



ДАТА

12

День губной помады:
подбираем идеальный
оттенок на любой случай



ДЕЛО ВКУСА

7

Крапива стала
главным летним
деликатесом



СОЦСЕТИ

11

Блогерши начали
называть себя женами
вымышленных героев



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

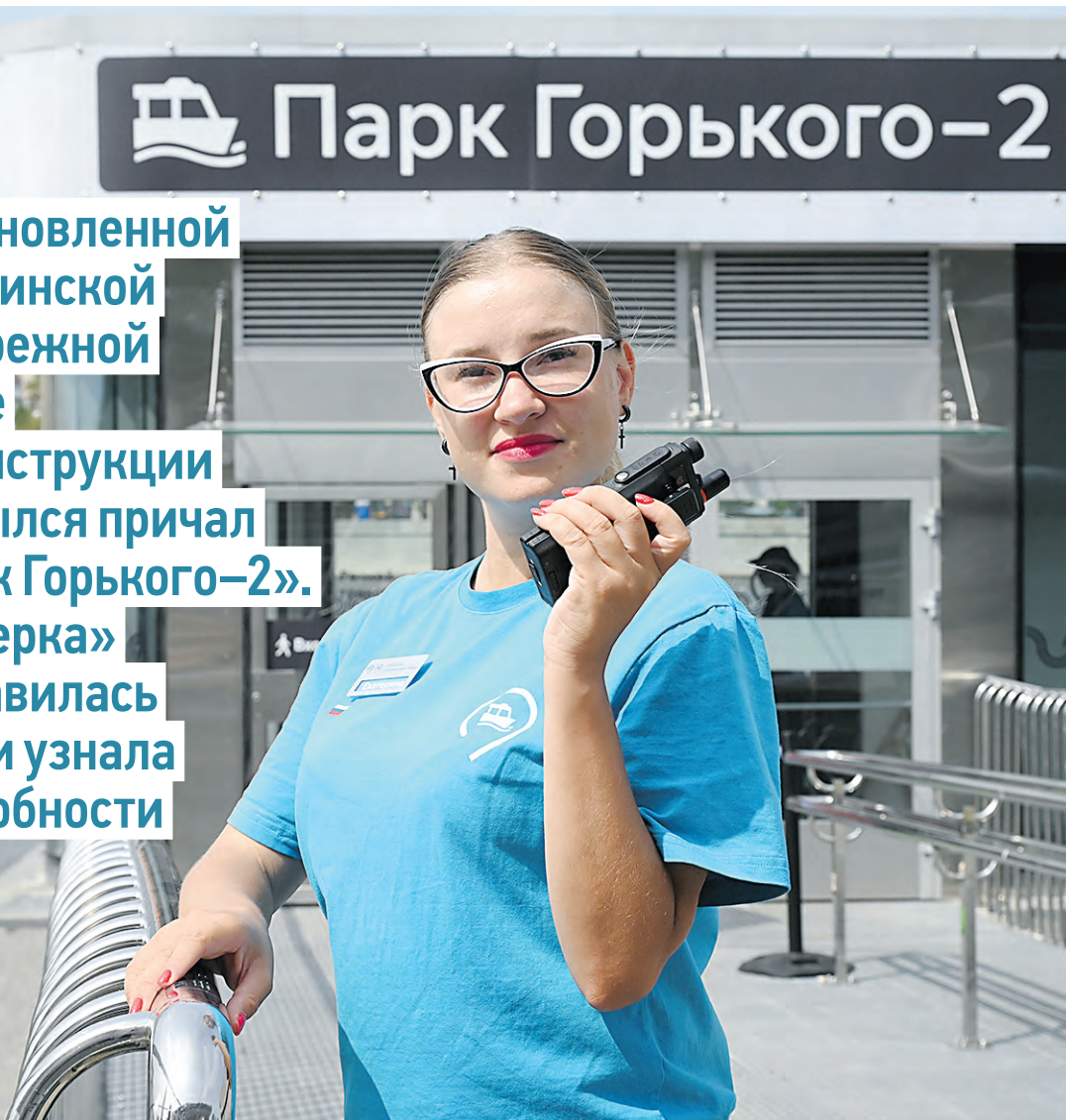
ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 29 июля 2026 года, № 50 (30429)

Корабль ждет у метро

На обновленной
Пушкинской
набережной
после
реконструкции
открылся причал
«Парк Горького–2».
«Вечерка»
отправилась
туда и узнала
подробности

4



28 июля. Сотрудник службы пассажирского сервиса Центра организации дорожного движения Москвы Екатерина Болдырева встречает пассажиров на причале «Парк Горького–2». ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ПОТРЕБИТЕЛЬ

КРАСОТА ПО-РУССКИ

3

Товары столичных брендов, созданные по мотивам русского фольклора, представили в арт-павильонах проекта «Лето в Москве». В ассортименте — свечи, предметы декора, керамическая посуда и многое другое. «Вечерка» изучила ассортимент.



ГОРОД

КАК МЕНЯЮТСЯ СТОЛИЧНЫЕ ПАРКИ



5

ЦИТАТА



Мэр Москвы

**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН**

Интерес к биологии у наших ребят растет, и это неслучайно, ведь эта наука открывает двери в самые передовые отрасли — от фундаментальной и прикладной медицины и биоинженерии до высокотехнологичной агросферы и экологии. В этом году ОГЭ по биологии сдавали свыше 12 тысяч девятиклассников и 4,7 тысячи из них написали его на «пятерку». ЕГЭ по этому предмету выбрали более 10,2 тысячи одиннадцатиклассников, и около 2,7 тысячи ребят набрали 80 баллов и выше.

Сохранили былой облик

Вчера после двухлетней реставрации открыли церковь Вознесения Господня — один из первых каменных шатровых храмов на Руси. «Вечерка» рассказывает, как велись работы и что изменилось.

2

МОЙ РАЙОН

НАШ ДВОР ПОЛОН ЧУДЕС

В столице становится все больше современных и благоустроенных детских площадок, где ребята могут не только поиграть, но и узнать больше о науке и профессиях. «Вечерка» собрала подборку мест для прогулок с детьми.

8



27 июля. Москвичка Арина Терехова на площадке в районе Соколиная Гора

ПОГОДА



Завтра временное похолодание отступит — температура воздуха начнет постепенно повышаться. В течение дня будут идти небольшие дожди. Однако к выходным погода наладится.

ВЛАДИМИР НОВИКОВ, ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МОСКВЫ / АГЕНТСТВО МОСКВА. КАНАЛ СЕРГЕЯ СОБЯНИНА

66

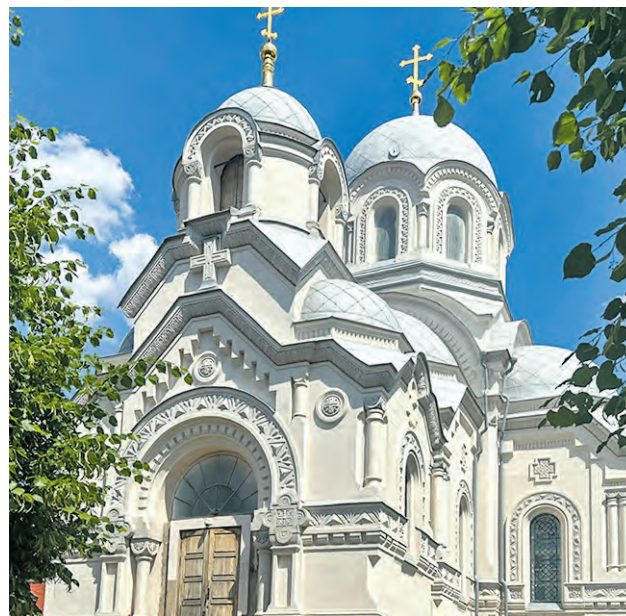
московских памятников
архитектуры
отреставрировали
за счет бюджета города
в прошлом году

26 июля
2024 года.
Мэр Москвы
Сергей
Собянин
осмотрел
работы
по благоу-
стройству
и реабилита-
ции музея-
заповедника
«Коломен-
ское»



ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Продолжается реставрация Донского монастыря — объекта культурного наследия федерального значения, на территории которого находится свыше 30 памятников истории и архитектуры. Реставрация идет несколько лет — за счет федерального и городского бюджетов, при поддержке меценатов. Проекты реставрации малого собора и церкви Архангела Михаила удостоились премии «Московская реставрация».



Комплексная реставрация ансамбля Донского ставропигиального мужского монастыря продолжается

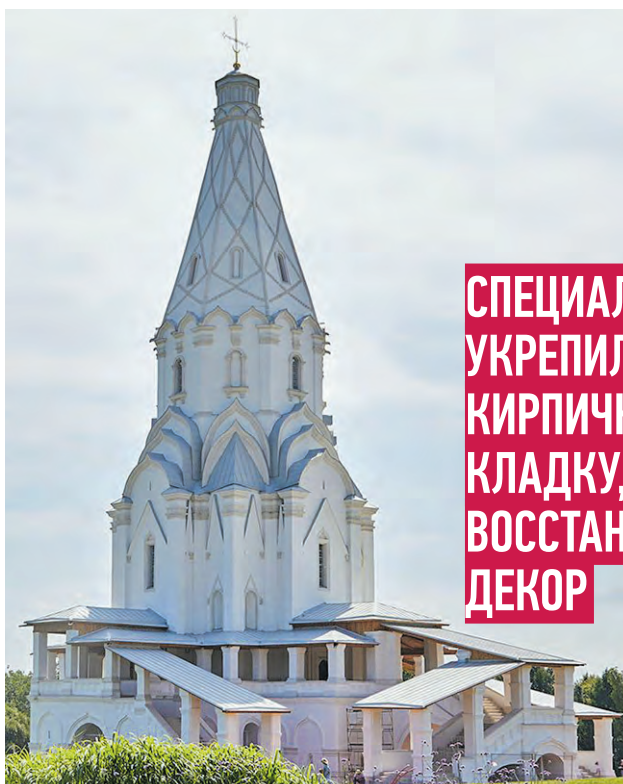
Сохранили облик шедевра XVI века

Церковь Вознесения Господня открылась после реставрации

Церковь Вознесения Господня в «Коломенском» открылась после реставрации. Вчера в своем канале в мессенджере «Макс» об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

Одним из трех объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО в Москве является церковь Вознесения Господня в «Коломенском». Ее освятили 3 сентября 1532 года. Для тех лет церковь была очень высокой — 62 метра. Выше была разве что колокольня Ивана Великого в Кремле. Кандидат исторических наук Александр Докукин отмечает: несмотря на то что церковь построена из камня, она выполнена в традициях русского деревянного зодчества. — Также в ней есть элементы европейского готи-

ческого стиля, поскольку работами руководил итальянец Петро Аннибале, он же Петрок Малой. Он внес, например, такие элементы, как вимперги, или щипцы — островерхие фронтоны, характерные для готического стиля, а также украсил шатер церкви бусинами-ожерельями, — отмечает Александр Докукин. В рамках масштабного проекта благоустройства музея-заповедника «Коломенское» церковь решили отреставрировать. Работы шли два с половиной года, и теперь один из первых каменных шатровых храмов на Руси открыт. — Специалисты укрепили кирпичную кладку, восстановили белокаменный декор, позолотили крест и декоративное яблоко на вершине шатра, сохранив исторический облик уникального памятника, — рассказал Сергей Собянин. Поражает тот факт, что до наших дней церковь Вознесения Господня дошла в ори-



гинальном виде, без конструктивных изменений. Хотя пострадать она могла

неоднократно: во время нашествия крымского хана Девлет-Гирея в 1571 году;

в годы реформы патриарха Никона, когда здания многих храмов перестраивали; во время нашествия Наполеона, когда французы разрушили дворец Екатерины II в Коломенском. Церковь пережила революцию 1917 года, устояла в Великую Отечественную войну. В дни великих православных праздников в церкви Вознесения Господня будут, как и прежде, совершаться богослужения. Она продолжит работать и как музей. — Для посетителей открыто не только богослужбное пространство, но и подклет (нижний этаж) храма с постоянной экспозицией об истории церкви и обретении Державной иконы Божией Матери, — сообщил мэр. Посетить храмовое пространство можно будет только в теплое время года. Кстати, там уже открылась выставка, посвященная истории иконостасов и празднику Вознесения. А вот экспозицию на нижнем этаже церкви можно посещать круглый год. К слову, в рамках реставрации в «Коломенском» в про-

шлом году восстановили не только церковь Вознесения Господня, но и домик Петра I. В нем мастера привели в порядок наружные стены деревянного сруба, декоративные элементы, восстановили аварийную печную трубу и кровлю. В интерьерах заменили пол, обработали все специальным составом, выполнили ремонт существующих и устройство новых инженерных систем.



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



СПЕЦИАЛИСТЫ
УКРЕПИЛИ
КИРПИЧНУЮ
КЛАДКУ,
ВОССТАНОВИЛИ
ДЕКОР

Москва сегодня уделяет огромное внимание сохранению памятников старины. За последние 15 лет реставраторы подарили новую жизнь 2500 объектам. До 2030 года планируется отреставрировать еще около 700 памятников. Например, к числу значимых объектов, которые отреставрировали за последнее время, можно выделить стену Китай-города с башней 1534–1538 годов. Ее построил все тот же Петрок Малой. На сегодняшний день, по официальным оценкам, доля столичных объектов культурного наследия, находящихся в хорошем и удовлетворительном состоянии, составляет 96 процентов. Для сравнения, в 2010 году этот показатель составлял лишь 61 процент.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
vecher@vm.ru

«Самовар» предлагает кокошники

Сувенирную продукцию делают по мотивам русских сказок

Столичные производители представили продукцию с фольклорными мотивами. Приобрести интересные изделия можно уже сейчас в арт-павильонах «Сделано в Москве».

Фольклорная эстетика — один из главных трендов последних лет в России. По словам маркетолога Ольги Болиной, популярность изделий в русском стиле связана не только с модой, но и с потребностью человека в опоре и эмоциональной безопасности.

— Люди все чаще выбирают вещи, которые несут в се-

бе не только утилитарную функцию, но также эмоциональный смысл: напоминают о корнях, создают ощущение близости к традициям и помогают выстроить личную связь с культурным кодом, — подчеркнула специалист. Столичные предприниматели стараются следить за новыми веяниями и отвечать запросам покупателей, а в этом им помогает город. Настоящие уголки славянской культуры расположились на площадках «Лета



28 июля. Гости столицы, туристы из Орла Ольга и Виталий Лупандины выбирают сувениры.

ФОТО: ИЛЬЯ ПРОШИН

в Москве». Самые разные товары можно приобрести в «Летнем маркете» на Болотной площади, а также на улице Арбат.

Корреспондент «ВМ» отправилась в арт-павильон «Самовар» и узнала, какая продукция популярна среди москвичей и гостей столицы. Гигантский павильон в форме самовара привлекает взгляды

издалека. Именно здесь продается более 75 товаров московских брендов. Некоторые изделия уже стали любимыми. Покоряют сердца москвичей и новые товары в русском стиле.

— Наши покупатели очень любят кокошники. Особенно они нравятся детям. У нас

представлены разные головные уборы, — рассказывает продавец-консультант арт-павильона «Самовар» Вероника Поюнова.

Семья Лупандиных приехала в Москву из Орла и решила приобрести сувенир на память.

— Глаза разбегаются, такие красивые вещи. Кокошники запали в самое сердце, — улыбается Ольга Лупандина.

Товары с фольклорными мотивами на Арбате в павильоне «Самовар».

ФОТО: ИЛЬЯ ПРОШИН



Недавно представили и новые товары. На витрине можно увидеть красочные закладки с Лисой Патрикеевной и цветком папоротника, брелоки в форме избушки на курьих ножках и других героев русских сказок.

— Читающие покупатели сразу отходят к витрине с книгами о славянских мифах и сказках, — говорит Поюнова.

Она отметила, что часто покупают брелоки и закладки, а еще — стикер-паки с изображением трав Адыгеи, архитектурных памятников России и сов.

— Дочери очень понравились закладка, а мне брелок с избушкой. Приятно, что и порадовали себя, и денег много не потратили, — поделилась Наталья Ерасова.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
vecher@vm.ru

28 июля.
Москвичка
Алина Завацкая
приобрела
закладки
для книг.
ФОТО: ИЛЬЯ
ПРОШИН



**СРЕДИ
ПОКУПАТЕЛЕЙ
ПОПУЛЯРНЫ
ЗАКЛАДКИ
И БРЕЛОКИ**

ОБЩЕСТВО

Поддержим героев

В рамках проекта «Лето в Москве» участники специальной военной операции, ветераны боевых действий и их семьи могут посещать городские мероприятия на льготных условиях.

На площадках «Московских сезонов» и в 12 городских парках, включая «Сокольники», «Царицыно» и «Коломенское», работают открытые бассейны с шезлонгами и душевыми. Для льготной категории граж-

дан скидка 50 процентов. А в «Зарядье» до 6 сентября каждые выходные показывают кино. Сеансы начинаются на закате и проходят под «Стеклопанельной короной» и в Малом амфитеатре парка. Для ветеранов и их семей вход бесплатный.

В Дарвиновском музее проходят выставки «Бестиарий» и «Нахлебники», которые можно посетить до 16 и до 23 августа соответственно. Здесь же работает экологическая тропа, где можно уви-



Волонтеры Сергей Халиков и Екатерина Царева.

ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

деть сотни видов растений. Тропа открыта с 10:00 до 18:00 со вторника по воскресенье.

Для любителей активного образа жизни 23 августа пройдет Большой фестиваль бега. Можно принять участие в забегах на дистанции 5 и 10 километров или в скандинавской ходьбе. Участие бесплатно для молодежи, пенсионеров, людей с инвалидностью и ветеранов. Также в программе — концерты и выступления диджеев.

А 1 августа в Центральной библиотеке имени Н. А. Некрасова состоится бесплатная медитация по раджа-

йоге, а в пространстве «Молодежь Москвы» пройдет встреча «Диалог с героем» с ветераном СВО.

Кроме того, на 30 площадках «Московских сезонов» работают «Домики добра», где принимают подарки, гигиенические наборы для бойцов и корм для животных. Еще 8 августа в парках «Сокольники», 850-летия Москвы, «Северное Тушино», в зоне отдыха «Красногвардейские пруды» и сквере «Место встречи «Баку» пройдет фестиваль «Время добра. Лето». Вход свободный.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

На обновленной Пушкинской набережной после реконструкции открылся причал «Парк Горького — 2».

Солнечная погода — отличный повод прогуляться по новой Пушкинской набережной, а еще — отправиться в небольшое путешествие по Москве-реке. Теперь сесть на кораблик можно на новом причале «Парк Горького — 2» — он находится близко от главного входа в парк и буквально в 10 минутах от станции метро «Парк культуры», что очень удобно пассажирам. Встречает желающих прокатиться на теплоходе сотрудник службы пассажирского сервиса Центра организации дорожного движения Москвы Екатерина Болдырева. Она проверяет билеты, подсказывает расписание и отвечает на вопросы.

— Новый причал мне очень нравится. Один из самых современных и комфортных в столице. Сделали лавочки, чтобы можно было комфортно ожидать прибытия судна. Есть навес, чтобы спрятаться от солнца в жару или от дождя в непогоду, — отметила Екатерина Болдырева. — А еще здесь очень красиво!

Кроме того, после обновления на этом причале появилась возможность принимать суда всех типов, включая гибридные. Для этого установили четыре зарядные электростанции. Также теперь здесь могут швартоваться сразу два судна, а количество пассажиров, которые могут одновременно находиться на причале, увеличилось со 100 до 280 человек.

Сотрудник службы пассажирского сервиса ЦОДД Екатерина внимательно проверяет билеты у семьи Ковалевых. Затем родители Роман и Анастасия с сыновьями Николаем и Алексеем проходят в зону досмотра. Здесь сотрудники



280

человек одновременно могут находиться на причале «Парк Горького — 2» на Пушкинской набережной.

Матрос встречает улыбкой

Как работает новый причал «Парк Горького — 2»

службы безопасности просят положить вещи на ленту и пройти через рамки металлодетекторов — это важ-

ми. Очень любим Москву, не первый раз здесь. И решили, что сегодня в хорошую погоду прокатимся на корабли-

28 июля. Туристы из Республики Коми Анастасия и Роман Ковалевы с детьми Николаем (слева) и Алексеем. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



СДЕЛАЛИ ЛАВОЧКИ, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО ЖДАТЬ ПРИБЫТИЯ СУДНА

но, чтобы все пассажиры были в безопасности и поездка прошла с комфортом. За соблюдением правил следят очень строго.

— Мы приехали в столицу в отпуск из Республики Ко-

ми. Очень любим Москву, не первый раз здесь. И решили, что сегодня в хорошую погоду прокатимся на корабли-

ров помогает судам швартоваться.

— Когда теплоход подплывает, экипаж бросает мне швартовочный канат, который я помогаю накинуть на специальное крепление на причале, — поясняет он.

Юрий организует безопасную посадку и высадку пассажиров, следит за тем, чтобы на мостик между причалом и судном не ступало больше одного человека, маломобильным категориям граждан помогает подниматься на борт и сойти с судна.

— Причал открылся недавно, но у нас уже есть постоянный пассажир. Пожилой мужчина каждое утро приходит к нам и садится на прогулочный корабль. Говорит, что ему очень нравится так проводить время, — рассказал береговой матрос. Между тем к причалу прибывает гибридное судно «Стрельна». Семья Ковалевых отправляется на посадку. Их ждет увлекательное путешествие по центру столицы.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru

28 июля. Матрос службы ЦОДД Юрий Сидоров на причале «Парк Горького — 2». ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ ЛИКСУТОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ
ПО ВОПРОСАМ ТРАНСПОРТА
И ПРОМЫШЛЕННОСТИ



Продолжаем развивать речной транспорт и повышать

качество сервиса. Ожидаем, что пассажиропоток обновленного причала «Парк Горького — 2» вырастет в четыре раза. Усилили команду: теперь 26 сотрудников ЦОДД ежедневно помогают пассажирам здесь, а также на причалах «Китай-город» и «Киевский». Еще 68 наших работников оказывают помощь на 25 причалах регулярных маршрутов электросудов.

КСТАТИ,

за порядком на воде круглосуточно следит Речной ситуационный центр. Целых 500 камер мониторят акваторию, операторы фиксируют нарушения и координируют подход судов к причалам. Дополняют рейды для безопасности на воде проводит Водный патруль ЦОДД.

**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 Эльвира Суровяткина

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 28.07.2026, 22:00. Дата выхода в свет 29.07.2026, № 50 (30429).



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**

Городская среда с каждым годом становится все более современной и комфортной для жителей столицы: преобразуются зоны отдыха, культурные и социальные объекты, места притяжения москвичей. В новой рубрике «Было-стало» мы будем рассказывать о самых важных изменениях.

Здесь хочется гулять бесконечно

Парк «Покровское-Стрешнево» — одна из самых крупных и популярных территорий для прогулок в Москве. «ВМ» узнала, как изменилось это пространство.

Еще до начала работ в парке не было кафе, уютных мест для отдыха в тишине, все детские и спортивные площадки морально устарели. Парк сложно было назвать местом для семейного досуга, поэтому власти приняли решение начать работы по его преобразению. За год специалисты обновили исторический усадебный ансамбль, обустроили современные зоны для спорта и отдыха, а также привели в порядок пруды и экотропы, сохранив природную заповедную зону. После благоустройства в парке появились места для тренировок, современные

тренажеры и даже парк для любителей экстремальных видов спорта. А в зоне с тренажерами можно проводить полноценные функциональные и силовые тренировки. — Площадки для спорта стали привлекательнее. В выходные здесь настоящий аншлаг. Мне очень нравится, что благодаря такой инфраструктуре больше жителей посвятили свою жизнь тренировкам, — рассказал местный житель, тренер Александр Иванов. Также на территории парка появились павильоны, выполненные в единой стилистике, где можно попробовать разные блюда. Кстати, сначала некоторым жителям не очень понравилась идея с кафе, но затем они увидели плюсы такой инициативы. Теперь можно не приносить еду с собой. Кроме того, если раньше не было централизованных и организованных маршрутов в парке, то сейчас ситуация изменилась: дорожки проходят по самым живо-



ПАРК ТЕПЕРЬ РАДУЕТ ЖИТЕЛЕЙ ЖИВОПИСНЫМИ ВИДАМИ И УЮТНЫМИ КАФЕ

писным местам, а вокруг установлены лавочки для отдыха.

Также в парке полностью пересмотрели подход к детским площадкам. Теперь там есть несколько зон, где весело провести время могут дети самых разных возрастов. Есть батуты, песочницы, качели, тематические горки и даже аттракционы.

— Мы рады, что рядом с домом появились места, где мы с дочкой можем найти новых друзей. Атракционы очень интересные, — рассказала москвичка Ольга Севостьянова.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

Историк Сергей Несвитский рядом с отреставрированной усадьбой Покровское-Стрешнево.
ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ТИМУР ДОНЦЕВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ
ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА
ПАРКА «ПОКРОВСКОЕ-СТРЕШНЕВО»



После перерождения в 2022 году парк стал еще одной точкой притяжения для москвичей. Мы полностью обновили инфраструктуру, теперь в парке есть детские площадки, спортивные зоны, кафе и регулярно пополняется количество экологических маршрутов. Жители довольны изменениями, ведь нам удалось сохранить баланс между природой и комфортом.

Что изменилось

БЫЛО

Без спортивных зон

До 2022 года в парке негде было заниматься спортом. Многие проводили разминку прямо на траве



Устаревшие детские площадки

Раньше в парке было несколько площадок с ржавыми аттракционами, которым было много лет

Тропы для прогулок

Раньше в парке не было централизованных троп. Их протаптывали посетители

Негде перекусить

Раньше в парке был только один киоск с кофе и закусками, поэтому перекусить было негде

СТАЛО

Доступные тренажеры

После благоустройства 2022 года в парке открыли целый парк экстремальных видов спорта и несколько площадок с тренажерами



Современные площадки

Сегодня площадок в парке несколько, и они рассчитаны на разные возрасты, собрав в себе лучшие виды аттракционов: качели, батуты и горки

Новые экологические маршруты

Сейчас в парке есть централизованные маршруты и несколько экологических троп

Павильоны

Сейчас в парке можно попробовать блюда разных стран мира и отведать вкусные пончики

Игрушка за полмиллиона

Какие подводные камни есть у популярного тренда на миникары

В социальных сетях набирают популярность миникары. Это уменьшенные копии машин «Тойота», «Гелендваген», «Порше», «Ягуар», «Мерседес» и других. Они выглядят, как игрушки, а стоят как подержанный автомобиль. «ВМ» разобралась в плюсах, минусах и юридических подводных камнях использования этой новинки.

Подобные миникары имеют ряд преимуществ перед обычными авто. Например, чудо техники можно зарядить от розетки, а потребление энергии минимальное. Эксперты в сети утверждают, что 100 километров пути обойдется водителю в 20–30 рублей. Вопрос с поиском мест для парковки таких машин решается проще.

Пока звучит как сказка. Отправимся за предложениями в интернет. По запросу сразу же предлагают приобрести новенький экологичный транспорт за 650 тысяч рублей, подержанный можно купить за меньшую сумму. По документам скромный внедорожник числится как электроскутер, оснащенный электродвигателем, мощность 72 кВт, запас хода до 150 километров, максимальная скорость до 50–60 километров в час, время полной зарядки 6–8 часов, тип батареи литийионная.

Опасность для пешеходов и водителей

В комментариях под постами с такими машинами ситуация неоднозначная — кто-то рад возможности порулить игрушкой, а кто-то негодует из-за малолетних водителей. Важно отметить, что выезжать на дорогу наравне с обычными автомобилями миникарам нельзя. Водителю необходимо



Один из вариантов квадроциклов доступных к покупке, представленный на площадке купли-продажи



Компактный электромобиль «Гелендваген» готовы продать за 650 тысяч рублей

ФАКТ

Первоначально выпуск мини-автомобилей был налажен в Италии. Машина была рассчитана на двух человек и имела двигатель мощностью всего 9,5 л. с. Впоследствии аналогичные модели производили во Франции — VELAM Isetta, Бразилии — Romi Isetta и Великобритании — BMW Isetta.

иметь права категории «М», которое выдается с 16 лет. К сожалению, многие школьники пренебрегают этими правилами и создают аварийные случаи. Юристы называют эту нишу «серой зоной» за-

конодательства. За нарушение Правил дорожного движения на миникаре грозит административный штраф, но число желающих рискнуть, к сожалению, не уменьшается.

ВЛАДЕЛЬЦУ НУЖНО ИМЕТЬ ПРАВА КАТЕГОРИИ «М»

Взгляд эксперта

Если не брать во внимание испорченную репутацию, равную электросамокатам, сама идея микроавтомобилей на электродвигателе имеет потенциал. — За рубежом жесткие стандарты выбросов и государственных стимулы ускоряют внедрение мини-

каров. Многие европейские страны предоставляют субсидии, льготы или снижают регистрационные сборы для владельцев небольших электромобилей. Электрические микроавтомобили открывают новую волну инноваций. Благодаря меньшей емкости аккумуляторов и короткому времени зарядки они становятся доступным вариантом, — поделился доцент кафедры международного бизнеса Финансового университета при Правительстве РФ Евгений Сумароков.

Где можно использовать

Габариты миникаров в среднем составляют 2,3 метра в длину, 1,1 метра в ширину, 1,6 метра в высоту. Это делает их идеальным

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ТИМУР МАРШАНИ
АВТОЮРИСТ



Популярность миникаров среди подростков объяснима,

но законность здесь определяется не «похожестью на Porsche или Geländewagen», а категорией транспортного средства и наличием водительского удостоверения. Для 16-летних доступна только та техника, которой разрешено управлять по закону. Езда без прав или передача руля несовершеннолетнему влечет ответственность. По закону все решает не эмблема на капоте, а наличие права управления: если подросток садится за руль без нужной категории и без прав, это уже нарушение.

ПЕЧАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

В стране уже наблюдался всплеск популярности питбайков — упрощенных мотоциклов. В период особого спроса вместе с трендом пришла и повышенная аварийность — все из-за несоблюдения Правил дорожного движения. Например, 16-летнему подростку в Вологодской области это стоило жизни. Молодой человек столкнулся с мотоциклом. Купившему питбайк отцу грозит колония.

■ В Челябинской области несовершеннолетний водитель питбайка впал в кому после ДТП с «Ладой». Травмы получили и его 16-летний пассажир.

■ В Малопургинском районе 18-летний водитель питбайка «Эндуро», перевозивший пассажира, наехал на питбайк «Икс Мотос» под управлением 16-летнего водителя, (тот тоже перевозил 14-летнего пассажира). Молодые люди вскоре понесут ответственность.



Фото с места ДТП с участием несовершеннолетнего водителя питбайка, произошедшего в Вологодской области

транспорт для закрытых территорий, например, они могут пригодиться в охране коттеджных поселков или персонала отелей. — Назвать миникары игрушками все же нельзя. Управление ими возможно с 16 лет, также нужны права категории «М» — мопед, скутер, квадроцикл, — отметил доцент кафедры логистики и транспортно-технологических систем

ГУУ Артем Меренков. — При этом есть запрет на выезд на дороги общего пользования.

Пока законодательство не успевает за прогрессом, но сам формат минимобилей уже сегодня находит свою нишу и, вероятно, будет востребован в будущем — при условии, что водители научатся соблюдать правила.

КСЕНИЯ КРУГЛИКОВА
vecher@vm.ru



SHUTTERSTOCK/ФОТОДОМ, В. БАБАЙЛОВ/РИА НОВОСТИ

Гурманы говорят, крапива жжет

Какие трендовые блюда с этим растением можно приготовить дома

Главным летним деликатесом этого года стала... крапива. В соцсетях завирусился рецепт чипсов из растения. «ВМ» узнала, какие еще блюда можно приготовить из крапивы.

Рецепт «ПП-чипсов» прост. Нарвите пару веток крапивы, отделите от них листья и оставьте их подсушиться. В миске смешайте яйца, муку и специи. Добавьте к массе воду и размешайте. Далее нужно обмакнуть листья в смесь и выложить их на сковороду, предварительно смазанную маслом, а потом обжарить до хрустящей корочки. Насчет жжения и горечи можете не переживать: благодаря термической обработке эти свойства теряются. Комментаторы отмечают, что такой перекус намного полезнее, чем магазинные картофельные аналоги.

Как оказалось, враг всех детей активно используется в готовке. Можно найти рецепт зеленых щей. Ошпарьте растение кипятком и закиньте его в бульон. Потом вытащите, отожмите и нарубите. Потом можно вернуть обратно в бульон. Добавьте к супу щавель, чтобы сделать витаминную бомбу.

Добавьте крапиву в соус песто. Ее можно использовать вместо базилика

Чтобы крапива не жглась, ее стоит ошпарить кипятком перед готовкой

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДИЕТОЛОГ



Крапиву можно считать суперфудом. В ней содержится

целая коллекция витаминов: А, С, Е, К, В, железо, кальций, клетчатка и белок. Она может укреплять иммунитет. Но есть ее килограммами не стоит, потому что она способствует быстрому сгущению крови. Если мы добавим пару веточек в выпечку или салат, конечно, ничего страшного не будет. Но если есть ее в больших количествах, можно заработать проблемы. Не стоит ее есть и тем, кто уже перенес инсульты и инфаркты.



ДЛЯ МОДНИЦ

А вот и одежда из крапивы. Популярной становится ткань, которая называется «рами». Ее делают из волокон китайской крапивы. По фактуре она напоминает лен, только форму держит лучше. Производство ткани начинается со сбора крапивы в период, когда волокна достигают максимальной длины и прочности. Далее стебли проходят обработку: их вымачивают, очищают, разделяют на волокна. Эксперты считают рами одним из наиболее перспективных натуральных материалов для современной одежды. Ткань прочная, устойчивая к износу, может сохранять форму при регулярной носке.

Крапивные чипсы называют полезной альтернативой картофельным

Крапиву добавляют и в самый летний суп — в окрошку. Можно сделать ее как на квасе, так и на кефире. Не забудьте предварительно ошпарить крапиву кипятком, затем отварите ее пару минут и готовьте дальше по уже известному рецепту. Интересно, что в сети советуют солить блюда с крапивой непосредственно перед употреблением, чтобы максимально сохранить все витамины и другие полезные свойства. В Молдавии и Румынии распространен рецепт кислого супа с крапивой и рисом. Суп дополнительно загущают обжаренной на масле

СОРНЯК ДОБАВЛЯЮТ КУДА УГОДНО: ОТ ОКРОШКИ ДО ОБЫЧНОГО САЛАТА

мукой, а кислинку придает крапива. Французы же предпочитают крем-суп из крапивы. Насыщенный вкус ему придает куриный бульон, а густоту добавляет взбитый в блендере с другими ингредиентами вареный картофель. Гурманы, которые готовят соус песто дома, могут попробовать заменить базилик на крапиву, тогда у соуса появится пряность. И не забывайте про салаты: крапиву можно добавлять куда угодно, чтобы, к примеру, разнообразить классическое сочетание «помидор-огурец». Она делает салат еще более полезным. Любители смузи тоже могут поэкспериментировать. В шпинатно-имбирный напиток можно добавить крапиву.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

ИСТОРИЯ

Кто подарил картофель России?

Английский ученый Томас Хэрриот впервые привез в Европу клубни картофеля 28 июля 1586 года. «ВМ» вспомнила, как этот овощ попал в Россию.

Согласно самой известной версии первые клубни картофеля в Россию привез Петр I. Во время путешествия по Голландии он познакомился с новым растением и отправил несколько мешков картофеля на родину с рекомендацией выращивать его. Но новинка не вызвала особого интереса. Крестьяне с подозрением относились к незнакомой культуре и предпочитали привычные репу, брюкву и редьку. Лишь спустя десятилетия картофель начали постепенно вводить в сельское хозяйство.

Ситуацию усложняло то, что люди не знали, какую часть растения можно употреблять в пищу. Некоторые пробовали зеленые ягоды, содержащие ядовитый соланин, из-за чего случались отравления. Перелом наступил во второй половине XVIII века. Одним из главных популяризаторов картофеля стал русский ученый-агроном Андрей Тимофеевич Болотов. В 1770 году он опубликовал первую отечественную научную работу о картофеле, а в своем имении выращивал разные сорта этого овоща.

— Андрей Тимофеевич Болотов стал первым человеком, который сделал выращивание картофеля массовым в России. Он не просто написал научную статью, а объяснял людям, как правильно выращивать и готовить картофель, чтобы избежать отравлений. Благодаря его работе культура постепенно перестала восприниматься как

опасная экзотика, — рассказывает шеф-повар, специалист по русской кухне Александр Морозов. Со временем картофель доказал свои преимущества: он давал хороший урожай, долго хранился и был сытным. Уже к XIX веку его выращивали практически по всей стране, а количество блюд постоянно росло. Картофель постепенно превратился в один из самых доступных и востребованных продуктов, заняв особое место в повседневном рационе россиян. Интересно, что картофель быстро стал частью региональных гастрономических традиций. Многие старинные рецепты сегодня стараются вернуть к жизни, сохраняя кулинарное наследие разных регионов страны.

— В Тульской кухне существовало интересное блюдо — подышек, который также называли «тульским лаптем». Это большой пирог с картофелем и жареным луком, который обжаривали в масле. Сегодня мы возрождаем этот рецепт. Картофель настолько прочно вошел в русскую кухню, что без него уже невозможно представить ни праздничный, ни повседневный стол, — заключает специалист по русской кухне Александр Морозов.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru

СПРАВКА

Есть и мнение, что история с Петром I — миф. Ведь никаких документов, подтверждающих, что он закупил клубни, нет. По этой версии, картофель «внедрил» Екатерина II.



Репродукция картины художника Аркадия Александровича Пластова (1893–1972) «Сбор картофеля (На огороде)»

«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.

1,4

тысячи столичных дворов, в том числе с детскими площадками благоустроено в этом году.



Будущим ученым

Семеновская

ул. Б. Семеновская, 52
В районе Соколиная Гора, вблизи станции метро «Семеновская», открылось сразу несколько площадок. Например, в зоне физики установлен маятник Ньютона, в зоне биологии — скульптуры животных, астрономия представлена макетом Солнечной системы. А в зоне химии — игровой комплекс «Атомы» в виде огромной молекулы с шарами-атомами.
На фото: москвичка Арина Терехова

ДИМИТРИ ДУБИНСКИЙ, МАРИЯ ХАТЦОВА, ИЛЬЯ ПРОШИН, СОЦСЕТТИ



Все для юных исследователей

ВДНХ

пр-т Мира, 119 (навильон № 21)
На ВДНХ расположено большое количество познавательных из них — это, смогут изучить принцип работы с помощью четырех игровых макетов и интерактивными п...

Построю замок, т...



Настоящая стройка

Ленинский проспект

Ленинский пр-т, 20

В Нескучном саду популярностью пользуется детская площадка под названием «Стройка». Кроме таких привычных развлечений, как горки, песочницы и качели, на ней найдется множество интерактивных объектов. Здесь также можно «научиться» управлять серьезной строительной техникой. На фото: москвич Максим Сурконт с дочкой Александрой

С каждым годом в столице становится все больше интересных и благоустроенных площадок для детского досуга. Психолог Наталья Тулыбаева (на фото) рассказала «ВМ», как найти игровое пространство по душе и как оно влияет на развитие ребенка.



Я всегда говорю родителям: дети ищут не яркость, они ищут безопасность. Первое, на что я советую обращать внимание при выборе игровой площадки или досугового центра, — это зонирование. В идеальном пространстве обязательно есть тихий уголок. Если вы видите, что шум-

ная горка соседствует со скамейкой в тени, где можно посидеть и понаблюдать, — это признак психологически грамотной среды. Ребенку, как и нам, взрослым, нужна возможность «выключиться» из гомона. Второй важный пункт — это материалы. В погоне за хай-теком многие забывают, что детям жизненно необходимы тактильные ощущения. Пластик вездесущ, но дерево, веревки, вода, песок — это база для развития нейронных связей. Если площадка пахнет краской и сделана из холодного металла, она не будет «своей». Ищите те места, где можно потрогать кору, пошуршать листьями, построить шалаш. Именно такая среда учит ребенка чувствовать границы реального мира и адаптироваться. Я рекомендую ходить в одно и то же место хотя бы раз в неделю. Постоянство локации создает у ребенка ощущение стабильности. Он начинает «присваивать» это пространство, отмечать, как меняются деревья, как утром блестит роса, а вечером зажигаются фонари. Это формирует базовое доверие к миру.



Уехать в Китай

Борисово

Борисовские Пруды, 26

В 2020 году в парке «Борисовские пруды» появилась китайская деревня, где юные москвичи могут провести время. Детских площадок в этой деревне — ее элементы схожи с традиционной китайской архитектурой — по коридорам которой можно пройти, а башнями с сетками для лазанья, мечательность второй — огромная, из которой можно забраться, а за...



Экстрим для малышей

— Достоевская

ул. Делегатская, 7, стр. 1

В Делегатском парке для детей разных возрастов создано большое количество активностей. Здесь можно залезть на горку по скалолазной стенке, скатиться с огромного холма по крутой траектории, полетать на тарзанке, попрактиковаться в ловкости в запутанных паутинках или на раскачивающихся бревнышках.

Лапы, хвост и переговорная труба

— Октябрьская

ул. Крымский Вал, 9, стр. 19

Сердцем игровой зоны стал огромный кот размером 17 на 22 метра и ростом с двухэтажный дом! Снаружи великана покрывает мягкое прорезиненное «оде-яло» с рисунком, повторяющим кошачью шерсть. Здесь можно зависнуть на хвосте, покорить пандус, сетку для лазанья и множество зацепов. А внутри кота спрятана переговорная труба, так что гигант теперь умеет «разговаривать» с детьми. Вокруг этой фигуры раскинулся целый детский городок!

ПАРК ГОРЬКОГО ПРИВЛЕКАЕТ РЕБЯТ ОГРОМНЫМ КОТОМ РАЗМЕРОМ С ДОМ



ователей

е количество детских площадок, но самая конечно же, «Нефтеград». Маленькие гости нефтеперерабатывающего комплекса модулей с горками, скалодромами, батутами, анелями.

Игра приручу



Водная песочница

— Марксистская

Таганская ул., 15а, стр. 1

Одна из самых необычных детских площадок Москвы расположена в детском парке Прямоикова в Таганском районе. Она представляет собой водную песочницу, в которой можно строить замки, а также сухой фонтан, где дети могут резвиться. На фото: москвич Эдуард Трубицин с дочерью Ярославой



ИГРЫ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ

Захват флага

Возьмите два флага, разделите площадку на две половины. Задача каждой команды — добыть флаг соперников, принести его на свою территорию.



Прятки на качелях

Пока ребенок качается, ему нужно закрыть глаза и досчитать вслух до пяти, а вам спрятаться. После ему нужно открыть глаза и вас найти.



Бинго

Нарисуйте на картонке объекты, которые есть на площадке. Дайте ребенку эти карточки и наклейки. Ребенку нужно найти и заклеить его на карточке.

Гонки

Определите для них на площадке старт и финиш. Говорите им, как именно передвигаться: прыгать, перекатываться и так далее. Победит тот, кто первым доберется до финиша и выполнит все задания.



Домино из камней

Выбирайте камни одного размера. Нанесите на них маркерами точки, раздайте детям. Нужно и выкладывать камни с одинаковыми половинками в цепочки.

Разрушить башню

Усадите ребенка на качели и постройте на небольшом расстоянии башню из пустых коробок. Ребенку нужно раскачаться, вытянуть ноги вперед и постараться сбить башню.



Поиск сокровищ

Пока ребенок не смотрит, закопайте в песке, спрячьте под качелями или в другом месте предмет и давайте ребенку подсказки.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Юбилей легенды.
«Лужникам»
исполняется 70!



ЗОЖ

Бесплатные
секции: бассейн,
теннис или йога?



АФИША

День физкультурника.
Встречи со звездами
и мастер-классы

XIV

Город

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

29 июля 2026 года



Присоединяйся!



С каждым годом к проекту тренировок под открытым небом «Мой спортивный район» присоединяется все больше москвичей всех возрастов. Лишь за 2025-й добавилось 235 тысяч участников. В 2026-м планируется привлечь 300 тысяч человек. На этом кадре — тренер проекта «Мой спортивный район» Мария Гуменная (вторая слева) и участники тренировок

ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

II

Столица уже пятый год подряд доказывает: чтобы быть в форме, вовсе не обязательно отдавать десятки тысяч рублей за абонемент в фитнес-клуб. Благодаря проекту «Мой спортивный район» москвичи тренируются бесплатно рядом с домом.

Этот проект столичного Департамента спорта стартовал в 2022 году. За пять лет он превратился в настоящий городской тренд. Суть проста — бесплатные тренировки для всех желающих проводятся прямо во дворах, на школьных стадионах и благоустроенных спортплощадках Москвы.

В шаговой доступности от дома в летний сезон можно заниматься фитнесом, бегом, ушу, роллер-спортом, йогой, зумбой, растяжкой и танцевальным фитнесом. Можно выбрать и игровые виды спорта — футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и бадминтон. Зимой добавляются тренировки на коньках и лыжах.

Ближе некуда

Как проходят тренировки, мы решили посмотреть своими глазами. И не просто посмотреть, а поучаствовать в занятии по фитнесу на площадке в парке «Бригантина» в районе Коптево вместе с группой.

На тренировку пришли 25 человек. Все они — жители окрестных домов, которым идти буквально пять минут. Для многих это и стало решающим фактором: вышел из подъезда — и вот ты уже на фитнес-тренировке. Тренер проекта Светлана Валуева провела часовое занятие, построенное по принципу тотального вовлечения. Оно оказалось энергичным, на все группы мышц.

Жесткого шаблона здесь нет: тренер не просто показывает упражнение, а предлагает несколько вариантов на разный уровень сложности. Для облегчения задачи можно использовать гантели меньшего веса, резинки с более легким сопротивлением или вовсе заниматься без спортивного инвентаря.



14 июля. Екатерина Шкурлепа использует гантели, но новички могут заниматься и без них. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

Отставить отговорки!

Бесплатный уличный фитнес помогает начать вести здоровый образ жизни

— Мы сюда приходим не ставить олимпийские рекорды, — объясняет Светлана. — Если тяжело стоять, например, в усложненной планке, остаемся в классической. Если тяжело с резинкой — убираем ее. Весь час тренер не просто демонстрировала упражнения и руководила процессом, а подходила к каждому, корректировала технику, поправляла положение корпуса, подбадривала. Сквозь зажигательные ритмы музыки то и дело слышались фразы: «Не останавливаемся!», «Держим, держим!» В финале нас ждала обязательная заминка. При-

СОЕДИНЯЯ СЕРДЦА

У участников проекта есть свои чаты в социальных сетях. Там рождается настоящая дружба, планы на совместные пробежки, походы на мероприятия. Случаются и романтические истории. Так, 40-летний Алексей пришел на тренировку во дворе из любопытства. Он встал на коньки — и не заметил, как проект стал частью его жизни. А однажды вечером на катке, при свете фонарей, он встретил ее. Они катались в паре, гуляли после занятий и со временем поняли, что это судьба.



14 июля. Валентина Смирнова справляется как со статическими, так и с динамическими упражнениями. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

и детям (в зависимости от вида спорта). Сюда приходят и молодые спортивные девушки, и мамы в декрете, и работающие люди, которые бегут на площадку напрямую из офиса, и люди пенсионного возраста.

Александр Мазуркевич, например, единственный мужчина в этой группе, что несколько его не смущает, в проекте оказался случайно. Изначально он искал бассейн, а наткнулся на фитнес. Александр живет в пяти минутах от площадки, поэтому решил попробовать. — А решающим фактором, чтобы остаться здесь, стала энергетика тренера, — признается мужчина. — Светлана держит нас в тонусе, не дает расслабляться. А еще подкупает, что тебя здесь уже все знают по имени, ждут. Ну а когда тебя ждут, ты уже не можешь пропустить тренировку. У нас есть общий чат, где мы общаемся, поддерживаем друг друга. Это очень воодушевляет. Александр ходит на тренировки круглый год и подтверждает: погода — не помеха. Даже если столбик термометра опускается ниже двадцати градусов, на площадке не бывает меньше десяти человек.

В любой сезон

Другая участница, Екатерина Шкурпелова, в проекте с июня. Сама она преподаватель бачаты, и ее жизнь тесно связана с танцами и движением. Но танцевальных

мечательно, что многие из участников после окончания занятия не разошлись по домам, а переместились на соседнюю площадку, чтобы поиграть в настольный теннис.

Соседи по коврику

Кто же ходит на занятия «Моего спортивного района»? По словам тренера, абсолютно все. Занятия доступны как взрослым, так

нагрузок ей оказалось недостаточно. Раньше, возвращаясь с работы через парк, она слышала с площадки бодрый голос тренера. Как только появилось время, Екатерина пришла сюда на фитнес и поняла: это то, что ей нужно.

— Живу рядом, стараюсь три-четыре раза в неделю заниматься спортом. Раньше чувствовала, что мне не хватает силовых нагрузок, а здесь я нашла идеальный баланс, — рассказывает Екатерина. — А как узнала, что заниматься можно круглый год, поняла — буду продолжать обязательно!

Софья Архипова начала занятия на этой площадке не с весны, как многие, а в один февральский темный вечер полтора года назад. Увидела объявление недалеко от дома и решила попробовать

— Я люблю походы в горы, и тренировки на улице, даже при минусовых температурах, закаляют меня, помогая подготовиться к непредсказуемым походным условиям. В закрытом зале душно и тесно, а здесь — свежий воздух и свобода, — рассуждает Софья.

Она признается, после проекта уже не вернется в обычный фитнес-клуб. Здесь она обрела не только физическую форму, но и друзей, общение с которыми продолжается, даже когда тренировка заканчивается.

По внутреннему зову

Ключевое отличие от коммерческих клубов — отсутствие платы за занятия. Это не только выгодно для семейного бюджета, но и меняет психологию участников.

— В коммерческом фитнес-клубе у человека психологически возникает долг перед самим собой: заплатил — значит обязан отходить, иначе деньги пропали. Это внешний стимул, который часто работает против нас: мы идем на тренировку не потому, что хотим, а потому, что «надо отработать абонемент», — объясняет Светлана Валуева. — Здесь же люди приходят исключительно по своему внутреннему зову. По наблюдениям Светланы, в этом проекте за сезон бросают занятия не больше 10–15 процентов участников.

Отчасти психолог

Отсутствие оплаты за занятия не отменяет серьезного подхода к их организации. В проекте «Мой спортивный район» работают действующие и бывшие профессиональные спортсмены — мастера спорта и кандидаты, победители



14 июля. Участница тренировки в парке «Бригантина» Оксана Егорова полна сил и к концу занятия. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

ГДЕ НАУЧАТ ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ

Помимо привычных видов спорта в проекте доступны и более нишевые направления. Например, ушу — древнее китайское боевое искусство, сочетающее физическую нагрузку, дыхательные практики и философские принципы. Оно развивает силу, гибкость, выносливость и координацию. Занятия доступны с 6 лет (дети до 13 лет — в сопровождении родителей). Еще одно необычное направление — роллер-спорт. Тренировки на роликах улучшают баланс и координацию. Для занятий требуется собственная защитная амуниция: шлем, наколенники, налокотники и перчатки. А возрастное ограничение здесь от 18 лет.



14 июля. Занятие посетили 25 человек. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

Особенности проекта



15 видов спорта

фитнес, бег, роллер-спорт, ушу, футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, йога, зумба, танцевальный фитнес, растяжка, бег на лыжах, катание на коньках.



4 сезона

зимний, весенний, летний, осенний — круглый год

Площадки

свыше 140 локаций: дворы, парки, лыжни, воркаут-площадки, хоккейные коробки, крыши районных центров



Участники и тренеры

более 600 тысяч москвичей посетили тренировки с 2022 года. В целом в проекте задействованы около 500 профессиональных тренеров, а в летнем сезоне 2026-го — более 300 человек.



235 тыс.

человек поучаствовали в нем в течение 2025 года

ЗАНИЯТИЯ ПРОВОДЯТ ПРОФЕССИОНАЛЫ, ПРОШЕДШИЕ СЕРЬЕЗНЫЙ ОТБОР

не знает, куда поставить руки, как правильно дышать, как побороть стеснение. — Новичкам, конечно, уделяем чуть больше времени. И дело тут даже не в технике — в первую очередь в пси-

хологических барьерах. Я всегда предупреждаю: не успеваешь за темпом — делай в своем ритме. Не надо куда бежать, ты пришел сюда получать удовольствие. И добавляю: никто

на вас не смотрит, кроме меня, никто не осудит, так что и переживать не стоит, — подчеркивает она. — Тогда человек быстрее расслабляется, пропадает скованность в теле.

Найти друг друга

Как рассказывает Светлана Валуева, за пять лет работы в проекте она убедилась: на

ИНТЕРЕС ТОЛЬКО РАСТЕТ

Когда в январе 2022 года «Мой спортивный район» только запускался, мало кто предполагал, что через четыре года программа охватит более 110 районов Москвы, а летом 2026-го в расписании будет значиться 140 площадок в 11 округах. Проект начинался с десяти фитнес-зон и шести катков — всего 16 площадок.

На старте проекта занятия проходили два раза в неделю, а сейчас стали ежедневными. Проект растет, и интерес москвичей к нему тоже.

Летний сезон 2026 года оказался самым масштабным за всю историю проекта. Открылись площадки в тех районах, где их не было, например, Аэропорт, Даниловский, Коньково. Ожидается, что за летний сезон число участников проекта достигнет 150 тысяч человек, а количество занятий — 14 тысяч.

Тренировки проходят в парках, на стадионах, во дворах и хоккейных коробках. Городская инфраструктура работает как единая сеть бесплатных спортивных клубов под открытым небом.

тренировки москвичи приходят не только ради физической нагрузки — здесь они находят еще и общение, поддержку, новый круг друзей. Участники вместе отмечают успехи, переживают неудачи.

Кто-то нашел здесь партнера для пробежек, кто-то — близкого друга. А некоторые даже встретили свою вторую половинку. Светлана вспоминает, как на соседней площадке познакомилась пара — они поженились, и у них уже появился ребенок. Теперь каждое утро молодой папа гуляет с коляской в том же парке, где когда-то встретил на тренировках свою судьбу. — Мы здесь не просто занимаемся спортом, — говорит Светлана. — Мы создаем пространство, в котором люди раскрываются, находят единомышленников и меняют свою жизнь к лучшему.

МАДИНА ЛЬНОВА
vecher@vm.ru

Старт летнего сезона проекта «Мой спортивный район» побил все рекорды: только за первые три недели — 30 тысяч участников, а всего за летний сезон их ожидается 150 тысяч. Одна из причин такой популярности занятий — удобное расписание. Успеть на тренировку можно после работы.

В любом районе, на любой площадке каждое занятие длится ровно час. И для всех площадок по всему городу действует один график.



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Фитнес. Пожалуй, самой большой народной любовью пользуется фитнес. Его выбирают за понятность, доступность и отсутствие жестких требований к экипировке. Взрослые москвичи старше 18 лет могут приходить на тренировки четыре раза в неделю: по вторникам, четвергам и воскресеньям в 19:00, а по субботам в 10:00.

С 10 августа расписание изменится. Фитнес-тренировки будут проводиться по вторникам, четвергам и воскресеньям в 20:15, а вот в субботу все так же в 10:00. Занятия проводятся по 80 адресам в 11 округах столицы. Среди любимых площадок горожан — стадион «Свиблово», парк «Яуза», стадион «Авангард» и кон-

На том же месте, в тот же час

Занятия в проекте «Мой спортивный район» проводятся четко по расписанию

носпортивный комплекс «Битца».

Игровые виды спорта. В футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и бадминтон москвичи играют также на 80 площадках столицы.

На тренировки по вторникам и воскресеньям в 20:15,

а по субботам в 11:15 можно приходить с 10 лет. А в четверг в 20:15 — только тем, кому исполнилось 18.

С 10 августа тренировки будут проходить во вторник, четверг и воскресенье в 19:00, а в субботу по-прежнему в 11:15.

В числе любимых площадок москвичей: парки «Ми-

тино» и «Южное Бутово», возле дома на Коптевском бульваре, 21, и корпуса 1542 в Зеленограде.

В Зеленограде, по словам тренеров, после восьми вечера площадка никогда не пустует — приходят и те, кто живет рядом, и те, кто специально приезжает из соседних микрорайонов.

СПРАВКА

Все тренировки проекта бесплатные, но посетить их можно только по предварительной регистрации. Записываться нужно заранее через сайт проекта «Мой спортивный район» (мойспортрайон.рф). Места на популярные направления разлетаются за пару дней. Приходить лучше минут за десять до занятия, чтобы успеть отметиться. Не забудьте с собой взять воду, а в солнечные дни еще и головной убор.

Ушу. На тренировки по ушу можно приходить всей семьей. Занятия этим видом спорта в рамках проекта доступны с шести лет. Они проводятся по понедельникам и четвергам в 19:00 на 14 площадках в 8 округах Москвы.

Самые популярные места — сад «Эрмитаж», парк Дружбы и парк искусств «Музеон». После тренировки можно прогуляться по парку.

Роллер-спорт. Посетить занятия могут только взрослые с 18 лет. Проводятся они по понедельникам и субботам в 19:00 на 10 площадках в 10 округах столицы. Научиться уверенно кататься на роликах, к примеру, можно в парке «Ходынское поле», в парке «Печатники» и парке Олимпийской деревни.

Бег. Беговые тренировки проводятся более чем на 20 площадках в 10 округах Москвы. Здесь ждут только спортсменов с 18 лет. Заниматься можно по средам и пятницам в 19:30, а также по воскресеньям в 10:00.

На флагманской площадке в олимпийском комплексе «Лужники» добавлена четвертая тренировка — по вторникам в 19:30. Заниматься бесплатно бегом с тренером можно, к примеру, в музее-заповеднике «Коломенское», в природно-историческом парке «Останкино», на стадионе «Локомотив», в парке культуры и отдыха «Сокольники».

XVII ПРО ДРУГИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

НОВИНКИ СЕЗОНА

С высоты птичьего полета: выбирай свою крышу и будь в форме

Самые необычные тренировки «Моего спортивного района» доступны в рамках спецпроекта «На высоте». Занятия по зумбе, йоге, растяжке и танцевальному фитнесу для москвичей с 16 лет проходят на крышах городских зданий. Заниматься зумбой можно по понедельникам в 19:00 и субботам в 10:30. Танцевальным фитнесом — по средам в 19:00 и воскресеньям в 10:30. Поклонники йоги собираются по субботам в 11:45, а растяжки — по воскресеньям в 11:45. 1 августа на четырех площадках пройдет еще и фестиваль «Экватор». Всего в спецпроекте «На высоте» задействованы 16 крыш, рассказываем о новых адресах этого сезона.



033 ТЕХНОПЛИС МОСКВА



1 ТехноФлагман

Тренировки проходят на крыше делового центра в индустриальном парке «Руднево», ул. Пехорская, 1Б. Занимаются участники проекта среди зелени — на крыше высажены более тысячи деревьев, кустарников и цветов и оборудованы зоны отдыха.



2 Место встречи «Орион»

На крыше в районе Бабушкинский, на улице Летчика Бабушкина, 26, оборудована зеленая терраса. На этой площадке также доступны еще и тренировки по фитроку. Посетить их можно по расписанию, действующему для танцевального фитнеса.

3 Место встречи «Витязь»

На крыше в Конькове, на ул. Миклухо-Маклая, 27А, проводятся занятия по фитроку. Это направление танцевального фитнеса — тренировки с барабанными палочками. Местные уже прозвали эту площадку «зарядной станцией».

4 Место встречи «Планета»

Эта площадка ждет вас в районе Очаково-Матвеевское, ул. Нежинская, 11. Пока выполняешь асаны или разминаешься перед зумбой, можно любоваться видом — не зря здесь сделали смотровую площадку.



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Не жди понеделника

С тренировками выходные становятся еще интересней



СЮДА ПРИХОДЯТ
НЕ СОРЕВНОВАТЬСЯ,
А ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ

20 июня. Ульяна Ворожцова проводит функциональную тренировку для участников проекта «Спортивные выходные»

Проект «Спортивные выходные» словно придумали специально для тех, кто привык все откладывать. Здесь не получится «начать с понедельника». Все занятия проходят по субботам и воскресеньям. Нужно только выбрать локацию по душе и прийти на занятия.

Суть проекта, как и все гениальное, проста. Москомспорт и центры госуслуг «Мои Документы» объединили свои силы для его реализации, чтобы сделать фитнес по-настоящему доступным. — Это стало началом пути большого проекта, который сегодня насчитывает 57 локаций летом, 17 тысяч проведенных офлайн-тренировок за пять лет, 330 тысяч участников и почти 2,5 миллиона просмотров онлайн-занятий, — отмечают в Москомспорте.

Проект развенчивает миф, что занятия спортом — это сложно и дорого. И демонстрирует, что сейчас не обязательно идти в тренажерный клуб. Заниматься можно и на речных вокза-

лах, в парках и даже в термальных комплексах. А йога, зумба, фитрок, пилатес и функциональные тренировки — это не практики для избранных: они доступны для любого москвича. Просто приди и попробуй. Если не подойдет — в следующую субботу можно выбрать другое направление или другую площадку. И, как отмечают участвующие в проекте тренеры, атмосфера на площадках «Спортивных выходных» отличается от обычных фитнес-клубов. Здесь не соревнуются, кто больше выжал или присел. Здесь просто получают удовольствие от движения, музыки, ощущения, что делаешь для своего здоровья что-то хорошее. Стать участником проекта просто. Записываешься на сайте, получаешь QR-код, показываешь его перед тренировкой. Все. Также тысячи людей благодаря проекту уже занимаются спортом прямо у себя дома с помощью онлайн-тренировок. Обрести хорошую форму и заряд бодрости москвичам помогают звездные амбассадоры. Певица Полина Гагарина провела танцевальную тренировку, Алсу показала эле-

ЗВЕЗДЫ ЗАЖИГАЮТ

В рамках «Спортивных выходных» занятия проводят и легенды спорта.



Олимпийский чемпион 2002 года по фигурному катанию Алексей Ягудин на открытой тренировке в «Лужниках» вместе с фитнес-тренерами организовал энергичную разминку для более чем 100 участников.



Четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Немов стал амбассадором третьего сезона проекта. Он проводил функциональные онлайн-тренировки.



Известный тяжелоатлет, чемпион мира по пауэрлифтингу Кирилл Сарычев на своей онлайн-тренировке показал серию упражнений для общего укрепления всех групп мышц.

менты йоги, а рэпер ST познакомил москвичей с фитроком (функционально-танцевальной тренировкой с барабанными палочками). Помимо этих направлений, также можно выбрать пилатес, растяжку, мягкий фитнес, комбат (вид единоборства), общую физическую подготовку (ОФП). И здесь еще проще — даже выходить из дома не надо. Достаточно зайти на сайт или страницу проекта в соцсетях — и можно начинать занятие. Главное — не ждать поне-

дельника.

СПРАВКА

Записаться на занятия можно на официальном сайте проекта (sportsweekend.ru). А если хочется заниматься дома, все онлайн-тренировки проекта уже собраны в сообществе «ВКонтакте» и на RuTube-канале «Спортивных выходных».

ПЛЯЖ

Танцы возле озера

Совместить тренировки с пляжным отдыхом, не уезжая из города, можно благодаря проекту «Лето. Пляж. Московский спорт».

Он уже пятое лето дарит горожанам возможность провести выходные у воды с пользой для здоровья. В этом сезоне проект охватил 10 пляжных площадок по всему городу. К уже любимым локациям добавились четыре новые точки.

— С 30 мая по 30 августа каждую субботу и воскресенье на городских пляжах Москвы проходят бесплатные тренировки и турниры, — сообщили в Москомспорте. — Среди локаций — как знаковые места, так и новые точки притяжения: Школьное озеро в Зеленограде, Большой Городской пруд в Савелках, Мещерский пляж, пляж № 3 в Серебряном Бору, «Строгино», «Левобережный», Путяевский, Белое озеро, Борисовские пруды и «Тропарево».

В проекте могут участвовать и опытные спортсмены, и новички. Программа проекта разнообразна и рассчитана на любой вкус.

Для любителей энергичных тренировок, к примеру, проводятся занятия по зумбе — танцевальному фитнесу. Также можно выбрать функциональный тренинг или фитрок (спортивно-танцевальная тренировка с барабанными палочками).

Для тех, кто предпочитает более размеренный темп,

доступны занятия по йоге и растяжке.

Поклонники командных игр могут играть в пляжный волейбол. На большинстве площадок, кроме Борисовских прудов, проходят мини-турниры. Тренировки проводят профессиональные тренеры. Как рассказал «Вечерке» один из них, Олег Шарков, уровень подготовки здесь довольно серьезный: если прийти в начале лета с нулевым опытом, то к концу сезона уже можно спокойно играть в любительской лиге.

Кроме того, в рамках проекта москвичей ждут игры во фрисби (со специальным диском), тетербол (игра с мячом на веревке) и пляжный теннис. Необходимый спортивный инвентарь все желающие могут взять бесплатно. Для создания праздничной атмосферы на всех площадках выступают диджеи.

В выходные дни тренировки проходят с 11:00 до 14:45, а пляжные развлечения и игры доступны до 17:00.

Посмотреть список всех площадок и полное расписание на каждой из них можно на сайте проекта «Лето. Пляж. Московский спорт» (sun.sport.mos.ru). Предварительная запись не требуется — достаточно просто прийти на площадку, пройти регистрацию на месте и присоединиться к выбранной группе. Все тренировки и игры — бесплатные.

С собой организаторы проекта советуют взять воду и хорошее настроение.



Отдыхая на пляжах столицы, москвичи могут посетить тренировки по фитроку. Этот вид спорта улучшает координацию и ловкость

От дома до спортзала — всего шаг

Столица масштабно обновляет районные объекты для занятий физкультурой

Москва делает все, чтобы спорт стал по-настоящему массовым — доступным, удобным и безопасным. За последние 15 лет в столице обновили свыше 50 крупных спортобъектов. А в планах до 2030 года — преобразование более 170 комплексов, чтобы каждый житель мог укрепить здоровье, плавая, занимаясь на тренажерах или играя в футбол недалеко от дома.

Город последовательно превращает морально устаревшие и физически изношенные типовые спорткорпуса в современные многофункциональные клубы, где хочется задержаться не только на тренировку, но и после нее.

Как преображаются ФОКи и бассейны

Город возвращает моду на здоровье не лозунгами, а конкретными делами. Если еще лет десять назад за качественным фитнесом или бассейном нужно было ехать в центр Москвы или в элитный клуб, то сегодня все кардинально меняется. Главный принцип — спорт должен быть в шаговой доступности. Поэтому в каждом районе планируют построить или обновить свой собственный спорткомплекс, и лучше не один. Миллионы москвичей уже сейчас могут оценить новую реальность. Столичные власти разработали единый стандарт, чтобы превратить устаревшие физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОКи) в центры притяжения. Первое, что бросается в глаза, — единый узнаваемый стиль оформления зданий. Фасады, входные группы и навигация теперь выдержаны в фирменных цветах Московского спорта — красном и белом. Витое жители получают не просто отремонтированный корпус, а целый брендированный кластер, который легко узнать и к которому привыкаешь. Так, визит в спортзал даже на подсо-



54

тысячи — такую планку превысило число москвичей, занимающихся теннисом. В городе свыше 550 открытых кортов.

СПРАВКА

По программе «Спорт Москвы» с 2011 года в столице построили и реконструировали более 350 объектов спортивной инфраструктуры. По новому стандарту преображают такие типовые проекты зданий, как бассейн-арка и полуарка, ледовые дворцы, спортивные центры. Обновление позволит увеличить приток спортсменов и любителей активного образа жизни.

зательном уровне создает у человека ощущение надежности и порядка — мелочь, а приятно. Но главное преимущество нового стандарта — это техническое переоснащение ФОКов. Капитальный ремонт начинается с полной замены начинки: устаревшие инженерные сети уступают место энергоэффективным. Меняют системы электрооборудования и освещения, пожаротушения. Благодаря современной приточно-вытяжной установке вентиляции и кондиционирования теперь в залах не душно и не хо-

лодно — круглый год поддерживается идеальный микроклимат. Дышится легко, и голова не болит от спертого воздуха — именно такие детали делают тренировки по-настоящему комфортными.

Безопасность и доступность

Особое внимание уделяется безопасности. В обновленных залах кладут профессиональные напольные покрытия, которые разработаны специально для разных видов спорта. Это не обычный линолеум, а многослойные системы



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

с амортизацией, идеальным сцеплением и устойчивостью к деформациям даже при самых интенсивных нагрузках. Для игровых видов — баскетбола, волейбола, мини-футбола — такие полы критически важны. И мяч лучше отскакивает, и при случайном падении спор-

тсмена покрытие смягчит удар. Настоящий прорыв — создание безбарьерной среды. Москва делает спорт все более доступным для людей с ограниченными возможностями здоровья. И это не просто галочка в отчете. В каждом модернизируемом комплексе расширяют двер-

ные проемы, чтобы свободная могла проехать инвалидная коляска. На входах устанавливают пандусы с противоскользящим покрытием и надежными перилами — спуск или подъем становятся абсолютно безопасными. В раздевалках и душевых убирают высокие пороги,

Теннис, бадминтон, баскетбол или волейбол — все это доступно на уличных площадках Дворца спорта «Москвич»

Просторный 50-метровый бассейн под открытым небом в спорткомплексе «Акватория ЗИЛ»

а вместо них делают ровные переходы, чтобы ничто не мешало. В санузлах появляются специальные кабинки с поручнями.

Особенно забота видна в бассейнах. Там для мало-мобильных граждан монтируют гидравлические подъемники — специальные кресла, которые плавно опускают человека в воду и так же мягко поднимают обратно.

Теперь плавание, которое врачи рекомендуют практически при любых проблемах с опорно-двигательным аппаратом, становится реальностью для тех, кто раньше не мог даже подойти к бортику.

К тому же на всех объектах появляются кнопки вызова персонала, расположенные на удобной высоте, а также таблички с дублированием шрифтом Брайля для слабовидящих.

Занятия спортом становятся «универсальным правом», которое город обеспечивает каждому своему жителю — и в техническом плане, и по человечески.

Все включено: гантели и коврики на выдачу

С начала программы модернизации в столичные ФОКи уже закупили более 1100 единиц самого современного оборудования.

Это не только привычные беговые дорожки и велотренажеры, но и эллиптические тренажеры для щадящей нагрузки на суставы, гребные машины для развития выносливости, а также силовые рамы, станки Смита, скамьи Скотта и гравитроны — незаменимые помощники для новичков, которые учатся подтягиваться.

В залах функционального тренинга появились степ-платформы, мячи для фитбола, амортизаторы, гири разного веса.

Теперь можно строить полноценные программы — от легкой кардио до серьезного пауэрлифтинга — и не тратить на абонемент в элитный клуб.

И все это — с гарантией безопасности и регулярным техническим обслуживанием.

Образец для подражания

За последние годы новый облик обрели десятки московских спорткомплексов. Среди ярких примеров — «Олимпия» на востоке столицы, «Кантемировский» и «Пингвины» — на юге Москвы. В Зеленограде полностью преобразился спортивный комплекс «Савелки», на западе — «Западный».

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Свыше 370 тысяч человек в Москве регулярно играют в футбол. Это один из самых популярных видов спорта в столице. В распоряжении столичных футболистов около 1500 спортзон, в том числе во дворах, на территории школ и вузов. Инфраструктура большого футбола в Москве объединяет 6 крупных стадионов: «Лужники», «Локомотив», «Спартак», ЦСКА, «Динамо» и «Торпедо».



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Начав с уличных тренировок по проекту «Мой спортивный район», можно продолжить и в спортзале

Крытый теннисный корт в недавно реконструированном ФОК «Южное Бутово» на улице Поляны, дом 35



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Более 1100 единиц самого современного оборудования и спортивного инвентаря закупили для столичных ФОКов

манеж на Новоорловской улице, ФОК с крытыми полями на Перовской улице и на улице Ивана Сусанина. А к 2030 году число таких объектов вырастет до 300, и это кардинально изменит спортивную карту столицы.

Исторические стадионы

Но не только районные ФОКи ждут перемены. Москва последовательно

возрождает исторические спортивные арены 1930–1970-х годов, которые являются гордостью города. В прошлом году мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о реконструкции стадиона «Локомотив» в районе Люблино.

Он был возведен в конце 1930-х. Уже в XXI веке находился в законсервированном состоянии. Однако теперь это современный

спорткомплекс: есть два тренировочных и большое игровое поле с системой подогрева, освещение прожекторами. Болельщики могут комфортно разместиться на трибунах, защищенных навесом. Кроме того, на стадионе есть беговая дорожка и спортивная площадка с тренажерами.

Аналогично новую жизнь обрели стадионы спорткомплекса «Авангард» в районе Перово (это был едва ли не первый капремонт объекта за 70 лет), спорткомплекса «Москвич» в Текстильщиках (его не переоснащали полвека), спорткомплекса «Десна» в поселке Птичное, исторический стадион «Металлург» в Басманном районе (теперь любимое место тренировок студентов Бауманки) и другие. Легендарные спорткомплексы Москвы переживают второе рождение.

Один из главных проектов развития спортивной инфраструктуры в столице связан с преобразованием «Лужников».

Здесь формируется целый кластер: обновленный Дворец спорта, ракеточный клуб, центр развития настольного тенниса, футбольный манеж, дворец падела и теннисный клуб, крытые теннисные корты, всесезонный открытый термальный комплекс.

В Крылатском восстановили знаменитую велотрассу Олимпиады-80, а также благоустроят набережную Гребного канала, создав пляжные зоны отдыха.

В спорткомплексе «Олимпийский» после реконструкции откроются аквапарк, 15 бассейнов, концертные залы и даже беговая дорожка длиной в километр.

Центральный московский ипподром, старейший в России, сохранит свою историческую функцию, при этом станет одним из передовых конноспортивных комплексов мира. Там будут содержать более тысячи лошадей, а москвичи получат еще одно популярное общественное пространство для семейных прогулок.

Образ жизни

Обновленная инфраструктура — это база, но чтобы ею пользовались, город запускает десятки бесплатных проектов. «Спортивные выходные», «Мой спортивный район», «ГТО в парках» — эти акции уже полюбили москвичам. Их география расширяется, добавляются новые дисциплины,

растет число инструкторов.

На спортплощадках устанавливают таблички с QR-кодом проекта «Показать за 60 секунд» — подходишь к тренажеру, сканируешь смартфоном код, и за минуту на экране показывают правильную технику в формате видеонструкции.

А массовые мероприятия превращают Москву в столицу активного отдыха.

«Московский марафон» и «ЗаБег.РФ» собирают десятки тысяч бегунов.

Зимой выходят на снег «Лыжня России» и «Московский лыжный марафон».

Также стали традицией «Кросс нации» и «Неделя

ПОЛНОСТЬЮ МЕНЯЮТ ИНЖЕНЕРНЫЕ СЕТИ, ИНТЕРЬЕРЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

легкой атлетики». А для юных спортсменов — турниры «Золотая шайба» и «Кожаный мяч».

К 2030 году число участников городских мероприятий планируют увеличить вдвое — до 4 миллионов человек. Каждый пятый москвич сможет регулярно выходить на старт или активно проводить выходные с семьей.

В итоге спорт в Москве перестает быть просто активностью. Это образ жизни, который становится удобным, умным и по-настоящему массовым. Главное, что теперь до него можно дойти пешком.

ЕКАТЕРИНА ДМИТРИЕВА
vecher@vm.ru

КСТАТИ,

Современный ФОК в Москве — это уже не просто «началка» и бассейн. Теперь здесь создают полноценные зоны отдыха с мягкими креслами, чтобы можно было восстановиться после тренировки. Для родителей с детьми оборудуют детские комнаты, а в раздевалках появляются индивидуальные шкафчики и фены — как в лучших фитнес-клубах. Если позволяет территория, рядом с комплексом устраивают уличные спортплощадки, кортики для футбола и баскетбольные кольца.

7:0 в пользу «Лужников»

Вспоминаем историю и узнаем будущее всемирно известного Олимпийского комплекса

Есть места, без которых невозможно представить Москву. «Лужники» — одно из них. В этом году Олимпийский комплекс отмечает 70-летний юбилей. Именно здесь ставили мировые рекорды, проходили Олимпийские игры, финал ЧМ по футболу 2018 года, крупнейшие международные соревнования и концерты мировых звезд.

В последние годы москвичи и гости столицы приходят сюда не только ради больших событий, но и на пробежки, прогулки, тренировки, проводят семейный отдых. Ежедневно около 10 тысяч человек занимаются спортом в секциях или на территории спорткомплекса. Не забывая историю и традиции, «Лужники» сегодня активно меняются, чтобы быть одним из самых современных спортивных центров в мире.

Главная арена страны

История «Лужников» началась летом 1956 года. Строительство крупнейшего спортивного сооружения страны само по себе стало рекордом: на возведение объекта ушло всего 450 дней. На открытие собрались около 100 тысяч зрителей. «Вечерняя Москва» в своем номере от 1 августа 1956 года писала: «Москва много строит, и мы привыкли к огромным масштабам работ по реконструкции города. Но никогда еще не возводились в столице сооружения, подобные тем, какие выросли в Лужниках. В короткий срок на огромной территории создан замечательный стадион, целый комплекс спортивных сооружений. Сто тысяч москвичей устремились вчера сюда, на Большую арену Центрального стадиона имени В. И. Ленина. Ожили широкие проспекты, обширные площади. Тот, кто

год не был здесь, не узнавал прежних Лужников — застроенной окраины города, застроенной ветхими домиками, не имевшей дорог. Взору открывались величественные спортивные сооружения, сверкавшие в лучах июльского солнца... — Давайте работать так, — сказал в своем выступлении знатный каменщик Н. Е. Ольшанов, — чтобы все районы Москвы, которые ждут реконструкции, менялись с такой же быстротой, как Лужники, чтобы заданная шестой пятилетки по строительству были выполнены досрочно. Уже вскоре «Лужники» превратились в главную площадку для самых важных спортивных событий Советского Союза. Особое место в этом списке, безусловно, занимает Олимпиада-80. Миллионы зрителей до сих пор помнят церемонию закрытия 3 августа 1980 года на Центральном стадионе имени Ленина, когда под песню Александры Пахмутовой и Николая Добронравова в ночное московское небо поднялся на воздушных шарах олимпийский мишка.

Второе рождение

Новой вехой в истории «Лужников» стала масштабная реконструкция Большой спортивной арены в 2014–2017 годах, перед чемпионатом мира по футболу (именно обновленные «Лужники» приняли церемонии открытия и закрытия ЧМ-2018, а также финальный матч, за которым следили миллионы болельщиков по всему миру). Перед архитекторами и строителями стояла непростая задача: сохранить узнаваемый облик стадиона и одновременно превратить его в уникальное техническое сооружение XXI века. Сегодня БСА — визитная карточка «Лужников». Общая площадь превышает 220 тысяч квадратных метров, а вместимость — 81 тысяча человек!



«НИКОГДА ЕЩЕ НЕ ВОЗВОДИЛА СТОЛИЦА ПОДОБНЫХ СООРУЖЕНИЙ»

3 июля. У поклонников экстремальных видов спорта появился новый центр притяжения в столице — в рамках проекта «Лето в Москве» на территории «Лужников» заработал экстрим-парк с шестью специализированными зонами

ЭКСКУРСИИ

Сегодня «Лужники» — это еще и популярное пространство для туристов всех возрастов. Ежедневно экскурсионный центр «Лужников» проводит гостей по Большой спортивной арене и территории спорткомплекса, организуются познавательно-развлекательные квесты, детские дни рождения. За последние три года здесь побывали гости из более чем 15 стран — от Китая и Индии до Бразилии и ОАЭ. Самому старшему участнику экскурсии на крышу БСА — 94 года.

Обновленные трибуны совсем исключают «слепые зоны». На поле полностью заменили покрытие по инновационной технологии сочетания натуральной травы с искусственными волоконками. Теперь газон способен выдерживать до 8 часов непрерывной игры в футбол! По периметру модернизированной крыши Большой

спортивной арены на высоте 57 метров над землей обустроена смотровая площадка длиной почти километр. Отсюда открывается завораживающая панорама Москвы. И это далеко не все новшества реконструкции. Развитие комплекса продолжилось и после ЧМ-2018. Одним из самых заметных новых объектов стал Дворец

тенниса, где занимаются не только профессиональные спортсмены, но и любители всех возрастов. Еще одна точка притяжения — Аквакомплекс «Лужники» с аквапарком. Также на территории работают Международный центр самбо и центр бокса, Дворец гимнастики Ирины Винер. Единый архитектурно-парковый ансамбль включает такие значимые объекты, как Дворец спорта (на реконструкции), Северный и Южный спортивные центры, универсальный спортивный зал «Дружба», Ледовый дворец «Кристалл», Спортивный городок и другие спортивные сооружения. По сути «Лужники» сегодня — одна из самых больших спортивных площадок мира.

С утра до вечера

За последние годы территория Олимпийского комплекса заметно преобразилась. Здесь появились новые прогулочные маршруты, комфортные зоны отдыха у воды, детские площадки, а добраться до «Лужников» теперь можно даже по Москве-реке — у набережной работает пассажирский причал. Постепенно меняется само представление о «Лужниках». Сейчас это не только место, где устанавливаются рекорды и проходят крупнейшие соревнования. Сюда приходят делать свои первые шаги в спорте и просто чувствовать себя частью большого спортивного сообщества. Утром здесь можно встретить десятки любителей пробежек. Кто-то занимает



В 2022 году в «Лужниках» открыли Международный центр самбо и центр бокса — современный спорткомплекс единоборств, объединивший под одной крышей два спортивных сооружения



Наклонный зеркальный потолок позволяет даже с улицы наблюдать за тренировками в Международном центре самбо



В спорткомплексе единоборств есть залы для тренировок, соревнований, бассейны, медцентры и многое другое

ся скандинавской ходьбой, катается на роликах или велосипеде...

Сейчас маршруты проходят вдоль набережной и вдоль улицы Лужники, а к концу года их общая протяженность превысит 6,5 километра благодаря новой беговой аллее вокруг Большой спортивной арены.

Днем молодые родители гуляют с колясками по широким аллеям, а семьи с детьми проводят время на игровых и уличных спортивных площадках.

Летом главным местом притяжения становится центральная площадь с фонтанами. В жаркую погоду здесь приятно отдохнуть после прогулки, выпить кофе на открытой веранде или встретиться с друзьями. Вечером площадь превращается в настоящий город-

ской театр под открытым небом: начинает работать светомузыкальный фонтан, а на фасаде Большой спортивной арены появляется красочная мультимедийная 3D-проекция.

Тренируются все!

В «Лужниках» созданы условия для каждого, кто хочет вести здоровый образ жизни. Не только спорт высоких достижений, но и обычный день в городе может быть наполнен физической активностью и соревновательным азартом.

Так, любители бега могут заниматься в Беговом центре на территории Южного спортивного центра. Здесь проходят тренировки и для новичков, и для опытных бегунов. Беговой центр работает с 1 июня по 30 сентя-

МУЗЕЙНЫЕ СОКРОВИЩА

В архивах «Лужников» хранится более десяти тысяч экспонатов — от памятных билетов, программ соревнований и спортивной атрибутики до личных вещей и наград известных спортсменов. Например, здесь можно увидеть пригласительные на открытие Олимпиады-80, фигурки олимпийского мишки. Особую ценность представляет коллекция из более четырех тысяч плакатов и афиш мероприятий, проходивших в «Лужниках». Фонд пополняется. Кстати, история «Лужников» получает новую жизнь и в цифровом формате. В этом году оцифровано свыше 117 тысяч архивных негативов — от первых дней строительства комплекса до Олимпиады-80, спартакиад народов СССР и ЧМ-2018. Следующими в электронный архив попадут программки, билеты и другие документы, которые бережно собирали с 1950-х годов. Сейчас архив проходит научную обработку, а в будущем станет доступен всем желающим.

брю. Все услуги бесплатны, нужна лишь предварительная запись. Регулярно проводятся и бесплатные занятия проекта «Мой спортивный район» под открытым небом. Расписание составлено так, чтобы посещать тренировки можно было даже после рабочего дня.

Тем, кто предпочитает игровые виды спорта, доступны открытые теннисные корты, где проходят любительские турниры для участников разного возраста.

Летом тысячи москвичей выбирают «Пляж «Лужники» с 20- и 50-метровыми бассейнами и лежаками, а подростки и молодежь осваивают экстрим-парк, где можно кататься на велосипедах BMX, роликах, скейтбордах, самокатах.

По выходным здесь проходят мастер-классы и показательные выступления известных спортсменов, а также любительские турниры, фестивали.

При этом «Лужники» остаются главной ареной городских массовых спортивных мероприятий.

Именно здесь организуют крупнейшие спортивные праздники, уличные забеги, соревнования, которые собирают десятки тысяч участников. В календаре «Лужников» — День Московского спорта, Московский марафон тренировок, фестиваль настольного тенниса, соревнования по триатлону, массовые забеги, корпоративные и благотворительные соревнования, спартакиады и много других событий.

Большая перемена

И в свой юбилейный год Олимпийский комплекс не перестает развиваться. Продолжается благоустройство территории: совсем скоро преобразится и Лужнецкая набережная, где появятся новые зоны отдыха со смотровыми балкончиками. В том числе обновят покрытие беговой и велодорожек, воркаут-площадки и обустроят новые детские площадки.

Одновременно благоустроят парковочные пространства и входные группы комплекса, чтобы посещать «Лужники» было комфортнее как пешеходам, так и автомобилистам.

Модернизируется и спортивный кластер «Под мостом». В ближайшее время здесь появится современный скейт-парк с отдельными пространствами для новичков и профессионалов. Дополняют спортивную территорию детская площадка и новые воркаут-площадки со специальной инклюзивной зоной. Также обновятся стритбольные площадки.

Все эти изменения объединяет одна идея — сделать «Лужники» местом, куда хочется приходить каждый день, независимо от возраста, уровня подготовки и повода.

ИРИНА ПЕТРОВА
vecher@vm.ru

ТОП-5 ЗНАКОВЫХ ПРОЕКТОВ

За последние 16 лет на территории Олимпийского комплекса «Лужники» построена целая серия уникальных объектов, которые расширили возможности для спорта, отдыха и проведения крупных мероприятий. «ВМ» предлагает вспомнить лишь некоторые из них. Например, в 2020-м Дворец Ирины Винер был удостоен международной премии MIPIM Awards как «Лучший спортивный и культурный объект».



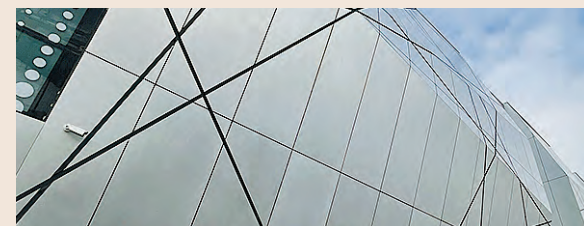
■ Большая спортивная арена

Крупнейший стадион РФ после масштабной реконструкции сохранил исторический облик и получил новейшую инфраструктуру для приема соревнований.



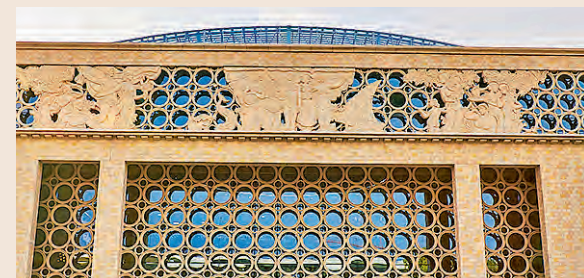
■ Дворец Ирины Винер

Одно из самых узнаваемых спортивных сооружений Москвы. Здесь проходят соревнования по гимнастике и готовится новая смена чемпионов.



■ Дворец тенниса «Лужники»

Центр с 15 кортами, площадками для занятий бадминтоном, стретчингом и др. Дворец вернул Лужникам статус одной из главных теннисных площадок.



■ Аквакомплекс «Лужники»

Оказаться на курорте, не покидая город, можно в аквакомплексе. Есть раздвижная крыша и уникальные водные аттракционы.



■ Московская канатная дорога

За несколько минут добраться от стадиона «Лужники» до Воробьевых гор и обратно можно в кабинках канатки. Из панорамных окон потрясающий вид.

Море возможностей

Москвичи могут бесплатно посещать тренировки, выбрав любой из 70 видов спорта



Занятия боксом не только укрепляют спортсменов физически, но и развивают силу воли

Жителям столицы доступно множество секций, в которых они могут заниматься спортом рядом с домом или работой бесплатно. Как записаться на занятия, «Вечерке» рассказала начальник отдела по развитию спортивных секций Москомспорта Анастасия Сапожникова.

Анастасия, расскажите, какие секции сейчас могут бесплатно посещать москвичи.

В столице организована работа бесплатных секций как для детей, так и для взрослых. На сегодняшний день открыты более 3,6 тысячи групп по 70 видам спорта. Среди них, например, футбол, волейбол, шашки и шахматы, теннис, плавание, йога. В целом за год по городу проходит более 300 тысяч тренировок. Проводятся они в 10 округах столицы — во всех, кроме ТиНАО. Занятия доступны каждый день в 70 столичных учреждениях спорта.

Кто может бесплатно заниматься в секциях Москвы? Мы приглашаем всех москвичей записываться в секции. При записи в них

приоритет имеют льготные категории граждан, например дети из многодетных семей, люди с ограниченными возможностями здоровья. Желающим заниматься потребуется получить медицинский допуск от врача-терапевта с указанием группы здоровья. Полные правила записи в секции можно найти на сайте (section.mosgorsport.ru). Один человек может выбрать сразу несколько секций или есть ограничения? На бесплатные занятия в секциях установлен лимит: 120 минут в неделю — то есть два часа. Так что можно выбрать подходящий вид спорта и посещать секцию,

ДОСТУПНО ВСЕМ

В столице ведется активная работа по развитию адаптивного спорта, а также привлечению к регулярным тренировкам людей с инвалидностью. В 16 учреждениях дополнительного образования с такими спортсменами проводятся занятия по 68 дисциплинам. Среди них есть и олимпийские, и неолимпийские виды спорта: например, плавание, настольный теннис, лыжные гонки и биатлон. Ежегодно московские спортсмены с инвалидностью показывают стабильно высокие результаты на межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Сегодня в составы спортивных сборных команд России по спорту инвалидов включены 629 московских спортсменов — это 14 процентов от общего числа. С 2022 года Москомспорт привлекает к тренировкам и военнослужащих, получивших инвалидность в ходе участия в спецоперации. За это время 124 ветерана СВО обратились с желанием заниматься спортом. Сейчас тренировки посещают 66 из них. Они занимаются волейболом, армрестлингом, велоспортом, фехтованием на колясках, стрельбой из лука, пауэрлифтингом, следж-хоккеем (адаптированный вариант классического хоккея), пулевой стрельбой. В составе сборных команд Москвы спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата 51 ветеран СВО.

занятия в которой проходят дважды в неделю и длятся по часу. И только в плавании стандартная тренировка короче — 45 минут.



Волейбол — один из самых популярных видов спорта

Важно ли выбирать секцию в своем районе или можно записаться, например, ближе к работе? Бесплатные спортивные секции предоставляют всем участникам большой выбор и разнообразие площадок. Если вы хотите, к примеру, заниматься настольным теннисом и плаванием, но этих тренировок нет рядом друг с другом или в округе, где вы живете, то можно выбрать подходящие вам занятия в любом районе и в любом спортивном комплексе, где доступна запись. Например, один час вы можете играть в настольный теннис в Северном округе рядом с работой в будни, а один час заниматься плаванием в Южном округе Москвы, поближе к дому, в выходные. **Обязательно ли посещать занятия регулярно и за что могут исключить?**

Да, системное посещение тренировок будет полезно и для вас, и для вашей физической формы. Не стоит регулярно опаздывать или пропускать занятия без уважительной причины. При пропуске от четырех занятий действие абонемента прекращается.

Также могут отчислить, если просрочен медицинский допуск. С полным списком правил можно ознакомиться на сайте (section.mosgorsport.ru) или при личном визите в окружное управление по развитию массового спорта вашего округа.

А как долго действует бесплатный абонемент?

Как правило, он действует в течение одного года. Но этот срок может меняться, в зависимости от срока дей-

ствия вашего медицинского допуска и работы группы. Если на следующий календарный год группа продолжает свою работу и медицинский допуск все еще действителен,

абонемент будет продлен автоматически.

Если же срок действия справки о здоровье истекает, необходимо получить новую и продлить абонемент где-то за три-семь дней до его окончания.

Расскажите подробнее о тренерском составе.

Тренерский состав в секциях Москвы — это команда профессионалов с большим практическим опытом и профильным спортивным образованием. Наши тре-

БОЛЬШИМ СПРОСОМ У ГОРОЖАН ПОЛЬЗУЕТСЯ ПЛАВАНИЕ



В секциях Москомспорта научиться играть в теннис москвичи разных возрастов могут бесплатно

КАК НАЧАТЬ ЗАНЯТИЯ

Запись в секции ведется круглый год. Удобнее всего подать заявление онлайн. Для записи необходимо выбрать подходящую группу в одном из округов столицы и подать заявку на портале «Московский спорт» в разделе «Сервисы». Для этого понадобится авторизоваться на сайте. При записи ребенка введите его данные. После заполнения онлайн-заявки в течение двух рабочих дней с вами свяжется сотрудник окружного управления по развитию массового спорта, который расскажет о порядке получения абонеента для занятий. В течение 10 рабочих дней со дня подачи заявки потребуются лично посетить офис окружного управления по развитию массового спорта с полным пакетом документов: паспорт, СНИЛС и медицинской справкой о допуске к занятиям. Если вы хотите записать ребенка младше 14 лет, тогда нужно его свидетельство о рождении и СНИЛС. Но и документы законного представителя не забудьте.

неры ежегодно проходят дополнительные программы обучения и повышения квалификации. Большинство из специалистов — действующие профессиональные спортсмены либо были ими раньше.

Большие ли группы?

Численность спортивной группы зависит от вида



Настольный теннис развивает быстроту реакции и координацию

спорта и от условий, в которых проводится тренировка. У каждого спортивного зала или бассейна своя пропускная способность. Например, группы по плаванию, как правило, составляют от 8 до 12 человек на одну дорожку. А на занятия в спортивных залах допускаются как 10 человек, так и 40 — в зависимости от вида спорта.

Можно ли перевестись посреди года в другую секцию, в другой спорт-комплекс, если что-то не подошло?

В течение года каждый человек может перевестись из одной группы в другую, поменять время, спортивный комплекс, вид спорта или тренера. Москвичи вправе выбрать то, что им интересно и удобно. Главное, чтобы были свободные места в группе, куда вы хотите перейти.

Есть ли какие-то ограничения, кого не допустят до занятий в секциях?

Важно помнить, что любые занятия спортом и физические нагрузки возможны только по разрешению врачей и при отсутствии противопоказаний. Как я уже и говорила.

Кроме того, запись в секции доступна, только если у вас есть полный пакет документов: помимо медицинского допуска, нужны паспорт и СНИЛС. Ну и если в группе,

которую вы выбрали на сайте, не окажется свободных мест, то необходимо будет подобрать аналог.

А возрастные ограничения для занятий есть?

Наши секции открыты как для детей, так и для взрослых москвичей, в том числе людей серебряного возраста. Минимальный возраст для начала занятий — от 7 лет, хотя в некоторые секции можно записать ребенка с 6 лет. А вот максимальный порог не установлен. Если врач разрешил — можно заниматься.

Какие виды спорта наиболее популярны у москвичей сегодня?

Одним из самых популярных видов спорта уже долгие годы в Москве остается плавание. Мы наблюдаем постоянный интерес к нему со стороны горожан всех возрастов: от детей до пенсионеров. У нас широкий выбор видов спорта: от всем привычных, вроде волейбола или шахмат, до более необычных. Среди них: роллер-спорт, йога, компьютерный спорт, зумба и пилатес, чир спорт (он объединяет акробатику, танцы, гимнастику, многие знают его как чирлидинг. — «ВМ»), воркаут и многие другие направления. Так что каждый москвич может выбрать секцию исходя из своих интересов.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Специалисты помогут родителям понять, куда лучше записать ребенка

Рекорды и медали спортсменов — результат не только упорных тренировок, но и правильного плана занятий. Составить или скорректировать его помогают специалисты Центра спортивных технологий ГКУ «ЦСТиСК» (ЦСТ) Москомспорта.

Одно из основных направлений работы центра — научно-методическое сопровождение спортсменов. Его специалисты проводят оценку функционального состояния атлетов, отслеживают динамику развития их навыков и выдают рекомендации по корректировке тренировочных планов.

С юных лет

Один из главных проектов центра — программа «Выбери спорт» — помогает родителям подобрать подходящий вид спорта для детей от шести до 12 лет.

Не так давно она была расширена: при организации появились центры раннего физического развития, где оценивают способности детей от трех лет. При этом тестирование детей старше шести лет доступно всем желающим. Родители, зарегистрированные на mos.ru, могут найти на портале «Московский спорт» в разделе «Проекты» вкладку «Спортивное тестирование детей», выбрать любую свободную дату и время и прийти на назначенную встречу вместе с ребенком.

В центре проведут психофизиологическое обследование, антропометрические измерения и спортивные тесты.

После завершения всех проверок сформируется отчет. Опираясь на него, специалист ЦСТ проконсультирует родителей. Он расскажет, какие качества у ребенка преобладают и какие перспективы они ему дают, а затем порекомендует подходящий вид спорта.

— Но важно понимать, что ускоренное развитие физических качеств ребенка достигается в разные возрастные периоды, — объяснили в ЦСТ. — Так что приводить детей на такой тест рекомендуется не один раз. Можно даже каждые полгода, чтобы отслеживать динамику и корректировать рекомендации.

Для москвичей это все проводится бесплатно.

Путь к рекордам

Работа центра сосредоточена на тестировании профессиональных спортсменов, входящих в сборные команды Москвы (всех возрастов и большинства видов спорта). Его проходят десятки тысяч спортсменов из спортивных школ и федераций.

Данные о результатах тестирования сохраняются в закрытой базе. На основе показателей выносливости, скоростно-силовых качеств и психофизиологии формируются отчеты, которые тренеры могут посмотреть в любое время.

Кроме того, после тестирования сотрудники Центра консультируют тренеров, предлагая рекомендации по корректировке плана работы: например, какому спортсмену нужно подтянуть выносливость, а кому поработать с психологом.

— Если тренеры прислушиваются к советам, показателя атлетов на следующих тестированиях улучшаются, — отметили в ЦСТ.

Помимо физических навыков, эксперты оценивают и психологическую составляющую. Ведь спортсмен, к примеру, может сталкиваться с проблемами в семье, трудностями в отношениях с партнером, тренером или товарищами по команде, испытывать предстартовое волнение, страх или недооценивать соперников. И все это может сказаться на его результатах.

Комплексный подход

Помимо тестирований, которые выполняются для контроля результатов тренировок, в ЦСТ проводят работу по восстановлению спортсменов после тяжелых физических нагрузок и травм, используя передовые технологии и современное оборудование.

Инструкторы ЦСТ по лечебной физкультуре, специалисты по массажу и физиотерапии помогают спортсменам быстрее восстановиться после травм, операций и лечения.

— Расширенное комплексное обследование рекомендуется проводить 2–4 раза в год — перед началом этапа подготовки и по его окончании, чтобы оценить достижение целей и избежать избытка тренировок. Но центр проводит и текущие обследования — более короткие, по отдельным качествам, — пояснили «Вечерке» в ЦСТ.



31 октября 2025 года. Чтобы дать рекомендации родителям, чем ребенку лучше заниматься, специалисты ЦСТ проводят ряд специальных исследований, в том числе спортивные тесты

95 лет назад в СССР стартовал Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Проверить свои силы москвичи разных возрастов могут и в наши дни.

По словам доцента исторического факультета МГУ имени М. В. Ломоносова Юрия Борисенко, комплекс ГТО — одна из самых интересных инноваций раннего советского периода в области физкультуры и спорта. — Советские атлеты до 1952 года не участвовали в Олимпиадах, а спорт в стране после революции даже считался буржуазным занятием, — рассказывает Юрий Борисенко. — Но фи-

С 2014 года свои силы испытали уже более миллиона москвичей

зическое развитие советских граждан оставалось очень важной задачей, в том числе потому, что напрямую было связано с военной подготовкой. И в 1931 году Всесоюзный совет физической культуры учреждает постановление о значке «Готов к труду и обороне СССР», сокращенно ГТО. При этом было несколько ступеней, в разных возрастных категориях как для мужчин, так и для женщин.

Время перемен

В числе первых нормативов были не совсем привычные для нас испытания. Например, езда на велосипеде, тракторе и лошадях. А первым обладателем знака ГТО I ступени в СССР стал конькобежец Яков Мельников. Юрий Борисенко уточняет, что ГТО не раз коснулись изменения. Так, накануне Великой Отечественной войны, в 1939 году был утвержден новый комплекс. — Он был принят постановлением Совнаркома, — продолжает историк. — А для поколения пионеров был свой комплекс — «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В послевоенные годы ГТО вновь совершенствовалось. Так, в 1972 году появилось пять возрастных категорий. Первая ступень

17 августа 2025 года. Женщинам в рамках ГТО нужно подтянуться на низкой перекладине

была с 10 до 13 лет, вторая — 14–15 лет, третья — 16–18. Четвертая была с 19 до 39 лет для мужчин и до 34 лет — для женщин. Пятая ступень называлась «Бодрость и здоровье». И вплоть до пенсионного возраста человек мог получить знак ГТО. А в 1979 году появилась шестая ступень «К стартам готов» — для октябрят. Эта система внесла большой вклад в физическую подготовку советских граждан.

Продолжение следует

А потом произошел распад СССР и начались «лихие» 1990-е. Поэтому и ГТО на время в стране стало лишь одной из примет прошлого. И только в 2014 году комплекс возродился. С 2022 года его региональным оператором в столице выступает ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта. Всего с 2014 года в Москве в проекте приняло участие более 1,15 миллиона взрослых и детей. И более 960 тысяч из них получили знаки отличия.

— На сегодняшний день в системе ГТО зарегистрированы более 1,3 миллиона участников, — рассказали в Москомспорте. — Популярность возрожденного комплекса ГТО подтверждают и другие цифры. Так, по итогам 2025 года в Москве нормативы успешно выполнили свыше 142 тысяч человек. Только в одном Весеннем фестивале ГТО на стадионе «Москвич» 16 мая этого года приняли участие более чем 1,5 тысячи человек. На сентябрь запланирован «Осенний фестиваль ГТО», и ожидается, что горожане к нему тоже проявят большой интерес.

Принимаем вызов

Но дожидаться осени, чтобы попробовать свои силы в выполнении нормативов, москвичам необязательно. В рамках общегородских программ, фестивалей и праздников в Москве и летом работают площадки ГТО. На них можно не только выполнить нормативы, но также пройти викторину и получить призы. Тем, кто не успел испытать свои силы в рамках Дня Московского спорта, который прошел 4 июля в Лужниках, не стоит расстраиваться. Это можно будет сделать



Знак ГТО на груди у него

Знаменитый комплекс нормативов возрожден и вновь стал популярным

8 августа — в рамках Дня физкультурника на Воробьевых горах и 12 сентября — в ходе московского забега «Кросс нации» в Крылатском. Во время этих праздников у каждого будет возможность получить консультацию экспертов по выполнению нормативов или по уча-

стии в тематических испытаниях. Таких, как «Рекорд ГТО», цель которого — показать результат лучше, чем предыдущий спортсмен. Или — «Десятиминутка ГТО», где среди мужчин старше 16 лет выявят самого сильного участника. — Для этого надо выполнить рывок гири весом 16 кило-



17 августа 2025 года. В числе нормативов комплекса ГТО, которые можно выполнить по выбору — прыжок в длину

ФАКТ

Наличие любого знака ГТО дает дополнительные баллы к сумме результатов ЕГЭ. Студенты — обладатели золотого знака отличия вузов и ссузов могут претендовать на назначение повышенной академической стипендии. Работодатели могут поощрять сотрудников, выполнивших нормы ГТО, премиями, дополнительными днями к отпуску и т. д.

граммов, — пояснили в Москомспорте. — А среди девушек выберут самую гибкую. Участницам состязания нужно будет сделать наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Победить в соревновании «Самый прыгучий» смогут юноши от 10 до 15 лет, которым нужно выполнить прыжок в длину. Девушки этой же возрастной категории будут состязаться на выносливость — в течение минуты поднимать туловище из положения лежа на спине.

Миссия выполнима

Выполнить нормативы ГТО сегодня также можно более чем на 300 городских площадках. В столице работают и восемь центров тестирования, включая флагманскую площадку в спорткомплексе «Москвич». При этом есть как обязательные, так и необязательные нормативы. К первым относятся бег на короткие (60 и 100 метров) и длинные (1, 2 и 3 километра) дистанции, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и другие испытания. В категорию необязательных вошли плавание на раз-

личные дистанции, метание теннисного мяча в цель, скандинавская ходьба, прыжок в длину с места, челночный бег, метание спортивного снаряда, стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия. Выполнить нормативы ГТО могут взрослые и дети с блет. Возрастных ступеней теперь стало 18. Узнать подробнее о них можно на сайте «ГТО в Москве» (gto.sport.mos.ru). Там же можно отслеживать и график мероприятий. А в специальном разделе «Найти знак» москвичи, которые выполнили в одном из столичных центров тестирования нормативы на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия, могут узнать, где получить заветную награду.

ДМИТРИЙ ТОЛКАЧЕВ
vecher@vm.ru

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Чтобы узнать, какие нормативы нужно выполнить для получения знака отличия, в «Калькуляторе нормативов» на сайте «ГТО в Москве» укажите свой пол и возраст. Например, вы — 35-летний мужчина. Это возрастная группа 35–39 лет. Для получения золотого знака вам надо уложиться в следующие результаты:

- бег 1000 метров — 3 минуты 55 секунд,
- бег 60 метров — 9,1 секунды.

Выполняя наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье при прямых ногах, нужно опустить ладони ниже уровня скамьи на 10 сантиметров. Подтянуться из виса лежа на низкой перекладине, 90 сантиметров, надо 22 раза. На сайте вы найдете и адреса, где можно выполнить нормативы.

Столица славится своей спортивной школой. Из стен профильных московских учебных заведений вышло немало звездных спортсменов и наставников. Большой вклад их выпускники, ставшие профессиональными тренерами, вносят и в развитие массового спорта. В этом году сразу три таких кузницы чемпионов — МГУСиТ, «Чертаново» и «Юность Москвы» — отмечают свои юбилеи.

От мечты к пьедесталу

В сентябре 2026 года Московский государственный университет спорта и туризма (МГУСиТ), который подготовил плеяду звезд спорта, отмечает свое 60-летие.

За шесть десятилетий вуз закрепил за собой статус одного из ведущих центров спортивного и туристического образования столицы.

Сегодня в университете реализуется 46 образовательных программ — как профильных спортивных, так и в сфере гостеприимства и медиатехнологий.

— Студенты МГУСиТ регулярно становятся лауреатами престижных наград, получают гранты президента России и стипендии Правительства Москвы, — сообщили в Москомспорте. Помимо россиян в университете обучаются свыше 300 студентов более чем из 20 стран, включая КНР, Узбекистан, Армению, Иран, Перу, Азербайджан, Кыргызстан, Казахстан и другие. И такой интерес к вузу со стороны спортсменов из других стран неслучаен.



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

МГУСиТ — настоящая альма-матер легенд спорта. В числе его выпускников — двукратная олимпийская чемпионка и трехкратная чемпионка мира по биатлону Ольга Зайцева. Ее выдающиеся достижения на международных соревнованиях стали символом российского спорта, а ее воля к победе и профессионализм служат примером для нынешних студентов университета. Двукратный олимпийский чемпион по греко-римской

борьбе Роман Власов сейчас учится в аспирантуре МГУСиТ.

Биатлонист Карим Халили, бронзовый призер Олимпийских игр, и олимпийская чемпионка по лыжным гонкам Татьяна Сорина окончили здесь в прошлом году магистратуру. А серебряный призер Олимпийских игр, обладатель Кубка Гагарина Арсений Грицюк сейчас играет в НХЛ и учится в магистратуре на заочной форме.

СПРАВКА

На данный момент 33 учреждения Москомспорта готовят атлетов по 92 дисциплинам. Результат: 2508 медалей только в 2025 году, 5903 москвича в сборных России и 413 олимпийских/паралимпийских призеров с 2010 года.

Став в прошлом году бакалаврами МГУСиТ, поступили в магистратуру и участники Олимпиады 2026 в нейтральном статусе лыж-

ники Дарья Непряева и Савелий Коростелев. После Олимпиады они приезжали в вуз, чтобы поделиться опытом со студентами.

Имя Камилы Валиевой уже вписано в историю фигурного катания. Сейчас чемпионка Европы и России покоряет новые вершины — получает в МГУСиТ профессию спортивного психолога. Настоящая гордость вуза — собственный музей. Его история началась в 1988 году. Он быстро превратился в значимый культурно-просветительский центр вуза. Особое место в экспозиции занимает коллекция, приуроченная к Олимпийским играм 1980 года. Здесь, к примеру, представлены уникальные подлинные финские лыжи 1960-х годов, олимпийская атрибутика советской сборной и тематические полотна Александра Ширшова. А к 95-летию со дня основания комплекса ГТО («Готов

ФИГУРИСТКА КАМИЛА ВАЛИЕВА ТЕПЕРЬ УЧИТСЯ НА СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

к труду и обороне») университетский музей подготовил выставку, собрав уникальную коллекцию артефактов. Экспозиция включает материалы, связанные с общей физической подготовкой населения страны. Представлен здесь и главный символ комплекса — значки ГТО различных исторических периодов. Коллекция отражает эволюцию нормативов и дизайна знаков отличия на протяжении почти века.

ФУТБОЛ

Фабрика настоящих звезд и талантов

Полвека истории, тысячи побед и бесконечная любовь к футболу. Академии «Чертаново» исполняется 50 лет.

За годы существования академия «Чертаново» выпустила множество игроков, которые выступали за топовые клубы и сборные страны. Среди самых

известных — бывший форвард сборной России Игорь Колыванов, полузащитник «Спартак» Наиль Умяров, нападающий «Зенита» Максим Глушенков. Успехи школы не ограничиваются классическим футболом: выпускник академии Роман Заикин стал чемпионом мира и Европы по пляжному футболу.



Илья Макушин тренирует в академии «Чертаново» вратарей

ШКОЛА

Место, куда хочется вернуться наставником

Физкультурно-спортивное объединение «Юность Москвы» в этом году празднует 20-летие со дня основания.

С момента своего образования школа стала одним из ключевых в стране центров подготовки атлетов высшего класса и настоящей кузницей олимпийских чемпионов. Главная ее гордость — выпускники.

— Многие из них, завершив спортивную карьеру, стали наставниками и теперь растят будущих чемпионов в стенах родной школы и в составе национальных сборных, — сообщили в Москомспорте. Статистика достижений впечатляет: более 4,5 тыся-

чи медалей на международной арене, среди которых 264 награды Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр. Многие воспитанники и тренеры «Юности Москвы» стали легендами отечественного и мирового спорта. Среди них самая титулованная спортсменка в истории синхронного плавания, семикратная олимпийская чемпионка Светлана Ромашина. С 2025 года она является главным тренером сборной России. Здесь учились пятикратная олимпийская чемпионка Наталья Ищенко, трехкратные чемпионки Игр Светлана Колесниченко и Александра Пацкевич и многие другие звезды спорта.



Спортсменки «Юности Москвы» Анастасия Диодорова (слева) и Мария Павлова со своим тренером Натальей Степановой (в центре) на Чемпионате мира по паралимпийскому плаванию

Больших успехов школа добилась и в работе со спортсменами с ограниченными возможностями. Ее воспитанники Алексей Бугаев и Варвара Ворончихина — многократные чемпионы Паралимпийских игр, мира и Европы.

Сейчас 13 тысяч воспитанников школы тренируются на 120 спортивных объектах столицы. 526 из них — в составе сборных России по различным видам спорта.

Подготовила
ЛЮБОВЬ ТРОШКИНА
vecher@vm.ru

Проверь свои силы с чемпионом

В честь Дня физкультурника в «Лужниках» пройдут уникальные соревнования



**ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ
СМОГУТ НАЙТИ
ВСЕ, НЕЗАВИСИМО
ОТ УРОВНЯ
ПОДГОТОВКИ**

9 августа 2025 года. Программа Дня физкультурника рассчитана на гостей разных возрастов, потому прийти лучше вместе с детьми

8 и 9 августа по традиции москвичей ждет День физкультурника. Программа спортивного праздника пройдет на нескольких площадках. Центральной среди них станет Олимпийский комплекс «Лужники».

Помимо соревнований, гостей ждет масштабная развлекательная программа: мастер-классы, высокотехнологичные развлекательные зоны, показательные выступления и фан-встречи со звездами.

Главная идея фестиваля — показать, что спорт может быть доступным, интересным и разнообразным. И уровень подготовки для участия в празднике не важен. Любой желающий сможет включиться в тренировку, попробовать новый вид спорта или вдохновиться примером чемпионов. В рамках Дня физкультурника на Воробьевых горах пройдет массовый забег. Координировать его будет ски-альпинист Никита Филиппов, медалист Олимпийских игр — 2026, у которого огромный опыт в покорении труднодоступ-



12 августа 2023 года. На площадках праздника москвичи могут проверить свою силу и выносливость и показать пример другим

ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

Предпосылки к празднованию Дня физкультурника появились после революции, когда физическое развитие жителей страны вошло в число государственных задач. В 1919 году на Красной площади прошел первый парад физкультурников, а с 1931-го спортивные парады стали ежегодной традицией. Сначала дату праздника назначали каждый год, а с 1961-го стали праздновать День физкультурника во вторую субботу августа. В этом году его отметят 8 августа.

КСТАТИ,

День физкультурника пройдет на шести городских площадках. Помимо «Лужников» и Воробьевых гор, мероприятия проведут в конноспортивном комплексе «Битца», на стадионе «Москвич», центре пляжных видов спорта «Динамо» и в акватории реки Яузы. Москвичей ждут около 200 тренировок и выступлений звезд.

ных вершин. Кстати, у скальпинизма, объединяющего лыжи и альпинизм, интересная история. Этот вид спорта получил широкое распространение в пандемию, когда лыжники не могли пользоваться подъемниками для спуска, поскольку были закрыты. Амбассадором полосы препятствий станет лыжник Никита Крюков, один

из самых титулованных российских спортсменов в спринтерских дисциплинах. Вместе с ним участники смогут преодолеть 13 препятствий — от лабиринта до скалодрома. Задания полосы препятствий будут отличаться от тех, которые обычно используют, проводя соревнования. К примеру, на трассе будет элемент «карты», где от участника требуется собрать фигуру из блоков. За фитнес-челлендж в этот день будет отвечать бодибилдер и блогер Дмитрий Яшанкин. Он знаком москвичам как организатор крупных спортивных мероприятий и постоянный участник столичных фестивалей, посвященных здоровому образу жизни. Дмитрий не раз заявлял, что любого может привести в форму за месяц, и своими секретами успеха готов поделиться на празднике. Вход на мероприятия свободный, но на некоторые из них нужна предварительная регистрация.

СОБЫТИЯ

Встретиться со звездами и улучшить форму

Одним из самых масштабных спортивных событий лета стал фестиваль «День Московского спорта» в Олимпийском комплексе «Лужники». А центральные улицы и парки города превратились в площадки фестиваля «Ночь Московского спорта».

В День Московского спорта в «Лужниках» для гостей работали более 20 тематических площадок. Все желающие могли попробовать свои силы в различных видах спорта, от воркаута до настольных игр, поучаствовать в турнире по

мини-футболу, посмотреть выступления по гидрофлау (зрелищный экстремальный водный вид спорта). Также у гостей была возможность увидеть своих любимых спортсменов. На площадках фестиваля прошли фан-встречи с участием футболистов Матвея Сафонова и Андрея Аршавина, фигуристов Евгения Плющенко и Алексея Ягудина, а также с актером Иваном Янковским. Кроме того, москвичи могли поучаствовать в соревнованиях по ГТО и в семейных турнирах на силу и скорость в зоне «Мама, папа, я». А еще



4 июля. В День Московского спорта в «Лужниках» работали 20 площадок для детей и взрослых

принять участие в мастер-классах по воркауту, игре в стритбол, сайклингу и тренировках по степ-аэробике под барабанное шоу и диджей-сеты. Завершился дневной фестиваль большим концертом, который объединил свыше

50 артистов. На сцене выступили Zivert, Мари Краймбрери, Елка, Artik&Asti, Toni, Леша Свик, Бьянка, Elman, Мона и многие другие. Спортивный праздник продолжила Ночь Московского спорта, одной из площадок которой стал Арбат. Здесь

можно было присоединиться к мастер-классам по танцевальной терапии и брейк-дансу, сыграть в настольный теннис, футбол или хоккей. Для любителей экстремального катания на самокатах и скейтах установили специальную рампу. Также рабо-

тали специальные зоны для ценителей силового спорта, армрестлинга и гиревого спорта. В Климентовском переулке прошли тренировки в гамаках под руководством профессиональных инструкторов. А возле станций метро «Третьяковская», «Баррикадная» и «Римская» для всех желающих работали падел-корты. В Парке Горького провели мастер-классы по гидрофлау и сапбордам. Шахматисты могли сразиться в Царицыне, Самотечном сквере и возле гостиницы «Метрополь». Всего за сутки в мероприятиях приняла участие 330 тысяч жителей столицы. А если вы все пропустили, то не забудьте: следующие День и Ночь московского спорта пройдут 5 сентября.



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

6 июня в Москве стартовал проект «Семейные игры». Каждые выходные жителей и гостей столицы ждут тренировки и мастер-классы, эстафеты и спортивно-игровые программы во дворах и парках.

Мы одна команда

Каждые выходные москвичей ждут семейные эстафеты

Участников проекта ждут 12 спортивно-игровых направлений. Занятия найдутся даже для самых маленьких гостей. — В программе — подвижные игры с фитнес-зарядкой, веселые старты и аттракционы. Кроме того, посетители могут присоединиться к семейной эстафете с полосой препятствий

**ОТДЫХ РАЗНООБРАЗЯТ
НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

и пройти спортивный маршрут из восьми заданий, — сообщили в Москомспорте. Также гостей площадок ждет знакомство с играми народов мира. Посетив мастер-классы и турниры,

к примеру, можно узнать о шаффлборде — английской игре, в которой участники запускают по специальной поверхности утяжеленные диски. Или сразиться с соперниками в корнхале (это метание тканевых мешочков в специальное отверстие на наклонной доске). Попробовать свои

Программа проекта «Семейные игры» составлена так, чтобы занятия нашлись даже для малышей

ВЫБИРАЙ, ГДЕ БЛИЖЕ

В «Семейных играх» участвуют 18 площадок. Среди них сквер у ТПУ «Некрасовка», сквер имени М.П. Судакова, площадь ТРЦ «Калейдоскоп», стадион «Авангард», ЖК «Ясенева», зона отдыха «Место встреч» (в Битцевском лесу), центр «Место встречи «Баку», детский парк «Фили», сквер у мемориала маршала Бирюзова, зона отдыха «Тропарево», Академический парк, сквер «Надежда», площадь Туве Янссон, парк вблизи Дома культуры «Мосрентген», парк «Москворецкий», спортивные кластеры на Красноярской и Кетчерской улицах, парк 70-летия Победы.

силы в новусе («морском билльяре») и других дисциплинах.

В программе также есть настольные игры, подвижные игры с мячом, лазертаг, мини-ориентирование, стрельба из лука, бои на мечах, силовое многоборье, семейные забавы с прыжками в мешках, а также спортивно-логические занятия. Проект продлится все лето, до 30 августа. Полную программу смотрите на его сайте (family.sport.mos.ru).

ТРЕНД

На модный корт с мячом и ракеткой

Этим летом для жителей города работают бесплатные падел-корты.

Площадки, на которых можно поиграть в захвативший планету падел, открыты прямо у метро. Они работают возле станций «Баррикадная», «Третьяковская» и «Римская» с 10:00 до 22:00 со вторника по воскресенье.

На всех площадках есть раздевалки, зона отдыха, фотозоны и арт-объекты. Мячи и ракетки можно бесплатно получить у администраторов площадок.



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

В популярный по всему миру падел москвичи могут научиться играть бесплатно

Освоить азы или повысить свои навыки в игре помогут профессиональные инструкторы. Кроме того, все желающие могут принять участие в турнирах.

ИГРА

Сделай ход конем в сквере

В течение всего лета москвичи могут присоединиться к проекту «Шахматный сквер».

Площадки проекта работают на Театральной площади в сквере у гостиницы

«Метрополь», в Самотечном сквере и музее-заповеднике «Царицыно».

В будние дни там проходят игры в шахматы, а в выходные — турниры.

Все лето по субботам и воскресеньям гостей площадок «Шахматного сквера» ждут интерактивные развлечения, фотозоны и детские игровые пространства.



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

6 июня. Для самых маленьких участников проекта «Шахматный сквер» созданы детские игровые площадки

ФЕСТИВАЛИ

Установили новые рекорды

Летний календарь спортивных событий в столице очень насыщен. Каждые выходные проводятся массовые мероприятия, рассчитанные на самую широкую публику. Многие из них проходят в рамках проекта «Лето в Москве».

— Москва — одна из самых спортивных столиц мира. Ежегодно в городе проводится порядка 15 тысяч спортивных мероприятий, — сообщили в Москомспорте. — В их числе масштабные спортивные события: марафоны, велозаезды, спортивные турниры,

фестивали и праздники. Летом практически каждые выходные проводятся по 2–3 таких мероприятия. Так, в июле в Измайловском парке культуры и отдыха состоялся «Гидрофлай Фест». Он собрал более 100 топовых спортсменов из 10 стран мира и 27 российских городов. Зрители увидели выступления мировых рекордсменов, призеров и участников международных соревнований по нескольким дисциплинам. Завершился фестиваль концертом группы «Город 312» и вечерним шоу на воде. Еще одно мероприятие на



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

12 июля 2025 года. Участницы Женского фестиваля спорта, который проходит в парке искусств «Музеон»

воде — фестиваль «Две реки» — прошел в акватории Москвы-реки, в парке искусств «Музеон» и на Крымской набережной. Он объединил уникальные водные спортивные состязания и развлечения для горожан. Москвичи поболели за участников соревнований по академической гребле в восьмерках и четверках, а также зрелищных гонок в лодках «Викинг» и «Дракон». Увидели шоу-программу с участием представителей водно-моторных видов спорта, а также соревнования по хайдайвингу (экстремальные прыжки в воду с большой высоты).

На фестивале были установлены два рекорда. Первый — по максимальному количеству спортсменов, выступающих одновременно

но в одной акватории. Также в этот день был поднят над водой самый большой флаг России.

Тех, кто заботится не только о здоровом образе жизни, но и о красоте, в парке «Музеон» собрал Женский фестиваль спорта. Для женщин были организованы динамичные групповые тренировки, публичные лекции и мастер-классы. Их провели такие звездные эксперты, как визажист и бьюти-блогер Елена Крыгина, стилисты Алексей Сухарев и Владислав Лисовец, блогер Ассоль Васильева и основатель спортивной студии Полина Киценко. Кульминацией праздника стал концерт певицы Валерии.

В Разворот подготовила
ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА
vecher@vm.ru

Вперед, к победе!

Правильная подготовка — залог успеха легкоатлетов

Беговое сообщество объединяет любителей и профи. Оно организует беговые события, поддерживает инициативы в легкой атлетике и открыто для всех, независимо от уровня подготовки.

Мероприятия, как пояснили в Москомспорте, охватывают разные аудитории — от новичков до опытных любителей и профессиональных спортсменов. Среди забегов проекта есть как крупные городские события, так и более камерные старты. Но к любому из них стоит подготовиться. По словам Павла Кондрашева, тренера Бегового сообщества, при грамотном выстроенном тренировочном процессе бег помогает



18 августа 2024 года. Победитель полумарафона «Лужники» среди мужчин Дмитрий Неделин

тренируются слишком часто, — рассказал «Вечерке» Павел. — В результате орга-

нанизация имеют ключевое значение имеют постепенность, регулярность и восстановление. Это помогает избежать риска для здоровья. Выбор места для тренировок зависит от уровня подготовки и цели занятий. По словам тренера, важно учитывать не только локацию (стадион, манеж, парк или улица), но и покрытие. Каждая поверх-

ность по-разному влияет на технику бега.

— Начинаям лучше выбирать покрытие, где проще контролировать темп и самочувствие, — объясняет Павел Кондрашев. — Это может быть ровная грунтовая дорожка в парке или дорожка с амортизирующим покрытием. На таких поверхностях ударная нагрузка ниже, чем на асфальте, поэтому организму проще адаптироваться к тренировкам. Не менее важно подобрать экипировку. Базовое правило — одеваться всегда так, будто на улице на 5–10 градусов теплее, чем показывает термометр. Во время бега организм быстро разогревается, и слишком теплая одежда может привести к перегреву.

МНОГИЕ НОВИЧКИ ВЫБИРАЮТ ДИСТАНЦИЮ НЕ ПО СВОЕМУ УРОВНЮ

развивать выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, поддерживает мышцы в тонусе, улучшает общее самочувствие. Несмотря на то, что бег — одна из самых естественных для человека физических нагрузок, начинающим спортсменам не стоит браться с места в карьер. — Многие новички стараются сразу бежать слишком быстро, выбирают дистанцию, не соответствующую их уровню подготовки, или

низм не успевает адаптироваться: возрастает нагрузка на сердце, сосуды, мышцы, связки и суставы. А в беге

ФАКТ

Хотя формально команда существует с 2013 года, именно в 2018 году родился бренд «Беговое сообщество», который объединил все забеги. Средний возраст участников проекта — около 35 лет, гендерный состав сбалансирован (55% мужчин и 45% женщин). Три четверти из них — жители Москвы.

НОВШЕСТВО

Экскурсия по совместительству

В мае 2026 года в Москве стартовал настоящий спортивно-просветительский эксперимент. В рамках городского проекта «Мой спортивный район» открылся клуб «Культура бега». Он объединил полезное с приятным: кроссы по живописным местам города с познавательными лекциями.

Присоединиться к клубу могут как опытные спорт-

смены, так и те, кто только задумывается о первой пробежке. Встречи проходят с мая по октябрь раз в две-три недели по выходным, и каждое такое событие превращается в маленькое приключение. Во время шестикилометровой пробежки, проходящей в комфортном темпе, участников сопровождают эксперты из самых разных областей. Историки рассказывают о зданиях,



3 мая. Первым событием клуба стала пробежка по Лужнецкой набережной с легкоатлетом Андреем Стрижаковым (слева)

НЕ ПРОПУСТИ

Календарь ближайших крупных стартов

Беговое сообщество проводит около 20 стартов различных форматов. Помимо шоссе-ных забегов и легкоатлетических соревнований в манеже и на стадионе, в столице проходят большие фестивали. Это расширяет аудиторию беговых событий и делает их доступными для людей с разным уровнем подготовки. «Вечерка» составила календарь ближайших забегов в Москве.

■ 23 августа.

Большой фестиваль бега

В этом году в программе фестиваля на Садовом кольце предусмотрено несколько форматов участия. Те, кто хочет пробежать дистанцию на результат, смогут выбрать соревнования на 5 или 10 километров. Для начинающих бегунов и тех, кому важен опыт участия, будут иные условия. Дистанции 5 и 10 километров можно будет преодолеть без спешки, в формате активной прогулки или легкой пробежки. Также в программе северная ходьба на 5 километров. Помимо стартов, будут музыкальные выступления и интерактивные мероприятия для детей и взрослых.

■ 26–27 сентября.

Московский Марафон

Это крупнейший в России забег на 42,2 километра. С 2024 года соревнования проходят в течение двух дней. В программу входят забеги на 42,2 и 10 километров, Детский забег, корпоративная и студенческая эстафеты. Марафон включен в международную про-

грамму Бегового сообщества, а трассы соответствуют мировым стандартам.

■ 3 октября.

Кросс «Быстрый пес»

Это самый массовый забег с собаками в Москве. С 2019 года он проходит дважды в год — весной и осенью. Участники выходят на старт вместе со своими питомцами. И бегут 2 километра по грунтовой трассе в один круг. Старты проводятся в несколько волн с небольшими интервалами между группами.

■ 4 октября.

Кросс «Лисья гора»

Этот классический кроссовый забег тоже проводится дважды в год — весной и осенью. В программу соревнований входят дистанции от 2 до 8 километров, а также смешанная эстафета 4×1 километр. Старты проходят по стандартам кроссового бега — отдельно для мужчин и женщин и в разных возрастных группах. Сложность природной трассы напрямую зависит от погодных условий, что делает каждый такой старт уникальным.

■ 21–22 ноября.

Легкоатлетические соревнования «Скорость» в манеже

Этот проект направлен на развитие любительской легкой атлетики и позволяет спортсменам с разным уровнем подготовки поучаствовать в настоящих соревнованиях. Атлеты состязаются на разных дистанциях от 60 метров до 1,5 километра, а также могут принять участие в эстафете.

которые встречаются по дороге, архитекторы открывают тайны городских ансамблей, нутрициологи делятся секретами правильного питания, а спортивные психологи помогают найти внутреннюю опору. Старт проекту дал мастер спорта по легкой атлетике Андрей Стрижаков, участник чемпионата мира по кроссу, победитель и призер международных соревнований. Он рассказал участникам, как правильно разогревать мышцы перед длительной пробежкой. Среди тех, кто уже бегал вместе с клубом — экскурсо-

вод Георгий Макеев, нутрициолог Анастасия Жукова и психолог сборной России по плаванию, мастер спорта международного класса Оксана Янковская. Все пробежки сопровождаются тренерами проекта «Мой спортивный район». Они проводят полноценную разминку и заминку. Так что новички могут не волноваться — все под контролем специалистов. Расписание клуба — на сайте проекта «Мой спортивный район» (мойспортрайон.рф) и в его соцсетях.

Подготовила
ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА
vecher@vm.ru

Во мне живет маленькая бунтарка

Блогер Милана Хаметова откровенно о ритме жизни

В прокат вышел музыкальный сериал «Двойная жизнь МИ» о школьнице — поп-звезде. Главную роль в проекте исполнила актриса, певица и блогер Милана Хаметова.

Милана, по сюжету ваша героиня совмещает обычную школьную рутину и карьеру популярной певицы. Насколько эта история похожа на вашу жизнь?

Когда мой график стал плотным, я перешла на домашнее обучение. Это позволило совмещать жизнь артистки, блогера и ученицы, при этом не быть привязанной к школе, как это обычно происходит. Меня это очень разгрузило. Например, этим летом я сдавала ОГЭ и послеехала на съемку интервью, а между моторами, сидя в гримерке, продолжала готовиться к следующему ОГЭ по географии. В итоге успешно сдала экзамены. Вы начали карьеру блогера совсем юной. Как за это время изменилось ваше отношение к детскому блогингу?

Я поняла, насколько ответственной эта роль, — ведь мой контент смотрят тыся-

чи молодых людей. Думаю, что для детей-инфлюенсеров нужно вводить определенные правила и ограничения, чтобы они понимали границы и чувствовали себя спокойно в интернете, а также избегали ненужных рисков. Важно, чтобы родители помогали им ориентироваться и учили отвечать за свои слова и поступки.

У вас огромная молодая аудитория. Чувствуете ли вы ответственность за то, какой пример им подаете? Я очень трепетно отношусь к тому, что публикую и говорю. Стараюсь транслировать позитивный контент, быть честной и настоящей, ведь именно так я могу вдохновлять своих подписчиков и помогать им расти и развиваться.

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ НЕСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ

Вы рассказывали, что в детстве были настоящей хулиганкой. Сейчас этот характер помогает добиваться целей или, наоборот, приходится чаще сдерживать эмоции?

Сейчас я становлюсь взрослее. Конечно, в каждом из нас живет ребенок, и порой



хочется похулиганить или пошутить над друзьями. Но я понимаю, что нужно смотреть на вещи иначе. В некоторые моменты я становлюсь спокойнее, у меня много работы и задач, что помогает мне стать более дисциплинированной и ответственной. Однако ма-

ленькая бунтарка внутри меня все равно живет, и иногда я позволяю ей делать небольшие шалости.

Недавно вы заявили, что мечтаете поступить в театральный вуз. Расскажите, какие роли или жанры вас привлекают в актерской профессии.

Я часто смотрю фильмы: дома или в кино с друзьями. Мир кино очень интересен для меня — он дает возможность примерить на себя совершенно разные роли. Уже сыграв свою героиню — альтер эго, я хочу попробовать себя в других жанрах — от комедий до фильмов ужасов. Возможно, однажды я даже сыграю злодейку. Для меня это ценный опыт. Сегодня многие знают вас и как блогера, и как артистку (вы также выпуска-

ДОСЬЕ

Милана Хаметова родилась 5 марта 2010 года в Новосибирске. С ранних лет занималась танцами, вокалом и гимнастикой. В 2020 году ее взял под свое продюсирование блогер Давид Манукян (Dava). Активно снимается в кино, сериалах, выпускает треки, ведет блогерскую деятельность. Известна по роли Маши Хаметовой в фильме «Не одна дома» и по сериалу «Двойная жизнь Ми».

Милана Хаметова старается транслировать в соцсетях только позитивные мысли

ете собственные треки). Где, на ваш взгляд, сейчас больше возможностей для творческого самовыражения — в музыке или в интернете?

Я считаю, что и интернет, и музыка дают уникальные возможности для самовыражения. В интернете можно просто делиться своими мыслями. А музыка помогает раскрыться на более глубоком уровне — показать свои эмоции и чувства через вокал. Например, моя песня «Папа, купи песика» стала популярной и известной, а затем мы с командой подумали и пошли дальше, решив сделать мультфильм по этой истории, который недавно вышел в прокат. Так музыка переросла в полноценный проект, который сейчас транслируется в кинотеатрах. Благодаря различным форматам можно самовыражаться где угодно, если ты креативный, творческий, транслируешь правильные ценности — ты всегда можешь найти возможности, как это объединить и донести до аудитории.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Недавняя ваша работа — мультфильм «Папа, купи песика». Расскажите, как проходила работа. Работа над мультфильмом была для меня очень важным и запоминающимся опытом. Мультфильм поддержали наши друзья Мари Краймбрери, Эльдар Джарахов, 13 карат, Амилия, Вики Шоу — за что им большое спасибо! А еще наши персонажи говорят классными голосами. Единственное отличие от реальной жизни — Дипик (так же зовут мою собаку) в реальной



Кадр из мультфильма «Папа, купи песика»: Милана и щенок Диппи

жизни никогда не терялся, в мультфильме он сбежал от хозяйки, потому что была она не очень внимательна к нему в определенный мо-

мент. Это и есть те самые ценности и смыслы, которые мы заложили в свою картину. Что бы вы назвали самым забавным или неожиданным моментом при создании этого мультфильма?

Самое забавное и неожиданное случилось на премьере. Мы смотрели ее всей командой и со зрителями. Когда мультфильм подходил к финалу, со мной рядом был мой песик Дипик. В момент финальной сцены Дипик сел в кресло и стал внимательно смотреть на экран, как будто проживать историю самостоятельно. Он стал скуливать, словно поддерживая героев, — я думаю, он понял, что это было про него.

Планируете ли продолжать работу с мультфильмами? Обязательно! Мне очень нравится работать в анимации, и чувствую, что это еще только начало. Но не забывая про музыку, осенью состоится мой гастрольный тур, также планирую выпустить новые музыкальные треки. И, возможно, создать собственный проект, сочетая музыку и кино. Вдохновение есть, и я уже думаю о новых идеях!

Подготовила АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА vecher@vm.ru

Шерлоку жена покупает торт

Откуда возникает чрезмерный фанатизм по вымышленному персонажу?

В сети набирают популярность аккаунты «жен» ненастоящих персонажей поп-культуры. «ВМ» пообщалась с семейным психологом Ольгой Латынцевой (на фото) и узнала, откуда у девушек появляется такая нездоровая любовь к выдуманным героям.



На днях мне в ленте попался интересный ролик. В нем девушка делится, что потратила на мерч (сувениры. — «ВМ») с любимым персонажем примерно 60–80 тысяч рублей. А потом сразу добавила — она не собирается останавливаться. И вообще, с «мужем» они семь лет вместе, и никакая другая фанатская любовь не сравнится с ее чувствами.

— Я не планирую переставать его любить, так как не было дня, чтобы я не думала о нем, — рассказывает девушка. — Я засыпаю и просыпаюсь с мыслями о нем и правду считаю, что он мой муж.

Героя, кстати, я узнала. Им оказался капитан Леви из аниме «Атака Титанов». Признаться, когда я еще училась в школе и начинала смотреть аниме, он тоже мне нравился как персонаж. Дома даже висела парочка плакатов с его изображением...

Ну а что? Девушкам моего поколения нравились уже не диснеевские принцы, а всякие аниме-мальчики. Ничего плохого в этом не вижу. Только вот никогда я еще не встречала фаната, который заходил в своей любви настолько далеко.

Не шутка

Большинство роликов автора посвящено Леви. В кадре частично видно комнату блогера. Везде можно



увидеть фигурки, значки, брелоки, мягкие игрушки и прочую атрибутику с изображением персонажа.

К слову, этот аккаунт оказался не единственным в своем роде. Выяснилось, что «жен» в сети много. Так, мной был найден еще один аккаунт (уже от другой дамы), посвященный Леви, и профиль «жены» Шерлока Холмса. — Сегодня наша с Шерлоком шестая годовщина.

ЛЮДИ ЗАХОДЯТ В ИЗМЕНЕННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НАСТОЯЩЕЙ

В честь этого я купила бенто-тортик, сделала красивые фотки и решила, что весь этот день посвящу Шерлоку, — делится девушка, раскладывая на столе фигурки «мужа». — Я безумно счаст-

лива, что верна своему мужчине уже шесть лет. Автор роликов также показывает часть комнаты,

которая заставлена всевозможными образами Шерлока. Вот его версия из мультфильма, вот из аниме...

ФОТОФАКТ



В номере от 23 июня мы рассказали о тренде на Трех Девуц среди американских пользователей сети. Зарубежный блогер, чей косплей мы прикрепили, увидела себя в публикации и поделилась радостным событием с подписчиками.



Одна из полок девушек

Рядом с нарисованными сыщиками затесалась акриловая фигурка Бенедикта Камбербэтча из одноименного сериала...

А владелица еще одного аккаунта вообще поменяла себе фамилию на такую же, как у любимого персонажа, и набила татуировку в честь «мужа» на лице.

Есть вопросы...

Большинство комментаторов под такими роликами крутят пальцем у виска: «Привет, а чем ты болеешь?», «Это сколько надо пересматривать аниме, чтобы так накрыло?».

Впрочем, много и поддерживающих комментариев. А еще пользователи сети задают много вопросов. Например про то, сколько длится такая гиперфиксация (нездоровая заикленность) и как автор относится к своим «коллегам по цеху» — другим женам.

А еще почти все девушки открыто признаются — они понимают, что у них есть проблемы с головой, но делать с этим дамы ничего не планируют.

Печальная истина

Конечно, на ситуацию можно смотреть по-разному. Например, кто-то откровенно смеется и даже издевается над девушками. Но семейный психолог Ольга Латынцева отмечает — им можно только посочувствовать.

— Есть люди, которые заходят в измененную реальность, дабы избежать текущей. Также, на мой взгляд, у девочек мог быть травмирующий опыт в детстве. Например, их не принимала мама, — рассуждает психолог. — Иногда даже из хороших побуждений родитель случайно может произне-

сти фразы, которые ребенок воспринимает болезненно: «Ну посмотри, вот другие девочки нормальные, а ты ведешь себя, как пацан». И ребенок думает — такой, какой он есть, он маме не нужен.

В результате, вырастая, человек начинает вести себя провокационно. Отсюда попытка экстремально изменить себе внешность, асоциальное поведение. И, в конце концов, уход в собственные грезы.

— Ребенок как бы показывает: «Ну раз я маме не нужен, то пускай на меня обращают внимание другие люди. И пусть даже это будут подписчики», — объясняет Ольга Латынцева. — На девочек обрушилось что-то, с чем они не смогли справиться. Иммуитет на критику еще не был выработан (он вообще появляется после 30). И в итоге все сложилось, как сложилось.

Психолог отмечает — чтобы ваш ребенок не оказался в такой ситуации, относитесь к нему, как к самому доброму гостю.

— Ребенок нуждается в вашей защите, принятии. Ограждайте его от жестоких новостей и собственных агрессивных реакций, — советует семейный психолог. А если уже поздно, и человек ушел в свои грезы? Возможно ли его как-то оттуда вернуть?

— Вы человека уже не переделаете. Можно лишь принять его внутреннюю боль: «Мне непонятно, что ты делаешь, но я все равно буду с тобой общаться и любить, пусть для меня и далеки твои увлечения». Человека в его горе стоит поддерживать, — добавляет эксперт.

Человек и правда может осознавать, что он одержим ненастоящим персонажем. И если его все устраивает — тут уже, к сожалению, ничего не сделать. А вот если человек намекает, что ему некомфортна ситуация, стоит протянуть руку помощи. — Если вам кажется, что с ребенком что-то начало происходить, узнайте у него аккуратно: «Мне кажется, тебя что-то волнует. И поэтому ты проявляешься так ярко. Я могу и хочу тебе помочь. Если в тебе это отзывается, дай мне знак, и мы с тобой пройдем этот путь вместе», — заключила Ольга Латынцева.

ЕЛЕНА ОСИПОВА
vecher@vm.ru

Блондинкам вишенка к лицу

Как понять, какой оттенок помады подойдет именно вашим губам

Сегодня отмечают **Международный день губной помады**. «ВМ» пообщалась со стилистом с 20-летним стажем, блогером Недель моды в Милане и Париже Екатериной Савицкой (на фото), и узнала, как правильно подобрать помаду.



оттенки: томат, терракот, коралл, кирпич, — добавляет стилист.

Девушкам со светлой кожей с розовым отливом, блондинистым, с русыми волосами, холодными глазами подойдут вишневые, малиновые, ежевичные, сливовые оттенки.

— А еще классический красный с синеватым подтоном (рубиновый, мерло). И лавандовые, черничные, холодные розовые цвета, — рассказывает Савицкая. — А что наносить смуглым девочкам (или дамам с рыжиной и тем, у кого теплые глаза)? Им на помощь приходят следующие тона: алые, персиковые, томатные,

охра, медово-коричневые, шоколадно-красные, карамельно-нюдовые...

Обладательницам же темных волос «цвета воронова крыла» стоит обратить внимание на глубокие ягодные и винные оттенки. Это классическое выигрышное сочетание, которое часто использует кинематограф, чтобы показать роскошную привлекательную женщину. Кстати, помаду можно подбирать и под общий внешний вид губ девушки. — Крупные губы смотрятся эффектно и сексуально, а яркая помада еще больше

ФАКТ

Помада — один из самых старых элементов косметики. В древности для повышения своей привлекательности ею даже пользовались мужчины! Красящее средство для губ делали из порошка-смеси воска, кармина, жира и красной охры.

усиливает этот акцент. Поэтому яркие пухлые губы лучше уравнивать мягким макияжем глаз. А вот тонкие губы не любят плотный матовый цвет, от этого они будут визуально выглядеть меньше. Если у вас тонкие, изящные губы, лучше выбирайте глянцевые и полупрозрачные текстуры, — дополняет эксперт.



Девушка-блогер показывает подписчикам свое лип-комбо: коричневый карандаш и прозрачный блеск для губ

ХОРОШИЙ ПРОДУКТ ДЕРЖИТСЯ 3–4 ЧАСА БЕЗ СКАТЫВАНИЯ И ШЕЛУШЕНИЯ

Продукт, который вы наносите на губы, точно можно назвать хорошим, если он не сушит кожу и не вызывает раздражения.

— Хорошая помада выравнивает цвет губ и, если есть шелушение, слегка увлажняет. А еще она должна держаться минимум 3–4 часа без явного скатывания, — объясняет Екатерина Савицкая.

Цветотип (и особенно подтон), по словам эксперта, — ключевой фактор в выборе помады. Он же определяет, какие оттенки будут выглядеть на вас «дорого» и естественно, а какие — уводить в желтизну или придавать серость лицу.

— Если у вас холодный подтон кожи, выбирайте холодные оттенки (слива, малина, вишня, мерло). Теплому же подтону подходят

Яркую помаду лучше сочетать с минимальным макияжем глаз



SHUTTERSTOCK/FOTODOM



24

Грамма помады в среднем «съедает» в год женщина. В России помадой пользуются почти все дамы от 15 лет.

ные глаза всегда выглядят стильно, — добавила Екатерина Савицкая.

Кроме того, в социальных сетях девушки часто делятся своими «лип-комбо» — комбинацией разных продуктов для губ, которые дают «вау-эффект». Таким успешным вариантом может стать, например, сочетание карандаша для губ, помады и блеска.

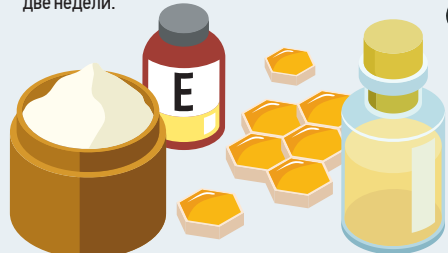
— Используйте карамельный контур плюс шоколадный или терракотовый центр. И добавьте легкий глянцевый блеск сверху. Получится очень выигрышное сочетание для теплых подтонов и смуглой кожи, — делится стилист. — Девушки с холодным подтоном могут попробовать следующее сочетание: розовый или сливовый контур плюс вишневая помада, а сверху добавить слабовыраженный блеск.

Подготовила **ЕКАТЕРИНА СУВОРОВА** vecher@vm.ru

КОСМЕТИКА СВОИМИ РУКАМИ

Ингредиенты

- Пчелиный воск — 5 г
 - Масло ши — 5 г
 - Масло сладкого миндаля — 10 мл
 - Витамин Е (в масле) — 2 капли
- Важно — посуду и палочки для перемешивания протрите спиртом, иначе продукт заплесневет через две недели.



Трем, мешаем

Измельчите воск и масло ши на терке, сложите все ингредиенты (воск, ши, жидкое масло) в чистый стакан или металлическую кружку.

Кашеварим

Поставьте емкость на водяную баню. Помешивайте силиконовой лопаткой, пока смесь не станет полностью прозрачной.



Финальные штрихи

Добавьте витамин Е, быстро перемешайте.



Разлейте массу по чистым тюбикам-стикам (шприцем без иглы).



Пользуйтесь

Оставьте на столе до полного застывания (2–3 часа). Хранить до трех месяцев в прохладе. Если появился прогорклый запах — выкиньте.

Регулярно из социальных сетей мы узнаем о новых, часто необычных и даже странных явлениях в современном обществе. Некоторые из них эпатируют настолько, что даже вызывают у людей сомнения. «Вечерка» в рубрике «Проверка тренда» будет внимательно выяснять факты и развенчивать мифы

Молодые люди якобы массово начали скупать MP3-плееры и цифровые фотоаппараты-«мыльницы». «ВМ» проверила, действительно ли это так.

Еще недавно казалось, что эпоха плееров и цифровых фотоаппаратов-мыльниц ушла. Их вытеснили смартфоны, которые заменили сразу несколько устройств. Но этой весной соцсети буквально захлестнула волна роликов о возвращении ретрогаджетов. Пользователи сети до сих пор рассказывают, что покупают отдельные плееры для музыки. Это позволяет слушать любимые композиции без бесконечных уведомлений. А компактные камеры позволяют делать трендовые снимки с особой атмосферой.

По данным крупных продавцов электроники, еще в 2025 году продажи портативных медиаплееров в России выросли на 83 процента, а в первом квартале 2026 года — еще почти на 48 процентов. Вторичный рынок тоже оживился: продажи таких устройств увеличились более чем на 50 процентов. Это заметно и на площадках с объявлениями. Здесь все чаще предлагают плееры и цифровые фотоаппараты прошлых лет. Среди самых востребованных — iPod Classic, Walkman компании «Сони», а также цифровые «мыльницы» «Кэнон», «Со-



ВЛАДИМИР ВЯТЫНГ/РИА НОВОСТИ, SHUTTERSTOCK/FOTODOM

9 мая 2002 года. Музыкант фотографирует участников парада, посвященного 57-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне

поддержанной электроники Сергей.

В магазине техники с пробегом также подтверждают: спрос есть, но пока он остается нишевым.

— Покупатели сейчас делятся на две категории. Одни специально охотятся за поддержанными «шедеврами» известных компаний. Другие выбирают новые бюджетные плееры для спорта, прогулок или поездок, когда хочется оставить смартфон в кармане и просто слушать музыку, — рассказали в магазине техники с пробегом. Не остаются без внимания и фотоаппараты. Про-

давцы цифровой техники утверждают, что «мыльницы» сейчас спрашивают регулярно. Покупателям нравится снимок со вспышкой и картинка, которая сразу напоминает фотографии из 2000-х. Особенно быстро разбирают компактные модели известных производителей.

Психолог Алина Солдатенкова считает, что интерес к ретрогаджетам связан не только с ностальгией, но и с цикличностью моды:

— Мне очень нравится это явление. Сегодня снова становится модным все, что связано с культурой СССР и началом 2000-х. История циклична, поэтому многие вещи возвращаются. MP3-плеер удобен тем, что долго держит заряд, а в мире высоких технологий это очень ценно. Людей привлекает не только связь с прошлым, но и возможность отложить смартфон в сторону, не думать о нем, — отметила Алина Солдатенкова.

Вывод оказался простым: вирусные ролики не об-

манывают, но немного преувеличивают масштаб явления. Интерес к плеерам и цифровым фотоаппаратам действительно растет, что подтверждают и статистика продаж, и сами продавцы. Однако пока это скорее нишевое увлечение, чем

массовое возвращение техники из прошлого.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru

Молодежь скупает мыльницы

ни», «Никон» и «Фуджи-фильм». Покупателей привлекают хорошее состояние техники, оригинальная комплектация. Однако говорить о массовом возвращении таких гаджетов нельзя. Продавцы признаются: интерес вырос, но касается он в основном самых популярных моделей. И это скорее нишевый спрос

любителей ретротехники, коллекционеров и тех, кто хочет хотя бы ненадолго отказать от смартфона. — Плееры стали спрашивать заметно чаще, чем год назад. Но сказать, что их раскупают моментально, нельзя. В основном интересуются iPod Classic и Walkman компании «Сони», — рассказал корреспонденту продавец

Недорогие MP3-плееры были популярны в середине 2000-х годов



СПРОС И ПРАВДА ВЫРОС, НО НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ МОДЕЛИ

НИЧТО НЕ УХОДИТ БЕССЛЕДНО

Помимо плееров и цифровых «мыльниц», в последние годы возвращается интерес и к другим вещам из прошлого.

Например, снова становятся востребованными виниловые пластинки и проигрыватели, кассетные магнитофоны, кнопочные телефоны и бумажные ежедневники. Молодежь обращает внимание на одежду в стиле 1990-х и 2000-х годов, пленочные фотоаппараты, настольные игры и печатные книги. Многие выбирают такие вещи не только из-за ностальгии. Это способ уйти от постоянной цифровой нагрузки. Простые устройства без лишних функций воспринимаются как возможность сделать паузу от бесконечного потока информации. При этом старые технологии часто получают новую жизнь благодаря современным

пользователям: их покупают не только те, кто застал эти вещи в прошлом, но и те, кто впервые знакомится с ними сегодня.



СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович БЕЛИКОВ.

У нас в клинике предлагают восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародон-

А как можно помочь этим пациентам? Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение.

Сейчас на эту процедуру идет акция: скидка 50%.

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов.

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (985) 226-00-15, verastom.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Л041-01137-77/00308714. РЕКЛАМА

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

Сейчас отмечается снижение цен, но на разные районы и категории жилья по-разному. Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? Узнайте ее реальную стоимость в Агентстве «ТВОЯ Квартира» +7 (495) 374-64-64.

Выгодно продайте свою недвижимость и купите ПЕРСПЕКТИВНУЮ, проверенную квартиру в Москве или области, на вторичном рынке или новостройку, на льготных условиях, со скидками.

Звоните сейчас, чтобы узнать за сколько можно продать вашу квартиру. С 9 до 21 без выходных.

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

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 133, 158

Трансферты времени для сказочного единорога

В подъезд вместе со мной вошел мужчина средних лет, галантно придержал мне дверь. Спасибо ему: без его помощи мне пришлось бы ставить на асфальт две огромные сумки с продуктами. Рыцарь-сосед тоже ехал с работы. Мужчина сказал мне возле лифта: «Удивляюсь на вас, женщин. Какие у вас цепкие руки! Столько можете сразу утащить». Моя ж ты прелесть! У него в нецепких руках был один лишь смартфон, мужчины вообще с работы, как правило, едут налегке. Дома потом ложатся на диван, ждут,

времени. Уход за детьми, уроки с ними, приготовление пищи, уборка, стирка, мелкий ремонт, покупки — неоплачиваемый домашний труд, который тащит, как правило, на себе женщина. Ученые подсчитали, что в возрасте от 20 до 80 лет женщины производят больше трансфертов времени, чем потребляют. Наибольшая нагрузка на женщину приходится на два периода: первый — 24–36 лет, когда рождаются и растут дети. Вторая волна женской сверхзанятости приходится на возраст ближе к шестидесяти. Женщины выходят на пенсию и полностью принадлежит внукам и дачному участку. Когда же прекрасная половина может потреблять свои заслуженные трансферты времени? Увы, статистика неумолима, только после восьмидесяти лет. Когда сил обслуживать семью уже просто не остается.

Мужчины же на протяжении всей жизни остаются, как правило, потребителями трансфертов времени. Почти всегда... Но есть и счастливые исключения. Например, семьи, где обязанности делятся между супругами поровну. Я даже знаю одну семью, где мужчина мало того что хорошо зарабатывает, так еще и все хозяйственные дела на нем. А жена не оскверняет себя рутиной вроде приготовления ужина. И не сказать, что это она так поставила себя в семье. Просто мужчина такой ей достался, штучный. Встретить такого труднее, чем сказочного единорога.

ВЗГЛЯД

ЕКАТЕРИНА РОЩИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



когда жена позовет ужинать. Никто с нее женских обязанностей не снимал. Когда-то объясняли такое распределение домашних ролей бытовыми стереотипами. Исторически, дескать, так сложилось, что в доме хозяйственными делами заведует женщина. Мужчина мамонта добывает, а женщина варит из него наваристую похлебку. Но женщина-то сейчас, как правило, работает наравне с мужем! А вот дома вкалывает одна. И называется безвозмездное перераспределение человеко-часов внутри семьи красиво и даже немного фантастично: трансферты

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

ДРУГИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

■ Набирает популярность **бикрам-йога**. Занятия проходят в зале с высокой температурой (примерно при +40) и влажностью. По словам практикующих, когда они находятся в жаре, они чувствуют улучшение кровообращения.

■ Есть **SUP-йога** — практика на воде. Вместо привычного коврика — сапборд. Правда, в такой йоге есть своя сложность: из-за плавучести поверхность нестабильна. Человеку постоянно приходится удерживать баланс, что усиливает работу мышечных стабилизаторов.

■ Самая приятная — **йога со щенками**. Эти тренировки приносят двойную пользу. Общаясь с животным, человек расслабляется. А собака тем временем социализируется.



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

И такое придумали!

Но и это еще не все. У москвичей, между прочим, появился еще один новый «тренд» — йога со стрельбой. На ее создание был

СТРЕЛКОВЫЙ КЛУБ «НАЛИВ»



Россияне полюбили заниматься йогой во дворцах и музеях. «ВМ» узнала, где именно такие мастер-классы проводят в Москве.

Если раньше йоги собирались в фитнес-клубах и специальных студиях, то сейчас на пике популярности эстетичные локации. Например, Большой дворец Музея-заповедника «Царицыно». Там один из мастер-классов по хатхе-йоге прошел еще в июне. В зале, пропитанном историей, можно было выполнить асаны под звучание живой музыки. Она помогла участникам войти в медитативное состояние. А к Международному дню йоги в «Царицыне» прошел масштабный фестиваль с десятками площадок для занятий.

Серия практик проводят на крыше Мультимедиа Арт Музея. В программе — занятия разного уровня: от йогатерапии и хатха-йоги до подготовки к стойкам на руках. Музейно-выставочный центр «ЗИЛАРТ» следует тренду — проводит цикл телесных и медитативных практик. Занятия проходят на открытой террасе с инсталляцией Александра Бродского «Приют невинных».

вдохновлен блогер Илья Тарасов.

— Я уже очень давно занимаюсь стрельбой и йогой, однажды подумал: было бы интересно совместить два увлечения, — говорит он. — А потом заснял забавное видео на эту тему и опубликовал в социальных сетях. Как вдруг мне начали писать люди с просьбой записаться на занятие.

Раз есть запрос, Илья решил обязательно реализовывать идею. — Организовал пробную тренировку, отработал программу на друзьях. Затем начал набирать группы, — вспоминает Илья. — Задумка сразу вызвала ажиотаж. И на следующий раз записались примерно 60 человек.

Почти кунг-фу

Занятие по йоге со стрельбой прежде всего начинается с техники безопасно-

сти. Инструктор учит людей обращению с оружием в положении пальца вне спусковой скобы на раме.

— Рассказываю про правильную обработку спускового крючка и безопасному обращению с оружием, — объясняет Илья Тарасов. — Люди, которые не усваивают инструктаж, не допускаются к занятию. Ведь даль-

Йогу с пистолетами практикуют в тире: перед занятием проводят инструктаж, после чего начинается тренировка с оружием



ше мы переходим к самой стрельбе, она, напомним, делается из сложных позиций асан-йоги.

Илья Тарасов уверен, что стрельба — это некое современное кунг-фу.

— На своих занятиях я рассказываю про биомеханику, про мелкую моторику и связь нашего внутреннего с нашим внешним, — отмечает блогер. — Современная практика, которая может быть в том числе и духовной. Без эзотерики, конечно. Мы как бы тренируем тело и разум. Во время стрельбы избавляемся от стресса: мысленно начинаем ассоциировать боеприпасы со своими внутренними проблемами.

Следовательно, человек избавляется от негатива и тренирует контроль и нахождение в моменте.

Взять под контроль

Пистолет — это самое сложное оружие для освоения, и практика стрельбы из пистолета строится на полном расслаблении, контроле.

— Ты словно очищаешь свой разум. Берешь полный контроль над телом, — поясняет Илья Тарасов. — Тело боится выстрела, боится отдачи, громкого звука. Мелкая моторика в таких ситуациях, особенно в стрессовых, отключается. Наша задача — ее включить. А сделать это можно через успокоение, расслабление и контроль. Поэтому вообще эти две дисциплины соотносятся идеально.

По словам тренера, такой формат отдыха подходит абсолютно любому человеку.

АНАСТАСИЯ ГОРАНОВА
vecher@vm.ru

МЕЛКАЯ МОТОРИКА «ВКЛЮЧАЕТСЯ» ЧЕРЕЗ УСПОКОЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Участница Дня йоги в «Царицыне» Ольга Андропова. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



В сети распространяются новости о том, что смертельно опасные пауки якобы могут добраться до Москвы этим летом. Ядовитые каракурты (4) осваивают новые регионы.

Энтомолог Александр Каширский (на фото) отмечает, что и южные насекомые, и паукообразные действительно потихоньку продвигаются на север — такие наблюдения есть. Климат меняется, и это влияет на поведение живых существ.

— Каракурты — обитатели сухих мест, степи, полупустыни, глинистой пустыни, — говорит Каширский. — И в Москве, где-нибудь на самом юге области, есть уже такие участки степных растительных сообществ, где они могут появиться. Но это не значит, что уже завтра они будут жить рядом с вами, в московском парке или во дворе. В такие места они естественным образом не попадут и прижиться там наверняка не смогут. Пока точно известно, что этих пауков в регионе нет. В начале весны я разговаривал с известным арахнологом. Он уверял, что рассказы о нашествии ка-



Каракурты до нас еще ползти и ползти

Какие пауки средней полосы России могут быть опасны для человека



ракуртов — байки. В принципе, попасть в Московскую область пауки могут, однако найти подходящее место им будет трудно. То есть сейчас думать об опасностях сосуществования с этими пауками рановато, но со временем, вероятно, они и правда появятся. Но прежде пройдут годы или даже десятилетия.

Вообще, яд каракуртов действительно очень сильный. Он определенно опасен. Но эти пауки живут обычно на земле в каких-то полуподземных укрытиях. Они часто занимают старые норы грызунов. Читая новости о каракуртах, вы, наверное, сразу представляете картину: идет человек по лесу, задевает паутинки, а на одной из них его поджидает страшный паучара. — Такая встреча исключена, — успокаивает Каширский. — Для контакта нужно

Часто страшен не сам яд, а аллергическая реакция на него

ФАКТ

Одна из самых опасных «букашек» в регионе — оса. В составе осинога яда содержатся вещества, способные вызвать мощнейший иммунный ответ организма. Если у вас повышенная чувствительность к яду осы или пыльце растений, это насекомое может быть даже страшнее, чем каракурт с его нейротоксичным ядом.



SHUTTERSTOCK/PHOTO.COM

специально залезть в убежище каракурта на земле. Значит, нарваться на него действительно сложно. Если вы уверены, что вас укусила каракурт, надо срочно идти к врачу. — Вроде бы эффективно — прижечь место укуса, — делится Каширский. — От яда змеи это не спасет, у нее клыки вонзаются глубоко, яд попадает в кровь быстро. А вот у паука хелицеры маленькие, и яд сначала проникает в жировую ткань и потом уже постепенно попадает в кровь. Если быстро

прижечь это место, от температуры разрушаются белки, входящие в состав яда. Пауков, способных навредить человеку, у нас немного. Большинство даже кожу не способны прокусить. Но все же имеются исключения. К примеру, мраморный крестовик (5) — один из самых крупных пауков средней полосы. Вот их как раз можно увидеть на паутинах, висящих на виду между деревьями.

Их укус может быть неприятным. Впрочем, резина вас кусать у крестовика нет.

— Это надо прямо заставить его, зажать в ладони, — уточняет собеседник. — Да и если он все же укусит, проблем от него будет не больше, чем от осы. У некоторых реакция более серьезная, но это уже зависит от того, аллергик человек или нет. Чаще всего с ядами ситуация усугубляют именно всевозможные аллергические реакции.

Пауки Dysdera (2) питаются в основном мокрицами, у них длинные большие хелицеры, так что они способны проколоть нашу кожу, но по ощущениям их укус не страшнее жжения крапивы. Еще есть южнорусский тарантул (1). Действие его яда обычно сильно преувеличивают. По воздействию на человека он не страшнее яда осы.

— В Московской области неоднократно встречал паука-осу (3), — продолжает Александр. — Его можно узнать по яркой «боевой раскраске»: черно-бело-желтым полоскам на брюшке. Окрас у него и впрямь как у осы. И боль при укусе такая же, как если бы вас ужалила оса.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- **Срочный выкуп**, сниму комнату, квартиру, дом, дачу, земельный участок, любую недвижимость. Опыт 16 лет. Александра. Т. 8 (926) 316-66-17
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- 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**

● Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

- **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
- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

Строительство и ремонт

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

- Отмостки, веранды, заборы, хозблоки, внутренняя отделка, бани, колодцы, душевые, печи, ремонт крыш.

Ремонт гаражей и квартир, реконструкция старых домов

Пенсионерам скидка 20%

Выезд на осмотр БЕСПЛАТНО!

Материал наш или заказчика

8 (925) 111-55-57

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
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

Коллекционирование

- **Куплю** механические часы, любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Т. 8 (495) 723-19-05
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

КОМИССИОНКА

НА ШАБЛОВОКЕ!

ПОКУПАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

СССР • АНТИКВАРИАТ • И МНОГОЕ ДРУГОЕ

- СОВЕТСКИЙ ФАРФОР И ХРУСТАЛЬ
- ЧАСЫ, ЗНАЧКИ, МОНЕТЫ, ФОТОАППАРАТЫ, ПЛАСТИНКИ
- ЯНТАРЬ, БИЖУТЕРИЯ
- ЕЛ, ИГРУШКИ СССР
- ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА, МЕБЕЛЬ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

ВЫЕЗД И ОЦЕНКА БЕСПЛАТНО!

✓ ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ ✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД ✓ СРАЗУ РАСЧЕТ НА МЕСТЕ

ЗВОНИТЕ — ДОГОВОРИМСЯ!

+7 (965) 288-77-55 ул. Шаболовка, 69/32

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 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

Куплю: грампластинки, вазы, значки, открытки, фотоаппараты, часы, столовые приборы, чайные пары, статуэтки, изделия из чугуна, бронзы, иконы, подстаканники, портсигары, детские и елочные игрушки, аудиокассеты.

Т. 8 (995) 920-84-38

- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книги до 1945г. от 1000 р до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

Транспортные услуги

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

Разное

- Цветы «Элеонора». /ТГ/Макс/Ватсап, есть доставка. Т. 8 (936) 939-95-95
- Нет продаж на доске объявлений? Попробуй kopeika.shop!

На правах рекламы

Глупые-то глупые, но еще немного — и съедят все!

Пару лет назад, когда я за-
била тревогу в связи с появ-
лением на даче испанских
слизней, многие соседи хи-
хикали над моими истери-
ческими охами и крутили
пальцем у виска — ну чего

по науке — «индийских бе-
гунов». Только они, ужасно
смешные, поедают эту мер-
зость, спасая тем самым по-
садки и защищая нервную
систему хозяев от полного
истощения. Но завести их
могут не все. Ну как мне,
работающей, за ними сле-
дить — кормить, поить?
Увы, надо быть реали-
стом: это невозможно. Но
вопрос в другом: слизней
уже так много и в столич-
ных парках, и на дачах,
и в лесах, что вскоре они
могут стать более чем
серьезной угрозой для
нашего сельского хозяй-
ства. И тогда уже не вый-
дет отсидеться в затишке —
станет голодно, поскольку
компашка слизней способна
сожрать хоть поле, только
волю дай. И вот все говорят
о них, а наука молчит. Неуж-
то она сдалась? Пора, пора
проспать! Беда уже у на-
ших ворот.



ВЗГЛЯД
ОЛЬГА
КУЗЬМИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

так разоряться, это всего
лишь глупые куски слизи.
Сейчас они вспоминают
дослизневую эпоху как вре-
мя беззаботного счастья.
Все поняли — это кошмар!
Те, кто не готов смириться
с появлением этих парази-
тов, заводят уток-бегунков,

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

Политическая: Талы, Ракета, Эдуина, Моль, Крылов, Изюм, Стинг, Мост, Сарафан, Тени, Удбен.
Наши: Девы, Лавровы, Точка, Ярма, Иван, Фоткин, Крайны.
По вертикали: Казак, Ступид, Элд, Илюминатор, Тьма, Ступак, Зорб, Бил, Москва, Время, Банк.
Рыно, Фор, Леняги, Фора, Неле, Ангелонист.

СКАНВОРД



Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

ГОЛОВОЛОМКА В ШАХМАТАХ	МОГИЛА СВЕТА	ЧТО ЛЕТИТ НЕУМОЛИМО?	«ПАНАЦЕЯ КАПИТАЛИЗМА»
СТА- НИЧ- НЫЙ УДАЛЕЦ	МИХАИЛ НА ШАХМАТНОМ ОЛИМПЕ	НА ЧЕМ ЛЕТАЮТ В КОСМОС?	ПРО- ФЕС- СОР МОРИ- АРТИ ПО ОТ- НОШЕ- НИЮ К ШЕР- ЛОКУ ХОЛМСУ
СМОТРИТЕ ФОТО	ОКНО С ВИДОМ НА МОРЕ	ОБЖОРА ПО ЧАСТИ МЕХА	ПЛАТЬЕ ПОД КО- КОШ- НИК
ПЕРВЫЙ ИЗ РУССКИХ ЛИТЕРАТОРОВ, КОМУ ПОСТАВИЛИ ПАМЯТНИК	ВЗРОСЛЫЙ ЯБЕДА	ШАР ДЛЯ ЭКСТ- РЕ- МАЛЬ- НОГО СПУСКА	СТОЛИ- ЦА НА «СЕМИ ХОЛ- МАХ»
ОФИС ФОТОГРАФА	«БРОД НАД ВОДОЙ»	КТО ИЗ ХАНОВ СДЕЛАЛ ИСЛАМ ГОСУДАРСТВЕН- НОЙ РЕЛИГИЕЙ ЗОЛОТОЙ ОРДЫ?	ДВОРЕЦ ФИНАН- СОВ
ЧТО ВИЗАЖИСТ ВЫБИРАЕТ ДЛЯ ВЕК?	«БОЖЕСТВЕН- НЫЙ БРЕНД» КРОССОВОК	ХРОН МОАДО- ВИЧ У БРАТЬЕВ СТРУГАЦКИХ	ОБО- ЛОЧКА БАРАНА
ЗОДИАКАЛЬНАЯ ЧАРОВНИЦА	КТО ИЗ РУССКИХ ПОЭТОВ НА РАВ- НЫХ БЕСЕДОВАЛ С НЕМЕЦКИМ ФИЛОСОФОМ ФРИДРИХОМ ШЕЛЛИНГОМ?	ПОДРУЧНЫЙ ХИМИКА	УЖАС- ТИК ИЗ МОР- СКИХ ГЛУБИН
БРЕМЯ ДЛЯ ВОЛА	ВОЕННЫЙ ЧИН ИЗ ОПЕРЫ «ЕВ- ГЕНИЙ ОНЕГИН»	СЕРИАЛЬНАЯ ЗВЕЗДА ... ЖИДКОВ	РАС- ТИШКИ ОЛЕНЯ
			СПОР- ТИВНАЯ ЛЬГОТА
			ПАССИЯ ТИЛЯ



АКЦИЯ

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

Лето — прекрасное время
для прогулок под открытым
небом и экскурсий. Вот и чи-
тательница Алина Алексее-
ва тоже так думает. Девушка
прислала нам на почту свои
фотографии, сделанные
в теплый июльский выход-
ной в исторической усадь-
бе Кусково. Снимки Алине
бережно сделала ее мама —
Светлана Потапчик.
— Наконец-то осуществи-
лась моя мечта — посетить
историческую усадьбу
графа Петра Шереметева.
И это восторг и красота! Не-

обыкновенные природные
ландшафты, потрясающие
дворец и грот... И все это ве-
ликолепие доступно любому
москвичу и гостям столицы
России, — поделилась чи-
тательница.
А между тем в столице есть
еще много имений, которы-
ми можно также насладить-
ся. Например, самая (как
пишут в сети) мистическая
усадьба — Коломенское.
Среди старожилов ходит
слух, что там в Голосовом
овраге есть пространствен-
но-временной портал.

Каждую неделю мы публикуем ваши истории и фотогра-
фии. 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