



СПОРТ

3

Покорим Крылатские холмы! Как обустроена современная велотрасса



КАРЬЕРА

15

Арбузный мастер: необычные идеи подработки летом



ДАТА

12

День киберспорта. Наша сборная вышла на мировой уровень



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, вторник, 7 июля 2026 года, № 40 (30400)

Счастливым номер!

Открытый кастинг для девушек, которые хотят бороться за титул «Мисс Россия — 2026», прошел в столице. «ВМ» посетила это событие и поговорила с финалистками

13

4 июля. Финалистка открытого кастинга главного национального конкурса «Мисс Россия — 2026» Ева Кошкалда в одном из столичных торговых центров. **ФОТО:** ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

ГОРОД

ФОРМУЛЫ УКРАШАЮТ

2

Новый образовательный комплекс построят в Печатниках. Детский сад смогут посещать 225 малышей, а школа будет рассчитана на 500 учеников. Фасады школы украсят декоративные элементы в виде формул, символов и знаков. «Вечерка» рассказывает, как будут выглядеть здания.



МОЙ РАЙОН

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ ИЩИТЕ В ЦАРИЦЫНЕ

5



ЦИТАТА



Мэр Москвы

**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН**

В 2026 году московские городские колледжи выпустили свыше 33 тысяч молодых специалистов — на 10 процентов больше, чем годом ранее. Ребята получили востребованные профессии в ключевых отраслях городской экономики: от транспорта, безопасности, финансов до социальной сферы и креативных индустрий. Теперь они — настоящие профессионалы, две трети из которых начали работать еще во время обучения.

Вода творит чудеса?

Сегодня День минеральной воды. На прилавках магазинов все чаще можно встретить варианты «улучшенной» воды с различными добавками. «ВМ» разобралась, есть ли в них польза для организма или это маркетинговый ход.

7

ТРЕНДЫ

СВАДЬБА СРЕДИ БЕРЕЗ

Завтра стартует масштабный Всероссийский свадебный фестиваль «Россия. Соединяя сердца». По этому случаю «Вечерка» собрала топ самых свежих тенденций проведения церемоний бракосочетания.

8



Столичные молодожены Булат Давлетшин и Виктория Михайлова

АЛЕКСАНДР ЮЧУБЕИ

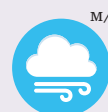
ПОГОДА



+21



+18



5

Небольшое похолодание в столице задержится до конца недели. Завтра в течение дня будет идти дождь. Не забудьте взять с собой зонт.

Нашли формулу успеха

Необычный образовательный комплекс появится в Печатниках

11,5

тысячи человек работают на площадке «Печатники» 033 «Технополис Москва». В ее составе действуют 130 предприятий.

Сergeй Собянин в центре практической подготовки для машиностроения на территории 033 «Технополис Москва» в Печатниках

ной инфраструктуры города Василий Десятков. По его словам, это позволит значительно снизить транспортную нагрузку на ряд магистралей, а еще поможет создать комфортную прогулочную зону для жителей и гостей столицы.

— Подобные проекты оказывают положительное влияние на связанность сразу нескольких территорий, на повышение их инвестиционной привлекательности, — уверена кандидат экономических наук, доцент Финансового университета при правительстве РФ Эльвира Белозорова.

Свой вклад вносят и застройщики. Так, на Шоссейной улице создадут игровой комплекс в виде двухъярусной палубы. Боковые поверхности сооружения превратят в скалодром — отдельно для малышей до шести лет и детей постарше. В стены интегрируют ниши для отдыха, а внутри оборудуют лекторий с проектором и крытую зону с качелями и гамаками.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о строительстве нового образовательного комплекса в Печатниках.

Печатники расположены на юго-востоке столицы и являются одним из старейших промышленных районов. В последние годы район активно преобразуется и становится более привлекательным для жизни и работы.

Комфорт с индустриальным шармом

Промышленная история района отразилась в его архитектуре и инфраструктуре. Здесь располагались многочисленные предприятия, в том числе знаменитый Московский шинный завод. Сегодня многие из промзон переживают рендевелопмент, превращаясь в современные жилые комплексы, бизнес-центры и общественные пространства. Получается комфортная городская среда с индустриальным шармом. При этом район может похвастаться значительными зелеными территориями. Главной жемчужиной Печатников является одно-



Новый образовательный комплекс построят на Южнопортовой улице. Цветовая гамма фасада школы будет выполнена в цветах от теплого терракотового до прохладного бирюзового

именный парк вдоль Москвы-реки. С каждым годом в этой части города становится все больше заметных зданий и объектов. Например, станция «Печатники» Большой кольцевой линии метро со светлыми галереями, новые предприятия особой экономической зоны, современные жилые комплексы, центр практического обучения «Профессии будущего».

**ФАСАДЫ
УКРАСЯТ
СИМВОЛАМИ
И ЗНАКАМИ
ИЗ УЧЕБНИКОВ**

Оригинальная архитектура

Теперь в районе решили построить оригинальный по архитектуре и внутреннему наполнению образовательный комплекс. Он расположится на Южнопортовой улице. — Дошкольный блок разместится в трехэтажной части здания, школа — в четырехэтажной. Садик примет 225 малышей, а школа — 500 учеников, — рассказал Сергей Собянин. Уже согласована архитектурная концепция образовательного комплекса. Объемы здания, которое будет в виде буквы Г, выполнят в разных цветах — от



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



теплых терракотовых до прохладных бирюзовых. Фасады школы украсят декоративные элементы в виде формул, символов и знаков. На прилегающей территории создадут спортивные и игровые площадки, разместят школьный стадион и обустроят зоны отдыха.

— Завершение строительства и монтажных работ в соответствии с договором участия запланировано на 2027 год, — заявил мэр столицы.

Развитие транспортной инфраструктуры

В планах у города и другие проекты для развития этой

части столицы. Например, ведется реконструкция Симоновской набережной. — Реализация проекта вместе с реконструкцией соседней Крутицкой набережной в итоге даст возможность соединить между собой несколько территорий таким образом, что получится единый маршрут от Таганского района до Печатников, — сказал руководитель Департамента строительства транспортной и инженер-

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Мэр столицы Сергей Собянин рассказал о расширении программы финансовой поддержки патентования разработок в России. Подать заявку на грант можно на платформе Московского инновационного кластера i.moscow. Программа финансовой поддержки действует с апреля 2022 года. Всего за это время было одобрено свыше 1,1 тысячи заявок на патент от инновационных компаний.



Руководитель академии роботизации производителя роботизированных систем Анастасия Михеева

ЕКАТЕРИНА ХОРОШИЛОВА



4 июля. Первый замначальника Управления координации деятельности Градостроительного комплекса Мария Дерунова на открытии велотрассы



БОЛЬШУЮ РАБОТУ ПРОДЕЛАЛИ БИОЛОГИ, СТРОИТЕЛИ, ДЕНДРОЛОГИ

И покорятся нам Крылатские холмы

В столице открыли велотрассу международного уровня

В парке «Крылатские холмы» открылся новый байк-парк, предназначенный для скоростного катания на горных велосипедах. «Вечерка» исследовала этот объект.

Бывшие владельцы велотрассы и байк-парка за последние 40 лет не проводили никакого благоустройства. Так что потребовался масштабный проект развития территории. Сейчас здесь восстановили покрытие шоссейной велосипедной трассы, создали прогулочную зону, оборудовали освещение и систему звукового оповещения. Создали две учебные велосипедные площадки и новый объект — кросс-кантри-трассы. — Новый объект будет способствовать популяризации активного образа жизни и укрепит статус Москвы как одного из ведущих спортивных центров страны, — заявил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

В свою очередь президент Федерации велосипедного спорта Андрей Захаров отметил: площадка открывает широкие возможности



Протяженность трассы — более четырех километров. На пути — 25 участков с разным уровнем сложности

КСТАТИ,

для передвижения на небольшие расстояния по городу лучше выбирать велосипед, а при наличии времени — пешие прогулки. Такие занятия укрепляют сердце и сосуды, нормализуют давление, снимают стресс и заряжают позитивными эмоциями.

для проведения тренировок, мастер-классов, а также для организации городских фестивалей и соревнований. Парк уже сейчас способен принимать соревнования высокого уровня.

— Трасса хорошая, достаточно сложная. Очень понравилось, — поделилась

мастер спорта, многократная чемпионка России по велоспорту Гузель Ахмадулина.

Руководитель проекта по строительству трассы Николай Мироненко подчеркнул, что проект был сложным для реализации. Большую работу проделали дендрологи, биологи, специалисты в области природопользования и охраны окружающей среды. Сама трасса поделена на 25 спецучастков, и у каждого — своя особенность.

— Мы очень долго выбирали известняк. Объехали много карьеров и работали с поставщиками очень внимательно. Это известняковый отсев из Калужской области, — сказал Мироненко. — Материал даже после намокания становится достаточно твердым, что и позволяет его использовать в абсолютно любую погоду.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИВАН СЕЛЕДКОВ
19-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН
РОССИИ ПО МАУНТИНБАЙКУ



Невероятная трасса! Лучшая из тех, что я видел. Она гармонично сочетает в себя все

элементы, очень похожа на сложнейшие трассы Кубков мира.

Это единственная трасса в России, которая подходит для тренировок и подготовки к Кубкам и чемпионатам мира. Нет нигде подобных трасс, которые сочетали бы в себе все необходимые элементы. А здесь все в одном месте. Думаю, сюда будут приезжать сборные со всей России, чтобы потренироваться.

Пока есть участки трассы, которые преодолел только один человек. Не все даже верят, что это возможно. Но это как раз прекрасная возможность для роста наших спортсменов, уверен Мироненко.

Участки трассы классифицированы по международной системе сложности. Теперь спортсмены и новички могут покорять Крылатские холмы!

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

На сложные юридические и правовые вопросы читателей «Вечерки» отвечает наш постоянный эксперт.

Денис, ЦАО:

Мой дедушка является пенсионером и на своем дачном участке построил пристройку, где он продает продукты питания и хозяйственные товары. Местная администрация требует включения в так называемую схему, без которой торговать нельзя. Так ли это?

Сейчас торговать можно

Действительно приняли закон, который упорядочивает размещение так называемых нестационарных торговых объектов (НТО). К ним относятся палатки, ларьки и автолавки. Смысл закона именно в том, что он касается размещения этих НТО на частных земельных участках.

В скором времени произвольно торговать будет нельзя. Необходимо включать ларьки, палатки и автолавки в специализированную схему размещения.

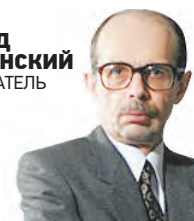
Эта схема должна соответствовать требованиям, предъявляемым к архитектурному облику территории. Но самое главное — закон вступает в силу с 1 сентября 2026 года, поэтому сейчас можно размещать точки. Важно отметить, что владельцам уже работающих нестационарных объектов предоставят переходный период, он будет действовать в течение трех месяцев после вступления закона в силу.

В это время можно будет торговать без включения в соответствующие схемы,

однако необходимо будет подать заявление в местную администрацию. Следует отметить, что местная администрация получит серьезные права для ограничения, а то и вообще для запрета размещения торговых точек, например, в зонах отдыха, у памятников.

НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

ЛЕОНИД ОЛЬШАНСКИЙ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



Кто же сможет торговать? Первое — юридические лица, второе — индивидуальные предприниматели. Но есть и исключения: крестьянские хозяйства и сельскохозяйственные кооперативы не могут быть обязаны включаться в муниципальные схемы. Поэтому сейчас ваш дедушка может продолжать торговать, а после 1 сентября ему необходимо подать соответствующее заявление.

ПРАЗДНИК

Метро напоминает о главном

До 8 июля на десяти станциях «Живое общение» в Московском метрополитене появились специальные почтовые ящики для отправки открыток ко Дню семьи, любви и верности.

Пассажиры смогут бесплатно отправить праздничные открытки своим близким в любой день с 8:00 до 20:00.

— Пассажиры метро могут бесплатно отправить поздравления своим близким во все регионы России до 9 июля включительно. Московский метрополитен совместно с «Почтой России» уже более трех

лет проводит подобные акции к крупным столичным и государственным праздникам, — отметил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

Ящики установлены на станциях: «Площадь Революции», «Александровский сад», «Курская», «Павелецкая», «Белорусская», «Китай-город», «Чкаловская», «Хорошевская», «ЦСКА» и «Электровозовская». Ранее в этом году почтовые ящики уже устанавливали в метро к Новому году и Дню Победы.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

Дежурный должен быть вежливым

В финал конкурса вышли 10 сильнейших специалистов

Лучшим дежурным по станции метро в рамках конкурса «Московские мастера» стала Виктория Муравьева, работающая на станции «Калужская» Калужско-Рижской линии.

Финал конкурса собрал лучших специалистов столичного метрополитена.

Участникам предстояло продемонстрировать не только теоретические знания правил технической эксплуатации метрополитена, но и практические навыки: алгоритм действий работников при переводе стрелки курбелем, а также четкую коммуникацию с машинами и работниками служб метрополитена.

— Несколько лет назад уже участвовала в городском конкурсе «Московские мастера», но тогда не заняла



Лучший дежурный по станции метро по итогам конкурса «Московские мастера» Виктория Муравьева. Работает она на станции «Калужская»

НАДО БЫЛО ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ, СОБЛЮДАЯ ЧЕТКИЙ АЛГОРИТМ

призового места, — делится Виктория.

На станции «Деловой центр» участники прошли тестирование и на практике продемонстрировали свои знания.

— Важно было показать, как правильно и оперативно выполнить задания без

ошибок, — вспоминает Виктория. — Далее требовалось внимательно провести осмотр и перевести стрелки, соблюдая правильный алгоритм действий.

— Быть вежливым, толерантным в любой сложной ситуации, сохранять спокойствие и внимательность

ко всему, что происходит, — это главное в нашей работе, — подчеркивает победительница. — Работа ответственная и увлекательная. Важно уметь действовать по обстановке. Я рада, что поучаствовала и победила. И что есть такой конкурс, позволяющий проверить свои знания и навыки.

Она добавила, что все работники нужны и важны, так как делают общее дело.

— Только в команде, при слаженных действиях, обеспечиваются безопасность и комфорт пассажиров. Благодарю родных, друзей и коллег за поддержку. Спасибо всем причастным к конкурсу работникам, организаторам, тем, кто помог нам проверить свои знания и навыки, — заключила Виктория.

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
vecher@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ ЛИКСУТОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ
ПО ВОПРОСАМ ТРАНСПОРТА
И ПРОМЫШЛЕННОСТИ



Работа дежурного по станции требует серьезной под-

готовки, внимательности и умения быстро принимать решения в нестандартных ситуациях. В этом году в конкурсе приняли участие 127 сотрудников, а в финал вышли 10 специалистов. Такие соревнования помогают совершенствовать профессиональные навыки и обмениваться опытом. По поручению мэра Москвы мы продолжаем создавать лучшие условия.

ТРАНСПОРТ

Три года дому для электробусов

Три года назад в Северо-Западном округе столицы начал работать электробусный парк «Митино».

Сегодня это современный комплекс площадью 9,4 гектара, который одновременно готовит к выходу на линию до 300 машин. Сейчас парк обеспечивает работу 19 маршрутов, в том числе двух новых, которые были запущены в этом году.

— Москва входит в число лидеров среди городов мира по развитию и использованию электротранспорта. Запуск дома для электробусов «Митино» улучшил транспортные связи на северо-западе столицы и снизил влияние техники на экологию в городе, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

По его словам, сегодня на маршрутах электробусной площадки пассажиры совершают более 97 тысяч поездок в сутки.

География маршрутов электробусного парка «Митино» охватывает более 20 столичных районов и доходит до подмосковных городов.

На территории парка установлены 37 зарядных станций и три линии портальной мойки с системой рециркуляции воды, что

позволяет экономить ресурсы.

В парке трудятся свыше 390 водителей, для которых созданы: столовая, медпункт, а также спортивный и актовые залы.

Развитие электротранспорта — это стратегическая задача: замена одного автобуса позволяет сократить выбросы углекислого газа более чем на 60 тонн в год. За период с 2018 по 2025 год современный транспорт позволил избежать выброса примерно 1,3 тысячи тонн загрязняющих веществ и около 300 тысяч тонн углекислого газа.

Электробусы показывают высокий уровень комфорта в поездках благодаря плавному ходу, отсутствию шума и вибраций.

Кроме того, во всех электробусах установлены USB-слоты для зарядки телефонов и медиаэкраны с информацией о ближайших остановках. А с помощью цифровых валидаторов можно произвести оплату проезда любым способом. Поддерживать оптимальную температуру в салоне помогает система климат-контроля, воздушная завеса, а также кнопки адресного открытия дверей. Машины оборудованы видеокамерами снаружи и внутри салона.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Водитель Владислав Шаповалов в электробусном парке «Митино». ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

В столице определили победителей конкурса «Московские мастера» в номинации «Специалист по предоставлению услуг». В тройку лидеров вошли Татьяна Новикова из центра госуслуг района Братеево, Полина Миланич — флагманский офис Южного административного округа и Динара Кинжигалиева — центр госуслуг Можайского района. Заявки для участия в конкурсе подали 270 человек.

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

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

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

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

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

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Тираж 500 000 экз. Бесплатно. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года. Срок сдачи номера в печать 06.07.2026, 22:00. Дата выхода в свет 07.07.2026, № 40 (30400).



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



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

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

12+ | **VM.RU**

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

Устроим свидание у реки

Царская набережная в Коломенском парке — одно из популярных мест для прогулок москвичей. Ее обновление завершилось в июле 2025 года. Об изменениях после реконструкции узнали в «ВМ».

Протяженность набережной составляет 3,5 километра. Здесь есть как прогулочная зона, так и места для занятий спортом. Самым ярким и интересным решением стал оборудованный деревянный настил длиной около 1,7 километра, который проходит прямо над водой. — Очень красивое и интересное решение для того, чтобы разнообразить прогулочный маршрут, — поясняет архитектор Марина Парфенова. Вдоль набережной появились стильные павильоны с остеклением. Их фасады

украшены изображениями архитектурных памятников «Коломенского».

Для досуга юных москвичей обустроили детскую площадку — с красочными аттракционами, горками, качелями. Она рассчитана для детей разных возрастов: вместе смогут отдыхать как совсем крохи, так и более взрослые ребята. Еще особое внимание специалисты уделили созданию спортивной инфраструктуры. Рядом с набережной появилась видовая площадка с зоной для йоги, воркаут-комплексом, тренажерами и местами для отдыха с шезлонгами. Еще там появилась беговая дорожка, а в южной части парка — спортивный кластер.

— Если рассматривать инфраструктуру спортивной зоны на набережной «Коломенского» с профессиональной точки зрения, то все разработано для спортсменов разной подготовки — и это здорово, — поясняет тренер по функциональному спорту Инесса Патарая.



НАСТИЛ ДЛИНОЙ ОКОЛО 1,7 КИЛОМЕТРА ПРОХОДИТ ПРЯМО НАД ВОДОЙ

Еще одной интересной фишкой стала свадебная зона на набережной. В месте впадения реки Жужи в Москву-реку устроили площадку для церемоний прямо на

воде. Здесь есть павильон на 200 человек, зеленый лабиринт, арт-объект из переплетенных стальных колец. Рядом расположен остекленный амфитеатр на 850 мест для проведения мероприятий. В летнее время на набережной загорают на шезлонгах, а в холодный се-

зон она становится центром зимнего досуга. Каток, который разместили здесь в прошлом году, считается одним из самых протяженных в Москве. Многие отмечают, что это идеальное место для романтических свиданий.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

4 июля. Москвичка Оксана Поротова гуляет по Царской набережной. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ФИЛИПП КРАВЧЕНКО
УРБАНИСТ



Сегодня набережные многих московских парков переживают второе рождение. Это не просто дорожки вдоль воды, а целые функциональные пространства для всей семьи. С каждым годом таких мест появляется все больше. В случае с «Коломенским» преобразование прошло действительно масштабное. Еще в прошлом году здесь практически не было ничего, а сегодня это модное место, которое можно часто встретить в соцсетях.

Что изменилось



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

Валериана, ваш выход



**ЗДЕСЬ МОЖНО
УВИДЕТЬ КАК
ПРИВЫЧНЫЕ
ЛУГОВЫЕ
РАСТЕНИЯ,
ТАК И РЕДКИЕ**

В музее-заповеднике «Царицыно» после обновления открылся сад, где можно увидеть более 40 видов фармакопейных растений и различных декоративных трав и кустарников, а еще узнать о них интересные факты.

Тем, кто раньше уже гулял по Саду лекарственных растений, искать его не придется — он по-прежнему находится между Первым и Вторым оранжевыми корпусами. Остальные тоже не пропустят этот уникальный островок: знакомые ароматы разнотравья обязательно привлекут к себе. — Сад лекарственных растений создавался еще в 2017 году как дополнение к оранжевому комплексу Царицынского парка. Но в прошлом году мы с ландшафтным биоэкологом Милой Русаковой по инициативе музея и при поддержке фармацевтической компании создали для сада новый дизайн, — рассказывает ландшафтный дизайнер Мария Роголева. Необходимо было вписать растения в единую художественную композицию, уточняет Мария Роголева.



Дельфиниум используется как обезбаливающее средство. **ФОТО:** АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



Буквица — источник биологически активных веществ. **ФОТО:** АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИРИНА НИКУЛИНА
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
КОМПАНИИ



В российскую и европейские фармакопеи включены порядка четырехсот видов растений. Мы создаем лекарства из растительного сырья и заботимся о его воспроизводимости и сохранении биотопов! Мы используем только ручной сбор при заготовке растений и ограничиваем его объем. Мы за органическое земледелие и сохранение дикоросов в их естественной среде.



АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
vecher@vm.ru

5 июля. Москвичка Евгения Артемьева в Саду лекарственных растений в Царицыне, который многие называют маленьким аптекарским огородом. **ФОТО:** АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

Теперь это сцены для растений-солистов, рядом с которыми высажены «родственники» декоративных сортов. К образовательной функции добавилась эстетическая: в саду с удовольствием проводят время и фотографируются посетители музея-заповедника, попутно получая знания о лекарственных растениях — они снабжены табличками с кодами.

Здесь очень приятно находиться, дышишь лесным воздухом, глаз радуется зелени, узнаешь знакомые растения и можешь получить о них более подробную информацию, — улыбается посетительница сада Евгения Артемьева. В саду можно встретить как привычные для российских лугов и лесных полян растения, так и особенные.

Посмотрите на манжетку обыкновенную (латинское название *Alchemilla*). В Средние века она считалась травой алхимиков из-за способности выделять капли воды из своих листьев. Познакомьтесь с валерианой лекарственной не только в виде настойки — у этого растения изящное цветение, — делится информацией Мария Роголева. — У нас в саду есть и более редкие экземпляры, такие, например, как ирис разноцветный, — он богат витамином С, используется в косметических средствах и в гомеопатии для снятия тревожности.

АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН

Имена для лосей выбрали дети

Юные москвичи дали имена пятерым лосям, обитающим в городской части национального парка «Лосиный остров».

По итогам голосования на платформе «Активный гражданин» — детям — четырехлетнюю самку решили назвать Вестой. За этот вариант отдали 23 процента голосов. Шестилетнюю спокойную лосиху назвали Никой, 24 процента голосов. Трех сохатых нарекли Ромулом, Астры и Бурана.



Лосенок Федя из нацпарка «Лосиный остров». **ФОТО:** МАРИЯ ХАПЦОВА

Гектором и Каем, за эти варианты проголосовали 16, 20 и 28 процентов соответственно. Клички внесут в ветеринарные паспорта животных. Ранее юные москвичи уже выбрали имена для лосей — Дины, Енисея, Астры и Бурана.

ФЕСТИВАЛЬ

Джаз, винтаж и драйв

В День московского транспорта, 12 июля, в бизнес-квартале «Ар-ма» пройдет фестиваль «Бибип-бибип».



НАТАЛЬЯ ФЕДКИШОВА

Гостей ждут с 11:00 до 21:00. В программе более 20 редких ретроавтомобилей из коллекции Музея транспорта, старт исторического ралли со 100 экипажами, мастер-классы. Главная тема — джаз: выступят 10 коллективов. А среди экспонатов будут представлены прототип «Москвича-2150», гоночные машины АЗЛК, а также драгстер «Тропиканка».

Владелец ретроавто «Москвич 412» и «Москвич 403» Виктор Журлов



ЛЕКЦИЯ

Как менялся Западный округ столицы

В проекте «Москва. Традиции. Люди» началась регистрация на лекцию о Западном округе, которая пройдет 25 июля в библиотеке № 197 имени А. А. Ахматовой.

Экскурсовод Дарья Булгакова и историк Виталий

Калашников расскажут, почему на западе столицы появился первый круглый дом и как дачные поселки превращались в городские кварталы. Гости ждут онлайн-прогулки, удивительные истории и секреты краеведения.



Круглый дом в Москве на улице Нежинской, дом № 13, построен по проекту архитектора Евгения Стамо

В Подготовила **ОКСАНА ПЕТРОСЯН** vecher@vm.ru



Москвичка Татьяна Самарина пьет минеральную воду с клубникой.
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНАСТАСИЯ ПОЛЯКОВА
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ



Летом многие забывают, что важно соблюдать питьевой режим. Употребление чая и кофе усиливает потоотделение и теплообразование, что увеличивает нагрузку на организм. Лимонады — вообще главный враг нашего организма. Я рекомендую отдать предпочтение минеральной воде либо газированной, но без каких-либо примесей. При высоких температурах действует правило: чем проще, тем лучше.

ДОМАШНИЕ АНАЛОГИ

Можно сделать свои функциональные аналоги дома, не прибегая к употреблению БАДов.

■ **«Золотая паста» (1)** против воспалений (иммунитет и суставы). Это настоящий хищник среди функциональных напитков. Основа — куркума, чей активный компонент куркумин обладает мощным противовоспалительным действием. Чтобы он усвоился, обязательны жир и черный перец.

Ингредиенты: 1 стакан кокосового молока (или миндального), 1 ч. л. куркумы, щепотка черного перца (критично для усвоения!), щепотка имбиря, 1 ч. л. кокосового масла, мед по вкусу.

Приготовление: смешайте все специи с небольшим количеством молока до состояния пасты, затем влейте остальное молоко. Прогревайте на медленном огне 5 минут, не доводя до кипения. Процедите и пейте теплым.



■ **Свекольный «Энерджайзер» (2)** (для выносливости). Свекла богата нитратами, которые в организме превращаются в оксид азота. Это расширяет сосуды, улучшает кровоток и доставку кислорода к мышцам. Такой напиток за 1–2 часа до физической нагрузки работает эффективнее большинства «предтреников».

Ингредиенты: 1 средняя свекла (сырая), 1 яблоко, сок половинки лимона, корень имбиря (кусочек 2 см), 100 мл воды.

Приготовление: все ингредиенты пропустите через соковыжималку. Если соковыжималки нет, натрите свеклу и яблоко на терке, отожмите через марлю. Разбавьте водой. Дайте настояться 10 минут.

■ **Адаптогенный эликсир с матчей** (для ясности ума). В отличие от кофе, который дает резкий скачок и спад, матча содержит L-теанин. Эта аминокислота замедляет усвоение кофеина, давая ровную, спокойную энергию на 4–6 часов без «трясучки».

Вода творит чудеса?

Есть ли польза от модных «функциональных» напитков

Сегодня День минеральной воды. На прилавках магазинов все чаще можно встретить варианты «улучшенной» воды с добавками. «ВМ» разбиралась, есть ли в них польза или это маркетинговый ход.

С начала лета в сети завирусилась ролик, в которых блогеры рассказывают, как перешли на обычную газированную воду и заметили изменения в теле. Многие отмечают, что похудели на пять килограммов за месяц, наладили работу ЖКТ и избавились от высыпаний на лице всего лишь благодаря бутылке газированной воды в день. По словам врача-диетолога Виктории Безнебеевой, газированная вода — отличная альтернатива сладким напиткам:

— Сама по себе газированная вода не запускает процесс жиросжигания, но помогает отказаться от любимых нами газировок

с содержанием сахара. Еще один интересный эффект — пузырьки газа растягивают стенки желудка, за счет чего чувство сытости наступает быстрее и длится дольше. Однако воспринимать как панацею газированную воду не стоит. Прежде всего лучше проконсультироваться со специалистом, так как у некоторых ее употребление может вызвать



В интернете можно найти воду, которая якобы помогает наладить режим сна



вздутие живота и спровоцировать изжогу за счет углекислого газа.

Что добавляют

Среди еще одних популярных газированных напитков — функциональные. Туда добавляют витамины группы В, а также магний, таурин или калий. Зависит от того, какую цель преследует потребитель. Такие, как обещает производитель, напитки помогают похудеть, снять стресс, зарядиться энергией или даже крепко уснуть. Однако и здесь все не так просто: зачастую под витаминами группы В скрывается большая доза кофеина. — Добавление витаминов группы В, которые в данном



Некоторые бренды выпускают даже специальные дневные и ночные напитки



Производители утверждают: напиток продлевает жизнь

Перед сном

Еще одна популярная новинка — газировки с мелатонином. Их рекомендуют тем, у кого нарушен режим дня и кто не может нормально уснуть. При эпизодическом употреблении такие напитки не страшны, но при регулярном могут быть серьезные последствия.

— Они могут вызывать побочные эффекты (сонливость, головную боль). Гормон может накапливаться, влияя на сердечно-сосуди-

по обещаниям продавцов, прожить чуть ли не до ста лет. Изучив один из таких напитков детально — например, изотоник с янтарной кислотой и дигидрокверцетином, — становится понятно, что без сдачи анализов и консультации специалиста такое точно не стоит употреблять.

— У нас нет возможности подтвердить, что в напитке содержится ровно та дозировка веществ, которую указал производитель. Также не стоит забывать, что люди в погоне за телом мечты могут переусердствовать и превысить допустимую норму.

— Янтарная кислота категорически противопоказана при язве, гастрите с повышенной кислотностью, мочекаменной болезни и глаукоме, — подчеркивает Виктория Безнебеева. Безопаснее всего пить обычную газированную воду и не ждать чуда эффекта от «улучшенных» напитков.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

16

миллиардов литров воды в день выпивают люди по всему миру. Больше всего воды пьют жители Центральной Азии.

ЗАЧАСТУЮ ПОД ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ В СКРЫВАЕТСЯ БОЛЬШАЯ ДОЗА КОФЕИНА

случае являются не более чем маркетинговым ходом, создает иллюзию пользы. На деле при регулярном употреблении таких напитков люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями могут столкнуться с осложнениями в виде тахикардии и повышения артериального давления, — говорит тренер, эксперт по питанию Владислав Алексеев.

стую систему и снижать способность организма вырабатывать собственный мелатонин, — добавляет Алексеев.

Найдется даже янтарь

Для тех, кто увлекается биохакингом (управлением процессами в своем организме), ежемесячно выпускают новые виды напитков, позволяющих,

Завтра в Национальном центре «Россия» стартует III Всероссийский свадебный фестиваль «Россия. Соединяя сердца». «Вечерка» пообщалась с основателем ивент-агентства Екатериной Акимовой (на фото) и узнала о современных свадебных тенденциях.



Главный тренд 2026 года — отказ от шаблонов в пользу персонализации. Свадьба перестает быть просто красивой картинкой и становится отражением любовной истории пары.

Все больше молодоженов выбирают камерный формат торжества. Приглашают до 30 самых близких гостей. И это вовсе не попытка сэкономить, а желание создать теплую, доверительную атмосферу.

В Год единства народов России замечен большой запрос на национальный колорит. Пары вспоминают свадебные обряды, с помощью которых чувствуют связь со своими корнями. Сейчас мы работаем над несколькими свадьбами в формате этнофестивалей.

Что касается образов, то невесты все чаще отказываются от классических фасонов. Экспериментируют также с цветом платья, выбирая оттенки шампанского, оливковый и даже готические мотивы. Еще в моде необычные аксессуары. Например, у одного из женихов вместо привычной бутоньерки была очень стильная брошь.

Растет спрос на нестандартные развлечения. Молодожены нанимают тарологов, художников для быстрых скетчей, заказывают парфюмерные бары. Банкет тоже становится частью шоу, например, в виде интерактивных станций с авторской кухней.

Но абсолютно точно ушла эпоха погони за помпезным декором. В моде благородные материалы, продуманный свет, сдержанная цветовая гамма. Важен и комфорт гостей.

В итоге главная задача современного организатора свадебных торжеств — не просто поставить галочки в плане, а услышать пару и создать для них тот самый уникальный, душевный праздник, о котором они мечтали.

Счастливого плавания

Популярны свадьбы у воды и на воде. Например, шатер ставят около озера. Или же регистрацию и празднование проводят на самом корабле. Также заключить брак можно в Москвариуме на ВДНХ. На фото: молодожены Максим Зубов и Анастасия Кошелева играют свадьбу на палубе корабля.



Гуляем с русскими

Оригинальные идеи для свадеб по последним трендам



Подарок со смыслом

Красивое цветочное оформление — атрибут многих свадеб. Но существует традиция, когда гости дарят невесте по одному цветку, на их взгляд более всего подходящему девушке, а потом молодожены их высушивают. Позже из сухоцветов создается единая композиция, которая символизирует именно эту пару.



Бохо-шик

В моде сейчас гармоничное сочетание винтажной эстетики и этнических мотивов. В декоре используются натуральные ткани — лен или кружево. Само торжество проходит на природе. Невеста выбирает легкий образ — свадебное платье из натуральных тканей, украшенное вышивкой и бахромой.

**ДЛЯ ЦЕРЕМОНИИ
МОЛОДОЖЕНЫ
НАНИМАЮТ
ТАРОЛОГОВ
И ХУДОЖНИКОВ**

ЧЕК-ЛИСТ

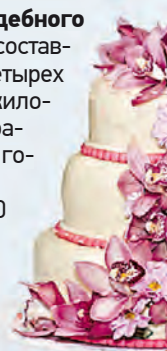
При планировании свадьбы нужно учесть множество деталей. «Вечерка» сделала расчет праздника на 30 человек.

■ Услуги опытного **ведущего** обойдутся в среднем 70 тысяч рублей. А если понадобится диджей, то это как минимум плюс еще 20 тысяч.

■ **Банкетных залов** в столице много и на любой вкус. К примеру, можно выбрать один из ресторанов у метро «Парк культуры» вместимостью от 15 до 60 человек. Стоимость — пять тысяч рублей за одного гостя. Кухня на выбор — европейская или кавказская.

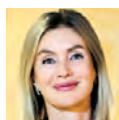
■ Стоимость **свадебного торта** в среднем составляет от трех до четырех тысяч рублей за килограмм. Таким образом, десерт на 30 гостей обойдется примерно в 20–30 тысяч рублей.

■ Цены на рынке **фотографов** варьиру-



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНАСТАСИЯ ЗВЯГИНА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ
ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА
НАЦИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА
«РОССИЯ»



Всероссийский свадебный фестиваль с каждым годом становится масштабнее. И в этот раз у нас особенное событие: в Национальном центре «Россия» впервые скажут друг другу «Да!» интернациональные и зарубежные пары. Наш праздник выходит на международный уровень, а это значит, что настоящая любовь действительно объединяет не только семьи, но и целые страны. Для нас большая честь, что именно у нас соединятся сердца тех, кто готов связать свою судьбу, независимо от того, из каких регионов и стран они приехали. Мы рады стать частью этой красивой истории и подарить нашим гостям праздник, который запомнится на всю жизнь.



Брось кубик на удачу

Молодожены все чаще отказываются от устаревших конкурсов. В моде викторины, которые помогут лучше узнать жениха с невестой. Некоторые пары играют на церемонии в DnD — настольную игру в жанре фэнтези. Вместо того чтобы кусать каравай, жених и невеста бросают кубик.



Славянский стиль

На свадьбе в славянском стиле невеста выходит к гостям в сарафане, а жених — в рубахе с вышивкой. Прическу суженой обычно украшает кокошник или венок. Вслед им подадут огромный каравай, а под ногами расстилают рушник (полотно с орнаментом). Музыканты играют на гуслях и балалайке, пока гости заняты народными забавами.
На фото: участники фестиваля «Русское поле» Дмитрий Бородин и Татьяна Григорьева

КАК ШЛИ ПОД ВЕНЕЦ НАШИ ПРЕДКИ

Русское свадебное убранство XIX века зависело от сословия и губернии. «Вечерка» решила вспомнить традиционные элементы образа, который на торжестве носили наши предки.

НЕВЕСТА

Епанечка

В северных губерниях поверх рубахи надевали накидку с рукавами или на лямках. Она называется епанечкой.



Головной убор

После венчания девушке расплетали девичью косу, после чего делали две «бабых». Прическу закрывали головным убором, который называется повойник.



Понева

В южных губерниях России невесты надевали понеvu — традиционную женскую поясную одежду.



Обувь

Невеста выбирала нарядную обувь. Обычно это были открытые туфли из грубой кожи на небольшом каблучке. Иногда их украшали пуговицами или вышивкой.

ЖЕНИХ

Пояс

Узким шерстяным поясом подвязывали одежду. Он считался символом мужской силы.



Верхняя одежда

Кафтан шили из фабричного сукна или льна. Его могли украшать вышивкой, тесьмой, кружевом, позументом.



Головной убор

Жених надевал цилиндрическую шапку с плоским верхом. Также был распространен кожаный козырек.



Косоворотка

Жених надевал рубаху или косоворотку. В зависимости от региона на кофте могли вышивать узоры.



им размахом

ются от 5 до 10 тысяч рублей за час. Поэтому общая сумма за весь праздник обычно составляет от 50 до 100 тысяч рублей.

■ Стоимость **свадебного платья** зависит от его сегмента: бюджетный — от 20 тысяч рублей, средний — от 80 тысяч либо же премиум уже от 200 тысяч рублей. Можно выбрать индивидуальный пошив. Наряд создаст по индивидуальным меркам — такое удовольствие обойдется минимум в 100 тысяч рублей. Если же хочется сэкономить, то можно взять платье в аренду. Прокат наряда стоит в среднем от семи тысяч рублей. Классический **костюм для жениха** обойдется в сумму от 15 тысяч рублей.

■ Словом, **минимальная стоимость свадьбы на 30 гостей** составит 450 тысяч рублей. Важно понимать, что это лишь часть расходов. Еще нужно учитывать флористику, логистику и другие нюансы.



И в поход сходили

Свадьбу можно провести и в кемпинге. Вместо ресторана и костюмов — палатки, костер и свежий воздух. Такой формат требует хорошей подготовки, но запомнится церемония надолго. Молодожены, а также гости выбирают красивую, но удобную одежду. Продукты привозят и еду готовят на месте на гриле. Фотосессия можно провести в лесной чаще или у костра.



Как в 1990-е

Некоторые идут «от обратного» и устраивают свадьбу в стиле 1990-х, гиперболизируя торжество и превращая его в пародию. Кичевые наряды и декор (как же без куклы в свадебном платье на капоте автомобиля), ретромузыка, нелепые конкурсы, бестактный и шумный тамада.

Менять жизнь никогда не поздно

Актриса Евгения Соляных откровенно о профессии, кино и материнстве

В фильме «Хрупкость. Выдумщица», который был показан на Московском международном кинофестивале (ММКФ), актриса театра и кино Евгения Соляных сыграла главную роль и выступила продюсером. В беседе с «Вечеркой» она рассказала о том, что ей мешает в профессии и что приходилось менять ради роли.

Евгения, сюжет фильма «Хрупкость. Выдумщица» заставляет сильно переживать?

Да, материал тяжелый. У моей героини вроде бы все хорошо: финансовый достаток, любящий и понимающий муж, ребенок, но в течение фильма зритель узнает ее биографию лучше. В детстве она подвергалась домашнему насилию, а сейчас, казалось бы, в самый счастливый период жизни, у нее началась депрессия.

Личный архив

Затронута тема очень непростая. Насколько вам как продюсеру было сложно продвигать этот проект? Тяжело. Многие отказывались участвовать, говоря, что тема — «медицинская» и она никому не будет интересна. Я с таким мнением не согласна, но понимаю людей, которые боятся рисковать финансами. Для продвижения картины необходимо обсуждать проблему, искать женщин с послеродовой депрессией, готовых делиться пере-

Евгения Соляных считает себя человеком, которому важно все держать под контролем, что порой может сильно помешать на съемках



ВЫРОСЛО ПОКОЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ, ПОНИМАЮЩИХ СВОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

живаниями. Сегодня говорить об этом стало легче, выросло новое поколение, понимающее свои сильные и слабые стороны, которое не боится такой темы. И, возможно, сейчас самое лучшее время, чтобы ее поднять и объяснить тем, кто с подобным сталкивается: то, что с вами происходит, нормально — временно, если вопрос решать. Многие зрители после просмотра благодарили, что мы подняли данную тему. Я и сама через это прошла после рождения сына.

По вашим ощущениям, роль далась непросто. Это была «глубокая, эмоционально затратная работа, без каких-то легких съемочных историй». Что оказалось самым тяжелым?

Не погрузиться в это состояние заново уже после окончания съемок, не прожить историю еще раз, когда камеры выключились.

Вы называете себя контрол-фриком — человеком, которому важно все держать под контролем. И признавались, что это роднит вас с героиней Валей из фильма «Как Надя пошла за водкой». Подобное мешает или помогает в актерской профессии?

Очень сильно отвлекает на площадке, и я с этим борюсь. Во время съемок голова для актрисы — главный враг. Ты не можешь и не должна ничего контролировать, когда играешь роль. Персонаж живет своей жизнью, и там, где слишком много меня и моего надзора, там мало места для героя. В реальности, признаюсь, это удастся крайне редко.

Какой образ был самым непростым и далеким от вашего характера?

Роль Луизы в спектакле Романа Виктюка «Коварство и любовь». Она сильно отличалась от тех граней, которые преоб-

ДОСЬЕ



Евгения Соляных родилась 28 декабря 1982 года в Смоленске. Увлекалась конным спортом, училась в музыкальной школе. В 2008 году окончила в РАТИ (ГИТИС) мастерскую Сергея Проханова. В прошлом служила в Московском «Театре Луны» и Театре Романа Виктюка. В 2018 году дебютировала как продюсер в фильме Владимира Мирзоева «Как Надя пошла за водкой».

ладают в моем характере. Тем интереснее было искать и доставать из себя что-то совершенно иное.

Вы как-то заявили, что ощущаете себя «снежной королевой», хотя внутри вас горит страсть. А на съемочной площадке Евгения Соляных чаще «лед» или «пламя»?

Режиссеры используют образ «снежной королевы», потому что видят во мне этот типаж. Тем ценнее была работа с режиссером Ксенией Зуевой, которая увидела во мне Ренату в картине «Хрупкость. Выдумщица». Внешне девушка та же «снежная королева», но насколько ей тяжело внутри и как она с этим борется! Спасибо Ксении, что меня разглядела и мы вместе привнесли в образ совсем другую глубину.

Ваш сын занимается хоккеем, а желания попробовать себя в актерстве не возникало?

Говорил об этом и даже попробовал сняться в небольшом эпизоде в коротком метре. Андрей парень творческий: играет на флейте в школе, участвует в постановках драмкружка, где ставятся спектакли, и он везде принимает участие. Но все же спорт нравится больше.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

После рождения сына вы пережили послеродовую депрессию. Как считаете, почему в нашем обществе эта тема до сих пор стигматизирована?

Нас все время учат быть сильными. И когда случается депрессия, тем более послеродовая, сразу возникает ощущение, что ты провалил это «задание», а признаваться не хочется. Плюс существует миф, что материнство — абсолютное счастье, розовые пони и единороги. Да, это действительно радость, но и тяжелейший труд. Не все

могут справиться сразу: сказываются недосыпы, стремительно меняющийся гормональный фон, на который мы не можем повлиять. И вот об этом часто умалчивают.

Вы всегда очень элегантно одеты, называете себя фешен-маньяком. Как часто ради роли приходится менять образ и осваивать то, чего когда-то боялись?

Я люблю наряжаться красиво. Платья ношу, когда выхожу в свет, — профессия обязывает, но в повседневной жизни обхожусь чем-то более простым. Что касается смены

Кадр из фильма «Хрупкость. Выдумщица»: Евгения Соляных в роли Ренаты

гардероба ради роли — да, например в фильме «Как Надя пошла за водкой», был совершенно далекий от меня образ и по одежде, и по ощущению. Из серьезных перемен — ради роли в театре



ФОТО: ВЕЧЕРКА

в 28 лет я встала на пуанты и занялась балетом.

Вы пришли в актерскую профессию в 21 год. Что посоветуете тем, кто пугается менять жизнь когда, кажется, уже поздно начинать?

Я училась параллельно на вечернем финансово-экономическом факультете в Смоленске и очно в ГИТИСе в Москве. Поступала в «большую пятерку», других вариантов для меня не было. Я все время слышала, что в 21 начинать уже поздно, но не сдавалась и шла. В итоге меня взяли с первого раза. Когда хочется, менять жизнь можно и в 50 лет. Все только в наших руках, надо брать и делать.

Стилисты утверждают — брутальные залысины и полностью бритые головы у мужчин снова в моде. Хотя еще недавно юноши хлопотали над пышной шевелюрой. «Вечерка» разобралась в вопросах мужского парикмахерского стиля.

Еще недавно отсутствие волос на голове у представителей сильного пола считалось больше недостатком, чем достоинством. — Тренд на лысину — это не столько про моду на отсутствие волос, сколько про новую философию мужского стиля. Сегодня все больше мужчин перестают воспринимать облысение как недостаток, который нужно скрывать, и отказываются от идеи делать пересадку волос, — рассказала персональный стилист Юлия Пелар.

Эксперт отметила, что мода в целом переходит от искусственной идеальности к натуральности и естественности. А лысина для мужчины — это не только манифест, но и возможность ярко продемонстрировать свою брутальность, строгость, серьезность.

— У многих женщин бритая голова ассоциируется с мужественностью, внутренней силой и высоким уровнем тестостерона, поэтому подобный образ нередко воспринимается даже более притягательным, чем пышная шевелюра, — подчеркнула стилист.

По мнению Юлии Пелар, лысина смотрится хорошо на любом мужчине. Важна хорошая физическая форма, общая ухоженность, уверенность в себе.

— Бритая голова открывает интересные возможности. Она хорошо сочетается с расслабленным стилем «кэжуал», эстетикой «милитари», минимализмом и даже гранжем, — добавила эксперт.

АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ
vecher@vm.ru

Вин Дизель

Первое, что приходит на ум при виде звезды «Форсажа», — его любовь к семейным ценностям. А второе — его лысина, которая не только не помешала достигнуть высот в карьере, но и стала отличительной чертой актера.



БРИТАЯ ГОЛОВА — ИЗЮМИНКА ОБРАЗА МНОГИХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ

Федор Бондарчук

Визитная карточка одного из самых известных режиссеров России — идеально выбритая голова. В сочетании с острым умом и улыбкой лысина делает своего обладателя не только брутальным, но и очень обаятельным.

Мужчина, вы выглядите блестяще!

Почему лысина снова популярна



Джейсон Стэтхэм

Британский актер, звезда боевиков не только не стесняется своей лысины, но и грамотно интегрирует ее в свой повседневный стиль и образы своих персонажей на экране.

Брюс Уиллис

Именно этот актер еще в 1990-е стал для многих мужчин примером того, что лысина — это красиво и очень брутально. Он воплотил на экране сразу несколько культовых героев, которые так и вошли в мировую культуру с бритой головой.



Юра Борисов

Российская звезда Голливуда также в рядах лысых мужчин. Отсутствие волос на голове подчеркивает дерзость и свежесть его образа.



ВЛАДИМИР МАШИН. ФОТО: АЛЕКСАНДР ДЕМЬЯНЕНКО

ТРАДИЦИИ

Поцелуй обойдется в 70 тысяч

Вчера мир отметил День поцелуя. Привычный жест в разных странах имеет разное значение. «Вечерка» разобралась в традициях поцелуя.

Жест и уместность его проявления отличаются в зависимости от страны. Так, во Франции количество поцелуев в щеку при встрече может варьироваться от двух до четырех в зависимости от региона. В Испании и Италии два поцелуя в щеку давно стали привычной частью общения между родственниками и друзьями, а в Аргентине такой способ приветствия распространен даже между хорошими знакомыми. В Нидерландах близкие люди при встрече традиционно обмениваются тремя поцелуями в щеку.

Отношение к тактильности во многом зависит от среды, в которой вырос человек, однако одними культурными нормами оно не ограничивается. — Безусловно, культура и менталитет влияют на человека. Например, в некоторых странах поцелуй в щеку при встрече — норма этикета, а не проявление романтических чувств. В других же — серьезное нарушение личных границ. Правда, степень тактильности человека не всегда определяют культура и вероисповедание. Тактильность в том числе является врожденной особенностью человека, а также зависит от типа привязанности к людям, который формируется в раннем возрасте, — рас-

сказала «Вечерке» психолог Алина Солдатенкова. В странах Азии отношение к поцелуям остается более сдержанным. В Японии проявление чувств в публичное долгое время считалось неприемлемым, поэтому при встрече здесь до сих пор чаще используют поклон. В Индии публичные поцелуи даже в щеку также не приветствуются и воспринимаются как слишком личный жест, который не принято демонстрировать окружающим. Во многих странах Востока открытое проявление романтических чувств по-прежнему регулируется не только традициями, но и религиозными, а также правовыми нормами. Например, в Саудовской Аравии штраф за поцелуй и любые другие публичные проявления чувств составляет 3000 саудовских риалов (70 тысяч рублей). В России можно получить штраф в размере 500–1500 рублей как за мелкое хулиганство, если поцелуй принимают форму откровенных действий и сопровождаются вызывающим поведением. Еще на восприятие поцелуев и других проявлений чувств также влияют семейные традиции.

— Человек, рожденный и выросший в семье с суровыми правилами, может стесняться или, напротив, очень жаждать тесного контакта и при любой возможности искать его, получать и проявлять, — отметила психолог.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru



Кадр из фильма Леонида Гайдая «Операция «Ы» и другие приключения Шурика». Поцелуй Шурика (Александр Демьяненко) и Лиды (Наталья Селезнева)

НИКОЛАЙ ЦЕРНОВСКИЙ

Сегодня геймеры отмечают День киберспорта. А с 13 по 17 июля в Париже пройдет мировой чемпионат среди женских кибер-команд по игре Mobile Legends: Bang Bang. Россию на нем представит Geltek Cyber Team. Ее спортсменки рассказали «ВМ» о подготовке к соревнованию.

Команда, которая представит нашу страну на международной арене, была собрана всего три месяца назад. За это время девушки стали победителями чемпионата среди стран СНГ, чем обеспечили себе путевку на мировой турнир. Всего на состязании выступят 16 команд, а призовой фонд составит 500 тысяч долларов — более 39 миллионов рублей.

Стать примером для других

При создании команды был подобран сильный состав не только спортсменов, но и тренеров, рассказывает руководитель Geltek Cyber Team, почетный член Федерации компьютерного спорта России Роман Алымов. — Часто под крыло берут готовые команды, их курируют пару месяцев и затем расстаются с ними. Я думаю, что секрет такого стремительного успеха нашей команды заключается в неограниченной поддержке, — добавляет он. Спортсменки ощущают свою ответственность перед всем женским полом. — Я увлекаюсь киберспортом порядка пяти лет, но профессионально занимаюсь им только три года, —

40

процентов фанатов компьютерного спорта — женщины, заявляют в Федерации киберспорта РФ.

рассказывает двукратный победитель турнира по регионам Восточной Европы и Центральной Азии Рина Королева. — Мне было не просто начать уделять достаточно времени и внимания тому, чтобы начать профессионально развиваться именно в этой сфере. Девушки упорно тренируются, чтобы показать на соревнованиях высокие результаты и стать приме-

ром того, что киберспорт — не только мужское занятие. — Последние два месяца мы живем в одном доме, тренируемся каждый день, — отмечает спортсменка.

Вопреки стереотипам

— Женский киберспорт довольно сильно недооценен, — считает президент Федерации компьютерного спорта России Дмитрий Смит. — Да, изначально киберспортом в основном занимались парни. Но этому есть понятное объяснение. Когда парень увлекается компьютерными играми, общество относится к этому нормально, как к меньшему из зол: он не шатается не пойми где, не пойми с кем. А когда играть начинает девушка — все пытаются ее от этого «спасти» и отгородить. Вот и получается, то многие девчата ушли из этой сферы. А когда киберспорт стал другим, вышел на стадионы и получил поддержку бизнеса — люди перестали стесняться своего увлечения. Так что сегодня все чаще девушки готовы мастерски бороться за титулы в этой дисциплине — отмечает Дмитрий Смит.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

Наши девушки к бою ГОТОВЫ

Российские киберспортсменки выступят на мировом чемпионате



МАСШТАБНАЯ ПОДДЕРЖКА



Москвич Дмитрий Назаров участвует в турнире по киберспорту в ТИНАО

Бизнес достаточно давно присматривается к киберспорту. По словам Дмитрия Смита, первым это понял Самсунг, который стал спонсировать один из киберспортивных чемпионатов.

— Компания говорит: мы поддерживаем киберспорт, потому что разделяем увлечение наших покупателей, — подчеркивает эксперт.

Бренд уходовой косметики Гельтек создал женскую киберспортивную команду, потому что нацелен на поддержку любых женских сообществ.

— Конечно, в киберспорте мужские команды чаще выходят на первый план, — отмечает владелец компании Сергей Кирш. — Так что нам захотелось в том числе сделать наших девчат сильной медийной историей, чтобы женский киберспорт был более обсуждаемым.

Разные компании по-своему поддерживают киберспортивную индустрию. Например, Сбербанк вовлечен в ключевые российские соревнования, обеспечивая транзакции внутри туров и игровые выплаты. ВКонтакте проводит собственный ежегодный ИТ-чемпионат, а Газпром нефть — поддерживает киберспортивные симуляторы.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ УРАЗОВ
ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИИ



Технологические виды спорта имеют особый приоритет разви-

тия. Мы активно двигаем их вперед. Рассчитываем на то, что свою популярность найдут и спортивное программирование, и гонки дронов, и лазерный бой. За этим стоит технологическое будущее нашей страны. И мы рады, что наша команда будет представлена на международных соревнованиях.

СПРАВКА

Mobile Legends: Bang Bang — это мобильная игра в жанре многопользовательской боевой арены. В онлайн-пространстве соревнуются две команды, состоящие из пяти человек. Их цель — уничтожить главное здание противника, не дав ему при этом разрушить свое.

Участницы команды (слева направо): Соня Ованесян, Любовь Галкина, Рина Королева, София Коршунова, Каролина Павлова

Счастливым номер 17

Как прошел открытый кастинг конкурса «Мисс Россия»



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНАСТАСИЯ БЕЛЯК
ДИРЕКТОР НАЦИОНАЛЬНОГО
КОНКУРСА «МИСС РОССИЯ»



От лица всей
дирекции
конкурса
я хочу ска-
зать спасибо

всем девушкам, которые
пришли на открытый ка-
стинг. Сегодня за про-
хождение в финальный
этап боролись 120 участ-
ниц. Мы выбрали деся-
тку лучших, с чем я и хочу
поздравить конкурсан-
ток. Мы устраиваем от-
крытый кастинг в Мо-
скве каждый год, я очень
рада, что нас поддержи-
вает наше жюри, кото-
рые сотрудничают с на-
ми снова и снова.

4 июля. Участницы
кастинга, вышедшие
в финал конкурса
«Мисс Россия».
ФОТО: ДМИТРИЙ
ДУБИНСКИЙ

торгового центра, где про-
ходил кастинг, собрались
группы поддержки девушек
и обычные зрители. Они
поддерживали участниц
громкими аплодисментами.
Девушки выходили на поди-
ум одна за другой — по де-
сять человек в группе, и рас-
сказывали о своих достиже-
ниях, карьере, планах. Мисс
БРИКС Валентина Алексее-
ва, директор конкурса Ана-
стасия Беляк, мисс Россия —
2025 Анастасия ВENZA, ху-
дожница Ксения Любавина
и топ-модель Ирина Шари-
пова задавали красавицам
вопросы об их умениях.
А кого-то даже просили их
продемонстрировать. Так,
одна из участниц, которая
занимается вокалом, спела
«Улетай на крыльях ветра».
И вот наступает торже-
ственный момент объявле-
ния результатов. Борьбу за
корону продолжают девушки
с номерами 11, 17, 19, 55, 71,
73, 81, 91, 100 и 111. Среди
них — и Ева Кошкалда (ей
достался номер 91). Вера
в себя действительно по-

В субботу в столице
прошел открытый
кастинг для деву-
шек, которые хотят
побороться за титул
«Мисс Россия». «ВМ»
посетила меропр-
ятие и поговорила
с финалистками.

Чтобы стать участ-
ницей конкурса,
рост девушки дол-
жен быть не ниже
173 сантиметров,
возраст — не более 23 лет,
должны отсутствовать та-
туировки и крупные шра-
мы. Также у претендентки
не должно быть мужа и де-
тей, ведь тогда она — уже
не «мисс», а «миссис». От-
дельным требованием от
организаторов стало отсут-
ствие неприличных фото
и видео в социальных сетях.
Попытаться счастья на ка-
стинг пришли как москвич-
ки, так и жительницы дру-
гих регионов. Ева Кошкал-

КСТАТИ,

конкурс имеет длин-
ную историю. Она стар-
тует с 1926 года, когда
начали проводить
соревнование «Королева
русской колонии в Па-
риже». Затем оно ста-
ло называться «Мисс
Россия». В 1939-м
конкурс перестал су-
ществовать. В 1989-м
было организовано со-
стязание «Мисс СССР»,
а с 1993 года прово-
дится «Мисс Россия».

да, девушка с обаятель-
ной улыбкой, прилетела
покорять столицу из Ниж-
невартовска.
— Два года подряд мои
близкие подруги прини-
мали участие в кастинге.
Я наблюдала за этим со
стороны, а потом поня-
ла, что мне тоже интерес-
но, — рассказывает Ева.

4 июля. Одной
из финалисток
конкурса
красоты стала
Светлана
Сухарева.
ФОТО: ДМИТРИЙ
ДУБИНСКИЙ



ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ФИНАЛЬНОГО ЭТАПА ПРЕДСТАВИТ СТРАНУ НА МИРОВОЙ АРЕНЕ

Многие претендентки нерв-
ничают, хоть и стараются
скрыть волнение за кокет-
ством. Но Ева чувствует се-
бя уверенно.
— Есть глубокое убеждение,
что у меня все получится, —
отмечает она.

Сначала претендентки
заполнили анкету и по-
лучили номер, по
которому их будут
запоминать жюри
и ведущий. Затем
девушки поучаство-
вали в фотосес-
сии для профайла
(портфолио). Всех
участниц переодели
в черные платья, что-
бы они были в равных
условиях.
Конечно, больше всего вни-
мания привлекло дефиле,
а также представление пре-
тенденток. На первом этаже

могла девушке оказаться
в финале.
Но не все конкурсантки от-
личались таким решитель-
ным настроем. Например,
эффектная брюнетка Свет-
лана Сухарева из Сочи, ко-
торая выступила под номером
17, не ожидала, что пройдет
кастинг. Участвовать в кон-
курсе ее уговорила подруга.
— Я решилась прийти бук-
вально накануне. Совсем не
ожидала, что окажусь в де-
сятке лучших, ведь здесь со-
бралось столько роскошных
девушек, — рассказала она.
По итогам кастингов будет
отобрано 50 финалисток.
Борьба за звание «Мисс Рос-
сия» пройдет в конце года.
Победительница выйдет от
России на арену конкурса
«Мисс Вселенная».

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
vecher@vm.ru

ГДЕ ЕЩЕ БЛИСТАЮТ КРАСАВИЦЫ

Для девушек и женщин в России
проводится немало конкурсов
красоты и талантов. «Вечерка»
вспомнила некоторые из них.

- Для замужних дам проводится
конкурс «Миссис Россия Мира». Ос-
новной целью организаторы считают
повышение престижа материнства.
- Национальный конкурс «Ко-
ролева России» охватывает все
субъекты нашей страны. В кастингах
принимают участие более 40 тысяч
девушек.

Десятый
конкурс
красоты
и материн-
ства «Миссис
Россия
Мира»

- Если вы занимаетесь предпри-
нимательством, то можете попро-
бовать свои силы в конкурсе «Мисс
и Миссис Бизнес Россия». Уникаль-
ностью состязания организаторы
называют отсутствие отбора по росту



и возрасту. Модельные параметры
не так важны, главное — свое дело.
■ Конкурс «Василиса Прекрасная»
проводится в духе народных сказок.
Он демонстрирует естественную кра-
соту и национальные обычаи.

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

РЕКЛАМА

Мальчик для нытья, или Жилетка-утешение

Были когда-то при английском дворе мальчики для битья. Мальчик для битья — бедолага, которого наказывали за провинности принца. А сейчас появились «мальчики для нытья» — люди, которым можно пожаловаться на жизнь. Так называемый нытинг — явление, конечно, не новое. Кто из нас не изливал душу любимой подруге или попутчику в поезде! Жалобы на здоровье, на родню, на начальника — каждый человек имеет свой личный шкаф, набитый под завязку скелетами. Пожалуйтесь, проговорите проблему, и станется хоть чуть-чуть, но легче. Можно жить дальше.

ВЗГЛЯД

ЕКАТЕРИНА РОЩИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



Почти все мы нытики. Но не каждый найдет, на кого можно слить негатив. Мне вот повезло: у меня есть подруга Ира, с которой мы пару раз в неделю созваниваемся и по очереди жалеемся на невзгоды и обиды. Ира спрашивает меня: «Кто жалуется первый?» — и, не дождавшись ответа, начинает рассказывать всякое разное. Она не ждет от меня оценок ситуации, просто ей нужно выговориться. Я поддакиваю и терпеливо жду своей очереди. Мне тоже всегда есть о чем рассказать... И вот реально после такого сеанса как-то становится легче. Проговоренная проблема будто теряет свою горечь, распадается, становится незначительной. Но это у меня есть Ира, а что делать тому, кто не может найти свободные уши для жалоб? Рынок услуг отреагировал и предложил необычный сервис, названный нытингом. «Слушатель» готов за деньги быть теми самыми свободными ушами. Клиент может жаловаться по телефону, в онлайн-формате или в формате живого общения на что угодно. Плакаться в жилетку и быть уверенным, что «жилетка» не подведет, не будет давать ненужных советов, не

будет осуждать. Просто — слушать. И если сеанс психотерапии подразумевает разбор ситуации, поиск незакрытых гештальтов и решение проблемы, то «мальчик для нытья» ничего предлагать не будет. Но в наш век дефицита живого общения, как ни странно, именно молчаливый слушатель оказывается необходимым как воздух. Мы выгоревшие, ужасно уставшие от информационного потока. Мы привыкли решать проблемы, стараемся не быть слабыми, а нытье — это, конечно, признак слабости. Но как же хочется иногда почувствовать себя снова ребенком, которого кто-то возьмет «на ручки»! Рассказывать близким людям о своих проблемах не всегда конструктивно. Во-первых, они тут же начинают давать советы. Во-вторых, начинают тоже переживать. А «оператор по нытингу» переживает за постороннего человека, естественно, не будет.

Ему можно рассказать что-то постыдное, о чем не расскажешь хорошему знакомому. И тот просто выслушает, получит свою денежку за услугу и сразу же выбросит разговор из головы. Психологи говорят, что не надо увлекаться нытингом. От одного-двух раз, конечно, беды не будет. Но если ныть на постоянной основе, то можно завязнуть в собственном негативе. Термин «нытинг» появился несколько лет назад и сначала использовался как элемент корпоративной неформальной психотерапии. Сотрудники собирались вместе и жаловались друг другу на работу, тренинг с начальством — сбрасывали пар и шли работать дальше. Градус накала в коллективе снижался, жить становилось лучше. Потом концепция «нытинга» вышла за пределы офиса и попала в сферу коммерческих услуг. Эмоциональное сопровождение оказалось востребованным. Называются цены от 5 до 10 тысяч рублей за один «сеанс нытья». Дороговато, конечно, но клиент готов платить за возможность быть услышанным! Вот сейчас прикинула, сколько ж это мы с моей Ирой денег друг другу сэкономили! Много...

Соцсети захватила новая игрушка — сквиш в форме пельменя. Ролики с его распаковками набирают миллионы просмотров.

Сквиш-дамплинг — эластичная игрушка-антистресс. Ее можно мять, сжимать и растягивать как угодно — формы она не теряет. Дамплинги бывают разных цветов, отличаются размером, выражением лица и наполнением. Есть одноцветные, прозрачные, с блестками и с разными принтами. Эти игрушки, как и нашумевшие в прошлом году лабуду, покупают всле-

пую. Люди до последнего не знают, какая версия им попадется. — Когда человек испытывает стресс, он должен куда-то бежать, — говорит психолог Антон Кузнецов. — От кого-то или за кем-то. В кровь

ФАКТ

Одна из первых игрушек-антистресс — пружинка. Ее изобрели в 1943 году. Первоначально ее изготавливали из черного металла, хотя нам более привычны разноцветные пружинки-шагалки из девяностых.

выбрасываются всевозможные гормоны, организм нацелен на движение. А мы должны сидеть на месте, да еще и с таким каменным лицом, будто ничего не происходит. Чтобы на фоне этого человек, например, не начал грызть ручки или свои ногти, не крутил волосы, не выдергивал их, можно использовать такие игрушки. Различные микродвижения частично и временно дают стрессу выход. Но это не решение проблемы. Если у тебя повышенная тревожность, никакая игрушка этого не исправит. Нужны терапия, самодисциплина и изменение образа жизни — все в комплексе. Ситуация изменится, если в вашей жизни будет больше активности, движения.

Пой, гармошка

Трубки-гармошки при растягивании и сжатии издают особенный звук. Удивительно, как много игр дети придумывают с этими штуками, начиная от создания украшений до замысловатых инженерных конструкций, через которые передаются звуки, поступает вода.



Властелины колец

Эта игрушка в 2026 году вышла в топ самых популярных антистрессов. Ее прелесть в том, что в сложенном виде металлические кольца практически не занимают место, но стоит их встряхнуть и надеть на руку, как игрушка оживает. Кинетические кольца перекачиваются с руки на руку, и это завораживает, отвлекает владельца.



Он большой и светится

Особенность такой игрушки в виде питомца в том, что она довольно крупная и может светиться в темноте. Доступны разные варианты расцветок, естественно, все яркие: синий, зеленый, оранжевый, фуксия, розовый и желтый. Похожий сквиш есть и в виде собаки.

Котик действует на нервы

Какие игрушки-антистресс популярны сегодня



ТАКИЕ ВЕЩИ МОГУТ ОТВЛЕЧЬ, НО НЕ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА МЕНЕЕ ТРЕВОЖНЫМ

Сквозь сети

Мялки — антистрессовые сферы из полимеров с шариками внутри. Снаружи они обычно покрыты сеткой. Когда их сжимают, сквозь сетку вылезают прозрачные шары, в которых видно внутреннее наполнение. Игрушка нравится детям.



Пельмешки успокоят

Дамплинги бывают разных цветов, отличаются размером, выражением лица и наполнением. Есть одноцветные, прозрачные, с блестками и с разными принтами. Какой вам попадется — сюрприз.



Как бы жизнь ни мяла

Сквиши — это игрушки-антистресс, которые можно мять и сжимать в руках. Они быстро восстанавливают свою первоначальную форму. Мода на них регулярно меняется. Например, пару лет назад были популярны такие игрушки в форме кошачьей лапки. В этом году много «сдобных» сквишей. Они выглядят как настоящие выпечки: круассаны, пирожные и пончики. Даже пахнут они сдобно.



Притягивает внимание

Неокуб — игрушка, состоящая из одинаковых магнитов. Собрать из них можно что угодно, главное — учитывать принцип работы магнитного поля, за счет которого все держится.

Подготовил НИКИТА БЕССАРАБОВ vecher@vm.ru

Арбузных дел мастер

Какие необычные сезонные вакансии предлагают в столице

На просторах сети можно встретить неожиданные предложения от работодателей. «Вечерка» собрала некоторые из них.

Раньше студенты и школьники в летнее время могли примерить на себя роль грузчика или кассира для заработка карманных денег. Сейчас вариантов в сотни раз больше. Но некоторые сильно удивляют.

Спец, ремонтирующий электровелосипеды

И такое бывает! Идеальный вариант для студентов технических колледжей и вузов. В обязанности работника входит диагностика транспорта. Например, проверить состояние электродвигателя или аккумулятора. За починку партии велосипедов можно заработать 25–30 тысяч рублей.

Ценитель сладкого

Не работа, а мечта для сладкоежек! Эксперту придется

дегустировать сладости прямо на производстве, оценивать новинки по нескольким критериям: структура, мягкость, уровень кислотности и так далее. Также этот счастливчик будет собирать и анализировать отзывы от других «мармеладоежек». Зарплата внушительная: 260 000 рублей до вычета налогов. Здесь главное не обзавестись лишними килограммами!

Эксперт по качеству бахчевых

Знающим толк в арбузах предлагают до 90 тысяч рублей в месяц. Эксперту

придется работать в распределительном центре: принимать поставки, проверять внешний вид арбузов и фиксировать негодность.

Гольф-распорядитель

Работа такого специалиста состоит из встречи гостей, подготовки клюшек и проведения турниров. Еще и платят за это при-



Агроном экофермы Елена Миргород.
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

мерно 92 тысячи рублей. Ну не сказка ли для любителей этого вида спорта?

Менеджер, отвечающий за закупку зелени

Эта должность часто предполагает активные выезды на производства. Менеджер должен договариваться с поставщиками, следить за ценами и постоянно разъезжает по полям и фермам. Зарплата в целом приятная — 230 тысяч рублей в месяц.

Свадебные помощники

Ни для кого не секрет, что лето — время свадеб. — Помимо консультантов по продажам свадебных платьев, сейчас также востребованы



ЕКАТЕРИНА ЛУГОВАЯ
ВЕДУЩИЙ МЕНЕДЖЕР
ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА

Такие вакансии созданы для трех типов соискателей. Первые — студенты, которым нужен летний заработок без опыта. Вторые — офисные сотрудники, мечтающие о работе на свежем воздухе. Третьи — искатели впечатлений, которые хотят попробовать необычное и потом рассказывать друзьям, как они были экспертами по арбузам. Почти везде не требуют опыта и обещают обучение на месте. Оформление — по трудовому договору, выплаты — два раза в месяц. Главное — готовность работать, позитивный настрой и желание получить новый опыт.

координаторы свадебного дня, помощники стилистов, специалисты по отпариванию платьев, декораторы, флористы, контент-мейкеры для съемки свадебных Reels и даже ассистенты невесты, — рассказала эксперт по свадебной моде, основатель свадебного салона Лейсан Замилова. Заработать на таких вакансиях можно от трех до 30 тысяч рублей за одно мероприятие. А при наличии опыта доходы будут еще больше.

КСЕНИЯ КРУГЛИКОВА
vecher@vm.ru

**ЗАРПЛАТА ДЕГУСТАТОРА
МАРМЕЛАДА — 260 ТЫСЯЧ**

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- Срочный выкуп, сниму комнату, квартиру, дом, дачу, земельный участок, любую недвижимость. Опыт 16 лет. Александра. Т. 8 (926) 316-66-17
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (916) 618-86-41
- Куплю квартиру дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Риелтор Надежда. аренда квартир в Москве и МО. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Юридические услуги

Профессиональные ЮРИСТЫ

Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?

Срочная защита. Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.

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

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

Строительство и ремонт

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

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

ДВЕРИ
Межкомнатные Входные
Замер + доставка + установка
ЗАМЕНА ЗАМКОВ
Пенсионерам, ветеранам скидки до 30%
8 (495) 208-03-88
● Замена замков Т. 8 (906) 797-87-01

Товары и услуги

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

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

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Работа и образование

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

Искусство и коллекционирование

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИМ
Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Пластинки. Старинную мебель. Столовые приборы. Любой антиквариат и многое другое.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8 (925) 403-68-83

- Куплю: Книги, Фарфор, Живопись, Фото. Олег. Т. 8 (968) 525-34-12

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

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

- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

На правах рекламы

- Куплю механические часы, любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Т. 8 (495) 723-19-05
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книги до 1945 г. от 1000 р до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04

Разное

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

Телефон
рекламной
службы

(499)
557-04-04
доб. 158

АНЕКДОТЫ

Врач посоветовал Ольге есть не более 5 пельменей в день. Теперь она нарезает тесто ведром.

Провели эту ночь вдвоем. Я и комар. Он пел, я хлопал...

А теперь, внучок, повторим слова, которые ты не должен произносить...

Сегодня утром в 7:46 произошло открытие века... В 8:05 открылось второе веко...

— Тебе настроение поднять?
— Да ладно, пусть валяется.

Изобретатель дивана после него уже ничего не изобрел.

Носорог бежит быстрее человека, плавает быстрее человека. Поэтому единственный шанс обогнать его в триатлоне — это велосипед.

В телескоп на солнце можно посмотреть только два

раза в жизни. Левым глазом и правым.

— Доктор, вы советовали мне, чтобы уснуть, сосчитать от одного до миллиона.
— Ну и как, уснули?
— Нет, уже наступило утро!

Телефонный звонок в учительскую:
— Алло! Это Анна Алексеевна? Говорит мама Толика.
— Кого-кого? Я плохо слышу!
— Толика! Передаю по буквам: Татьяна, Олег, Леонид, Иван, Кирилл, Андрей!
— Что? И все дети учатся в моем классе?

Стояла такая жара, что Малыш поймал Карлсона и привязал его к окну в качестве вентилятора.

Отец забирает сына из садика и говорит воспитательнице:
— Извините, но это же не мой ребенок!
— Да какая разница? Все равно завтра утром приведете...

СКАНВОРД



Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

ЧЕМ НАСЛАЖДАЮТСЯ?	ПАЙ В НАСЛЕДСТВЕ	ТРОФЕЙ С ОХОТЫ НА МЕДВЕДЯ	С ЧЕГО АБЗАЦ НАЧИНАЕТСЯ?
ПОСЛА-НЕЦ ГРИППА	СМОТРИТЕ ФОТО	ФУРАЖКА НА ЧИЧИКОВЕ	БОРЬБА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА С БЕСЧЕЛОВЕЧНОСТЬЮ
ПРИЧИНА ВРАЖДЫ	БИЗНЕС БАРЫГИ	ПЛОТ СПОРТИВНОГО НАЗНАЧЕНИЯ	
«ИЗ ЗООПАРКА СБЕЖАЛ ... ХОТЯ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ЛЬВЫ ЧТО-ТО НЕДОГОВАРИВАЮТ»	ТИРАС НАШИХ ДНЕЙ	ФАСОН БРЮК ИЗ 80-Х	ДРАП СРЕДНЕГО РОДА
ВЗДОХ ПРИ ПЛАЧЕ	МАСШТАБНЫЙ ЗАМЫСЕЛ	ОБЩЕЕ У ЕЛИ С МЕДВЕДЕМ	КЛИШЕ В МЫШЛЕНИИ
ИМУЩЕСТВЕННЫЙ ...	«ТЫ ОСТАВИЛ СТРАНУ И ТВОЙ КОНЬ ПОД СЕДЛОМ ЧУЖАКА» (ГЕРОЙ ПЕСНИ)	ПРИМЕЧАТЕЛЬНЫЙ	ГОПЛИВУДСКАЯ КРАСОТКА, НАНИМАЮЩАЯ ЭКСТРАСЕНСА, ЧТОБЫ НАВЕСТИ ПОРЧУ НА СВОИХ ВРАГОВ
«ПОРОДИСТЫЙ АНГЛИЧАНИН»	ЧТО ФИРМА АРЕНДУЕТ?	ЧТО ОТ ВЕРХА ДАЛЬШЕ ВСЕГО?	ПЕС СРЕДИ ДИСНЕВСКИХ ГЕРОЕВ
СЕРИАЛЬНЫЙ АКТЕР МАКСИМ ... ПОКИНУЛ «САТИРИКОН» ЧЕРЕЗ 18 ЛЕТ СЛУЖБЫ В НЕМ	КОМНАТЫ, ПЕРЕХОДЯЩИЕ ОДНА В ДРУГУЮ	ПЕЧКА УЗБЕЧКИ	СОЧИНИТЕЛЬ НЕБЫЛИЦ
ПЕСЧАНЫЙ ...	ДОСКОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР	ОСЕЛ С ПРОПИСКОЙ В КИШЛАКЕ	ПРЕЗЕНТЫ ОТ ВОЛХВОВ
РОДНЯ ПО ЛИНИИ ЖЕНЫ			

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Карпуз. 2. Распря. 3. Рафт. 4. Сторож. 5. Кнелш. 6. Лопес. 7. План. 8. Ветство. 9. Сноп. 10. Есаул. 11. Офис. 12. Лорд. 13. Афионда. 14. Аверин. 15. Пляж. 16. Ишак. 17. Аманат. 18. Тапдур. 19. Дандур. 20. Перепроизводство. 21. Динестр. 22. Лана. 23. Низ. 24. Шаблон. 25. Шкура. По вертикали: 1. Грех. 2. Лгун. 3. Остел. 4. Телуш. 5. Лары. 6. Завестовка.



АКЦИЯ

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

Наш читатель Алексей Портнов поделился трогательной фотографией своего четырехлетнего сына Федора. — Наша семья — постоянные посетители национального парка «Лосиный Остров», который находится в шаговой доступности от дома, — пишет нам Алексей. — Выходные мы традиционно проводим на его просторах: атмосфера заповедной природы располагает к неспешным прогулкам. Здесь, у тихих прудов, мы подкармливаем уток, с зами-

ранием сердца наблюдаем за хлопотами бобров, а иногда нам выпадает удача встретить знаменитых сохатых — главных хозяев этих мест. Мой сын называет этот парк нашей «городской дачей»: буйство зелени и умиротворяющая тишина создают полную иллюзию загородного отдыха. Лето — прекрасное время для прогулок по живописным столичным паркам. Наслаждайтесь каждым мгновением жаркой поры и делитесь эффектными кадрами!

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

VECHER@VM.RU

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