

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»



ДЕНЬ ВДВ: КТО ИЗ ЗВЕЗД БЫЛ ДЕСАНТНИКОМ с. 12

31 июля 2025 года
№ 85 (1785)

ЧЕТВЕРГ

Юбиляра в студию!

Сегодня ведущий шоу «Поле чудес» Леонид Якубович отмечает 80-летие. «МВ» узнала, как артист отпразднует эту дату, и вспомнила неожиданные истории с его участием

с. 11



Леонид Якубович ведет капитал-шоу «Поле чудес» на Первом канале уже почти 34 года

”



Мэр Москвы
**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН**

В Покровском-Стрешневе завершили модернизацию всех поликлиник. Открылся филиал № 5 ГП № 219 на улице Долгова. Теперь все поликлиники района соответствуют новому московскому стандарту. Здание прошло масштабную реконструкцию, в нем созданы максимально комфортные условия для работы врачей и лечения пациентов.

Погода

+28

+20

Завтра в столице сохранится знойная погода, но пройдут небольшие дожди. Осадки вероятны и в субботу.

Деньги

Карты детей под защитой

Уже завтра вступают в силу новые законы. Они коснутся финансов москвичей: для льготных категорий будут увеличены пенсии, а подростков дополнительно защитят от вовлечения в мошеннические схемы с банковскими картами. «Вечерка» выяснила подробности [с. 6](#)

Спортсмены пьют пиво

Почему безалкогольный пенный напиток вдруг полюбили атлеты [с. 13](#)



Резонанс

КАМЧАТКА ВОЛНУЕТ МИР

Сильнейшее с 1952 года землетрясение на Камчатке (на фото внизу: сотрудники МЧС России эвакуируют людей) вызвало цунами в разных частях Тихого океана. «МВ» из первых уст узнала, как жители региона пережили катастрофу [с. 5](#)



Сыграем свадьбу у реки

На набережной открыли площадку для торжественных церемоний

В музее-заповеднике «Коломенское» завершился первый этап благоустройства. Вчера мэр Москвы Сергей Собянин открыл обновленную пешеходную набережную.

На причальной площадке появились качели, на которых с удовольствием раскачиваются не только дети, но и взрослые, вспоминая себя в их возрасте.

— Когда-то здесь был дикий пляж, — рассказала москвичка Таисия Таранова. — А теперь — просто сказка! От причала каждый час отправляются прогулочные теплоходы. Над Москвой-рекой неспешно прогуливаются мамы с колясками: деревянный променад обустроили прямо над водой. Рядом, вдохновляясь природой, создают шедевры участники мастер-класса по живописи. Мия Кожевникова аккуратно раскрашивает тюльпаны.

— Рисую маме подарок, — поделилась москвичка. Юной художнице еще нет и трех лет, поэтому в «Коломенское» она пришла вместе с бабушкой.

— Я просто в шоке, как красиво стало! — поделилась первым впечатлением Татьяна Иванова. — Увидела набережную — и прям влюбилась в нее. Думаю, теперь будем чаще здесь гулять, хорошо, живем не очень далеко.



кстати,

у новой набережной в музее-заповеднике «Коломенское» пока нет названия. По традиции его выберут жители столицы, приняв участие в голосовании на портале проекта «Активный гражданин».

Теперь на юге столицы официально находится одна из самых протяженных пешеходных набережных Москвы — 3,5 километра. Она длиннее, чем Пушкинская или, например, Воробьевская. Дорогу вымостили плиткой, берега укрепили речными валунами. Об-

щую картину украсили арт-объекты и живые цветы.

— Первокласная, хорошо обустроенная набережная, с множеством спортивных и детских площадок, — оценил итоги благоустройства Сергей Собянин. — Уверен, она станет популярным местом отдыха.

У набережной есть уникальные особенности. Среди них — бар на воде со смотровой площадкой и свадебный сад, в котором можно будет пожениться круглый год. В хорошую погоду торже-

ственные церемонии проводятся в ротонде на берегу Москвы-реки. Для зимы и дождливых дней предусмотрен просторный светлый павильон, в котором можно

— Волнительно и почетно быть первыми, — призналась невеста. Михаил и Анастасия часто гуляли в «Коломенском», когда еще встречались.

Зимой возле водоема залиют каток протяженностью почти два километра

разместить до 200 человек. В день открытия набережной на новой площадке поженились Михаил Ляшенко и Анастасия Петрова.

В один из таких вечеров Михаил даже хотел сделать предложение невесте, но застенялся и подарил кольцо уже дома. Однако

30 июля. Мэр Москвы Сергей Собянин открыл новую набережную Москвы-реки в музее-заповеднике «Коломенское»

в день свадьбы его не смущали даже журналисты с телекамерами. Он громко произнес твердое «да» и получил такой же ответ от любимой. Счастливых молодоженов лично поздравил мэр Москвы.

— На следующем этапе обновления «Коломенского» модернизируем Соколинский двор, — поделился планами Собянин. — Вдоль набережной сделаем аллею с скамейками.

В следующем году в музее-заповеднике заработает центр народных ремесел и фольклора «Город зодчества». В него войдут памятники деревянного зодчества XVI–XVII веков, расположенные в «Коломенском». А уже этой зимой на благоустроенной набережной планируют залить самый протяженный в мире каток с искусственным льдом.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬАНСКАЯ
vecher@vm.ru

АФИША

Пройдем по «тропе панды»

■ С 28 июля по 3 августа в Московском зоопарке проходит фестиваль «Неделя панд». Он стал уже традиционным и посвящен дню рождения Жуи и Диндин — родителей панды Катюши.



30 июля. Торжественный вынос подарка большой панде Диндин в Московском зоопарке. Фото: Дмитрий Дубинский

Вчера Диндин исполнилось восемь лет, а сегодня Жуи — девять лет. Два дня с 12:00 до 16:00 возле главного входа в столичный зоопарк

посетителей встречали ди-джей, аниматоры и танцоры школы-студии «Тодес», а также ростовая кукла — медведь.

— Можно будет пройти маршрут «Тропа панды», пообщаться с киперами (рабочий по уходу за животными. — «МВ»),

которые расскажут, как ухаживают за своими подопечными, и узнать, почему эти медведи такие редкие и такие важные, — сообщает генеральный директор Московского зоопарка Светлана Акулова.

Экскурсии и лекции проходят по предварительной записи, а мастер-классы и игры доступны всем желающим. При этом необходимо купить входной билет в зоопарк.

Записаться на мероприятия и купить билет можно на официальном сайте Московского зоопарка moscowzoo.ru.

ФЕДОР КРЫЛОВ
vecher@vm.ru

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Учредители: ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель: АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Анна Баллок Редакционный совет Александр Шарнауд (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)

Выпускающий редактор номера Бажанова Ольга
© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2025.
Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена.
Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя.
Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.

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

Рекламная служба E-mail: reklama@vm.ru
Тираж 500 000 экз. Отпечатано: АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5 в.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 31.07.2025, 12:30. Дата выхода в свет 31.07.2025, № 85 (1785).

Средняя аудитория одного номера — 643 800 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, декабрь 2024 — апрель 2025)



17 октября 2024 года. Бывший главком ВСУ Валерий Залужный выступает в Королевском институте международных отношений в Лондоне

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ВАСИЛИЙ ДАНДЫКИН
Военный эксперт

Такие странные вещи, мне кажется, встречаются только в романах Юлиана Семенова. Серьезные же вещи решаются на другом уровне. И тема о смене Зеленского могла быть поднята, например, на встрече Стармера и Трампа. И если они что-то согласовали, то этим могут заниматься те структуры, которые встречались в Швейцарии. А так встреча похожа на что-то конспирологическое.

Служба внешней разведки (СВР) России выступила с сообщением о том, что в Альпах состоялась встреча представителей США, Великобритании, Евросоюза и Украины. На тайном «саммите» встал вопрос о смене Владимира Зеленского.

Любой президент за ваши деньги

Почему Зеленского хотят сместить с поста

В сообщении СВР говорится о том, что в обсуждении с украинской стороны принимали участие глава офиса президента Украины Андрей Ермак, руководитель Главного управления разведки (ГУР) украинского Министерства обороны Кирилл Буданов (внесен в РФ в список террористов и экстремистов) и экс-главнокомандующий ВСУ, а ныне — посол Украины в Туманном Альбионе Валерий Залужный.

Колташов. — Они понимают, что играют как одна команда. И держатся друг за друга, как «узкое руководство» страны. То есть реальная власть находится в руках небольшой консолидированной группы, которая имеет хороший иммунитет к внешним и внутренним

По мнению Василия Колташова, Евросоюзу и всем остальным придется принять тот факт, что Зеленский сейчас ведет ту войну, которая им нужна.

— С другой стороны, Евросоюз ненавидит Россию больше, чем Зеленского, и деньги рано или поздно

На кону — доля экономики Украины. Трамп получил обещание, Зеленский дал британцам гарантии в обмен на гарантии прибыли от Украины. Евросоюз настолько вкрутился в конфликт, что Зеленский может заставить себя терпеть. Для нас — это наилучший вариант. Нам важно, чтобы в украинском народе копилась ненависть к Зеленскому и этому строю. При этом в качестве политика и представителя коррумпированной бюрократии Зеленский более сильная фигура, чем Залужный. Он настоящая, поднапавшая крыса, которая знает все ходы в гнилой действительности. Единственное, если бы британцы хотели избавиться от него, то он случайно, например, был бы убит русской бомбой или повесился бы в ванной. И то, что заголки кричат о том, что Зеленский — плохой и его надо сместить, не более чем игра.

ДМИТРИЙ ТОЛКАЧЕВ
vecher@vm.ru

Британцы могли бы избавиться от неудобного лидера более радикальными методами

«Американцы и британцы сообщили о решении выдвинуть Залужного на пост президента Украины. Ермак и Буданов „взяли под козырек“», — говорится в сообщении.

По мнению политолога, директора Института нового общества Василия Колташова, такая встреча вполне могла состояться. При этом Зеленский вовсе не намерен уходить в результате каких-то переговоров.

— Его люди ему достаточно верны, — говорит Василий

угрозам. И эта команда чувствует, что если они сейчас разменяют Зеленского, то еще неизвестно, чем это обернется для них самих. Так что они, скорее всего, будут разговаривать с американцами, британцами, Евросоюзом примерно так: «Мы понимаем, что вам многое не нравится. Но государственная система сейчас предельно консолидирована, коррупционные практики находятся под контролем и расшатывать систему нельзя».

ему дадут, — продолжает эксперт. — Иначе Украина падет. И Евросоюз сам будет отвечать за последствия. Зато Трамп хотел бы поменять Зеленского на кого-то. Его устраивает схема, когда прозойдет, например, замена «просроченного» президента на Залужного.

При этом политолог уверен, что британцев Зеленский устраивает.

— Они, с одной стороны, полощут его в прессе, но не сдадут, — говорит он. — И переиграют американцев.

Не нужна нам Молдавия

Президент Молдавии Майя Санду перешла к решительным действиям в надежде сохранить контроль над парламентом и после сентябрьских выборов. Как водится в среде откровенно прозападных политиков, балансирующих на грани полной утраты национального суверенитета, она ничтоже сумняшеся обвинила во вмешательстве в идущий в стране предвыборный процесс Россию. Естественно, что никаких аргументов в пользу такой версии приведено не было. Но, как говорится, еще не вечер. Опыт ведения кампаний под западную диктовку неоднократно демонстрировал, что в такой ситуации все средства бывают хороши. Так что еще и русских шпионов «обнаружат», и какой-нибудь бесхозный беспилотник с русскими надписями найдут. А главный технический прием, уже апробированный в ходе президентской кампании, заключа-

ется в том, что нынешняя власть политиков со страховочными румынскими паспортами делает основную ставку на соотечественников, вынужденных зарабатывать на кусок хлеба в Европе. А потому в России, в которой работающие молдаване (их от 350 до 500 тысяч) признаны «неблагонадежными», будет открыто только два избирательных участка. И оба в Москве. А вот в странах Европы мест для голосования будет множество. Ведь именно подсчитанные в последний момент голоса «западных релокантов», за движением которых не было никакого четкого контроля, и привели Санду в президентский дворец. Теперь эту наработку надеются повторить, пугая эмигрантов тем, что появление в Молдавии пророссийского парламента осложнит их положение. Впереди еще визиты в Кишинев западных политиков, которые будут прельщать молдаван загоризонтными перспективами вступления их страны в ЕС. Но обвинять во вмешательстве в парламентские выборы будут, конечно, исключительно Россию.

НАДО ПОНИМАТЬ

МИХАИЛ ШИПАНОВ
Обозреватель



се действительно высадится западный воинский контингент, как о том мечтал Макрон. Так что ставка на победу прозападных сил будет делаться исключительно в такой.

И в таком контексте в прямом смысле битвы за будущее мирной, стабильной и нейтральной страны особая ответственность ложится на сформированный оппозиционный блок из четырех партий, в котором объединились и коммунисты с социалистами, партии, которые в прошлом совершили немало стратегических ошибок. Достаточно вспомнить уже парафированный план Дмитрия Козака, реализация которого превращала Молдавию в устойчивую федерацию с автономным статусом Гагаузии и Приднестровья. Но в последний момент президент-коммунист Воронин его отверг под давлением посла США. Так что пришло время учесть многие прошлые уроки. Тем более что пресловутое вмешательство России — это прежде всего ее историческая притягательность для православной Молдавии.

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

Сильнейшее с 1952 года землетрясение на Камчатке вызвало цунами в разных частях Тихого океана. Жителей стран, живущих вблизи береговой линии, призвали уехать вглубь материка. «МВ» узнала подробности из первых уст.

Мagnitude землетрясения достигла 8,7. В административном центре региона, Петропавловске-Камчатском, и Северо-Курильском районе Сахалинской области ввели режим чрезвычайной ситуации. Эпицентр землетрясения находился в акватории Тихого океана на глубине 17 километров. Подземные толчки привели к цунами, которое подтопило часть территорий Камчатки. Землетрясение застало людей врасплох. Не обошлось без потерпевших.

— К сожалению, есть пострадавшие во время сейсмособытия. Есть люди, которые, выбегая, получали травмы, есть пациенты, которые выпрыгнули из окна. Травму получила женщина, находящаяся в здании нового аэропорта. Все пациенты в удовлетворительном состоянии, тяжелых травм в настоящий момент не зафиксировано, — заявил министр здравоохранения Камчатского края Олег Мельников. Землетрясение случилось в разгар рабочего дня. Многие в панике покинули свое место службы. Но только не врачи Камчатского краевого онкологического диспансера. Хирургическая бригада продолжила и успешно



30 июля. Поврежденный детский сад в Петропавловске-Камчатском

Камчатка волнует мир

Как регион пережил разрушительную стихию



30 июля. Врач-онколог Яна Гвоздева из Камчатского краевого онкологического диспансера



Врачи проводят операцию, несмотря на землетрясение

завершила плановую операцию по удалению опухоли у женщины, несмотря на буйство стихии.

— Во время операции начались интенсивные толчки, и сила их стала нарастать. Нам пришлось приостановиться в работе на какой-то момент, для того чтобы переждать первоначальные проявления бедствия. Мы зафиксировали все инструменты, которые были под рукой; зафиксировали максимально пациентку на операционном столе, чтобы предотвратить падение, — рассказала врач-онколог Яна Гвоздева.

Врачам было страшно, но они скрывали это, чтобы пациенты не впадали в панику

Губернатор Владимир Солодов дал поручение представить бригаду онкологов к государственному наградам. Сами врачи героями себя не считают. Они говорят, что просто выполняли работу. Преданность своему делу проявили и другие медики. Акушер-гинеколог Камчатского краевого родильного дома Мгер Адамян принимал роды во время землетрясения. По его словам, после первых толчков врачи эвакуировали всех, кого можно было, а затем вернулись к рожавшей женщине и приняли ее ребенка. Адамян признался, что всем было страшно, но доктора этого не показывали, чтобы пациенты не впали в панику.

Застала землетрясение и популярная телеведущая

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АЛЕКСАНДР КОРОЛЕВ
Замруководителя
департамента по ЧС
Всероссийского
студенческого корпуса
спасателей

Во время землетрясения нужно брать паспорт и бежать на улицу. Нет времени собирать деньги и драгоценности — события чаще всего развиваются молниеносно. Нормы сейсмоустойчивого строения не гарантия того, что здание не обвалится. Выбегав на улицу, уходите подальше от любых строений. Все они потенциально представляют опасность.

Юлия Барановская вместе со своими детьми. Во время толчков они плавали в море на катамаране.

— Тряхануло здорово. И все прибрежные скалы стали осыпаться. Грохот стоял, камни сыпятся, — рассказала телеведущая.

Юлия Барановская и ее дети хотя и испугались, но не пострадали.

После землетрясения началось извержение вулкана Ключевская сопка. По западному склону горы спускается лава. А над вершиной вулкана наблюдается сильное свечение, слышны взрывы.

Ключевская сопка является одним из самых активных вулканов мира. Его высота составляет 4,85 тысячи метров. А находится он всего в 360 километрах от Петропавловска-Камчатского.

ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

ЭКСПЕРТНО

Москва обойдется без потрясений

■ Землетрясение на Камчатке привлекло внимание всей страны, даже всего мира. Москвичи обеспокоились: не опасны ли такие явления для нашего региона? Однако специалисты уверяют, что столице бояться нечего.

В Москве и Подмосковье никогда не было крупных землетрясений в силу гео-

графических особенностей. Наш регион находится в стабильной зоне, где отсутствуют тектонические разломы, то есть разрывы горных пород, способные вызывать подземные толчки. Но, несмотря на это, в Москве все-таки бывали случаи небольших колебаний. Первое было зафиксировано много столетий назад — 1 октября 1445 года. Также в Москве отмечали неболь-

шие колебания в 1802, 1940, 1945, 1977 и 1986 и 2013 годах. Причем они были вызваны не проблемами в самом регионе, а отдаленными катаклизмами.

Однако этого опасаться не стоит. Научный руководитель Гидрометцентра, доктор технических наук, заслуженный метеоролог РФ Роман Вильфанд говорит, что толчки никаких серьезных последствий принести не могут, так как из-за географического положения столицы не могут быть достаточно сильными.

В Москве колебания были слабые — разве что горшок упадет



— Для Москвы это не актуально, так как она находится в спокойной зоне. Землетрясения, которые происходят за тысячи километров, — ей не страшны, — заверил Вильфанд.

Тем не менее специалисты ведут постоянный мониторинг сейсмической ситуации и исследуют влияние землетрясений на наш регион. И хотя сильных толчков в Москве и Подмосковье не бывает, современные дома здесь строят с учетом необходимых стандартов сейсмостойкости. На всякий случай.

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
vecher@vm.ru

Новые правила финансовых операций для несовершеннолетних



Согласие родителей
Открывать счета в банках граждане в возрасте 14–18 лет теперь смогут только при письменном согласии своих законных представителей

Исключение

Исключением станут случаи, когда ребенок приобрел полную дееспособность: вступил в брак или объявлен эмансипированным с 16 лет в случае трудоустройства

Объем выдачи карт

Ежегодно объем выдачи несовершеннолетним гражданам банковских карт увеличивается на 20–25 процентов

Нет мошенникам

Закон поможет избежать вовлечения несовершеннолетних в мошенническую деятельность, например в дропперство — вывод денег со счетов через подставных лиц или предпринимательской деятельности

Фамилия автора рубрики «Хорошилов знает» — настоящая. Специальный корреспондент «МВ» Алексей Хорошилов в студенческие годы работал на стройке. И уже более восьми лет он пишет в «Вечерней Москве» о ЖКХ и работе коммунальных служб. Он даст ответы на самые актуальные вопросы, связанные с городским хозяйством, и не только.

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ ХОРОШИЛОВ ЗНАЕТ

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru



28 июня. Москвички Майя Иваницкая и Ксения Стрельникова ищут, где в смартфоне можно отключить спам. Фото: Оксана Витишнова

Больше никакого спама

С 1 августа пенсионеры получают прибавку к пенсии, абоненты сотовых операторов смогут отказаться от рекламных рассылок, а для производителей и продавцов детских игрушек заработает новый государственный стандарт.

С 1 августа пенсионеры, которые продолжали официально работать в прошлом году, получают прибавку. Размер прибавки будет зависеть от суммы страховых взносов, которые уплачивал работодатель. Взносы, в свою очередь, зависят от заработной платы пенсионера. Максимальная надбавка может составить три пенсионных коэффициента. Пенсии вырастут и у тех граждан, которым в августе исполнилось 80 лет, — они начнут получать фиксированную выплату к страховой пенсии в двойном размере — 17 815,4 рубля. С 1 августа россияне смогут отказаться от рекламных рассылок. Сделать это можно будет в личном кабинете или в приложении оператора. Депутат Госдумы, федеральный координатор партийного проекта «Цифровая Россия» Антон Немкин подчеркнул, что нововведение «значительно повысит циф-



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СЕРГЕЙ ЧИРКОВ
Председатель
Социального фонда
России

Мы сделали все возможное, чтобы максимально упростить процесс. Гражданам не нужно никуда обращаться — все необходимые выплаты будут начислены в августе автоматически в соответствии с установленным графиком с учетом сумм увеличения пенсии после перерасчета. Важно, что и в последующие годы пенсии у работающих пенсионеров будут ежегодно индексироваться, как и у неработающих.

Отказаться от рассылок можно в приложении оператора

После введения ГОСТа для игрушек дети будут играть безопасно, без риска для здоровья

ровой комфорт россиян» и позволит сократить количество спама как минимум вдвое. Также с сентября 2025 года начнет действовать запрет на массовые обзвоны граждан без согласия абонентов. Пожаловаться на нарушения можно будет на портале «Госуслуги» — до конца года на портале появится такая функция. Также в августе начнет действо-



Shutterstock/FOTODOM

вать новый государственный стандарт на детские игрушки. Теперь их будут классифицировать по возрастным группам, видам деятельности и материалам. В стандарте прописаны требования безопасности к игрушкам. Тогда как большинство госстандартов носят рекомендательный характер, новый ГОСТ станет обязательным для всей отрасли. Стандарт призван упорядочить рынок, повысить уровень безопасности игрушек.

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ МГТУ-МАСИ

БЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА В ВУЗЕ И КОЛЛЕДЖЕ

- Дизайн
- Архитектура
- Гостиничное дело
- Прикладная информатика
- Информатика и вычислительная техника
- Геодезия и дистанционное зондирование
- Промышленное и гражданское строительство
- Бизнес-планирование в строительстве
- Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования



2 АВГУСТА | 11:00

ОНЛАЙН
masi.ru



РЕКЛАМА 12+

Присылайте интересные вас вопросы напрямую на личную почту автора рубрики: **a.horoshilov@vm.ru**

По статистике, каждый третий человек в крупных городах испытывает симптомы вегетативной дисфункции (ВД). Среди них могут быть усталость без причины, скачки давления, проблемы с ЖКТ.

Вегетативная дисфункция — состояние, при котором нарушается работа автономной нервной системы, отвечающей за дыхание, тонус сосудов, пищеварение и другие жизненно важные процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), распространенность вегетативных расстройств в развитых странах за последние 20 лет выросла почти на 40 процентов, 25–30 процентов обращений к терапевтам и неврологам на самом деле связаны с вегетативными расстройствами. Почему же вегетативная дисфункция стала знаковой болезнью целой цивилизации? Многочисленные исследования указывают, что влияние экологических факторов и современный ритм жизни с высоким уровнем стресса провоцируют сбои в нервной регуляции жителей мегаполисов. Свой вклад вносит и гиподинамия: доказано, что у людей, проводящих больше 6 часов в день за гаджета-

Жизнь на грани срыва

Наш организм посылает сигналы, которые нельзя пропустить



Офисные сотрудники чаще страдают вегетативными расстройствами

ми, риск ВД повышается на 65 процентов. В целом резкое снижение физической активности за последнее столетие, по мнению экспертов, привело к дезадаптации сосудов — они просто «разучились» адекватно реагировать на нагрузку. Но если среди офисных работников ВД встречается почти у 60 процентов, то у занятых физическим трудом — лишь у 12 процентов. Не в лучшую сторону изменились и подходы к питанию. По данным международного исследования, проведенного в 2023 году,

избыток кофеина, сахара и фастфуда нарушает микробиоту кишечника, которая напрямую связана с вегетативной регуляцией через ось «кишечник — мозг». Особенно нелегко придется женщинам — из-за гормональных особенностей они страдают от вегетативной дисфункции в 2–3 раза чаще мужчин.

Ком в горле и спазмы в животе

Сейчас врачи условно разделяют признаки ВД на несколько групп. Так, к сер-

дечно-сосудистым проявлениям относятся: скачки артериального давления (гипотония или гипертония), учащенное сердцебиение (тахикардия) без физнагрузки, боли в области сердца, не связанные с ишемией, похолодание конечностей. Дыхательные нарушения при ВД могут проявляться спазмами — комом в горле, ощущением «неполного вдоха»; желудочно-кишечные — синдромом раздраженного кишечника (чередование запоров и диареи), тошнотой, спазмами в животе, сухостью во рту или

СПРАВКА
При симптомах ВД стоит обратить внимание на натуральные продукты, богатые магнием (снижают спазмы, тревожность), Омега-3 и -6 кислотами, выбирать сложные углеводы для контроля уровня глюкозы и белковые перекусы для стабилизации адреналина.

Согласно статистике, в современном мире женщины страдают от вегетативной дисфункции в 2–3 раза чаще мужчин из-за гормональных особенностей

месяцев и не установлена их связь с другими заболеваниями — врачи начинают задумываться о признаках вегетативной дисфункции, — говорит врач-невролог Наталья Лебедева.

Дышите глубже

К слову, далеко не все специалисты считают вегетативную дисфункцию болезнью. По мнению невролога, д.м.н. Андрея Белкина, ВД — это не болезнь, а пограничное состояние, которое можно успешно преодолеть, полностью восстановившись за 6–12 месяцев при комплексном подходе, сочетающем ЛФК, психокоррекцию и метаболическую поддержку, основная цель которой — обеспечить правильное усвоение питательных веществ и предотвращение развития метаболических заболеваний. Помогут, например, кедровые орехи, гречневая крупа, шпинат, лосось, сардины, льняное масло, творог, миндаль. В плане профилактики также максимально эффективными считаются дыхательные практики и различные методы релаксации, ежедневная медитация. А всего лишь 150 минут аэробной нагрузки в неделю, по данным ряда исследований, снижают риск ВД на 60 процентов.

ЛЕРА СЕРГЕЕВА
vecher@vm.ru

Головные боли

Нарушение сна

Раздражительность

Апатия

СТРЕСС?

Медицинский научно-производственный комплекс

БИОТИКИ

Элтацин®

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин

таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг

30 таблеток

Применяется при синдроме вегетативной дисфункции

Увеличивает физическую работоспособность

Повышает сократительную способность миокарда

Отсканируйте, чтобы узнать подробнее 18+

Элтацин®

ПРИ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ

Элтацин помогает справляться с нарушениями вегетативной нервной системы, причиной которых может быть, например, **стресс**.

БИОТИКИ

системный подход

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
a.obiedkov@vm.ru

3 августа отметим Всемирный день арбуза! В столице наконец-то официально начнется сезон бахчевых. Каждый год этот период навеивает много приятных воспоминаний...

Я с удовольствием вспоминаю свое детство в провинциальном городишке Мичуринске, считавшемся столицей научного садоводства. Разнообразие культур и разных сортов многие другие регионы нашей страны могли позавидовать. Мичуринск был окружен садами, в которых росли вкуснейшие фрукты. И мы, мальчишки, частенько лазили туда, чтобы перекусить. Делали так не потому, что нам не доставало фруктов — у каждого на участке их было предостаточно. Просто было интересно попробовать: может быть, в колхозном саду они вкуснее? Одного не было вдоволь в моем счастливом детстве — сладких собственных арбузов! Вернее, арбузов, выращенных в нашем регионе. Просто они не вызревали в климате Центральной России. Тем не менее продавать на рынке арбузы всегда начинали рано. Но, увы, они были еще не спелыми...

Уже повзрослев, я понял весь вкус арбуза. И наслаждаться этим вкусом начал в Волгограде, где учился в Следственной школе МВД. Там мы в компании милиционеров брали арбузы, чтобы... закусывать ими водочку. А что? Получалось сразу: и заправка, и закуска...

А вот сейчас, уйдя в отставку, все чаще замечаю, что появилось желание еще и мариновать арбузы. Не хочется уже и моченых яблок, которые любил в детстве. Может, сказывается недостаток арбуза в детстве?

В новой рубрике Андрей Обьедков будет делиться своим взглядом на кулинарные тренды. Отслуживший в милиции четверть века, член сразу трех творческих союзов: журналистского, писательского и театрального, обладатель многочисленных талантов любит закатать рукава и приготовить что-нибудь эдакое...

На гриле вместо шашлыка

Для приготовления этого блюда для пикника (на фото справа) потребуется:

- половина неперезревшего арбуза
- 4–6 перцев чили
- оливковое масло
- лимонный сок
- морская соль
- сушеный тимьян

Смажьте перец чили оливковым маслом и обжарьте на гриле примерно 2–3 минуты. Арбуз порежьте треугольниками толщиной 2–3 сантиметра, посыпьте сушеным тимьяном, морской солью и полейте оливковым маслом и лимонным соком, после чего обжарьте на гриле по две минуты. Подавать к столу надо с чили и медом.



**ПРЕМЬЕРА
РУБРИКИ
ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**

Держи арбуз на огне!

Не согласны с мнением автора рубрики? Пишите ему об этом на личную почту: **a.obiedkov@vm.ru**



Для любителей соленого

Можно арбуз и засолить (на фото слева):

- один арбуз
- 1,5 л воды
- 2 ст. л. соли
- 3 ст. л. сахара-песка
- 1 ч. л. лимонной кислоты
- 5 зубчиков чеснока
- 6 листьев смородины
- 6 горошин душистого перца

Арбуз нарежьте ломтиками толщиной 2–3 см. Затем разрежьте каждый ломтик на 2–3 треугольника. Сложите их в банку с листочками смородины или мяты. Душистый перец раздавите, а зубчики чеснока нарежьте, поместите в банку. Вскипятите 1,5 л воды и залейте в банку. Когда арбузные ломтики слегка осядут, слейте воду в кастрюлю через марлю. Добавьте соль, сахар и лимонную кислоту. Вскипятите рассол и залейте им ломтики арбузов в банке. Закатайте банки, переверните и оставьте до полного остывания.

ВЫРАЩИВАЕМ ДОМА

Для этого нужны не семечки из самого арбуза, а купленные в магазине. Подойдут ранние сорта. Покупать семена надо с запасом, так как всходит примерно одна треть



Сеять семена надо ранней весной в пол-литровые пластиковые стаканчики. В каждом из них должен быть надрез для оттока лишней влаги

КИТАЙЦЫ ВЕРИЛИ В ЛЕЧЕБНУЮ СИЛУ

К XX веку арбуз на купеческих судах по Средиземному морю попал в Китай. Китайцы придавали этой ягоде большое лечебное значение, говорили, что он очищает тело и выгоняет из него болезни. Поэтому советовали всегда употреблять арбуз перед едой. Возможно поэтому, по сей день в Китае выращивается больше арбузов, чем в других странах. В России и Европе арбузы впервые появились примерно в XI–XII веках, а в Америку они были доставлены в XVI веке европейскими колонистами, вместе с африканскими рабами.

Грунт дел...
дующей п...
5 частей л...
перегноя...
компоста...
вермикул...



Мякоть спелого арбуза должна быть яркой, а при близком рассмотрении — крупинчатой. Если срез гладкий и при этом блестящий — значит ягода либо недоспела, либо уже начала подбраживать

Салат с помидорами и брынзой

Для приготовления салата из арбуза (на фото вверху) потребуется:

- 700 г арбуза
- 200 г брынзы
- 4 крупных помидора
- 3 сладких перца
- 1 крымский лук
- 1 небольшой пучок мяты
- оливковое масло
- молотый черный перец

Разрежьте перец на четвертинки и удалите семена с перегородками. Далее в гриле обжарьте перцы, нарежьте их. Порежьте лук, помидоры, мяту. У арбуза надо срезать корку, а мякоть нарезать средними кусочками, удалив косточки. Все это перемешайте, посолите и полейте оливковым маслом, после посыпьте раскрошенным сыром и подавайте к столу — лучше с бородинским хлебом.

Летний суп гаспачо

Привыкли считать арбуз десертом? Ну и зря! Для приготовления летнего супа — гаспачо (на фото внизу) — потребуется:

- 1 кг арбузной мякоти
- 140 г сельдерея
- 450 г помидоров
- 150 г огурцов
- 300 г сладкого перца
- 2 см корня имбиря
- 8 листочков базилика
- соль, молотый черный перец по вкусу

Порежьте мякоть арбуза, очистив от косточек. Также нарежьте одинаковыми кусочками помидоры, огурцы, сладкий перец и измельчите корень имбиря и перец чили. Отложите пятую часть арбуза, остальное в блендере измельчите с другими овощами. Влейте сок лайма, добавьте соль и перец и измельчите до однородного пюре, после чего поставьте суп в холодильник на один час. После разлейте суп по стаканам, а оставшийся арбуз порежьте кубиками и добавьте в суп.



Из этой полосатой ягоды можно приготовить не только десерт. Она может стать оригинальной закуской



Варенье из трех ингредиентов

Из арбуза получается вкусное и оригинальное варенье (на фото слева). Для его приготовления потребуется:

- 2 кг арбуза, 1,5 кг сахара-песка, 1 лимон
- Достаньте из арбуза мякоть, очистите от косточек, нарежьте небольшими кусочками. Выложите кусочки арбуза в кастрюлю и засыпьте половиной сахара. Дайте постоять 2 часа, чтобы образовался сок. После перелейте жидкость с сахаром в другую кастрюлю, добавьте в нее оставшийся сахар, перемешайте и поставьте кастрюлю на огонь. Доведите до кипения и полного растворения сахара. Влейте горячий сироп в кастрюлю с арбузными кусочками и поставьте на огонь. После закипания варите на среднем огне 15 минут. Остудите варенье, снова доведите до кипения и проварите 15 минут. Повторите это несколько раз до желаемой густоты.

Освежающий лимонад

Для приготовления арбузного лимонада (на фото слева) потребуется:

- 1 кг арбузной мякоти
- 500 мл простой воды
- 125 мл сока лимона
- 2–3 веточки мяты
- 70 г сахара
- лед по вкусу

Все ингредиенты по очереди смешайте в кувшине. Количество и пропорции можно варьировать по вкусу. Охладите в холодильнике.



Сегодня на большие экраны вышла семейная комедия «Мой папа — медведь». Главную роль в фильме сыграл Борис Дергачев. «Вечерка» поговорила с артистом.

Борис, в фильме играет настоящий мишка. Трудно работать с хищником?

В кино всегда сложно с детьми и с животными. Они непредсказуемы — никогда не знаешь, что произойдет в следующую минуту. С медведем работал впервые. До этого снимался со свиньей, с обезьянами, с волком. Признаюсь, мишку немного опасался. Чего не скажешь про мою юную коллегу Еву Смирнову, которая провела с ним примерно 80 процентов съемочного времени.

Одна из тем фильма — ребенок на каникулах. Каков идеальный летний отдых?

Лето ассоциируется с природой. Лучше всего проводить его возле реки, в лесу. Дача подойдет идеально. У нашей семьи уже есть традиция — каждый год на недельку выбираемся в Саратов. Гостим

Снимался со свиньей и волком

Актер Борис Дергачев откровенно о детстве в 1990-е

нее, более камерный. Саратов же — областной центр, куда люди едут за образованием и работой.

У вас родился сын Мирон. Отцовство изменило мировосприятие?

Кардинально. Появилось больше ответственности. Теперь я чаще смотрю вперед, думаю на перспективу. Хотя сейчас сложно что-то планировать, тем более жизнь сына. У меня поменялись приоритеты и графики.

Поступал в консерваторию, хотя плохо знал нотную грамоту

у друзей на дачах, которые стоят на берегу Волги. Навещаем мою сестру, тещу.

В фильме Миша привозит дочь в дом деда. А у вас есть «родовое гнездо»?

Самое «гнездо» уже нет. В городах вместо частных домов давно многоэтажные здания. Но в целом — это моя малая родина, которую я вспоминаю с любовью, города Энгельс и Саратов, разделенные Волгой. Энгельс — поменьше и поуют-

Вы родились в 1991 году, но еще при СССР. Этот факт как-то влияет на ваше отношение к жизни?

Дата рождения в 1990-х — интересная дата. Поколение миллениалов прошло определенный жизненный путь. До 10 лет у меня не было даже домашнего телефона, так как мы жили в частном секторе, куда сложно его проводить. А сейчас у меня в руках последняя модель на 2025 год.

Актеру Борису Дергачеву пришлось поладить даже с опасным диким хищником для съемок в новой комедии

ДОСЬЕ

Борис Дергачев родился 13 апреля 1991 года в городе Баку. В четыре года переехали в Энгельс. Окончил ГИТИС, курс Валерия Беляковича. С 2012 года служит в «Электротееатре Станиславский». Дебютировал на экранах в 2010 году в эпизоде сериала «По горячим следам». Сейчас в его фильмографии около 50 ролей в кино и сериалах, включая ленты «Аритмия», «Огонь», «Короче» и другие.

После школы поступали в консерваторию?

Да, я восемь лет занимался вокалом, но с нотной грамотой были проблемы. И педагог на прослушивании посоветовала театральную.

Зачем после Саратовского театрального института вы продолжили обучение в РАТИ (ГИТИС)?

В Саратове я окончил два курса. Приехал поступать в Москву. Не поступил. Пошел учиться в Школу драмы Германа Сидакова. Отучился полгода бесплатно, играл в спектакле «Мария Стюарт». Затем, через прослушивания, попал в «Электротееатр Станиславский». Отработав там два года, поступил в ГИТИС на курс Валерия Беляковича, где еще пять лет учился на заочном.

Какое место в вашей жизни занимает театр сейчас?

Он постоянно меня окружает. Я в нем работаю. Живу его жизнью. Игру в спектаклях. Делаем концерты.

О чем вы мечтаете? От чего бы хотели избавиться?

Мечтаю, чтобы работа продолжала оставаться моим хобби. А избавиться — от ненужных вещей в квартире.

Беседу вел ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
vecher@vm.ru

В ФОКУСЕ

Хвост, камера, мотор!

■ **Кинорежиссерам не раз удавалось укротить хищников на съемочной площадке. «Вечерка» вспомнила несколько интересных случаев.**

■ **«Полосатый рейс».** В культовом фильме советского кинематографа снялись десять цирковых тигров (1), с которыми работали из-

вестные супруги-дрессировщики Константин Константиновский и Маргарита Назарова, а также лев Васяка из Ленинградского зоопарка.

■ **«Путь домой».** Этот фильм рассказывает историю преданной собаки (2), которая проделала полный приключений путь, чтобы встретиться со своим хозяином. Во время одной из передыг



хвостатый герой встречает койотов. В этом эпизоде режиссер снял настоящих хищных животных.

■ **«Огненный лис».** Проект, созданный на стыке художественного и документального жанров. Съемки фильма проходили на территории

Кроноцкого заповедника на Камчатке и продлились 26 месяцев. Все животные в этом кино, например лис (3), — настоящие.

■ **«Повесть о настоящем человеке».** В этом советском военном фильме снялась медведица Марьям (4) из Московского зоопарка. Артист Павел Кадочников, который сыграл в картине главную роль, сначала побаивался мохнатую. Но во время съемок актер и медведица «подружились». Позже Кадочников даже навещал ее в зоопарке.

ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

Вместо «Поля чудес» будет море

Народному артисту России, любимому телеведущему страны Леониду Якубовичу исполняется 80 лет. «Вечерка» вспомнила самые яркие моменты его карьеры, а также узнала, как звезда экрана отпразднует свой юбилей.

Леонид Якубович рассказал, что будет отмечать юбилей в отпуске со всей семьей. — Мы уезжаем из Москвы на две недели к морю — я с женой, сын с супругой и моей внучкой, дочка со своим молодым человеком. Дети собрали деньги, купили путевки — меня это восхитило, — признался Леонид Аркадьевич. — Вообще, я ни разу в жизни не был в отпуске, в полном смысле этого слова. Не умею отдыхать, просто лежать на пляже и ничего не делать. Если мы куда-нибудь уезжаем, все равно сижу в номере и работаю, пишу. Но я очень люблю море! В последнее время дни рождения как бы теряют свой смысл. Обычно на торжественных собраниях с огромным количеством людей все замечательно только первые минут пят-

Телеведущий Леонид Якубович отмечает 80-летие

надцать. А у нас будет радости на целых две недели.

Манило искусство

Он родился 31 июля 1945 года в Москве. Несмотря на то что в юном возрасте Леонид Якубович работал токарем и электромехаником на авиационном заводе, его всегда интересовало искусство. Во время учебы в Московском инженерно-строительном институте играл в вузовской команде КВН. После окончания университета, уже работая на заводе, писал сценарии для игровых передач. А в 80-х проводил конкурсы и аукционы и зарабатывал этим себе на жизнь.

Юбилей именинник намерен праздновать со своей семьей

В 1991 году Якубович принял участие в пробах на роль ведущего шоу «Поле чудес», которое годом ранее запустил генеральный директор телеканала ОРТ Владимир Листьев. С тех пор Леонид Аркадьевич — бессменный ведущий программы. При этом он не пересматривал ни один выпуск программы и не любит поднимать эту тему. К «Полю чудес» Яку-

бович относится буднично, просто как к работе, которую нужно сделать. Еще телеведущий увлекается бильярдом и даже был вице-президентом Федерации бильярдного спорта России. Он пробовал себя и в политике: баллотировался в депутаты Госдумы, но партия, от которой он выдвигался, не смогла пройти избирательный порог.

«Ж» не угадали

Леонид Якубович больше всего известен как ведущий «Поля чудес». За время существования этой всенародно любимой передачи произошло множество ку-

соблений для катания с горки. Слово «корейка» было практически полностью отгадано: осталось открыть только букву «ж». Однако для участников эта задача оказалось непростой. Реакция Якубовича не заставила себя ждать: на просьбу героини поздравить в эфире ее родных с Рождеством он ответил, что поздравлять нужно с 8 Марта, а не Рождеством, потому что раньше весны они из студии не выйдут.

Змею в студию!

Однажды гостем программы стал другой известный телеведущий, Николай Дроздов. Конечно, зоолог пришел не с пустыми руками. Во время игры он сказал, что хочет сделать Якубовичу подарок. Тот сразу почувствовал неладное и сказал, что ему ничего не нужно. Но было уже поздно. За пазухой у зоолога были две змеи. Якубовичу такой подарок пришлось не по душе, и он пошутил, чтобы Дроздов забирал в качестве приза микроволновую печь и поскорее уходил из студии со своими пресмыкающимися друзьями. Оказалось, что Леонид Аркадьевич с детства боится змей.



Якубович готовит пятую книгу. Четыре уже выпустил: «День всего на свете. Стихотворения», «100 вопросов о ТВ спонсорстве», «Плюс минус 30: невероятные и правдивые истории из моей жизни», «По чуть-чуть...»

Вышел зайчик на крыльцо

Многие помнят отрывок из «Поля чудес», в котором мальчик Максим Щенев прочитал пикантное стихотворение про зайца и яйцо. Интересно, что этот фрагмент был вырезан из программы, и до сих пор непонятно, как он попал в сеть. После такого дерзкого выступления Якубович был в ступоре и не знал, как реагировать. Мама мальчика сказала, что не имеет к этому перформансу отношения. Что интересно, после скандального выступления женщина угадала загаданное слово. А ребенку вручили

игрушечную машинку. Якубович отметил этот эпизод в одном из своих интервью.

Привет всему миру

Еще один смешной случай на «Поле чудес» произошел, когда участник шоу решил передать привет, кажется, всем своим знакомым. Ну а как не воспользоваться таким моментом? Сначала мужчина передал привет коллективу автоколонны, в которой работал, потом поздравил своего тестя с 75-летием и заодно с Днем Победы, передал привет старшему брату и «братве». Потом пришла очередь «детей из многих стран», с которыми его свела судьба в Международном пионерском лагере «Сондовон» в Северной Корее. Он выразил благодарность работникам лагеря и министерству иностранных дел КНДР, посольству КНДР в Москве, Центральному комитету Союза молодежи и депутату Госдумы из Брянской области Олегу Шинкареву. В конце он пожелал им всем здоровья, мира и добра и заключил: I love you, thank you.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО,
ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
vecher@vm.ru

13 января 2020 года.
Телеведущий Леонид Якубович (в центре) в одном из выпусков шоу «Поле чудес»





Соцсети

Обаятельный злодей

Актер Максим Дрозд (на фото сверху), сын артиста Георгия Дрозда, с детства мечтал о сцене, но после школы не смог поступить в театральный вуз. Тогда он отправился в армию, где его спортивная подготовка (мастер спорта по боксу. — «МВ») помогла попасть в Десантные войска. Этот опыт стал для него важным этапом перед тем, как все же воплотить мечту и стать актером. Сейчас Дрозда знают преимущественно по ролям обаятельных злодеев, циничных миллионеров и простых рабочих. Повлиял ли на это опыт службы в ВДВ, неизвестно, однако без приобретенного опыта Дрозд был бы совсем другим актером.

Сочинил гимн

Жизнь актера Александра Пяткова (на фото справа) тесно связана с Десантными войсками. После первого прыжка с парашютом он написал песню, которая стала неофициальным гимном ВДВ. Пятков с теплотой вспоминает армейские годы и уверен, что этот опыт останется с ним навсегда. Интересно, что, когда его композиция стала народной, командующий ВДВ лично вручил актеру свои часы — в знак признательности.



Виталий Аньков/РИА НОВОСТИ

За гимн десантников получил часы

В субботу в России с размахом отметят праздник — День ВДВ. Оказывается, повод для праздника будет у многих звезд. «Вечерка» узнала, кто из известных людей носил голубой берет не только на съемках.

Знаменитости вспоминают истории своей службы в составе ВДВ

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ИГОРЬ НОСОВ
Кадровый офицер ВДВ в отставке

Почему именно у десантников такое крепкое братство? Потому что мы такие одни. Как гласит наш девиз — «Никто кроме нас». Именно нас, десантников, направляют на выполнение самых сложных и опасных задач. Каждый из нас понимает, что, если сейчас поступит команда «в ружье», мы наденем береты, которые храним дома, и приступим к выполнению боевой задачи, без обсуждений: могу, не могу, занят, не занят. Даже наши жены уже давно привыкли к этому.



Соцсети

Актер Владимир Тишко сначала даже боялся прыгать с парашютом

Нашел романтику

Народный артист России Федор Добронравов (на фото слева) с детства грезил цирком, но поступить в училище ему не удалось — туда не брали тех, кто не отслужил в армии. Будущему актеру предложили прийти после демобилизации, и он отправился в войска. С 1979 по 1981 год Добронравов служил в 1180-м гвардейском артиллерийском полку 104-й воздушно-десантной дивизии в Азербайджане. Позже актер признавался, что армия закалила его характер, научила дисциплине и добавила в жизнь романтики.

Победил страх

Телеведущий и актер Владимир Тишко (на фото слева) тоже прошел через армейскую школу. В 18 лет его призвали в ВДВ, и он попал в 83-ю гвардейскую десантно-штурмовую бригаду (Польша). Служба давалась нелегко — Тишко боялся высоты, но все же совершил прыжок с парашютом. Однажды при приземлении он даже поранил шею стропами. Несмотря на трудности, артист благодарен этому времени: армия закалила его, а в День ВДВ он с теплотой делится воспоминаниями в соцсетях.



Соцсети



Владим Тараканов/ТАСС

Натурально брутально

Будущая звезда сериалов «Игра», «Захватчики», «Семь жен одного холостяка» актер Прохор Дубравин (на фото слева) пришел в кино после службы в воздушно-десанте. В 1994 году он отправился в армию, а спустя пять лет поступил в Ярославский театральный институт. Помогла ли ему военная закалка? Возможно. По крайней мере роли брутальных героев он играет с особой убедительностью — здесь сказывается личный опыт службы.

Материалы к рубрике «Знай наших» подготовил АРСЕНИЙ КОЗЫРЕВ
vecher@vm.ru

Выспаться и вспомнить все

Знаете анекдот? Студента спрашивают, за сколько дней он сможет выучить китайский язык. Тот задумывается, чешет голову и уточняет: «А когда экзамен?» Беспечные студенты берут в руки учебники лишь во время сессии, а в последнюю ночь, стремясь выучить побольше, вообще не ложатся спать. Такая тактика порой помогает сдать экзамен. Но уже через пару дней все возбужденное в бессонную ночь благополучно забывается. Опубликованные на днях результаты исследования ученых Мичиганского университета позволя-

тельность. Иначе в голове у школьника, к примеру, перепуталось бы то, что происходило на разных уроках. И он бы с трудом вспоминал, какой именно учитель вызывал его к доске.

Все, наверное, знают рассеянных людей, которые забывают обязанности по работе, путают ими же назначенное время встреч. Может быть, они просто не высыпаются? Так и со студентами, которые готовятся к экзаменам вместо того, чтобы спать. Только регулярное поступление информации и ее правильное закрепление и упорядочение во время сна гарантирует прочные знания.

Не будь такого оригинального механизма запоминания, не было бы и эволюции. Ведь память, это хранилище жизненного опыта, помогает добывать еду, реагировать на опасность и вообще выгодно выделяться

из массы себе подобных. Проблемы же с памятью ограничивают жизненные перспективы. Это касается любого живого существа, в том числе и человека.

Поэтому так важно наладить свой здоровый сон. Прежде всего — его продолжительность. Как правило, взрослым требуется не менее семи-девяти часов, а детям и подросткам — еще больше, хотя у каждого своя личная норма. Также необходимо ложиться в постель примерно в одно и то же время. Стабильность способствует быстрому засыпанию и большему числу необходимых циклов медленного и быстрого сна.

Кстати, совсем недавно группа ученых Пекинского университета обнародовала итоги семи лет наблюдений за здоровьем людей, привыкших ложиться спать в разное время. В результате статистика показала, что такая привычка увеличивает риск развития 92 заболеваний практически всех органов и систем. Патология проявляется сильнее, если нарушения сна продолжаются много лет. В общем, не только честь, но и сон надо беречь смолоду!

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР ЛОСОТ
Обозреватель



ют понять, почему так происходит. Но сначала несколько слов о физиологии. У всех без исключения живых существ чередуются фазы медленного и быстрого сна. Во время первой становятся реже дыхание и сердцебиение, расслабляются мышцы. Во вторую же фазу сна частота дыхательных движений и сердечных сокращений учащается, заметны быстрые движения глаз. Именно тогда мы видим яркие сновидения.

Исследователи выяснили, что чередование фаз сна фактически формирует память. Эксперимент проводился на мышках. Ученые наблюдали за нервными клетками в гиппокампе — области мозга, которая отвечает за запоминание. Оказалось, что нейроны, закрепляющие в памяти случившееся днем, активно работают в фазу медленного сна. А во вторую фазу происходит обрезание избыточных связей между нейронами, в результате чего воспоминания структурируются и отделяются друг от друга. Благодаря этой уникальной особенности мы запоминаем не только отдельные события, но и их последова-

Завтра во всем мире отметят День пива. Безалкогольной версии этого напитка в последнее время поют оды биохакеры и зожники: мол, оно даже полезно. Так ли это, выяснила «Вечерка».

Люди, которые повсюду экспериментируют для улучшения здоровья и достижения «вечной молодости», заявляют, что безалкогольное пиво — источник витаминов и антиоксидантов. По словам врача-диетолога, кандидата медицинских наук Елены Соломатиной, не все так очевидно. — Безалкогольное пиво не самый плохой напиток. В нем есть витамины группы В, минералы, антиоксиданты. Калорийность, в среднем, небольшая, — 35–40 ккал на 100 граммов. Но кто выпивает в таком количестве? Обычно гораздо больше, — отмечает врач-диетолог. Пиво усиливает аппетит, повышает уровень глюкозы. — Если мы сразу эту энергию не израсходуем, то выделяется инсулин. И он помогает развитию жиров, которые «раскладывает» по клеточкам организма.

По усам текло, но не пьянило

Сегодня безалкогольный вариант пенного многие считают полезным



Витамины в пиве без алкоголя есть, но, чтобы их усвоить, нужно выпить много, а это повысит уровень глюкозы

Даже с «нулевой» маленьким детям стоит повременить



Редакция предупреждает: алкоголь вредит вашему здоровью

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



МАРИНА МОЙСЕЯК
Профессор
«РОСБИОТЕХА»

Это просто маркетинговый ход. Обманывать свой организм, так же как и в случае с сахарозаменителями, неправильно. А иногда еще и опасно. Торт без сахара, как и пиво без алкоголя, для меня продукты, полезные лишь условно. И я не вижу никакого смысла приучать к безалкогольному пиву детей и употреблять беременным.

Кстати, даже в безалкогольном пиве в малых количествах присутствует алкоголь.

— После фильтрации там остается 0,5–1,5 процента алкоголя, — говорит Елена Соломатина. — Даже если мы этот 1 процент умножим на четыре стакана, то у нас получается 4 процента. И, наверное, не стоит приучать детей, у которых нет сопротивления к алкоголю, к этому напитку.

ДМИТРИЙ ТОЛКАЧЕВ
vecher@vm.ru

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 и имплантация без разреза с помощью лазера за 1 час. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

А как можно помочь этим пациентам? Возможно и по очень привлекательной цене! Сейчас в Верастоме проходят акции и большие скидки на лечение! Пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение всего за 5 000 рублей. Шинируем стекловолоконными нитями подвижные зубы, что продлевает жизнь безнадежных зубов, за 5 000 рублей. Делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты зубов, в том числе оголенные шейки, устраняя чувствительность зубов, и лечим кариес всего за 5 000 рублей. Устанавливаем стекловолоконные штифты и еще многое другое!!!

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (855) 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 Ankvarira.ru

Рекламная служба
(499) 557-04-04
доб. 133, 158

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

Погода «шепчет», но в этом году это стало благоприятным условием для бурного роста лисичек.



Лисичка белая — это полный восторг. Жарьте ее и варите суп!

Семейство универсалов

Поразительный гриб! Даже в такую жару умудряется лисичка-сестричка появиться там, где ей любо — торчит золотыми головками из мягкой подушки мха, прячется под густыми хвоинками в ельнике, высисывая места, где повлажнее и нет иссушающей жары. Гарантировать, что вам повезет с грибной охотой, конечно, нельзя, но все-таки после дождей они пошли — встречались под Вереей и Серпуховым, под Тверью, Рязанью, в лесу под Наро-Фоминском. Там, где после ливней еще не просохла почва, лисичек нет — уж больно сыро. Но под Наро-Фоминском попались в корзинку и они, и, совершенно неожиданно, два пенька великолепных по качеству осенних опят — на толстых ножках, с закрытыми тугими шляпками, и даже не тронутые противной грибной мухой.

Но — о лисичках. Лисичка обыкновенная (*Cantharellus cibarius*) — самая распространенная лисичья «порода», по цвету — солнечная, яркая. Лисичка белая или бледная (*Cantharellus pallens*) намного светлее обыкновенной. Лисичка желтеющая (*Craterellus lutescens*) выглядит не очень здорово, гриб как будто слабенький и больной, но зато отличается ярким ароматом — пахнет

Хитрая лисичка, ТВОЙ ХОД

В каких районах Подмосковья удалась на славу тихая охота

Москвичка Анастасия Есина наполнила грибами целую корзину. Фото: Виктор Хабаров



В грибах есть много витаминов и минералов

У аметистовой лисички на «теле» есть характерные лиловые «мазки»

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ИРИНА ФИЛИПОВА
Миколог, кандидат биол. наук, фунготерапевт, директор НПО «Биолюкс»

На грибных семинарах, которые я веду, я не раз рассказывала о лисичках: какие они целебные, как подавляют паразитов в организме, что это кладезь витамина D и витамина А. Для меня лисички — грибы, которые всегда с тобой. Как приветливая дворняжка. Они бывают разных видов — лисичка черная, белая, обыкновенная и многие другие.

как трюфель! У аметистовой лисички на «теле» — лилово-сиреневые «мазки», а лисичка булавовидная поражает мощью: вот это гриб!

Лисичку черную и серую некогда не брали на жаренку и для лечения наши предки, но зато в Европе гриб этот был всегда на самом высоком счету. Лисички многие считают грибом малоинтересным, но это ошибка. Перед вами — универсал и профи: суп из нее — гастрономический хит, жаркое с картошкой — пальчики оближешь, соус на сметане или сливках — язык проглотить, жульен изумительный, лисичка маринованная — гвоздь застолья.

Полная шляпка пользы

В отличие от многих собратьев, лисички отличаются богатым витаминным и минеральным составом. Активные вещества, содержащиеся в лисичках, успешно борются с воспалениями, чистят печень. В лисичках много белка, органических и жирных кислот, сахаров, а также содержится каротин и аминокислоты. Кстати, микологи уверяют, что 30–50 граммов свежих или консервированных лисичек содержат дневную норму витамина D, и полагают, что это идеальный пищевой источник витамина D для людей с аллергией на рыбу. Витамин С в этих грибах примерно столько же, сколько в апельсинах. В общем, надеемся на них. Вы уж не прячьтесь от нас, дорогие!

ОЛЬГА НИКИТСКАЯ
vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

Куплю квартиру, долю квартиры, комнату. С долгами, залогом, проблемами. Т. 8 (495) 409-83-23

- Куплю квартиру, дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

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

Завод «СтройБалконСервис»
БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ
AL provedal
ОКНА ПВХ
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
8 (495) 543-53-97
8 (495) 782-54-48
ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ

ДВЕРИ
Межкомнатные
Входные
ЗАМЕНА ЗАМКОВ
Пенсионерам, Ветеранам, новоселам —
СКИДКИ до 30%
Более 500 моделей от простых до элитных
8 (495) 208-03-88

Юридические услуги

- 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
- Юристы и адвокаты! Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86
- Возврат квартир Т. 8 (985) 210-25-63

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Авто и грузчики. Т. 8 (903) 000-75-92
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81
- Грузоперевозки. Т. 8 (926) 203-98-39

Работа и образование

- Охранник без лицензии требуется в универсам на вахту. Зарплата без задержек от 50 000 рублей. Аванс еженедельно. Т. 8 (926) 781-43-46

- Пеший курьер, оформление по ТК. З/П 60 000 р. Т. 8 (906) 053-71-31
- Курьер ЗП 60 т. р. Т. 8 (968) 442-99-41

Искусство и коллекционирование

МОСКОМИССИОНТОРГ

м. Савёловская или выезд

КУПИМ СЕГОДНЯ:
ФАРФОР, СТАТУЭТКИ, БРОНЗУ, КАРТИНЫ, ИКОНЫ, ЧАСЫ, СЕРВИЗЫ, АНТИКВАРИАТ, ИГРУШКИ СССР И ДРУГОЕ

ОЦЕНКА БЕСПЛАТНО!
8 (967) 240-00-40

- Книги. Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33

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!

Куплю: статуэтки, вазы, значки, медали, грампластинки, фотоаппараты, часы, столовые приборы, старинную посуду, изделия из чугуна, бронзы, кости, иконы, подстаканники, портсигары, детские и елочные игрушки, аудиокассеты. Т. 8 (995) 920-84-38

- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33

На правах рекламы

- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

Медицинские услуги

НА ДОМУ 24/7 И В СТАЦИОНАРЕ
Комплексная по Москве и МО
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
Снятие ломки. Кодирование. Реабилитация. Анонимность. Квалифицированная помощь с использованием новейших методов.
скидка 50% по промокоду «СТОП»
+7 968 522-98-71
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА
ООО «НАРКОЛОГИЯ 24» Лиц. № ЛО41-01137-77/00630641

Магия, гадания

- Лейла — известная ясновидящая, обладающая способностью видеть будущее и разгадывать тайны прошлого. Многие обращаются к ней за помощью в решении сложных жизненных ситуаций, снятие порчи и сглаза и любовной магии. Т. 8 (965) 444-44-19

Сегодня меломаны отмечают День необычных музыкальных инструментов. «Вечерка» ознакомила с диковинками в мире музыки.

Считается, что музыкальные инструменты открывают ворота в мир духов и затрагивают самые глубокие струны души человека.

— Музыка — это язык общения с другими людьми, в частности с теми, кто играет на сякухати (бамбуковой флейте). Это гармония с внешним и внутренним миром. Когда во внешнем мире динамично, внутри все спокойно. Музыка — это здоровье, — рассказывает преподаватель по игре на сякухати Александр Ивашин. Музыка обладает огромной силой и играет в жизни людей большую эстетическую и воспитательную роль. По словам Александра, для игры на некоторых редких инструментах музыкальное образование не нужно.

В Москве немало мест, где можно бесплатно научиться играть на различных музыкальных инструментах. Например, детские музыкальные школы, где есть бюджетные отделения с бесплатным обучением. Взрослые же могут отправиться в Музей современного искусства «Гараж». Здесь предлагают бесплатные лекции и мастер-классы, посвященные музыке и искусству. Кроме того, можно поискать бесплатные концерты и выступления в учебных заведениях, таких как Российская академия музыки имени Гнесиных. Прослушивание — тоже польза.



Пьющая змея

Серпент (на фото справа) — духовой деревянный инструмент, покрытый кожей. С глубоким костяным мундштуком-чашечкой и шестью отверстиями в корпусе. Стоимость: от 50 до 100 тыс. рублей. Время обучения: процесс долгий, займет несколько лет.



Звуки будущего

Лазерная арфа (на фото слева) — электронный музыкальный инструмент, состоящий из лазерных лучей, устремленных вверх. Их нужно перекрывать, по аналогии с щипками струн. Стоимость: от 90 до 150 тыс. рублей. Время обучения: от нескольких месяцев до нескольких лет.

Чтобы освоить некоторые из них, необязательно получать музыкальное образование

Арфа с лазерным прицелом

На каких необычных инструментах можно научиться играть

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АЛЕКСАНДР СОЛОВЬЕВ
Блюзовый исполнитель на губной гармоне, преподаватель музыки

На любом музыкальном инструменте сложно научиться играть с нуля, даже на самом необычном. Для этого важен хороший учитель и правильная школа. Для результата нужны концентрация и постоянная практика. Ежедневные упражнения помогают ускорить процесс обучения.

Дутый барабан

Глюкофон (на фото справа) пришел из США. Внешне смахивает на летающую тарелку. Стоимость: от 50 тыс. рублей. Время обучения — от 10 минут до трех месяцев.

Как швейная машинка

Стеклянная гармоника (на фото внизу) — редкий музыкальный инструмент, состоящий из стеклянных полусфер различного размера, нанизанных на вращающуюся металлическую ось. Стоимость: от 500 тыс. рублей. Время обучения — несколько лет.



Термиты постарались

Диджериду (на фото слева) пришла из Австралии. Делался этот инструмент из полых ветки дерева, выведенной изнутри термитами. Выглядит она как длинная, с человеческий рост, полая деревянная труба. Стоимость: от 4 до 24 тыс. рублей. Время обучения — около полугода.



САМЫЕ ДОРОГИЕ



■ **Альт Страдивари «Макдоналд»** был продан на аукционе в 2014 году за 40 млн долларов (по курсу на 2014 год 1,5 млрд рублей). Его сделал сам Антонио Страдивари, в мире всего 10 штук.

■ **Виолончель Страдивари «Дюпорт»**. С 1974 по 2007 год инструмент принадлежал Мстиславу Ростроповичу (1). Стоимость этого инструмента составляет 20 миллионов долларов (по курсу на 2025 год 1,65 млрд рублей). Инструмент назван по имени музыканта Жана-Луи Дюпорта, который играл на нем в начале XIX века.

■ **Скрипка Джузеппе Гварнери**. Была продана на аукционе в 2013 году за 16 млн долларов (по курсу на 2013 год 512 млн рублей). Ее создатель Джузеппе Гварнери был конкурентом и другом Антонио Страдивари. На скрипках Гварнери играл москвич, российский скрипач Дмитрий Коган (3).

■ **Скрипка Страдивари «Леди Блант» (2)**. Ее

продали на аукционе в 2011 году за рекордные 16 млн долларов (по курсу на 2011 год 448 млн рублей). Вырученные деньги были направлены на помощь пострадавшим от землетрясения в японском городе Тохоку.

■ **Скрипка Страдивари «Кристиан Хаммер»**. Была продана на аукционе в 2006 году за 3,5 млн долларов (по курсу на 2006 год почти 100 млн рублей). Инструмент создан в 1707 году.

■ **Акустическая гитара Fender Stratocaster Эрика Клэптона**. Эрик создал ее собственноручно из трех гитар «Стратокасте-ра».

Он же продал ее на аукционе в 2004 году почти за 1 млн долларов (по курсу на 2004 год около 28 млн рублей).

■ **Пианино Steinway Z Джона Леннона**. Именно на этом пианино Джон Леннон сочинил песню Imagine, которую потом исполнил вместе с The Beatles. В 2000-м пианино выкупили на аукционе за 1,5 млн фунтов стерлингов (по курсу на 2000 год около 58 млн рублей).



ПОГОДА

В выходные идем загорать

■ Прогнозом погоды на выходные поделился научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд.

В субботу облачно. Дожди. Сильных осадков не ожидается, но в ночь на субботу они повсеместные. Днем кратковременные дожди.

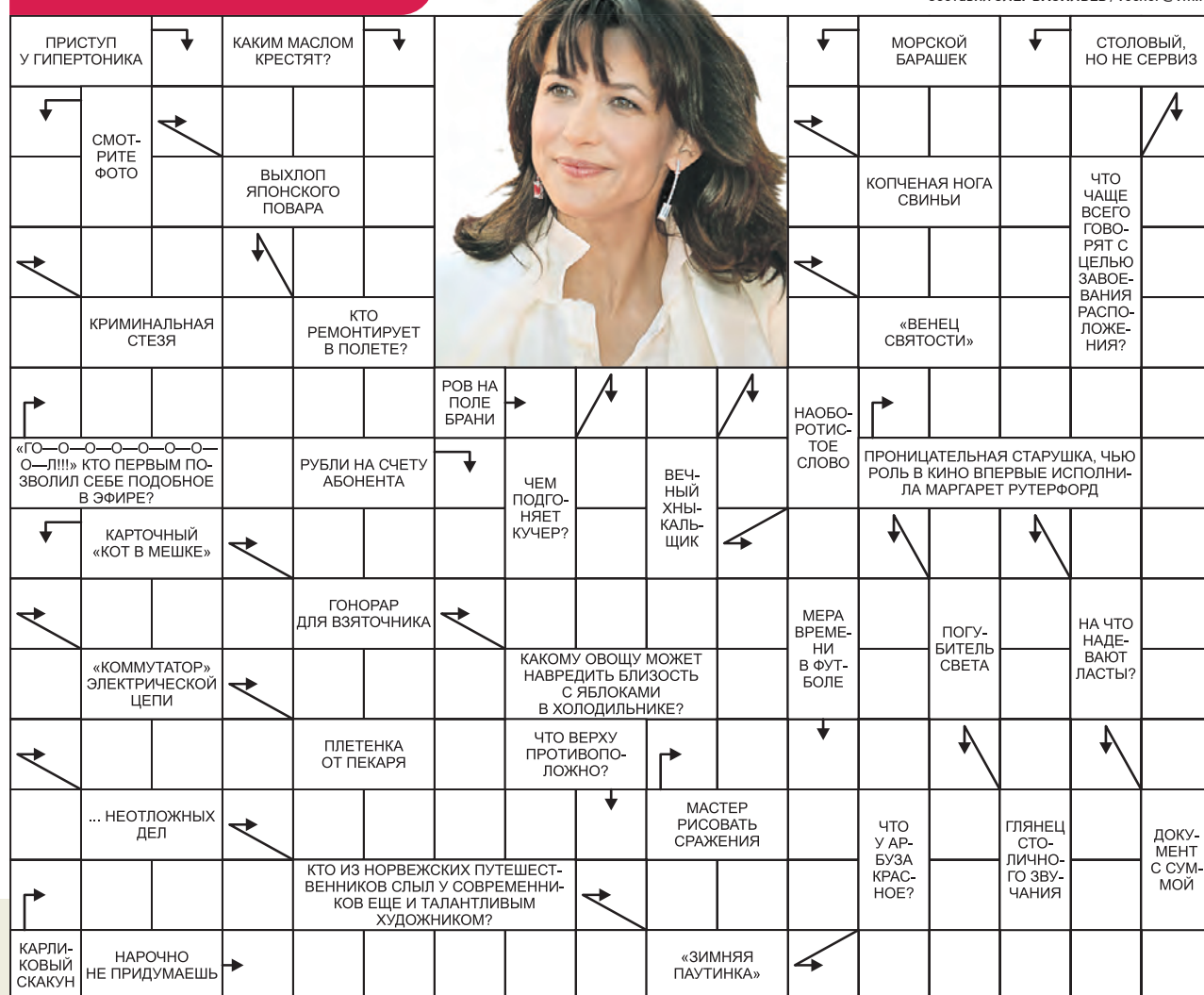
но не сильные. Температура ночью +16...+17, днем +23...+25. В воскресенье тоже осадки. Температура днем +24...+27 градусов. В понедельник-вторник ожидается повышение до +25...+30. В выходные можно отправиться на пляж, потому что в субботу-воскресенье не будет высокого ультрафиолетового индекса. Дожди, которые будут проходить за 20–30 минут, глобально отдых не испортят. Температура воды в водоемах +23...+25 градусов.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru



СКАНВОРД

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



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

Заимствовать — это попутайство!

■ Сегодня на письма читателей в «Опорный пункт» отвечает Максим Артемьев — литературовед, кандидат психологических наук.

Внук бесконечно говорит, используя англицизмы. Уверяет, что поступает так потому, что не может найти им русскоязычные аналоги. Я тоже растерялась... Не подскажите? Скроллить и думскроллинг, брейншторм, вайб...

Анна Коротенко

Типичная отговорка фонвизинских митрофанушек — «не могу найти аналог». Это ерунда. А как наши предки наши аналоги «паровозу», «пароходу», «холодильнику»? Ведь этих слов в русском языке не было, но придумали! Для этого не надо быть гением, надо просто

любить свой язык! И включать мозги и воображение. Увы, думаю, ваш внук слишком любит все американское. В его глазах волшебные слова «думскроллинг» и «вайб» приподнимают его самооценку: мол, он не русня какая-нибудь, а почти калифорниец, раз знает такие слова. И дело не в молодежном жаргоне — жаргон должен быть всегда, и у каждого поколения он свой. Здесь именно нежелание иметь свой русский молодежный язык. Помните, раньше были «чувак», «телка», «мафон» или «филонить»? Но сейчас многим важно не отличаться от белых господ из США, говорить их языком, думать как они, подражать им. Так, глагол «скроллить» — это

**ПРЕМЬЕРА
РУБРИКИ
ОПОРНЫЙ
ПУНКТ**

«прокручивать» (на экране компьютера или телефона). Но ваш внук, скорее всего, не любит это слово за его незамутненную русскость. Ему важно, что он на одной волне со сверстником из Калифорнии. И неважно, что тот его презирает как папуаса. Опять же — не нравится тебе «прокручивать»? Придумай свое слово.

«Думскроллинг» — «поиск негатива» (от doom). По-русски можно придумать, как говорят, «стопастьсот» аналогов. Но не хотят. Стыдно прослыть русачком.

«Брейншторм»... Давно известно понятие «мозговой

штурм». Это точный перевод. Почему решили от него отказаться? Видимо, все по тем же попугайским соображениям! На телевидении запустили передачу «Брейн-ринг» — не «Мозговой круг»? А «Дог-шоу»? По неволе задумываешься, как же на ТВ ненавидели в 1990-е родную речь. «Вайб»? Это такое воровство

Кадр
из мультфильма
«Возвращение
блудного
попугая»
(1984 год)

из английского молодежно-го жаргона 1960-х, где vibe произошел от vibration или vibrator. Вибрация как способ передать настроение. Уж могли бы хоть как-то слово обрусить, но нет...

Меня бесит слово-паразит «получается»! Как оно распространилось!

Леонид Коржев

«Получается»
в речи некото-
рых людей дей-

ствительно стало словом-паразитом. Но говорить плавно и гладко способны от рождения не многие. Но при этом «получается» — не англицизм, и уже этим оправдывает свое существование. Так что я трагически на это не смотрю.

Но это крик души! На «Радио Москвы» выходит передача «Вестник чтения». Я куда только не писала, что слово «Вестник» пишется через Т, но бесполезно, они продолжают показывать свою неграмотность. Куда еще написать, может, подскажите?

Людмила Хаджаева

Не переживайте! Разумеется, на радио знают, что пишется «вестник». Здесь же, по-видимому, игра с фамилией артиста Евгения Весника. Он мастерски читал прозу. А если хочется поспорить и показать себя тонким знатоком, то напишите им, что фамилия актера производилась изначально Вестник. Сударением во втором слове. Пусть объясняются.

Подготовила **ОЛЬГА КУЗЬМИНА**
vecher@vm.ru

Ждем ваших писем
на **vecher@vm.ru** с пометкой
«Опорный пункт»

