенно здоровым ребенком, да в семье к ней не было какого-то особого отношения. Была как все.



■ Пойдем смотреть кино. С мужем, юристом Петром Кучеренко, Диану познакомила Ирина Хакамада. Певице понадобилась юридическая консультация, и подруга посоветовала ей обратиться к своему коллеге по партии. Долгое время Диану и Петра связывали лишь рабочие отношения, но вскоре начались ухаживания. Певица призналась, что Петр как будто не замечал ее недуга. На первое свидание он пригласил ее в кино. Диана и Петр поженились в 2005 году.



■ Фамилия с секретом. Фамилия Дианы мегрельского происхождения. Это только кажется, что она созвучна расхожим женским фамилиям с «ая» на конце. На самом деле фамилия Гурцкая как в женском, так и в мужском роде звучит одинаково. Например, брат исполнительницы, который также занимается ее продюсированием и организацией концертов и гастролей, — Роберт Гурцкая, а не Гурцкой, как можно было бы подумать.

Михаил Фомичев/ТАСС



## ДОСЬЕ

Диана Гурцкая родилась в 1978 году в Сухуми. Окончила Институт современного искусства. Эстрадная певица, общественный деятель. Заслуженная артистка РФ. С 2011 года — член Общественной палаты Российской Федерации, с 2013-го председатель комиссии по поддержке семьи, материнства и детства. С 2017 года ведет передачу на «Радио России».

И я благодарна родителям за эту школу. Она сделала меня.

**Возможно, поэтому у вас так много лиричных, грустных песен. Это связано с детскими переживаниями или характером? Вы меланхолик?**

Ой, нет! Что вы! Я человек не минорный, хотя иногда грустить тоже надо, потому что это неотъемлемая часть жизни. И поплакать можно. Но это не означает, что я жалуюсь. Просто люблю мелодичные минорные аккорды. **У меня сложилось впечатление, что вы сами себя подстегиваете постоянно. Я права?**

Маленький пример — спорт. Как бы я ни уставала, каждый день стараюсь заниматься на беговой дорожке. Существует слово «надо», я должна быть в форме. Ведь и покушать вкусно люблю, если честно. Поэтому надо себя заставлять. Потом, после занятий, я скажу себе: «Правильно сделала».

**Ну-ка, ну-ка, подробнее о гастрономических пристрастиях!**

Ничего особенного. Ем фрукты, кофе обязательно — это неотъемлемая часть моей жизни. Люблю сыры, зелень, каши. Фа-

соль очень люблю — по-нашему, мамалыгу. Сладости обожаю — орешки со сгущенкой (мама такие пекла когда-то), рулетики бисквитные, торты. Люблю не могу, но сдерживаю себя. Вы ведете активную общественную жизнь. Вам мало сцены?

Не уверена, что делаю так уж много. Но если мне с помощью моих коллег в Общественной палате (Диана Гурцкая — председатель комиссии по поддержке семьи, материнства и детства. — «МВ») и моей команды удастся помочь хоть одному человеку, значит, не зря живу.

**Может, в политику пора? Что вы, я не политик. В политике мудрые профессиональные люди, которые много знают. У меня нет таких амбиций.**

**Расскажите, как быть сильной женщиной? Вы же сильная?**

Иначе я не имею права. Я должна расти дальше, потому что сделанное не считаю достижением и вершиной. Хочу осваивать новые профессии, люблю экспериментировать и искать в себе что-то новое. Когда танцевала в проекте «Танцы со звездами», так увлеклась, что чувствовала себя настоящей танцовщицей. Мечтаю поставить мюзикл «Иоланта».

**Вашему сыну Косте 13. Чувствуете приближение переходного возраста?**

Безусловно. И мы с мужем пытаемся контролировать процесс, не ломая ребенка. Но Костя, слава богу, понимает, что существует грань. Кстати, моя жизнь разделилась на «до рождения сына» и «после». Я живу ради него, эпицентр моей жизни — он. Это то счастье, о котором я даже мечтать боялась в свое время.

Беседу вела  
**Оксана Крученко**  
vecher@vm.ru

# Страничка на миллион

## Социальной сети «Инстаграм» 10 лет

■ **Вчера социальной сети «Инстаграм» исполнилось десять лет. За эти годы мобильное приложение, через которое пользователи обычно делились фотографиями еды или выкладывали селфи, превратилось в эффективную площадку для заработка. И огромные суммы получают через нее наши звезды.**

В «Инстаграме» телеведущей Регины Тодоренко 8,5 миллиона подписчиков. Периодически она проводит для них различные конкурсы: то разыгрывает люксовые вещи, то дорогие иномарки. И, разумеется, получает за такую рекламу крупные суммы. В прошлом году «Форбс» назвал Тодоренко одной из самых высокооплачиваемых звезд «Инстаграма». Так, за 2019 год она заработала на своей странице около 860 тысяч долларов. И, как позже призналась сама Регина, эта сумма еще и занижена. За один рекламный пост в этой соцсети Тодоренко получает 650 тысяч рублей.

Казалось бы, какой простой способ заработать миллионы. Однако лишиться контрактов можно моментально — из-за одного неосторожного слова. Так, после скандала с заявлением Тодоренко про домашнее насилие звезда потеряла более 50 миллионов рублей. Контракты с ней расторгли крупные производители соков, косметики и подгузников.

Напомним, в апреле в одном из интервью Регина заявила, что женщины сами виноваты в том, что мужья их избивают.

— Нужно быть психологически сильным человеком, чтобы сказать на камеру: «Боже! Мой муж меня бьет!» А почему? Ты не задумывалась об этом? Что ты сделала для того, чтобы он тебя не бил? — сказала тогда Регина Тодоренко.



**Андрей Авимский**  
Маркетолог

Звезды действительно активно используют «Инстаграм», чтобы заработать. Во-первых, к ним с предложениями приходят рекламодатели, потому что у знаменитостей большая аудитория и известность. Звезды рекламируют товары, за что получают многомиллионные гонорары. Кроме того, некоторые знаменитости делают «ход конем». Они создают собственные товары, линии одежды, бренды и рекламируют эту продукцию в своем «Инстаграме». То есть они не тратят деньги на рекламу и продвижение собственного продукта, а продажи этого товара растут. Это тоже определенный вид заработка.

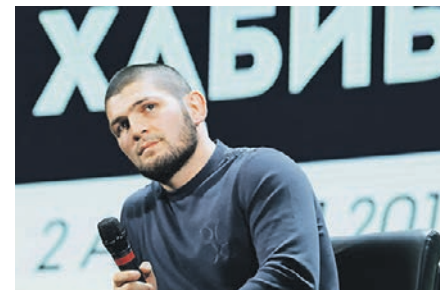
Регина Тодоренко одна из самых высокооплачиваемых звезд «Инстаграма»

## Простые публикации приносят им огромный доход



Музыкант **Сергей Шнуров** получает за один рекламный пост баснословную сумму — 4,5 миллиона рублей. Такие высокие расценки артист объясняет тем, что он категорически не хочет забивать свою страницу рекламой. Музыкант признался, что мог бы получать за посты и больше. — Очень много чего предлагают, но если сумма меньше, я отказываюсь. За миллион я бы каждый день выкладывал рекламный пост, но мне этого не нужно, — заявил Сергей Шнуров.

При этом музыкант раньше просил за рекламу меньше. Известно, что за пост про средство от отравлений он получил 3 миллиона рублей. Позже Шнуров поднял расценки. — Цены на бензин тоже растут, — объяснил музыкант. У Сергея Шнурова 5,8 миллиона подписчиков. Большая часть записей на страничке — это выдержки из новостной ленты.



Чемпион UFC **Хабиб Нурмагомедов** — тоже один из самых высокооплачиваемых пользователей «Инстаграма». За прошлый год спортсмен заработал на постах в социальной сети 570 тысяч долларов. На своей страничке он бросает вызов соперникам, выкладывает фотографии с главами государств. Сейчас у Хабиба 21,6 миллиона подписчиков.

Интерес к спортсмену резко вырос после победы над Конором Макгрегором. И, соответственно, массово потянулись предложения о рекламных публикациях. Хабиб проводит розыгрыши машин, расхваливает спонсоров.

Как еще стать миллионером → стр. 12

■ **Скандал из-за очков.** Диана не снимает при посторонних темных очков. Даже на фото в паспорте она — в них. Однажды Диана не смогла получить американскую визу. В консульстве США не захотели слушать о слепоте певицы и затребовали у нее фото без очков. Кучеренко даже написал письмо тогдашнему послу США в России Майклу Макфолу: «Это удивительный по своей неполицоректности случай. Очки — это не дань моде. Это жизнь моей супруги, полная испытаний».



Илья Питалев/РИА Новости

Сергей Карпухин/ТАСС



## ДЕНЕЖКИ

Екатерина Головина  
Обозреватель



## Идеальный шторм: готовиться бесполезно

Рублевую зону снова штормит. Опять падение, опять эмоции и бесконечная «Полундра!» Эксперты наперегонки соревнуются в объяснениях: Трамп заболел, вторая волна «короны» не за горами, в Карабахе стреляют, нефть упала, стабильности нет...

В общем, все по классике — идеальный шторм. ЦБ кидает тонущему рублю один спасательный круг за другим, но у того пока со сплывшем проблем. Чуть высунет нос над бурной поверхностью, поднабрав силенок, и опять вниз, во тьму неизвестности. Манит его дно, охматит.

Всю эту неразбериху на грани паники воспринимаешь уже как нечто обыденное: ну кризис, ну девальвация, в первый раз, что ли? В бесцельный ведь, если честно. Спасаться? А как спасаться, если вокруг — стихия? Скупать доллары — глупо, при таком-то курсе. Запасаться айфонами на черный день — было, проходили уже, да и не наскребешь теперь на те айфоны. Ухнуть все на красивый загул — эффектно, конечно, но тоже не сильно умно. Так что остается старое и веками проверенное: затянуть пояс, поумерить аппетиты

и вспомнить, как работают тормоза. Долги — отдать, кредитов — не брать, ну и прикинуть размер подушки безопасности, если она есть, конечно. Если нет — попытаться создать. По капельке, понемножку, откладывать с каждого дохода, сколько не жалко. Выдохнуть, когда наберется сумма, которой хватит на

шесть месяцев жизни, ну или хотя бы на три.

А с тем, что есть сверх этого, уже сложнее. Тысяч до ста, говорят, особого смысла дергаться нет — это не самая

большая сумма по нынешним временам. А если есть сбережения посущественнее, тогда можно подумать о разных корзинах. Однако и с ними тоже сейчас не угадаешь.

Затяжная история с «коронай» удешевила акции многих компаний, но где гарантия, что они вышлывут? Хотя у крупных и иностранных выйти из пучины кризиса менее потрепанными шансов, конечно, больше. На часть денег попробовать купить золотых монет, этот металл постабильнее валют будет. Ну и вложиться в образование — свое ли, детей ли. Уж этот капитал точно останется при вас надолго. А то, глядишь, и дивидендами порадуешь.



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



## Удачный оборот

### Как секретарша стала миллионером

■ Недожинное терпение и удача помогли жительнице штата Иллинойс Грейс Гронер разбогатеть. В далеком 1935 году она купила три акции крупной компании, а через 75 лет получила 7,2 миллиона долларов дивидендов. В фирме, сделавшей ее миллионершей, Грейс проработала 43 года секретарем. Первые акции родной конторы она купила за 180 долларов. Потом получила дивиденды и снова инвестировала. И так 75 лет! В итоге три ее акции про-

вратились в 100 тысяч ценных бумаг общей стоимостью 7,2 миллиона! И при этом американка не имела даже начального финансового образования.

Грейс Гронер прожила 100 лет и умерла в 2010 году. Несмотря на богатство, деньгами не сорила: жила в небольшом домике, а после того, как у нее угнали автомобиль, новый покупать не стала — ходила пешком. Хотя и скрягой она не была — тратила средства с умом.



Грейс Гронер сумела разбогатеть на акциях (1). Ее дом по завещанию передали колледжу, где она училась (2)

Поскольку семьи у нее не было, состояние миллионера завещала колледжу Лейк-Форест, где когда-то училась.

Успех Грейс эксперты связывают с ее везением. А что, если бы фирма-работодатель обанкротилась? И потом, Грейс Гронер всю жизнь оставалась верна одной компании, что профессиональные финансисты считают неразумным.



### Успех Грейс Гронер связывают с ее удивительным везением

Надежнее увеличивать активы, покупая ценные бумаги разных предприятий. И лучше — из далеких друг от друга сфер экономики,

чтобы компенсировать часть убытков в случае падения рынка.

— В инвестировании много рисков. Среди сотен фирм Грейс выбрала эту, а кто-то предпочел вложиться в другие и прогорел, — говорит профессор Высшей школы экономики Ольга Кузина. — Любой может попробовать себя в инвестициях. Но успех никто не гарантирует. Без опыта и знаний это игра на удачу.

Стратегия инвестирования, использующаяся американкой, называется «слож-

ный процент», когда доход от вкладов тратится на новые инвестиции или акции.

Александр Кудрявцев  
vecher@vm.ru

### Советы новичкам

## Утром — деньги, вечером — стулья

■ Зарабатывать на инвестициях может любой человек, достигший 18-летнего возраста. Для этого нужно открыть брокерский счет в банке или организации, имеющей специальную лицензию.

На самом деле, хватит нескольких тысяч рублей. Конечно, манипуляции с небольшими суммами не принесут заоблачные доходы, но помогут разобраться в том, «как это работает», и получить первые дивиденды.

— Обязательно нужен резерв, финансовая подушка безопасности. Если инвестор через месяц после того, как вложил деньги, пойдет их забирать, потому что они срочно ему понадобились, велик риск вернуть вклад с потерями, — советует профессор финансов Российской экономической школы Алексей Горяев.

Необходимо четко сформулировать цель, чтобы легче выбирать финансовые инструменты. Не будет успеха и без постоянного обучения:



чтение финансовой литературы и биографий знаменитых инвесторов поможет разобраться в базовых механизмах рынка. Можно обратиться к професси-

ональному брокеру. Но не обольщайтесь — ни один консультант не даст стопроцентной гарантии успеха. — Не нужно перекладывать ответственность на друго-

24 августа 2018 года. Менеджер по обслуживанию физических лиц одного из банков проводит консультацию

го, рассчитывая на то, что вы получите «золотой» совет и разбогатеете, — говорит Алексей Горяев.

Пригодится и терпение. Нужно думать о перспективах, а не гнаться за призрачным шансом сиюминутно получить легкие деньги. Нежелательно сразу браться за сложные инструменты и торговлю криптовалютами. Новичкам лучше покупать акции компаний, в которых они уверены, или вкладывать средства в паевые инвестиционные фонды (ПИФ) — для участия достаточно 5 тысяч рублей. Ими будут управлять квалифицированные финансисты. А инвесторы получают прибыль соразмерно вкладу.

Егор Пряников  
vecher@vm.ru



# Шпион по имени Утюг

«Жучки» находят в самых невинных приборах

■ Про песни, которые постоянно крутят по радио, говорят: «Звучит из каждого утюга». С недавних пор эта фразочка перестала быть просто хохмой. В России нашли утюги с встроенными микрофонами.

Это не шутка, а самая что ни на есть правда. С сенсационным и одновременно странным заявлением выступил на днях в СМИ директор департамента радиоэлектронной промышленности Минпромторга России Василий Шпак.

**Прослушивать обычных людей бессмысленно**

По его словам, утюги, напичканные прослушкой, произведены за границей и внешне от своих безобидных бытовых собратьев ничем не отличаются. Хоть и шпионы. Интересно, а кто их сделал и для чего? Точная информация, понятное дело, не разглашается, но общественность сразу сделала

Depositphotos

## Прием!

В советские времена американское посольство на Новинском бульваре строили из кирпичей, напичканных прослушкой. «Жучки» засовывали в кирпичи, продавали в Финляндию, где их покупали американцы. Западные соседи не отставали. Говорят, энергоемкость американского посольства, на крыше которого стояли мощные антенны, была соотносима с энергоемкостью всей Москвы.



Утюги с прослушкой, скорее всего, предназначались политикам

выводы: американцы! Это они хотят выведать у нас военную тайну.

— Прослушивать каждого человека бессмысленно. Утонешь в информации, — рассуждает историк политологии Дмитрий Журавлев. — Эти утюги должны предназначаться министрам, крупным бизнесменам, политикам, дипломатам, работникам спецслужб — в общем обладателям полезной информации. А к ним техника должна как-нибудь попасть. А вообще — зачем прослушивать через утюг, когда у нас есть телефоны?

## Кстати,

эксперты говорят, что начиная с 1960-х годов борьба американской и российской разведок стала джентльменской и обостряется, когда в Штатах наступает время верстки нового бюджета.

## Ума палата

### Топ-5 удивительных взломов

■ Большинство экспертов о прогрессе говорят двояко. С одной стороны — это прорыв и движение вперед, с другой — чем глубже технологии проникают в нашу жизнь и быт, тем больше мы уязвимы перед взломщиками и хакерами.

#### Хакнули страну

Примеров того, как «прошаренные» айтишники хулиганят — кто-то по доброму, кто-то нет, — используя так называемый интернет вещей, масса. Есть эпохальные. Скажем, в 2010 году в Иране технически подкованные взломщики вероломно напали на программируемые контроллеры на установке для обогащения урана в городе Нетенз. Эта атака минимум на год задержала развитие иранской ядерной программы!

#### Слежка через радионяню



Есть, среди историй про взломы, и очень частные, но очень показательные. Однажды в США злоумышленник взломал видеоняню и захватил над ней удаленный контроль. Он сутки следил за трехлетним ребенком и разговаривал с ним по ночам.

#### Катайтесь на здоровье

А другие шутники однажды взломали автоматизированную сеть по продаже билетов, парализовав всю систему общественного транспорта Сан-Франциско. Горожане целый день катались по городу бесплатно. Эта ролинг-

## Справка

Умная вещь — бытовое устройство, способное выходить в интернет и взаимодействовать с подобными себе. Она может анализировать происходящее и привлекать внимание пользователя.

довская выходка обошлась городу в копейчку.

#### Техника взбунтовалась

А как вам выходка IT-эксперта Мартина Хрона, который взломал систему умной кофеварки, подключенной к интернету, и заставил ее майнить (в переводе с англ. — добывать. — «МВ») криптовалюту? Программист перехватил прошивку техники, внес в нее изменения и «зомбировал» ее. Кофеварка кипятила воду, майнила и попутно выводила на дисплей сообщение о том, что «без выкупа она работать не будет». Не устояли перед коварными взломщиками и умные моечные машины, холодильники, мультимедиа-центры, роутеры и телевизоры. Через всю эту кучу техники группа хакеров в один прекрасный день отправила сотни тысяч вредоносных писем. Шуму-то было...

#### Игрушечные послания

Или вот еще пример: атака на мягкие игрушки. Не простые, конечно, а «золотые» — особенные. Родители могут через телефон отправить на них сообщение, а ребенок — прослушать его через встроенный динамик. Так вот хакеры получили доступ к функции записи «игрушечного» аудио. Даже страшно представить, какие сообщения они отправляли малышам.



Depositphotos

Недвижимость

На правах рекламы

Дом, строительство, ремонт

Реклама

## УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмоскowie? - 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 ankvarтира.ru

ЗаводЗаборов.ру

**ЗАБОРЫ**  
**ТЕПЛИЦЫ**  
**ВИНТОВЫЕ СВАИ**

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

(495) 104-52-52

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

РЕКЛАМА





Постоянная ведущая рубрики **Алена Прокина** уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Сегодня весь мир отмечает День вежливых людей. Вместе с астрологом выясняем, у каких знаков зодиака с манерами все отлично, а кому стоит поработать над своим поведением.



### Овен

С вежливостью у Овнов частенько проблемы. Из-за вспыльчивости, слишком быстрой реакции они не успевают перевести эмоци нальный фон в более спокойное русло. В результате снова конфликты, недопонимания. Причем оппонент может быть тысячу раз прав, но Овен будет доказывать свою правоту не доводами, а громоглавыми высказываниями.



### Телец

Тельцы общаются с людьми аккуратно, стараясь не задевать чувства. Самое интересное начинается, когда возникает спор. Тельцы просто доводят всех вокруг своей пуленепробиваемостью и нежеланием увидеть другие точки зрения. В результате сами они невозмутимы, никого не оскорбляют, а все вокруг готовы разорвать их в клочья.



### Близнецы

Близнецы отлично ладят с окружающими, не нарываются на конфликты и поэтому слышат компанейскими и очень воспитанными. Просто они умеют отлично маневрировать и переключать фокус на более позитивные вещи. Поэтому в конфликтах Близнецам достается роль третейского судьи и души.



### Рак

Вежливость Раков напрямую зависит от настроения и Луны. Да-да. В полнолуние они обожают всех вокруг, не люди, а просто золото, добрее не найти. Приходит новолуние, и, если Рак скажет «добрый день» — это уже победа. Мрачные и не словоохотливые, они кажутся окружающим не очень-то приятными собеседниками.

# Сама любезность



по душе. Поэтому они так хороши в роли начальников, лидеров мнений.



### Дева

Девы часто кажутся сложными и непривлекательными для общения с людьми из-за своего занудства. Мало кто хочет в легкой беседе слушать подробности квартального отчета. Но при хорошем настроении Девы впадают в романтическое настроение и готовы делиться своими эмоциями. Ловите момент!



### Весы

Весы природные дипломаты, очень презентабельно и интеллигентно выстраивают с людьми отношения, не любят хамство и необразованность. Отличные собеседники — кругозор у них широкий, и они всегда готовы ненавязчиво поделиться своим мнением.



### Скорпион

У Скорпионов частенько возникают проблемы с коммуникацией. Их категоричный взгляд на вещи часто встречает непонимание. Причем ладно, если бы просто не соглашались — они начинают отпускать едкие замечания и переходят на личности, забывая о предмете спора. Потому Скорпионы часто пребывают в своем мире, а не в социуме.



### Стрелец

Стрельцы в силу своего подвижного образа жизни с массой хобби и интересов становятся отличными собеседниками. Обожают

посиделки за чашечкой горячительного, удариться в ностальгию и поделиться эмоциями. Благодарные слушатели после таких «заплывов» начинают мечтать о новых горизонтах.



### Козерог

Козероги очень вежливы, даже порой чересчур. Но это не для вычурности, просто они не любят, когда лезут в их внутренний мир, и поэтому не вторгаются в чужой. С ними приятно вести беседу, все четко, по делу, без лишних эмоций. Поэтому они отличные друзья — выслушают, поймут и поддержат.



### Водолей

У Водолеев огромный круг общения как раз по причине своего человеколюбия и умения находить с людьми точки соприкосновения. Феерия эмоций, не обычный взгляд на вещи и совершенно бесконфликтное поле для разговора — это Водолей обеспечит легко. Как и внезапное приключение, которое откроет вам что-нибудь новенькое.



### Рыбы

У Рыб есть две фазы — когда все отлично и когда хочется понуть. Причем второй период может затянуться, и окружающим уже становится не по себе от бесконечных самобичеваний Рыб и плаксивых рассказов о жизни. Зато когда у них все хорошо, то раздаривают направо и налево комплименты и обожают всех вокруг.

Дежурный астролог  
**Анна Ковалева**

**Козероги порой чересчур вежливы и стараются лишний раз не проявлять эмоции**

Не делайте выводы сразу. Луна все вернет на круги своя.



### Лев

У Львов дар устанавливать полезные контакты и находить нужные слова, чтобы завязался разговор. Спорить с ними бесполезно — не согласны с точкой зрения, можете гулять, Львам инакомыслие не

## Дом, строительство, ремонт

**НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ОКНА**  
шведская технология

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

только до 18.10.2020 г. скидки 20%  
без выходных

КОМПАНИЯ «ОКОННЫЙ ДРУГ», OKON-DRUG.RU

**8 (495) 720-51-35**

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

**ДВЕРИ** МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

РЕКЛАМА

✂ ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

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

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

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

**8 (495) 208-03-88**

## Недвижимость

**УЗНАЙТЕ, ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!**

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

**29 лет на рынке!** КУТУЗОВСКИЙ ПР. ПРОСПЕКТ

**+7 (499) 390-08-51** www.kutuzov.ru



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

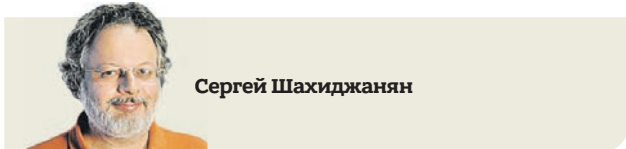
# Преображенский Вал, 25, стр. 9



1894



2020



Сергей Шахиджян

**Сильно ли изменилась Москва за 20 лет? Кто помнит, какой она была пять или семь десятилетий назад?.. Специальный корреспондент «Вечерки» фотограф Сергей Шахиджян предлагает сравнить архивные и современные снимки столицы.**

Если вам захочется попутешествовать во времени —

добро пожаловать в Никольский единоверческий мужской монастырь. За его кирпичной стеной находится несколько зданий. Строение № 9 имеет сложную судьбу. Если встать так, чтобы колокольня была по правую руку, у входа слева — скромная черная табличка, приглашающая в храм Успения Пресвятой Богородицы Московской

поморской старообрядческой общины. А справа — белая табличка, извещающая, что перед вами Никольская церковь на Преображенском кладбище, построенная аж в 1790-м!

Две религиозные конфессии уже много лет делят одно здание и не слишком дружат. На фотогравюре фирмы Шерер и Набогольц от 1884 года хорошо видно, что за прошедшие сто с лиш-

ним лет храм и колокольня не изменились. Но повторить снимок не получится из-за деревьев, а со стороны кладбища в 1970-е был установлен двухметровый бетонный забор, который

сейчас демонтируют. Внутри двора — тишь да благодать, цветники. Может показаться, что вы где-то в «Царицыне» — уж больно здание с богатым декором похоже на творение архитектора Баженова. Но нет — его автор Федор Константинович Соколов.

А минуя двор, через небольшую дверь возле киоска с монастырской выпечкой можно попасть в московское кафе образца XIX века под открытым небом. Староверы поставили несколько деревянных столов, лавок. Здесь они вкусно и недорого кормят всех желающих монастырской выпечкой и обедами.

На небольшой круглой табличке в левой части строения загадочная надпись: «Нивелирная сеть 1-го класса. Мосгоргеотрест Моссовета». И угрожающий № 6. Но не надо бояться — это всего лишь нивелирная геодезическая марка (метка), установленная в конце 1940-х. Именно тогда на набережную реки Яузы облицевали камнем.

КАК ДОБРАТЬСЯ:

📍 Преображенская площадь → 5 мин

## Улица велосипедных войск



Олег Фочкин

**Журналист и автор нескольких книг о Москве Олег Фочкин обращает внимание на названия столичных улиц и удивляется их истории.**

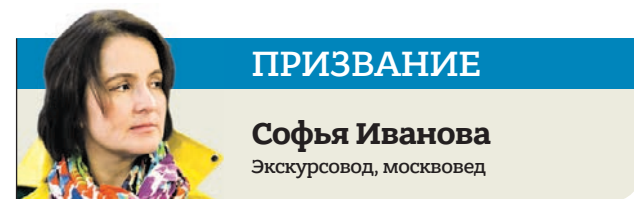
Самокатная улица получила свое название 12 августа 1924 года, в память о погибших в боях Октябрьской революции 1917 года солдатах-революционерах самокатного запасного батальона, располагавшегося на соседней Золоторожской улице. Самокатчиками в российской и советской военной терминологии первой половины XX века именовались велосипеди-



сты. А подразделение на велосипедах называлось, соответственно, самокатным. Прежнее название — Новоблагословенная ули-

ца — было дано в начале XIX века, так как на ней располагался храм Святой Троицы Троицкой единоверческой общины. А еще здесь находился всемирно известный водочный завод «Кри-

сталл», на месте которого теперь проходят выставки и художественные ярмарки. Это бывший Казенный винный склад № 1. Здания завода, с середины 1980-х известного под именем «Кристалл», построил архитектор Николай Фалеев. Тут же расположен Музей водки.



ПРИЗВАНИЕ

Софья Иванова  
Экскурсовод, москвовед

## Дорогами памяти

Никогда бы не подумала, что то, чем мне нравится заниматься, будет именоваться экскурсией и что я могу называться москвоведом. Я начала изучать место, в котором родилась и влюбилась во все, чем Москва отличается от других городов: в странное смешение стилей, архитектуры, в нетронутые десятилетиями переулки и подворотни, в которые можно свернуть с обычной, ухоженной в обе стороны улицы, не зная, что там можно увидеть. Иногда это бывает уютное нагромождение разваливающихся старомосковскими дворами. Порой не знаешь, куда выйдешь и какие неизвестные ранее здания, элемен-

ты декора увидишь в этот раз. Мои любимые места в Москве — это маршрут от Новодевичьего монастыря по Большой Пироговской через Девичье поле, Садовое кольцо до Гоголевского бульвара. Возможно, потому, что в этом районе я провела около двадцати лет своей юности. Особенно интересно было наблюдать, как буквально на глазах облагораживалась территория около пруда, где в 15 лет мы с ребятами читали стихи, попивая из термоса теплый чай. Ближе к Садовому, на Плющихе, 57, есть стадион «Буревестник», где еще в школе мы катались на лыжах, а потом в институте занимались физкультурой. Теперь я делюсь этими знаниями и воспоминаниями.

**Водочный завод работал и в Первую мировую, выпуская лекарства**



