



ДЕЛО ВКУСА

6

Всемирный день шоколада. Легко ли похудеть сладкоежкам



МОДА

11

Балетки стали трендом лета: с чем их носить



РЕЗОНАНС

13

Российские атлеты готовятся к Олимпиаде 2028 года



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, четверг, 9 июля 2026 года, № 42 (30405)

А на нашей улице театр

Фестиваль «Театральный бульвар» набирает обороты — в этом сезоне появились новые форматы и площадки. «Вечерка» узнала, чем удивляют гостей и какие ближайшие выступления нужно обязательно увидеть

2



8 июля. Артистки ансамбля «Березка» Елена Халаим (на переднем плане) и Екатерина Глотова выступают в амфитеатре у Политехнического музея на площадке фестиваля «Театральный бульвар». ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ТРАНСПОРТ

СТОЛИЦА, ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

8

Москва — один из крупнейших мегаполисов мира. Комфортная жизнь здесь невозможна без развитой транспортной системы. Накануне Дня Московского транспорта о достижениях в развитии этой системы рассказывает «Вечерка».



АФИША

ТОП СОБЫТИЙ
ВЫХОДНЫХ
ПО ВЕРСИИ «ВМ»

14



ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ
СОБЯНИН

Шесть лет программа комплексного развития территорий меняет инфраструктуру Москвы. На заброшенных пространствах и пустырях строятся современные привлекательные городские районы. Это соответствует целям и инициативам нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Начали программу с реорганизации 5,92 га земли в бывшей промзоне «Октябрьское поле» в районе Щукино. В этом году мы полностью закончили все работы на участке.

Суббота будет драйвовая

В столице 11 июля в рамках проекта «Лето в Москве» начнет работу проект «Пляжный драйв». Каждые выходные будут проводиться бесплатные тренировки, мини-турниры и мастер-классы под открытым небом. «ВМ» узнала подробности.

3

СЕЗОН

РЫБНЫЕ МЕСТА ИЩИТЕ С УМОМ

Накануне Дня рыбака, который отметят 12 июля, корреспондент «Вечерки» впервые взялся за удочку. Поймать рыбу своей мечты, увы, не удалось. Зато он получил ценные советы для новичка от профи.

5



Бронзовый призер Кубка России по ловле донной удочкой Олег Юдин

ПОГОДА



Завтра температура воздуха снова прогреется — вернется летняя жара. Однако в выходные, вероятно, будут идти дожди. Переменная погода сохранится и на следующей неделе.

Будет и на нашей улице сказка

Театральный фестиваль набирает обороты

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о новых форматах и площадках «Театрального бульвара».

Вот уже третий год подряд «Театральный бульвар» дарит своим зрителям радость, смех, создает особую творческую атмосферу на открытых площадках, прийти на которые может любой желающий.

— По сравнению с прошлым годом программа фестиваля под открытым небом значительно изменилась: появились новые форматы, площадки и спектакли для гостей всех возрастов. За первый месяц лета прошло 360 мероприятий, их посетили свыше 650 тысяч зрителей, — сообщил Сергей Собянин.

По его словам, на фестивальных площадках выступили более двух тысяч артистов — от звезд Московского Художественного театра имени А. П. Чехова и Театра имени Евгения Вахтангова до молодых исполнителей из региональных и любительских театров. Для всех них это отличная возможность заявить о себе, представить свое творчество широкой публике и найти своего зрителя.

Инъекция культуры

За июнь и начало июля посетители городского фестиваля могли лично пообщаться с известными режиссерами и драматургами на творческих встречах.

— Люди приходят и получают какую-то инъекцию — для кого-то ожидаемой культуры, для кого-то неожиданной культуры. По крайней мере здесь они реально голосуют ногами. Потому что ничего не теряют, — высказался о «Театральном бульваре» актер театра и кино Сергей Чонишвили. Заинтересованы и сами творческие коллективы.

— В этом году мы получили свыше 1,3 тысячи заявок на участие в фестивале со всей страны — от Калининграда до Южно-Сахалинска. Свои постановки привезли более 100 коллективов из Новосибирска, Самары, Сева-



ВЛАДИМИР НОВИКОВ/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ/АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ «МОСКВА»



8 июля. Ансамбль «Березка» выступил в амфитеатре у Политехнического музея. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



ЧИТАЙТЕ
СООБЩЕНИЯ
МЭРА МОСКВЫ
в его
официальном
канале
в «Макс»



предель центра. Так, к традиционным бульварам добавились новые сцены на Пушкинской набережной в Парке Горького и в музее-заповеднике «Коломенское».

Два месяца истории

Впереди — почти два месяца уникального фестиваля. Так, 10 июля на Пушкинской набережной покажут «Истории любви» с Константином Хабенским и камерным оркестром «Солисты Москвы» Юрия Башмета. 11 июля в Коломенском — «Истории Любви (Love story)» Ольги Ступиной и ее симфоджазовой группы В-Band. Песни

о любви на девяти языках: от французского до идиша. «Говорят, что вся наша жизнь — театр, ну раз так, то тогда любовь — это ее лучший спектакль», — писал еще в прошлом веке Илья Ильф.

И как он был прав! Ведь тема любви особенно привлекательна для зрителей, которых «Театральный бульвар» собирает тысячами и тысячами каждый день.

Кроме того, в этом сезоне появилась передвижная сцена «Дирижанс». По выходным этот мобильный театр путешествует по столичным паркам — от «Сокольников» до «Царицына».

— В июле и августе пройдет больше 500 новых событий, — заявили о предстоящих событиях организаторы.

«Березка» в амфитеатре

И какой же «Театральный бульвар» без концертов? Так, вчера в амфитеатре у Политехнического музея выступил ансамбль «Березка». Любимый артиста

**ЗРИТЕЛЕЙ ОСОБЕННО
ПРИВЛЕКАЕТ ТЕМА ЛЮБВИ**

100

театральных коллективов выступили за первый месяц фестиваля на столичных бульварах и в других локациях.

10 июня 2022 года. Мэр Москвы Сергей Собянин на одной из площадок X Московского исторического фестиваля «Времена и эпохи»

вущий шаг». Полюбоваться им смогли сотни людей, несмотря на непогоду.

На сцену приглашаются

На этом «Театральном бульваре» свои работы представят русские театры из Швейцарии, Италии и Испании. Увидеть их можно сегодня вечером на Чистопрудном бульваре.

— У зрителей будет возможность услышать, как возник русский театр в Цюрихе и создавался театр во Флоренции, — отметил президент фестиваля «Мир русского театра» и главный редактор журнала «Театрал» Валерий Яков.

По его словам, отобранные для московской сцены спектакли — участники фестиваля «Мир русского театра», которому уже девять лет.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Сергей Собянин рассказал об открытии четырех новых площадок для регистрации брака. Они расположены в отреставрированной усадьбе Воронцово, на Гоголевском бульваре в рамках проекта «Лето в Москве» и на двух площадках фестиваля «Театральный бульвар» у Политехнического музея и на Чистопрудном бульваре. Всего в проект «Новые адреса счастья» в 2026 году входит более 40 оригинальных площадок.



1 июня. Молодожены Антон Абаев и Анна Кузнеценкова в усадьбе Воронцово. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



Спортсмены (слева направо): Алексей Гушин, Владислав Перов, Мария Табачкова, Кристина Вяткина, Наталья Турчанинова и Михаил Сазанов на площадке для пляжного волейбола

**ВОЛЕЙБОЛ
РАЗВИВАЕТ
СИЛУ,
ЛОВКОСТЬ,
КООРДИНАЦИЮ
И УКРЕПЛЯЕТ
МЫШЦЫ**

Ждем драйвовую субботу

В Москве пройдут бесплатные тренировки на пляжах

С 11 июля в столице стартует фестиваль «Пляжный драйв». Организатором выступил столичный Департамент спорта. «ВМ» узнала, что ждет участников.

Рабочая неделя в столице обещает быть умеренно прохладной, но уже в субботу температура воздуха поднимется до 28 градусов. Потепление — повод, чтобы устроить идеальные выходные. Основными площадками фестиваля стали Центр пляжных видов спорта «Динамо» и территория на берегу Химкинского водохранилища рядом со станцией метро «Водный стадион». В программе предусмотрены мини-турниры по волейболу. Участники любительского клуба «Феникс» говорят, что этот вид спорта развивает выносливость, координацию, укрепляет мышцы и помогает поддер-

КСТАТИ,

гостям фестиваля «Пляжный драйв» предоставят весь необходимый спортивный инвентарь. Зарегистрироваться на мероприятия можно будет на месте, но для некоторых мастер-классов нужно предварительно заполнить форму на сайте.

живать хорошую физическую форму. — Фестивали привлекают в спорт новых людей, создают позитивную атмосферу и мотивируют заниматься волейболом. Конечно, для нас это отличная возможность показать себя и получить игровой опыт, — рассказал основатель клуба Максим Тагашев. Главный тренер, руководитель школы пляжного и классического волейбола ArtVolley Артем Кудрявцев считает, что у каждого но-



Спортсменка Наталья Ершова и руководитель школы пляжного и классического волейбола Art Volley Артем Кудрявцев

вичка есть возможность научиться играть на любительском или полупрофессиональном уровне. — Мне кажется, благодаря фестивалю участники смогут попробовать для себя новые виды спорта, в том числе пляжный волейбол. Это же так интересно! Нагрузка в волейболе не монотонная, а игровой азарт позволяет не терять концентрацию, — объяснил он. К участию в командных играх на песке стоит подготовиться: подобрать удобную форму и не забыть солнцезащитный крем даже в пасмурную погоду. — В дневное время советую взять с собой солнцезащитные очки из пластика и хорошо их закрепить, так как во время игры солнце может помешать, — отметил Артем Кудрявцев. Организаторы подготовили занятия на любой вкус, например, по бача-те, йоге, зумбе... Уже в эти выходные их можно будет посетить с 11:00 до 17:00. На следующей неделе возле пляжной зоны у водного стадиона «Динамо» прой-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

РИНАТ ХИСАМОВ
ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР И ОСНОВАТЕЛЬ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КЛУБА OPEN VOLLEY CLUB



Пляжный волейбол — уникальный вид спорта, который по-

зволяет развивать скорость, силу, прыжок и координацию, не оказывая сильных нагрузок на позвоночник и суставы. Поэтому данный вид спорта подходит не только средним возрастным категориям, но также детям и людям старшего возраста. Здорово, что в Москве популяризируют волейбол и проводят такие крупные фестивали.

дут тренировки по пляжному регби. Их проведут мастера спорта Кирилл Кошарин и Дарья Норицина. Фестиваль продлится до 6 сентября.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
vecher@vm.ru

АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН

Выберем лучшие фото своего района

В проекте «Активный гражданин» стартовало голосование в конкурсе «Район глазами жителя», который проводится впервые в рамках программы «Мой район».

Участники прислали более 800 снимков в пяти категориях: «Московский дворик», «День из жизни», «Питомцы в Москве», «Природа района» и «Гордость района». Фотографы запечатлели уютные дворики, знаковые места столицы и даже своих четвероногих друзей во время прогулок. Принять участие в общегородском конкурсе смогли как профессиональные фотографы, так и любители старше 18 лет. Эксперты уже отобрали 40 финалистов, и теперь слово за «активными гражданами». Им предстоит вы-

брать 20 лучших работ, которые войдут в экспозицию выставки «Район глазами жителя» в одном из столичных парков. Пользователи платформы «Активный гражданин» могут отметить до четырех фотографий в каждой номинации. Голосование доступно для пользователей с полной или стандартной учетной записью на mos.ru. За участие в голосовании начисляются баллы городской программы «Миллион призов» — их можно потратить у партнеров, пополнить карту «Тройка» или перевести на благотворительность. Проект «Активный гражданин» действует с 2014 года. К нему уже присоединились свыше семи миллионов человек.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Фотография, снятая для конкурса «Район глазами жителя» к номинации «Гордость района»

ПОЗДРАВЛЯЮ

Дорогие Дмитрий и Ксения!

От всего сердца поздравляем вас с днём свадьбы. Совет да любовь, а чести много!

Виктор и Янина



«Вечерка» по просьбе читателей возобновляет рубрику «Мой район». Ежедневно мы получаем множество писем от москвичей, желающих узнать больше о событиях, происходящих по соседству. Наши корреспонденты делятся новостями из разных уголков столицы.

Ищите улей у «Смоленской»

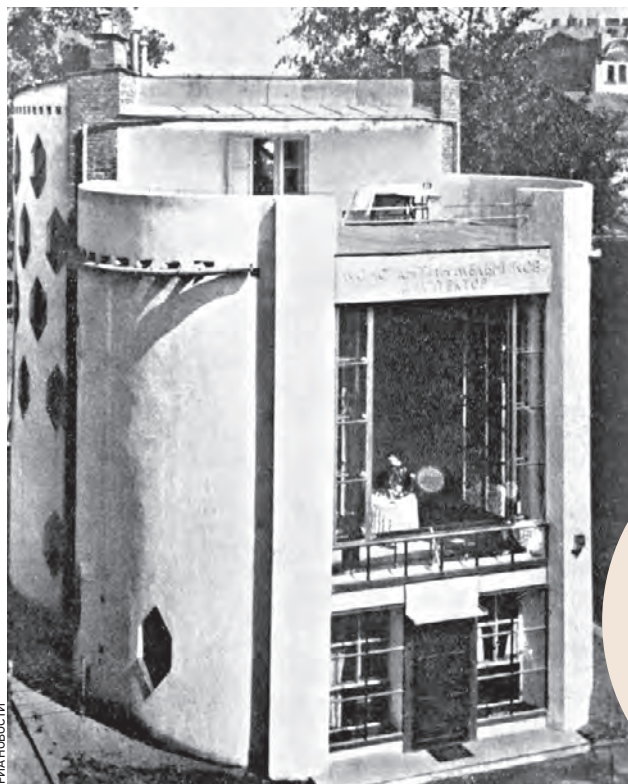
На «Вечерке ТВ» вышла программа «Надо обсудить», посвященная одному из самых ярких и самобытных периодов в истории московской архитектуры — русскому авангарду. Гостем эфира стала гид, историк кинематографа и архитектуры, руководитель проекта «Москва глазами инженера» Виктория Фролова.

Эксперт рассказала, что период русского авангарда в архитектуре охватывает относительно короткий промежуток времени — с середины 1920-х по начало 1930-х годов.

— В числе ярчайших представителей авангарда — здание на улице Лесной, расположенное недалеко от станции метро «Белорусская», и легендарный Дом Наркомфина, — рассказала она. Эксперт подчеркнула, что ключевыми чертами авангарда стали голая геометрия фасадов (ромбы, кубы, круги), отсутствие декора, оштукатуренные стены и ленточное остекление.

— Главными принципами авангардной архитектуры были функциональность, создание открытых пространств, использование ленточного остекления и сознательный отказ от излишнего декора, — отметила Виктория Фролова.

Отдельное внимание в программе уделили Дому Наркомфина (архитекторы Моисей Гинзбург и Игнатий Милинис) — дому-комму-



Жилой дом семьи архитектора Константина Мельникова, расположенный по адресу: Кривоарбатский переулок, 10

АВАНГАРД ВЫДАЮТ ГЕОМЕТРИЯ ФАСАДОВ И ОТСУТСТВИЕ ДЕКОРА

не, смелому социальному и архитектурному эксперименту. Это здание стало одним из первых в стране, где применили каркас из монолитного железобетона, а дом буквально поставили на бетонные столбы в три ряда. Это решение позволило оформить фасады знаменитым ленточным остеклением. Внутри архитекторы разработали систему двухуровневых «жилых ячеек», а в отдельном корпусе разме-

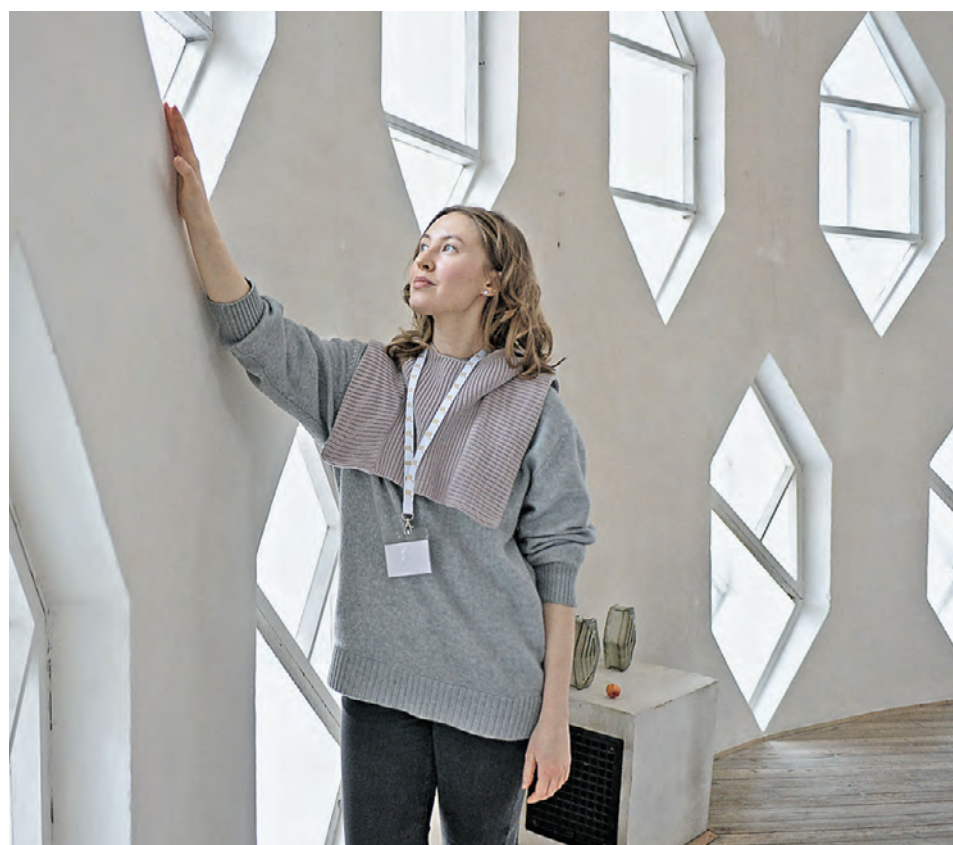


Дом Наркомфина на Новинском бульваре был построен в 1930 году как дом-коммуна

стили столовую, прачечную и детский сад. Не обошли стороной и уникальный «Дом-улей» архитектора Мельникова, где

новаторские архитектурные формы гармонично сочетались с продуманным освещением и высокой функциональностью. Это

170 объектов, относящихся к авангарду в архитектуре 1920–1930-х годов в Москве, находятся под госохраной.



Сотрудница Дома Мельникова Ксения Стасик в «Доме-улье». ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



Арбатская площадь, справа от нее располагается вестибюль станции метро «Арбатская». Фото 1939 года

здание, скомпонованное из двух врезанных друг в друга цилиндров, стало архитектурным манифестом мастера. Фасады украшают необычные шестиугольные окна-соты, создающие особый световой узор в интерьере, а внутри продумана сложная система печного отопления. Еще одним его интересным проектом стал бывший Дом культуры имени Русакова на Строммынке — ныне Театр-сцена «Мельникова». Это первое в мире здание, где балконы зрительного зала были вынесены наружу в трех

консолях-выступах, напоминающих шестеренку. Архитектор смело отказался от классической иерархии «сцена выше зрителя» и создал камерное и динамичное пространство-трансформер: вместимость зала могла меняться от 250 до 1500 человек благодаря специальным движущимся перегородкам.

В оформлении советских станций метро авангард тоже оставил свой след. Эксперт вспоминает станции «Арбатская», «Сокольники» и «Кропоткинская».

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
vecher@vm.ru



Полная версия программы

VM.RU

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

Учредитель и издатель
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
Главный редактор
А. В. Шарнауд Шарнауд
Генеральный директор
Георгий Рудницкий

Шеф-редактор Анна Балюк
Редакционная коллегия Юлия Тарапата (1-й зам. гл. редактора), Сергей Серков (зам. гл. редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (зам. гл. редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Янина Портнова (зам. гл. редактора), Анна Балюк (шеф-редактор вечернего выпуска), Елена Мотренко (зам. шеф-редактора утреннего выпуска), Вероника Ушакова (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костриков
Выпускающий редактор номера Светлана Карамнова

Адрес редакции и издателя
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24
Факс (499) 557-04-08
E-mail: edit@vm.ru

Рекламная служба
E-mail: reklama@vm.ru
Служба продвижения
Тел. (499) 557-04-24, доб. 187
E-mail: pr@vm.ru

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. 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. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Тираж 500 000 экз. Бесплатно. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года. Срок сдачи номера в печать 08.07.2026, 22:00. Дата выхода в свет 09.07.2026, № 42 (30405).



Средняя аудитория одного номера — 780 400 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, декабрь 2025 — апрель 2026)



Тираж сертифицирован
Бюро тиражного аудита: ABC
www.press-abc.ru

Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5 в

12+ | VM.RU

День рыбака отмечают каждое второе воскресенье июля, в этом году — 12-го числа. Корреспондент «ВМ» по случаю праздника впервые в жизни взялся за удочку. Рассказываем, что из этого вышло.

Всю неделю читал советы бывалых. Закупился удилами, катушками, лесками, крючками, грузилами. Взял миллион поплавков. Яркие — хоть на елку вешай. Перед рыбалкой не мог уснуть — представлял, как буду вытягивать рыбешек размером с акулу одну за другой. Утром выпил литр кофе, доехал с друзьями до платного водоема, достал удочки, распутал их, закинул и присел в ожидании клева.

Так и сидел часов 10. Весь обгорел на солнце, дико устал, а никого так и не поймал. У друзей тоже была тишина. Где-то плескались гигантские карпы. Рыба выпрыгивала из воды, чтобы поглазеть на дилетантов и поглумиться над ними. Другие рыбаки смотрели на нас с искренним сочувствием. Подходили с советами, отдавали свои наживки, приманки — в надежде, что это нам как-то поможет. Жена отсутствию улова обрадовалась. А я расстроился. И решил посоветоваться с настоящими профи, что делал не так. Оказывается, все.

Выбрать дистанцию

— Главное при рыбалке на поплавочную удочку — найти нормальную дистанцию ловли, нащупать подходящее место, желательно ровное, — делится рыбовод-спортсмен Олег Юдин. — А для этого нужно промерять дно. Закидывайте удочку без крючка — только с грузилами. Смотрите: если поплавок у вас держится вертикально, значит, груз еще не на дне. Ловите на комфортной дистанции, рыба, особенно на платных водоемах, далеко от берега не отходит. Она кормится у берега. 10 метров — нормальная, рабочая поплавочная дистанция.

Идем ко дну

Насадка должна лежать на дне либо быть чуть приподнятой над ним, сантимеров на пять. Вся рыба в основном клюет со дна. Если наживка будет болтаться где-то в толще воды, рыба просто ее не найдет.



КЛЮЕТ ВСЕГДА, ГЛАВНОЕ — НАЙТИ ПОДХОД

Корреспондент «Вечерки» Никита Бессарабов показывает свой «мощный» улов на платном водоеме



Учись, малек!

Базовые советы новичкам от рыбака-спортсмена



Рыбовод-спортсмен, бронзовый призер Кубка России 2016 года по ловле донной удочкой Олег Юдин

— Если нет поклевки, можно уровень, на котором вы ловите, чуть приподнять. Если опять тишина, наоборот, опустите его ближе ко дну, — советует Юдин. На удочку обычно ставят несколько грузил: три-четыре дробинки. Когда поводок с крючком падает в толще воды, крючок на секунду замирает. Иногда бывают

поклевы именно в тот момент, когда наживка идет ко дну.

Кушать подано

Если вы с глубиной определились, выбрали место с ровным дном, значит, пора рыбу закормить. Двух пачек прикормки хватит. Замешивать ее надо так, чтобы

в итоге из нее лепились шарики, но при сильном нажатии они разваливались. Примерно половину прикормки обычно закидывают во время стартового закорма. Поплавок уже болтается в нужном месте? Берите прикормку и бросайте точно в поплавок, сразу 10–15 шаров.

На что ловим

Относительно универсальная насадка — опарыш с кукурузой. Такой «бутерброд» стабильно работает на всех водоемах. На реке рыба чуть больше любит мотыля. Хотя там на опарыша тоже часто клюет хорошо.

Аппетит хороший

Многие считают, что рыба клюет только утром и вечером, весной и осенью. На самом деле она это делает круглый год. И кормится сейчас активно, потому что ей нужно набрать жир перед зимой. Хотя очень жаркую погоду она не любит, прячется, уходит на глубину. Ловить можно и днем: рыбу, быть может, просто тяжелее найти, сложнее понять, где она стоит и как себя ведет. Наши советы, наверно, кому-то покажутся банальными, слишком простыми. Но для новичков это — самое то. Рыбакам, которые соберутся ими воспользоваться, мы с нашим экспертом желаем удачи. Как говорится, ни хвоста, ни чешуи.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

БЕЗ ТРУДА НЕ ВЫТЯНЕШЬ

Своим опытом также поделился руководитель рыболовного клуба «Пионер» Сергей Новиков.

■ Не нужно готовиться поймать большую рыбу и сразу ставить большой крючок. Помните: на мелкий крючок клюет вся рыба, а на крупный — только большая.

■ Прикормку нужно замешивать умеючи. Просто добавив воды, можно получить абсолютно несъедобную для рыбы кашу. В основном народ добавляет в нее воду три раза. Первый раз чуть-чуть — стакана полтора. И потом какое-то время ждут. В состав прикормки практически всегда входят сухари. Через некоторое время они впитывают влагу, и прикормка снова становится сухой. Процедуру повторите два раза. Если считаете, что ваша прикормка дошла до нужной кондиции, возьмите ее в руку, сожмите и бросьте в воду. Смотрите, что происходит: если от прикормки начнут отделяться маленькие пузырьки воздуха и она станет медленно расплываться, значит, вы все сделали правильно. Если же она только ударилась о воду и сразу развалилась, то она работать не будет: просто не долетит до нужной точки.

■ На поплавочной удочке должно находиться как минимум два грузила. Первое отвечает за поклевок, показывает ее рыбаку. Оно небольшое. И находится примерно в сантиметрах 10–15 от крючка. Второе грузило топтит поплавок. Он должен тонуть так, чтобы над водой осталась одна только антенна. Причем и та должна быть утоплена хотя бы наполовину. Когда рыба клюет, она чувствует вес плохо огруженного поплавка. И может просто выплюнуть вашу насадку.

■ Многие рыбаки используют небольшой поводок. Это кусочек лески с крючком, как правило, грузила бывают весом от нескольких граммов до нескольких сот граммов в зависимости от вида ловли



Для хищника нужна особая приманка, но ловля рыбы на спиннинг — это отдельная тема

он тоньше, чем основная леска на удочке. Почему так делают? Если вдруг крючок зацепился, оторвется именно он, а не вся оснастка. Вы не потеряете поплавок.

■ Когда забрасываете прикормку, лепите шарики размером примерно с теннисный мяч. Их желательно делать трех видов. Первый — самый твердый. Этот шар будет долго распадаться на дне — то есть будет долго удерживать рыбу на месте. Далее — наоборот, самый слабый, который при ударе о воду развалится и создаст шлейф мелких частичек, падающих на дно. Они привлекут первую рыбу. И далее еще один шарик, средний. Он рассыпется на дне и будет прикармливать ту рыбу, которая подойдет к точке. Потом начнет работать первая прикормка, и в результате в этом месте всегда будет рыба.

Не стоит беречь прикормку. И не бойтесь рыбу перекормить.

■ Какие наживки использовать — вопрос сложный. Каждая рыба выбирает свое. Допустим, всеми любимой карася в течение дня может несколько раз поменять свои приоритеты. Он может начать ловиться на червяка, через 20 минут отказаться от него, перейти на кукурузу, потом — на опарыша. Постоянные эксперименты вам помогут, если рыба почему-то клевать не захочет.



11 июля гурманы отметят Всемирный день шоколада. «ВМ» поговорила с врачом-диетологом о пользе и видах лакомства.

Как отмечает врач-диетолог Александра Ноев, о существовании нескольких видов шоколада знает, пожалуй, каждый из нас. А вот то, что его вкус зависит от конкретного сорта какао-бобов, известно далеко не всем. Эксперт выделила три вида.

— Форастеро — самый распространенный, криолло — более редкий и изысканный, тринитарио — их гибрид, — говорит Александра Ноев. По словам эксперта, в белом шоколаде какао нет, его заменяет какао-масло. Доля какао в молочном шоколаде составляет, как правило, от 25 до 35 процентов. А вот темный и горький отличаются повышенным содержанием какао и считаются более полезными.

Лучше выбирать шоколад с содержанием какао от 75 до 90 процентов — в нем меньше сахара и больше полезных веществ: антиоксидантов, магния, железа, аминокислот.

5,9

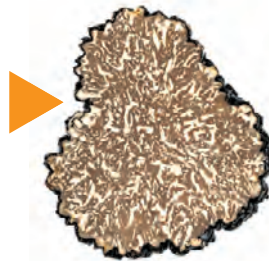
килограмма шоколадных изделий на человека в год потребляют в России. Цифра выросла за последние годы.

МАРИЯ ХАЦЛОВА, SHUTTERSTOCK/FOTODOM



Черный трюфель

Это дорогой гастрономический шоколад, в который добавляют трюфель и иногда морскую соль. Вкус получается насыщенный и сложный, с сочетанием сладости, землистых нот и легкой пикантности.



На верблюжьем молоке

Такой шоколад делают на основе верблюжьего молока, благодаря чему он получается более нежным и менее жирным. Вкус этого десерта мягкий, сливочный, необычный по сравнению с классической плиткой.



Матча

Белый шоколад, в который добавляют японский зеленый чай матча. Такой десерт сочетает в себе сливочную сладость и легкую травяную горчинку, создавая яркий контраст.

На фото: москвичка Кира Наместникова

ЛАКОМСТВО БОГАТО МАГНИЕМ, ЖЕЛЕЗОМ, ДРУГИМИ ЭЛЕМЕНТАМИ



Морская начинка

В шоколад добавлены измельченные морские водоросли, которые придают десерту легкий солоноватый и «морской» оттенок вкуса. Его относят к экспериментальным и более полезным вариантам.

Хит сезона: шоколад с беконом

Разбираемся в самых необычных вкусах любимого десерта



Бекон

Сочетание сладкого шоколада и копченого соленого бекона создает яркий контраст вкусов. Сначала ощущается привычный десерт, а затем появляется дымный мясной оттенок.

Лук и трюфель

Необычный эксперимент высокой кухни, в котором карамелизированный лук придает шоколаду необычный оттенок. В сочетании с трюфелем он создает глубокий и многослойный аромат десерта.



Рубиновый

Натуральный розовый шоколад, который получают из особых какао-бобов без красителей. Вкус этого красивого десерта описывают как ягодный, с легкой кислинкой и фруктовыми нотами.



Лавандовый

Лаванда добавляет цветочный аромат и легкие травяные нотки, делая вкус более утонченным. Такой шоколад воспринимается как расслабляющий и «парфюмерный».

ТАК ХУДЕТЬ НЕ СТОИТ

Существует несколько вариантов шоколадной диеты. В них, что следует из названия, главным продуктом питания становится именно шоколад, чаще всего горький. Также разрешается пить воду, чай или кофе без сахара. В некоторых вариантах допускается употребление небольшого количества фруктов, ягод (на фото), обезжиренных молочных продуктов или хлебцев. Такая

диета считается низкокалорийной и может привести к быстрому снижению массы тела, однако потеря веса происходит не только за счет резкого ограничения калорийности рациона, но и уменьшения количества потребляемой жидкости. Несмотря на популярность диеты, ей не стоит увлекаться. Хотя горький шоколад и содержит антиоксиданты, магний и другие полезные вещества, он не способен



обеспечить организм всеми необходимыми питательными элементами. При длительном соблюдении такой диеты возникает дефицит белков, витаминов, минералов и клетчатки, что может привести к слабости, повышенной утомляемости, головокружению, снижению концентрации внимания и ухудшению общего самочувствия. Кроме того, из-за несбалансированного питания замедляется обмен веществ,

а после возвращения к обычному рациону потерянный вес нередко быстро возвращается. Именно поэтому специалисты рекомендуют использовать более безопасные способы снижения массы тела, основанные на сбалансированном питании, умеренном дефиците калорий и регулярной физической активности. Умеренное количество шоколада можно оставить в меню как лакомство.

Подготовила ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru

«Вечерка» запускает новую рубрику «ВзгляНИИ». Сегодня столица стремительно развивается, а какой Москва будет через 100 лет? Мы предлагаем пофантазировать: какие профессии появятся, как преобразятся улицы, транспорт. А еще с помощью нейросети мы впервые оживили изображения. Наведите смартфон на QR-код и загляните в будущее!

Вас тренирует голограмма

Создание современных площадок для уличного спорта — важная задача столичных властей. Согласно Стратегии развития Москвы к 2030 году проектов бесплатных тренировок станет еще больше. А что будет через 100 лет?

Тренер проекта «Мой спортивный проект» Дмитрий Окишев в беседе с «ВМ» предполагает, что в будущем спортивные площадки будут еще более технологичными. — Придя на спортплощадку, можно будет «открыть» через смартфон онлайн-тренера, созданного с помощью искусственного интеллекта. Он будет адаптироваться под ваш запрос, ваше окружение и расскажет, как использовать тренажеры и снаряды. Не удивлюсь, что появится даже голограмма тренера, который будет подбадривать и даст мотивацию не сдаваться.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОМОЩНИК БУДЕТ ПОДБАДРИВАТЬ И МОТИВИРОВАТЬ

Идеальная нагрузка уже настроена

Забудьте о тяжелых железных блинах и ручной регулировке. Тренажеры нового поколения используют умное электромагнитное сопротивление. Снаряд сам распознает человека, мгновенно подбирает идеальный вес и адаптирует нагрузку в зависимости от тонуса ваших мышц, делая тренировку максимально безопасной.

Инструктор готов помочь

Больше никаких ошибок в технике и скучных повторений. Рядом с каждым спортсменом проецируется интерактивный тренер. Он сканирует углы наклона тела, траекторию движений и дает мгновенные подсказки. Голограмма полностью заменяет привычного инструктора.

Заряжается даже город

Фитнес-парк работает в полной гармонии с городом. Покрытие площадки и сами тренажеры преобразуют механическую силу тренирующихся людей в электричество. Бегая, прыгая или занимаясь греблей, москвичи будущего не только совершенствуют свои тела, но и заряжают ночную подсветку набережной и питают системы парка.

Все данные отображаются на экране

Каждый тренажер оснащен сенсорной консолью. Экран считывает ваш пульс, уровень кислорода в крови, сожженные калории и даже плотность мышечного сокращения. Все данные выводятся в виде красивых анимированных графиков, помогая следить за прогрессом на ходу.



Наведи,
и картинка
оживет!



Смотри
больше
видео

VECHER@VM.RU

Столиця, тільки вГ

Москва — один из крупнейших мегаполисов мира. Комфортная жизнь здесь невозможна без развитой транспортной системы. Накануне Дня Московского транспорта о достижениях в развитии этой системы «ВМ» рассказала председатель комиссии Мосгордумы по транспорту и развитию дорожно-транспортной инфраструктуры Сабина Цветкова (на фото).



Еще в 2010 году транспортная ситуация была критической: перегруженные перегоны метро, хаотичная парковка, устаревший наземный транспорт. Сейчас Москва создала один из лучших транспортных комплексов в мире, его основа — рельсовый каркас.

Темпы развития рельсового каркаса столицы рекордные: со 182 станций в 2010 году число станций метро, МЦК и МЦД выросло до 444 (рост в 2,4 раза), а к 2030 году их будет 517. Прорывные проекты — МЦК и БКЛ (крупнейшее метрокольцо в мире, 70 километров на момент запуска). На БКЛ, запущенной в 2023 году, пассажиры совершают более 1,6 миллиона поездок ежедневно. Большое метрокольцо разгружает другие линии до 23 процентов, а экономия времени в пути для пассажиров благодаря новым маршрутам и пересадкам составляет до 45 минут в день. МЦК (с 2016 года) обеспечивает более 600 тысяч поездок ежедневно и экономит до 20 минут в пути.

Проект МЦД связал Москву и Подмосковье: работают четыре диаметра (138 станций). Диаметры максимально интегрированы с метро и МЦК, в сутки по четырем диаметрам совершается до 1,6 млн поездок, обеспечены тактовые интервалы движения.

Город лидирует по обновлению подвижного состава: доля новых поездов метро выросла с 13 процентов в 2010 году до 80 процентов, Москва полностью обновила трамвайный парк: на 36 маршрутах работают 604 современных полностью низкопольных трамвая, сформирован самый молодой в Европе автобусный и электробусный парк.

Среди инноваций — круглогодичные электрические речные суда, запуск двух Московских трамвайных диаметров Т1 и Т2 общей протяженностью 60 километров, первый в мире беспилотный трамвай, который курсирует по маршруту с пассажирами, две трамвайные линии без контактной сети и 120 трамваев с автономным ходом, одни из самых технологичных в мире составов «Москва-2026» с большим количеством разъемов для зарядки устройств, адаптивным освещением и мощными климатическими системами, а также тестирование первого в России беспилотного поезда метро.



Развиты и другие сегменты: каршеринг (41 тысяч машин), такси (более 205 тысяч машин в Москве и Московской области, среднее время подачи — 4 минуты), средства индивидуальной мобильности (60 тысяч единиц). Безопасность

обеспечивают верификация через mos.ru и новые номерные знаки. Единый стиль, карта «Тройка» и мобильные приложения делают систему удобной. Итог — комфорт, безопасность и экономия времени для миллионов людей.

Москва — лидер среди всех российских регионов по уровню безопасности дорожного движения. По сравнению с 2010 годом число погибших в авариях сократилось в 2,5 раза — с 763 до 296 человек в 2025 году. Это десятки сохраненных жизней и сотни предотвращенных трагедий.

Таких результатов удалось добиться благодаря комплексному подходу: проектируем безопасную инфраструктуру, внедряем интеллектуальные световоды, автоматически фиксируем нарушения и постоянно анализируем аварийность.

Специалисты ЦОДД ежегодно реализуют около тысячи локальных мероприятий по повышению безопасности.

Как меняется транспортная система Москвы



НАТОЛИЙ ГАРИНИН, БОРИС РЯБИНИН, ЕВГЕНИЙ ЛЕОНОВ, РИА НОВОСТИ, МАКСИМ МИШИН / ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЕЙ ПЕЛЛА МОСКВЫ, ВАСИЛИЙ КУЗЬМИЧЕВ / АГЕНСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ «МОСКВА», АЛЕКСАНДР КОЧУБЕНКО / АТОЛИЙ ШИМБА ПОК МОРИЯ ХАЛ И ОРА ПЕ ГАТИЯ ЗАМЯТИНА

ОТ ЛИНЕЙКИ К ЭЛЕКТРОБУСУ



Линейка

Первый общественный транспорт появился в 1847 году. Частные извозчики организовали движение экипажей по определенным маршрутам, или линейкам. Это были повозки с колесами и рессорами, а зимой — крытые, с полозьями. Внутри две скамьи, где сидели пассажиры.



Конка

Движение первых конок запустили 25 июня (7 июля по новому стилю) 1872 года на временном участке от Иверских ворот до нынешнего Белорусского вокзала. Это были открытые или закрытые вагоны, которые лошади тянули по путям. Конки использовались до 1912 года.



Трамвай

Движение первых электрических вагонов торжественно запустили 26 марта (7 апреля) 1899 года. На следующий день трамвай начали регулярно ходить от Бутырской Заставы до Петровского парка. В салоне было две скамьи, на которых могли сидеть около 20 человек, и немного места для тех, кто ехал стоя.

Автобус

Первая автобусная линия велa в пригород — от Камер-Коллежского вала вблизи Марьиной Рощи до Останкина. Линия была открыта 17 июля 1907 года, и на ней в летний сезон курсировали два открытых автобуса, принадлежавших графу А. Д. Шереметеву. Первый автобусный маршрут в столице появился 8 августа 1924 года — это были восемь автобусов марки «Лейланд».



Перед!

ОБНОВЛЕННЫЙ ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Знаковым событием этого года стало открытие обновленного Ленинградского вокзала, который уже принял более одного миллиона пассажиров. Всего через самый современный железнодорожный вокзал России прошли более 1 900 поездов дальнего следования. Первый вокзал Москвы сегодня демонстрирует новый уровень пассажирской инфраструктуры: современные пространства, цифровую навигацию, комфортные залы ожидания, новые сервисы и быстрые пересадки.

— Мы продолжаем развивать «Площадь трех вокзалов» как комфортный, технологичный и понятный для пассажиров транспортный узел, — подчеркнул заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

Для работы на Ленинградском вокзале с нуля сформировали и обучили команду из 64 сотрудников Московского метрополитена, которые работают по единому стандарту.



Будущее метро

Первый в России беспилотный поезд метро успешно проходит испытания на БКЛ. Инновационный состав преодолел без пассажиров более 3 тысяч километров. Технология сравнима с профессиональным машинистом и позволяет поезду соблюдать точность остановки на платформе с погрешностью всего до 30 сантиметров.



Уникальная «Синичка»

Электрические речные суда — уникальный проект не только для России. У них нулевой выброс вредных веществ, производятся они в Москве на судостроительной верфи. Работает четыре маршрута, 24 плавучих причала.



Наша «Иволга»

Первые современные «Иволги 4.0» вышли на Ярославское направление летом 2025 года. Сегодня парк поездов обновили на 22 процента. У этой модели тихий и плавный ход, климат-контроль, стильные и эргономичные кресла. На фото: москвичи Наталья и Владимир Манн

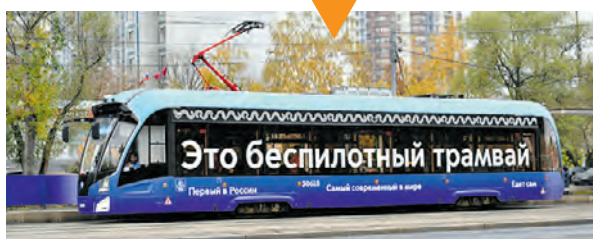
ГРАНДИОЗНЫЕ ПЛАНЫ

Планы по развитию транспорта Москвы на этот год серьезные. В первую очередь все ждут открытия первого участка Рублево-Архангельской линии метро. В его состав войдут пять станций: существующие «Деловой центр» и «Шелепиха» и три новые — «Звенигородская», «Народное Ополчение» и «Бульвар Генерала Карбышева». Кроме того, планируется поставить 312 новых вагонов метро «Москва-2026»: часть из них будет использована для обновления подвижного состава на Замоскворецкой линии, часть — для запуска движения на Рублево-Архангельской. Оплата проезда по биометрии станет доступна на всех станциях МЦД, также планируется запуск сервиса в наземном транспорте. На фото: исполняющий обязанности машиниста-инструктора Александр Андросов



Без водителя

Беспилотные трамваи уже реальность. Сейчас 4 машины на улицах (часть возит пассажиров от «Щукинской» до района Строгино). К концу года их будет 15, а к 2030-му — две трети парка. Такой трамвай видит все происходящее на 360 градусов, может различать 24 типа объектов, в том числе людей. На фото: водитель трамвая второго диаметра на маршруте Ольга Канушкина



Берем в прокат

Электросамокаты завоевали популярность у горожан. В этом сезоне доступны 60 тысяч электросамокатов, 16 тысяч электровелосипедов, 4 тысячи электро-скутеров и механические велосипеды. На фото: москвичка Ольга Шкрид



Всегда на высоте

Московская канатная дорога соединяет Воробьевы горы и стадион «Лужники». Пассажиры могут насладиться панорамой города. На фото: москвичка Алиса Титко

Заказ доставит робот

В Москве активно развивается сфера роботодоставки. Сегодня в столице работают более 200 автономных доставщиков, которые обрабатывают свыше 1,5 тысячи заказов в сутки.



Такси

Первое такси появилось в сентябре 1907 года. В 1960–1970-е годы таксомоторное дело превратилось в настоящую индустрию. В столице действовал 21 таксопарк, но в 1990-е легальное такси практически исчезло.



Маршрутки

Зародились в 1930-х годах. Это были легковые автомобили ЗИС-101 и ЗИС-110. Они курсировали между площадями столицы, вокзалами, крупными выставками и парками, отвозили пассажиров на спортивные матчи. Плата за проезд устанавливалась по тарифным участкам.

Метро

Открыто 15 мая 1935 года. Сегодня метро вместе с МЦК насчитывает 306 станций, по темпам обновления поездов занимает первое место.



Электробусы

Первый электробус вышел на линию в 2017 году, а полноценно этот вид транспорта заработал в 2018-м. У него полностью электрический двигатель и система климат-контроля.



У всех присутствует нарциссизм

Актер Алексей Вакулов откровенно о закулисе профессии

Сериал «Доктор, я боюсь...» стартовал на телеканале «Домашний». Главную роль талантливого доктора сыграл Алексей Вакулов. «Вечерка» пообщалась с артистом.

Алексей, почему вас заинтересовал проект?

Мне было любопытно поработать в таком формате. Это очень правдивая и настоящая история о врачах, спасающих жизни. Сюжеты основаны на реальных событиях. А действие разворачивается в отделении акушерства и гинекологии небольшой областной больницы.

Как работали над образом доктора? Это ведь люди определенного склада личности...

Прежде всего они такие же люди. Но кроме того, я ведь сам из врачебной семьи, много моих родственников работают в медицине. С детства я погружен в специфический врачебный юмор, ведь даже на семейных застольях так или иначе рассказывали профессиональные байки. Ну а главное, мне кажется, что врачи обладают какой-то потрясающей любовью к людям и к жизни. Но при этом им приходится как-то выстраивать броню, чтобы не умирать с каждым своим пациентом.

Ну поэтому говорят, что врачи — самые большие циники...

Да, это как раз к вопросу об их специфическом чувстве

юмора, как раз циничном. Но вместе с тем в этой профессии нет выходных. Доктор остается доктором в любой ситуации — в самолете, на прогулке он обязан прийти на помощь, потому что давал профессиональную клятву.

Вы обращались за консультацией к специалистам? В кадре же будут какие-то медицинские манипуляции.

Скорее, наоборот — на площадке я подсказывал что-то партнерам, откуда-то во мне все эти знания существуют, живут — шучу (смеется). Но при этом считаю, что в художественном фильме или сериале документальная достоверность не так уж важна. Актеры в любом случае не смогут быть настолько точны в движениях, как профессионалы. Нам главное — рассказать саму историю, про сходящую в определенном антураже, ухватить смысл действий, но не скопировать их.

Ваш герой вызывает во круг себя множество сплетен, интереса. Отчасти артисты постоянно живут с этим. Вы стремитесь защититься от лишнего внимания или вам оно приятно?

В этом есть определенная двойственность. Актерская профессия подразумевает узнавание, и, конечно, любому артисту этого хочется. Человек, который внима-

ИНТЕРЕС ПУБЛИКИ ПРИЯТЕН, КОГДА ОН НЕ ПЕРЕХОДИТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ГРАНИЦЫ

Романские языки похожи — у французского и итальянского много общих корней. Так вот и получилось — не скажу, что в совершенстве владею языками, но изъясняться могу.

Помните, какой именно маршрут оставил самое яркое впечатление?

Африка и Латинская Америка! Это совершенно другие планеты, и, я считаю, хоть раз в жизни на них стоит побывать.

ПРЕСС-СЛУЖБА ТЕЛЕКАНАЛА «ДОМАШНИЙ»



А каким образом путешествия отражаются на вашей жизни? Они меняют вас?

Так получилось, что в Африке я какое-то время жил. Там нет никаких привычных нам

ДОСЬЕ

Алексей Вакулов родился 3 февраля 1983 года в Ленинграде (ныне Санкт-Петербург). Окончил Ярославской государственной театральной институт и ВГИК имени Сергея Герасимова. Известен многим зрителям по ролям в популярных фильмах и сериалах, среди которых «Граница времени», «Анна-детектив», «Без права на любовь», «Качели под куполом», «Женский защитник» и многих других.

Алексей Вакулов уверен, что документальная достоверность в кино не важна

ние не любит и не хочет, никогда не выйдет на сцену или на съемочную площадку. Поэтому нарциссизм, некая самовлюбленность присутствует у нас у всех.

Вы не только актер, но и режиссер. Вашей мечтой было снять фильм на пленку. Осталось ли это желание?

Вообще, это слишком дорогая идея. Дело не в самой пленке — весь процесс производства такой картины сегодня очень дорогой. При этом цифровая техника приходит к тому, что имитирует эффект пленки очень близко. Так что теперь я больше склоняюсь к этому варианту.

Какие премьеры с вашим участием еще запланированы?

Сейчас готовятся к выходу детективные и мелодраматические сериалы для ТВ-каналов — «Ты моя первая любовь», «Знаки на траве» и «Снежная королева».

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Вы знаете несколько иностранных языков. Расскажите, откуда появился такой интерес.

Я давно и много путешествую. С самого начала мне интересно было ездить в организованные туры. Хотелось погрузиться в среду, увидеть изнутри совершенно другую жизнь. Поэтому я стремился перед поездкой хотя бы чуть-чуть подучить язык. Еще в школе я учил французский, английский и немецкий.

Кадр из сериала «Доктор, я боюсь»: Вакулов в роли Андрея Крылова (справа)

комфортных условий. Благодаря такому опыту у меня изменилось отношение к излишней роскоши, благам цивилизации. После посещения трущоб Найроби (столица Кении. — «ВМ»), где люди живут в каких-то бочках, лодках, становится очевидно, что у нас нет проблем вообще. И жаловаться на какие-то мелочи стыдно.

Сегодня мир отмечает неофициальный, но популярный праздник — День моды. «Вечерка» пообщалась со стилистом-имиджмейкером Маргаритой Фридеман (на фото) и узнала о трендах этого лета в фешен-индустрии.



Сегодня мир моды перестал диктовать жесткие правила. Фешен-индустрия стала склоняться к комфорту и удобству, а современные модницы и модники — делать акцент на поиске собственного стиля, который будет отвечать образу жизни и личным предпочтениям. Имиджмейкер Маргарита Фридеман рассказывает, что текущий сезон — отличное время, чтобы прислушаться к себе и остаться в тренде.

— Этим летом в моде спокойная элегантность. Это значит, что популярны продуманный минимализм, натуральные ткани, а также простые и свободные силуэты, которые легко комбинируются между собой, — отмечает эксперт.

В этой же связи актуальны сразу несколько стилей. Так, например, в текущем сезоне можно присмотреться к сафари или морскому стилю. Выезжать на курорт для этого необязательно! Сегодня вещи, которые обычно ассоциируются у нас с пляжным отдыхом, например вязанные топы или плетеные сумки, отлично сочетаются с городской эстетикой, внося свои коррективы и освежая офисные и деловые образы. Помимо этого, присмотреться можно и к минимализму 1990-х годов. Его атрибуты — простые формы, нейтральные цвета, отсутствие декора и натуральные ткани.

— Если вы находитесь в поиске своего стиля, то приглядеться стоит и к бохо. Однако сегодня в моде его обновленная версия, лишенная театральности, — заключает стилист. Тем не менее главное правило этого лета — следовать своим желаниям.

Сетчатые балетки

Балетки, выполненные из сетки, — очень сложный элемент гардероба, но и достаточно популярный. Чтобы обувь выглядела действительно стильно, лучше выбирать однотонные модели спокойных оттенков без обилия декоративных элементов. В таком случае подобные балетки станут отличным дополнением к женственным платьям, широким брюкам, джинсам или бермудам.



Брюки-алладины

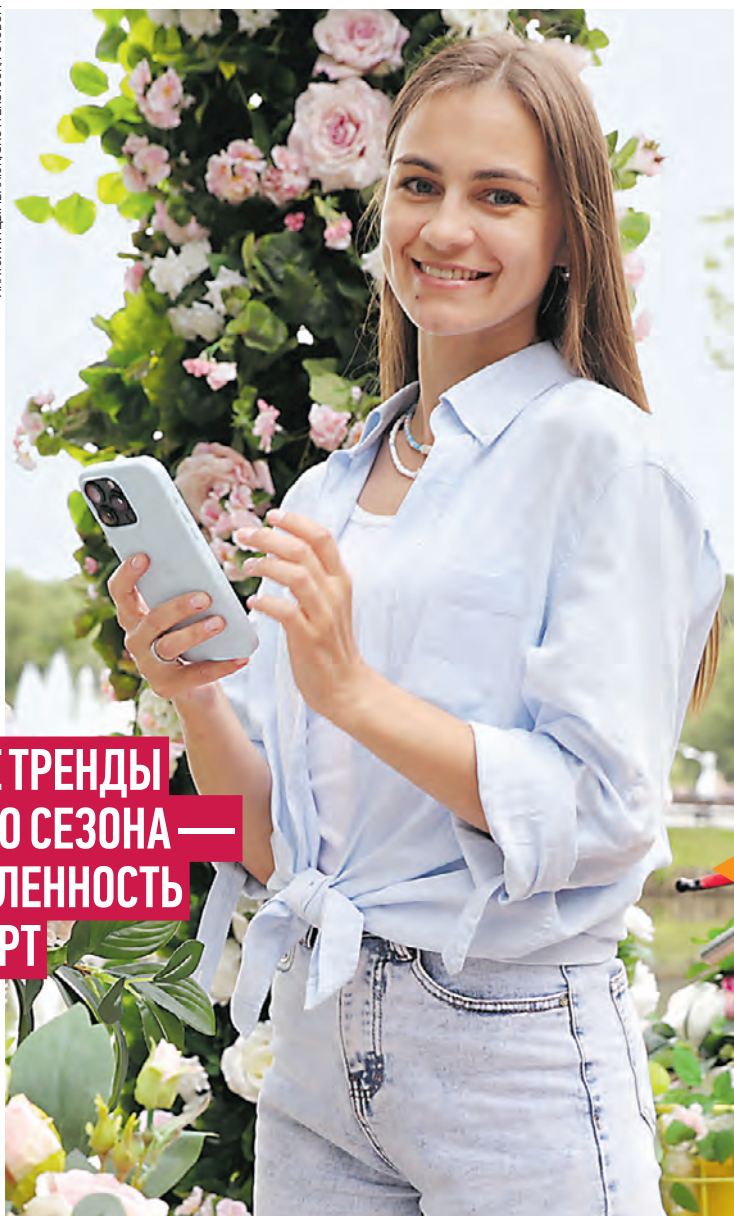
Брюки-алладины стали появляться в гардеробе современных модниц еще прошлым летом, однако сейчас приобрели особую популярность. Модели отличаются от тех, что были эталоном стиля в 2010-е годы. Современные брюки-алладины стали более лаконичными и благородными. Стилисты делают выбор в пользу натуральных и струящихся тканей. Одно из основных преимуществ — свободный силуэт, актуальный для жаркой погоды.



А я милую узнаю по балеткам

Без каких предметов гардероба не обойтись этим летом

АНАТОЛИЙ ЦАМБАЛОК, SHUTTERSTOCK/FOTODOM



ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ ТЕКУЩЕГО СЕЗОНА — РАССЛАБЛЕННОСТЬ И КОМФОРТ



Вьетнамки

Еще недавно такую обувь выбирали исключительно для пляжного отдыха. Сегодня же вьетнамки — часть повседневного стиля. Лаконичные и минималистичные модели вполне уместны для города. Более того, они сочетаются как с расслабленными образами, так и с более офисными и деловыми. Главное — выбрать удачный вариант. Например, из кожи, замши или на каблук.



Капри

Этим летом снова в моде и капри. Их возвращение — важное событие в фешен-индустрии. В отличие от 2000-х годов, сейчас дизайнеры предлагают совершенно новую интерпретацию этого элемента гардероба. Сегодня слегка зауженные или прямые модели длиной до середины икры носят с оверсайз-жакетами, рубашками свободного кроя, минималистичными жилетами и обувью на небольшом каблуке. Такое сочетание позволяет создавать элегантные современные образы.



Пляжные сумки и сумки-корзины

Этим летом современные модницы отдают предпочтение не миниатюрным дамским сумочкам, а пластиковым сумкам-корзинам или моделям из рафии, ротанга и кожи с плетением. Они добавляют образу легкость и ощущение расслабленности. Особенно выигрышно такие аксессуары смотрятся с льняными костюмами, хлопковыми платьями, денимом светлых оттенков и минималистичной обувью.

Голубая рубашка

Совсем недавно главным атрибутом базового гардероба считалась белая рубашка, но сегодня пальму первенства уверенно забирает голубая. Такой вариант выглядит мягче и расслабленнее, чем белый, а также делает внешний вид более интересным и глубоким. Помимо этого, такая рубашка — вполне самостоятельный и универсальный элемент гардероба. Можно присмотреться к приталенным вариантам или моделям из льна или хлопка. На фото: москвичка Елена Ключева надела голубую рубашку на прогулку



Вождь угостил нас антилопой

Главный интерес сценариста и актера Виктора Пипы — Африка. Только что на фестивале «Евразия-Кинофест» с аншлагом прошла премьера его картины «Из Кении с любовью», а на подходе — еще две. Об особенностях африканских съемок сценарист рассказал «Вечерке».

Виктор, как вообще родилась идея проекта «С любовью из Кении»?

Я не знаю почему, но меня с детства тянуло в Африку. Может, посмотрелся мультфильмов «Каникулы Бони-фация», «38 попугаев» и других. В 2017 году мне удалось впервые попасть в Кению во время съемок бельгийской картины — меня пригласили на роль русского эмигранта-мафиози. И после этого я, что называется, «заболел Африкой». А в прошлом году фестиваль продюсер Сережа Новожилов предложил мне написать сценарий фильма, действие которого происходит в Африке. Я согласился и придумал историю с Кенией.

Почему отправились в Африку, а не обошлись съемочным павильоном, как это делали советские кинематографисты?

Нам нужны были колорит, фактура: саванна, жирафы, трюцобы. Их не воссоздашь в павильоне. Вообще я начал писать сценарий первого фильма про Африку еще десять лет назад, но потом остановился, когда понял, что описываю свои представления, довольно распространенные стереотипы об этом континенте. После этого я основательно погрузился в тему, пересмотрел

Сценарист Виктор Пипа о съемках в Африке



Сценарист и актер Виктор Пипа на съемках фильма «Из Кении с любовью» с артистами-нигерийцами

почти все африканские художественные фильмы и документалистику, прочитал огромное количество литературы и понял, что для того чтобы показать настоящую, а не мифологизированную Африку, надо там побывать. **Какие из собственных стереотипов об Африке вам удалось развеять?**

Мы про Африку часто думаем: дикари, грязь, нищета. А там люди могут ходить в роскошных костюмах, а рядом — масаи в набедренной повязке и с копьем. Я как-то спросил одного масая, куда он направляется. А он ответил: «На работу, охранять дорогие машины в торговом центре». Дело в том, что за два часа, что хозяин авто делает покупки, у машины могут колесо украсть или руль. Поэтому владелец платит масаю, и тот стоит с копьем у спорт-

кара. Там можно увидеть дорогой автомобиль, около которого гуляют коровы. Или вот, мы три дня снимали у масаев. Вождь говорит: «Пришли двух людей, они убьют для нас на ужин антилопу». И из хижины, сделанной из глины и коровьего навоза, выезжают два парня на мотоцикле — и один из них с копьем. Они теперь охотятся на мотоциклах и разговаривают по мобильным телефонам. И таких причудливых сочетаний Средневековья и современности там масса.

А как вы договаривались с масаями о съемках?

Им заплатили, но главное — не деньги, а подарки. Мне советовали везти не конфеты или игрушки, а взять с собой мячи. Футбол для них — вторая религия. Когда мы привезли три мяча, нас обнимали все.

Сложно ли там получить разрешение на съемки?

Нам было несложно, потому что этим занимался наш продюсер — кениец Сэм. Кстати, это помогло нам еще и хорошо сэкономить на съемках. Там, если приезжает белый, ценник умножают на шесть или даже на восемь. А наш продюсер — местный, он заходил, решал вопросы, и цены падали в разы... Кроме того, группу курировало российское посольство. Был случай: в час ночи мы ехали со съемок



Панорама окраины Найроби — столицы Кении, где снималась большая часть сцен картины «Из Кении с любовью»

Один из членов племени масаи, которое принимало участие в российско-африканских съемках

в саванне и пробили картер автобуса, масло вытекло, вокруг гиены, начинался шторм. Но мы дозвонились до генерального продюсера, он связался с посольством, и за нами прислали автобус с дипломатическими номерами. Сам посол принимал нас, а после мы давали концерт для посольских работников — читали им стихи, пели советские песни.

Кстати, вас не пытались «охмурить» местные девушки?

Был смешной случай. Я люблю папайю, каждый вечер покупал у одной красивой кенийки на рынке. На пятый день она спросила, откуда я. Я ответил, что из России. А кенийка говорит: «Тут очень сложно жить. Забери меня с собой». Я говорю: «Я бы с радостью, но у меня уже есть жена». Она: «Дай ее мобильник, я договорюсь,

будет две». Она мусульманка, у них разрешено до четырех жен. Я жене потом рассказал, она посмеялась и подвела итог: «Если в семье только одна жена, она растет эгоисткой».

К чему нужно быть готовым, отправляясь снимать кино в Африку?

Еда и вода — в Африке очень ценные ресурсы. Приехав туда, я принимал душ дважды в день — как привык дома. А на третий день хозяин апартаментов через продюсера передал мне, что тут за воду убивают. Бутылочке воды дети обрадуются больше, чем конфетам. Есть районы, куда лучше одному не соваться. Например, трюцобы Кибера. Лучше нанять гида из своих — он приведет охранника, и туриста проведут безопасно.

ВИКТОРИЯ ФИЛАНОВА
vecher@vm.ru

**ДОРОГИЕ СПОРТКАРЫ
В КЕНИИ ОХРАНЯЮТ
МАСАИ С КОПЬЯМИ**

Россиянам дали зеленый свет

МОК снял ограничения с наших атлетов на Олимпиадах



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НАТАЛИЯ ГАРТ
ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
САННОГО СПОРТА РОССИИ



Решения исполкома МОК — долгожданные и знаковые для российского спорта. Что касается доступа на международную арену российских саночников, это решение будет принимать в сентябре экстраординарный конгресс Международной федерации санного спорта. И я надеюсь, что решение исполкома МОК повлияет на мнение организации. Предстоит большая работа, но это — огромный шаг вперед. Возвращение стало возможным благодаря грамотной и слаженной работе ОКР и лично министра спорта Михаила Дегтярева.

Российские болельщики перед выступлением Аделии Петросян на Олимпиаде в Милане

Международный олимпийский комитет отменил бан Олимпийского комитета России и рекомендовал спортивным федерациям снять ограничения с наших атлетов.

Решение связывают с началом квалификационного периода для Олимпийских игр в Лос-Анджелесе-2028 и для юношеских Олимпийских

зимних игр-2028, которые пройдут в Италии.

— Мы должны принимать решения, исходя из укрепления наших позиций о нейтральности. Мы дали четко понять, что хотим, чтобы у всех спортсменов была возможность участвовать в Олимпийских играх. Международные федерации остаются автономными и могут принимать свои решения, — отметила глава МОК Кирсти Ковентри и добавила, что россияне не являются исключением. Что касается присутствия флага и гимна нашей стра-

ны на Олимпиаде, сообщается, что МОК примет решение дополнительно.

— Более 20 международных спортивных федераций уже допускают на свои соревнования юниоров под флагом

СПОРТСМЕНЫ НАЧАЛИ ПОДГОТОВКУ К ЛЕТНИМ ИГРАМ — 2028

России и с национальным гимном, десять федераций допускают всех спортсменов без ограничений. Решение МОК значительно ускорит этот процесс, — заявил министр спорта России Михаил Дегтярев. В пресс-службе Министерства спорта России также отметили, что возвращение нашей страны в олимпийскую семью — это зеленый свет для международных федераций по восстановлению в правах всех наших атлетов.

ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

Зумеры состарятся быстрее миллениалов

Мы слышим на каждом шагу: продолжительность жизни растет, граница наступления старости отодвигается все дальше. Только есть одно серьезное «но». Почему-то молодеют самые разные болезни. Кого теперь удивит ранним инфарктом или инсультом? Атеросклеротические бляшки бывают даже у школьников. Первые симптомы ревматоидного артрита могут появиться уже в юности. Псориаз замечают на коже двухлетних малышей. Наконец, стремительно и, казалось бы, необъяснимо молодеет онкология. Врачи нам объясняют, что дело в образе жизни современного человека. Прежние поколения, мол, жили в благоприятных условиях: ели экологически чистую пищу, ночью спали и вообще были ближе к матери-природе. А теперь все на нервах, темп жизни, особенно в мегаполисах, сумасшедший, нагрузки, ночные смены, фастфуд вместо полноценного обеда и сидячая работа. А еще пестициды и нитраты в овощах, антибиотики в мясе, выхлопные газы в воздухе. Вот и срывается иммунитет, молодые люди оказываются беззащитными перед болезнями.

Взглянуть по-новому на эти ставшие привычными объяснения помогает недавнее исследование американских биологов, результаты

которого опубликованы в свежем номере престижного научного журнала Nature Medicine. Взяв данные 164 тысяч человек из двух биобанков — английского и американского, они сравнили их биологический возраст с обозначенным в паспорте. И выяснили, что первый показатель, определенный с помощью различных биомаркеров,

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР ЛОСОТ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



все чаще превышает второй. Пугающая закономерность: последние поколения стареют быстрее предыдущих, возрастной разрыв растет. У англичан 1965–1974 годов рождения в сравнении с поколением их родителей он увеличился на 23 процента; у американцев за последнюю четверть XX века — на 92 процента. Та же тенденция — у миллениалов и зумеров. Похоже, мы имеем дело с еще одной проблемой развития цивилизации. Человечеству придется менять современный образ жизни? Или корни проблемы глубже? Для ответов на эти вопросы необходимы новые исследования.

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

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- **Срочный выкуп**, сниму комнату, квартиру, дом, дачу, земельный участок, любую недвижимость. Опыт 16 лет. Александра. Т. 8 (926) 316-66-17
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (916) 618-86-41
- Куплю квартиру дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Юридические услуги

Профессиональные ЮРИСТЫ
Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?
Срочная защита. Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.
Бесплатная консультация
Телефон **8 (495) 147-07-03**

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебят квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

Строительство и ремонт

БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ
AL provedal
ОКНА ПВХ
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
8 (495) 782-54-48
8 (495) 543-53-97
ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ
● Замена замков Т. 8 (906) 797-87-01

- **Ремонт** комнаты или квартиры поэтапно и по доступным ценам. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. Циклевка и ремонт паркета. Укладка ламината, доски. Натяжной потолок. Окна. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Т. 8 (495) 978-03-44

Работа и образование

- Курьер. ЗП 60 т. р. Т. 8 (499) 713-87-25

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР
Настройка смарт ТВ
Настройка цифровой ТВ-приставки
Прошивка телевизора
Рябит Плохо показывает
Тихий звук
Прокладка антенного кабеля
Подключение и настройка ТВ
Нет сигнала
Плохо работает пульт
Дмитрий НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ
8-967-026-88-87

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-71
- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81

Искусство и коллекционирование

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИМ
Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Пластинки. Старинную мебель. Столовые приборы. Любой антиквариат и многое другое.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8 (925) 403-68-83
● Куплю: Книги, Фарфор, Живопись, Фото. Олег. Т. 8 (968) 525-34-12

КУПЛЮ ДОРОГО!
КНИГИ, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, елочные и детские игрушки СССР, бижутерию, фотоаппараты, часы и прочее.
8 (495) 643-72-12
ЗВОНИТЕ!

МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ
старинной книги АНТИКВАРИАТ
КНИГИ до 1940 г. до 1 млн р.
Награды ст. • Монеты • Значки
Иконы • Картины • Коллекции
Автографы • Архивы • Открытки
Самовары • Портсигары • Часы
Статуэтки • Будды • Фарфор
8 (925) 835-80-33
Отд. закупки, Светлана
● Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40
- Книги до 1945г. от 1000р до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04

Знакомства

- Сваха! 8 (495) 772-19-81

Разное

- Оценю вышедшие из обращения франки, фунты, \$. Т. 8 (901) 519-32-75

Телефон рекламной службы
(499) 557-04-04
доб. 158

На правах рекламы

Чем заняться после рабочей недели? В столице огромное количество событий, и определиться с планами порой непросто. В новой рубрике «Выходные» наши журналисты специально для вас, дорогие читатели, составляют афишу мероприятий, которые, на их взгляд, точно нельзя пропустить.

ВЕДУЩИЕ РУБРИКИ



МАДИНА ЛЬЯНОВА

Обозреватель. Любит острые впечатления — по выходным отправляется в турпоходы, на фестивали и концерты. Ее суперспособность: умеет находить общий язык с абсолютно разными людьми.



АРТЕМ ЧУБАР

Ведущий редактор, любит пеший туризм, военную археологию и сочинение стихов. Учеба во ВГИКе привила ему вкус к хорошему кино. Чемпион редакции по громкости смеха.

УТРО

Скажите, как художник художнику, вы рисовать-то умеете?

Этот вопрос, адресованный Остапом Бендером Кисе Воробьянинову, так и подмывает задать многим и многим adeptам «современного искусства»...

ВЫСТАВКА

Впрочем, художники, чьи работы представлены в об-

новленной экспозиции Новой Третьяковки «Искусство XX века», определенно знали, с какой стороны брать за кисть и карандаш. Петров-Водкин, Лентулов, Машков, Кончаловский, Шагал, Татлин... И это далеко не весь список великих, на которых не жаль потратить целое утро.

11 июня
Новая Третьяковка, 10:00–20:00
ул. Крымский Вал, 10

СТОИТ УВИДЕТЬ

Современные технологии творят чудеса, вот и московский Новый Манеж на время преобразился в питерский Эрмитаж. Теперь нет нужды ехать в Северную столицу — оцифрованные сокровища Зимнего дворца в проекте «Великолепный Эрмитаж» прямо здесь и сейчас.

11 июня
Новый Манеж, 10:00–22:00
Георгиевский пер., 3, стр. 3

СТОИТ ПОБЫВАТЬ

■ При всем уважении, но отечественный хард-рок и металл не ограничиваются одними лишь мастодонтами жанра вроде «Арии», «Черного кофе» и «Кипелова». Второй по счету фестиваль тяжелой музыки Madstream Fest собирает сразу на двух площадках молодые и зубастые коллективы, которые готовы продемонстрировать свою контркультурную состоятельность. Среди участников — Tsugun, Minuala, Scald, Invertor, Ultar, Ease of Disgust.

11 июля
«Графит», 15:00
ул. Электродная, 2, стр. 32, 34

■ Поклонников силовых видов спорта и любителей зрелищных рекордов ожидают на открывающемся 11 июля «Прайд Спорт Фесте», организаторы коего обещают собрать в одном месте более 500 сильнейших людей планеты. В программе заявлены 10+ различных площадок и 100+ попыток обновить мировые рекорды. Гарниром к ним пойдут популярные блогеры и инфлюенсеры с мастер-классами, медиасхватками и баттлами.

11 июля
VK Stadium, с 10:00 и до вечера
Ленинградский пр-т, 80, стр. 17

Танцуют не только лишь все! От вальса и танго до хип-хопа и зумбы

Московский танцевальный фестиваль в парке искусств «Музеон» — отличный повод тряхнуть стариной и козырнуть молодостью.

В субботу, начиная с полудня и до самого вечера, всех желающих подвигать телом в самых разных ритмах и под самые разные мелодии ожидают четыре танцевальные площадки под открытым небом. В программе танцевального фестиваля — показательные выступления, шоу и ма-

РИТМЫ

стер-классы, на которых можно будет разучить несколько новых па с профессиональными наставниками и освоить азы различных танцев — от классического вальса и танго до хип-хопа, самбы, зумбы, брейкданса и джаз-фанка.

В числе участников — музыкальные коллективы «Арт Форс» и «Филатов и Кэрас», шоу «Гранд» под руководством чемпиона мира по латиноамериканским танцам Дениса Тагинцева и команда телешоу «Танцы» с хореографом Егором Дружининым. Фестиваль проходит в рамках проекта «Лето в Москве».

11 июня
«Музеон», 12:00 до 21:00
ул. Крымский Вал, 2.

13 сентября 2025 года.

Сабина Калдеран и Андрей Сарычев
ФОТО:
АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ



ДЕНЬ

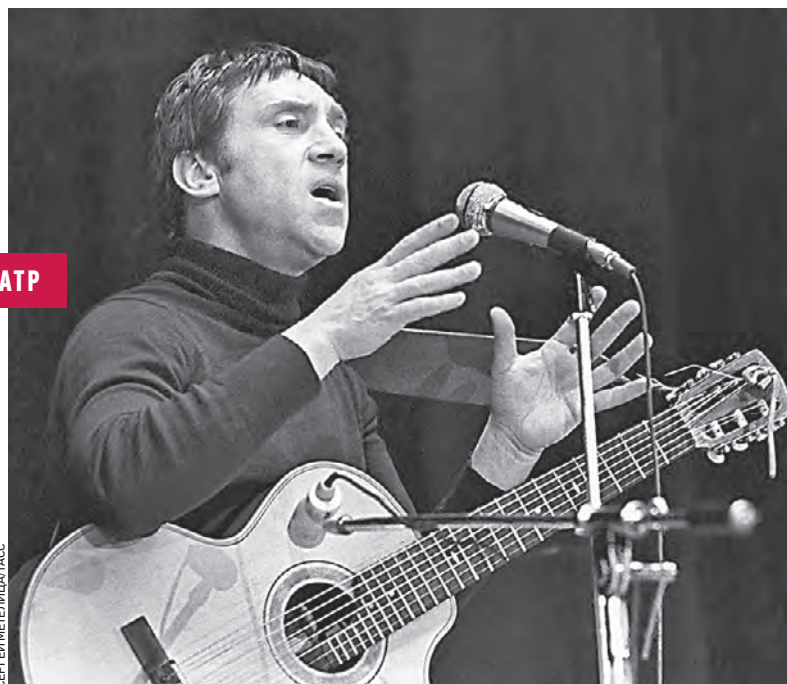
Высоцкому посвятили современную рок-постановку

«Я не люблю манежи и арены, на них миллион меняют по рублю...» — тут Высоцкий не кривил душой, ведь она всецело принадлежала сцене...

Перформанс «Наш Высоцкий — без лишних слов...» от Театра пластики и драмы Александра Бабенко и группы «Рок-Театр» — оммаж артисту от его современных коллег. Ничего лишнего, только стихи и песни барда, но в рок-обработке.

11 июня
Парк Горького, 20:00–21:40
ул. Крымский Вал, 9, стр. 27

ТЕАТР



28 февраля 1979 года. Владимир Высоцкий во время сольного концерта

СТОИТ ПОСМОТРЕТЬ

Сегодня в российский прокат выходит картина «Кодекс Данте» Джулиана Шнабеля, одного из самых неоднозначных режиссеров в современном кинематографе. Картина, впервые представленная на 82-м Венецианском кинофестивале в сентябре 2025 года, вызвала ожесточенные дискуссии в среде кинокритиков: пока одни разносили в пух и прах

ленту и ее создателя, другие с не меньшим энтузиазмом смешивали с грязью коллег, которые «так ничего и не поняли». Шнабель же просто сделал то, что хотел, сняв авторское кино с настоящим звездным составом: Оскар Айзек, Джерард Батлер, Джон Малкович, Аль Пачино, Мартин Скорсезе...

11 июня
в 129 кинотеатрах столицы

СУББОТА

УТРО

Известный джазовый саксофонист Никита Фролов



ВИКТОР ХАБАРОВ



Саксофон вместо будильника

Есть у воскресного утра такая особенность: оно всегда приходит слишком тихо. Как будто мир делает вид, что ничего особенного не происходит и можно еще полчаса полежать, уткнувшись носом в подушку. Но только не в это воскресенье.

12 июля саксофон прорежет воздух, контрабас заставит дрожать асфальт, а ударные выбьют из сна всех, кто еще не встал. Это Музей транспорта Москвы прово-

дит ежегодный городской джазовый фестиваль «Бибип-Бибоп». С 11 утра и до самого вечера Басманный район превратится в одну большую сцену, музей под открытым небом и центр притяжения для всех, кто неравнодушен к музыке, скорости и истории. Пока на главной сцене будут сменять друг друга джазовые коллективы, вокруг развернется настоящий праздник. В программе — экскурсии по фестивалю, выставкам,

ФЕСТИВАЛЬ

историческому Басманному району. Для детей подготовили квесты с загадками, мастер-классы, конструкторы и настольные игры. Художники представят интерактивные арт-проекты, вплетенные в пространство.

Но главная гордость фестиваля — автомобили. Среди музыкальных сцен расположится экспозиция Музея транспорта Москвы: редкие «Москвичи», гоночные болиды, ретроклассика, современные суперкары, тюнинг-проекты и мопеды от ведущих клубов. А ровно в полдень с праздничной площади стартует второй этап Кубка Москвы по историческому ралли — 100 экипажей на классических автомобилях отправятся в путь под звуки живого джаза.

12 июля
АРМА, 11:00
Нижний Сусальный пер., 5

КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

Говорят, лучший вид на город открывается с высоты. Но что если не просто смотреть, а двигаться и чувствовать ритм там, где облака кажутся ближе? Каждую неделю программа

«Мой спортивный район» поднимает тренировки на новый уровень. В это воскресенье на крыше Места встречи «Планета» пройдет танцевальный фитнес, но доступны еще и фитнес, йога и даже растяжка. Взгляни на себя и город с новой стороны.

БУДЕТ ИНТЕРЕСНО

■ Встретить своего четвероногого напарника можно будет на фестивале «Собаки, друзья и люди».

12 июля
13:00
Воронцовский парк, 3



■ Патриаршее подворье в Переделкине превращается в мастерскую под открытым небом — бери этюдник и краски.

12 июля
Ж/д станция «Переделкино», 12:00
7-я ул. Лазенки, 42,

Подглядывать за звездами можно!

Вообще-то смотреть на солнце вредно. Но в это воскресенье — можно.

В этот день в парке «Скольконики» астролюбители настроят телескопы с солнечными фильтрами, и звезда, которая греет нас каждый день, окажется совсем рядом. Любый может бесплатно заглянуть в окуляр — увидеть диск, кипящую поверхность, пятна и зернистую рябь, которые

обычно прячутся в слепящем свете. Опытные астрономы-любители расскажут, что за кипение там происходит: откуда берутся циклы активности, как магнитные бури рождаются и добираются до Земли, заставляя дрожать магнитное поле и проявляться в полярных сияниях, сбоях связи и даже в самочувствии метеозависимых людей.

Только не забудь головной убор и воду — наблюдать звезду лучше всего с комфортом.

12 июля
Скольконики, 12:00

НАУКА



Москвичка Екатерина Хисматулина с телескопом в Парке Горького. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ДЕНЬ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ВЕЧЕР



Скафандр космонавта в павильоне «Космос» на ВДНХ

Не турист, но житель: увидеть космос изнутри

Тяжело бывает долго находиться вдали от дома. А что если по долгу службы вас на несколько месяцев забрасывает за пределы земной атмосферы?

Ни привычного шума автомобилей на улице, ни мягкой кровати, ни запаха крепкого кофе по утрам. Для космонавтов дом — герметичный модуль, в котором окно заменяет иллюминатор. Именно об этом — экскурсия «Форпосты в космосе», которую 12 июля проведут эксперты Центра «Космонавтика

и авиация». В годовщину запуска модуля «Звезда» здесь расскажут, как все начиналось с секретных станций «Алмаз», как «Салюты» прокладывали путь к долгосрочным экспедициям, как орбитальный «Мир» стал символом целой эпохи и как сегодня

МКС объединяет страны на высоте 400 километров над Землей. Откуда

возникла идея не только полететь в открытый космос, но и задержаться там? Это история об инженерии, мужестве, научных открытиях и о том, почему орбитальные форпосты так важны для всего человечества.

12 июля
ВДНХ, 19:30
пр-т Мира, 119

ЭКСПУРСИЯ

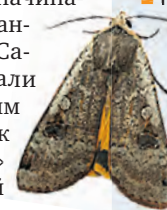
НЕ ПРОПУСТИ

■ Когда солнце садится, лес просыпается. Отправьтесь на экскурсию «Ночные насекомые» в парке Покровское-Стрешнево.

12 июля
После заката
5-й Войковский проезд, 2 стр 2

■ На фестивале «Беспринципные чтения» прозвучат голоса, которые невозможно спутать: Максим Матвеев, Константин Хабенский и другие.

12 июля
19:00
4-й Сыромятнический пер., 1/8, стр. 6



СЕРГЕЙ БУЛДИН/NEWS.RU/TASS

Поход в лес с корзиной — всегда приключение

А вот теперь они и правда пошли. И даже побежали. Иностранцам не понять силы страсти, что испытывают россияне к сбору грибов. И пусть не понимают. Мы — знаем, как это! ...Лисичек — море. Их золотые шляпки на изум-

лята, пахнущие пикантной горчинкой. Дружные семейки летних опят оседлали любимые пеньки. Их нежные шляпки — мечта для любителей супчиков.. Мы любим собирать грибы, потому что это всегда приключение. А еще — тайный, у каждого свой, разговор слесом. В нашей странной жизни, сегодня, пожалуй, напроць лишенной романтики, поход в лес с корзиной — едва ли не единственное ее проявление. А еще — отчасти возвращение в прошлое, которое почти все мы, идеализируя, любим. Можно, конечно, идти в лес и просто так, на прогулку, но с доисторических времен приносимая оттуда «добыча» ценится сверх меры. В общем, в выходные — в лес. Хорошо там.

рудной подстилке из мха
кажутся подсвеченными
изнутри. Высыпали бе-
лые — пузатые, крепкие,
уставшие прятаться. Кое-
где, локально, показали
липкие свои головы мас-

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

СКАНВОРД



Составил **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ** / vecher@vm.ru

ТРАВМА ОТ ПСА		ЧУШЬ НА ПОЧВЕ БЕЗУМИЯ						КОМПОНЕНТ МАЙОНЕЗА		ГДЕ КОСТОМЧИК СШИЛИ?	
СМОТРИТЕ ФОТО		БАУЛ ПАПАРАЦЦИ						ТОНКАЯ КАРАНДАШНАЯ ОБВОДКА		ЧТО СПУСКАЕТ НА ЗЕМЛЮ ПОСЛЕ «ВИТАНИЯ В ОБЛАКАХ»?	
ДЕЛЕНИЕ ВЕЩЕСТВА НА АВТОМАТЕ		ИНЖЕНЕР ИЗ «ЗОЛОТОГО ТЕЛЕНКА»						РАЗВЯЗЫВАЮТ			
								«АРБУЗ-НАЯ КОСТОЧКА»		СЛУЖАНКА, СЫГРАННАЯ ЛАРИСОЙ УДОВИЧЕНКО В МУЗЫКАЛЬНОМ ФИЛЬМЕ «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ»	
КАКАЯ ДИСЦИПЛИНА УВЛЕКЛА ГЕРОЯ РОМАНА «ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА» ГЕРБЕРТА УЭЛЛСА?		«КОРОЧКИ ДЕПУТАТА»						ДРЕВЕССИНА НАЗЛО МОЛИ		БОЙЦЫ В КУСТАХ	
ЛОЖЕ БОМЖА В ПАРКЕ		ПТИЦА ИЛИ НЕБЫЛИЦА		ЗВЕРЬ, ЧЬИМИ ЛЕЖБИЩАМИ ЗНАМЕНИТЫ УШКАНИЙ ОСТРОВА НА ОСТРОВЕ БАЙКАЛ		ПОРТРЕТ С ИРОНИЕЙ		РАСТИТЕЛЬНЫЙ «ОСВЕЖИТЕЛЬ»		НАСТЕННЫЕ ...	
ВАРИАЦИЯ НА ТЕМУ ПАНИРОВКИ		ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ ЧАРЛЬЗА ДИККЕНСА		«ХОЗЯИН ГОРОДА»		СПИРТ, ЧТОБЫ ОТКАЧАТЬ		ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ		ЗВЕРЬ ДЛЯ УКРОТИТЕЛЯ	
ТУРГЕНЕВСКИЙ ПЕС		УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЗАКОН МЕРФОЛОГИИ ГЛАСИТ: «ЕСЛИ ВАМ ПОНРАВИЛСЯ ..., ТО ВАШЕГО РАЗМЕРА НЕТ»		ВОСТОЧНЫЙ САМОДЕРЖЕЦ						ДОХОД С БАРАНА	
ХОМУТ ДЛЯ ВОЛА		СТРАЖ НА ПРОХОДНОЙ									

АКЦИЯ

«Вечерка» предлагает принять участие в фотоакции «Ах, лето красное!» и поделиться яркими моментами этой незабываемой поры с другими читателями.

В этом году последние звонки в столичных школах прозвучали для 223 тысяч выпускников — такую цифру озвучили в столичном Департаменте образования и науки.

Для ребят это время одновременно и тяжелое, и очень радостное, волнительное. Многое меняется и никогда не будет, как прежде. Выпускники не скоро увидят любимых учителей и многих одноклассников. С другой стороны, в ближайший год их ждет столько

перемен, столько открытий! Конечно, все это захватывает дух.

Учителям яркие эмоции и мандраж выпускников наверняка тоже передаются.

— Высылаю фотографии с мероприятия, посвященного выпуску учащихся 11-х классов из ГБОУ школы № 2010, — написал на почту «Вечерки» читатель Алексей Быков. — Как мне кажется, они получились отлично!

На фото: преподаватель столичной школы Алексей Быков играет на гитаре.

Каждую неделю мы публикуем ваши истории и фотографии. Лучшие работы получают номинации от «Вечерки». А в конце сезона победитель станет новым героем обложки. Ждем ваши фотографии и истории на почту:

VECHER@VM.RU

Укажите имена и фамилии людей, присутствующих на фотографии, и обязательно автора работы



ПРЕДСТАВИТЕЛИ НАЦИОНАЛНОСТИ И РЕЛИГИИ ВЪВ
 ПОСРЕДСТВОТО НА КОТОРИТО СЕ ПРОВЕДВА
 ПОСРЕДСТВОТО НА КОТОРИТО СЕ ПРОВЕДВА