

Многолетняя москвичка стала победительницей местного этапа федерального проекта «Мама-предприниматель» → стр. 3

Форум молодых управленцев собрал в столице специалистов со всей страны. Участники обсудили перспективы экономики → стр. 4

Горожане за время пандемии привыкли тренироваться на свежем воздухе. Правила уличного фитнеса узнал обозреватель «ВМ» → стр. 7

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Большая стройка

До конца года только на территории бывших столичных промзон построят 1,8 миллиона квадратных метров жилья. Будут ли при возведении будущих «квадратов» учтены уроки недавней пандемии? Ведь она, как ни странно, изменила традиционный и даже консервативный взгляд на то, что такое удобный город для комфортной жизни всех и каждого. Новые тренды планировки и отделки, современные тенденции в градостроительстве — все это на странице «Строительство», где эксперты дают ответы на самые важные вопросы в этой сфере.

→ стр. 5

Понедельник | Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 17.08.20

№ 151 (28608) Рекомендованная цена 12 рублей



Издаётся с 6 декабря 1923 года
В 1973 году награждена орденом Трудового Красного Знамени

на сайте **vm.ru**

Экскурсии и кинопоказы пройдут в центре «Космонавтика и авиация» на ВДНХ 19 августа в честь 60-летия полета в космос собак Белки и Стрелки. Гостям также расскажут о пассажирке Второго искусственного спутника Земли Лайке.

Капитальный подход

Парк Северного речного вокзала получит современную инфраструктуру и при этом сохранит исторический облик

благоустройство

Работы по преобразованию парка Северного речного вокзала вышли на финишную прямую. Вчера в Комплексе городского хозяйства рассказали, что еще предстоит сделать.

За полмесяца рабочие должны завершить создание игровых и спортивных площадок, обустройство тропинок и дорожек, установку павильонов и современных светильников, реконструкцию двух фонтанов. Все работы идут ускоренными темпами. Два фонтана воссоздадут по старым фотографиям и чертежам, рассказали в Департаменте капитального ремонта города Москвы. Венчать их будут скульптурные композиции, изображающие лебедя-кликуна.

Уже выполнено обустройство технических помещений, где в дальнейшем расположатся аппараты управления водными сооружениями, — рассказал представитель компании-подрядчика Андрей Калинин. — Созданы новые бетонные основания и канал, по которому проложили трубы для подачи воды из тепломещений, собраны новые нижние гранитные чаши. Сейчас идет процесс сборки самих конструкций фонтанов. Необычными сделают и игровые площадки. Одну из них создадут по мотивам фильма «Волга-Волга». Центральным элементом станет многопалубный корабль, похожий на пароход «Северног» из киноленты. А еще на площадке появится песочная фабрика. В парке Северного речного вокзала высадят около семи тысяч деревьев, более трех ты-



14 августа 13:20 Представитель компании-подрядчика Андрей Калинин проверяет качество привезенных стройматериалов. Сегодня работы по благоустройству парка Северного речного вокзала вышли на финишную прямую, в сентябре основную их часть завершат

сяч кустарников, разобьют цветники и газоны. Основные строительные-монтажные работы планируются завершить к 1 сентября.

Игровая площадка напомнит о знаменитом кинофильме «Волга-Волга»

Уже завершен ремонт всех 17 причалов, приводят в порядок и здание вокзала. Специалисты отремонтировали фасады, башенным часам вернули

исторический облик. В настоящее время мастера реставрируют декор здания. Все эти работы проводятся в рамках городского благоустройства и отвечают задачам, поставленным президентом страны Владимиром Путиным в рамках нацпроекта «Жилье и городская среда». Согласно одному из его пунктов, который касается формирования комфортной городской среды, в стране должно быть благоустроено не менее 31 тысячи общественных территорий, индекс качества городской среды необходимо повысить на 30 процентов, долю граждан, при-

мающих участие в решении вопросов развития городской среды, увеличить до 30 процентов. Москва в этом плане — в лидерах. В городе идет постоянное обновление общественных пространств, создание новых парков и скверов. Москвичи принимают непосредственное участие в решении вопросов, касающихся благоустройства города. Это касается и преобразования Северного речного вокзала. В ноябре прошлого года участники проекта «Активный гражданин» высказывали свое мнение насчет того, что нужно сделать на его территории, чтобы жителям и гостям столицы было удобно гулять здесь в любое время года.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ПЕТР БИРЮКОВ ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ ПО ВОПРОСАМ ЖИЛИЩНО-КОМУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА И БЛАГОУСТРОЙСТВА

Было принято решение максимально вернуть парку исторический облик, поэтому одна из игровых зон появится в северной части. В старых чертежах на этом месте была обозначена детская площадка, но план не был реализован. В парке идет обустройство 19 километров дорожно-тропиночной сети. Здесь появится зона отдыха с тремя бассейнами с подогревом. Сейчас ведется реставрация ограждения, пяти павильонов причальной части, декоративных элементов парковой архитектуры.

история

Парковый комплекс Речного вокзала создан в 1936–1938 годах и является памятником садово-паркового искусства советского периода. Он примыкает к зданию вокзала, который был построен одновременно с Каналом имени Москвы в 1937 году. Зимой центральные аллеи заливали водой, и весь парк превращался в большой каток. К услугам отдыхающих — кафе, раздевалка и прокат коньков. По проекту каток появится и после полного благоустройства парка.

ЦИФРА ДНЯ

514 000 000

РУБЛЕЙ СОСТАВИЛА ОБЩАЯ СУММА ЭКСПОРТНЫХ КОНТРАКТОВ, ЗАКЛЮЧЕННЫХ КОМПАНИЯМИ — УЧАСТНИКАМИ ПЕРВЫХ ДВУХ ПОТОКОВ АКСЕРАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЭКСПОРТЕРОВ СТОЛИЦЫ.

17 августа 1961 года была создана Гражданская оборона СССР. Руководитель столичного Управления Гражданской обороны и защиты населения МЧС рассказал о работе подразделения сегодня.

Наша гражданская оборона



первый микрофон

Система Гражданской обороны была создана на базе местной противовоздушной обороны (МПВО). Сначала основной задачей была подготовка средств индивидуальной и коллективной защиты населения от оружия массового поражения. Подразделения Гражданской обороны в условиях военного времени принимали участие в спасательных, аварийно-восстановительных работах. А с 1974-го силами

ГО решались и мирные задачи — тушение лесных пожаров, предупреждение стихийных бедствий и крупных аварий. В 1986 году, после катастрофы на Чернобыльской АЭС, систему гражданской обороны реорганизовали. В рамках реформирования изменились численность штата Московской системы ГО, подход к обучению населения, усовершенствовались система оповещения и средства связи. Сегодня Московский пожарно-спасательный гарнизон — это более 27 тысяч человек и полторы тысячи единиц техники. К ежедневному дежурству привлекаются около тысячи человек и 350 единиц техники. Список разнообразен — пожарные автоцистерны, поезда и вертолеты, подъемные механизмы. На вооружении также имеются многоцелевой пожарно-спасательный корабль «Полковник Чернышев» и пожарный корабль «Надежда». В распоряжении гарнизона Москвы — три вертолета Ка-32 с пеленящими устройствами, системой горизонтального тушения пожаров, лебедкой и гидравлическим захватом, четыре вертолета Бк 117 С-2 в санитарном варианте Московского авиационного центра. Есть и расчеты быстрого реагирования на мотоциклах. Руководящий состав в обязательном порядке обучается в Институте развития МЧС. В столице эти вопросы решает учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям. Проводятся занятия и с населением в учебно-консультационных пунктах по месту жительства. Людей знакомят с порядком действий по сигналам ГО и порядком защиты от ЧС. В наши дни Гражданская оборона также развивает ключевые направления — знакомит людей с мерами защиты, способами оказания помощи, а также информирует о возможных опасностях и угрозах.



АЛЕКСЕЙ ГОЛУБЕВ РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ ГУМЧС ПО МОСКВЕ

Прививочная кампания начнется раньше обычного

Вакцинация жителей столицы от гриппа начнется 1 сентября. Об этом вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) заявил в эфире телеканала «Россия 1».



Прививку можно будет сделать в поликлиниках или мобильных пунктах, которые обычно расположены около станций метро, Московского центрального кольца и железнодорожных платформ. Кстати, на втором Московском центральном диаметре (МЦД) завершилось обновление поездного состава. Теперь там курсируют «Иволги».

— Это современные вагоны с плавным ходом, системой обеззараживания воздуха и комфортной температурой в салоне в любую погоду, — написал Собянин в соцсетях. До конца года власти города планируют полностью обновить парк поездов на МЦД-1. Также мэр рассказал о доступности в столице бесплатной беспроводной интернет-сети. По всему городу уже работают больше 19 300 точек подключения к городской Wi-Fi. Из них более 11 тысяч — в студенческих общежитиях. При этом бесплатной способностью Wi-Fi в общежитиях 23 вузов к новому учебному году увеличили в два раза.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ n.trostyanskaya@vm.ru

МЭР ПОБЕДИЛ С ВОЛОНТЕРАМИ → стр. 2

погода

+23°C

Ветер 3–5 м/с Давление 745 мм

| | | | |
|------------|-----|-----------|-----|
| Центр | +23 | Лефортово | +23 |
| Бутово | +23 | Останкино | +23 |
| Внуково | +23 | Отрадное | +23 |
| Жулебино | +22 | Печатники | +23 |
| Зеленоград | +22 | Тушино | +22 |
| Измайлово | +22 | Троицк | +23 |
| Кожухово | +22 | Хамовники | +23 |
| Кузьминки | +23 | Чертаново | +23 |
| Кунцево | +22 | Шелепиха | +23 |



валюта

| | | | |
|---------|-------|-------|---|
| Курс ЦБ | | | |
| \$ | 73,22 | -0,39 | ↓ |
| € | 86,41 | -0,63 | ↓ |

Биржевой курс

| | | | |
|----|-------|-------|---|
| \$ | 72,88 | -0,07 | ↓ |
| € | 86,25 | +0,05 | ↑ |

Биржевой индекс

| | |
|--------|-----------|
| MMVB | 3061,99 |
| PTC | 1323,80 |
| Brent | 44,95 |
| DJIA | 27 931,02 |
| Nasdaq | 11 019,30 |
| FTSE | 6090,04 |

Новоселам будет комфортно

По программе реновации до конца года начнется расселение еще 85 домов. Об этом в субботу сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев (на фото).



В новые квартиры уже переехали почти 19 тысяч москвичей.

— Сегодня в процессе расселения находятся 157 старых домов, из которых 27 полностью расселены и снесены, — уточнил Андрей Бочкарев. — Мы не только улучшаем жилищные условия москвичей, но и строим объекты инфраструктуры. До конца 2022 года в столице планируется возвести

266 объектов социальной инфраструктуры. — Ведется комплексное освоение территорий: чем больше появляется нового жилья, тем больше появляется и новых школ, детских садов, физкультурных комплексов, — добавил заммэра. Так, недавно завершилось строительство школы на 1100 учеников в жилом комплексе, расположенном вблизи деревни Столбово поселения Сосенское. Это образовательный комплекс, в который входит и детский сад. А в Щербинке появилась новая поликлиника с детским и взрослым отделениями.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ n.trostyanskaya@vm.ru

Сергей Собянин: У нас мощное движение волонтеров

день мэра

В пятницу мэр Москвы Сергей Собянин вручил волонтерам памятные медали «За бескорыстный вклад в организацию акции взаимопомощи #МыВместе». Награда учреждена президентом России.

Глава города пообщался с представителями благотворительных фондов и социально ориентированных некоммерческих организаций. Встреча прошла в заключительный день двухнедельного марафона «Спасибо, волонтеры Москвы» во флагманском штабе добровольцев столицы. — В этом году московское волонтерство прошло мощное испытание — на прочность, сострадание, эффективность, — сказал Сергей Собянин. — Больше 20 тысяч жителей столицы присоединились к волонтерскому движению #МыВместе. Помогали пожилым людям, ветеранам, медицинским работникам — всем москвичам, которые нуждаются в помощи и поддержке. Общероссийская акция #МыВместе стартовала 28 марта и завершилась в начале июля. К волонтерскому движению присоединились актеры, программисты, дизайнеры, педагоги, журналисты и представители других профессий. В самый сложный период пандемии коронавируса добровольцы доставляли лекарства, продукты питания и товары первой необходимости пожилым и маломобильным людям.



14 августа 14:07 Мэр Москвы Сергей Собянин вручает добровольцу «Мосволонтера» Дарье Курбатовой диплом и памятную медаль за участие в общероссийской акции #МыВместе

С начала акции в кол-центр Москвы поступило более 150 тысяч звонков от горожан, которым нужна была та или иная помощь. Одна из самых частых заявок — доставка лекарственных препаратов. При этом нередко волонтерам приходилось сначала заезжать в аптеку, чтобы забрать рецепт, а потом обойти с ним несколько аптек. Выполнив просьбы по-

жилых людей, помощники старались их как-то обрадовать, поблагодарить, поэтому делали им приятные сюрпризы. — Здесь важно не только, сколько тонн еды вы передали или сколько медицинских препаратов довезли, но и ваша моральная поддержка, — Сергей Собянин поблагодарил волонтеров за помощь москвичам. — Эту под-

держку невозможно ничем заменить, в том числе никакими деньгами. Мэр также отметил, что волонтерское движение в Москве охватило почти все сферы жизни. Помимо простых жителей, в благотворительных мероприятиях все чаще участвуют различные предприятия. Так, партнерами акции #МыВместе стали 410 промышленных, транспорт-

ных, торговых и других организаций города. — Я уверен, эта огромная команда никогда не денется, — добавил Собянин. — Она будет с каждым днем, с каждым годом, с каждой проблемой, с которыми мы сталкиваемся, не уменьшаться, а, наоборот, нарастать. Со своей стороны столичные власти готовы оказывать волонтерам необходимую под-

кстати

Также в пятницу Сергей Собянин подписал соглашение о сотрудничестве между правительством столицы и Российским национальным исследовательским университетом имени Пирогова. Студентов, ординаторов, эснтеров будут обучать применению сервисов Единой медицинской информационно-аналитической системы Москвы при оказании медпомощи.

держку, в том числе через порталы, которые можно использовать для привлечения средств на благотворительность. Один из последних примеров — программа «Миллион призов», реализованная на базе технологического проекта «Активный гражданин». Участники розыгрыша могли не только выбрать что-то для себя, но и перевести выигранные средства на благотворительные цели. В итоге фонды, которые помогают людям с нарушениями слуха и зрения, семьям с детьми и бездомным животным, получили дополнительное финансирование в размере 33,9 миллиона рублей. — Мы всегда готовы помочь городу, — заявил мэр директор ресурсного центра «Мосволонтер» Дмитрий Покровский. — И, если будет такая необходимость, мы готовы в любой момент, хоть с завтрашнего дня, начать проводить инструктажи, снова отправлять к пожилым людям, снова оказывать помощь. Вместе с волонтерами Сергей Собянин дал символический старт конкурсу «Доброволец Москвы». Заявку на участие могут подать как отдельные волонтеры, так и добровольческие объединения.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
n.trostsanskaya@vm.ru

Обследоваться нужно регулярно

За первую неделю акции по ранней диагностике распространенных видов рака, проходящей на базе городских поликлиник, на диагностику зарегистрировались уже 11,6 тысячи москвичей. О том, как записаться на исследование и почему так важно обнаружить онкопатологию на ранней стадии, «ВМ» рассказал главный врач городской поликлиники № 109 Яков Сандаков (на фото).



цифра

66

городских поликлиник участвуют в акции по ранней диагностике распространенных видов онкологических патологий.

Акция по онкоскринингу стартовала в Москве 30 июля. Ее основная цель — выявление онкозаболеваний у трудоспособного населения. — Многие люди начинают задумываться о своем здоровье только ближе к пожилому возрасту. До этого они ориентируются на клинические признаки и идут на обследование, когда что-то заболело, появилось недомогание. Если эти симптомы присутствуют, это значит, что болезнь уже находится в серьезной стадии и прогрессирует. Наша задача — находить патологии на ранней стадии, когда лечение и диагностика не являются серьезным травмирующим фактором для пациента, — сказал Яков Сандаков. Фактически скрининг — это единственный способ обнаружить рак на ранней стадии. Для этого человек должен прийти в поликлинику, чувствуя себя здоровым. Яков Сандаков отмечает, что сегодня формируется новая философия москвича, который, даже если думает, что полностью здоров, все равно проходит диспансеризацию, профосмотры, следит за своим здоровьем и несет за него ответственность. Ближайшая аналогия, понятная многим гражданам, — это плановый техосмотр (ТО) автомобиля. Проходить его надо по достижении определенного пробега, и процедура эта обязательна, даже если автовладелец считает, что с машиной все хорошо. Однако в случае с техобслуживанием присутствует мотивирующий фактор: если не пройти ТО — перестанет действовать страховка на автомобиль. К сожалению, здоровье организма, продолжительность жизни и главное — качество этой жизни для многих людей пока еще не является сильным мотивирующим фактором. Этот образ мышления и привычки переломить подобные профилактические акции.

Москвичи трудоспособного возраста — главная целевая аудитория онкоскрининга. — Именно эта категория граждан редко ходит в поликлинику, именно они пока недостаточно ответственно ведут себя по отношению к своему здоровью, и, к сожалению, именно в этой группе выявляется большое количество быстрорастущих злокачественных новообразований, — объясняет Яков Сандаков. Важность профилактики можно наглядно продемонстрировать на примере компьютерной томографии грудной клетки, которую в связи с эпидемией коронавирусной инфекции делали многим и многим москвичам. Целью исследования было подтверждение или опровержение коронавируса, однако была масса случаев, когда у пациентов попутно обнаруживали новообразования в легких. Пройти онкоскрининг достаточно просто. Любой москвич, имея полис ОМС, может записаться на него через официальный сайт мэра Москвы (mos.ru) или по телефону одной из поликлиник, участвующих в акции. Выбрав в расписании наиболее удобное время, пациент должен прийти в поликлинику. Женщины в возрасте до 39 лет могут пройти УЗИ молочных желез, женщины старше — маммографию. Также женщинам рекомендуется пройти цитологическое исследование маз-

ка с шейки матки, чтобы исключить онкологическую патологию. Мужчины могут сдать анализ крови на простатспецифический антиген (поиск рака простаты на ранней стадии). И мужчины, и женщины могут сдать анализ кала на скрытую кровь (поиск рака толстого кишечника). — Если никаких отклонений нет, то никаких звонков из поликлиники пациенту не будет. Узнать результаты анализов можно в электронной меди-

Онкоскрининг — единственный способ выявить патологию на ранней стадии

цинской карте или в приложении «ЕМИАС.ИНФО». Если же есть хотя бы малейшее отклонение, пациента активно вызывает поликлиника и направляет в центр амбулаторной онкологической помощи, — отметил Яков Сандаков. В городской поликлинике № 109 онкоскрининг прошли уже более 300 человек. Главный врач отмечает положительный тренд: молодежь начинает более осознанно относиться к своему здоровью. Акции по раннему выявлению различных патологий проходят регулярно и обычно направлены на профилактику того или иного вида рака. Пройти все те же профилактические исследования можно и в рамках традиционной диспансеризации.

Также сейчас заметен рост заинтересованности работников в том, чтобы их сотрудники не просто проходили профосмотры на бумаге, а действительно были здо-

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

справка

Принять участие в акции по раннему выявлению онкологических патологий в городских поликлиниках столицы любой москвич может абсолютно бесплатно. Чтобы сдать все необходимые анализы, потребуется всего около 40 минут. К примеру, забор мазка у гинеколога — это пять-семь минут, ультразвуковое исследование займет порядка 10 минут, а маммография — менее 15 минут.

Участок железной дороги реконструируют раньше срока

Реконструкцию участка железной дороги «Каланчевская — Курский вокзал» планируют завершить до 2023 года. Накануне выходных об этом сообщил начальник дирекции Московских центральных диаметров Департамента транспорта Москвы Андрей Акимов.

На центральном участке МЦД-2 «Курско-Рижский» между станциями Каланчевская и Курская ведется развитие железнодорожной инфраструктуры. Реализация этого проекта также важна для перспективного МЦД-4 «Киевско-Горьковский», часть маршрута которого также будет проходить через Комсомольскую площадь. — За счет нашей слаженной и скоординированной работы с коллегами из РЖД мы уже

смогли достичь сокращения сроков почти на полтора года. Первоначальный сценарий предусматривал 2025 год, но мы смещаемся до начала 2023 года, — сказал Андрей Акимов. Сейчас степень готовности составляет порядка 30 процентов.

— Для запуска дополнительных составов и разведения потоков поездов здесь проведут реконструкцию двух существующих и построят еще два пути, — сказал Акимов, отметив при этом, что остановка Каланчевская превратится в первоклассный транспортный хаб. Реконструкция участка должна увеличить его пропускную способность вдвое — с 178 до 353 пар поездов в сутки. Минимальный интервал между поездами сократится с шести до 2,5 минуты. За счет этого

число пассажирских мест вырастет в 2,5 раза — с 706 тысяч до 1,8 миллиона в сутки. С Каланчевской пассажирки смогут выходить к трем вокзалам: Казанскому, Ленинградскому и Ярославскому.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ПАВЕЛ ПЕТРОВИЧЕВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА МОСКОВСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ
Развитие линии Москва-Каланчевская — Курский вокзал необходимо для дальнейшей реализации проекта МЦД. Для запуска дополнительных составов и разведения потоков поездов требуется строительство двух дополнительных путей, и в общей сложности будет уложено 16,5 километра путей.

Темп прироста заболевших коронавирусом остается отрицательным

оперштаб

В столице суточный темп прироста новых случаев заболевания COVID-19 уже седьмое воскресенье не превышает 0,3 процента. Об этом вчера сообщили в оперативном штабе по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве.

Вчера столичные медики зафиксировали 688 новых случаев заражения. При этом за неделю, как подчеркнули в оперштабе, скорость роста количества заболевших коронавирусом или инфекцией остается отрицательной. И это несмотря на то, что в Москве продолжает увеличиваться число бесплатных исследова-

ний на выявление COVID-19. Записаться на сдачу анализа можно на порталах mos.ru и «ЕМИАС.ИНФО», в мобильных приложениях «Моя Москва» и «Госуслуги Москвы», а также через информационные киоски в поликлиниках. — Среди новых выявленных случаев 45,2 процента — это люди в возрасте от 18 до 45 лет, еще 26,9 процента — от 46 до 65 лет, — уточнили в оперштабе. — Доля заболевших детей — 9,8 процента, остальные пациенты старше 66 лет.

Все москвичи с подтвержденными диагнозами, а также те, кто с ними близко контактировал, сейчас находятся под наблюдением медиков. По данным на воскресенье, за сутки от коронавируса вылечились еще 1045 москвичей.

— Количество выздоровевших в столице продолжает увеличиваться, — подчеркнула заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. — Всего число людей, вылечившихся от коронавируса, увеличилось до 197 143. Переболевшие COVID-19 могут стать донорами плазмы с антителами к инфекции. По словам медиков, пока переливание крови считается одним из наиболее эффективных методов лечения больных, прежде всего в среднем и тяжелом состояниях. Для всех, кто хочет стать донором, ежедневно с 9:00 до 19:00 работает горячая линия (495) 870-45-16.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
n.trostsanskaya@vm.ru

Центры госуслуг обновили экспонаты выставки, посвященной семейным традициям

Накануне выходных во флагманском офисе «Мои документы» Центрального округа столицы состоялось открытие обновленной выставки «Моя семья — моя история. Создание семьи».

Совместный выставочный проект центров «Мои документы» и Главархива продолжает знакомить зрителей с московскими семейными историями. Те, кто приходит в центр за консультациями, услугами или документами, теперь могут одновременно побывать еще на познавательной выставке и посмотреть исторические фото. Наталью Бурмирову, которая пришла в центр, по ее утверждению, выставка просто очаровала.

— Интересно рассматривать на старых фото людей, их лица, одежду. На этих снимках их лучшие мгновения семейной жизни прошлых лет, — говорит Наталья. На выставочных стендах документы и семейные фотографии как известных жителей столицы (например, составителя «Толкового словаря русского языка» Дмитрия Ушакова), так и простых горожан. Также экспозиция знакомит с народными традициями свадебных гуляний, с модой на необычные имена и многим другим. Кстати, все материалы выставки были переданы москвичам из личных архивов — в рамках проекта «Москва с заботой об истории».

ДЖЕНИИ САМОЙЛОВА
j.samoylova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ТАТЬЯНА ДЖУС
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ПО СВЯЗям С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ И ВНУТРИКОРПОРАТИВНЫМ КОММУНИКАЦИЯМ ЦЕНТРА ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ» ГОРОДА МОСКВЫ

Сегодня мы обновили экспозицию выставки «Моя семья — моя история. Создание семьи» и представили горожанам новые материалы из фондов Главархива. Это удивительные семейные истории о любви, уважении, традициях, отношениях отцов и детей и многом другом. Это, на наш взгляд, очень интересно, и мы приглашаем всех москвичей ознакомиться с теми экспонатами, которые выставлены в центрах госуслуг «Мои документы».



14 августа 13:39 Рабочий Сергей Ерунцов проводит резку элементов железных конструкций на реконструируемом участке между станциями Каланчевская и Курская

Дизайнеры предложили идеи по благоустройству столицы



15 августа 13:17 Ландшафтный дизайнер Мария Селезнева рассказывает посетителям фестиваля на ВДНХ о своем саду, который называется «Постоянная переменная». Девушка использовала для проекта кузов старого автомобиля

фестиваль

В Ландшафтном парке ВДНХ стартовал фестиваль «Сады и люди». Свои идеи благоустройства представляют начинающие и опытные российские дизайнеры.

Фестиваль проводят в столице седьмой год подряд. — Разрешение на проведение мероприятия мы в этот раз получили поздно. Поэтому здесь представлены сады только ландшафтных дизайнеров из Москвы, Подмосквья, Тульской и Калужской областей, — сказала соучредитель ежегодного фестиваля «Сады и люди» Елена Беляева. Мероприятие завершится 23 августа. В этот день объявят создателей лучших садов. В прошлом году медали завоевали участники из Беларуси, Казахстана, Финляндии. — На фестивале обычно идет обмен опытом с зарубежны-

ми дизайнерами, который впоследствии перерастает в деловое сотрудничество, — уточнила Елена Беляева. В этом году взаимодействие происходит в режиме онлайн. Российские и иностранные дизайнеры делятся идеями, обсуждают тренды. Сотрудничество позволяет реализовывать в Москве лучшие мировые практики по благоустройству, что способствует созданию комфортной городской среды. Для достижения этой цели в столице действует программа «Моя улица». В разработке проектов по благоустройству участвуют эксперты со всего мира.

Еще одна столичная программа по улучшению качества городской среды — «Мой район». Ее суть в комплексном развитии жилых кварталов. Задача программы — обеспечить каждый район комфортным жильем, объектами инфраструктуры, доступным транспортом, рабочими местами, культурными и спортивными учреждениями. В 2019 году в Москве отремонтировали 1982 дома, в 1450 дворах выполнили работы по благоустройству, провели реконструкцию Овчинниковской и Озерковской набережных и улицы Ильинка, открыли Дворец водных видов спор-

та в «Лужниках». И это не полный список достижений. — Рост качества жизни горожан — это залог успеха и в целом. Работу по созданию современной городской среды мы начали почти десять лет назад. Сегодня многие города России берут с нас пример. Москва задает тренды и формирует стандарты, — сказал мэр Москвы Сергей Собянин на Петербургском форуме. Кстати, по итогам 2019 года Москва заняла первое место в стране по индексу качества городской среды. Эксперты оценивали качество жилья и благоустройства прилегаю-

щих территорий, улично-дорожные сети, социально-договую и деловую инфраструктуру, экологичность и безопасность пространства. Помимо городских проектов, в Москве реализуются и государственные программы «Жилище», «Развитие городской среды», «Безопасный город» и другие. Все они действуют для достижения одной из целей национального развития России до 2030 года, утвержденных президентом РФ Владимиром Путиным, — создание комфортной и безопасной среды для жизни.

ИРИНА НОВГАН
i.kovgan@vm.ru

цитата

Проекты комплексного развития территорий позволяют дать новую жизнь невостребованным пространствам и создавать современную городскую среду, удобную для жизни и работы. Например, в рамках развития территории Октябрьского Поля инвестор построит там объекты общей площадью почти 174 тысячи квадратных метров и создаст более 500 новых рабочих мест.

ВЛАДИМИР ЕФИМОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ
ПО ВОПРОСАМ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ИМУЩЕСТВЕННО-ЗЕМЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

В субботу Москва отметила День археолога. Праздник прошел в формате онлайн-марафона, в ходе которого археологи провели мастер-классы, лекции и экскурсии по знаковым местам столицы.

Тайна загадочного артефакта



За многовековую историю в Москве сформировался значительный слой земли — местами более десяти метров, в котором хранятся бесценные материальные свидетельства жизни и развития города от древности до наших дней. Это огромный пласт работы для археологов. Каждый год на территории столицы они находят около 10 тысяч артефактов. Причем примерно половину всех сокровищ удается обнаружить во время археологических исследований на месте работ по благоустройству. Как правило, это поистине уникальные предметы, которые могут многое рассказать о быте наших предков. Например, кремневый наконечник стрелы и ямочно-гребенчатая керамика, найденные в районе Гоголевского бульвара, подтверждают, что люди селились на территории Москвы еще в эпоху неолита.

Или вот одна из моих любимых историй. Как известно, в Москве каменные мостовые появились в самом конце XVII века. До этого использовались бревна. Причем, когда они приходили в негодность, поверх старой мостовой просто делали новую. Так вот, несколько лет назад археологи проводили исследования проезжей части улицы Ильинки, где обнаружили 26 бревенчатых слоев. И что интересно, с каждым новым слоем к дороге все ближе пододвигался забор землевладения, которое было расположено на границе с мостовой. Говоря попросту, хитрый москвич с каждой новой укладкой понемногу увеличивал площадь своих владений, отхватывая кусок тротуара. Однако в 1648 году в Москве появилась специальная комиссия, которая контролировала в том числе ширину тротуаров в целях пожарной безопасности. Так что в итоге нахальному москвичу пришлось вернуть часть городской земли. Также по находкам мы многое узнали о жизни маленьких москвичей. Археологи собрали целую коллекцию старинных игрушек. Наиболее ранняя — игральная «бабка» — относится к XV–XVI векам. Она сделана из плюсневой кости домашнего животного. В коллекции археологов также есть свистульки, фигурка Деда Мороза и фарфоровая лошадка. Эти и другие предметы можно рассмотреть на первой виртуальной археологической выставке «Находки московских археологов». На сайте heritagemuseum.ru представлено около полусотни экспонатов.

Не все находки сразу открываются археологам. Есть у нас одна загадка, над которой специалисты ломают голову не первый год. Это небольшое навершие в виде головы птицы. А может, это и не птица вовсе, а дракон? И не навершие, а часть детской игрушки или изысканного аксессуара? Возможно, кто-то из жителей столицы поможет раскрыть нам эту загадку.

Интерес к археологии среди москвичей большой. Не случайно не имеющий пока официального статуса День археолога стал настоящим праздником не только для специалистов, но и для всех, кто увлекается историей столицы.



АЛЕКСЕЙ ЕМЕЛЬЯНОВ
РУКОВОДИТЕЛЬ
ДЕПАРТАМЕНТА
КУЛЬТУРНОГО
НАСЛЕДИЯ
МОСКВЫ

Многодетная мама выиграла грант на развитие бизнеса

Накануне выходных в столице определили победительницу московского этапа федерального проекта «Мама-предприниматель».

Программа, запущенная еще в 2013 году, проходит в формате пятидневного образовательного тренинга. Эти пять дней участницы проводят на столичных предприятиях из сфер предпринимательства, где при поддержке наставников разрабатывают собственные бизнес-планы. В этом году, несмотря на ограничения, связанные с коронавирусом, конкурс охватил более чем 60 регионов страны. Участницы конкурса — мамы несовершеннолетних детей, женщины в отпуске по уходу за ребенком.



14 августа 16:19 Победительница московского этапа проекта «Мама-предприниматель» Екатерина Можейко

Ольга Егоркина поделилась секретом успеха своей мастерской по производству шоколада ручной работы, а Юлия Сафина рассказала об уникальной методике обучения детей плаванию. Приз зрительских симпатий получила основательница проекта мастер-классов для родителей и детей Екатерина Яхонтова.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЕКСЕЙ ОУРСИН
РУКОВОДИТЕЛЬ
ДЕПАРТАМЕНТА
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА
И ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

Участницами бесплатного образовательного проекта в Москве по результатам конкурсного отбора стали женщины, которые открыли бизнес менее года назад или только планируют начать свое дело. Важно, что возможность посетить успешные организации столицы, получить необходимые знания, самореализоваться и обеспечить себя стабильным источником дохода с помощью программы получили молодые мамы.

— Все началось с обычных домашних занятий с детьми. Но со временем это переросло в дело, которым увлечены сотни незнакомых раньше людей, — сказала предпринимательница. Победительницей московского этапа стала Екатерина Можейко — создатель проекта творческого пространства по книгам о Гарри Поттере. — Участие в конкурсе — невероятно вдохновляющая и окрыляющая история. Могут точно сказать: именно такого драйва, конкретики и соучастия мне не хватало. Особенно порадовали выезды на действующие предприятия, которыми руководят женщины: это и практика, и знания, и мотивация в одном флаконе. Сейчас я уверена в себе, своих силах и амбициях как никогда, — поделилась эмоциями Екатерина. Мама троих детей получила грант в размере 100 тысяч руб лей на развитие и сертификат на обучение в одной из столичных бизнес-школ.

ИГОРЬ БАРЫШЕВ
i.baryshev@vm.ru

Вандалы заплатят за каждое дерево

Ситуацию с загадочным исчезновением коры с деревьев в Новой Москве «ВМ» прокомментировал председатель Мосгордумы по государственному строительству и местному самоуправлению Александр Козлов (на фото).



Александр Михайлович Козлов, председатель Мосгордумы по государственному строительству и местному самоуправлению

ли, Ольга Егоркина поделилась секретом успеха своей мастерской по производству шоколада ручной работы, а Юлия Сафина рассказала об уникальной методике обучения детей плаванию. Приз зрительских симпатий получила основательница проекта мастер-классов для родителей и детей Екатерина Яхонтова.

Согласно КоАП Москвы, за повреждение зеленых насаждений предусмотрен штраф: для юридических лиц — 300 000 рублей, для должностных — 50 000, для граждан — от 3500 до 4000 рублей. И я буду настаивать, чтобы виновные расплатились за каждое дерево, поскольку это не одно дерево и не два — это целый зеленый массив на территории Новой Москвы. Преступники совершили настоящую экологическую диверсию по отношению ко всему городу.

Вряд ли это сделала большая группа людей, их наверняка заметили бы. И скорее всего, варварство совершалось в течение долгого времени. Точно все установит полиция, которая уже начала расследование. Я также обязательно прослежу за тем, как будет идти процесс, за его результатами. **А какая мотивация могла быть у этих людей?** Пока никто не знает, зачем это было сделано. Хулиганство? Вандализм? Или, может быть, заготовка коры в коммер-

ческих целях? Этот вариант нельзя исключать, ведь способов использования коры много. Может, злоумышленники будут продавать ее для декора помещений или изготовления сувениров и игрушек, может, они делают субстрат для удобрения почвы или оформления частных детских площадок. Либо используют для целерственных целей.

Вариантов множество, но ни один из них не в коей мере не оправдывает правонарушение. **Если виновные будут найдены, какое наказание их ждет?**

Согласно КоАП Москвы, за повреждение зеленых насаждений предусмотрен штраф: для юридических лиц — 300 000 рублей, для должностных — 50 000, для граждан — от 3500 до 4000 рублей. И я буду настаивать, чтобы виновные расплатились за каждое дерево, поскольку это не одно дерево и не два — это целый зеленый массив на территории Новой Москвы. Преступники совершили настоящую экологическую диверсию по отношению ко всему городу.

ИГОРЬ БАРЫШЕВ
i.baryshev@vm.ru

кстати

В столице за 10 лет высажено более 6,5 миллиона деревьев и кустарников. Кроме того, более 115 тысяч деревьев и 3 миллиона кустарников высадили во дворах жилых домов по программе «Миллион деревьев». А в прошлом году более 2300 московских семей в рамках акции «Наше дерево» высадили именные деревья в Измайлово, Покровском-Стрешневе, Битцевском лесу и других зеленых зонах Москвы.

Пчеловоды поделились секретами сладкого ремесла

14 августа Москва отметила Медовый Спас. На праздничных мероприятиях, организованных на природных территориях столицы, побывал корреспондент «ВМ».

В этом году главными площадками празднования Медового Спаса в столице стали городские парки и природные территории. Это неудивительно, ведь в народной традиции Медовый Спас тесно связан с началом сбора урожая меда. В этот день также чествуют пчеловодов и их труд. И именно им был посвящен праздник в экотеатре «Пчеловодство» на ВДНХ. Здесь можно было познакомиться с традициями, узнать о пчеловодстве, преданиях и легендах, связанных с этим ремеслом. — Труд пчеловода — титанический. Несколько лет назад, когда я только начинал, думал — вот пчелок накоплю, они меда натаскают, я мед продам, куплю свечной заводик и заживу, — поделился пчеловод Кирилл Байков. — Но когда столкнулся с этим вплотную, понял, что легкой жизни у меня точно не будет.

Попробовать главное лакомство праздника, а заодно понаблюдать за процессом добычи меда можно было в усадьбе «Царицыно». Здесь в «Домике пчеловода» прошел мастер-класс пасечников, которые рассказали интересные факты о пчелах, их образе жизни. Гости могли попробовать свежайший мед, только что извлеченный из пчелиных сот. Своих пчел пасечники называют по именам, а говорят о них могут часами. Например, Кристина Добронравова после многолетних наблюдений на своей пасеке уверена: каждая пчелиная семья имеет свой характер и даже свой особенный гул.

— У пчел, как у людей: есть улья, которые «встают» на работу рано утром, настоящие трудолюбивы. А есть среди пчел и свои «совы». Их утро начинается неспокойно, они словно потягиваются в теплых постелях, — улыбается пчеловод. По ее словам, учиться пчеловодческому ремеслу нужно так же, как и любой другой профессии.

— По сути, необходимо получить зоотехническое образование. Но это дело, пожалуй, самое благодарное в этом мире, — убеждена Кристина. Мероприятия, посвященные Медовому Спасу, прошли также в дендропарке «Кузьминки-Люблино», в природно-историческом парке Покровское-Стрешнево, Бирюлевском дендропарке, парке «Сказка» в Крылатском.

ИГОРЬ БАРЫШЕВ
i.baryshev@vm.ru

справка

Медовый Спас (Маковый или Мокрый Спас) празднуется ежегодно 14 августа и совпадает с началом Успенского поста, который длится до 27 августа. С этого дня на Руси начинался интенсивный сбор меда и мача, освещались водами и колодцами. В августе таном празднуются Яблочный и Ореховый Спас (19 и 29 августа соответственно).



14 августа 14:06 Участница праздника «Медовый Спас» в Бирюлевском дендропарке Ольга Мирзаева показывает гостям пчелиные соты, заполненные первым летним медом

Молодые управленцы завязывают деловые знакомства

БИЗНЕС

Торжественное открытие Форума молодых управленцев — 2020 состоялось в столице. Корреспондент «ВМ» узнал, какую программу подготовили для начинающих предпринимателей.

Проект организован при поддержке двух крупных отечественных вузов: Московского финансово-юридического университета и Российского экономического университета имени Плеханова.

В общей сложности в форуме, который пройдет в бизнес-центрах и гостиницах Москвы, поучаствуют более 140 молодых специалистов из 40 регионов России. Среди них предприниматели и финалисты конкурсного отбора Российско-китайского молодежного бизнес-инкубатора. На протяжении пяти дней они посетят порядка десяти мероприятий, лекций, тренингов, питч-сессий, в рамках которых получат необходимые знания для управления коллективом, развития бизнеса и полезные знакомства для налаживания сотрудничества с партнерами за рубежом. На встречах с экспертами сферы бизнеса, топ-менеджерами и основателями крупных компаний молодым специалистам расскажут о лидерских качествах, нюансах командной работы и управленческой эффективности. Предприниматели узнают о деятельности отечественных и зарубежных



14 августа 15:23 Участницы Форума молодых управленцев Анна Арчибасова (слева) и Екатерина Михайлова. Благодаря мероприятию девушки рассчитывают вывести свои проекты на международный рынок и получить полезный опыт от представителей коммерческих компаний

крупных компаний: Российского и Московского экспортных центров, Русско-азиатского союза промышленников и предпринимателей. Участники встреч смогут познакомиться с их представителями лично и получить полезные контакты. В рамках торжественного открытия выступил первый проректор МФЮА Олег Забелин. — С учетом сложившихся обстоятельств этого года и непростой ситуации для мирового бизнеса и каждой страны предпринимателям важно объединить усилия и минимизировать последствия для экономики от длительного

простоя производств. Здесь же мы собрались, чтобы обменяться опытом и информацией о возможностях международного сотрудничества, обрести новых партнеров и привлечь их в свои проекты, — сказал Забелин. Он отметил, что подобные мероприятия необходимы для продвижения. Ведь бизнес создается не только для заработка, но и как мечта и идея человека, которая приносит пользу обществу и государству. Одна из участниц, студентка третьего курса факультета физики ВШЭ и сооснователь проекта по системе организации грузового транспорта, Анна

Арчибасова отметила значимость форума. — Для меня и моего проекта очень интересен китайский рынок и сотрудничество с их производителями горнодобывающей техники. Этот рынок сейчас очень перспективен, а форум — хорошая возможность попробовать выйти на него и получить в дальнейшем финансовую поддержку, — сказала Анна. — Такие мероприятия дают молодым людям огромную поддержку и множество новых знаний. И это очень здорово, когда появляется возможность пообщаться с представителями компаний, которых сложно

найти в обычной жизни, — заключила Арчибасова. Екатерина Михайлова, студентка Тюменского индустриального университета, представила на форуме проект автоматизации процессов сбора и обработки информации в сфере компьютерной машинной вышивки. — Здесь есть возможность получить полезный опыт и знания от представителей других компаний. В дальнейшем его можно будет применить в своих проектах, что станет хорошим подспорьем — поделилась Екатерина.

САМЕР МУСТАФА edit@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

БОРИС ТИТОВ
УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РФ ПО ЗАЩИТЕ ПРАВ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Я был очень рад видеть столько заинтересованных людей, которые присутствовали в зале. Сессия, которую проведут в ближайшие дни, охватывает очень широкий спектр проектов и специальных тем для молодых предпринимателей, а также вопросы взаимного сотрудничества в различных сферах, в том числе и технологических. Молодые умы и их энергия помогут развитию в области бизнеса.

Опыт дефолта пошел впрок



17 августа 1998 года Россия объявила дефолт по государственным краткосрочным облигациям (ГКО). В стране начался самый страшный кризис за всю постсоветскую историю. Извлекли ли власть и население уроки из той драмы, и может ли она повториться? Механизм краха был запущен самими российскими финансовыми властями. Поскольку правительство постоянно нуждалось в деньгах, а налоговых источников для пополнения казны не хватало, то в мае 1993 года было решено выпустить государственные краткосрочные облигации — на сроки в 3, 6 и 12 месяцев. ГКО продавались по цене ниже номинала, а потом выкупались по номиналу. Инвесторы — в основном банки — позарались на легкую и жирную прибыль. Собственно, это была пирамида, только не от Мавроди, а государственная. Средств для выплаты долга в казне скоро не стало. Страна жила не по средствам, зарабатывая слишком мало и плохо собирая налоги. В парламенте тогда большинство было у коммунистов и ЛДПР, они не давали урезать бюджетные расходы, зато принимали много популистских законов. Налоговая система фактически была в руинах.

Уже к середине 1997 года обслуживать только процент по долгу. Между тем летом 1997 года начался азиатский финансовый кризис, иностранные инвесторы (которых было среди покупателей ГКО очень много) стали переводить деньги в более надежные активы, чем развивающиеся рынки. Добило казну падение цен на нефть в конце того же года. Возможно, эффект от дефолта был бы мягче или же он был бы отсрочен, если бы в стране в то время был бы плавающий курс рубля, как теперь. Однако он был фактически фиксированным, на его поддержание ЦБ тратил на фоне падения нефтяных цен последние ресурсы. При этом банкиры занимали на внешнем рынке доллары под сравнительно небольшой процент и давали в долг правительству в рублях (под 17, а потом более 30%), затем конвертируя прибыль в валюту по тому же фиксированному курсу. ЦБ в отчаянии повысил весной 1998 года ключевую ставку до 50% годовых, а затем до 150% годовых. Однако рублевые займы уже практически никто не покупал. Главными выученными уроками дефолта стали гораздо более жесткая финансовая дисциплина, выплата госдолга и последовательная борьба с инфляцией. Нынешние ОФЗ (с годовой доходностью менее 10%) имеют мало общего с ГКО. Они, во-первых, эмитируются на фоне плавающего курса рубля, во-вторых, в условиях макроэкономической стабильности, в-третьих, отлаженной налоговой системы, дающей стабильные и высокие поступления в бюджет, в-четвертых, в условиях гораздо более жесткой политики ЦБ в отношении банковской системы и вообще финансовой отчетности. И хотя многие сейчас критикуют столь консервативную денежную политику (призывая к «доступным кредитам»), надо учитывать, что она следствие того шока, который испытала страна в августе 1998 года и который в конечном счете привел к уходу Ельцина в отставку.



ГЕОРИЙ БОБТ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

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

Открылся фестиваль современного искусства

Во Дворце культуры Российского университета транспорта открылся международный фестиваль изобразительного искусства «Абстракция без границ». Мероприятие проходит уже в пятый раз.

На территории университета разместили более 100 работ на тему транспорта, образования и современного искусства. — В этом году в фестивальной программе участвуют картины и инсталляции художников из 18 стран мира — России, Италии, Франции, Германии, США, Чехии, Турции, Японии, Израиля, Южной Кореи, Испании, Мексики, Омана, Румынии, Болгарии, Канады, Швеции и Армении, — рассказал проректор университета Михаил Кленов. Выставка продлится до 31 августа, вход свободный. Посетителям понадобятся лишь маска и перчатки.

принять участие в открытии фестиваля — из-за непростой эпидемической обстановки. Но те, кто не смог привезти свои картины лично, направляют свои работы почтой. — По итогам нашего традиционного фестиваля «Абстракция без границ» будет выпущен бюллетень с обзором событий, аналитическими материалами и репродукциями избранных работ художников, — добавил Михаил Кленов. В открытии фестиваля приняли участие куратор Давид Ру и искусствовед Юрий Ланглебен. Художники — участники экспозиции устроили перформанс, представляя под музыку свои картины. Светлана Самченко s.samchenko@vm.ru

Праздник посвятили подвигу четвероногих

В Музее Победы отметили День фронтовой собаки. Об истории этого праздника узнала корреспондент «ВМ».

Вначале участники мероприятия возложили цветы к памятнику Фронтовой собаке. После этого прошло торжественное награждение юных призёров конкурса рисунков, посвящённых ей. Солисты детского музыкального театра «Домисолька» порадовали гостей песней «Четвероногие бойцы». — 19 августа 1943 года, в период «рельсовой войны» в Белоруссии, первая в Красной армии собака-диверсант Дина помогла вернуть эшелон с живыми силами противника, — рассказала заведующая

отделом массовых мероприятий музея Юлия Соколова. — Эту дату отмечаем ежегодно. В этот раз праздник получился очень добрым, душевным. Постарались расщедоточить «активности» по территории музея. Пришло немало семей с детьми, подростками. Мы очень рады, что эти страницы истории вызвали их интерес.

Украшением праздника стали выступления кинологов Росгвардии и Россохотспаса со служебными собаками. Все желающие поучаствовали в экскурсиях и мастер-классах. А волонтеры одного из приютов для бездомных собак в Солнцево познакомили москвичей с четвероногими питомцами. ДАРЬЯ ПИТРОВСКАЯ d.pitrovskaya@vm.ru



Жюри оценит навыки вожатых

В субботу стартовал Всероссийский конкурс «Лига вожатых 2020». Он определит лучших сотрудников детских лагерей.

Финалистка прошлого года и один из кураторов проекта Ксения Пермякова отметила, что участие в таком соревновании позволяет получить полезные навыки. Ведь основная задача мероприятия — создать условия для развития профессиональных компетенций и повысить педагогическое мастерство специалистов, работающих с детьми, в том числе в образовательных учреждениях, местах отдыха и оздоровления. — В первую очередь заявляют о себе люди, готовые полностью отдать себя этому делу. Опыт, который получают конкурсанты, позволяет им развиваться и расширять профессиональные навыки, — прокомментировала Пермякова. «Лига вожатых 2020» пройдет в три этапа. Сначала проведут заочный тур, затем — полуфиналы. Их примут четыре города России: Симферополь, Казань, Новосибирск и Санкт-Петербург. А в финал, который пройдет в Москве, попадут 300 участников со всей страны. Из них организаторы отберут 100 победителей.

САМЕР МУСТАФА edit@vm.ru

справка

Конкурс среди вожатых в возрасте от 18 до 35 лет проводится третий год подряд. В 2019 году поступило около трех тысяч заявок на участие из 83 регионов России. В этот раз конкурс разделили на шесть номинаций в зависимости от направления работы вожатых. Для того чтобы победить, участникам предстоит выполнить ряд индивидуальных и командных заданий.

Любителей парковаться на газоне ждет штраф



14 августа 16:25 Сотрудник Московской административной дорожной инспекции Юрий Пируцкий на Шелепихинском шоссе фиксирует нарушения правил парковки

В летнее время сотрудники Московской административной дорожной инспекции (МАДИ) ежедневно фиксируют нарушения водителей, которые паркуют автомобили на газонах. Корреспондент «ВМ» отправился в инспектором в очередной рейд по Центральному округу.

В самый разгар рабочего дня мы с инспектором МАДИ Юрием Пируцким выходим на Шелепихинское шоссе, недалеко от высоток делового центра. Во дворах множество автомобилей, большинство из них принадлежит сотрудникам ближайших офисов. По дороге Юрий рассказывает, что жители близлежащих домов жалуются: каждый день под их окнами иномарки заезжают колесами на газоны и портят их. — Местные жители говорят, что весной высадили семена долголетних трав и теперь из-за безответственности автомобилистов трава в некоторых местах не прорастает, — рассказывает Пируцкий. И действительно, у дома № 33 мы замечаем более десятка

машин, которые заехали передними колесами на газон. Инспектор МАДИ достает планшет и фиксирует нарушения. — На планшете установлена специальная программа, которая определяет, относится ли данный участок к официальному зеленому насаждению Москвы, — объясняет Юрий. — Если нет, то нарушение не будет зафиксировано. Но в данном случае участок является официальным палисадником, и на оформление правонарушений уходит несколько минут. Замечаем, что стоят на газонах и несколько каршеринговых автомобилей: вот так безответственные водители оставляют автомобили, которые брали в аренду. — Нарушения также фиксируются, штрафы придут тем водителям, которые в последний раз ими пользовались, — поясняет Юрий Пируцкий. Мы полностью обходим большой двор и фиксируем нарушения водителей 16 припаркованных неправильно машин. Теперь «письма счастья»

придут всем владельцам иномарок. Мимо проезжает автомобиль, который хотел было припарковаться на газон. — Нет, на газонах нельзя, это нарушение, и на вас могут составить протокол, — поясняет инспектор МАДИ. Водитель не вступает в спор, а быстро покидает двор в поисках законной парковки. АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ a.obedkov@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АРТЕМ ХУДЯКОВ
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРЕСС-СЛУЖБЫ МАДИ

В 2020 году было зафиксировано 40 489 правонарушений парковки автомобилей на газонах. По всем случаям составлены протоколы по статье 8.25 Кодекса об административных правонарушениях города Москвы «Размещение транспортных средств на территории, занятой зелеными насаждениями». Гражданин грозит штраф в размере 5 тысяч рублей, должностным лицам — 30 тысяч рублей, юридическим — 300 тысяч рублей.

Живые Квартиры

с большими окнами

скидки до 5%

ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101», 2/4 ФЗ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО. АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 01.08.20 ДО 31.08.20. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ НА САЙТЕ НАШ.ДОМ.РФ. ПОДРОБНОСТИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ НА САЙТЕ A101.RU. РЕКЛАМА

495 241 92 81

Как заявил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев, до конца года только на территории бывших промзон будет построено 1,8 миллиона квадратных метров жилья. Будут ли при возведении будущих «квадратов» учтены уроки недавней пандемии? Ведь она, как ни странно, изменила взгляд на то, что такое удобный город для комфортной жизни всех и каждого.

Тесен мир

Как многомесячное вынужденное сидение в четырех стенах может повлиять на рынок жилья

По оценкам ЦИАН, за 10 минувших лет средняя площадь строящегося в Москве жилья сократилась более чем на 20 процентов. И это в среднем. Нижняя граница впечатляет и того пуще. Размер самой маленькой квартиры-студии в столичных новостройках уменьшился за эти годы с 29,5 «квадрата» до смехотворных 11 — застройщики подвели аж 63 процента! И все бы ничего (мало ли у кого какие предпочтения), вот только долгие месяцы самоизоляции показали, насколько такое жилье не приспособлено для жизни. Ночевать в таком чуланчике, может, и можно, но вот полноценно существовать изо дня в день — работать и учиться всей семьей на удаленке, готовить еду по три раза на дню, заниматься спортом, развлекаться, пытаться дышать свежим воздухом (пойди найди сейчас новостройки с балконами), ухаживать за больными, изолируя их от здоровых, — эти вещи, увы, для многих оказались из разряда фантастических. Оно и понятно: как говорилось в известном комик-шоу, никто не ждал испанской инквизиции. Коронавирусу появились в нашей жизни стремительно, как черт из табакерки. Но на то нам и мозги, чтобы учиться на собственных ошибках. Лучше бы, конечно, на чужих, да что уж теперь...

Сбором материалов для учета такого рода ошибок озаботились в разгар пандемии Московский центр урбанистики и аналитическая компания Habidatum. В течение многих недель они собирали данные о том, как режим самоизоляции влияет на жизнь горожан в самых разных точках столицы. Учитывалась масса факторов: географические, анализ соцсетей, сведения из Фонда «Общественное мнение» и даже информация о транзакциях. Итогом стал некий «индекс районов», показавший, где спастись от коронавируса, было наиболее комфортно. По словам руководителя центра Сергея Капкова, лидером районной «гонки» стало Измайлово — лидирующие позиции в рейтинге ему принесли не столько высокая плотность населения, которое равномерно распределено по территории района (нет скученности в магазинах и транспорте, легче соблюдать социальную дистанцию), «правильный» тип застройки, большое количество освещенных солнцем фасадов и обилие зелени.

Люди небогатые будут отказываться от «клетушек» и выбирать дома на периферии

Вообще анализ оказался действительно всесторонним. Учитывали даже, сколько человек приходится в том или ином районе на один лифт, ведь это те еще рассадники инфекции. Как оказалось, лучше всего с этим обстоят дела в Новой Москве и районе Восточный. Хуже всего — в Вешняках, Строгине, Лианозове, Восточном Дегунино, Бибиреве, Северном и Южном Медведкове. Масса районов на юге столицы также оказалась в хвосте списка.

Со степенью инсоляции (а обилие света влияет и на эмоциональное состояние людей, и на выработку столь необходимого для иммунитета витамина D) больше всего повезло жителям Свиблова, Дорогомилова, Ломоносовского и Новокосина. А вот в Академическом, Черемушках, Зюзино и Конькове оказалось не так много фасадов, обращенных к благодатному юго-востоку и югу.

Плотность людей во дворах (площадь дворового пространства на одного человека) тоже скалькировали. Лидерами рейтинга по этому показателю оказались Косино-Ухтомский и Куркино. Аутсайдерами — Новая Москва, Зеленоград и Братеево. А вот по доступности парков и скверов (учитывались их число, площадь и время в пути до них) виртуальную пальму первенства вручили Якиманке, Арбату и Марфино. В конце списка разместились Новая Москва, Зеленоград, Рязанский, Нижегородский, Некрасовка, Восточный и Северное Измайлово...

По мнению составителей рейтинга, их исследование уже сейчас дает понять, что нужно тому или иному району для комфортной жизни его обитателей. А значит, можно определить, каких преобразований ждет каждый из них в первую очередь.

Преобразований требует вся ситуация с застройкой наших городов, — считает Александр Кривов, академик Международной академии архитектуры и научный руководитель ЦНИИП Минстроя России. — Вот случилась с нами пандемия, и всем сразу стало ясно, что строят не то и не так. Люди по несколько месяцев вынуждены были находиться втроем-вчетвером в двухкомнатных железобетонных клетушках, что вряд ли шло им на пользу. На мой взгляд, надо менять радикально всю систему, и, видимо, в ближайшие годы это случится. Те, кто может позволить себе покупку жилья, станут отказываться от подобных скворечников, люди небогатые будут выбирать для жизни малоэтажные дома на периферии. Дело в том, что чисто технически в многоэтажках можно строить только малометрные квартирники. Скажем, в высотном 25-этажном доме положено иметь не меньше 4 лифтов, один из них грузовой. Эти лифты и коридор занимают не менее 30 процентов площади этажа, значит, каждый третий метр там идет на «бросовые» коммуникации, которые не включаются в площадь квартир. А 4 квартиры и 4 лифта никакой капиталист-застройщик не выдержит, это сильно удорожает строительство. Именно поэтому у нас сейчас в высотных домах 70 процентов квартир — это 1–2-комнатные и студии. А они нам не нужны! В России наштамповали 70 миллионов клетушек, притом



11 августа 2020 года. Раис Рамазанов 58 лет прожил в хрущевке, но полгода назад в рамках программы реновации получил квартиру в новостройке

что у нас 55 миллионов семей, в том числе и с детьми...

Но в просторные квартиры большинство из этих семей не переехать — слишком дорого. Так где же выход? Он — в малоэтажном строительстве, считает эксперт:

— Тут не нужны лифты, лестницы по габариту небольшие (занимают не больше 10 процентов от площади этажа), на одной площадке можно спокойно сделать несколько 100-метровых квартир. Ведь у нас есть напрокат по жилью, и там прямо указано, что показывает обеспеченности жильем должен к 2024 году достигнуть 30 метров на человека, а это значит, что семья из 4 человек должна иметь квартиру как минимум в 120 метров. Где их взять, эти квартиры? Высотки их не дадут. Тем более есть и еще одна проблема. У этих башен срок эксплуатации — 50 лет. Куда их потом девать, как утилизировать все эти миллиарды тонн железобетона? Одно только его измельчение по грузозатратам сравнится со строительством нового дома. А надо ведь еще как-то сносить — в условиях плотной застройки взорвать не получится, придется разбирать, свозить на полигоны, утилизировать (как — никто до сих пор не знает)... Дикая деньги потребуются на все это. Малоэтажное строительство в этом смысле абсолютно природосообразно. Кирпич, газобетонные блоки, дерево в этом смысле явно экологичнее. Деревянные двухэтажные таунхаусы прекрасно стоят сотни лет, после чего их можно пустить в переработку — на бумагу, целлюлозу и т.д. Они полностью растворяются в экологии, в отличие от нерастворимого железобетона.

Кстати, дичайшие ценники, которые вывешивают на свои таунхаусы застройщики, полностью остаются на их совести, уверяет Александр Кривов: — Себестоимость таунхауса в два раза меньше, чем у квартир в башне, и конечная его цена —

это исключительно жадность инвестора. Вообще, по формальным официальным оценкам, средняя цена квадратного метра в РФ в 2019 году в многоэтажных домах составляла 50,3 тысячи рублей, в малоэтажных многоквартирных — 30–35 тысяч, а в индивидуальном жилищном строительстве (ИЖС) — 15–20 тысяч. Таунхаус тянул на 20–25 тысяч, то есть в два раза меньше, чем «квадрат» высотки, в который даже не закладывают затраты на ее будущую утилизацию.

Но куда же податься бедному москвичу, если все ближайшее Подмосковье утыкано башнями, как спина ежа — иголками, да и дальше застраивается стремительно?

— Думаю, что будущее — за союзами городов, или, как их еще называют, городами-архипела-

гами, — уверен Кривов. — Над таким проектом сейчас, например, работают в западной части страны. Калининград, Санкт-Петербург, Ленинградская область, Псков и Новгород объединяются в некий балтийский союз российских городов.

Просто потому, что Питер уже переполнен, а остальные близлежащие города, наоборот, теряют население. Чтобы убрать этот перекоп, там сейчас в первую очередь пересматривают транспортную инфраструктуру — например, Усть-Луга становится крупным портом, а значит, в самое ближайшее время должна привлечь туда массу людей на ПМЖ. Калининградская область, стоящая сейчас совершенно пустой (весь народ перекопал в областной центр, который стоит в вечных пробках), работает над созданием десятка маленьких городков на месте старых фольварков, активно приглядываясь к старой хуторской системе Восточной Пруссии.

В общем, главная задача и главное спасение наше — это децентрализация. И Москве надо делать точно такую же систему, то есть переходить от агломерации, которая лишь позволяет оправдать размещение около метрополитона того, что в нее не поместилось (нет места для строительства в Москве, значит, будем располагаться вширь, застраивать Красногорск, Чехов, Королев...), к таким вот союзам городов. И неплохо в этом плане посмотреть на опыт Российской империи, которой как раз было свойственно относиться к градостроительству как к системе организации государства. Именно поэтому прокладывали дорогу на Дальний Восток, застраивали Север, тянули ветки на Юг...

Жизнь кипела во всей стране, а не только лишь в нескольких крупных центрах. Вот к этой картине мира и нужно сейчас стремиться.

реплика

Безопасность как социальный тренд

ДЕНИС БОБКОВ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АНАЛИТИЧЕСКОЙ
КОНСАЛТИНГОВОЙ КОМПАНИИ



Коронавирус продемонстрировал москвичам узкие места современного жилья, начиная с не очень просторных дворов и подъездов с узкими лифтами и заканчивая самими

квартирами. Нет никакой гарантии, что активно перемещающееся по планете человечество больше никогда не столкнется с такого рода вызовами. А значит, готовиться к ним нужно уже сейчас. В том числе и пересматривая строительные нормы и требования к жилью, что, кстати, уже начали делать и Западе. Так как же должна выглядеть квартира, приспособленная для того, чтобы спокойно пережить в ней месяцы вынужденной изоляции?

Для начала в ней обязательно должна быть прихожая, причем закрытая. Это позволит разделить пространство на «чистую» и «грязную» зоны. То есть мы пришли с улицы, переоделись, закрыли за собой дверь и все — больше в эту часть квартиры не зайдет ни маленький ребенок (а малыши, как известно, очень любят лазать по полу), ни домашний питомец, а значит, уличная грязь не разнесется по всей квартире.

Поскольку выходы на улицу могут быть ограничены, стоит особое внимание обратить на кухню, в которой должно быть не только место под холодильник и морозильник, но и пространство для продуктовых запасов и бытовой техники, помогающей их перерабатывать (мультиварки, хлебопечки, соковыжималки, мясорубки и т.д.). Чтобы вместить в себя все это, площадь кухни должна быть не менее 15 квадратных метров.

Поскольку многие компании заявили о том, что оставят режим удаленной работы и на постковидные времена, да и образовательные учреждения сообщили, что будут внедрять в свою практику этот вид обучения, особое значение приобретают рабочие пространства. Одно полноценное место для учебы-работы (стол и письменный стол с компьютером или ноутбуком) занимает минимум 4 квадратных метра. То есть для семьи из двух взрослых и двух учащихся понадобится уже как минимум 16 «квадратов» только на организацию этих процессов, ведь и работа, и учеба проходят днем, примерно в одни и те же часы.

Хоть какое-то место в квартире должно быть отпущено под спортивный уголок. Шведская стенка, пара парней самых примитивных тренажеров серьезно снизят потери от вынужденной гиподинамии. Довольно остро поставила пандемия и вопрос прогулок, особенно в случае с наиболее уязвимыми слоями населения. На улицу выходить опасно, потому что можно заразиться, дома без свежего воздуха и солнца падает иммунитет — настоящий замкнутый круг. Разорвать его могли лишь счастливые обладатели балконов. Застройщики из соображений экономии от них в последние годы массово отказывались, и мы видели, к чему это приводило: обитатели «новостроечно-человейников» оказывались на улицах, невзирая на все запреты. Однако для того, чтобы балкон стал местом нормального времяпрепровождения, он должен быть не застеклен (либо иметь выставаемые на лето рамы) и иметь нормальные размеры, позволяющие разместить на нем столик с хотя бы двумя стульями и детскую коляску. Одновременно нужно продумать и вопросы безопасности —

ручки и бортики должны быть на недосыгаемой для детей высоте. Кстати, балкон — это ведь еще и спасение при пожаре. Когда пути выхода из квартиры отрезаны огнем, где лучше дождаться пожарных — в задымленном помещении или все же на балконе?

Еще одним местом для принятия воздушных ванн могут стать эксплуатируемые зеленые кровли, стандарты по которым недавно были наконец приняты в России. Теперь такую прогулочную крышу можно предусматривать не только в новых проектах, но и в давно уже заселенных домах. Кстати, на Западе очень активно сейчас озеленяют крыши, так как это не только улучшает качество жизни обитателей таких домов, но и существенно снижает коммунальные счета (такие кровли меньше нагреваются и промерзают, а также уменьшают сброс воды через водостоки).

Все вышеперечисленное может оказаться не только некой «фишкой» застройщиков для привлечения покупателей в условиях конкуренции, но и стать настоящим социальным трендом, который может задать Москва для всей страны. Ведь в городе продолжается программа реновации, так что мешает уже сейчас скорректировать требования и социальному жилью с учетом всех вопросов, связанных с его безопасностью?

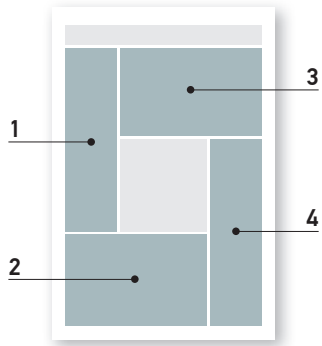


ЕКАТЕРИНА ГОЛОВИНА
обозреватель «ВМ»

цифра

137,5

тысячи рублей за квадратный метр — с этой суммы, по данным ИРН, начинаются цены квартир в новостройках июня.



1 КАК СВЯЗАНЫ УМНЫЕ СВЕТОФОРЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПЕРЕДОВЫЕ ВОЕННЫЕ РАЗРАБОТКИ

2 НЕ СТОИТ ВЫБИРАТЬ МЕЖДУ ХИТРОВКОЙ И ЧЕРКИЗОНОМ. НАМ НУЖЕН КОМФОРТНЫЙ ГОРОД

3 ГРУСТНЫЙ ПРИЗНАК ВРЕМЕНИ: ТЕПЕРЬ НА БУМАГЕ НУЖНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ОЧЕВИДНОЕ

4 ПОЧЕМУ ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ И САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ СОВЕТСКИХ ПРОЕКТОВ АКТУАЛЕН И ПО СЕЙ ДЕНЬ

У России, как мы помним, есть два союзника — армия и флот. О них рассказывает наш военный обозреватель и ведущий персональной рубрики «Политрук» Александр Хохлов.



политрук

АЛЕКСАНДР ХОХЛОВ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Конверсия XXI века

Столичная интеллектуальная транспортная система — ИТС — демонстрирует успехи: мегаполис не стоит, огромный город едет. Более того, благодаря работе ИТС смертность от ДТП снизилась в Москве до уровня 3,5 погибших на 100 000 человек и продолжает уменьшаться. В единой системе сегодня работают около 40 000 светофоров и более 10 000 единиц высокотехнологичного оборудования. Примененные инновационные программные решения обеспечивают сбор, консолидацию и отображение объективной информации о работе всех служб и объектов транспортной системы столицы.

Улучшить движение в городе помогают разработки, созданные специалистами отечественного оборонно-промышленного комплекса. «Умные» светофоры проектируют конструкторы и делают рабочие, которые обеспечивают выпуск лучшего в мире оружия.

Президент России Владимир Путин четыре года назад поставил ОПК задачу — довести к 2030 году долю гражданской продукции до 50 процентов от общего объема производства. В процессе диверсификации наш ОПК переходит на выпуск исключительно высокотехнологичной продукции. Недавно прошло заседание Военно-промышленной комиссии, на котором были представлены конкретные примеры успехов в диверсификации. Их продемонстрировал Ростех — одна из крупнейших государственных корпораций России, объединяющая более 800 научных и производственных организаций страны. Состоялись прямые включения с участием потребителей гражданской продукции.

Специалисты Центра организации дорожного движения (ЦОДД) Москвы рассказали о сотрудничестве с ростеховским холдингом «Швабе» по дальнейшему развитию интеллектуальной транспортной системы столицы. Но ИТС лишь одна из составных частей концепции «Умный город», в практическом воплощении которой оборонщики работают в тесном контакте с правительством столицы.

В 2020 году Москва в престижном списке Startup Ecosystem исследовательского центра StartupBlink заняла девятое место в рейтинге самых развитых в мире экосистем для стартапов. «Российская столица успешно конкурирует с мировыми центрами инноваций, оставив позади такие города, как Шанхай, Сидней и Париж», — отметил глава Департамента экономической политики и развития города правительства Москвы Кирилл Пуртов. Среди европейских городов Москва сегодня занимает третье место — после Лондона и Берлина. Большой вклад в этот успех внесли участники Московского инновационного кластера: их количество в этом году превысило 7000. МИК создан столичным Департаментом предпринимательства и инновационного развития вместе с ростеховским холдингом «Технодинамика». Помимо этого, оборонными предприятиями подписаны соглашения с ведущими столичными вузами. Например, с МАИ по разработке цифровых двойников газотурбинных двигателей, с МГТУ имени Н. Э. Баумана — по созданию оптических волокон, не имеющих аналогов в мире.

В оборонке работают быстро. От идеи до выпуска продукции — пуля не пролетит. О партнерском проекте Ростеха и Ростеха для создания цифровых сервисов для получения загранпаспортов было объявлено в начале 2019-го. В конце прошлого года в московских МФЦ уже заработали первые криптобиокابينы — программно-аппаратные комплексы для быстрой самостоятельной сдачи гражданином биометрических данных.

То ли еще будет.

Мнения колумнистов могут не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

Проект новых правил охраны труда в учреждениях здравоохранения опубликовало Министерство труда и соцзащиты. Похоже, составители этого документа не слишком высокого мнения о наших врачах. Иначе зачем строго предупреждать в самом начале: «На рабочем месте запрещается курить, принимать пищу... употреблять алкогольные напитки, наркотические и психотропные препараты... пробовать препараты на вкус и запах»? Ну и самое, наверное, показательное: «При общении с пациентами медицинский работник должен быть вежливым, вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций». В психиатрических отделениях «запрещается подсмеиваться... нецензурно выражаться, грубить больным».

Необходимость зафиксировать на бумаге эти, казалось бы, самоочевидные вещи — знак времени. Раньше вежливость, интеллигентность и доброжелательность доктора подразумевались сами собой. И наоборот: людей в белых халатах уважали — значительная часть общества верила, что в медицине идут чуть ли не святые бесеребренники. Как обычно, все испортили деньги. Опыт посещения частных клиник поселял в голове пациента сомнения: действительно ли нужна эта процедура (лекарство, операция) или меня просто разводят? Тем временем кассы появились и в бесплатных больницах и поликлиниках, а помощь страдающим стала официально называться оказанием медицинских услуг. Вот люди и требуют качества обслуживания, без лишнего сантиментов нажимая на все кнопки. Снимают видео прямо во время приема, записывают аудио, жалуются на горячие линии и строчат ругательские отзывы. Какое уж тут доверие к доктору, какой пиетет! Согласно данным соцопросов после визита к врачу каждый второй житель российских городов-миллионов пытается перепро-

Медицина — одна из самых важных сфер нашей жизни. Ведущий персональной рубрики «Доктор» медики Александр Лосото знает об этом все.



доктор

АЛЕКСАНДР ЛОСОТО
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Свеча сгорела на столе

верить диагноз и назначенное лечение. Специализирующиеся на медицинских исках юристы обещают найти дефекты лечения и примерно наказать виновных. Материально. Но порой доходит и до самосуда. Проблема столь остра, что Национальная медицинская палата издала 120-страничное руководство, где врачу подробно раз-

ясняется, как действовать, если его избили, оскорбили, оклеветали или обвиняют в получении взяток. Предисловие написал знаменитый Леонид Рошаль. Если, к примеру, «вы стали жертвой нападения пациента», следует незамедлительно зафиксировать побои, попросив коллег максимально подробно описать повреждения, сделать фотографии и добиваться возбуждения уголовного дела (указан номер конкретной статьи). Полиция отказывает — идите в прокуратуру. В книге целая россыпь необходимых документов, которые пока еще не дают в мединституте: его лучше привлечь в качестве свидетелей, как грамотного вести себя на допросе и не сказать лишнего журналисту.

Впрочем, кризис во взаимоотношениях врача и больного — вовсе не улица с односторонним движением. В социальных сетях полно свидетельств равнодушия медицинских работников, их пренебрежения своими обязанностями, а порой и откровенного хамства. Студентка пятого курса из Новосибирска стала знаменитой после публикаций в СМИ ее твитов о практике в хирургическом отделении. Без обиняков она сравнивала больных с «баварскими гнойными сосисками» и негодовала, что бедным врачам приходится «до утра ковыряться в сале». Это, конечно, патология. Пример крайний, но, увы, не единственный.

Встречалось ли что-то подобное прежде? Да, только воспринималось иначе — как случайность, исключение из правил. В целом же образ человека, который, как свеча, сгорая, светит другим, не подвергался сомнению. Да и сами врачи чаще вспоминали о высоких материях. «Через ветер и пургу с чемоданчиком я в большом побегу...» — пели когда-то студенты-медики. Наберите сегодня в поисковике слова этой знаменитой песенки — и вы не найдете даже ее следов. Больше не актуальна. А жаль.

13 марта 1964 года. Советские ученые возле пульта управления реактором Обнинской атомной станции, которая была запущена 27 июня 1954 года и за десять лет стала одним из самых важных поставщиков энергии. Станция работает и сегодня, как и многие объекты советского атомного проекта.



ФОТО: ИСТОРИЧЕСКОЕ

Наука требует вдохновения, как поэзия. Ведущий персональной рубрики «Доцент» Сергей Лесков знает, как примирить алгебру с гармонией.



доцент

СЕРГЕЙ ЛЕСКОВ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Выучить атомный урок

20 августа 1945 года Сталин подписал постановление о создании Специального комитета. Ему поручалось одно, но важнейшее дело — создание атомной бомбы. В августе США дотла уничтожили два японских города и явили миру самую страшную в истории монополию на ядерное оружие. Сталин сознавал угрозу, хотя США еще оставались союзником СССР. Атомный проект ставил немало поучительных для современника вопросов. Благодаря чему Спекомитет оказался самым эффективным ведомством в нашей истории? Сделали бомбу уже в 1949 году, хотя запальные спечи считали, что СССР не справится и за восемь лет. С водородной бомбой в 1953 году мы вовсе обогнали конкурента. По сравнению с последовавшими неизмеримо более простыми долгостроями это просто фантастика. Группа «Любэ» поет: «От Волги до Енисея, Рассея ты моя Рассея». Это, по сути, гимн атомному проекту. В считанные годы в разрушенной войной стране были построены новые города, разработаны месторождения, на голом месте создана сложная промышленность, мощные КБ, научные институты, вузы. Сегодня атомная отрасль остается лучшей в России и по ряду принципиальных позиций является мировым лидером.

Распоряжения Спецкомитета были обязательны для всех ведомств, включая НКВД, ГУЛАГ и внешнюю разведку. Общее число заключенных, занятых в проекте, достигало полумиллиона. Но одними чрезвычайно важными полномочиями успех не объяснить, ими надо с умом распорядиться. Ветераны с уважением отзываются о Лаврентии Берии, который, оставив пост всеиного министра внутренних дел, возглавил Спецкомитет и проявил исключительные организаторские способности. В атомном проекте не было репрессий и даже борьбы с космополитами. Многие ключевые направления возглавляли ученые-евреи, из них трое (Юлий Харитон, Яков Зельдович и Борис Ванников) стали трижды Героями Соцтруда. Громоотводом для коллег служил Игорь Курчатов, у него после разносыва Берии тряслись руки. (Берия и Курчатов стали первыми и единственными обладателями звания «Почетный гражданин СССР».) Для всего мира Берия остается символом репрессий, но стоит задуматься, почему ветераны атомного проекта уверены, что на него навесили лишние грехи в борьбе за власть после смерти Сталина.

Думаю, успех атомного проекта имеет те же корни, что победа под Москвой в 1941 году. Страна оказалась на краю пропасти, отступать было некуда. США разрабатывали планы атомных ударов по десяткам советских городов. В критической ситуации вновь проявились лучшие черты нашего народа. И, это важно, интеллигенции. Связь атомного проекта и скорой оттепели с ярким взрывом творческих сил во многих областях несомненна. В ту эпоху СССР неведом собирал Нобелевские премии, и многие лауреаты вышли из атомного проекта. Сегодня России необходим новый рывок, об этом говорят наши лидеры. В других исторических условиях это стало вопросом выживания страны. В эпоху цифровой революции страна вновь остро нуждается в науке. Надо учесть опыт атомного проекта. Важный фактор — востребованность государством потенциала науки, которая долго оставалась в тени. Удаля ученых в результате померкла. Но принятые политические решения, выделены громадные средства, а ученые соскучились по большому делу... Сергей Михалков написал исторические строки: «Подтвердил товарищ Сталин, что мы бомбу испытали. Бомба атомная есть, это надо всем учесть». Главный пост эпохи сложил оду атомному проекту между двумя государственными гимнами.

Редактор страницы МИХАИЛ БУДАРАГИН edit@vm.ru

Одиннадцать лет назад навсегда закрылся легендарный «город в городе» — Черкизовский рынок. Признаться, я никогда не была вестником. В студенчестве — по бедности (порой денег не было даже на метро), потом — по спеси (носить одежду «с рынка» неприлично). Но все равно было жаль, что этот рынок-вежа, гигант, живой памятник дикому капитализму исчезнет с лица земли. Ну и что, что мне там ничего не нужно? Весело же было!

Вокруг Черкизона складывался особый фольклор, который еще ждет своих ученых. Первая волна — демоническая — пошла в девяностые. Одна дама накупила джинсов, постирала в машинке — глядь — а там лохмотья! Другая дама приобрела дубленку, которая под первым снегом превратилась в соляной столп. «А вы знаете, что на Черкизовском рынке воруют собак и пускают на шаурму?» И т.д. и т.п. Хотя мое собственное — единственное — посещение Черкизона в 1994 году увенчалось оглушительным успехом: явившись туда без копейки за компанию с «богатой» подружкой, я возвратилась «оснащенная» до зубов парой босоножек на каблук-«копытах», майкой, обнажившей пупок, и жакетом с поролоновыми подплечниками. Все это пиршество моды и стиля обошлось моей щедрой спутнице в двадцать тысяч рублей (вскоре после деноминации они превратились просто в двадцать рублей).

В двухтысячных мифология Черкизона все чаще носила положительный оттенок: некие гости столицы купили норковые шубы втрое дешевле, чем в меховом магазине. Второй сезон норкам сносу нет! Некий господин отобедал во вьетнамском кафе — та-аким вкусным супом, сума сойит! Из собаки? Нет, ну что вы!

После того как в одном из черкизовских кафе — не том ли самом — прогремел взрыв и погибли люди, оптимизма у на-

Завгородом — это просто: заведующий по городу, автор, говорящий о проблемах обычных людей. Дарья Завгородняя, просим любить и жаловать.



завгородом

ДАРИЯ ЗАВГОРДНЯЯ
СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ

Перемена эпох во благо

рода поубавилось. Однако все равно даже тем горожанам, кто никогда не бывал в этом «чреве Москвы», хотелось тишить себя радужной перспективой: вот как-нибудь пораньше встану и поешу. Накупию кофт по сто рублей, джинсов по двести и каракулевую шубу по цене шапки... И вот в 2009 году нас лишили этого кусочка мечты: чудовищно огромный базар закрылся, попу-

гал прохожих заброшенным видом, а потом и вовсе сравнялся с землей. А земля, которой только дай волю, за несколько лет поросла шикарной травой, как будто, кроме нее, здесь ничего и не было.

Однако свято место пусто не бывает во всех смыслах. Тосковали мы недолго. Сегодня магазины дешевых и сверхдешевых товаров открываются по всей Москве — в шаговой доступности: если человек не идет к Черкизону, Черкизон придет к человеку сам. Таков уж закон свободной торговли. Более того, если набрать в поисковике «Черкизовский рынок», вам вылетят десятки ссылок на очерки, статьи и рассказы. Не все, наверно, гиляровские, но всем нам, людям эпохи Черкизона, есть что рассказать своим детям. Канула же когда-то в Лету легендарная Хитровка. Уникальное, колоритнейшее гетто в центре Москвы. Теперь его нет даже на картах, хоть и просуществовало оно гораздо дольше Черкизовского рынка. И любой, кто интересуется историей, может в подробностях изучить этот мифогенный район по годам. Вот и Черкизовский рынок, обаятельно исполнив свою историческую роль, ушел, но не канул в Лету. Когда-то на Черкизе тайно жили несколько десятков тысяч нелегальных торговцев — в антисанитарии и ужасающей нищете. А сейчас, как сообщают власти Москвы, будут построены дома для переселения по программе реновации. Там будут жить простые москвичи, давно мечтавшие о красивых и просторных квартирах. И опять направляется историческое сравнение: в знаменитом доме-утиго на Хитровке, который когда-то был ночлежкой, теперь нормальное жилье. Да, слишком дорого. Но кто бы хотел, чтобы тамошние жители по-прежнему владели жалкое существование? Нет, нам нравится, что колесо истории крутится потихоньку в правильном направлении: не на людей, а для людей.

Синоптики свидетельствуют: в августе в столице еще будет тепло. Так что все, кто привык тренироваться на свежем воздухе, могут успеть захватить остаток лета. В Москве, по данным Ассоциации операторов фитнес-индустрии, после коронакризиса открылось пока только 80 процентов всех фитнес-центров. Горожане в период пандемии освоили уличный спорт. Эксперты приветствуют стремление москвичей к здоровому образу жизни и дают советы, как организовать занятия.

Какие правила сегодня диктует уличный фитнес

лето в городе

Тренажеры в столичных дворах способны заменить походы в фитнес-центр. Надо только знать, как правильно на них заниматься, чтобы поддерживать форму.

Во дворах Москвы установлено 3,5 тысячи площадок для воркаута. Как правило, это турники, брусья и скамьи для «прокачивания» пресса. Есть также несколько тысяч площадок с уличными тренажерами.

— В стандартный комплекс уличных тренажеров входит несколько самых популярных: «Гребля», «Верхняя тяга», «Маятниковый», «Круговые движения» и «Шаговый», — рассказывает персональный фитнес-тренер, член Международной ассоциации спортивных наук Руслан Халилов. — Занимаясь на них, можно давать организму одновременно силовые и аэробные нагрузки. Иными словами, тренировать как сердце, так и мышцы. Для тех, кто хочет сбросить вес и подтянуть мышцы, это очень хороший вариант.

Лучшее место

Большинство уличных тренажеров установлены, конечно, во дворах.

— Где бы площадка с тренажерами ни находилась, она должна быть как можно дальше от дороги и парковки, — пояснил Руслан Халилов. — Не во всех дворах, к сожалению, спортивные площадки установлены правильно. Иногда — буквально в паре метров от парковки или рядом с мусорными контейнерами. Заниматься на таких площадках, понятно, не стоит.

Второе, по словам тренера, требование — тренажеры должны быть в тени. Во



26 июля 2019 года. Москвич Алексей Станкевич занимается воркаутом, выполняя трюки на турнике. Чтобы поддерживать форму, делать различные фигуры воле не обязательно. Достаточно лишь просто подтягиваться и отжиматься. Это намного безопаснее, чем работать со штангой — меньше шансов травмироваться

всяком случае, в то время, когда вы приходите туда заниматься.

— Если они на солнце, а время года — теплое, то дольше 10–15 минут вы заниматься не сможете. К тому же занятия на жаре не полезны, а скорее вредны — вы слишком нагреваетесь, частота сердечных сокращений резко увеличивается, — объяснил Халилов. — Идеальный вариант, когда тренажеры стоят под крышей. Сейчас делают такие площадки. Они защищены от солнца, дождя и снега. Третье требование к площадке: желательнее, чтобы рядом не было скамеек.

— На скамейках во дворах у нас нередко собираются любители покурить. Заниматься в табачном дыму — вредно для здоровья. Поэтому я бы рекомендовал площадки на территории школ, стадионов

и других социальных учреждений. Там курить запрещено и есть охрана, — рассказал Руслан Халилов.

Мужская нагрузка

Уличные тренажеры, как считают эксперты, больше подходят для женщин. Мужчины хотят более интенсивных физических нагрузок. Для них идеальнее подходят площадки, где есть турники и брусья.

— Именно эти простейшие приспособления позволяют получить столь необходимую мужчине силовую нагрузку, — рассказывает бронзовый призер чемпионата Европы по легкой атлетике Александр Порхомовский. — Дело в том, что именно силовые упражнения способствуют выработке тестостерона, который и делает мужчину мужчиной. Если вы хотите сохранить свое мужское здоровье,

особенно если вам за сорок, то силовые упражнения для вас. По мнению Халилова, главный плюс брусьев и турников — они позволяют работать с собственным весом.

— Это крайне важно, потому что мужчины в фитнесе сильно отличаются от женщин. Придя в спортзал, они сразу вообразают себя крутыми атлетами и начинают баловаться с железом, — рассказывает тренер. — Это опасно, потому что поначалу железо легко поддается. Сегодня ты жал штангу весом в 50 килограммов, а завтра можешь уже 60. А на следующей тренировке — 70. А потом результаты останавливаются, и мужчины начинают рвать мышцы, травмировать колени и позвоночник. Турник и брусья делать этого не позволяют. Как пояснил эксперт, самые обыкновенные отжимания,

подтягивания и упражнения на скамье для пресса способны (при регулярных занятиях) превратить мужчину если не в атлета, то во вполне спортивного парня.

— Только учтите: заниматься нужно через день, без пропусков. А приходиться качать пресс, если хотите убрать живот, нужно буквально каждый день, — заявил тренер. И еще один секрет: подтягиваться, как и отжиматься, нужно каждый раз разным хватом. То широким, то узким. А ладони — то внутрь, то наружу. Такая методика позволяет задействовать и развить разные группы и пучки мышц.

На площадке для воркаута можно тренировать и ноги. Достаточно просто присесть — через день. Сначала на двух ногах, а потом и на одной.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВИКТОР ЗВЕРЕВ
ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ АТЛЕТИЗМА АКАДЕМИИ ИМ. ЛЕСГАФТА
Заниматься спортом на улице следует не только летом. Это можно делать вообще в любое время года. Во время занятий вы одновременно еще и закаляете иммунитет. К тому же дышите свежим воздухом. Для жителя мегаполиса, который почти всю жизнь проводит в помещении, как правило — душно, это особенно важно. Лучший вариант, если вы будете заниматься на тренажерах в парке. Там гарантированно свежий воздух, тишина и, что важно, всегда можно укрыться под деревьями — как от солнца, так и от дождя. К тому же до или после занятий по парку можно с комфортом погулять, что очень полезно.

Важно не бросать занятия



Пожалуй, главное отличие уличных тренажеров — отсутствие утяжелителей, самой возможности регулировать вес, с которым работаешь. Большинство таких спортивных комплексов предназначены для работы с собственным весом. Сколько весите, такая и нагрузка. С одной стороны, это большой минус — вы не можете увеличивать нагрузки и как спортсмен прогрессировать. С другой стороны, вы вряд ли сможете травмироваться, работая со слишком большим весом.

Впрочем, варьировать нагрузку можно и другими способами. Например, выполнять больше подходов в каждом упражнении или увеличив количество самих упражнений. Сегодня, условно говоря, вы после разминки позанимались 15 минут. Завтра — уже 20. Послезавтра — 25 и так далее. Наибольший эффект дает такая схема: вы выполняете три подхода на одном тренажере. Потом — три подхода на другом. Затем — на третьем и так далее, пока не обойдете все, какие есть на площадке. Перерыв между подходами лучше делать не более минуты — чтобы мышцы не остыли. Тут нужно ориентироваться на самочувствие. Если чувствуете, что дышитесь тяжело, что больше не можете — отдохните дольше. Загонять себя, стремясь достичь результата, — глупо. Такой подход к делу лишь отвратит вас от занятий. Физкультура должна приносить радость. Делать что-то через «не хочу», сцепив зубы, не надо. Только в удовольствие! Также в перерывах между подходами имеет смысл делать растяжку.

Если вы делали упражнение, находясь на солнце, то во время отдыха обязательно отойдите в тень, не перегревайтесь. Прямые солнечные лучи во время интенсивных занятий — не друг, а враг.

С тем же успехом вы можете тренироваться и дома. Поверьте, вашим мышцам и сердечно-сосудистой системе нет никакой разницы, где работать — в фитнес-клубе или дома. Да, в фитнес-центре есть тренажеры. Но за весьма приемлемую сумму вы можете создать такой же тренажерный зал дома. Комплекс из турника и брусьев, который крепится на стену, стоит от двух тысяч рублей. На нем вы можете подтягиваться, отжиматься и качать пресс. Тренировать ноги можно, делая выпады или приседания. Если в квартире достаточно места, а у вас в кошельке — денег, можно за 3–5 тысяч купить степ-тренажер. А можно и велотренажер — за 10–15 тысяч. Есть еще подвесные петли для фитнеса, которые стоят от 400 рублей. Есть фитбол — большой мяч для прокачки мышц ног и пресса, — это всего 600–800 рублей. Тренироваться дома реально вообще без всякого инвентаря. Отжимания от пола, приседания, упражнения «велосипед» и «ножницы» — для пресса. Всему этому, вспомните, нас научили еще на уроках физкультуры в пятом классе. Вместо гантелей можно использовать двух- или пятилитровые бутылки с водой.

Помните: мышцы привыкают к нагрузкам и ждут их. Заниматься на улице или дома желательно в те же дни и в то же время, что вы занимались в фитнес-центре. Вы даже сэкономите время — не нужно ехать в спортзал, потому что он теперь дома или на ближайшей спортивной площадке. Сэкономите вы и деньги, потому что карты фитнес-центров стоят немало. Уличные тренажеры решают важную задачу — поддержание спортивной формы и, что еще важнее, формируют привычку к регулярным физическим упражнениям. Бросить заниматься всегда легче, чем начать, поэтому — не бросайте!

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



АЛЕКСАНДР МИРОШНИКОВ
ПРОЕКТОР ПО НАУЧНОЙ РАБОТЕ ЛИЦЕЯ «УЧЕНЫЙ ФИТНЕС»

Вместо спортивного зала — площадка на свежем воздухе

Как похудеть или нарастить мышечную массу, занимаясь на дворовой площадке? Секретами уличной тренировки поделился фитнес-тренер и диетолог Денис Ряхов (на фото).

Турник, брусья и скамья для пресса вполне способны на время заменить спортзал, убежден Денис.

— Если хотите «прокачать» руки и спину, нужно подтягиваться на турнике разным хватом, — пояснил Денис. — Принцип простой: чем шире хват, тем больше



задействуются мышцы спины, которые дальше от позвоночника. И наоборот. Что касается отжиманий, то, чем шире брусья, тем больше задействуются мышцы груди.

А как именно заниматься, можно понять по таблице с инструкцией — на некоторых тренажерах они есть. Еще один вариант — делать выпады. Мужчинам, если собственного веса недостаточно, можно посадить на плечи подружку — отличная будет нагрузка! Но соблюдайте осторожность и рассчитывайте силы.

Что посоветуете желающим похудеть?

Есть старая поговорка — «Пресс нужно качать на кухне». Похудеть с помощью одних лишь упражнений невозможно. Тут главное — правильно питаться. Основное правило — «исключить белое». Это значит минус манка, белый хлеб и выпечка, минус сахар, макароны, рис.

А как не творить? Он тоже белый.

Творить бы исключил. Производители, к сожалению, очень часто с ним «балуются», добавляя для веса в продукт крахмал. А крахмал для похудения точно не нужен.

Можно есть гречку, перловку, овсянку.

Как тренироваться на улице, чтобы похудеть?

Тут принцип простой — увеличиваем число повторений в подходе и уменьшаем время между подходами. Иными словами, сжигаем жир, одновременно тренируя выносливость. Тут я бы очень рекомендовал круговую тренировку. Ее придумали для тех, у кого нет много времени на занятия. Суть такова. Вы, скажем, качаете бицепсы, подтягиваетесь обратным хватом на турнике. Затем — отжимаетесь на брусьях, прорабатывая трицепсы и грудь. Затем качаете на наклонной доске пресс, а потом сразу, без перерыва, переходите к другому упражнению, которое задействует другую группу мышц. Например — икры, бедра и голени.

Проце говоря, вы приседаете. Ого! А не слишком ли это тяжело?

Разумеется, нужно следить за частотой пульса. Самый простой тест — разговорный. Попробуйте сказать вслух пару фраз. Если ваш голос не прерывается — не приходится добирать воздуха в легкие, значит, все хорошо. Если же вы говорите, прерываясь, значит, темп пора снизить. Вообще подобный метод тренировки очень хорош именно для улицы. Он позволяет не остыть и не простудиться — ведь вы все время двигаетесь.

Подходим к тренировке правильно: удобная одежда и тщательная разминка

К занятиям на улице важно как следует подготовиться. Это в спортзале всегда одна «погода», а во двор необходимы подходящая по сезону обувь и удобная одежда.

На занятия лучше приходиться в ветровке и начинать разминаться в ней же, советует преподаватель кафедры теории и методики атлетизма Академии им. Лесгафта Дмитрий Медведев.

— На улице важно правильно одеться. Пусть одежда не болтается, но и стеснять движений она не должна. Трико, футболка, спортивная кофта, куртка — все по возможности должно быть из натуральных материалов — хлопка и шерсти, и соответствовать погоде. Такая одежда позволит вам чувствовать себя комфортно в процессе тренировки. Если на улице прохладно, лучше отдать предпочтение кедам с высоким голенищем. Подойдут, впрочем, и кроссовки, — пояснил Медведев.

— Важное требование к обуви — нескользкая подошва. Вам придется вставать ногами на металлическую поверхность, она после осадков может быть мокрой, а это небезопасно. Незаменимый атрибут для занятий на улице — перчатки. Как пояснил эксперт, перчатки можно купить самые простые. Главное, чтобы были из натуральных нитей и с нескользким покрытием. В них подтягиваться очень удобно — не будет мозолей.



5 июля 2020 года. Москвичка Анна Ванюшкина занимается бегом на Никольском улице

Эксперт советует обязательно взять с собой на тренировку бутылку воды.

Основа основ

До начала упражнений необходимо хорошо разогреть

мышцы, чтобы подготовить их к более интенсивной нагрузке. Поэтому любая тренировка начинается с тщательной разминки.

— Тут действует единственное правило: лучше каче-

ственная разминка без тренировки, чем хорошая тренировка без разминки, — рассказывает Дмитрий Медведев.

Разминаться — дело нехитрое. Достаточно вспомнить школьные уроки физкультуры. Пять минут будет вполне достаточно. Кстати, хороший вариант — пройтись пять минут на шаговом тренажере или по улице, перед тем как прийти на тренировочную площадку. Темп — умеренно быстрый. Если же вы человек более-менее подготовленный, то можно те же пять минут пробегать — хоть на месте, хоть по кругу.

— Разогретьте мышцы — можно верхнюю одежду снять. Но это крайне важно сделать до того, как вспотеете. Если вы сначала пропотели, а потом на ветру разделись, недолго и заболеть даже летом, если погода прохладная! — пояснил Дмитрий Николаевич.

Если вы делаете силовые упражнения, нужно соблюдать принцип «сверху вниз». В смысле сначала тренируются руки, потом плечи, грудь, спина, мышцы пресса, бедра и икры. Не бойтесь перетрудиться или травмироваться.

Без резких остановок

Во время занятий на улице нужно выполнять несколько правил. Первое и главное — не останавливайтесь между подходами. Бывает, что спортсмен подтянулся, отжался пробегал пару киломе-

тров, а потом сел на скамейку — отдохнуть. Это верный способ создать себе проблемы с сердцем. Ведь резкий переход от высоких физических нагрузок к покою плохо влияет на сердечно-сосудистую систему. Поэтому, сделав, скажем, десять подтягиваний, не садитесь, а походите, сделайте растяжку.

— Второй момент: после тренировки не бегите скорее домой. Идите лучше шагом, постепенно успокаивая дыхание. Ведь в каждой тренировке есть разминка и есть заминка — переход к спокойному состоянию, — пояснил Дмитрий Медведев.

Придя домой, лучше встать под горячий душ. Если есть желание и сила воли, горячее купание лучше завершить холодным — тогда вы усилите эффект закаливания. Второй вариант — душ контрастный. Он не только закаливает, но и бодрит лучше кофе.

Лучшее время

По мнению эксперта, заниматься лучше утром, перед работой. Дело в том, что после силовых тренировок развивается просто «волчий» аппетит. Человек, позанимавшийся вечером, плотно ужинает, а потом не может уснуть — живот полный. А даже если засыпает, то такой сон куда хуже восстанавливает силы, ведь организм не отдыхает, а работает, переваривая пищу. А утренняя тренировка, в свою очередь, лишь бодрит и дает энергию на весь день.



СЕРГЕЙ ШЕВЧЕНКО/ТАСС

точка Сегодня точку в номере ставит участник бейсбольной команды «Северные звезды» спортивной школы олимпийского резерва № 42 Федор Талакин. Юноша выступает на чемпионате России по бейсболу, который проходит на стадионе «РусСтар Арена». Помимо «Северных звезд», на соревнованиях в бескомпромиссной спортивной борьбе сошлись столичные команды «Московские волки», «Москвич» — победитель финальной серии прошлогоднего чемпионата, «РусСтар», «РусСтар-2», а также сборная Санкт-Петербурга, «Черное море» из Севастополя и балашихинский «Метеор». До 2 сентября участники выяснят, кто из них достоин звания лучшего. Кстати, в столице с 2016 года действует специальная программа Москомспорта, направленная на присвоение бейсболу статуса базового вида спорта.

ТRENДЫ УЛИЧНОГО ФИТНЕСА → ТР. 7

Министерство иностранных дел России разработало проект постановления правительства, который предусматривает отказ от безвозмездной помощи гражданам страны, оказавшимся в сложной жизненной ситуации за рубежом. Россияне должны будут возместить затраченные на возвращение средства в течение трех месяцев.

вопрос дня

Эвакуацию из-за рубежа могут сделать платной. И как вам?



ЮРИЙ БАРЗЫКИН
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОГО СОЮЗА ТУРИЗМА

Такую меру вводить не нужно. Функция государства — оказывать помощь своим гражданам в случае социально-политических, техногенных, природных катаклизмов. Хотя за последние годы и взимали плату за вывозные рейсы. Если подобную практику распространят на Россию, думаю, что туристов разграничат на категории. Например, если человек попал в экстренную ситуацию, угрожающую его жизни и здоровью, он должен будет обратиться в консульство России. В таком случае государство окажет ему безвозмездную помощь. Но если люди какое-то время живут за рубежом, обязаны там собственными средствами, работой или просто поехали отдохнуть и развлечься, то государство не обязано возвращать их домой безвозмездно.



ДМИТРИЙ ДАВЫДЕНКО
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОБЩЕСТВЕННОГО СОВЕТА ПРИ ФЕДЕРАЛЬНОМ АГЕНТСТВЕ ПО ТУРИЗМУ

Платные вывозные рейсы нужно было предусмотреть с самого начала. Когда возникла эпи-

демия коронавируса и организовали перелеты для граждан, которые остались за рубежом, я даже не знал, что с них не берут деньги. Во многих странах людям помогают, за это заплатить на вполне законных основаниях. Почему другие граждане должны обеспечивать перелет туристам? Ведь средства на вывозные рейсы выделяются из федерального бюджета, то есть речь идет о наших с вами налогах. Путешественники, которые посещают другие страны, взрослые люди и должны нести ответственность за свои поступки. Любое подобное перемещение по миру — это всегда риск. Если у кого-то нет средств на обратный билет, можно взять кредит. Речь же идет только о такой сумме, а она не так уж и велика. Совсем другое дело, когда из-за коронавируса домой не вернулись школьники, студенты, люди, которые приехали за границу по работе или ухаживать за родственниками. Им можно помочь безвозмездно.



СЕРГЕЙ КРИВОНОЗОВ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВЛЕНИЯ АССОЦИАЦИИ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ РФ «СОЮЗ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РФ»

Граждане имеют право рассчитывать на поддержку своего государства в чрезвычайных обстоятельствах. Эпидемия коронавируса к таким как раз и относится. Необходимо и дальше вывозить туристов

бесплатно. Иначе мы дойдем до того, что появится идея сделать платными услуги того же МЧС. Инициатива Министерства иностранных дел о возмещении денежных средств за вывозные рейсы еще будет рассматриваться и уточняться. Я согласен с мнением некоторых экспертов, что туристы, скорее всего, будут разделены на несколько групп. В частности, на тех, кто отправился отдохнуть за границу и не смог оттуда вернуться из-за коронавируса, и тех, кто живет там на постоянной основе. Вторые должны рассчитывать исключительно на себя.



МАРИЯ АРХИПОВА
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ АССОЦИАЦИИ АДВОКАТОВ РОССИИ ЗА ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

Если введут плату за вывозные рейсы, будут ущемляться права граждан и нарушится принцип государственного управления. Люди платят налоги, чтобы им предоставляли общественные блага. Одно из них — помощь людям, которые попали в трудную жизненную ситуацию за рубежом. А если этого не будет, возникают вопросы: зачем вообще нам такое государство, в чем функция Министерства иностранных дел? Ведь этот орган был создан для того, чтобы отстаивать права людей за границей. А тут получается, что мы сами должны разбираться со всеми проблемами. При этом не нужно делить туристов на категории. Оказывать помощь необходимо каждому. И если кто-то возмущается, что наши соотечественники вывозят за деньги налогоплательщиков — это огромная проблема нашего общества.

Подготовила **МАРГАРИТА МАРТОВСКАЯ**
m.martovskaya@vm.ru

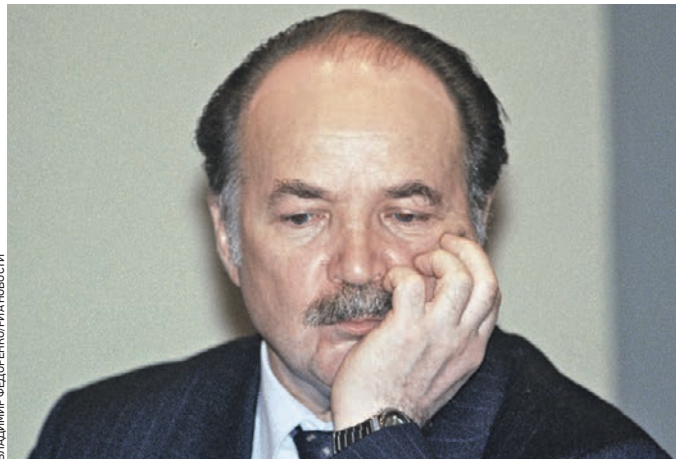
Мнения экспертов могут не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

Николай Губенко. Артист от Бога и политик по совести

утрата

Горькое известие о смерти актера, режиссера и политического деятеля Николая Губенко (на фото) пришло вчера утром. Для поклонников, коллег и друзей оно стало неожиданностью — о том, что Николай Николаевич болен, было известно, но никто не сомневался, что он поправится.

Не случись этой беды, сегодня Николаю Николаевичу исполнилось бы 79 лет, и его телефон разрывался бы от звонков. Горькое совпадение... Удивительная судьба была у Губенко, поразительная по накалу жизни. Он родился в катакомбах Одессы во время неистовых бомбежек. Год спустя семья осталась без отца: летчик Губенко погиб на фронте. Погибла и мама... Ее, главного конструктора завода, немцы повесили за отказ сотрудничать. Пятеро детей стали сиротами. И детство Коли — детдом № 5, полный такими же полуголодными детьми с грустными глазами. Судьба детдомовца — всегда вопрос. Для Губенко определяющим стал перевод в Суворовское училище. Оно научило его не только дисциплине и собранности, но и... влюбил в театр! После занятий в драмкружке выпускник училища, вчерашний курсант Губенко без размышлений поступил в студию при Доме актера, откуда попал в труппу Одесского ТЮЗа. Там он не столько играл,



ВЛАДИМИР РЕДКОРИН/ТАСС

сколько напивался опытом, а «рванул» позже, в начале 1960-х, когда поступил на актерский факультет столичного ВГИКа, на курс к знаменитому Сергею Герасимову и Тамаре Макаровой. Тут встретил он и огромную любовь — однокурсницу Жанну Болотову. Они всю жизнь были вместе... Влившись в труппу Театра на Таганке, Губенко получил и роли, и успех, и умудрился сочетать актерство и режиссуру, окончив режфак ВГИКа. Все, что происходило с ним дальше, — это был путь вверх в творчестве и погружение в общественные и руководящие сферы. Он стал последним министром культуры СССР, сделал все как главреж Театра на Таганке для возвращения Юрия Любимова, с чего, по иронии судьбы, начался и раздел театра... Руководителем «Содружества актеров Таганки» Губенко был до последних дней.

Много лет был плотно занят политикой. Депутат Госдумы и Мосгордумы, участник законодотворческого процесса, он посвящал жизнь культуре — как своей страсти и политике — как своей совести. Лауреат многих премий и кавалер значимых наград, заслуженный и народный артист РФ, Губенко был любим зрителями, сыграл множество ролей и на сцене, и в кино, которое особенно любил, а политику не оставлял, веря, что добьется позитивных изменений в тех сферах, в которых разбирался. Уход Николая Губенко — утрата не только для близких и культуры, но для политического небосвода страны. Светлая память удивительно-му человеку. Будем помнить.

КОЛЛЕКТИВ «ВЕЧЕРНЕЙ МОСКВЫ» ВЫРАЖАЕТ ГЛУБОКИЕ СОБОЛЕЗНОВАНИЯ БЛИЗКИМ, КОЛЛЕГАМ И ДРУЗЬЯМ НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ГУБЕНКО.

соболезнования

ВЛАДИМИР ПУТИН
ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ
Российская культура, все мы понесли огромную, невосполнимую утрату. Николай Николаевич Губенко всю свою жизнь преданно служил избранному делу, людям, Отечеству, был человеком удивительного, щедрого таланта, образцом честности и порядочности, искренности и верности своим принципам и в творчестве, и на общественном поприще. Светлая

память о Николае Николаевиче навсегда останется в сердцах его коллег, друзей, учеников, в наших сердцах.

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
МЭР МОСКВЫ
Не стало депутата Мосгордумы, народного артиста, режиссера, художественного руководителя театра «Содружество актеров Таганки» Николая Губенко. Нас связывала многолетняя совместная работа. Николай Николаевич

был замечательным человеком. Соболезную родным и близким Николая Николаевича. Светлая память.

АЛЕКСЕЙ ШАПОШНИКОВ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ МОСКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ДУМЫ
Москвичи потеряли настоящего патриота, выдающегося государственного деятеля, режиссера и актера. Мы — мудрого коллегу-депутата. Соболезнования семье...

Звездное мракобесие



«Не могу найти работу: я же Овен!» — сказала мне приятельница, журналистка Вика. Сколько ее помню, она всегда в поиске работы. Уже лет пятнадцать, что мы знакомы. Поработает где-нибудь год и потом года два «вакантна». Я, признаться, была удивлена. Неужели это имеет значение при приеме на работу? Не профессионализм, а месяц рождения?

Оказалось, да! Сейчас, как в любые нестабильные и смутные времена, гороскопам уделяется огромное внимание. Интернет радостно сообщил на мой запрос, что любят брать на работу амбициозных Львов и креативных Водолеев. А в бухгалтерии незаменимы скрупулезные Девы. Нерешительных Рыб и упрямых Козерогов «не рекомендуют». Вспыльчивых Овнов и Скорпионов трудоустроят «с осторожностью». Конечно, все это отдает каким-то мракобесием. Ведь так вот, огульно, отбраковать сразу одну двенадцатую населения всего земного шара просто нерационально. Но есть и те, кто может позволить себе составить подробный гороскоп, с расчетом влияния всяких коварных Плутон, властных Меркурий и задумчивой Луны... Астрологи пашут не покладая рук. Даже моя однокурсница, между прочим, с красным дипломом окончившая редакторский факультет, работает теперь астрологом. От заказов отбоя нет. Работа редактора приносит значительно меньший доход... Заказывают личные гороскопы владельцы бизнеса — смотрят, когда лучше не рисковать, а когда можно и начать новый проект. Составляют себе гороскопы потенциальные работники. Им важно знать, когда звезды будут благосклонны к тому, чтобы сменить работу или даже сферу деятельности. Сотрудники HR-агентств тоже уделяют внимание дате рождения соискателей. Опросы показали, что учитывают личные гороскопы при приеме на работу 16 процентов собственников бизнеса, 5 процентов HR-агентов. Разногласия с трудовым коллективом и начальством объясняют «несовместимостью зодиака» аж 23 процента опрошенных! А уж как нас всех запугали ретроградным Меркурием и коридором затмений! Соединением Сатурна и Плутона! Все это вроде бы пережили. Так или иначе... А сейчас вот страшно: ожидается ретроградный Марс. Не хочется погружаться в эти планетарные несчастья. С уверенностью можно сказать лишь одно: звезды равнодушно взирают на землян много столетий. А мы, маленькие человечки, все выискиваем закономерности. Что-то, безусловно, совпадает. Такое запоминается... А если «мимо», то про это быстро забываем. Не надо утешаться гороскопами даже в трудные времена. Звезды «помогут» устроиться на хорошую работу, сохранить ее и сделать карьеру. Но только при одном условии: если ты хороший профессионал.



ЕКАТЕРИНА РОЩИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

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

Собрание изящных искусств

дата

В этот день 122 года назад началось строительство Государственного музея изобразительных искусств имени Пушкина.

О необходимости в Москве такого музея неоднократно с 1893 года писал и профессор кафедры теории и истории искусства Московского университета, доктор римской словесности Иван Цветаев (1847–1913). Он же разработал условия конкурса на составление проекта здания. Церемония торжественной закладки здания музея на Колымажном дворе состоялась 17 августа 1898 года в присутствии членов императорской фамилии, попечителя Московского учебного округа, ректора и профессоров Московского университета и почетных гостей. Музей создавался на основе Кабинета (Музея) изящных искусств и древностей Московского университета, включавшего античные вазы, ювелирные украшения, коллекцию, некоторое количество слепков с античной скульптуры и небольшую специальную библиотеку. С приходом к заведованию кабинетом Ивана

Цветаяева в 1889–1890 годах началось его планомерное развитие, в особенности скульптурного раздела и библиотеки, и превращение его в Музей изящных искусств (с 1895 года — имени императора Александра III) — учебного образовательного и публичный, где в гипсовых слепках, макетах и галванокопиях по единой научной программе должны были быть представлены основные этапы истории искусства с древних времен до Нового времени. В этом качестве музей становился первым в России учреждением такого типа.

Идея, что музей должен хранить ценности культуры, была основной и тогда, и сейчас. Но за прошедшие десятилетия изменился характер нашей работы и появились новые задачи, которые прежде всего связаны с использованием средств массовой коммуникации. Музей же — это просветительство, это воспитание, это работа с детьми, развитие у них навыков видеть искусство, — говорит президент ГМИИ имени Пушкина Ирина Антонова.

Сегодня коллекция музея состоит более чем из 700 тысяч предметов.

ГЕННАДИЙ ОКРОКОВ
g.okrokov@vm.ru

Частности

РЕКЛАМА

Недвижимость

● Срочная продана, аренда квартиры на ваших условиях. Т. (495) 925-75-04

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! 8 (499) 399-39-45

● **Московская социальная юридическая служба.** Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. по моему вернуть или расслушать квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. (499) 409-91-42

● **Обманливые юристы-аферисты?** Поможем! Оплата по результату. Т. (495) 220-56-66

● **Возврат квартиры.** Т. (495) 210-25-63

Работа и образование

● **Офисная 5/2.** Т. (977) 669-84-07

Искусство и коллекционирование

● **Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки.** Т. (495) 585-40-56