

Сергей Собянин рассказал Дмитрию Медведеву о плане реконструкции поликлиник Москвы → стр. 2

А мне летать охота. Корреспондент «ВМ» поднялся выше облаков на воздушном шаре и узнал, как им управлять → стр. 5

Звездный кадр! В столице открылась выставка американского фотографа Гарри Бенсона, снимавшего музыкантов и президентов → стр. 6

Экскурсия на бегу

22 сентября пройдет Московский марафон. 30 тысяч участников из 85 стран мира — этот забег обещает стать самым массовым в России. Участники пробегут дистанции длиной 10 и 42,2 километра. Маршрут марафона по традиции пройдет по живописному центру города: набережным Москвы-реки, Садовому и Бульварному кольцам. На пути для бегунов, чтобы они смогли перевести дух, предусмотрены пункты питания с водой и фруктами. Но так было не всегда. Как в 1981 году проходил первый забег, узнал корреспондент «ВМ».

Пятница

Ежедневный деловой выпуск | Weekend

**ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА** 20.09.19  
№ 176 (28340) Рекомендованная цена 12 рублей



на сайте **vm.ru**

Жилой комплекс по программе реновации построят в Измайлово к 2021 году. Он состоит из шести корпусов переменной этажности. Сейчас строители возводят надземную часть жилых домов.

# Карнавал красок

Международный фестиваль «Круг света» преобразит главные достопримечательности столицы



21 сентября 2018 года. Зрительницы фестиваля «Круг света» делают памятное фото на фоне фейерверка во время мультимедийного шоу на Гребном канале (1) Красочное световое шоу на фасаде Большого театра во время международного фестиваля (2)

**событие**  
Сегодня в столице открылся крупный международный фестиваль «Круг света», который ежегодно проходит в городе. Шоу света и красок проводится на девяти городских площадках.

В этом году впервые к фестивалю присоединится Политехнический музей. На его фасаде, освобожденном от строительных лесов, зрители увидят красочное шоу, которое перенесет из времен ушедших эпох в мир будущего.

— Сейчас обновленный фасад Политехнического музея и музейный парк являются частью нового городского пространства от Центрального детского магазина на Лубянке до Славянской площади. Для проекции выбран северный фасад, который выходит на Лубянский сквер. Мы расскажем две истории. Первая — о прошлом Политехнического музея, которому в этом году исполнилось 147 лет. Вторая — о будущем, — рассказывает заместитель генерального директора по маркетингу Политехнического музея Иван Ершов. Кроме Политеха к фестивалю также впервые присоединится комплекс зданий на проспекте Академика Сахарова, фасады которых станут пространством комбинированного видеопроекционно-лазерного шоу.

В рамках «Круга света» проходит международный конкурс видеомэппинга (от англ. map — карта) и видеожинга (видеоарт) «Арт Вижн». На участие в нем подавали заявки мастера из 129 стран мира. Впервые в этом году к конкурсу присоединились художники и светодизайнеры из Марокко и Черногории. Предметом состязания стали аудио-визуальные геометрические образы.

— Лучшие работы в стиле классического видеомэппинга покажут на фасадах Большого, Малого и Российского академического молодежного театра. Здесь представят пять работ участников конкурса из Германии, Индонезии, Китая, России и Таиланда. Работы финалистов в современном видеомэппинге продемонстрируют на закрытой площадке — фасаде Музея Победы, — уточнили в пресс-службе фестиваля.

**Чтобы увидеть световое шоу, в столицу приезжают люди со всего мира**

Каждый год «Круг света» собирает миллионы зрителей. Это говорит о том, что в столице приезжают люди из разных регионов и даже других стран ради того, чтобы увидеть самое яркое и ожидаемое мероприятие осени под открытым небом. По мнению экспертов, такие мероприятия носят не только развлекательный характер — они приносят столице большую выгоду.

**цифра**

4

миллиона посетителей ожидают организаторы фестиваля «Круг света» в этом году в связи с появлением новых площадок. В прошлом году мероприятие посетили три миллиона человек.

— Городские фестивали такого масштаба позволяют развивать социальный туризм, способствующий росту турпотока в Москву. Подобные проекты также выгодны для бизнеса — в эти дни наблюдается большой наплыв посетителей в городских ресторанах. Правительство Москвы также предлагает рестораторам обслуживать такие мероприятия, что приносит средства как предпринимателям, так и городу, — уверен президент Федерации рестораторов и отельеров Игорь Бухаров. По его словам, москвичи понимают, что сегодня не нужно ехать в другой город или за границу, чтобы увидеть нечто захватывающее и пре-



красное — все волшебство происходит здесь, в столице. Более того, посмотреть на визуальные иллюзии, наполненные светом и красотой чувств, можно бесплатно на всех девяти городских площадках. Посетить фестиваль жителей и гостей столицы пригласил мэр Москвы Сергей Собянин. — Приглашаю всех на самый фееричный московский фестиваль «Круг света». Потрясающие звук, свет, спецэффекты — здесь все самое передовое в мире, — написал мэр на своей странице в социальной сети. Фестиваль продлится в столице до 24 сентября.

**МАРИЯ КАФАНОВА, ЕЛЕНА КУЛЬБАК, edil@vm.ru**

ПОДРОБНЕЕ О ПЛОЩАДКАХ ФЕСТИВАЛЯ → стр. 3

**как у них**

Фестивали света проходят не только в Москве. Например, в октябре в Праге состоится международный фестиваль света Signal в публичном пространстве исторического центра города. Жители чешской столицы увидят наружные световые инсталляции. А с мая по сентябрь в Германии продолжается фестиваль «Огни Рейна». Организаторы сделали основной акцент на фейерверки, а площадками фестиваля служат несколько городов, расположенных по течению реки Рейн.

**мой маршрут**

**Временные ограничения движения**

Столичных автомобилистов призвали планировать свои поездки с 20 по 24 сентября: на время «Круга света» перекроют и ограничат движение по ряду улиц. Об этом вчера сообщили в пресс-службе Центра организации дорожного движения.

с 17:00 до 23:00 все дни перекроют улицу Петровка до Дмитровского переулка до Театрального проезда.

с 18:00 до 23:00 с 20 по 22 сентября и 24 сентября движение перекроют по участку дороги от улицы Крылатской, 8, до улицы Нижние Мневники и на развороте под Крылатским мостом.

с 21:00 до 23:00 с 20 по 22 сентября полностью ограничат движение на съезде с дублера Рублевского шоссе на улице Ярцевской от Рублевского шоссе до улицы Ярцевской (дом 29, корпус 3).

с 18:00 до 23:00 с 20 по 24 сентября полностью перекроют участок 1-й Отстаннинской улицы от Новомосковской до Щелкановской улицы.

**Конкурс «ВМ» набирает обороты**

Вчера в редакции «ВМ» состоялось заседание Экспертного совета конкурса «Московское качество».

Напомним, конкурс уже пятый год подряд проводят Московская торгово-промышленная палата и «Вечерняя Москва». Москвичи и гости столицы выбирают лучшие, на их взгляд, товары и услуги. — В этом году мы обновили сайт Московской торгово-промышленной палаты и обновили саму «голосовалку» конкурса, — рассказывает координатор «Московского качества» Владислав Киселев. — Голосование идет очень активно, особенно за лучших производителей хлеба. Я призываю всех, кто голодает, хлебом не ограничиваться! Ведь в этом году есть и другие очень интересные номинации. Зайдя на сайт mostpp.ru, все желающие также смогут выбрать лучшие столичные парки, управляющие компании, а также производителей овощных консервов. Голосование продлится до 20 октября. Затем эксперты оценят его результаты и, если нужно, проведут лабораторные исследования — действительно ли так хорош продукт, который мы выбрали. В ноябре будут объявлены победители конкурса. — Мы проводим конкурс для воспитания культуры потребления. Он абсолютно некоммерческий, — пояснил председатель оргкомитета «Московского качества» Сурен Варданян.

**НИКИТА МИРОНОВ, n.mironov@vm.ru**

# Мосгордума провела первое заседание

Вчера на первом заседании Московской городской думы седьмого созыва депутаты определили структуру столичного парламента.

Председателем Мосгордумы вновь избран Алексей Шапошников. По регламенту, он будет возглавлять столичный парламент в течение всего срока полномочий созыва. По результатам тайного голосования за Алексея Шапошников проголосовали 28 депутатов, за Елену Шувалову, которая тоже претендовала на этот пост, — 11. Шестью бюллетеней счетная комиссия признала недействительными. Показателен факт, что кандидатуру Шапошникова поддержали не только члены «Единой России», но и представители других партий. Председатель Мосгордумы поблагодарил депутатов за доверие и отметил, что столичный парламент остается дискуссионной площадкой для обсуждения острых вопросов. Также выбрали двух заместителей председателя столичного парламента и члена Совета Федерации, представляющего городскую Думу. Большинство голосов заместителями председателя Мосгордумы выбрали депутатов Николая Губенко и Степана Орлова. Николай Губенко подчеркнул, что не разделяет должность зампреда и обязанности депутата, и отметил, что один из главных вопросов, которым он будет заниматься, — это борьба с бедностью.

Степан Орлов заявил, что готов на посту заместителя председателя Мосгордумы обеспечивать эффективную работу депутатов всех фракций, объединений и структурных подразделений, чтобы сделать Думу еще более влиятельным органом в Москве. Членом Совета Федерации Федерального собрания Российской Федерации — представителем Мосгордумы выбрали депутата Итну Святенко, которая в Мосгордуме про-

шлого созыва возглавляла комиссию по безопасности. — Для меня честь, что москвичи доверяют мне свои голоса, — сказала депутат. — Работа в Совете Федерации даст возможность для продвижения законодательных инициатив. Ряд московских инициатив сегодня находятся на рассмотрении или уже приняты. Речь идет о зацепинге, миграционных вопросах и многих других.

Согласно принятому депутатами постановлению в структуре Мосгордумы седьмого созыва будет 16 комиссий. При этом некоторые направления, которые ранее рассматривались разными комиссиями, теперь объединены. Так, к примеру, с учетом структуры, сложившейся в правительстве Москвы, создана комиссия по безопасности, спорту и молодежной политике. Также были образованы комиссии по межпарламентскому сотрудничеству, по предпринимательству, инновационному развитию и информационным технологиям, по экологической политике, по науке и промышленности и другие, уже ставшие традиционными, комиссии.

**АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ, a.horoshilov@vm.ru**

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ**

**АЛЕКСЕЙ ШАПОШНИКОВ, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ МОСГОРДУМЫ**

Уверен, что городской парламент всегда будет тем местом, где достигаются законодательные решения для улучшения жизни наших избирателей, выполнения наказов москвичей. Сейчас время формировать рабочую повестку, осенняя сессия началась. Каждый из нас — профессиональный политик, однако не надо слишком политизировать работу в Московской городской думе. Прежде всего мы все здесь стоим на страже интересов москвичей.

# Развиваем массовый спорт

В календаре Департамента спорта города Москвы около 15 тысяч мероприятий. Об этом и многом другом вчера на встрече в редакции «ВМ» рассказал руководитель Департамента спорта Алексей Кондрашнев (на фото).



**В Москве большое внимание уделяется развитию спорта высших достижений. Как обстоит дела с развитием спорта массового, детского?**

Перед нами сегодня стоят конкретные задачи — к 2024 году число москвичей, регулярно занимающихся спортом, должно достигнуть 55 процентов, и мы намерены добиться этого показателя. Основными двигателями физкультурно-

спортивного движения были и остаются развитие спортивной инфраструктуры и спортивные состязания. В городе создана целая система физкультурных и массовых мероприятий.

Мы планируем расширять, а в каких-то случаях менять формат проведения физкультурно-

спортивных мероприятий, за счет чего привлечет еще больше участников.

**ИГОРЬ БАРЫШЕВ, edil@vm.ru**

ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ ИНТЕРВЬЮ ЧИТАЙТЕ В ОДНОМ ИЗ БЛИЖАЙШИХ НОМЕРОВ «ВМ»

**курс ЦБ**

\$ | 64,22 | ↓

€ | 70,93 | ↓



## Сергей Собянин рассказал о модернизации столичных поликлиник

### ДЕНЬ МЭРА

В Москве за три года приведут в порядок около 140 городских поликлиник. Об этом вчера мэр столицы Сергей Собянин рассказал председателю правительства России Дмитрию Медведеву.

На встрече с премьер-министром страны Сергей Собянин обсудил реализацию в Москве национальных проектов. Так, в рамках развития системы здравоохранения в городе идет работа по улучшению первичной поликлинической помощи.

— Создан проект современной поликлиники: новый дизайн, новая логистика, — рассказал Собянин. — И под это созданы проекты реконструкции и ремонта тех клиник, которые сегодня находятся в морально устаревшем состоянии. Со следующего года, по словам мэра, работы начнутся

в 50 поликлиниках. Всего же в течение трех лет по новым стандартам, утвержденным Министерством здравоохранения, в столице планируют модернизировать около 140 учреждений.

— Это хорошие цифры, поскольку даже в Москве, где новинки научно-технического прогресса, казалось бы, должны внедряться быстрее, чем в некоторых других отдаленных местах нашего государства, многие поликлиники реально создавались еще в 1970–1980-е годы, и люди ждут их переоборудования, — заметил Дмитрий Медведев. — Так что, надеюсь, это будет хорошим вкладом в развитие медицинской помощи на территории Москвы.

**Новейшее оборудование**  
Помимо ремонта медучреждений, по словам Собянина, в городе реализуется серьезная программа по обновлению медицинского оборудования. В столичных поликлиниках закупается самые со-



Вчера 14:30 Председатель правительства России Дмитрий Медведев (слева) и мэр Москвы Сергей Собянин обсудили реализацию национальных проектов в столице

временные высокотехнологичные приборы и аппараты. — Недавно, например, мы провели торги по закупке оборудования для УЗИ, — рассказал Сергей Собянин. В закупочных кампаниях, подчеркнул мэр, участвуют непосредственно производи-

тели медтехники. При этом на торгах стоимость оборудования удалось снизить на 30 процентов. А в дальнейшем город планирует заключать с поставщиками высокотехнологичных приборов договоры с контрактом жизненного цикла.

Кроме того, в московских поликлиниках создаются дополнительные рабочие места для наиболее востребованных специалистов. — Думаю, нехватка всех этих врачей мы закроем в течение полугода, — сказал Сергей Собянин.

### Рост инвестиций

Реализация любых национальных проектов, считает мэр, напрямую зависит от развития экономики. — Первое, на что мы смотрим, — как вообще развивается ситуация с ростом промышленности, инвестиций, — пояснил Сергей Собянин, уточнив, что по сравнению с прошлым годом рост валового регионального продукта составил не менее 15 процентов. Увеличивается и объем инвестиций. До конца года он может достигнуть рекордных 2,6 триллиона рублей. Инвестиционная привлекательность города дает основу для развития других отраслей. Так, рост показателей обрабатывающей промышленности, машиностроения, создания медицинских препаратов и оборудования составил около 9,5 процента. — Статистика иногда запаздывает со своими выкладками, но мы видим даже по поступлениям в бюджет: рост

подоходного налога — больше 10 процентов, налога на прибыль — больше 15 процентов, — уточнил Собянин. Такая стабильность помогает реализовывать национальные проекты социальной направленности. Так, по строительству жилья, по словам главы города, Москва практически приблизилась к целевому показателю в 3,6 миллиона квадратных метров.

### Рабочие специальности

Также вчера Сергей Собянин в своем микроблоге в Twitter сообщил, что московские колледжи продолжают приемную кампанию. Набор студентов на свободные места открыт до 25 ноября. — На выбор — больше 180 традиционных и новых профессий, типа сити-фермерства, — написал Собянин. — Документы можно подать и в электронном виде, через mos.ru. Поданным столичного Департамента образования, в прошлом году абитуриенты кол-

### кстати

Вчера на официальном сайте мэра Москвы mos.ru опубликовали подписанное Сергеем Собяниным распоряжение правительства Москвы об оказании единовременной материальной помощи столичным ветеранам в связи с 78-й годовщиной начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских захватчиков в Битве под Москвой. По сравнению с предыдущим годом размер выплаты вырос в два раза и составит 20 тысяч рублей.

леджей чаще всего выбирали программирование, ремонт автомобилей, строительство зданий, графический дизайн и гостиничное дело.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ  
n.trostyanskaya@vm.ru

## Шкатулка для «Вечерки»

### ЗНАЙ НАШИХ

На следующей неделе в столице пройдет ежегодная акция «Открой #Моспром», к которой присоединятся 19 городских заводов и фабрик. Вчера об этом сообщили в Департаменте инвестиционной и промышленной политики Москвы.

Акция продлится с 26 по 28 сентября. Гости смогут посетить с экскурсиями крупные предприятия Москвы: косметические, пищевые, мебельные и многие другие. На одну из них уже записался мастер по дереву Александр Норушев, который в этом году участвовал в создании арт-объектов ко Дню города Москвы.

Любовь к работе по дереву к молодому человеку пришла еще в школьные годы. — У нас не было как таковых уроков труда, поэтому ремесло пришлось осваивать самостоятельно. Так что можно сказать, что я самоучка. Всему научился благодаря интернету, — поделился Александр. Этим ремеслом москвич занимается уже десять лет. За это время он создал больше тысячи различных изделий. — Для создания изделий мне, конечно, нужно вдохновение.

### кстати

Во время изготовления арт-объектов ко Дню города Москвы Александр Норушев помог создать павильоны ВДНХ «Украина» и «Грузия», принимал участие в монтаже арки северного входа ВДНХ и фонтана «Дружба народов».

В этом очень помогает посещение необычных и красивых мест, связанных с природой, да и не только с ней. Кроме того, много идей и задумок я беру из книг. А еще мне помогают близкие люди, — рассказал Норушев.

Мастер делится секретом: для каждого изделия очень важно правильно подобрать породу дерева.

— В резбе используют, конечно, мягкие породы древесины, иначе просто невозможно было бы работать, — пояснил Норушев. — Но и здесь есть свои нюансы. К примеру, по его словам, для изготовления кухонной доски не подойдет береза, так как этот материал достаточно хрупкий и быстро придет в негодность.

Александр Норушев признается, что в ближайшее время хочет сделать своими руками музыкальный инструмент. Например, гитару или укулеле (гавайская гитара).

— Я не умею играть на музыкальных инструментах, но это будет прекрасный повод научиться, — размышляет мастер.

В среднем на то, чтобы смастерить один предмет, Норушеву требуется от нескольких часов до нескольких дней.

— Кстати, во время изготовления сундука с логотипом газеты «Вечерняя Москва» большая часть времени ушла на то, чтобы высохла краска, — пояснил мастер, преподнося подарок редакции.

Самая большая мечта Александра — сделать из своего хобби работу и создать большую оборудованную мастерскую, где можно будет воплощать свои идеи.

ЕЛЕНА КУЛЬБАК  
e.kulbak@vm.ru

# МОСКВА КРАСИВАЯ



Вчера 11:46 Артем и Ирина Фейнберг только что поженились и теперь вместе уверенно идут в счастливую семейную жизнь. Молодожены стали одной из 700 пар, выбравших для особенного дня красивую дату: 19.09.19

## Глава управы района Северное Бутово умеет грамотно экономить

### ОТ ДОМА ДО РАБОТЫ

Дорога от дома до работы у главы управы столичного района Северное Бутово Регины Захаровой занимает около получаса. Вчера и глава управы присоединился корреспондент «ВМ».

Регина Захарова каждый день с 6:30 уже, что называется, на ногах. Глава управы любит порядок и старается придерживаться четкого графика. — Прежде чем пойти на работу, я готовлю семье завтрак. От бутербродов мы давно отказались, у нас все любят гречневую или пшеничную кашу, а вот в напитках разнообразие, — рассказывает Регина Захарова. — Так, сын пьет воду, муж любит иван-чай, кипрей, а я предпочитаю капучино. Крепкий кофе не пью — здоровье не позволяет. После завтрака вся семья расходится по делам. — Муж отводит ребенка в школу, которая находится недалеко от дома, а я еду на работу. Если честно, я совсем

не кабинетный работник и свое утро начинаю с объезда района. Мне своими глазами нужно увидеть все, что происходит на территории, — признается глава управы района, добавляя, что не ведет никаких записей поручений, которые дает подчиненным. В этом просто нет нужды — память хорошая.

Регина Михайловна работает главой управы в Северном Бутове уже около трех лет и каждый рабочий день проверяет: как проводится санитарная уборка, работают ли световые объекты, не сломал ли кто-нибудь ограждение или малые архитектурные формы на детских площадках. — Очень жаль, что некоторые жители не ценят работу, которая проводится в районе. Молодежь, например, то и дело рисует на опорах освещения, фасадах домов, арт-объектах. Мне кажется, что это делают люди, которые не любят город. Это горько... Я в работе придерживаюсь теории «дома

разбитых стекол», согласно которой пока ты поддерживаешь порядок на территории, люди привыкают к чистоте. Но результат за один день не получишь, нужно время, — поясняет Захарова. Главе управы важно, чтобы каждый знаковый объект района выглядел достойно. В прошлом году по программе «Мой район» городские власти благоустроили парковую

зону в пойме реки Битцы, а в этом продолжили работу. — Во второй части поймы обустроили спортивный кластер и детские игровые зоны, — рассказала Захарова. — Кроме того, в межпоймовом пространстве — это часть пешеходной зоны вдоль бульвара Дмитрия Донского — установили сухой фонтан, арт-объекты, качели-скамейки. Этой зоной мы объединили

первую и вторую части поймы реки Битцы в одно общественное пространство. Хочу отметить, что неравнодушные жители принимали участие в этой работе и очень нам помогли.

Этот проект выносился на публичное обсуждение, жители высказывали свои пожелания. Практичная глава управы района внимательно следила за ходом благоустройства. Часть выделенных средств удалось сэкономить. Их Регина Захарова затем направила на ремонт еще двух детских площадок Северного Бутово — у дома № 5 на улице Грина и у дома № 12 на улице Дмитрия Донского. Работы в Северном Бутове, признается Регина Захарова, хватает, а потому даже пообедать удается редко. Домой глава управы приезжает ближе к полуночи, а в 6:30 снова начинает свой день. — Я люблю свою работу, свой район, город. Хочу, чтобы с каждым днем они становились красивее, уютнее и удобнее для жителей. Это и мотивирует, — добавила Захарова.

### справка

Регина Захарова родилась 18 марта 1979 года. В 2013 году окончила Институт образования и науки по специальности «Государственное и муниципальное управление». С 2014 по 2015 годы прошла профессиональную переподготовку в Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики». С февраля 2012 года по март 2014 года работала начальником отдела инженерной службы ГКУ «ИС района Кузьминки». В марте 2014 года была назначена директором ГКУ «ИС района Коньково», а в январе 2015 года — директором ГБУ «Жилищник района Коньково». В марте 2016 года заняла должность первого заместителя главы управы района Коньково. С 13 декабря 2016 года — глава управы района Северное Бутово.



Вчера 7:40 Глава управы района Северное Бутово Регина Захарова по дороге на работу успела обойти территорию

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА  
a.kamilova@vm.ru



16 сентября 12:45 Александр Норушев изготовил из сосны сундук с логотипом газеты «Вечерняя Москва»

## КРОМЕ ТОГО

Азиатские слоны Памир, Пипита, Ниприда и двухгодовалый слоненок Филимон из Московского зоопарка во Всемирный день защиты слонов, который отмечают 22 сентября, получат печенье и другие угощения — отборные овощи и фрукты. Присоединиться к празднику могут все желающие. Гости также наблюдают за переходом слонов из одного вольера в другой.







# Уникальные кадры звездного фотографа покажут москвичам



Фото Гарри Бенсона, запечатлевшего будущего президента США Дональда Трампа в казино «Трам Тадж-Махал». Эту и многие другие работы мастера можно увидеть на выставке

**культура**  
**Легендарный американский и шотландский фотограф Гарри Бенсон (на фото) привез в Москву свою фото-выставку, которая открылась для посетителей вчера.**



В свои почти 90 лет Гарри необычайно подвижен, в трезвом уме и памяти. И кого только не снимал: всех президентов США, начиная с Эйзенхауэра, почти всех известных американских художников, в числе которых Френсис

Бэкон, Энди Уорхолл, рок-музыканты и актрис. Самая знаменитая его фотография — «Драка подушками» с группой «Битлз». — Я сделал этот снимок двумя глазами «Роликом» (двух-объективный фотоаппарат Rolleiflex. — *ВМ*) с единственной вспышкой. На ушло минут 15 и пять катушек широкой пленки по 12 кадров каждая, — рассказал фотограф корреспонденту «ВМ». — Я сопровождал музыкантов в турне и слышал от них, как несколько ночей назад в гостинице был подобный шуточный бой. Предложил его повторить. Джон Леннон ответил,

что они будут выглядеть глупо, но через секунду огрел подушкой Пола Маккартни, и тот от неожиданности уронил стакан с бренди. Представлены и другие снимки, напечатанные большим форматом. — Вам нравится выставка? — хитро спросил Гарри Бенсон. В нем нет ни следа чванливости или занаяства. Я принес с собой легендарную Leica. Самую популярную камеру 30–50-х годов XX века. Попросил Бенсона взять ее в руки. — Давай я сейчас сделаю умное лицо, а ты меня с ней снимешь! — пошутил Гарри.

По словам Бенсона, он устал от моды вешать снимки без подписей — мол, сам догадайся, что на них. А так все понятно. Если лень читать, информацию сообщит аудиогид. — Замечательная московская команда это сделала! — хвалит организаторов Гарри. В нем нет ни следа чванливости или занаяства. Я принес с собой легендарную Leica. Самую популярную камеру 30–50-х годов XX века. Попросил Бенсона взять ее в руки. — Давай я сейчас сделаю умное лицо, а ты меня с ней снимешь! — пошутил Гарри.

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ**

**ВАСИЛИЙ ПРУДИНОВ**  
 директор института профессиональной и любительской фотографии

Гарри Бенсон — один из ярких представителей лучших фотожурналистов старой школы. Приятно, что его снимки доступны москвичам и гостям столицы. Выставка будет интересна и профессионалам, и всем, кто интересуется фотографией или знаменитостями. Например, музыкальный легендарный группы «Битлз» — на экспозиции много изображений Джона Леннона, Пола Маккартни, недоступных ранее.

**СЕРГЕЙ ШАХИДЖАНИЯ**  
 edit@vm.ru

**Корифеи театра — молодежи**

Вчера стартовал совместный проект инновационного творческого клуба «Коллаборация» и Центрального Дома журналиста «Г. Главные режиссеры России» — молодым режиссерам России». В рамках творческой лаборатории мэтры театрального искусства делятся опытом с новым поколением.

Проект открылся мастер-классом художественного руководителя Российского академического молодежного театра Алексея Бородина. В своем выступлении он рассказал о самых важных качествах, которыми должен обладать руководитель большого творческого коллектива, о том, каков был его путь в профессии режиссера, с какими проблемами и сложностями он сталкивался на протяжении 39 лет руководства РАМТ.

— Часто одаренные молодые режиссеры приходят в театр и оказываются не способными справиться с этой огромной машиной. Потому что театр — это не только творчество, но это также и производство, — отозвалась о проекте руководитель клуба «Коллаборация» режиссер Наталья Шумилкина. В декабре в рамках проекта ожидается мастер-класс художественного руководителя Электротрагедии «Станиславский» Бориса Юхананова.

**КАМИЛЬ АЙСИН**  
 k.aysin@vm.ru

**Знаменитому оружейнику посвятили экспозицию**

Вчера, в День оружейника, Музей Победы представил уникальные материалы о создателе пулемета-пистолета ППШ Георгии Шпагине. На экспозиции побывал корреспондент «ВМ».

Мы же показываем модель с секторным магазином на 35 патронов. ППШ по праву занимает свое место среди оружия, которым ковалась Победа.



Кроме самого пистолета-пулемета, в Музее Победы представят фотографии и плакаты 1940-х годов, из которых можно узнать о его создании и боевом применении. Экспозиция открылась в рамках выставочного проекта «Герои тыла», который стартовал летом этого года.

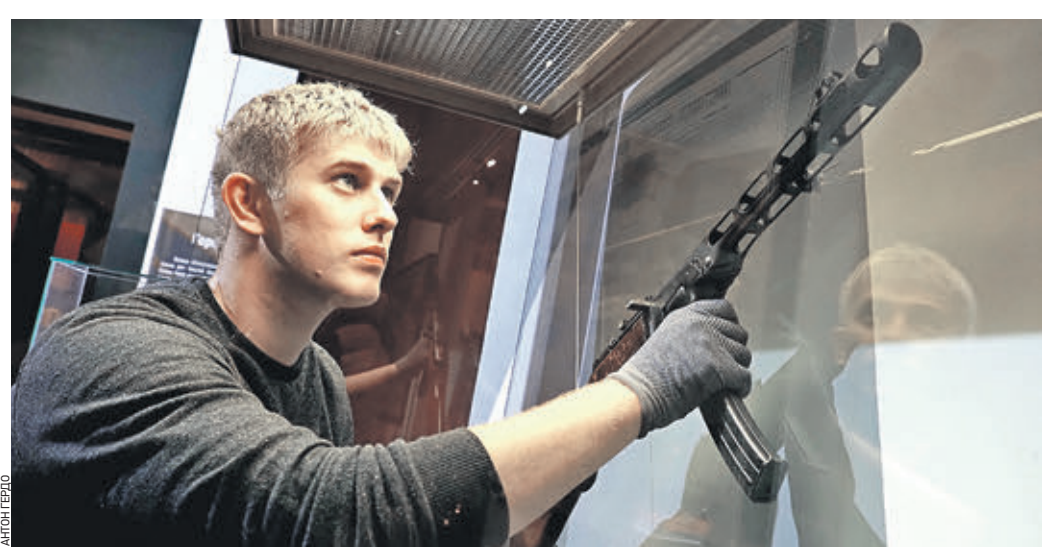
— Шпагин — интересная личность, — продолжает Тимофей Синицин. — Своим трудом он многое сделал для стра-

ны, это вызывает большое уважение. Поэтому в День оружейника мы решили посвятить выставку именно ему. Выставка о Георгии Шпагине будет работать до 20 октября.

**НИКИТА КАМЗИН**  
 n.kamzin@vm.ru

**справка**

Георгий Шпагин родился 29 апреля 1897 года. В 1931 году вместе с Дегтяревым начинает работу над созданием крупнокалиберного пулемета. Пулемет ППШ по праву считается вершиной конструкторской деятельности Шпагина.



Вчера 14:35 Куратор выставки Тимофей Синицин устанавливает макет знаменитого изобретения конструктора Георгия Шпагина — пистолет-пулемет ППШ-41

**Мемориальная квартира семьи Маяковских открыта и ждет посетителей**

Вчера в столице открыли мемориальную квартиру семьи Маяковских. Корреспонденты «Вечерней Москвы» стали первыми ее посетителями.



Вчера 11:05 Начальник отдела мемориальных квартир Государственного музея В. В. Маяковского Наталья Черкашина устроила для корреспондентов «ВМ» первую экскурсию

Утро, Пресня, короткий Студенческий переулок, соединяющий Шмитовский и Мантулинскую, дом № 6 — добротное творение советских конструкторов. Сегодня с того балкона, на который когда-то выходил Владимир Маяковский, открывается вид на блестящие тела колосов «Сити». Кстати, поэт наверняка оценил бы небоскребы по достоинству...

Эту квартиру в конце 1927 года сестра поэта Людмила Маяковская получила от знаменитой «Трехгорки», на которой проработала много лет. Уютная, умно спланированная квартира стала домом для мамы и сестер поэта. — После неожиданной смерти отца — Владимир Константинович умер в 1906 году от заражения крови после укула пальца иглой, — рассказывает начальник отдела мемориальных квартир Государственного музея В. В. Маяковского Наталья Черкашина, — Людмила Маяковская, уже жившая к тому времени в Москве, стала, по сути, главой семьи и забрала из Грузии маму, сестру Ольгу и брата, перевезла их к себе поближе. В Москве их не ждали, но надо было как-то выбраться из тяжелой ситуации, в которой оказалась семья...

Маяковские сменили на Пресне адресов семь! Может, именно необходимость тащить семью и придала Людмиле сил: на фотографиях выглядит она как женщина решительная, твердая. Кстати, именно «Людя» «заразила» брата интересом к революции. — В первой революции она приняла живое участие, — Наталья показывает фотографии той поры, и не устает поражать внешнею сдержанностью Володи и Людмилы, — занималась распространением прокламаций, помогала раненым, была реально вовлечена в процесс, вот и влюбилась в революционные дела брата. Подтверждение этому — тут же. Маяковский не раз оказы-

вался в околоте и был арестован, в квартире выставлены письма Людмилы с просьбой о встрече с задержанным, а также прошение о предоставлении свободы, написанное ее «бурным» братом. Встав на ноги, Владимир Маяковский «примет участие» в этой квартире и денежным взносом, и «выбиванием» телефона. Людмила Маяковская сама по себе была личностью неординарной. Выпускница знаменитой Строгановки, дизайнер по тканям и изобретатель, она занималась аэрографией и была в 1920-х единственным специалистом-энтузиастом по внедрению этого способа разрывки тканей в промышленных масштабах. При-

сунки созданных ею тканей поражают современностью! При всей непростоте характеров и нелюбови Людмилы к футуристам они с братом были близки, она принимала участие в выпуске «Окон РОСТА», а после смерти поэта много сделала для увековечения памяти о нем. Правда, отчасти в том, что образ Маяковского до сих пор ассоциируется с пламенем революции, а не с лирикой, есть доля ее вины, но это другая история. Аутентичные предметы быта, детали, включая звонок-вертушку, которого касался Маяковский, документы. Квартира получилась «атмосферной»: сходите, не пожалеете.

**ОЛЬГА КУЗЬМИНА**  
 olga.kuzmina@vm.ru

Росстат выяснил, что три процента от общих расходов россияне тратят на алкоголь и табак. При этом выпивку покупают в основном на праздники, а сигареты — в силу привычки. И это несмотря на повсеместную пропаганду здорового образа жизни. «ВМ» выяснила, что думают специалисты по поводу современных стандартов правильного питания и чрезмерной приверженности спорту.

# Нездоровая зависимость

## Почему здоровый образ жизни может быть опасен для организма



Ежедневные занятия спортом, исключительно фруктово-овощное питание, потребление всех возможных витаминов и пищевых добавок — в общем, все, что принято ассоциировать со здоровым образом жизни, становится уже не то что модным, а единственно принимаемым в обществе стилем существования. Подростки не курят по углам на школьной перемене, а идут на площадки для воркаута, офисные клерки предпочитают традиции пятничного похода в бар абонемент в фитнес-центр, а пышный русский завтрак сменяется овсяной кашей и свежевыжатым соком. Однако под влиянием тенденций аббревиатура ЗОЖ все больше и больше обрастает мифами и заблуждениями.

### Миф 1. Ананасы, грейпфруты и морская капуста расщепляют жир

В какой момент так называемые суперфуды (продукты, потребление которых якобы способствует снижению веса и является неотъемлемой составляющей правильного питания) стали популярными, сказать сложно. Но опасные для пищеварения монодиеты на их основе и повальный отказ от действительно необходимых организму составляющих повседневного рациона опытных врачей по-настоящему пугают.

**ОЛЬГА ПЕРЕВАЛОВА**  
ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

Сообщения о том, что потребление каких-то продуктов помогает похудеть, — всего-навсего маркетинговый ход и якобы научная информация. Нет ни овощей, ни фруктов, которые за счет содержания каких-то липотропных веществ разрушают жир. Если этот эффект и есть, он минимальный. Отрицать подобное влияние на организм невозможно, но и говорить, что это являет собой правильное питание, глупо. Невозможно сидеть на каком-нибудь грейпфруте тридцать дней: если вы и похудеете, то далеко не за счет его свойств. Обычно к таким «магическим» продуктам причисляют углеводные фрукты со структурированной водой, клетчаткой и витаминами. Если ваше питание будет ограничено лишь ими, вы попадете на авитаминоз, белковую недостаточность или обострение каких-то заболеваний. Такие диеты не прошли отбор серьезных врачей, никто из профессиональных диетологов не будет это рекомендовать. А то, что пишут блогеры, — это не подтвержденная наукой информация. Самый современный способ составления индивидуального и грамотного рациона, по которому работают современные диетологи, — сделать генетический тест на определение тех генов, которые через еду влияют на контроль веса, сахарный диабет, болезнь Альцгеймера и так далее. Зная эту генетику, опытный врач может подобрать персональную программу питания. А все эти продукты и суперфуды — глубоко позавчерашний бред, который никто не воспринимает всерьез.

15 июля 2018 года. На площадке для воркаута, расположенной возле метро «Улица 1905 года», регулярно занимаются спортсмены (1) 1 июня 2019 года. В парке искусств «Музеон» проходят открытые тренировки по йоге (2)

### Миф 2. Сахар — оппозиция здоровому питанию

Сторонники правильного питания объявили фактически открытую войну сахару во всех его проявлениях. Атакам подвержены даже фрукты, всегда считавшиеся кладом витаминов и полезных веществ. Что уж говорить про изнуряющий отказ от карамели, шоколада и даже вполне толерантного к диетам мармелада.

**МИХАИЛ ГИНСБУРГ**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДИЕТОЛОГ

Совсем исключать сахар из рациона не нужно. Нужно лишь уменьшать его количество. Если вы потребляете сладкое не вместо еды, а после, не из сахарницы, а из сухофруктов или железных конфет, ничего страшного нет. Вообще чистый сахар — неудачный продукт. Человеческий организм к нему не адаптирован. В нашем природном питании не было концентратов со стопроцентным сахаром. А потому в ответ на чрезмерное употребление сладкого организм отвечает расстройством, развитием тканевого воспаления и сокращением продолжительности жизни.

## Полный отказ от мяса, белка и сахара может спровоцировать проблемы со здоровьем

Другой момент, пока человек молод и не обременен заболеваниями, немного сахара — почему бы и нет. Во фруктах он и вовсе не является основным компонентом. У лакомств есть и позитивные свойства — они действительно делают нашу жизнь прекраснее, а нас самих — сообразительнее, целеустремленнее и коммуникабельнее. Но эти эффекты определяются не количеством сладкого, а удовольствием от его потребления. Напомню, что удовольствие при избытке переходит в свою противоположность. Вкусное становится приторным, нежное — липким и жирным. Так что главное — оставаться в рамках.



### Миф 3. Красное мясо сокращает срок жизни

Популярность вегетарианства и веганства идет в ногу с трендом на здоровый образ жизни. Любопытно, что, по данным независимого аналитического агентства Zoom Market, 22 процента отказавшихся от мяса причиной называют именно следование современным тенденциям.

**ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА**  
СПЕЦИАЛИСТ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Вегетарианство — это крайность. И финальная форма этой крайности — веганство, полный отказ от продуктов животного происхождения. Прожить при таком рационе организму крайне сложно. Растительный белок, так или иначе, неполноценен. Давайте не будем забывать, что жизнь — это вообще форма существования именно белковых тел. От белка зависят и иммунная система, и нейромедиаторы, и скорость обменных процессов. Недостаток витамина B12 и цинка, низкий уровень гемоглобина, свой репродуктивных функций — все это последствия отказа от мяса. В вегетарианстве есть свои плюсы, но буду отрицать. Есть люди, чей организм после отказа от мяса компенсационно начинает лучше усваивать железо. Но это происходит далеко не у всех. Разные народы ферментно-склонны или крахмелотельны, или к животным продуктам. У перешедшего на растительную пищу человека, предки которого испокон веков питались мясом, генетическая система даст сбой. Мой совет — придерживаться сбалансированного питания. Наш желудочно-кишечный тракт устроен так, что мы не похожи ни на хищников, ни на травоядных. И крайности чреваты. Одно скажу точно: ни в коем случае к вегетарианству нельзя подводить детей, особенно в подростковом возрасте. Без холестерина не делаются клетки, а они есть только в продуктах животного происхождения.

### Миф 4. Спортом нужно заниматься ежедневно

Физические нагрузки — так или иначе стресс для организма. И ежедневные полтора-два часа тренировки в спортзале могут сказаться далеко не самым лучшим образом даже на профессионалах. Это как раз тот случай, который наглядно иллюстрирует: все хорошо в меру.

**ДМИТРИЙ ФОНЕНКО**  
ФИТНЕС-ТРЕНЕР КРУПНОЙ СТОЛИЧНОЙ СЕТИ СПОРТИВНЫХ ЦЕНТРОВ

Если вас с трех лет не приучили к ежедневным физическим нагрузкам, неделя в тренажерном зале может привести к серьезным травмам. Прежде всего, поддерживать нормальный вес подобным образом невозможно. За пару месяцев ежедневных тренировок организм «научится» экономить энергию, и пятнадцать минут на беговой дорожке, которые раньше скигали 200 килокалорий, теперь будут расходовать вдвое меньше. Второй, куда более опасный нюанс, — несколько лет в подобном режиме приведут к скорой «снаниваемости» связок и суставов. Обычно призыв к ежедневным физическим нагрузкам поклонники ЗОЖа просто неправильно воспринимают. Двадцатиминутная прогулка от работы до метро — это уже физическая нагрузка. Несколько упражнений зарядки с утра — это уже физическая нагрузка. Покататься с друзьями на велосипедах — это уже физическая нагрузка. Обычная норма для поклонников спорта в фитнес-центре — три раза в неделю по часу или четыре раза в неделю — по сорок минут. Причем если ваша цель — просто поддержание организма в тонусе, а не какие-то олимпийские рекорды, то желательнее менять виды активности. Например, чередовать растяжку, силовые нагрузки и кардиотренировки. И уж точно — никаких стимулирующих препаратов и допингов!

### top-5

#### Рекомендации по здоровому образу жизни

-  Нужно пить ровно столько воды, сколько требует организм. Все условные рекомендации научного доказательства не имеют.
-  Обезжиренные продукты — не более чем маркетинговая уловка. Кроме того, в них часто добавляют усилители вкуса.
-  Поддержание оптимального веса зависит не от количества пищи, а от объема калорий. Даже нир и углеводы могут быть полезными при грамотном рационе.
-  Яйца — это кладовая антиоксидантов, витаминов и безвредного холестерина. И ни один опытный врач-диетолог не порекомендует их исключения.
-  Сон был и остается главным способом восстановления организма. Главные критерии — не менее семи часов в сутки и по строгому расписанию.

### Миф 5. Полный отказ от вредных привычек позволит организму восстановиться

Поскольку мода на ЗОЖ сменяла популярный до того тренд свободы и высокого спроса на табак и алкоголь, многие решили массово отказаться от пагубных привычек в надежде, что за пару-тройку лет правильного питания и тренировок им удастся восстановить организм. К сожалению, не все так просто. Дело в том, что зависимость от табака и алкоголя носит одновременно и физиологический, и психологический характер. А потому избавление от пагубных привычек зачастую требует куда более продуманного подхода и даже подключения специалистов.

**МИХАИЛ ХОРС**  
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ПИСАТЕЛЬ, ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА РАЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

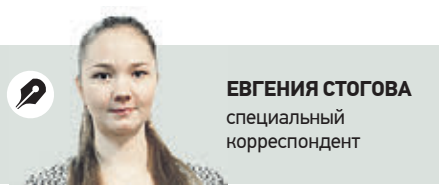
О таких вредных привычках, как табакокурение и потребление алкоголя, с клинической точки зрения правильно говорить как о зависимостях, поскольку в процессе напрямую задействовано химическое вещество, которое человек потребляет, а не употребляя, чувствует себя обделенным. В процессе, где участвуют никотин, этиловый спирт, даже сахар или мука, важно говорить именно о зависимости. Статистически, отказаться от курения лучше всего получается именно сразу, обрубая все пути «к отступлению». Постепенное понижение дозы никотина, переход на более легкие сигареты в итоге приводят к тому, что человек теряет некий запал и попросту возвращается к пагубной привычке. При этом следует помнить, что выведение уже накопившегося за годы курения никотина из организма — это процесс очень и очень долгий.

По алкоголю все несколько сложнее — многое зависит от стадии зависимости. Если человек сам уже не может остановиться, если от пьянства страдают социализация, карьера, взаимоотношения с друзьями и близкими, то единственный выход — сразу и полностью перестать пить все алкоголесодержащие напитки. Если же это ранняя стадия, нужно определить для себя: моя доза — условно, один бокал вина, и дальше я не хожу. Однако даже такой подход потенциально может спровоцировать осложнения. Но при отказе от зависимостей всегда важны психология и мотивация. Нередко без алкоголя или табака люди чувствуют себя психологически обделенно, асоциально. Может возникнуть чувство неуместности, особенно в больших компаниях, на вечеринках или свадьбах. Тут нужно работать с психологами. Дело в том, что алкоголь и курение воспринимаются многими как нечто позволяющее коммуницировать, отвлечься, отвлечься. Человек попросту забывает, что досуг возможен и без химического воздействия. Эти дополнительные значения нужно прорабатывать, избавляться от них. Следует долго и кропотливо восстанавливать нейронные связи, учиться жить без химических веществ. Кроме того, человек должен осознавать, что при отказе трудности будут непременно, что табак — это наркотик.

### цифра

# 2

процента россиян отказались от потребления мяса. Для сравнения: в Индии вегетарианцев больше 20 процентов.



**ЕВГЕНИЯ СТОГОВА**  
специальный корреспондент

