



СОЦСЕТИ

У меня лапки: тест «ВМ» покажет, какой кошкой были бы вы

11



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Храним продукты в холодильнике правильно

12



ТЕНДЕНЦИИ

Ломать — не строить. Правда ли москвичи лечат нервы ремонтом

13



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

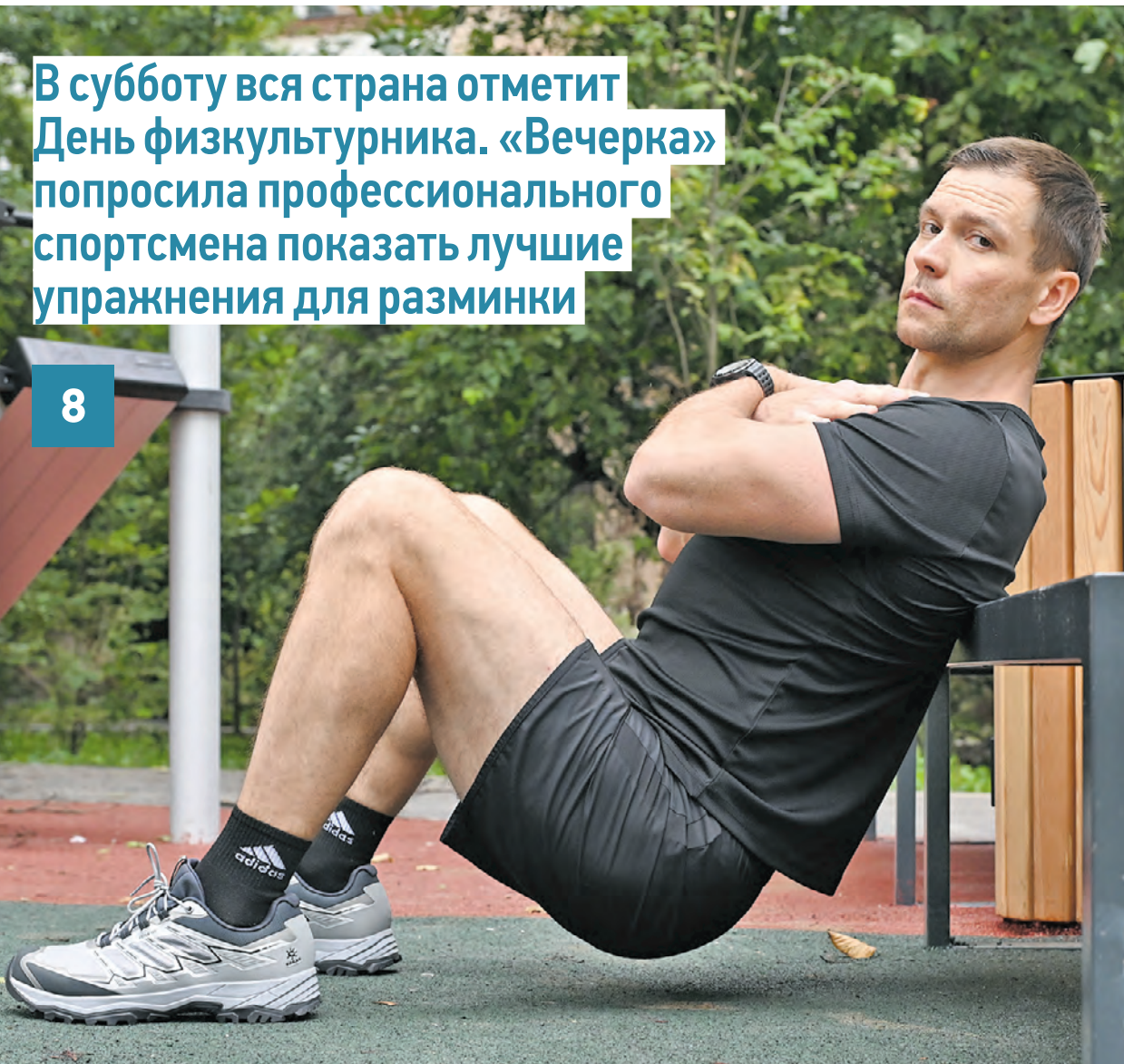
ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, четверг, 6 августа 2026 года, № 54 (30441)

Повторяй за мной!

В субботу вся страна отметит День физкультурника. «Вечерка» попросила профессионального спортсмена показать лучшие упражнения для разминки

8



30 июля. Учитель физкультуры, спортсмен Константин Погорелов показал технику выполнения упражнения, которое называют ягодичным мостиком. ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

ТОЛЬКО У НАС

ТРАМВАИ ПРИЛЕТЕЛИ

5

Согласно Стратегии развития Москвы до 2030 года современный и комфортный подвижной состав будет составлять 100 процентов парка городских электробусов и трамваев. «Вечерка» в рубрике «ВзгляниИИ» представила, каким наземный транспорт будет через 100 лет.



АФИША

ТОП СОБЫТИЙ ВЫХОДНЫХ ПО ВЕРСИИ «ВМ»

14



ЦИТАТА



Мэр Москвы

**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН**

В районе Покровское-Стрешнево идет реконструкция двух путепроводов. 2-й Волоколамский путепровод был построен в 1943 году. Обследование выявило ряд серьезных дефектов сооружения, и весной 2025 года мы начали его комплексную реконструкцию. Параллельно полностью обновлен соседний 2-й Волоколамский трамвайный путепровод. Он был построен еще раньше — в 1907 году.

Крылатское ждет перемен

На территории Гребного канала началась реконструкция спорткомплекса с гостиницей для атлетов. Она затронет четыре корпуса. «Вечерка» рассказывает, как будут выглядеть обновленные здания.

2

ИНТЕРВЬЮ

ПРОГУЛКИ БЕЗ ПРЕГРАД

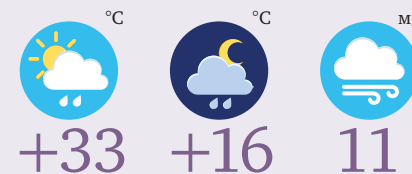
Накануне Дня строителя руководитель столичного Департамента строительства транспортной и инженерной инфраструктуры Василий Десятков (на фото) рассказал «ВМ» о новых магистралях, мостах и путепроводах, а также планах на будущее.

6



ПРЕСС-СПУНЖАДСТИИИ

ПОГОДА



По прогнозу Гидрометцентра, завтра в столице переменная облачность, кратковременный дождь, ливень, местами гроза и даже град. Ясная погода вернется в воскресенье.

Гребной канал, жди обновлений

Как отреставрируют знаменитый спортивный комплекс столицы

В столице началась реконструкция физкультурно-оздоровительного комплекса с гостиницей для спортсменов на территории Гребного канала «Москва». Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

Работы начались в рамках этапа развития этого спортивного пространства с большой историей. Известность Гребному каналу в районе Крылатское принесла Олимпиада 1980 года. — Физкультурно-оздоровительный комплекс, построенный в 1970-х годах, сильно обветшал. Сейчас там ведутся демонтажные работы, и параллельно специалисты приступили к обновлению инженерных систем, — рассказал мэр Москвы. Работы проходят в комплексе, состоящем из четырех



14 ноября 2024 года. Мэр Москвы Сергей Собянин открыл обновленный спорткомплекс для занятий самбо в районе Ясенево

ПОЯВИТСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЗАЛ, КОМНАТЫ ОТДЫХА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СУДЕЙ

Проект благоустройства и развития территории Гребного канала в Крылатском

105

гектаров составляет общая площадь комплекса Гребного канала, предназначенного для занятий спортом и отдыха горожан.



строений. В одном из них разместится универсальный спортзал с игровым полем для тренировок и соревнований по баскетболу, волейболу,

футзалу, художественной гимнастике и спортивным единоборствам. Там же расположат зал сухой гребли и раздевалки для спортсменов. В других комплексах появятся тренажерный

бассейн для гребли, универсальный спортивный зал и комнаты отдыха для спортсменов, тренеров и судей. По словам тренера по гребле Юлии Ивановой, возрождение такого легендарного

Территорию вокруг благоустроят. Она станет еще одной популярной точкой для отдыха



ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

В районах Соколиная Гора и Восточный за счет городского бюджета построят спортивные комплексы с бассейном. Объекты сейчас на этапе проектирования. Тренироваться в этих комплексах смогут более 500 человек в смену. Там же будут открыты секции для детей и взрослых. Самым крупным станет комплекс на Соколиной Горе площадью 15 000 кв. м.



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



Проект спортивного комплекса в районе Восточный, его площадь составит почти 4000 кв. м.

пространства служит популяризации водных видов спорта. — Судя по планам, это станет современной локацией для досуга спортсменов и проведения массовых ме-

роприятий самого разного уровня, — отметила тренер. Территорию вокруг благоустроят, что сделает ее еще одной точкой для прогулок.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

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

Шеф-редактор Анна Балюк
Редакционная коллегия Юлия Тарапата (1-й зам. гл. редактора), Сергей Серков (зам. гл. редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (зам. гл. редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Янина Портнова (зам. гл. редактора), Анна Балюк (шеф-редактор вечернего выпуска), Елена Мотренко (зам. шеф-редактора утреннего выпуска), Вероника Гвоздилина (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 05.08.2026, 22:00. Дата выхода в свет 06.08.2026, № 54 (30441).



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**

На московских ярмарках стартовал сезон винограда нового урожая. Фермеры привозят его из Крыма, Дагестана, Ростовской, Тамбовской, Калужской, Липецкой, Орловской и Воронежской областей. «ВМ» узнала подробности.

На Профсоюзной царит оживление — взыскательные покупатели тщательно выбирают товар, а продавцы с удовольствием демонстрируют свой товар. Глядя на прилавки, сразу вспоминаешь строку из басни Ивана Крылова «Лисица и виноград»: «А кисти сочные, как яхонты». Прозрачные, светлые, янтарные, рубиновые грозди привлекают взгляд. — В кулинарии виноград считают фруктом и используют при приготовлении блюд, напитков, десертов. А на самом деле виноград — это ягоды, поверьте ботанику с большим стажем, — говорит 78-летняя москвичка Лидия Волкова. — Ближе моей душе, конечно, наши кубанские виноградники.

Многовековая история

Культурная родина винограда — Закавказье, территория современных Грузии и Армении, и Малая Азия. А выращивать его начали 8–10 тысяч лет назад. В 1613 году по указу царя Михаила Федоровича в Астрахани заложили первый виноградник — «настоящий сад для двора государева». Саженцы для него привезли из Персии, Венгрии и Германии. Конечно, стоила диковина дорого и вкушали ее только привилегированные особы. Зато сегодня он стал доступен всем россиянам.



5 августа. Продавец Пери Керимова предлагает покупателям виноград. ФОТО: АЛЬФИЯ КАМИЛОВА

— Здесь созданы все условия для бережного хранения продукции, соблюдается температурный режим, и мне приятно предлагать покупателям качественные овощи, фрукты, ягоды, — улыбается Пери. — А виноград у меня на особом счету. Мой отец выращивал сорта «Изабеллу», «Августин». Они мои самые любимые. Но покупателям я выбираю виноград по их

вкусу: одни любят терпкий вкус, другие — с кислинкой, третьи — с винным оттенком. Я стараюсь каждому помочь выбрать самый лучший!

Кроме того, рекомендуется не мыть виноград сразу после покупки, так как излишняя влага укорачивает срок хранения. Необходимо отделить нужное количество гроздей и ополоснуть их непосредственно перед едой, а остальное оставить сухим и убрать в холодильник.

ЯГОДЫ БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ, ВИТАМИНОМ «К», МЕДЬЮ, КАЛИЕМ

«Лучистый» к сыру подавай

Какой виноград можно купить на московских ярмарках



Освежающий вкус

Чтобы приобрести виноград, москвичам достаточно просто приехать на ярмарку. На прилавках представлены светлый, темный и красный кишмиш, розовые «дамские пальчики», а также сорта «лучистый», «белый мускат» и «черный крымский».

— Там, откуда я родом, виноград выращивают в каждом деревенском дворе, — говорит продавец Мехроб Мах-

мадрозев. — Я знаю много сортов, но самые любимые — «дамские пальчики» и розовый кишмиш. Он сладкий, освежающий, без кислинки. Ягоды винограда должны быть целыми, упругими, без трещин, вмятин и липкости. А окрас свежего кишмиша — равномерным, без пятен.

А пользы-то сколько!

По данным Международной организации виноградар-

ства и виноделия, в мире порядка пяти тысяч сортов, которые активно возделываются. А общее количество описанных форм превышает 10 тысяч. Виноград богат клетчаткой, витамином К, медью и калием. В его составе также присутствуют полифенолы — природные антиоксиданты, которые оберегают клетки от окислительного стресса. Темные ягоды, как правило, содержат больше окра-

Сыры разных сортов прекрасно сочетаются с ягодами винограда нового сезона

шенных полифенолов, чем светлые, хотя точный набор веществ всегда зависит от сорта, степени зрелости и условий произрастания. Продавец Пери Керимова родом из Дербента признается, что ей очень нравится работать на московских ярмарках.

Сочетай правильно

Свежий виноград нового сезона отлично сочетается с мягкими и выдержанными сырами, творогом, натуральным йогуртом и орехами. Бескосточковые сорта удобно добавлять во фруктовые и зеленые салаты, выпечку и десерты. Виноград можно запекать с сыром или птицей, а кишмиш традиционно используют для изюма. Для напитков плоды хороши в сочетании с персиками, яблоками и сезонными ягодами.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
vecher@vm.ru

ФЕСТИВАЛЬ ДОБРА ОБЪЕДИНИТ СТОЛИЦУ

В Москве 8 августа стартует фестиваль «Время добра. Лето», организованный ресурсным центром «Мосволонтер».



Волонтеры Павел Ильин и Алла Квачева. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

Мероприятие пройдет на пяти локациях — в парках «Сокольники», 850-летия Москвы, «Северное Тушино», «Красногвардейские пруды» и в сквере «Место встречи Баку». Главный девиз фестиваля этого года: «Объединяя добро — меняем будущее». Форум познакомит с разными проявлениями волонтерства — от просветительских лекций до реальной помощи. На площадках развернут шатры, в которых пройдут разнообразные мастер-классы, интерактивы, фотозоны. Всего запланировано свыше 130 активностей. Важной частью фестиваля станет поддержка участников спецоперации.

Как Стэлмас Магний способствует похудению

- Улучшает чувствительность к инсулину — снижает тягу к сладкому
- Разгоняет метаболизм — участвует в производстве энергии
- Снижает стресс и кортизол — улучшает сон и аппетит
- Помогает с пищеварением и очищением — легкий слабительный эффект
- Поддерживает мышцы — быстрее восстановление и меньше судорог

Как пить:
1300–1500 мл/день, 15–20 мин. до еды, курс 2–4 нед.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом

Заказать на сайте: Водыздоровья.рф или по телефону +7 985 542 37 83



«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.

Воробьиный дозор

Уже в эту субботу в столице стартует новый сезон всероссийской переписи птиц «Воробьи на кустах».

Летняя перепись призвана отследить изменения в популяциях двух видов воробьев — домового и полевого. Наблюдать за пернатыми в теплое время труднее: они не держатся компактно на кустах, предпочитая обширные территории, поэтому активистам придется быть очень внимательными. В ходе учета волонтеры будут фиксировать видовую принадлежность и возраст

**УЧАСТВОВАТЬ
В АКЦИИ
МОЖЕТ
ЛЮБОЙ
ЖЕЛАЮЩИЙ
СТАРШЕ ПЯТИ
ЛЕТ**

Полевой воробей. Эта птица тяготеет к природе, но сейчас осваивает городской ландшафт



Орнитолог Елена Чернова решила пофотографировать любимых птиц в пойме реки Городни.
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

птиц, и на основе этих данных орнитологи смогут проанализировать, как меняется численность воробьев в городской среде. — Акция «Воробьи на кустах» проходит два раза в год. Зимний этап проводят перед началом гнездового периода, летний — после него: к этому времени птенцы уже подрастают и начинают активно исследовать территорию, — рассказала корреспонденту «ВМ» начальник экоцентра «Терлецкий» столичного Департамента природопользования и охраны

окружающей среды Светлана Подвинцева.

Помочь орнитологам

Поучаствовать в переписи очень просто. Во время прогулки — в парке, дворе или по городским улицам — достаточно присмотреться к воробьям.

— Задача волонтера состоит в следующем: посчитать птиц, записать координаты места, в котором он находится, снять фото или короткое видео на телефон, чтобы подтвердить факт

88

видов редких и уязвимых пернатых, обитающих в нашей столице, занесены в Красную книгу Москвы.



Домовый воробей регулирует численность насекомых в столице

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НИКОЛАЙ КУДРЯВЦЕВ
ОРНИТОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЭКОЦЕНТРА «ЭКОШКОЛА КУСОВО» ДЕПАРТАМЕНТА ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЯ И ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ГОРОДА МОСКВЫ



В Москве можно встретить два вида воробьев — домовый

и полевой. Первый — регулирует численность насекомых, а взамен находит укрытие и источники пищи. Полевой воробей тяготеет к природным ландшафтам. Однако в последние годы все активнее осваивает городскую среду. И при этом нередко формируются смешанные стайки с домовыми собратьями.

сотрудниками экоцентра участник получит именной электронный сертификат.

Почувствовать себя ученым

Перепись не только полезна для науки, но и выполняет просветительскую функцию. Участники узнают, как ведется мониторинг биоразнообразия, пробуют себя в научном волонтерстве и учатся бережнее относиться к природе.

Перепись будет проходить с 8 по 16 августа. В Москве ее координируют специалисты экоцентров столичного Департамента природопользования и охраны окружающей среды, которые проводят обучающие занятия и проверяют поступающие анкеты с наблюдениями.

Акция «Воробьи на кустах» проводится с 2023 года в рамках всероссийского проекта по мониторингу популяций этих птиц. За три года в ней поучаствовали свыше 49 тысяч человек из 84 регионов страны. Волонтеры отметили встречи с воробьями в 27 тысячах локаций и учли более 590 тысяч птиц. Например, в Москве во время зимнего этапа акции в 2025 году зафиксировали свыше 15,7 тысячи воробьев, а в 2026-м — более 31 тысячи.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
vecher@vm.ru

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

ИСТОРИЯ РЯДОМ

Кинопарк «Москино» предлагает гостям окунуться в старину и прокатиться на легендарной русской тройке.

Прогулки вокруг здания исторического манежа позволяют почувствовать себя персонажем народных сказок или героем советских исторических кинокартин. Прокатившись в экипаже на фоне такой архитектуры, гости словно переносятся в XIX век и становятся частью истории. Управляют тройками члены Федерации русских троек Москвы.

Гости кинопарка катаются на русской тройке



Гости смогут проехать на упряжках вороной и серой масти под руководством мастера Василия Минчева и призера чемпионатов по джигитовке Павла Полякова. А начиная с 15 августа посетители



кинопарка «Москино» смогут попробовать и другие активности. В программу войдут поездки в экипаже с одной лошадей, в парной упряжке и на четвериках (в конном экипаже с четырьмя лошадьми).

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

На следующей выходите?

Согласно Стратегии развития Москвы, утвержденной мэром Сергеем Собяниным, до 2030 года современный и комфортный подвижной состав будет составлять 100 процентов парка городских электробусов и трамваев. А что будет через 100 лет?

По словам Сабины Цветковой, председателя комиссии Мосгордумы по транспорту и развитию дорожно-транспортной инфраструктуры, столица лидирует по обновлению подвижного состава: — Москва полностью обновила трамвайный парк: на 36 маршрутах работает 604 современных, полностью низкопольных трамвая. Среди инноваций — запуск первого в мире беспилотного трамвая, который курсирует по маршруту с пассажирами. Сейчас уже запущено четыре беспилотных трамвая: часть в режиме лабораторий. К 2030 году две трети парка станут беспилотными.

**УЖЕ К 2030 ГОДУ
ДВЕ ТРЕТИ ПАРКА
ТРАМВАЕВ СТАНУТ
БЕСПИЛОТНЫМИ**

Без пробок и аварий

Многоуровневые трассы управляются искусственным интеллектом. Система распределяет потоки беспилотного транспорта таким образом, чтобы полностью исключить пробки и аварии.

Продумано до мелочей

Транспортные узлы будущего объединили пешеходные аллеи, станции автобусов и воздушные причалы. Пересадка между любыми видами транспорта занимает до двух минут.

Посадка за секунды

Магистральный беспилотный транспорт на магнитной левитации связывает все уголки города. Удобная посадка прямо с эстакад позволяет пассажирам заходить в салон за секунды.



Можно вызвать и такси

По улицам также летают персональные капсулы и беспилотные такси. Они работают по клику в мобильном приложении. Такой транспорт доставляет пассажиров по воздуху без задержек.

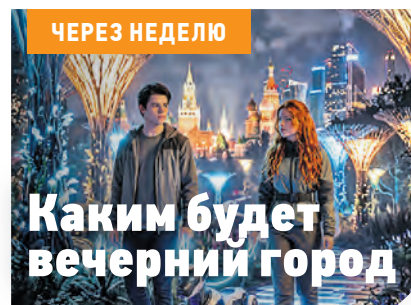


Наведи,
и картинка
оживет!



Смотри
больше
видео

VECHER@VM.RU



Через неделю
**Каким будет
вечерний город**

Удобные маршруты

Столица и дальше продолжит развитие современного транспортного каркаса

В этом году московские строители вместе со всей страной отмечают 70-летие своего профессионального праздника — Дня строителя. Накануне важной даты «Вечерка» встретила с руководителем Департамента строительства транспортной и инженерной инфраструктуры (входит в Комплекс градостроительной политики и строительства города Москвы) Василием Десятковым и расспросила о новых проектах и планах.

Василий Николаевич, ваш департамент отвечает за одно из ключевых направлений развития города — строительство дорожно-транспортной инфраструктуры. Какие объекты, введенные за последние годы, играют особую роль и каких проектов ждать в обозримом будущем?

С 2011 года в столице сформирован новый транспортный каркас. Самыми масштабными дорожными проектами, вошедшими в него, стали Северо-Западная хорда, Северное и Южное направления Московского скоростного диаметра (МСД), Южная рокада. Были завершены программы по реконструкции вылетных магистралей и 22 транспортных развязок на МКАД. Благодаря реализации этих проектов в Москве сейчас создана сеть скоростных городских магистралей, увеличилась пропускная способность действующих трасс и транспортных развязок, улучшено построение маршрутов по городу. Все перечисленное — это крупные инфраструктурные объекты. Хордовые магистрали проходят через несколько округов, соединяя их воедино.

Подъезды к районам и деловым кластерам

В последние два-три года акцент сместился на более локальные задачи. Мы соединяем улично-дорожную сеть районов с транспортным каркасом города. Строим дороги-связки между районами и округами, объединяем территории города, разделенные водными преградами и железнодорожными путями. Большое внимание уделяем строительству подъездных дорог к инфраструктуре подземного и наземного метро. Создаем дорожную инфраструктуру «Большого Сити» и других формирующихся кластеров. Строим транспортный каркас Ти-НАО — здесь предстоит еще большой объем работ. Отдельно я бы отметил новые набережные, пешеходные мосты — объекты, которые создают благоустроенные точки притяжения для горожан и гостей столицы. И, конечно, город заботится о безопасности жителей — мы строим большое количество надземных и подземных переходов через железнодорожные пути. Мэром Москвы Сергеем Собяниным поставлена задача ежегодно вводить в эксплуатацию около 100 километров дорог. Наш департамент,



Руководитель департамента Василий Десятков в своем рабочем кабинете

СПРАВКА

Департамент строительства транспортной и инженерной инфраструктуры Москвы является органом исполнительной власти города и входит в Комплекс градостроительной политики и строительства столицы. Ведомство курирует реализацию объектов дорожно-мостового строительства, метрополитена и железнодорожного транспорта, транспортно-пересадочных узлов, инженерно-коммунальной и инфраструктуры наземного городского пассажирского транспорта и многое другое.

Действительно, путепроводы над железнодорожными путями — это ключевой элемент формирования удобных поперечных связей между территориями города. Сейчас в строительстве у нас несколько путепроводов. Один из них соединит улицы Менжинского и Дудинку. Он пройдет над путями Ярославского направления Московской железной дороги от Анадьрского до Хибинского проезда. Соору-

Еще один путепровод через железнодорожные пути возводим в Северном округе между улицами 8 Марта и Приорова. Его открытие обеспечит прямое транспортное сообщение между районами Савеловский, Аэропорт, Тимирязевский и Коптево.

Эти объекты сложные с точки зрения строительства?

У нас, у наших подрядных организаций большой опыт в строительстве искусственных сооружений, в том числе через железнодорожные

пути, поэтому работы идут в штатном режиме. Основная сложность в процессе строительства связана с самой железной дорогой: мы не можем останавливать движение составов. Работы по надвижке пролетного строения над путями ведем в технологические окна, которые предоставляют коллеги-железнодорожники. Это буквально несколько часов в сутки, часто в ночное время. Здесь требуется слаженная и эффективная работа в сжатые сроки. Не стоит забывать, что мы строим

ЕЩЕ СО ВРЕМЕН СЛУЖБЫ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ Я ПОЛЮБИЛ ЭТУ ПРОФЕССИЮ

команда всего Комплекса градостроительной политики и строительства города Москвы под руководством Владимира Ефимова продолжает эту задачу выполнять.

Рельсы больше не преграда

Могли бы вы рассказать подробнее про остро необходимые как автомобилистам, так и пешеходам путепроводы через железнодорожные пути. Где сейчас ведется их строительство?

жение соединит Ярославское и Дмитровское шоссе, а также три района: Бабушкинский, Лосиноостровский и Ярославский. Рядом другой путепровод через железнодорожные пути Ярославского направления МЖД свяжет улицу Малыгина и Малыгинский проезд. Там же, на северо-востоке столицы, строим путепровод на пересечении Октябрьского и Савеловского направлений МЖД. Он соединит участок продления Валаамской улицы и улицу Академика Королева.

Набережная «Западный порт» расположена между Шелепихинским и Белорусским мостами



в условиях плотной городской застройки, в основном соединяем уже существующие дороги. При проектировании путепроводов это все учитывается.

Например, для соединения улиц 8 Марта и Приорова путепровод будет пересекать протяженный прямолинейный участок железной дороги. Этим обусловлена его нестандартная конструкция — он запроектирован криволинейной формы.

Раньше в Москве было немало железнодорожных путей в районах промзон. Но с годами многие перестали действовать. Насколько сейчас актуально строительство железнодорожных пешеходных переходов в столице?

Сегодня главная причина в другом. С запуском Московских скоростных диа-

метров возросла интенсивность движения на этих направлениях, поэтому город уделяет большое внимание строительству внеуличных пешеходных переходов через железнодорожные пути. Главная цель таких объектов — безопасность людей, ликвидация так называемых народных троп через железную дорогу. Да и в целом повышается комфорт передвижения по городу.

Прогулки у воды

Недавно завершили строительство набережной «Западный порт». Какие еще новые набережные в ближайшие годы получат горожане?

Строительство новых набережных — большой интересный проект. В основном мы строим их на террито-

риях, которые ранее либо были заброшенными, либо примыкали к промышленным зонам. В рамках этого проекта не только обновляем прилегающую дорожную инфраструктуру, но и создаем новые прогулочные и рекреационные зоны, где жители могут отдохнуть, восстановить силы, заниматься спортом.

Набережная «Западный порт» будет продлена, она продолжится до театра «Мастерская Петра Фоменко». На противоположном берегу ведется благоустройство Шелепихинской набережной, продолжением которой станет Карамышевская набережная. Здесь также идут работы по благоустройству. Еще один яркий пример — набережные в Мневниковской пойме. Мы построим две набережные в восточ-

ной и западной частях поймы. Их общая протяженность составит 2,5 километра, а площадь благоустройства — около 19 гектаров. Помимо набережных, здесь мы строим два велопешеходных моста, что сделает пойму точкой притяжения для всех горожан.

В другой части города идет реконструкция Крутицкой и Симоновской набережных. По завершении работ будет создан единый маршрут от Новоспасского моста до Третьего транспортного кольца. Дальше идет набережная Марка Шагала. Там уже открыт километровый участок, но набережную еще продлим до затона Новинки. Площадь благоустройства составит около 90 тысяч квадратных метров, набережная станет новой парковой зоной.

Ювелирная точность

Василий Николаевич, вы много лет работаете в Москве, работали на федеральном уровне. Специфика строительства дорожных объектов в регионах и в Москве отличается?

Конечно, у каждого региона есть свои отличительные черты, но Москва — город особенный. Строительство транспортной инфраструктуры в таком мегаполисе, как наша столица, — это всегда вызов.

То, что кажется нам привычным и чем мы пользуемся каждый день, на деле — результат слаженной работы команды Комплекса градостроительной политики и строительства Москвы.

Город густонаселен, плотность застройки высокая. Передвигаясь по улицам, мы этого не видим, но подземное пространство насыщено разными коммуникациями: это телефонные и электрические сети, канализация, водопровод, водосток и так далее. Нет ни одного дорожного объекта в Москве, для строительства которого нам не приходилось бы выносить или переустанавливать инженерные коммуникации. Порой до пятидесяти процентов от срока строительства объекта занимает освобождение территории. Наша задача — оказать содействие подрядным орга-

В столице появились новые скоростные магистрали, путепроводы и эстакады

низациям, чтобы скоординировать все работы, помочь со всеми трудностями, которые могут возникнуть в процессе строительства.

Ну и, конечно, при реализации проектов в Москве мы стараемся, чтобы работы минимально влияли на жизнь горожан. Одно дело строить дорогу в поле, другое — в городе с многомиллионным населением. Есть большое количество ограничений: мы должны соблюдать режим тишины, обеспечивать безопасность вокруг строительных площадок, стараться там, где это возможно, не менять на период строительства привычные маршруты пешеходов и автомобилистов.

БАМ — судьба моя

Мы встречаемся в преддверии Дня строителя. Почему вы выбрали эту профессию?

Срочную службу я проходил в железнодорожном батальоне — строили мосты на восточном участке БАМа. Как раз в период моей службы в 1979 году замкнули Дальневосточное железнодорожное кольцо: Ургал, Березовка, Комсомольск-на-Амуре, Хабаровск, Известковая, Ургал. Это и предопределило мою дальнейшую судьбу.

Командиры отмечали мои способности, я сам за время службы полюбил профессию военного строителя, поступил в Симферопольское высшее военно-политическое строительное училище. Так сложилось, что я рядовым солдатом начинал службу на Байкало-Амурской магистрали, а в ранге замминистра транспорта курировал как раз реконструкцию Восточного полигона на втором этапе ее расширения. Прилетел в 2021 году в Комсомольск-на-Амуре, откуда в 1979 году улетал поступать в военное училище. С большим удовольствием во время командировок проехал участки, на которых работал в 1970-е годы.

Что бы вы хотели пожелать коллегам в День строителя?

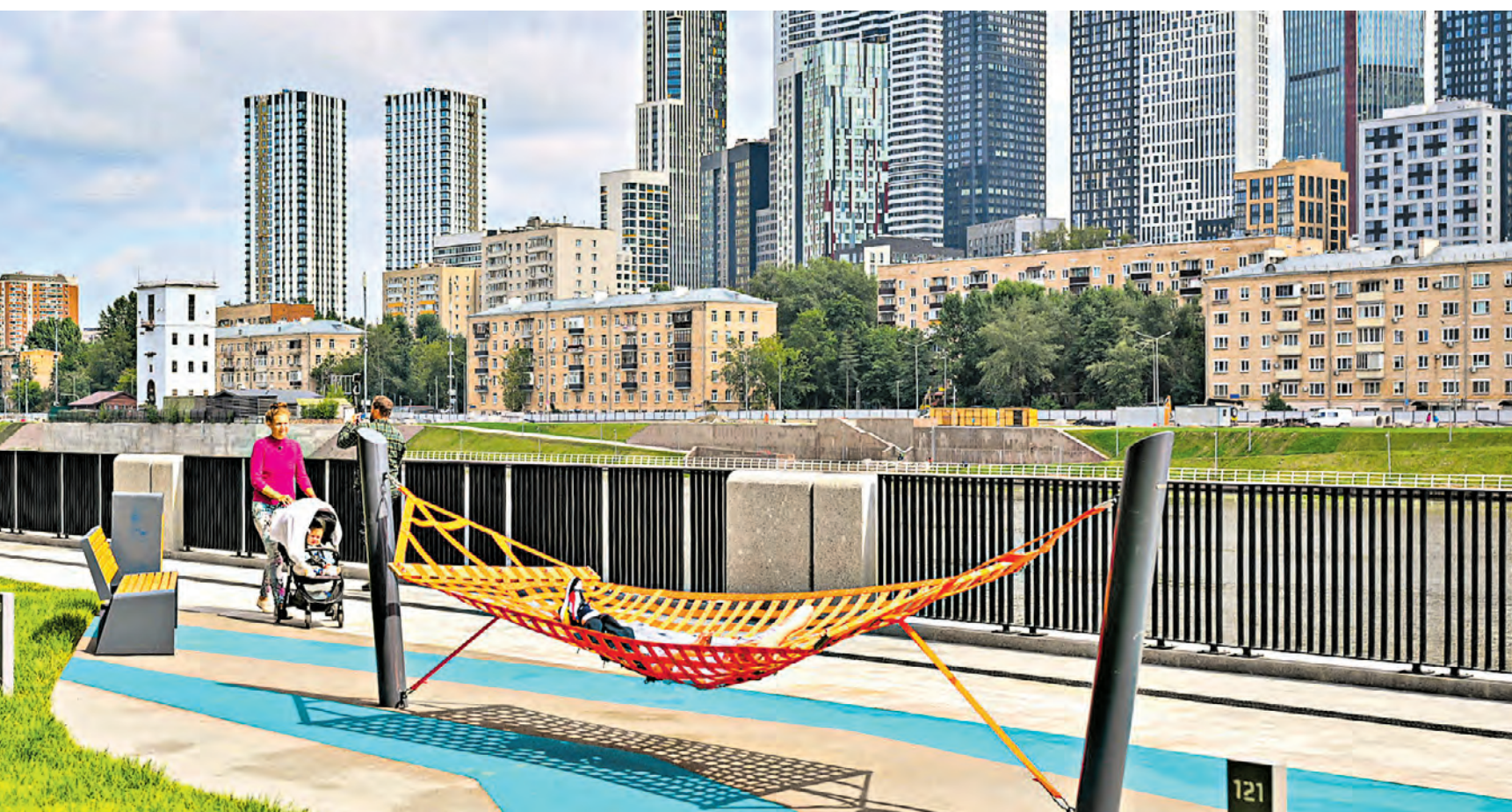
Хочу от всего сердца поздравить с нашим общим праздником — Днем строителя — всех, кто связал свою судьбу с этой почетной профессией! Уверен, в будущем нас ждут еще более интересные и масштабные проекты, за реализацию которых мы возьмемся уверенно и ответственно.

Всем желаю крепкого здоровья, счастья, удачи, новых интересных проектов и достижений!

ИВАН ПЕРОВ
vecher@vm.ru



ПРЕСС-СЛУЖБА ДСТМ



ПРЕСС-СЛУЖБА ДСТМ

В субботу, 8 августа, вся страна отметит День физкультурника. Учитель физкультуры и чемпион мира по ачери-биатлону (лыжная гонка со стрельбой из лука) Константин Погорелов (на фото) рассказал «ВМ», почему важно быть активным, и показал самые эффективные упражнения для разминки.

В Москве День физкультурника отметят 8 и 9 августа, в программе подготовлено 200 тренировок по 20 видам спорта. Праздник организован столичным Департаментом спорта в рамках проекта «Лето в Москве». — В Москве занятия спортом доступны каждому. На мой взгляд, в городе прекрасно развита инфраструктура, — говорит Константин Погорелов. — Физическая культура для многих успела стать частью повседневной жизни. Любовь к здоровому образу жизни постоянно популяризируется. Преимущество физической культуры заключается в ее разнообразии: дисциплина включает в себя множество упражнений и знакомит с разными видами спорта. Если мы говорим о школьных уроках, то с помощью занятий физкультурой дети учатся овладевать навыками: броском мяча, ускорением на короткую дистанцию и другими. А затем, познакомившись с разными направлениями, ребенок может выбрать для себя понравившийся вид спорта.

ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК



Значок «Готов к труду и обороне» (ГТО) ввели 11 марта 1931 году. Впервые его получил заслуженный

мастер спорта СССР и чемпион Европы по конькобежному спорту Яков Мельников. Уже к 1934 году около 5 миллионов физкультурников стали обладателями награды. После развала Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование и был возрожден только 24 марта 2014 года. Сейчас благодаря значку ГТО можно получить дополнительные баллы при поступлении в вузы.

В Москве к ГТО особое отношение. Сдать нормативы можно на 400 городских площадках, а тренироваться — в 10 специализированных центрах.

На разминку

Готовимся отметить День физкультурника



Упражнение 1: приседания у стены «Стульчик»

Первое упражнение позволит разогреть мышцы тела, укрепить бедра и колени. Во время выполнения нужно прижать спину к стене или любой другой ровной поверхности под прямым углом, а руки держать вдоль тела.

Время выполнения: 20–60 секунд.



Упражнение 2: классическая планка

Без известной всем планки не обходится ни один комплекс упражнений. Планка развивает пресс и плечи.

Время выполнения: 20–60 секунд.

В ПРОГРАММЕ ЗАПЛАНИРОВАНО 200 ТРЕНИРОВОК ПО 20 НАПРАВЛЕНИЯМ

Упражнение 3: выпады назад

Облегченная версия упражнения снижает нагрузку на колени по сравнению с классическими выпадами вперед. Развивает баланс и активизирует мышцы ягодиц. Техника: шаг назад одной ногой, колено передней ноги над пяткой, корпус прямой.

Количество повторов: по 10 раз на каждую ногу.



Упражнение 4: облегченные отжимания от скамьи

Упражнение идеально подходит для новичков и возрастных любителей физкультуры. Для выполнения необходимо поставить руки на скамью на ширине плеч, выпрямить корпус и сгибать локти к поверхности скамьи.

Количество повторов: 10 раз.

СТАНОВИСЬ!

Упражнение 5: подъем пяток

В положении стоя поднимаем на носки и опускаемся. Можно держаться за опору. Такие подъемы укрепляют икроножные мышцы, развивают устойчивость голеностопа, а также помогают в профилактике варикоза. **Количество повторов:** 10 раз.

10

минут не самой сложной тренировки позволяют размяться и активировать мышцы после рабочего дня.



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЮЛИЯ ДАВЫДОВА
РУКОВОДИТЕЛЬ КОМАНДЫ
ЛИЦЕНЗИРОВАННЫХ
ИНСТРУКТОРОВ ПРОГРАММЫ
ZUMBA GOLD ПРОЕКТА
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
И ZUMBA ПРОЕКТА «ЛЕТО
В МОСКВЕ»



День физкультурники мы празднуем громко и открыто.

На стадионе «Москвич» целый день будут проходить групповые тренировки. А я приглашаю наших дорогих гостей на марафон зумбы. С 9:30 и в каждый последующий час вас ждут зажигательные занятия. Параллельно мы будем проводить тренировки по Zumba gold. Это фитнес-программа на основе латинских мировых ритмов, адаптированная для людей старшего возраста и людей с ограничениями по здоровью, а также для новичков.

Упражнение 8: обратная планка

Такой вариант планки помогает при сидячей работе — раскрывает грудной отдел, включает заднюю цепь: ягодицы, бицепс бедра, разгибатели спины, растягивает грудные мышцы и плечи. А главное — улучшает осанку. Необходимо лечь на спину и приподняться, вытянув руки на уровень плеч. Ладони направлены на пятки, ноги согнуты под прямым углом. Туловище должно образовать прямую линию от плеч до коленей. **Время выполнения:** 20–60 секунд.



Упражнение 9: финальная растяжка

Любителям ходьбы и бегунам это упражнение будет особенно полезно. Нужно поставить одну ногу на пол, вторую согнуть в колене и развернуть пяткой к себе. Согнутую ногу кладем на высокую скамью, стул или другую поверхность, а затем делаем плавное приседание на опорной ноге. Элемент снижает спазм грушевидной мышцы, которая часто зажимает седалищный нерв. Убирает боли в пояснице после долгой работы сидя, улучшает ротацию тазобедренного сустава. **Время выполнения:** 20–60 секунд на каждую ногу.



Упражнение 6: ягодичный мостик

Кажется, что это банальное упражнение, но оно укрепляет ягодицы и снимает нагрузку с позвоночника. Правильная техника: лечь на пол, согнуть ноги, поставить стопы. Поднимайте таз вверх до достижения прямой линии «плечи — ягодицы». **Количество повторов:** 10 раз.



Упражнение 7: боковые зашагивания

Ставим ногу на возвышение (ступеньку или стул), вторую оставляем на полу. Делаем подъем «свободной» ногой плавно, без рывка, отталкиваясь от противоположной. Зашагивание улучшает координацию, развивает ягодицы и квадрицепсы. **Количество повторов:** по 5–10 раз на каждую ногу.



ОТ АЭРОБИКИ ДО ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

■ **Марафон зажигательной зумбы.** 8 августа на стадионе «Москвич» проведут массовые тренировки по самым разным направлениям: аэробике, степу, танцам, стретчингу и пилатесу. Необходима предварительная регистрация.

■ **Текстильщики**
Волгоградский пр-т, 46/15, стр. 1

■ **Прогулки на лошадях.** 9 августа конно-спортивный комплекс «Битца» приглашает гостей погрузиться в мир конного спорта (1). С 11:00 до 19:00 посетители смогут покататься на лошадях.

■ **Чертановская**
Балаклавский пр-т, 33

■ **Вертикальный забег.** 8 августа впервые в Москве пройдет вертикальный забег вверх по склону Воробьевых гор. Спринтерская дистанция — около 130 метров.

■ **Воробьевы горы**
ул. Косыгина, 28, стр. 9.
Рядом с трамплином К-75

■ **Фитнес-челлендж.** Еще одно событие на Воробьевых горах пройдет 8 августа. Гостям предлагают поучаствовать в фитнес-челлендже (2).

■ **Воробьевы горы**
ул. Лужники, 24, стр. 11

■ **Выясним, кто ловчее всех.** Полоса препятствий — идеальный вид соревнования. Участники преодолеют 13 препятствий, проявив силу и ловкость. Посмотреть на выступление команд и попробовать себя можно 8 августа на Воробьевых горах.

■ **Воробьевы горы**
ул. Косыгина, 28, стр. 19



1

■ **Встреча с чемпионами и концерт группы «Пицца».** На территории комплекса «Лужники», помимо тренировок по разным направлениям, 8 и 9 августа пройдут встречи со звездами спорта. Гости смогут пообщаться с олимпийскими чемпионами по гребле Юрием Постригаем, Александром Дьяченко и Сергеем Федоровцевым. Вечером на главной сцене

запланирован концерт группы «Пицца». **Воробьевы горы**
ул. Лужники, 24, стр. 11

■ **Выходи на воду!** 9 августа на реке Яузе пройдет масштабный костюмированный сап-фестиваль (3). Можно прийти на заплыв или поддержать участников.

■ **Курская**
наб. Академика Туполева

■ **Пляж, волейбол и музыка.** В центре пляжных видов спорта «Динамо» 8 августа пройдет мастер-классы по волейболу, регби, теннису и футболу. Эксперты помогут новичкам освоить базовые элементы. Желаящим проведут занятия по силовой йоге.

■ **Водный стадион**
Ленинградское ш., вл. 39



3

Ни одного дня не работал

Артист Юрий Куклачев откровенно о профессии клоуна

В начале августа отметили веселый праздник — Международный день клоуна. «Вечерка» пообщалась с артистом цирка, создателем и бессменным художественным руководителем Театра кошек в Москве Юрием Куклачевым.

Юрий Дмитриевич, в День клоуна телефон у вас наверняка разрывался?

Да, звонили многие. Между прочим, этот праздник длится аж целую неделю — с 1 по 7 августа, что даже неудивительно, ведь клоуны — люди выдающиеся, я бы назвал их философами, и тех, кто на слуху — единицы. Все знают Карандаша, Леонида Енгибарова, Олега Попова, Юрия Никулина. Уже сколько лет прошло, но больше такого уровня клоунов не появилось.

ЧЕМ БЫСТРЕЕ РЕБЕНОК ОПРЕДЕЛИТСЯ С ПРОФЕССИЕЙ, ТЕМ РАНЬШЕ ОН СТАНЕТ МАСТЕРОМ

В чем может быть причина?

Жизнь поменялась... И этот факт касается не только нашей страны, так происходит во всех странах. Профессия редкая, потому что рассмешить человека очень сложно. На эстраде, конечно, есть такие сатирики, которые могут это сделать. А в цирке по-другому. Здесь у каждого своя философия и широкий диапазон дей-



ствия. Давайте вспомним того же Юрия Никулина. Он показал всему миру, что может не только смешить, но и быть драматическим актером. А, например, Леонид Енгибаров выходил на публику в простых брючках

с лямочкой и в полосатой футболке и творил чудеса. В свое время, когда Леониду Брежневу вешали медали одну за одной, у Енгибарова появилась реприза и по этому поводу. Зрители от смеха бились в истерику.

А откуда у вас возникла тяга к такой профессии?

Она сама меня нашла. Жила в моем сердце. Ни о чем другом я и не думал. Еще в 7 лет определился, что буду делать. Очень хотел радовать людей. Но меня далеко не

ДОСЬЕ

Юрий Дмитриевич Куклачев родился 12 апреля 1949 года в селе Подрезково Московской области. Окончил Московское государственное училище циркового и эстрадного искусства (ГУЦЭИ). В 1990 году открыл в Москве «Куклачев-театр» (ныне — Государственный театр кошек Юрия Куклачева). Разработал гуманную методику дрессировки без насилия, основанную на наблюдении за повадками животных.

Юрий Куклачев отмечает, что рассмешить человека сложно. **ФОТО: ДИНАРА КАФИСКАНА**

сразу взяли в цирковое училище. Лишь с восьмого раза попал. Я был настойчив. Усиленно занимался, как прокаженный. В итоге в 16 лет стал первым клоуном Советского Союза. Всех удивил. Даже разрешили выступать в Цирке на Цветном бульваре. Сейчас я всем родителям говорю, чем быстрее ребенок определится со своей профессией, тем раньше из него получится уважаемый мастер, и он станет хорошо зарабатывать. Не надо заставлять быть банкиром. Лучше определиться самому, найти что-то для души. Я 60 лет выступаю, но считаю, что ни одного дня не работал, потому что просто занимаюсь любимым делом. И мой театр для меня уже как второй дом.

Он существует аж 36 лет! Это, конечно, поражает...

И я не устаю говорить спасибо Сергею Собянину. В свое время мэр Москвы дал денег на капитальный ремонт, в ходе которого мы построили для наших подопечных хрустальный замок, апартаменты для них. Теперь весь мир видит, как живут кошки в России — как короли, а не в клетках.

Как вы понимаете, сможет ли кошка стать артисткой или нет?

Обучаемы все. В 90-х годах, когда я приехал в Англию, у меня не было с собой моих кошек — не пустили. Так я наловил на улице дворовых и сделал с ними программу. Все прошло на ура. **Как понять, когда животное не в настроении?**

Если я вижу, что кошка печальная и движения у нее вялые, то, конечно, сразу приходит наш ветврач, меряет температуру, осматривает. Вообще случаи бывают разные. Я работал с одним котом целых 12 лет, но однажды во время выступления над его головой лопнул шарик, какой-то артист просто пошутил. Но кот так сильно испугался, что перестал выходить на манеж. Я его выносил на руках, а он дрожал. Трюк делал и сразу убежал. На этом его карьере мы решили завершить. Я забрал его жить к себе домой, куда при необходимости всех своих подопечных всегда везу.

Вы трудитесь очень много. Где берете силы?

Она всегда рядом со мной. Мой дом находится в лесу, в поселке Троице-Лыково. Рядом река, чистый воздух. Красота! Люблю на участке покачаться на качелях, включить радио. Самые любимые «Орфей» и «Звезда», где звучат рассказы наших классиков и не только. Даже ночью это делаю. настолько увлекает. А телевизор я выбросил лет десять назад. Не хочу негатива и агрессии. А еще быть в тонусе мне помогает ежедневная зарядка.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

А что самое сложное в общении с четвероногими артистами?

Надо быть очень внимательным. Если этого нет, ничего тогда не сделаешь. И еще в наших сюжетах мы отталкиваемся и от желания самих животных. Однажды я пришел домой, а моей кошки нет. Захожу на кухню, а она спит в кастрюле. Я ей заявляю: «Ты что делаешь? А ну-ка, пожалуйста, вылезай!» А супруга и говорит: «Так она ведь тебе идею подкидывает»... Или когда у нас

родился ребенок, в комнате, где он отдыхал, открылось окно, а была зима. Так кошка додумалась, залезла к нему прямо в конверт, чтобы согреть. Я потом, глядя на это, еще один номер душевный создал. О том, как кошка с собакой вместе спят.

С кем легче найти общий язык — с кошками-девочками или мальчиками? Все равно. Просто котам во время представления нужно давать лакомство, а кошкам — нет. Они, как правило, очень волнуются и в никакой

Юрий Куклачев выступает с кошкой по имени Куколка. **ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА**



пище не нуждаются. И еще отлично чувствуют музыку. Правда, было одно время, когда девочки неожиданно ушли в декретный отпуск. Бориска чудом проник на их территорию и, так сказать, всех порадовал. Пришлось ставить спектакли с участием одних мальчишек. А котят появилось 35 штук, мы их раздали. В нашем театре артистов аж 200. Куда уж больше?..

Всемирный день кошек отмечают 8 августа. «Вечерка» узнала, по каким критериям людей в социальных сетях сравнивают с кошками, и подготовила для читателей тест — какая вы кошка.

Много мемов можно встретить о девушках — черных кошках. Например, такая не будет мчаться к вам на всех парах (даже если очень соскучилась). Она скорее молча подойдет, окинет вас взглядом и протянет руку для поцелуя. А вот человек — рыжий кот постоянно находит приключения.

«Вечерка» пофантазировала, на какие еще «кошачьи» типажи можно поделить людей, и подготовила для вас небольшой тест. Отвечайте на вопросы и считайте баллы.

Вопрос 1. Будильник звонит в 7:00. Ваши действия:

■ Скидываю телефон на пол, накрываюсь подушкой и сплю до обеда. (1 балл)

■ Вскикиваю как ошпаренный, зарядка, контрастный душ — я готов покорять мир! (5 баллов)

■ Какой будильник? Я уже час лежу с открытыми глазами и думаю о жизни. (3 балла)

■ Дремлю 4 раза по 5 минут, потом встаю с мыслью: «Я никуда не успеваю». (2 балла)

Вопрос 2. В компанию заходит шумный незнакомый человек. Что будете делать:

■ Молча сканирую его с ног до головы и делаю выводы. (2 балла)

■ Сразу иду знакомиться, жму руку и предлагаю выпить чай. (5 баллов)

■ Смотрю на него исподлобья: «А что это он тут забыл?» (4 балла)

■ Отворачиваюсь к окну, делаю вид, что очень занят своими важными мыслями. (1 балл)

Вопрос 3. У вас выходной. Идеальный план на день:

■ Лечь на диван, включить сериал, и чтобы никто не трогал. (1 балл)

■ Прыгнуть в поезд и уехать в соседний город гулять. (5 баллов)

■ Привести дом в идеальный порядок, разложить книги по цвету и выпить ви-

но из хрустального бокала. (3 балла)

■ Выйти во двор, посидеть на лавочке, поболтать с соседями и покормить голубей. (2 балла)

Вопрос 4. Вы видите в интернете глупый комментарий под своим фото. Ваша реакция:

■ Пролистываю мимо, даже не дочитав. Мне все равно на чужое мнение. (2 балла)

■ Пишу развернутый ответ-шедевр с фактами, чтобы поставить наглеца на место. (5 баллов)

■ Делаю скриншот и отправляю в личку другу с подписью «Посмотри на этого клоуна». (4 балла)

■ Удаляю комментарий и ставлю блок — в моем мире нет места токсичности. (1 балл)

■ Отвечаю одной фразой с сарказмом и захожу в профиль автора посмотреть, как он живет. (3 балла)

Вопрос 5. Как вы обычно носите вещи?

■ В гардеробе много черной одежды, оверсайза. (1 балл)

■ Яркие принты, динозавры — что хочу, то и носю! (5 баллов)

■ Только классика, дорогие ткани, идеальный крой. (3 балла)

■ Мне все равно, главное — тепло и удобно. Часто в одной и той же любимой кофте. (2 балла)

Вопрос 6. Если бы вы могли выбрать суперсилу, это была бы:

■ Невидимость — чтобы смотреть на всех, а меня не видели. (1 балл)

■ Суперскорость — везде успеть, все попробовать. (5 баллов)

■ Убеждение — чтобы всегда делать по-своему. (4 балла)

■ Телепатия — чтобы чувствовать других на расстоянии. (2 балла)

■ Бессмертие — чтобы наблюдать, как глупцы приходят и уходят. (3 балла)

«РЫЖИЕ» ПОСТОЯННО ИЩУТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Черная кошка интроверт немножко

Пользователи сети сравнивают себя с хвостатыми

РАСШИФРОВКА

■ Черная кошка (6–12 баллов)

Вы загадка и, возможно, интроверт. Вам нравится одиночество, а еще вы уважаете себя, умеете обозначать границы. Можете вести долгие беседы, но только с «избранными» людьми.

На фото: москвичка Виктория Писаненко и ее кошка Дианна. Фото: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

■ Серая кошка (13–18 баллов)

Вы настоящий аристократ. Стараетесь держать лицо и красивую осанку, даже если все идет не по плану. Вы точно подружились бы с «черной кошкой». А еще вы не выносите безвкусицы, правда ведь?

■ Дворовая кошка (19–24 балла)

Свой пацан! Вы душа компании. Точно знаете топ-10 способов в применении изоленты и другие лайфхаки. А еще с вами не стыдно поесть шаурмы или сухариков на лавочке. Кроме того, с вами точно не страшно. За «своих» людей вы стоите горой.

■ Трехцветная кошка (25–30 баллов)

Вы человек-ураган. Ваше настроение, возможно, меняется очень часто. Сегодня вы — самое милое существо на этой планете, а завтра недовольно сверлите всех взглядом. А еще вас, трехцветных котов, вообще невозможно заставить делать то, что вам не нравится.

■ Рыжий кот (31–36 баллов)

Вы — тот самый друг, который обязательно предложит сделать какую-нибудь глупость: пойти исследовать стройку, окунуться в иловый пруд, своровать яблоки у соседа по даче. Но с вами по-настоящему весело! У ваших товарищей так много историй, которые они рассказывают со словами: «Это еще что! А мы вот однажды...»



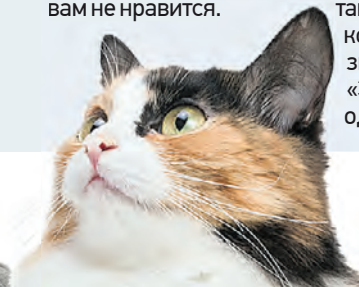
АНАСТАСИЯ ГАПОНЕНКО
ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ,
СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ
ТРАНЗАКЦИОННОГО АНАЛИЗА

Наш мозг любит все раскладывать по полочкам. Когда мы от-

носим человека к определенному «типу», нам кажется, что он становится более понятным и предсказуемым. А предсказуемость всегда немного снижает тревогу. Но я бы не придавала большого значения этим ярлыкам, потому что в реальной жизни человек гораздо сложнее. И вместо того чтобы делить людей на категории, лучше смотреть на то, как человек взаимодействует с окружающими, как строит отношения, и на то, какие у него потребности.



SHUTTERSTOCK/FOTODOM



Томаты холода боятся

Как правильно хранить продукты на кухне

День рождения холодильника отметят в субботу. «ВМ» пообщалась с экспертами и выяснила, какие продукты можно хранить в холоде, а какие лучше оставить на кухонной полке.

Холодильник давно стал привычной частью кухни, но многие используют его неправильно. Одни убирают туда хлеб, лекарства и помидоры, другие оставляют овощи при комнатной температуре. В итоге продукты быстрее теряют вкус или портятся. Как рассказала химик-органолептик Ольга Столярова, далеко не все продукты нуждаются в холоде. — Помидоры лучше не хранить в холодильнике. При низкой температуре они теряют аромат и вкус. Похожая ситуация с картофелем: в холоде крахмал превращается в сахар, из-за чего меняются

вкус и текстура продукта, а при обработке могут образовываться нежелательные вещества, — пояснила специалист.

Не стоит отправлять в холодильник и лук: из-за высокой влажности он быстрее покрывается плесенью. Хлеб тоже лучше оставить вне холодильной камеры.

— В холодильнике хлеб быстрее черствеет. Если хранить его в пакете, а потом достать и положить в теплое помещение, появляется конденсат, который может привести к плесени. Часть грибка при этом может быть

и фрукты в одну упаковку. Некоторые плоды выделяют фитогормон этилен, который ускоряет созревание и приводит к порче соседних продуктов. Поэтому яблоки, зелень и овощи лучше хранить отдельно.

Также не рекомендуется полностью заполнять холодильник.

— Воздух внутри камеры должен свободно циркулировать. Если холодильник переполнен, продукты быстрее портятся из-за нарушения температурного режима, — отметила Ольга Столярова.

Особое внимание стоит уделять открытым консервам, особенно рыбным.

— Рыбные консервы после открытия лучше съесть как можно быстрее. Если оставить открытую банку в холодильнике на несколько дней, продукт может стать причиной серьезного отравления, — предупредила эксперт.

Главное правило холодильника — следить за сроками годности.

— Даже если продукт выглядит нормально, у него есть срок годности. Нужно регулярно проводить ревизию холодильника и выбрасывать все, что изменило запах, цвет или консистенцию. Холод не делает испорченную еду безопасной, — подчеркнула Ольга Столярова.

Эксперт добавила: качественные продукты при правильном хранении не становятся опасными только из-за нахождения в холодильнике. Но холод не замедляет соблюдение сроков годности и правил хранения.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru



Продавец Кристина Болдырева также советует не хранить помидоры в холоде. ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

КСТАТИ,

современные холодильники умеют не только сохранять продукты свежими. Они регулируют температуру, контролируют влажность и помогают следить за сроками хранения. Но техника не заменяет правильного соседства продуктов и регулярной проверки запасов.

НЕ ЗАПОЛНЯЙТЕ ПОЛКИ ПОЛНОСТЬЮ: ВОЗДУХ ВНУТРИ КАМЕРЫ ДОЛЖЕН СВОБОДНО ЦИРКУЛИРОВАТЬ

незаметна глазу, — отметила Ольга Столярова.

А вот яйца, наоборот, требуют холода.

— Яйца нужно хранить в холодильнике. Это помогает сохранить свежесть и защищает от бактерий, — рассказала Ольга Столярова.

Лекарства в холодильнике стоит убирать только при необходимости.

— Условия хранения всегда указаны на упаковке препарата. Некоторые лекарства требуют холодильника, но это лучше уточнять у провизоров, — добавила эксперт. Важно соблюдать правила и внутри самой камеры. Мясо и рыбу нельзя хранить вместе.

— Мясо и рыба должны находиться на разных полках и быть упакованы в герметичные контейнеры. Овощи и фрукты лучше держать отдельно от продуктов животного происхождения, — рассказала химик-органолептик.

По словам специалиста, не стоит складывать все овощи

РАССТАВЛЯЕМ БЕЗОПАСНО

Самый верх

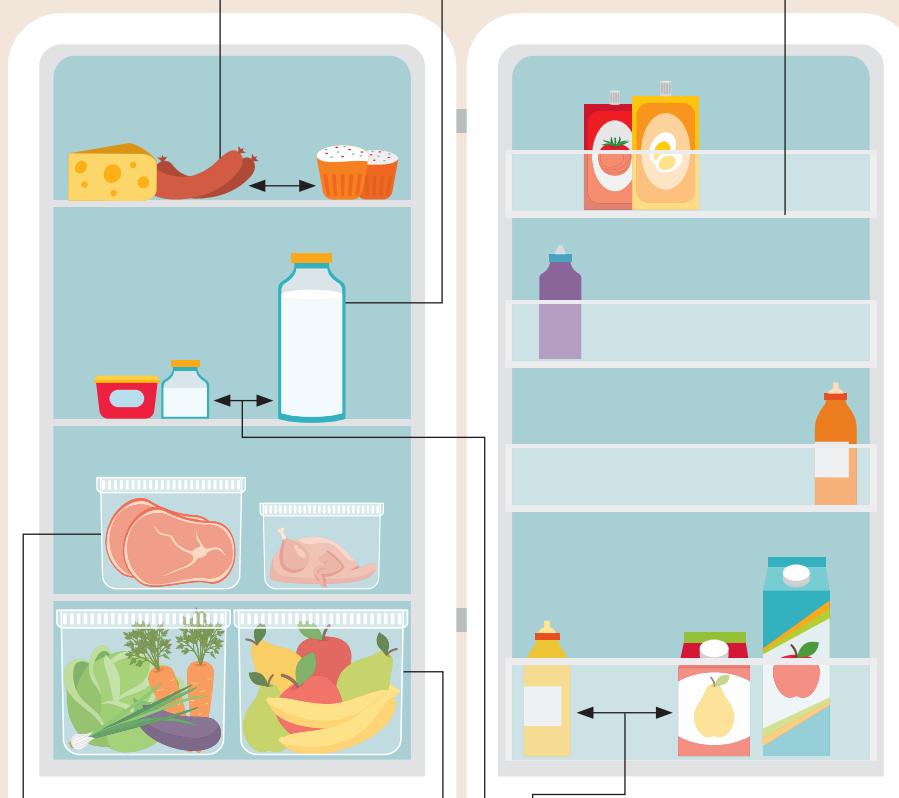
Храните готовые блюда, колбасы, сыры, десерты и продукты, которым не требуется самое сильное охлаждение.

Средняя зона

Лучшее место для молока, кефира, творога, сметаны, йогуртов и других молочных продуктов.

Дверца

Подходит для соусов, напитков, сливочного масла и продуктов с длительным сроком хранения. Яйца и молоко здесь лучше не хранить.



Нижняя полка

Размещайте сырое мясо, птицу и рыбу только в закрытых контейнерах или герметичной упаковке.

«Нулевка»

Овощи, фрукты и зелень лучше хранить отдельно — так они дольше сохраняют свежесть и вкус.

Свободное место

Не заполняйте полки полностью — между продуктами должно оставаться место для свободной циркуляции холодного воздуха.



Горячая еда

Дайте блюду остыть до комнатной температуры, а затем уберите в холодильник, чтобы не повышать температуру внутри.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА МЯСНИКОВА
ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПИЩЕВЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ
И БИОИНЖЕНЕРИИ РЭУ
ИМ. ПЛЕХАНОВА



Главная ошибка — хранить молочные продукты

на дверце холодильника. Для них нужна температура от +2 до +6 градусов. При частом открывании холодильника на дверце она становится выше, поэтому молоко, йогурты, творог, творожная масса и другие молочные продукты портятся быстрее. Именно поэтому их нельзя хранить на боковых полках дверцы.

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

Что за шум, а драки нет?

Более 60 процентов россиян признались — сверление стен дрелью помогает им снять стресс. А две трети опрошенных отметили, что сам процесс ремонта хорошо отвлекает от негативных мыслей. «ВМ» обсудила с клиническим психологом Антоном Коровиным, может ли это занятие действительно заряжать позитивом.

Что приходит на ум при слове «ремонт»? Это ведь нескончаемый процесс, который приносит кучу стресса: обои не клеятся, стены не шпаклюются, плинтусы не подходят... — Вы знаете, есть такой старый анекдот: пациент спрашивает у доктора, что ему делать со стрессом. Тот предлагает ему клеить обои. Но не потому, что это пациенту поможет, а потому что тог-

да «стресс будет заслуженным». Думаю, чем-то таким руководствуются люди, которые для отдыха выбирают ремонтные работы, — смеется эксперт. — Но в целом делают они все правильно.

Сам себе начальник

Главный триггер стресса сегодня — чувство беспомощности: трудности на работе, нестабильная обстановка в мире. А ремонт — это маленькая вселенная, где все зависит от самого человека. Сорвал обои — хаос в голове отступил.

— Здесь есть четкая причинно-следственная связь: приложил усилия — получил результат. Это дает уставшему мозгу дофаминовый скачок, — рассказывает эксперт. — Вотличие от какого-нибудь отчета на работе, который нужно всем показать и получить одобрение, здесь ни с кем ни о чем договариваться не нужно. Это воз-

27 июля. Москвич Алексей Корзун делает ремонт в загородном доме. ФОТО: ОКСАНА ХУДАЙБЕРДИЕВА



вращает человеку базовое ощущение власти над собственной жизнью.

Заложено природой

При стрессе вырабатывается гормон кортизол. Эксперт отмечает, что он может

накапливаться в организме. — Раньше на человека нападал тигр, тот убежал и дрался — стресс сбрасывался. Современному же человеку бежать некуда, драться не с кем. Так что кортизол остается в мышцах. А ремонт — это социально одобряемая физическая агрессия, которую можно сравнить с дракой: месить цементный раствор, яростно орудовать

шпателем, выдирать старый плинтус. После этого наступает физическое расслабление, — отмечает эксперт. Кроме того, многие живут с установкой: сделал дело — гуляй смело. Некоторые лежат на пляже, а думают об обшарпанном потолке. Подсознание начинает грызть чувство вины, и отпуск превращается в муку. — А если ты уже сделал пусть даже легкий ремонт —

КСТАТИ,

во многих городах можно найти «комнаты ярости» — пространства, где можно разламывать мебель, что-то крушить и ломать, снимая стресс. В Москве арендовать такое помещение можно за 6 тысяч рублей за час. Но все то же самое можно делать совершенно бесплатно, если затеять ремонт, особенно капитальный.

как бы «купил» себе разрешение на отдых. Можно сказать внутреннему критику, что ты не бездельник, — подчеркивает психолог.

Будьте бдительны

Но в этом деле есть большой и важный нюанс. Если после покраски стены вы не чувствуете наслаждения, а сразу начинаете искать новый фронт работ или ссориться с кем-то из-за оттенка краски, — это не снятие стресса, а его вытеснение. Тут важно остановиться. Превратите ремонт в метафору: сняли обои — содрали слой своих проблем. Поклеили новые — проложили дорогу к новому этапу жизни. И не стоит забывать, что лучший отдых — это не «вместо», а «вместе». Завершите основной фронт работ до лета, а во время отпуска выбирайте новые шторы или декор, лежа на пляже. Тогда и стресс будет снят, и чувство вины не настигнет, и вы будете чувствовать себя максимально хорошо.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru



ОКАЗЫВАЕТСЯ, РЕМОНТ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВЫПУСТИТЬ ПАР

ЧАСТНОСТИ

Работа и образование

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

Юридические услуги

Профессиональные ЮРИСТЫ

Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?

Срочная защита.

Вернём деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.

Бесплатная консультация
Телефон **8 (495) 147-07-03**

● Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42

● Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

● Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12

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

Строительство и ремонт

БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ

ОКНА ПВХ ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

БЕЗ ВЫХОДНЫХ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

8 (495) 782-54-48
8 (495) 543-53-97

ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ

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

Недвижимость

● Срочный выкуп, сниму комнату, квартиру, дом, дачу, земельный участок, любую недвижимость. Опыт 16 лет. Александра. Т. 8 (926) 316-66-17

● Куплю квартиру дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35

● Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08

● Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР

Дмитрий

Настройка smart TV
Настройка цифровой ТВ-приставки
Прошивка телевизора
Рэббит

Плохо показывает
Тихий звук
Прокладка антенного кабеля
Подключение и настройка ТВ
Нет сигнала
Плохо работает пульт

НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ

8-967-026-88-87

● Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-71

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Искусство и коллекционирование

КУПЛЮ ДОРОГО

антиквариат и предметы СССР

Посуду, сервизы, хрусталь
Подстаканники, украшения,
картины, статуэтки бронзовые,
чугунные, фарфоровые
Елочные игрушки, модельки,
часы, значки, книги
Бижутерию, бусы, брошки

Выезд и оценка бесплатно
Оплата наличными
8-950-433-46-20

● 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 1945 г. от 1000 р до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04

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!

КОМИССИОНКА

НА ШАБОЛОВКЕ!

ПЛОШКИН

ПОКУПАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

СССР - АНТИКВАРИАТ И МНОГЕ ДРУГОЕ!

✓ ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ
✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
✓ СРАЗУ РАСЧЕТ НА МЕСТЕ

ВЫЕЗД И ОЦЕНКА БЕСПЛАТНО!

ЗВОНИТЕ - ДОГОВОРИМСЯ!

+7 (965) 288-77-55 ул. Шаболовка, 69/32
— ВЕЩИ С ИСТОРИЕЙ — В НОВОЙ ЖИЗНИ —

● Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

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, фарфор, архивы, рисунки. Олег. Т. 8 (968) 525-34-12

● Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09

На правах рекламы

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

ВЕДУЩИЕ РУБРИКИ



МАДИНА ЛЬЯНОВА

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



АРТЕМ ЧУБАР

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

УТРО

Химия, химия, вся пробирка синяя! Когда мама ушла, а ты дома один

Если вы застали свое чадушко за смешиванием воды, гуаши, уксуса, соды и прочего, то самое время крепко взять его за руку и отвести на лекцию «Все цвета химии».

Там дитянке популярно объяснят, что и с чем смешивать

ЛЕКЦИЯ

можно, а про что пусть даже думать не смеет. Расскажут, как понять, прошла ли реакция между веществами и что означает тот или иной цвет получившегося соединения. Научат химичить так, чтобы родители реагировали не слишком бурно и пореже выпадали в осадок.

8 августа
«Зарядье», 12:30
ул. Варварка, 6

СТОИТ РИСКА

Бойтесь ли вы высоты так, как боюсь ее я? При взгляде с 5-го этажа дух захватывает? На мосту через Москву-реку сердце замирает? Значит, нам с вами прямая дорога на самое высокое в Европе колесо обозрения. Будем вместе бороться с акрофобией.

8 августа
«Солнце Москвы»,
11:00–22:00
ул. 2-я Останнинская, 3

СТОИТ ПОБЫВАТЬ

Выставка «Ни в какие рамки» в центре современного искусства «Марс» — еще один образчик все больше входящего в моду симбиоза классики и современных мультимедийных технологий. Желаете услышать историю Моны Лизы из пер-

вых уст? Пообщаться напрямую с Микеланджело и Леонардо да Винчи? Задать сакраментальный вопрос Винсенту Ван Гогу насчет его отрезанного уха? Окунуться в пугающий внутренний мир Эдварда Мунка? Да пожалуйста! Кроме того, каждый посетитель выставки сможет научиться с помощью VR-технологии самостоятельно создавать оригинальные скульптуры, картины и другие художественные объекты в виртуальном пространстве.

8 августа
«Марс», 12:00–21:20
Пушкарев пер., 5



Бег в колесе Сансары. Все, что вы хотели знать про буддизм, но забывали спросить

На этой неделе в Государственном музее изобразительных искусств имени Пушкина представили первый в России выставочный проект, целиком посвященный буддийскому искусству.

Масштабная экспозиция «Алмазная колесница. Буддийское искусство России» знакомит с яркими и непростыми для восприятия произведениями тибетской, китайской, монгольской и российской школ. В числе главных экспонатов — священный для российских буддистов «Атлас тибетской медицины» (к слову,

единственный на планете полноценный дубликат тибетского оригинала). Посетители узнают о главных персонажах буддийских мифов, роли изображений в обрядах и практиках, технике создания культовых образов, познакомятся с особенностями понятийного аппарата буддизма. В общем, интересно и необычно. Всяко лучше, чем валяться весь день на диване, созерцая пустоту.

8 августа
ГМИИ им. Пушкина, 10:00–19:00
ул. Волхонка, 12

ВЫСТАВКА



Скульптура Бодхисаттвы Авалоки-тешвара Симханада. Китай, XVII век.
ФОТО: ИЛЬЯ ПРОШИН

ДЕНЬ

ВЕЧЕР

Ну, за любовь! Бойтесь желаний, они сбываются

На экраны вышла романтическая комедия «За любовь» с Алексеем Чадковым и Ксенией Бородиной в главных ролях.

Супружеская пара на грани развода получает чудесную возможность изменить в своей жизни решительно все — стоит только пожелать. Вопрос лишь в том, как далеко можно зайти в этих желаниях... Поход в кино со своей половинкой — неплохой способ провести вечер и заодно разобраться в себе.

8 августа
В 120 кинотеатрах столицы



СЕАНС

Кадр из фильма «За любовь» с Алексеем Чадковым и Ксенией Бородиной

СТОИТ УВИДЕТЬ

У тех, кто хочет романтики, но предпочитает сумраку кинозала живую атмосферу театральной постановки, есть возможность на пару часов перенестись в Берлин начала 1930-х годов. Режиссеры Александр Маракулин и Наталья Громушкина представляют на сцене Театра музыки свою версию одного из самых знаменитых американских

мюзиклов — «Кабаре». История юной певицы Салли, которую захватил вихрь богемной жизни: головокружение от первых успехов, соблазны, встречи, влюбленности, расставания... И, судя по зрительским отзывам, весьма достойный актерский состав.

8 августа
Театр музыки — зал МСПК,
18:00
пр-т Вернадского, 41, стр. 1

СУББОТА

УТРО



Москвичка Полина Ковалева выбрала костюм Человека-паука и взяла на борт корги по кличке Спайк. ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

По Яузе с ветерком

Приличная женщина просто не может ограничивать себя одним хобби.

Решили мы с подружкой освоить сапборды. Договорились подарить друг другу на Новый год по половине доски. Вот только зачем ждать зимы, особенно учитывая, что в это воскресенье, 9 августа, в Москве пройдет сап-фестиваль «Яуза Фест» — бесплатно, на воде, еще и в карнавальных костюмах. Собираемся на набережной Академика Туполева, старт

регистрации в 10:00. Все бесплатно, доски выдают на месте, но отметить это необходимо заранее, при регистрации. Главное событие фестиваля — традиционный костюмированный заплыв по Яузе до Рубцова моста и обратно. Стартовать будем в 11:00 сразу после инструктажа, катаемся до 16:00. Образы можно придумать самим — хоть народные, хоть сказочные, хоть футури-

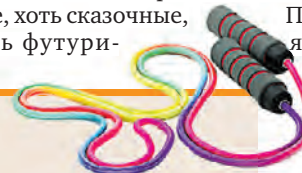
ФЕСТИВАЛЬ

стические. В прошлом году фестиваль собрал больше четырех тысяч участников, и фантазии им было не занимать. На воду выходили принцессы, пираты, короли, инопланетяне и герои мультфильмов. Не успели подготовиться? На площадке будет зона кастомизации: добавьте деталей и выйдете на воду уже в полной красе. По окончании заплыва объявят победителей, которые смогут претендовать на приз в 25 и 50 тысяч рублей. Участие в фестивале бесплатное, но регистрация строго заранее. В общем, Новый год далеко, а покататься и выиграть призы можно уже в эти выходные. Ждать смысла нет.

9 августа 10:00
наб. Академика Туполева

КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

Ну а тем, кто заботится о здоровье, но не слишком любит воду и шумные компании, стоит направиться в парк «Северное Тушино». Каждое воскресенье с 11:00 до 12:00 там проходят бесплатные занятия по общей физической подготовке на свежем воздухе — для всех желающих старше 18 лет. Сбор у арт-объекта «Медведи», вход свободный.



НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО

■ Всех поклонников борьбы, карате и рукопашного боя ждут соревнования и мастер-классы на Фестивале спортивных единоборств.

9 августа 12:00
ул. Лужники, 24

■ Фестиваль «Карибское лето» познакомит москвичей с яркой культурой Венесуэлы, подарив атмосферу карнавала.

9 августа 12:00
ул. Бауманская, 15



ВОСКРЕСЕНЬЕ

Каждому найдется своя роль

Что общего у кинохлопушки, пластилинового монстра и немого кино? Ответ прост: все это «Летний кинодом».

9 августа площадка «Московских сезонов» на время превратится в мастерскую грез. Здесь можно попробовать себя в роли режиссера теневого театра, стать звукорежиссером или превратиться в художника-постановщика. На сцене каж-

МАСТЕРСКАЯ

дый сможет почувствовать себя звездой ток-шоу и дать интервью. Для тех, кто мечтает об анимации, проведут мастер-класс по созданию собственного пластилинового мультфильма, где герои оживают на глазах. Вас ждут актерские этюды, импровизации и много смеха.

Все это бесплатно, без регистрации и возрастных ограничений. Можно зайти на полчаса или остаться на весь день, скучно не будет точно.

9 августа
фестивальная площадка «Московские сезоны», 12:00
пл. Славы



Москвичка Светлана Егорова лепит из пластилина вместе с дочкой Валерией. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫБАЛЮК

ДЕНЬ

ВЕЧЕР



2 декабря 1982 года. Светлана Савицкая, вторая в мире женщина-космонавт и первая женщина, вышедшая в открытый космос

Внеземной успех настоящих женщин

Тот, кто считает, что космос — дело не женское, просто не был на ВДНХ. Стоит это исправить.

Эксперты Центра «Космонавтика и авиация» проведут тематическую экскурсию «Время первых. Звездные женщины», приуроченную ко дню рождения дважды Героя Советского Союза, летчика-космонавта Светланы Савицкой. На мероприятии расскажут о Валентине Терешковой — первой женщине, покорив-

шей орбиту, и о Светлане Савицкой, которая стала первой женщиной, вышедшей в открытый космос. Именно Савицкая вместе с Владимиром Джанибековым 25 июля 1984 года провела за бортом станции «Салют-7» три с половиной часа, испытывая сварочный аппарат в условиях невесомости. Тогда ей удалось не только выполнить сложнейшую задачу, но и доказать: женщина в космосе способна на все то же, что и мужчина.

Гости узнают, кому из космических дам принадлежит рекорд самого длительного полета, и услышат другие малоизвестные факты из жизни покорительниц Вселенной.

9 августа
ВДНХ, павильон № 34, 18:00

ЭКСПУРСИЯ

КСТАТИ

■ Музыкальный праздник в стиле 1990-х возглавит сооснователь «Руки вверх!» Алексей Потехин — будут ностальгия, хиты и отличное настроение.

9 августа 19:00
Юрловский пр-д, 8

■ В Зарядье покажут последнюю киноработу Станислава Говорухина «Конец прекрасной эпохи». В основу ленты легли рассказы Сергея Довлатова.

9 августа 22:00
Парк «Зарядье»

ПРОГНОЗ

В конце недели вновь установится ясная погода

Прогнозом погоды на выходные поделилась главный специалист информационного агентства «Метеоновости» Татьяна Позднякова.

В пятницу ожидаются кратковременные дожди в течение всего дня. Днем возможны грозы, во время которых могут быть усиления ветра до 15 метров в секунду.

Температура в пятницу еще будет высокой: +29 — выше

климатической нормы почти на 5 градусов.

В субботу местами может сойтись небольшой кратковременный дождь. А в воскресенье и в понедельник погоду вновь будет определять антициклон. Поэтому в эти дни снова без осадков, станет чуть прохладнее. Температура в пределах +22...+27. То есть она все еще будет выше нормы, но всего на пару градусов.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru



Москвичка Мария Прудникова гуляет в центре Москвы.
ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

СКАНВОРД

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

«ДОМУ КИРДЫК»	↓	ЧТО КРАСКА МЕНЯЕТ?	↓		↓	ЧТО ЗДАНИЕ ВЕНЧАЕТ?	↓	ЧТО ИЗНАШИВАЕТ ШЕСТЕРЕНКУ?	↗
↓	СМОТРИТЕ ФОТО	↘		ПРОСТОДУШИЕ ЮНОСТИ		↓	БЕДЛАМ ПОСЛЕ ОБЫСКА		БАРОН, ЧЕЙ САПОГ СТАЛ ОДНИМ ИЗ ПАМЯТНИКОВ В КАЛИНИНГРАДЕ
↘		↙				↘			
	ГРОМОВОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ГРОЗЫ			ИСПАНСКИЙ ЗАВОЕВАТЕЛЬ КУБЫ			«ИСКАЗИТЕЛЬ ПРАВДЫ»		
↗					ПОВОДЫРЬ МЫСЛИ	↗			
	ЧТО ПРАКТИЧЕСКИ ПОТЕРЯЛ КЛОД МОНЕ, СОЗДАВАЯ ПОСЛЕДНИЕ ШЕДЕВРЫ?			СТОЛИЦА ПОБЛИЗОСТИ ОТ РУИН ВАВИЛОНА	↓	«ВОЗДУШНАЯ РЕПТИЛИЯ»		РОГАТАЯ ДЫНЯ	
↓	ТВОРЧЕСКИЙ НАПРЯГ	↘						ВОЖДЬ АПАЧЕЙ ИЗ КИНО	
↘				ДЕЛИКАТЕС С НЕРЕСТА	↘				КТО ИЗ КЛАССИКОВ АВСТРИЙСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ИМЕЛ ДОКТОРСКУЮ СТЕПЕНЬ ПО ФИЛОСОФИИ?
	«ПРОНУМЕРОВАННЫЙ ПОЛЕТ»	↘				КЕМ БЫЛА ОПЕРНАЯ ЧИО-ЧИО-САН ДО СВАДЬБЫ С ЛЕЙТЕНАНТОМ ПИНКЕРТОНОМ?	ПЛОСКИЙ МИР ПРАТЧЕТТА	«... ПОДКОСИ-ЛИСЬ»	АДРЕСАТ КУЛИНАРА
↘				ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНЫЙ ...		КЛАССИЧЕСКИЙ МУЛЬТИК «МАЛЕНЬКИЙ ...»	↓		
	ПЫЛЬ НА ГОЛОВЕШКАХ	↘				«ОБЫСКИВАЮЩЕЕ» УСТРОЙСТВО В АЭРОПОРТУ		ЗАСЛОНКА В УСТРОЙСТВЕ	КОМПОНЕНТ ГРИФЕЛЯ КАРАНДАША
↗				КУДА БОЛЬШЕ ДЕСЯТИ РАЗ ВОЗВРАЩАЛИ ЮНОГО ГЕРОЯ СЕМЕЙНОЙ КОМЕДИИ «ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК»?	↘				УКОРОЧЕННОЕ БИОПОЛЕ
СУТЬ БЕКОНА	ДЕЛО ОПЕРОВ	→				ЖУТЬ «ОТ ХИЧКОКА»	↘		

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Навигатор. 2. Пелюха. 3. Пелюха. 4. Пелюха. 5. Пелюха. 6. Пелюха. 7. Пелюха. 8. Пелюха. 9. Пелюха. 10. Пелюха. По вертикали: 1. Пелюха. 2. Пелюха. 3. Пелюха. 4. Пелюха. 5. Пелюха. 6. Пелюха. 7. Пелюха. 8. Пелюха. 9. Пелюха. 10. Пелюха.

«ВМ» запустила рубрику «Опорный пункт защиты русского языка». Заметили случаи искажения «великого и могучего»? Пишите нам!

Грех многословия и... печальная судьба кура

Спасибо, друзья, что присылаете нам вопросы. Иногда они такие интересные, что приводят к настоящим расследованиям!

Понять бы смысл...

Объясните, пожалуйста, что за грех такой — многословие. Читал статью об ошибках в русском языке, вот и наткнулся на такое слово. Но мы все многословны, кроме молчунов. Где граница нормы? Евгений Босняков

Под многословием, по определению, подразумевается излишество слов, излишняя пространственность в изложении чего-либо. Вспомните, наверняка вы присутствовали при ситуациях, когда человек силится передать какую-то информацию, но для этого использует явно больше слов, чем нужно. То есть о многословии говорят, когда речь перегружена лишними деталями, повторами или

другими избыточностями, которые не облегчают, а затрудняют понимание. Кстати, вы, судя по всему, пошутили насчет греха, а на самом деле в Священном Писании приводится такое наставление: «При многословии не миновать греха, а сдерживающий уста свои — разумен» (Притч.10:19). Причем на деле проблема не в количестве слов, ведь вдумчивая речь вполне может быть длинной, а в неумении выражать мысли.

Так, некоторое время назад у нас был один крупный чиновник, не раз становившийся притчей во языцех благодаря своей «фантастической» речи. Так, например, на вопрос журналиста, кто виноват в провале сборной России по футболу на чемпионате Европы-2016 и не готов ли этот товарищ как министр уйти в отставку, последовал ответ: «Я сейчас готов взять всю ответствен-



Идеальный пример многословия — забавный монолог героя фильма «Дело было в Пенькове» Матвея Морозова, которого сыграл актер Вячеслав Тихонов

ность на себя и сказать, что я готов ее, в принципе, взять на себя. Естественно, безусловно, надо понимать, что в развитии физической культуры не только спорт высших достижений, конечно, мы сосредоточены. Здесь такая отрасль, кого ни посади, вы будете в отставку отправлять, там, после каждого чемпионата... Вы не найдете ни одну... рода человеческой деятельности... вот, вы понимаете, не хочу приводить другие отрасли, нет мерил ответственности. Здесь на Олимпиаду поехали, условно, результат такой...»

Вот это, согласитесь, всем многословиям многословие!

Ощип или щип

Поспорили с подружкой, как правильно говорить. Я всю жизнь считала, что если человек попал в какую-то непонятную ситуацию, если хочешь выразиться красиво, надо говорить: попал как кур в ощи. А она говорит — как кур во щи! То есть в суп. Как же правильно?

Мария Перфильева

Мария, возможно, вы даже не представляете, какие горячие споры разгораются по

этому поводу! Попробуем разобраться. Конечно, некоторая путаница есть, и существует давно. Адепты варианта с ощином утверждают, что в любом случае, прежде чем попасть «во щи», несчастный «кур» должен был быть ощипан. Есть и иной аргумент: говорят, щип исторически были постылыми. В принципе, именно на этом основании автор замечательной книги «Правильно ли мы говорим?» Борис Тимофеев-Еропкин еще в 1961 году писал, что фраза «попал как кур во щи» — это распространенная ошибка. Кстати, ныне почти полностью забытая, эта его книга просто прекрасна, легко и увлекательно написана — и с юмором, и с огромной любовью к русскому языку.

Поборники теории «щип» любят ссылаться на цитаты из Д. Мамина-Сибиряка, а это конец XIX века. Он писал: «Один раз, впрочем, Вася попался как кур во щи». Да и есть, действительно, рецепты, причем старинные, где кур пребывает во «щтях». Но представьте, тот же Мамин-Сибиряк пишет: «Влетел

он в это самое дело как кур в ощи. ...» Вот и поди пойми, как правильно. Однако Борис Тимофеев-Еропкин полагал, что вариант «во щи» — это все-таки искажение изначального «во ощи».

В итоге дошли до примирительного принятия обоих вариантов. Но это, знаете... Это как с кофе примерно. Те, кто твердо уверен, что слово кофе — строго мужского рода, никогда не закажут «горячее кофе». Так и тут. Те, кто учился у Д. Розенталя, будут говорить «попал в ощи», и никаких щей. Честно — советую встать в их ряды.

ОЛЬГА КУЗЬМИНА
vecher@vm.ru



Выражение «как кур в ощи» вызывает много споров

Ждем ваших писем с пометкой «Опорный пункт»

VECHER@VM.RU