



ДЕЛО ВКУСА

14

Пора смородины: необычные рецепты из любимой ягоды



ТЕНДЕНЦИИ

11

Сумка-ровесница. Разбираем новый тренд модниц



ДАТА

12

День логики: топ настольных игр для развития мышления



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, вторник, 14 июля 2026 года, № 43 (30409)

Места силы

Для жителей столицы в рамках проекта «Спортивные выходные» увеличилось число бесплатных тренировок, а уже скоро появятся круглогодичные площадки нового формата. «ВМ» составила гид по локациям для летнего активного отдыха

8



13 июля. Москвичка Наталья Баскакова занимается спортом на благоустроенной спортивной площадке в районе Коньково. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

ГОРОД

А ПОСЛЕ КИНО ИДЕМ РИСОВАТЬ

6 Старые советские кинотеатры становятся современными культурно-досуговыми центрами под брендом «Место встречи». «ВМ» расскажет, как изменились эти пространства за последние годы.



МЕТРО

КАКОЙ БУДЕТ «ЛИПОВАЯ РОЩА»



4

ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ
СОБЯНИН

Дефицит квалифицированных специалистов среднего звена — одна из главных проблем современной экономики. А возрождение и развитие среднего профессионального образования — один из главных рецептов ее решения. Один из флагманских проектов правительства Москвы в этой сфере — современный медицинский колледж, который будет построен в «Сколкове». Здесь будут учиться более 5000 студентов.

Парки ждут творческих

Проект «Досуг в парках» приглашает москвичей на бесплатные творческие занятия по 50 направлениям. Все желающие могут научиться петь, играть на гитаре, попробовать себя в качестве актера. «ВМ» узнала подробности.

5

СЕЗОН

ПЛЯЖЕЙ СТАЛО ЕЩЕ БОЛЬШЕ

Еще семь благоустроенных зон отдыха нового формата включены в единый городской перечень мест отдыха у воды. Такое распоряжение подписал вчера Сергей Собянин. Где находятся эти локации и как они оборудованы.

3



10 июня. Москвичка Алиса Кучкарова отдыхает на Путяевском пляже. ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

ПОГОДА



Завтра в столице будут идти небольшие дожди. Грозы и сильных порывов ветра не ожидается. Синоптики прогнозируют, что осадки прекратятся к выходным дням.



ВЛАДИМИР НОВИКОВ/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ/АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ «МОСКВА»

19 августа 2024 года. Мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра работ по благоустройству спортивного кластера и зоны отдыха в районе Котловка

ность и пользу спортивного проекта отмечают сами жители города.

— Вы знаете, я как раз из тех, кто хотел приобщиться к спорту, но находились тысячи отговорок, одна из которых — а вдруг что-то неправильно сделаю и только вред получу, а не пользу от тренировки, — рассказывает москвичка Ольга Рогова.

**БЕСПЛАТНЫЕ
ЗАНИЯТИЯ
ПОСЕТИЛИ УЖЕ
600 ТЫСЯЧ
МОСКВИЧЕЙ**

— Да, все это было до тех пор, пока я случайно не увидела, что в нашем парке, который находится буквально в 200 метрах от моего дома, проходят занятия под руководством тренера по бегу проекта «Мой спортивный район».

— Теперь два раза в неделю я иду на тренировки, — говорит Ольга Рогова. — Кстати, уже фиксирую личные результаты от занятий, пусть они пока небольшие, но меня очень радуют. К этому мнению присоединяется и жительница района Коньково Наталья Баскакова.

— Мне нравится, что в районе появляется больше площадок для спорта, — отметила Наталья. — Летом люблю заниматься на свежем воздухе.

С роскошным видом

Позаниматься спортом можно не только в парках, дворах и на площадях города. Активно и с пользой для здоровья провести время предлагают, посетив тренировку на крышах районных центров «Место встречи». В этом году количество таких крыш тоже увеличилось. Сегодня их уже 16. В спецпроект «На высоте» включены четыре новые площадки — районные центры «Место встречи» («Орион», «Планета», «Витязь») и деловой центр «Технофлагман». — Уверен, спорт рядом с домом, бесплатно и под присмотром опытных тренеров — это вклад города в здоровье и хорошее настроение москвичей, — сказал Сергей Собянин.

ДЖЕННИ САМОЙЛОВА
vecher@vm.ru

8 ГИД ПО СПОРТИВНЫМ
ПЛОЩАДКАМ

До тренировки один шаг

Как развивается проект «Мой спортивный район»

В рамках проекта «Мой спортивный район» в столице увеличивается количество бесплатных тренировок. Об этом вчера сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

Проект «Мой спортивный район» впервые стартовал в Москве в 2022 году. Сегодня это самый масштабный спортивный проект, и он продолжает расти. Как подчеркнул Сергей Собянин, город продолжает делать спорт еще доступнее. По просьбам москвичей увеличивается количество бесплатных тренировок в рамках проекта. — Только в этом сезоне начали тренировки на 36 новых площадках, — сказал мэр. — Занятия по фитнесу и игровым видам спорта пришли и в новые районы. В их числе — Даниловский, Аэропорт и Коньково. Еще четыре года назад для жителей города перво-

13 июля. Жительница района Коньково Наталья Баскакова занимается спортом на открытой площадке. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

начально было доступно только 16 площадок, где можно было бесплатно позаниматься спортом под руководством опытного тренера или стать участником различных командных спортивных игр.

Полюбился жителям

Проект «Мой спортивный район» очень быстро стал одним из самых любимых и масштабных городских проектов. Сегодня он реализуется уже в более чем 110 столичных районах и продолжает собирать все большее количество участников. Так, мастер спорта по самбо, основатель и руководитель школы боевых искусств Денис Семенов считает проект «Мой спортивный район» одним из самых удачных городских проектов последних лет. По его словам, это отличная возможность для жителей заниматься спортом буквально



ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

В столице с 30 мая стартовал летний сезон проекта «Спортивные выходные» в рамках проекта «Лето в Москве». На 57 городских площадках проходят более 4000 тренировок для любого уровня спортивной подготовки. Можно записаться на тренировку на сайте проекта или подключиться к занятиям онлайн. Все занятия, среди которых пилатес, йога и танцы, проводят профессиональные тренеры.

150

тысяч участников программы «Мой спортивный район» предварительно посетят ближайшие тренировки

рядом с домом бесплатно и под руководством профессиональных тренеров. — Самое ценное, что этот проект не только помогает поддерживать физическую форму, но и объединяет людей, — рассказывает он. — На тренировках появляются новые знакомства, формируются настоящие спортивные сообщества, а здоровый образ жизни становится естественной частью повседневной жизни.

Доступно каждому

К слову, бесплатные тренировки посетили уже свыше 600 тысяч москвичей. И эта рекордная цифра постоянно растет: только этим летом в одиннадцать столичных округах открыты свыше 140 площадок для занятий спортом, организованы 14 тысяч тренировок. Цен-



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



Пляжи порадуют белым песком

Жителям столицы доступны уже 139 локаций отдыха у воды

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу) рассказал о восьми новых зонах, которые включили в список мест отдыха у воды.



Благоустройство новых 15 зон завершилось еще в мае-июне 2026 года. Теперь тут все необходимое для комфорта гостей: шезлонги, лежаки, навесы и зонты от солнца. Организовали специальные настилы из террасной доски, а у воды — белый песок. В список новых зон включили: Гольяновский пруд, Большой Перовский пруд в районе Новогиреево, Большой Очаковский пруд в районе Очаково-Матвеевское, Удальцовские пруды в районе Проспект Вернадского, Центральный пруд в районе Солнцево, Новоясеневские пруды, Бирюлевские пруды и Черневские пруды в районе Южное Бутово.

Места хватит всем

Кроме того, порадовать себя по-настоящему летним отдыхом москвичи и гости столицы смогут еще в 139 специальных локациях. По словам заместителя руководителя Департамента капитального ремонта города Москвы Евгения Адамова, на современных площадках есть медицинские пункты для оказания неотложной помощи. На территории пляжей также установлены системы видеонаблюдения, что гарантирует безопасность для всех посетителей. Кроме того, здесь установлены системы оповещения и спасательные вышки. Отметим, что в вечернее время территории зон отдыха преобразуется благодаря оригинальной архитектурно-художественной подсветке.



Москвичка Алиса Кучкарова на Путяевском пляже. Фото: Дмитрий Дубинский

Интересно каждому

На площадках получится отдохнуть как взрослым, так и детям. Например, любители спорта могут поиграть в волейбол. А совсем юные посетители смогут провести время в игровой зоне.

ДЛЯ КОМФОРТА ГОСТЕЙ ЕСТЬ ШЕЗЛОНГИ, ЛЕЖАКИ, ЗОНТЫ ОТ СОЛНЦА

Кроме того, там, где позволяет пространство, установлены беседки, качели и гамаки. Также в специальных павильонах работают кафе. А самое главное — многие зоны отдыха, будь то пляж или бассейн, находятся в пешей доступности от остановок общественного транспорта. Также часть площадок оборудована бассейнами. — Техническая возможность организации бассейнов для плавания появилась только в четырех локациях: на Головинских, Гольяновских, Черневских прудах и в бассейне «Заречье» на реке Десне. Вся инфраструктура оборудована как для взрослых, так и для

КСТАТИ,

в рамках проекта «Лето в Москве» в этом году открыли 41 площадку у воды и 25 зон отдыха с бассейном в парках и на фестивальных площадках. Они оборудованы кабинами для переодевания, шезлонгами и зонтами. Также устроены фотозоны и кафе.

наших юных горожан, которые могут приехать сюда искупаться, — рассказал Евгений Адамов.

КСЕНИЯ КРУГЛИКОВА
vecher@vm.ru

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

ИАНА, ЗАО:

Мы живем в многоквартирном доме. Председатель совета дома установила на каждом этаже видеокamеры со звуком. Часть нашей квартиры всегда попадает в объектив. В демонтаже камер мы отказываемся. Что делать?

Личная жизнь защищена

Действия председателя совета дома незаконны. В статье 36 Жилищного кодекса сказано, что не только подвалы, чердаки и трубы, но и все лестничные клетки являются общим имуществом, и ставить там камеры можно только с согласия всех собственников квартир. А если при вашем выходе из квартиры в камеру попадает еще и часть вашей квартиры, например коридор или кусочек комнаты, то это вмешательство в личную жизнь гражданина и членов его семьи.

Что же делать в такой ситуации? Необходимо подать досудебную претензию, где вы просите демонтировать эту видеокamеру. Скорее всего, председатель ее проигнорирует. Тогда ваш путь лежит в районный суд, где надо попросить три вещи. Первое: демонтировать камеру. Второе: передать архив. И третье: выплатить компенсацию за моральный вред, потому что записывается личная жизнь гражданина и членов се-

мьи. За моральный вред можно требовать и миллион, и полмиллиона, но дадут примерно пятьдесят тысяч рублей. Важно, что это может послужить примером для других, и я думаю, что жильцы других этажей тоже потребуют

НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

ЛЕОНИД ОЛЬШАНСКИЙ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



снять камеры на их лестничных клетках, и уже, скорее всего, это обойдется у них без суда. Крайне важно, получив вступившее в законную силу решение суда, сделать его копию и разложить ее по почтовым ящикам. Кроме того, можно передать копию этого решения в соседние дома, и тогда сборщикам информации о личной жизни будет уже непозадно подобным заниматься.

АФИША

Четыре лапы и кино

С 15 по 19 июля в парке «Зарядье» пройдет посвященный защите животных Международный кинофестиваль «Белый Бим».

Гостей ждут кинопоказы, лекции. Основной площадкой станет холл Заповедного посольства, где ежедневно с 12:00 до 22:00 будут показывать конкурсные и внеконкурсные фильмы о животных. Открытие фестиваля состоится 15 июля. А на следующий день проведут мастер-классы по пластилиновой анимации. В пятницу, 17 июля, в Заповедном посольстве научат декорировать шкатулки,

верстать печатное издание о питомцах. В субботу в «Березовой роще» пройдет выставка-пристройство «Домой», а в 15:00 на лекции расскажут о правилах общения с четвероногими. На протяжении всего фестиваля для посетителей будет работать «Школа Доктора ВИКа» — это серия образовательных встреч о здоровье и уходе за животными. В конкурсную программу вошли более 30 картин. Церемония награждения победителей состоится в завершающий день фестиваля.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

Рощу светом озарим

Станцию строят на границе столицы и области

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, какой станет станция «Липовая Роща» Рублево-Архангельской линии метро. «ВМ» узнала подробности.

На Рублево-Архангельской линии метро продолжается строительство станции «Липовая Роща». Для пассажиров она откроется к концу следующего года в составе второго участка нового радиуса. В наземный вестибюль «Липовой Рощи» будет интегрировано шестиэтажное здание для эксплуатационного персонала. А еще наземный вестибюль получит необычные фасады — стеклянные окна зда-



20 июня. Мэр Москвы Сергей Собянин провел технический пуск первого участка Рублево-Архангельской линии Московского метрополитена

СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ НА ФАСАДЕ БУДУТ НАПОМИНАТЬ ЗВЕЗДОПАД

ния будут обрамлены овальными панелями. Фасады, к слову, назвали бионическими именно за счет использования этих алюминиевых сотовых панелей. В фокусе внимания — гармоничное сочетание природных мотивов и современных технологий. — Остекленные участки фасадов обеспечат естественное освещение внутренних пространств, — отметили в столичной мэрии. Более того, для фасадов предусмотрено особое архитектурное освещение в виде падающих световых лучей, напоминающих звездопад. Станция «Липовая Роща» располагается на границе Москвы и Московской области вдоль МКАД, рядом с Новорижским шоссе. В настоящее время она готова почти наполовину. Сейчас идут ра-



По проекту окна на фасадах наземного вестибюля станции будут обрамлены овальными панелями

боты по возведению монолита основных конструкций станции и тупиков. — Активное строительство новых линий ведется имен-

но там, где их исторически не было, где отсутствует обеспеченность высокоскоростным внеуличным транспортом. Речь идет о заполнении транспортных «пробелов» на карте города, — прокомментировал необходимость строительства линии архитектор, градостроитель и федеральный эксперт по развитию городов Илья Заливухин.

По словам депутата Мосгордумы Степана Орлова, метро продолжит расти рекордными темпами — реализуя сценарии, еще лет 10–15 назад казавшиеся фантастическими.

27

километров составит протяженность Рублево-Архангельской линии метрополитена с 12 станциями.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЕКСАНДР ЛИХАНОВ
ДЕПУТАТ МОСГОРДУМЫ



В столице с конца 2010 года и до настоящего момента

построено уже 127 станций метро и МЦК — это крупнейшая стройка за всю историю столицы и страны. В ближайшие годы появятся Рублево-Архангельская и Бирюлевская линии. Метро придет в Гольяново и Сколково. Цель — чтобы метро было в шаговой доступности у каждого москвича. Для комфорта пассажиров в подземке появились метропоезда мирового уровня.

— Оно уверенно «вырывается» за МКАД, открывая совершенно новые транспортные возможности для сотен тысяч горожан и жителей ближнего Подмосковья, — подчеркнул парламентарий.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

ТРАНСПОРТ

Москва продолжает заботиться об экологии

В Москве, помимо электробусов, активно развивается еще одно экологичное направление — газомоторный транспорт. Так, сегодня в столице курсирует около 350 автобусов, работающих на компримированном природном газе.

Такой транспорт — полностью зеленая альтернатива дизелю: такие машины значительно снижают выбросы в атмосферу углекислого газа, оксидов азота и мелких твердых частиц, что значительно уменьшает нагрузку на экологию города. Современные автобусы ЛиАЗ-5292.67 обслуживаются на площадке Мосгортранса «Ховрино» в Северном административном округе столицы. С 2023 года парк газовых машин здесь обновился более чем на 60 процентов. Площадка охватывает 22 городских и 12 пригородных маршрутов в рамках программы «Москва — область». Также здесь работают свыше 650 водителей. — Развиваем экологичный транспорт столицы, как поручил мэр Москвы Сергей Собянин. На площадке «Ховрино» работают автобусы российского производства на компримированном природном газе. Такая техника помогает снижать количество выбросов вредных веществ

в атмосферу, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

По будням в среднем на маршрутах площадки пассажиры совершают свыше 137 тысяч поездок, добавил заместитель мэра Москвы.

Современные автобусы нового поколения оснащены всем необходимым для комфорта и безопасности: климат-контролем, адаптивной подсветкой салона, заниженным уровнем пола, откидной аппаратурой и специализированными местами для пассажиров с ограниченными возможностями.

Для удобства пассажиров в пути предусмотрены мультимедийные экраны и зарядные порты. Вместимость новых моделей автобусов превышает 100 человек.

Кроме того, в дополнение к существующему парку в этом году Мосгортранс пополнится более чем 500 автобусами большого и среднего классов различных модификаций.

Помимо обновления подвижного состава, до конца текущего года запланирован запуск свыше 50 новых маршрутов, которые обеспечат транспортную связь между столицей и городами Московской области.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Автобусы ЛиАЗ-5292.67 обслуживаются на площадке Мосгортранса «Ховрино»

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

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

Шеф-редактор Анна Балюк
Редакционная коллегия Юлия Тарапата (1-й зам. гл. редактора), Сергей Серков (зам. гл. редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (зам. гл. редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Янина Портнова (зам. гл. редактора), Анна Балюк (шеф-редактор вечернего выпуска), Елена Мотренко (зам. шеф-редактора утреннего выпуска), Вероника Ушакова (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костриков
Выпускающий редактор номера 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 13.07.2026, 22:00. Дата выхода в свет 14.07.2026, № 43 (30409).



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**

«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.



Участники ансамбля танца «Родник» (слева направо): Алиса Жирякова, Алена Супрун, Вячеслав Бухарев, Виктория Шляпкинова и Анастасия Чуранова. ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

Гуляй и новому учись

В рамках городского проекта «Лето в Москве» для горожан всех возрастов открылись творческие студии на свежем воздухе. Корреспондент «ВМ» узнала подробности: где можно научиться петь, рисовать и даже диджеить — и все это бесплатно.

Особую прелесть таким занятиям придает локация. Когда вместо душного зала над головой — небо, а декорациями служат вековые деревья и зеркальная гладь пруда, даже привычные ноты звучат иначе.

Например, в Таганском парке пение птиц нередко смешивается с джазовыми импровизациями — здесь проходят встречи студии «Волшебная сказка». Занятия проводят в рамках проекта «Досуг в парках».

— На занятиях студии ребята учатся разным направлениям. Среди них как эстрадный вокал, так и джаз, рэп и рок-вокал, — рассказал преподаватель студии «Волшебная сказка» Александр Муравьев.

Также он отметил, что на тренингах развивают вокальные данные и практикуют выступления на сцене. Попробовать себя в музыке можно и на следующих занятиях проекта. Например, 16 и 22 июля в парке «Ходынское поле» пройдут мастер-классы по диджеингу,



11 июля. Танцоры Варвара Васильева и Савелий Гречищев на Московском фестивале танца. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

РЕБЯТА ЧИТАЮТ РЭП, СЛУШАЮТ ДЖАЗ, РАЗБИРАЮТСЯ В РОК-ВОКАЛЕ

а 15 и 22 июля — по гитаре в парке «Фили». Однако проект не ограничивается нотной грамотой. Организаторы подготовили насыщенную программу для любителей визуальных искусств и активного долго-

летия. Гостей учат искусству макияжа, созданию гипсовых картин, скандинавской ходьбе и другим видам спорта. Для тех, кто мечтает создавать рисунки, 15 июля в парке «Ходынское поле» пройдет мастер-класс «Рисунки углем». Участники познакомятся с основами композиции, перспективой и техниками рисования. В этот же день в парке «Красная Пресня» пройдет интересный мастер-класс «Сказ-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АРТЕМ ЧИКИН
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
КООРДИНАЦИИ ОБЪЕКТОВ
ОТДЫХА И ДОСУГА ГАУК
«МОСГОРТУР»



Круглый год в Москве работает проект МОСГОРТУРа «Досуг в парках».

Это кружки, которые проводят как по будням, так и по выходным, они охватывают разные направления. Для детей и взрослых доступны декоративно-прикладное искусство, лингвистика, танцы, игра на музыкальных инструментах или, например, диджеинг. Популярностью также пользуется оздоровительное направление — цигун, йога, ушу, фитнес. Для участия необходима предварительная запись. За полгода занятия посетили свыше 19 тысяч москвичей.

ка на дереве». Гости студии выжигания познакомятся с пирографией и научатся работать электровыжигателем, превращая деревянную заготовку в произведение искусства. Мероприятия проходят в парках по всему городу: «Сокольники», «Северное Тушино», Измайловский, «Митино», «Красногвардейские пруды» и другие. Для посещения необходима предварительная регистрация.

КСЕНИЯ КРУГЛИКОВА
vecher@vm.ru

ФЕСТИВАЛЬ

Открой Латинскую Америку!

С 20 по 25 июля в Москве пройдет Фестиваль латиноамериканской культуры в библиотеке иностранной литературы имени М. И. Рудоміно.

Для гостей подготовлены диалоги с послами, лекции, зажигательные концерты и уникальные выставки. Участники фестиваля погрузятся в музыку, изобразительное искусство и быт народов Латинской Америки. В рамках программы можно обменяться книгами



20 июля 2024 года. Участница фестиваля Диана Нестерова. ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

на испанском, португальском, русском и других языках: от поэзии до путешественников. Мероприятие проводится совместно с правительством Москвы и посольствами стран региона.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН

Дети выбрали имена для черных лебедей из Австралии

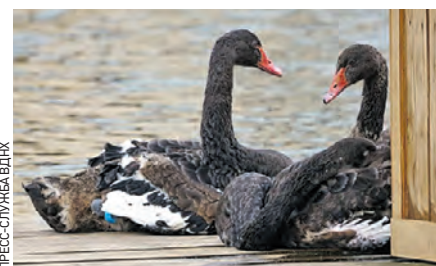
Юные москвичи на платформе «Активный гражданин» — детям» выбрали имена для черных лебедей на ВДНХ.

Три самки получили имена Царевна, Жемчужина и Ночь, а три самца — Оникс, Сириус и Барон.

Перед голосованием дети изучали повадки пернатых.

Зоологи создали на пруду все условия, чтобы лебеди, которые не умеют нырять, всегда были сыты и ухожены.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Австралийские черные лебеди на ВДНХ

АРХИТЕКТУРА

Реставраторы разгадали секрет серебряного декора

При реставрации Египетского павильона усадьбы Останкино восстановили уникальный эффект серебряного декора XVII века.

Специалисты законсервировали остатки первоначального покрытия, а на резных дверях оставили темные фрагменты-зонда-

жи, где можно увидеть подлинную отделку.

Реставраторы вернули исторический облик дверям, капителям и базам колонн, применив современный состав с добавлением золота, который защищает от окисления.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

Статуя богини здоровья и покоя Гиги из Египетского павильона



АЛЕКСАНДР АВИЛОВ/АГН «МОСКВА»

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

С 2019 года старые советские кинотеатры становятся современными культурно-досуговыми центрами под брендом «Место встречи». «ВМ» узнала, как изменились эти пространства за последние семь лет.

Многие москвичи помнят такие кинотеатры, как «Байконур», «Витязь», «София», «Будапешт» и многие другие пространства, где можно было увидеть самые последние новинки советского, а чуть позднее — международного кинематографа. Однако с распадом СССР эти места начали устаревать. Затем уцелевшие кинотеатры постепенно сдались под натиском крупных сетей. Витогеконцу 2010-х почти все кинотеатры подобного плана перестали функционировать и стали «заброшками». Именно тогда было принято решение возродить их, но уже в новом формате — с магазинами, кафе, досуговыми зонами. Так с 2019 года в Москве появилась сеть районных центров «Место встречи», которая насчитывает 26 площадок по всему городу.

После фильма рисуем пейзаж



Тренер Дарья Синукова в «Месте встречи Эльбрус». ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛОК

ЦЕНТРЫ «МЕСТО ВСТРЕЧИ» ПРЕДЛАГАЮТ ДОСУГ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

От спортзалов до йоги на крыше

Новые пространства слаются своей многофункциональностью и ориентированностью на раз-

образный досуг москвичей. Сегодня в 16 торговых центрах сети можно записаться в спортзал или заняться йогой на открытом воздухе. — Занятия пользуются большим спросом у москви-

чей — это модный тренд. Можно насладиться красивыми видами и сделать яркие фото, — рассказывает фитнес-тренер Владислав Алексеев.

Магазины на любой вкус

В центрах «Место встречи» всегда можно отправиться на шопинг. Здесь можно купить продукты, косметику, медикаменты, книги, детские игрушки и даже китайские товары. Например, в «Месте встречи Витязь» открыт магазин с китайскими продуктами, бытовой химией, канцелярией. — У нас пользуются большим спросом чай без сахара, закуски в вакууме, — рассказала продавец Лин Хуэнь.

Также можно попробовать себя в роли художника и насладиться искусством — есть кружки для всей семьи от гимнастики до лепки. Ими заведуют окружные Объединения культурных центров.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕВГЕНИЯ КУЗЬМИНЫХ
ДИРЕКТОР ПО УПРАВЛЕНИЮ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ
С АРЕНДАТОРАМИ
УК «МЕСТО ВСТРЕЧИ»



Пул арендаторов в каждом районном центре составлен

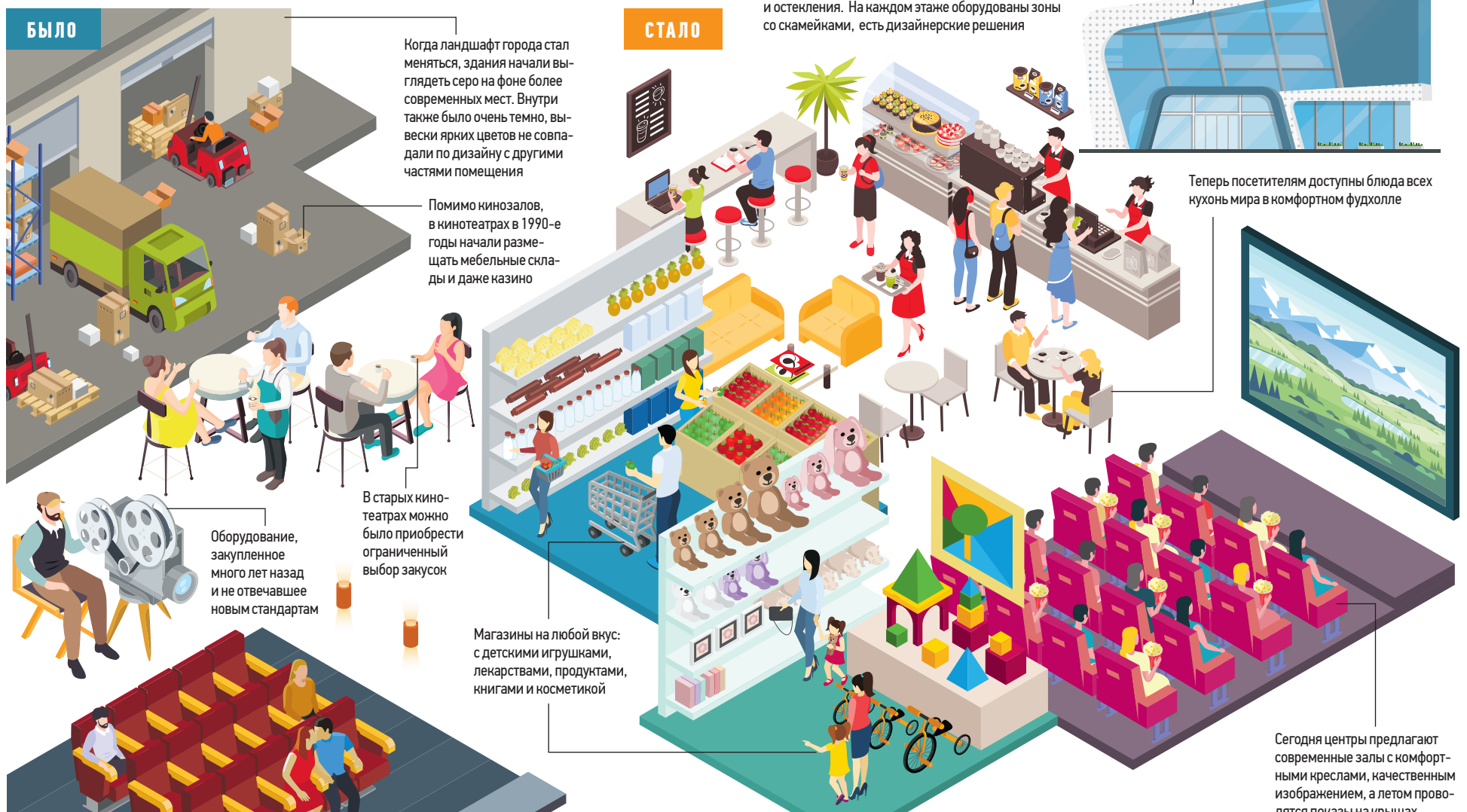
так, чтобы жители района могли недалеко от дома получить необходимый набор товаров, услуг, развлечений. Мы стремимся к тому, чтобы каждый житель из зоны охвата приходил к нам 3–4 раза в неделю закрывать ту или иную потребность. Сейчас у нас якорными арендаторами являются супермаркеты, спорт, социальные учреждения.

Кино в разном формате

Свою первоначальную функцию большая часть центров не потеряла. Здесь москвичам предлагают провести время в комфортных кинозалах или на крыше, где проходят кинопоказы. Жанры разные и подходят для всей семьи: мультфильмы, блокбастеры, мелодрамы, документальное кино.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

Что изменилось





В минувшую субботу, 11 июля, в Центральной России выпала месячная норма осадков. И в начале рабочей недели погода тоже не слишком радовала. Что будет дальше? Прогнозом на неделю поделилась главный специалист информационного агентства «Метеоновости» Татьяна Позднякова.

Крайне редко бывает такое, что погода устраивает всех. Кому-то слишком жарко, кому-то душно. Любитель рыбалки посетует на отсутствие дождей: рыбе жарко, не клюет. Посетителям уличных зон отдыха у воды не понравятся нависшие облака — они мешают принимать солнечные ванны. Обложные дожди с ветром и сильными грозами не нравятся, наверное, нико-

Жаркое лето, где ты?

Москвичей ждет пауза после затяжных дождей

Москвичи Лидя Ливнова и Сергей Кучкин под дождем в районе Хамовники. Фото: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

му. Только синоптики относятся к ним с оптимизмом. Им просто есть с чем сравнивать. — Ну почему противная погода? Чего еще вы хотите от июля? — удивляется вопросам журналистов Татьяна Позднякова. — Июль — самый дождливый месяц го-

По словам метеоролога, в ближайшие дни температура будет понижаться. Самым холодным на этой неделе будет 16 июля: максимальная температура в этот день всего +20...+22 градуса. Завтра преобладающая температура — где-то +22...+24 градуса. Места-

ми возможны небольшие кратковременные дожди в дневное время.

Пока в Москве месячная норма по осадкам не выполнена: говорить, что месяц «очень дождливый», рано.

— 17 и 18 июля при переменной облачности осадков уже не ожидается, ночи достаточно теплые, и днем

ПОДРОБНЫЙ ПРОГНОЗ

15 июля облачно с прояснениями, по области местами небольшой дождь. Ночью +15...+17, днем +22...+24 градуса. 16 июля облачно с прояснениями, по области местами небольшой дождь. Ночью +15...+17, днем +20...+22. 17 июля небольшая облачность, без осадков, ночью +8...+13, днем +20...+25. 18 июля небольшая облачность, без осадков, ночью +9...+14 градусов, днем +22...+27, ветер слабый.

комфортная температура: +22...+27. Так что погода в следующие выходные будет вполне подходящей для отдыха, — отмечает собеседница. Это будет идеальное время для пикников и долгих прогулок на природе.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

СЕЗОН

К походу в лес по грибы еще надо подготовиться

В Подмоскovie начался грибной бум. В ближайшую неделю в лесах можно будет найти множество разных грибов: белые, подосиновники, подберезовики, маслята, моховики и другие. «ВМ» рассказывает, как правильно подготовиться к тихой охоте.

пример, лисички, грузди и волнушки любят расти во мху, то есть во влажном месте. Сосновый бор светлый, поэтому там спокойно растут подосиновники, подберезовики, белые грибы. В еловом лесу много сыроежек, — объясняет Личагина.

Биолог и эколог Виктория Личагина советует не рисковать и собирать только те грибы, в которых вы уверены. Стоит заранее прочитать основную информацию о грибах, чтобы хотя бы примерно понимать, какой гриб съедобный, а какой ядовитый.

— На вид их бывает сложно определить. Дело в том, что есть множество грибов-двойников. У ложных лисичек наверху имеется кружочек, которого не найдешь у обычных лисичек. И внутренняя сторона шляпки будет иного цвета. Особо опытные грибники могут определять грибы на запах. Но чтобы достичь такого мастерства, нужно время. Для новичков есть совет: скачайте специальное приложение, которое помогает определить, какое перед вами, к примеру, растение. С грибами оно тоже может быть полезно, — рассказывает Личагина.

Важно помнить, что, помимо ядовитых и неядовитых грибов, есть условно съедобные грибы, требующие долгой термической обработки. Так что перед приготовлением нужно перепроверить, как тот или иной вид готовить.

— Чтобы найти грибное место, нужно знать, где какой гриб растет. На-

Несложно догадаться, что подберезовики часто растут под березами. По словам биолога, к этой «парочке» применимо понятие «микориза» — полезное сожительство, когда грибы и высшие растения сосуществуют, помогают друг другу.

Конечно, стоит помнить о правилах безопасности во время похода по грибы. Обязательно предупредите родных или знакомых, что идете в лес. Лучше, если вы будете не один. Включите геолокацию, зарядите телефон, возьмите с собой внешний аккумулятор для подзарядки, воду, фонарик, спички и другие необходимые вещи.

Помните, что в лесу вы не одни.

— Чтобы на вас не напали клещи, наденьте носки поверх штанов. Чтобы их было лучше видно, отдавайте предпочтение белым вещам. Остерегайтесь гадюк, которые обитают в подмосковных лесах. Перед тем как наклониться к грибу, проверьте это место палкой. Вернувшись домой, осмотрите себя на наличие укусов или клещей, — говорит Личагина.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

КАК «ВЕЧЕРКА» ОТПРАВИЛАСЬ НА ТИХУЮ ОХОТУ — ЧИТАЙТЕ В УТРЕННЕМ ВЫПУСКЕ ГАЗЕТЫ

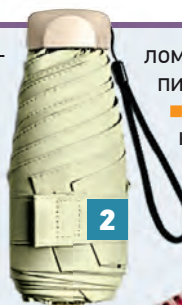
САМЫМ ХОЛОДНЫМ ДНЕМ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ БУДЕТ ЧЕТВЕРГ

ЗАЩИТАТ ОТ ЛИВНЯ

■ Что если ваш зонтик в сложенном виде будет меньше и легче смартфона? Тогда он влезет в любую сумку и точно не потеряется в общественном транспорте. А ведь такие зонты уже можно купить! Вес малютки (2) — всего 195 граммов. Цена: 800 рублей.



1 ■ Специфический товар — шляпа-зонтик. Выглядит такой аксессуар странно. Тем не менее он вас защитит, если руки заняты. Например, такой головной убор пригодится на рыбалке. Цена: 700 рублей. ■ Кто сказал, что собакам нравится дождь, грязь? Многие шпицы, чихуахуа, йорки непогоду не выносят. Для них тоже делают зонтики (1). Конструкция с купо-



лом 70 см полностью закрывает питомца. Цена: 2000 рублей. ■ Ультрафиолетовая сушилка для обуви (3) сушит, обрабатывает от бактерий, устраняет запах в обуви. Цена: 2300 рублей.



ВИКТОР ХАБАРОВ

Москвичка Анастасия Есина показывает свою добычу — корзинку собранных в лесу грибов

В 2026 году в столице появится 23 круглогодичные спортивные площадки нового формата, сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. А для летних тренировок на свежем воздухе уже созданы все условия. Тренер по функциональному фитнесу Инэсса Патарайя (на фото) рассказала «ВМ», где лучше всего заниматься в жаркий сезон.

Сейчас почти во всех городских парках оборудованы спортивные кластеры, где есть и привычные нам тренажеры для силовых нагрузок и зоны для летних видов спорта. Например, мой любимый парк для игр в волейбол, баскетбол и футбол — это парк «Яуза». Здесь еще можно проводить тренировки на траве по йоге и растяжке. После тренировки можно прогуляться и насладиться тишиной. А в центре пляжных видов спорта «Динамо», помимо классических видов спорта, можно попробовать свои силы в пляжном фрисби, регби и самбо. Кстати, летние виды спорта требуют тщательной подготовки. Конечно, нет необходимости покупать большое количество инвентаря, но нужно знать основные правила. В первую очередь, одежда должна быть легкой и дышащей: выбирайте шорты, которые не натирают кожу, и специальные неопреновые носки — они защитят вашу кожу от мозолей травм. За полчаса до выхода нанесите солнцезащитный крем с максимальным уровнем SPF — это надежная защита от ожогов. И не забывайте о соблюдении питьевого режима. Рассчитывайте на 1,5–2 литра воды на человека. А в сильную жару тренировки лучше вовсе отменить, чтобы не нагружать организм.



А на пляж берите мяч!

Гид по летним спортивным локациям столицы

Выходи играть

В Москве баскетбол развит на всех уровнях — от профессиональных клубов до бесплатных секций и доступных уличных площадок. Через портал «Московский спорт» можно записаться в бесплатные секции, где занимаются более 176 тысяч человек. Заняться этим видом спорта можно как на закрытых площадках, так и на открытых, например, в Парке Горького, Сокольниках, на Патриарших прудах и в усадьбе Трубецких. На фото: тренер по баскетболу Вячеслав Дьяченко



Наедине с природой

Медведково

ул. Тихомирова, 12, корп. 1

После благоустройства в парке «Яуза» появились зоны для волейбола и пляжного футбола. Самые крупные из них расположены вдоль улицы Северодвинской — и уже стали точкой притяжения для местных спортсменов.



В ПАРКЕ «ЯУЗА» МОЖНО ПРОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКИ ПО ЙОГЕ И РАСТЯЖКЕ

КАК УСТРОЕНА КРУГЛОГОДИЧНАЯ ПЛОЩАДКА

В 2025 году в столице появилось 11 круглогодичных спортивных площадок. В основном они были созданы на месте устаревших спортивных зон либо на ранее пустующих территориях.

Например, площадка в парке «Алтуфьево» также появится на месте устаревшей спортивной зоны, расположенной напротив дома № 97, корпус 1, на Алтуфьевском шоссе. Раньше здесь была хоккейная коробка, от которой остался только навес. Его отремонтируют, приведут в порядок основание старой коробки и проложат в нем систему охлаждения ледового поля, а по периметру установят новый борт. Монтаж дополнительных опор не требуется, так как светомузыкальное оборудование будет закреплено на опорах навеса. Таким образом будет создан современный большой каток площадью 1,8 тысячи квадратных метров с трибунами для зрителей.

В летний сезон на его месте планируется монтировать четыре падел-корта. В многофункциональном павильоне разместят комфортные раздевалки с санузлами, кафе, коворкинг, зоны отдыха, а также гараж с ледозаливочной техникой и моноблочную холодильную установку.



Оазис для регбистов

Пионерская

ул. Б. Филевская, 22, стр. 1

В парке «Фили» заработал спортивный комплекс «ДелоСпорт». На стадионе искусственное поле размером 120 на 80 метров с износостойчивым покрытием, профессиональные ворота для регби и трибуны на 704 места с навесом. На фото: игрок команды «Ястреб» Елизавета Епишина

Любое время года

Борисово

Каширское ш., 57б

В парке «Борисовские пруды» спортивных зон хватит на всех: футбольные поля для спортивных состязаний (они отличаются покрытием: есть искусственный газон, резиновое покрытие и асфальт), баскетбольные площадки (тоже с разным покрытием). Также можно покататься на сапборде. А у Троицкого храма расположена песчаная летняя площадка для волейбола. Для детских игр тоже предусмотрены зоны. На фото: Дарья Канишевская



АКТУАЛЬНОСТЬ: АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ «МОСКВА», MOSRU, PROBEACH.RU, АЛЕКСАНДР УЗБЕК, АНАТОЛИЙ ЦЕЛЫХОВИЧ, ТЕАТИЯ ЗАМЯТИНА

Для поклонников мини-футбола

Митино

ул. Барышиха, 10

В ландшафтном парке «Митино» недавно открылась площадка для игры в мини-футбол. Она разместилась со стороны входа, напротив дома № 6 по улице Барышихе. Площадка работает в режиме всего парка и отлично подходит для быстрых игр.



Вода, песок и драйв

Водный стадион

Ленинградское ш., вл. 39

Территория пляжных видов спорта «Динамо» на Ленинградском шоссе — настоящий рай для любителей пляжных видов спорта. Вся территория устлана песком, есть зоны для купания и для активных игр. Здесь можно играть в волейбол, кататься на катамаранах и проводить время у воды. Купание разрешено, а это значит, что отдых будет вдвойне приятным. На фото: москвичка Елена Степанько



Самый крупный волейбольный кластер

Коломенская

просп. Андропова, 39, стр. 69

Масштабный спортивный кластер работает в «Коломенском» — на южной набережной, в районе места впадения реки Жужи. Общая площадь нового многофункционального спортивного кластера составляет более 7,5 тысячи квадратных метров. Там оборудовано сразу 12 профессиональных полей для пляжного волейбола, есть пункт проката инвентаря, раздевалки и зона отдыха. Еще две открытые площадки для классических игр располагаются рядом с причалом.

Чего хочешь выбирай

Полежаевская

ул. Таманская, вл. 111

Серебряный бор подходит для семейного отдыха. Здесь, на городском пляже № 3, созданы все условия для игры в пинг-понг и пляжный футбол. На фото: москвичка Алена Безина



РАЗМИНКА

Круговые движения рук вперед и назад

По 20 повторений в обе стороны.



Вращения плеч

Разведите руки в стороны и согните в локтях так, чтобы пальцы смотрели вверх. Руки будут перпендикулярны полу — переведите их в параллельное положение, потом обратно, и так 20 раз.



Скрещивания рук на уровне плеч

Вам необходимо сделать 40 повторений. Не гонитесь за темпом выполнения.



Круговые вращения в локтевом суставе

По 20 повторений в каждую сторону.



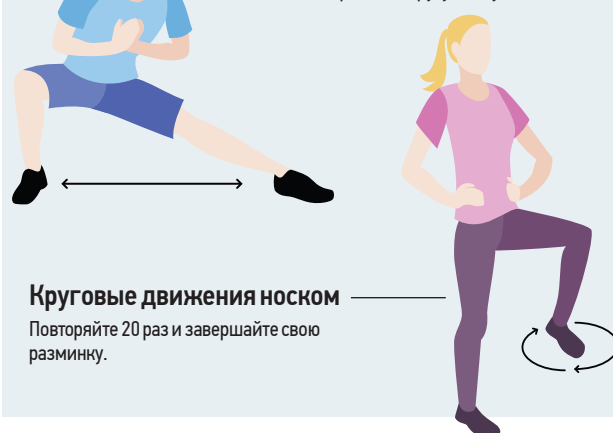
Приседания

В нижней точке приседания бедра параллельны полу. Глубже не надо.



Перекаты

Упражнение для динамической растяжки. Подсед нужно делать до той степени, в которой вы чувствуете в мышцах небольшое натяжение. Зафиксируйте его, после чего сделайте перекат на другую ногу.



Круговые движения носком

Повторяйте 20 раз и завершайте свою разминку.



Девочек порой понять очень сложно

Актриса Валентина Муравская откровенно о взаимоотношениях

Сериалы «Дуплет» и «Первый отдел» объединяют яркие роли Валентины Муравской. «ВМ» поговорила с актрисой.

Валентина, в «Дуплете» вы играете оперативницу Машу Горбачеву. Чем интересна для вас эта роль?
Таких у меня еще не было. Чаще я играю героинь другого типажа. Маша же — дворовая девчонка со своими мечтами и страхами, которая не знала своего отца. А тут вынуждена познакомиться с сестрой по отцу, следователем Аней. «Свой своему поневоле друг» или не всегда?

В сериале — да. В жизни — не всегда. К сожалению, порой люди родные по крови становятся совершенно чужими. А в «Дуплете», конечно, это то, что героинь объединяет. Но Маша и Аня очень разные, хоть и родились с разницей в год. Маша рубит с плеча, Аня поступает мудрее. Они не были знакомы раньше. И кто их отец — мы до сих пор гада-

ем. Надеемся, что во втором сезоне что-то прояснится. У «Первого отдела» вышел четвертый сезон и получил премию ТЭФИ-2026 как «лучший детективный сериал». И вы играете журналистку Татьяну Злобину. Фамилия символичная?

Сначала я думала, что так и будет. Что у нее будет конфликт с правоохранительными органами. Но выяснилось, что это фамилия мужа. Которую, надеюсь это уже не тайна, она сменит на свою — Котикова. И вообще оказалось, что у Тани высокие моральные принципы,

МЕЧТАЮ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОМНЕНИЙ — ИНОГДА ИХ БЫВАЕТ СЛИШКОМ МНОГО

ради которых она готова пожертвовать многим. Или ради любви? У вашей героини есть романтическая линия с одним из главных персонажей, Михаилом Шибановым. Что она в нем нашла? Мне, как и телезрителям, интересно, что именно та-



ОПЕРА БЛИЗКО

кая героиня, как Татьяна, в Михаиле нашла. Она ведь барышня из столицы. А тут простой, положительный парень. Хотя, конечно, не без проблем. Но девочек порой понять вообще очень сложно. Да и «любовь зла»... Как складывались отношения на съемках?

Одного конфликта не вспомню! Так бывает далеко не всегда. И Сергей Жарков, который играет Михаила, очень хороший партнер — всегда подскажет, поможет. Когда вы играете в сериалах героиню несколько сезонов, вам интересно наблюдать за тем, как ее

прописывают сценаристы? Бывает ли, что хочется что-то переписать?

Иногда бывает так, что история дописывается по ходу съемок. То есть у меня есть текст пяти-шести серий, но я не знаю, к чему героиня придет в финале сезона. И тогда мне чисто по-человечески любопытно, чем же все закончится. Но бывает так, что ты выстраиваешь одну линию, а прописывают в итоге другую. И тогда очень важна ко-

ДОСЬЕ



Валентина Муравская родилась 31 января 1990 года в Москве. Окончила РУДН по специальности «Финансы и кредит» в 2013 году, затем «Журналистика» в 2017 году. В 2018 году окончила Школу драмы Германа Сиданова. Дебютировала в кино в коротком метре «Мама, не уезжай!» (2016). В ее фильмографии более 80 ролей в кино и сериалах, включая: «Снежный папа», «Блеск» и многие другие.

Актриса Валентина Муравская, как и зрители, с любопытством следит за судьбой своих героинь

мандная работа с участием режиссера, чтобы сделать шаг в сторону и увязать одно с другим. Это интересно. Знаю, что вы написали сценарий для короткометражки «Зеркало Шекспира». Не планируете развиваться как сценарист? Это скорее разовая акция. Нам очень понравился проект, и я подключилась к доработке сценария. Хоть у меня и есть журналистское образование, и открещиваться от того, что, вероятно, когда-то я еще что-то напишу, глупо, но пока мне интереснее по эту сторону кадра. Да и я обычно не угадываю сценарные ходы в проектах, где снимаюсь. Так что буду заниматься своим делом. О чем вы сейчас мечтаете? От чего бы избавились? Избавиться бы я очень хотела от сомнений, потому что иногда их бывает слишком много. Но, наверное, это часть профессии. А мечтаю я выкроить время и уехать на море. Но для этого надо перестать бояться летать. Так что от страха летать я бы мечтала избавиться!

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Почему вы не сразу решили пойти по актерскому пути?
Я не могла убедить ни родителей, ни себя в том, что быть актрисой — мое призвание. Получила экономическое образование. Поняла, что не смогу этим заниматься, потому что мне это скучно. Как некий компромисс с долей творчества выбрала журналистику. Работала на радио. Люди из культурной среды подтверждали мои мысли о том, что мне стоит попробовать воплотить мечту детства и стать актрисой. Все вышло!

Обучение на коротких курсах дает возможность реализоваться в профессии?
За все не отвечу, у меня были очень сильные — я училась в Школе драмы Германа Сиданова. По меркам училищ я пришла слишком поздно — в 28 лет. Ни на одной площадке, ни от кого из коллег я не слышала упреков в адрес моих умений.

Если бы не съемки, то чем бы вы занялись?
Вы застали меня в момент нового увлечения — вязания сумок. У меня даже есть мыс-



ПЯТЫЙ КАНАЛ

ли запустить свой бренд. Были периоды, когда я работала администратором вокальной студии или сопровождала

ведение мероприятий. Если будет совсем трудно, пойду водить скорую: водитель я хороший, а в такси — не мое.

Валентина Муравская в сериале «Дуплет» сыграла Машу



Вы из семьи медиков. Расскажите дочь. Хотите, чтобы она пошла по вашим стопам?
Хочу, чтобы у нее был выбор и она смогла бы найти то, к чему лежит душа. Мои родители могли направить меня в медицину. И я благодарна им, что они этого не сделали. У меня было счастливое детство. С семьей мы могли и на море, и на дачу все съездить. Если бы не родители, все сложилось бы иначе.

Подготовила ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
vecher@vm.ru

Ищу ровесницу из кожи крокодила

Мода циклична, а винтажные вещи всегда пользуются спросом. Но в соцсетях решили добавить символизма: теперь люди ищут и покупают сумки, выпущенные в их год рождения.

На самом деле тренд «купи то, что вышло, когда ты родился» не нов. Например, пару лет назад стало модно покупать печатную газету, выпущенную в день вашего рождения.

— С вещами тоже выходит интересно: вы можете ощутить себя на пике моды в год вашего рождения. Возможно, это имеет какой-то сакральный смысл или это веяние астрологии или эзотерики. Плюс, недостижимая человеческая мечта о путешествиях во времени. Когда вы окружаете себя винтажными вещами, то словно проходите сквозь время, попадаете пусть и мимолетно, но в другую эпоху, — отмечает звездный стилист, историк моды Ксения Кожемяк.

Отправляемся на поиски

Начать нужно с поискового запроса «сумка энного года выпуска». Дальше есть два варианта: либо все ссыл-

787
миллиона рублей — за такую сумму продали сумку Birkin, созданную эксклюзивно для актрисы Джейн Биркин.

ки будут вести на одну и ту же культовую модель, либо придется изучать сайты вроде «лучшие сумки начала 1990-х». Если вы фанатеете по определенному бренду, тогда стоит упомянуть его в строке поиска.

Супермодель Ирина Шейк позирует с сумкой испанского бренда Desigual

Зачем модницы охотятся за сумками — своими одноклассниками

Тем, кому самостоятельно разбираться лень, можно прийти в соцсети. Там, в аккаунтах модных блогеров, есть видео с обзорами на сумки разных лет.

Чтобы купить аксессуар, тоже есть несколько вариантов: от сайтов с б/у вещами до заказа из-за рубежа.

— Люксовые бренды часто скрывают количество выпущенных за определенный год сумок, за исключением изначально лимитированных моделей. Чтобы найти

оригинал, нужно обладать знаниями о конкретном аксессуаре, иметь практику по определению подделки, — отмечает эксперт.

Впрочем, некоторые сознательно выбирают качественно выполненные реплики. Оригинальные брендовые аксессуары, особенно сделанные из таких экзотических материалов, как кожа крокодила или змеи, очень дороги.

Мне по дате рождения выпала сумка Prada Re-

Edition 2005. Эта модель сделана из нейлона, что не типично для высокой моды, она стала доказательством, что женщина может выглядеть стильно даже с практичным, пригодным для повседневной жизни аксессуаром.

Пришло ее время

Стоит отметить, что не всегда сумка становится популярной сразу после выхода. — Например, легендарная Birkin от Hermes появилась в 1980-х годах, но пик ее популярности пришелся ближе к 2010 году — с ней ходила звездная модель Ирина Шейк. Тогда сумку особо не подделывали. Сейчас же

НЕКОТОРЫЕ ВИНТАЖНЫЕ МОДЕЛИ ПОПУЛЯРНЕЕ СЕЙЧАС, ЧЕМ В ГОД ВЫХОДА

купить оригинальный аксессуар практически невозможно: реплик стало очень много.

Ждет своего часа

Хоть мода и циклична, не все винтажные модели будут выглядеть стильно сегодня. Стоит ориентироваться на элементы, которые присущи и современным трендам.

— Упомянутая уже Birkin была популярна в 2010 году. Но сегодня она тоже все еще остается трендовой. А вот, например, сумка Louis Vuitton Speedy, пережившая несколько десятилетий, сейчас неактуальна, поскольку модели круглой и полукруглой формы ушли в пользу тонких и вытянутых силуэтов, — отмечает Ксения Кожемяк.

Но большинство ретро-сумок можно адаптировать под современные образы, особенно учитывая взлет интереса к винтажу у зумеров. Некоторые модели легко впишутся в гардероб уже сейчас, какие-то вернутся в тренд через несколько лет.

ЛУЧШИЕ АКСЕССУАРЫ КАЖДОГО ДЕСЯТИЛЕТИЯ

1960 Paco Rabanne Le 1969

В 1969 году вышла футуристичная сумка Le 1969 от Paco Rabanne. Модель стала прорывом. Она представляет собой прямоугольный конверт, сделанный из металлических дисков размером с монету, скрепленных кольцами. Сегодня эту модель можно найти по цене от 120 000 рублей.



1970 Louis Vuitton Speedy

Сумка Louis Vuitton Speedy вышла в 1979 году, но пик ее популярности пришелся на 2010 год. С ней ходили Перис Хилтон, Майли Сайрус и другие знаменитости. Интересный факт — оригинал сделан из очень мягкой кожи и не держит форму, а вот подделки изготовлены из более плотного материала. Сегодня оригинал стоит свыше 100 000 рублей.



1980 Chanel Classic Flap Bag

Сумка Classic Flap Bag от Chanel появилась аж в 1955 году, но по-настоящему популярной стала в начале 1980-х. Эта модель считается настоящей классикой бренда: ее полюбили во всем мире. Найти оригинальные ретроварианты можно, но перед этим стоит внимательно изучить, как отличить настоящую сумку от подделки. Оригинал стоит свыше 200 000 рублей.

1990 Lady Dior

Еще одна сумка, которая отлично впишется в современный гардероб, — Lady Dior, выпущенная в 1995 году. Популярность она обрела благодаря принцессе Диане, которой аксессуар подарили в Париже. Модель выглядит строго, но ее формы чем-то похожи на «дутые силуэты», популярные сегодня. Стоимость оригинальной сумки начинается от 200 000 рублей.



2000 Balenciaga Le City

В 2000-х появляется тяга к «расслабленному стилю». В 2001 году Balenciaga выпускает Le City — модель лаконичную, но с нотками бунтарства. Сегодня купить оригинал можно по цене от 100 000 рублей.

2010 Issey Miyake Bao Bao

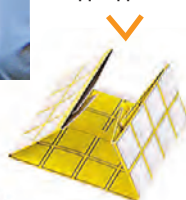
В 2010-х годах в тренде были шоперы. Японский дизайнер Иссей Мияке в 2010 году выпускает сумку Bao Bao такой же формы. Она выглядит весьма футуристично, ее стоимость начинается от 20 000 рублей.





Москвичи (слева направо) Георгий Стефануцци, Петр Коврижных, Полина Настич, Никита Ланской играют в «Подземелья и драконы»

«Квадригами» заставит даже опытных игроков поломать голову над задачами



Незаменимый помощник — детективная доска, которая поможет собрать улики в единое целое.

Если вы любите легендарную телепередачу «Что? Где? Когда?», вам стоит присмотреться к настольному варианту данной игры. Правила аналогичны: крутим волчок, получаем вопрос, думаем минуту, отвечаем. Сектор «Блиц» тоже есть, как и возможность сыграть «Решающий раунд». В игре «Первый контакт» участники делятся на землян и инопланетян. Первые предлагают различные предметы, вторые объясняют, что им нужно. Но в языке инопланетян есть лишь общие свойства предметов. Игроки должны догадаться, о чем идет речь. В каждой команде будет свой победитель. У инопланетян — тот, кто первым соберет необходимое количество предметов, а у землян — получивший наибольшее количество жетонов благосклонности.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИРИНА ПРОВОТОРОВА
ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ



Головоломки могут стать и семейным совместным хобби, ведь

они часто допускают несколько способов решения. Главное — понимать, что задача родителя состоит не в том, чтобы посоревноваться и дать ответ раньше, а в том, чтобы натолкнуть ребенка на ответ. Лучшая подсказка — правильный вопрос. С более взрослыми детьми можно решать задачки посложнее, размышляя всей семьей — это отличная практика работы в команде.

Друзья, я с тобой поборюсь

Самые интересные настолки для всей семьи

13 июля мир отмечает День головоломок. Он приурочен ко дню рождения венгерского дизайнера Эрне Рубика, который в 1974 году создал всемирно известный кубик Рубика. «ВМ» узнала, какие игры на логику предпочитают современные умники.

Современные головоломки далеко ушли от кубика Рубика, однако главная их задача остается той же — поставить перед человеком цель, выполнить которую помогут как логика, так и умение нестандартно мыслить. Популярны также и интеллектуальные настольные игры — они предназначены для компании, и раздумывая над задачками объединяют детей и взрослых, друзей и коллег. В настолке «Квадригами» игрокам предстоит решить... 100 головоломок! Все они основаны на принципе оригами. Каждую головоломку нужно собрать в квадрат со стороной 4 на 4 клетки так, чтобы одна

ИГРЫ РАЗВИВАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЛОГИКУ, НО И УМЕНИЕ НЕСТАНДАРТНО МЫСЛИТЬ



Настольная версия телеигры «Что? Где? Когда?» тоже начинается с волчка

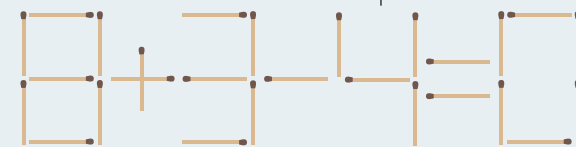
ПОПРОБУЙТЕ РАЗГАДАТЬ

1. На рисунке мы видим трех подружек, слева направо: Ира, Таня и Галя. С ними кот Мурзик. Кто из девочек является хозяйкой Мурзика?



Отвеш: Мурзик принадлежит Гали. Мурзик принадлежит Гали. Мурзик принадлежит Гали.

2. Как передвинуть лишь одну спичку так, чтобы это равенство было верным?



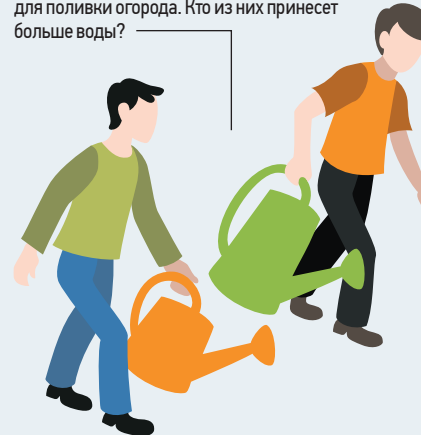
Отвеш: Из восьмидесяти пяти спичек в равностороннем треугольнике нужно убрать 17 спичек, чтобы осталось 38 спичек.

3. Встретились на улице два друга: — Здравствуй, Степа. Ты куда? — Я иду в дом № 23, — говорит Степа. — А ты куда, Петя? — А я — к приятелю Ване. Он живет в доме № 7, — отвечает Петя. Скажите: кого из них зовут Степой, а кого Петей.



Отвеш: Степа — мальчик в красной футболке, а Петя — мальчик в синей футболке.

4. Мальчики пошли с лейками за водой для полива огорода. Кто из них принесет больше воды?



Отвеш: Петя принесет больше воды, так как его лейка больше, чем у Степы.

Суррогатные принципы сегодняшнего дня

Институт брака сегодня переживает не лучшие времена. Люди не хотят, а может, уже и не могут жить вместе в горе и радости; взаимное разочарование мужчин и женщин велико. Но детей-то рожать нужно! Вот и появляются новые «схемы». И мужчины готовы стать отцами-одиночками, и знаем таких, очень даже медийных и известных, папочек, которые воспитывают деток без участия мамы. И мужчины не медийные, попроще, не отстают от звезд и кру-

безответная, робкая, без средств на адвокатов, не способная на борьбу, наивная. Иногда есть еще и серый кардинал мероприятия по рождению ребенка: свекровь. Такой пример из шоу-бизнеса тоже хорошо известен. Успешному реперу молодые возлюбленные рожают детишек, которых забирает на воспитание его активная мамаша. Противостоять свекрови мало кто сможет. Проще с позором отступить и остаться «приходящей мамой», сохранить хоть какой-то контакт с ребенком. Сначала новость про «суррогатный брак» вызвала во мне страшный гнев. Это что ж за цинизм такой, как же можно так-то... А потом вдруг осенило. А разве мы, женщины, не толкали на протяжении многих лет схему «родить для себя».

Разве многие из тех, кому не удавалось создать крепкую ячейку общества, не приходили в итоге к решению — повстречаться с мужчиной просто для того, чтобы появился ребенок. Зачастую мужчины даже не знали, что где-то у них родился ребенок от мимолетного романа. Просто женщина может схитрить и родить «втихаря». А мужчине приходится ради результата жениться. Такие вот сегодня принципы пошлости. Суррогатные. Грустно все это, и жалче всех — того малыша, который в итоге будет жить в неполной семье.

ВЗГЛЯД

ЕКАТЕРИНА РОЩИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



тят не очень-то красивую матримонимальную схему, которую назвали в народе «суррогатным» браком. В двух словах — мужчина ищет себе женщину, играет в любовь, женится, все как положено. Потом, после рождения ребенка, отец семейства устраивает самую настоящую травлю молодой жене, вынуждает ее уйти. И остается отцом-одиночкой. А жена, значит, оказалась всего-навсего курицей для выведения цыпленка, кем-то вроде суррогатной матери. Для «суррогатного» брака женщина выбирается тщательно:

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

Кризис сбросил 10 лет?

Социальные сети заставляют молодых людей чувствовать себя неуверенно



Кадр из фильма «О чем говорят мужчины». На переднем плане: Камиль Ларин (слева), Леонид Барац. На заднем плане: Ростислав Хаит (слева), Александр Демидов

В сети активно обсуждают, что мужчины сталкиваются с кризисом среднего возраста уже в 30 лет вместо положенных 40. «ВМ» пообщалась с экспертами и выяснила подробности.

Сегодня молодые люди действительно рано начинают сомневаться в выбранном пути. Однако психологи объясняют: в 30 лет это, вероятнее всего, не кризис среднего возраста, а кризис ранней зрелости. — Многие к этому возрасту уже ожидают от себя финан-

совой стабильности, карьеры, семьи и жилья. Но реальность часто не совпадает с ожиданиями. Это вызывает тревогу, возникает ощущение, что человек отстает от жизни. Он по-новому смотрит на свои цели, — объяснила психолог и публицист Катерина Молния.

МУЖЧИНЫ ОЩУЩАЮТ ПОТЕРЮ ПРЕЖНИХ ЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ

Сам же кризис среднего возраста все же наступает ближе к 40 годам. Тому, что мужчины ощущают неудовлетворенность жизнью, потерю прежних ориентиров, способствуют экономическая нестабильность, высокая конкуренция в разных сферах жизни и сравнение себя с другими в соцсетях. — Говорить, что кризис среднего возраста «помолодел», было бы некорректно. Скорее, этапы взросления растянулись. Поэтому кризис в 28–30 лет — это чаще кризис самоопределения, а не классический кризис среднего возраста, когда оцениваешь свой путь, — заключила психолог Катерина Молния.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
v.dolgaya@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛИНА СОЛДАТЕНКОВА
ПСИХОЛОГ ЧАСТНОЙ ПРАКТИКИ



Сегодня мужчины гораздо раньше начинают сравнивать себя

со сверстниками, оценивая карьеру, доход, семью и уровень жизни. Во многом это связано с быстрым развитием социальных сетей. Кроме того, эмоциональное выгорание и проблемы со здоровьем у некоторых возникают уже в относительно молодом возрасте, что также влияет на ощущение кризиса.

В 40 ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

Академик РАН Геннадий Онищенко предложил увеличить возраст молодежи в России до 40 лет. Сейчас к этой категории относят людей до 35 лет. По его мнению, современные люди дольше сохраняют здоровье, активность и работоспособность, поэтому привычные возрастные рамки уже не всегда соответствуют реальности.

Сегодня человек в 40 лет находится в активной фазе карьеры, может только начать создавать семью, получает новые навыки и развивается профессионально. По мнению сторонников инициативы, период насыщенной событиями жизни стал значительно длиннее, а этапы взросления сместились. Ранее возможность расширить понятие молодежи до 40 лет также допускал министр здравоохранения Михаил Мурашко.



СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

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

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

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

Сейчас на эту процедуру идет АКЦИЯ: СКИДКА 50%.

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

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (885) 226-00-15, verastom.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛО41-01137-77/00308714. РЕКЛАМА

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 133, 158

Смородина создана для печенья

Готовим оригинальные блюда из летней ягоды

МОРОЖЕНОЕ

Основа 250 г смородины ■ 250 мл сливок
100 г сгущенного молока

Украшение Листья смородины ■ горсть смородины
10 г миндальных орехов



1 Подготовка. Смородину измельчите в пюре и, если нужно, протрите через сито



2 Процесс. Сливки смешайте со сгущенкой, добавьте ягодную массу и перемешайте



3 Заморозка. Перелейте в контейнер и уберите в морозильник. В первые 3–4 часа перемешивайте массу каждый час, чтобы мороженое получилось нежным



4 Топинг. Разложите шарики мороженого по креманкам, украсьте листиками и ягодами смородины, а также измельченными в блендере орехами.

Сегодня День смородины. «ВМ» узнала, что необычное и полезное можно приготовить из этой ягоды.

ТОЛЬКО У НАС

Листья смородины богаты витаминами, микроэлементами, их хорошо добавлять в свежесваренный чай, отмечает в беседе с «Вечеркой» травница Мария Дьяченко:

— Листья собирают и просто раскладывают тонким слоем в теничке: на чердаке, на лоджии или даже на антресолях.

Ягоды смородины, если нет места в морозилке, можно не замораживать, а посушить и потом добавлять в чай. Для этого вам понадобится дегидратор. Смородину хорошо взбивать в блендере и делать смузи. Добавьте в такой напиток банан, он держит структуру: без банана ягода и вода расслаиваются. Можно взбить ягоды и процедить, а жмых заварить с чаем. Так вы используете весь продукт целиком.

Взбейте смородину и положите в морозилку. Причем взбить можно с медом или сахаром. После разморозки получается то же варенье, но с большим количеством витаминов.



ХРАНИМ ЕЕ ПРАВИЛЬНО

■ Чтобы ягоды дольше не портились, лучше не мыть их сразу после сбора, а хранить в холодильнике в открытой емкости.

■ Поврежденные ягоды стоит сразу убирать, а если урожая много, часть смородины лучше заморозить. Тогда зимой у вас будет не просто запас ягод, а готовая основа для морсов, пирогов и соусов.

■ Оптимальная температура для хранения в холодильнике: от 0 до +2 градусов. Большинство современных моделей позволяют настроить такую температуру в зоне для овощей и фруктов.

Текст: **ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ**
Иллюстрация:
ВИКТОР ЕГОРОВ и нейросети
vecher@vm.ru

МАКАРОНИ

Печенье 4 яйца ■ 220 г сахарной пудры ■ 120 г миндальной муки
12 г сахара ■ горсть смородины ■ соль по вкусу

Соус 100 г смородины ■ 100 г молочного шоколада



1 Тесто. Отделяем белки яиц от желтков. Взбиваем белки с солью, всыпаем сахар. Снова взбиваем. Всыпаем муку, пудру, немного ягод. Вымешиваем лопаткой.



2 Форма. Застилаем противень пергаментом. Наполняем тестом кондитерский мешок. Выдавливаем печенье диаметром 2,5 см. Оставляем на два часа. Выпекаем 10 минут при 160 градусах.



3 Крем. Делаем из смородины пюре. Варим 10 минут. Протираем через сито. Добавляем измельченный шоколад. Перемешиваем и охлаждаем.



4 Собираем печенье. Склеиваем макароны кремом попарно. Ставим в холодильник.



Стоит обратить особое внимание на состояние микроклимата в комнате, где живет маленький ребенок



Жители столицы стали чаще покупать технику для поддержания комфортной температуры дома. Самый популярный товар при этом — увлажнитель воздуха.

Погоду в доме делает процент

Увлажнитель воздуха стал настоящим летним хитом среди москвичей

В список востребованных товаров также входят очистители воздуха и кондиционеры. Летом москвичи часто покупают средства от комаров и насекомых, формы и пакеты для льда. Почему, собственно, увлажнители оказались на первом месте и есть ли от них какой-то прок, «Вечерке» рассказала врач Ольга Савонина. — Увлажнители добавляют воду в воздух, повышают его влажность, — говорит эксперт. — Почему это важно? Наши слизистые не

любят сухой воздух. И нос, и глотка, и бронхи покрыты специальной оболочкой. Ее задача — увлажнять, согревать и фильтровать воздух. Когда тот становится слишком сухим, слизистая быстрее теряет влагу. У нас появляются сухость в носу, першение в горле, иногда сухой кашель. Может возникнуть ощущение, как будто что-то царапает горло. Возможен даже дискомфорт в глазах. Увлажнитель, конечно же, не лечит слизистую, но качественный, хороший гаджет

поможет создать условия, в которых слизистой будет легче работать. — Когда воздух сильно пересушен, работа дыхательной системы ухудшается, — подчеркивает Ольга. — Человеку труднее откашляться,

появляется ощущение заложенности в грудной клетке. Если у пациента есть хронический бронхит, заболевания бронхолегочной системы, недостаток влажности приведет к обострению этих недугов.

Планируете установить дома кондиционер? Тогда увлажнитель лучше брать с ним в комплекте. Летом кондиционер подсушивает воздух, особенно если работает постоянно.

КАК ВЫБРАТЬ

■ Ультразвуковые увлажнители, пожалуй, самые популярные из всех. В них водяной пар генерирует керамическая мембрана, которая колеблется с огромной частотой. Такие модели бесшумны, насыщают воздух влагой быстрее аналогов. Но расход энергии у них довольно большой. ■ В традиционных увлажнителях вентилятор продувает воздух через поры фильтра: вода испаряется. Уровень влажности в доме такое устройство поднимает довольно медленно. Эти увлажнители потребляют мало электроэнергии. Но они требуют регулярной чистки бака. В противном случае от них будет больше вреда.

У большинства увлажнителей есть индикатор низкого уровня воды



как вентилятор с функцией охлаждения, увлажнитель, светильник, да еще и как внешний аккумулятор.

■ Паровые увлажнители работают по принципу электрического чайника. При нагреве вода закипает и превращается в пар, который увлажняет помещение. В таком увлажнителе точно не заведутся плесень и микроорганизмы. Менять воду, чистить его можно реже. Но есть недостатки: он довольно громкий. Как и положено «младшему брату» чайника, он потребляет много электроэнергии.

■ Можно выделить увлажнители-ароматизаторы. Они нужны не столько для увлажнения, сколько для ароматизации воздуха в помещении.

■ На маркетплейсах появляются товары, которые совмещают сразу несколько функций. Например, есть гаджет, который одновременно работает

Некоторые полагают, что чем выше влажность, тем лучше для здоровья. Это не так. При влажности воздуха больше 60 процентов возникают определенные риски: появления плесени, пылевых клещей, могут быть усилены аллергические симптомы. То есть увлажнитель полезен только тогда, когда он возвращает влажность к норме, а не создает в вашей квартире тропики. — Поэтому важно в первую очередь перед покупкой увлажнителя приобрести гигрометр, измеритель

влажности, — советует Савонина. — Ориентир для дома — влажность примерно 40–50 процентов. Это здоровый микроклимат. Подведем итоги: увлажнитель — не маркетинговый ход, не обман, но он полезен, когда воздух и правда сухой, когда есть симптомы пересушивания слизистых. Если измерения гигрометром подтверждают, что влажность недостаточная, прибор точно нужен.

Подготовил **ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ** vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

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

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужбят квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63

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**

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

Работа и образование

- **Требуются сотрудники:** охранник-контролер (ТЦ «Курс», ст. м. «Новоосино») — 4000 р./смена. Дворник (ТЦ «Курс», ст. м. «Новоосино») — 60 000 р./месяц. Охранник-контролер (ТД «Подмосковье», г. Железнодорожный) — 3000 р./смена. Иван Анатольевич. Т. 8 (965) 227-07-06

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

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

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

Искусство и коллекционирование

КОМИССИОНКА НА ШАБОЛОВКЕ! **ПОКУПАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ СССР • АНТИКВАРИАТ • И МНОГОЕ ДРУГОЕ:** **• СОВЕТСКИЙ ФАРФОР • ХРУСТАЛЬ • ЧАСЫ • ЗНАЧКИ • МОНЕТЫ • ФОТОАППАРАТЫ • ПЛАСТИНКИ • ЯНТАРЬ • БИЖУТЕРИЯ • ЕЛ. ИГРУШКИ СССР • ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА • МЕБЕЛЬ И МНОГОЕ ДРУГОЕ** **ВЫЕЗД И ОЦЕНКА БЕСПЛАТНО!** **ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ | СРАЗУ РАСЧЕТ НА МЕСТЕ | ЗВОНИТЕ — ДОГОВОРИМСЯ!** **+7 (965) 288-77-55 ул. Шаболовка, 69/32**

- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40

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

- 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
- Книжки, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книжки до 1945г. от 1000р до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

На правах рекламы

- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР **Дмитрий НАСТРОЙКА КАНАЛОВ** **НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА СОРТИРОВКА КАНАЛОВ** **8-967-026-88-87**

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

Разное

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

АНЕКДОТЫ

— Чего ты боишься больше всего на работе?

— Начальника, который говорит: «У меня появилась классная идея!» Это значит, что у всех появится много новых неоплачиваемых обязанностей.

— Я всегда мечтал заниматься конным спортом...

— Что же тебе мешает это сделать?

— Содержать даже одну лошадь очень дорого!

— Займись тогда шахматами! Там у тебя будет сразу четыре дешевых коня...

Совместный концерт Басты и Гуфа отменили из-за урагана. Природа снова встала на защиту человечества.

На слова жены: «Все, я от тебя ухожу!!!» — молодой муж начнет просить прощения, опытный молча переждет истерику, а бывалый грустно скажет: «Ты только обещаешь!»

— Дорогая, какой кофе ты предпочитаешь?

— Я предпочитаю бы крепкий, но мягкий, стремительный и нежный, который перевернул бы все

мое внутреннее существо вверх ногами, открыл мир искушений и безудержной чувственности и придал гамму новых неведомых ощущений...

— Может, тогда тебе чего покрепче налить?

— Пап, а у тебя в детстве был планшет?

— Нет, тогда и компьютеров-то не было.

— А на чем ты тогда играл?

— На улице!

— А почему у тебя рука забинтована?

— Да это я вчера дятла сладкошки кормила...

Пришел мужик в гости, видит, хозяин сидит один и играет на гармошке.

— А где твоя жена?

— В сарае, дрова колет.

— И не стыдно тебе? Ты на диване, в тепле, играешь на гармошке, а жена колет дрова?

— А что делать, если она играть не умеет?

Самое тяжелое для жены моряка — это ожидание. День за днем, месяц за месяцем приходится ждать. Ждать, когда муж наконец-то уйдет в море.

СУДОКУ

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

					5		9	1
	4		9		8		5	2
5	1		7			6		
6		7				5	1	
		4	6		3	9		
	3	5				8		6
		1			6		7	8
7	6		5		4		3	
4	9		1					

		1			5	3	9	8
	3	8	1		2		7	6
	6				8			
			8			9		4
		4	6	2	9	1		
9		7			3			
			3				2	
8	9		2		7	5	4	
7	2	3	9		6			

В каждой строке или столбце проставляются цифры от 1 до 9. Цифра может быть записана в ячейку в том случае, если ее нет в горизонтальной и вертикальной линии, а также в малом квадрате 3×3, и если она может быть записана исключительно в одну клетку.

	8			5		2	9	1
			1	4			5	
5		3	7	9	2			8
9	3							5
6	2			3			4	9
4							1	7
1			9	7	3	5		6
	6			8	1			
8	7	9		2			3	

				1	4	5		6
6	5		2	3				7
4	7			9		8		
	9		1		2	6	3	8
3		4	9		7	2		1
2	1	8	3		5		7	
		7		5			1	2
1				7	9		6	5
5		6	4	2				

ОТВЕТЫ

на судоку,
опубликованные
8 июля

8	7	5	4	9	2	3	6	1
1	3	2	6	7	8	4	5	9
6	4	9	3	1	5	7	2	8
2	6	3	5	4	9	1	8	7
9	5	4	1	8	7	2	3	6
7	1	8	2	6	3	9	4	5
5	2	1	7	3	6	8	9	4
4	8	6	9	2	1	5	7	3
3	9	7	8	5	4	6	1	2

1	6	9	8	7	5	2	4	3
5	3	4	1	2	6	9	8	7
2	8	7	9	3	4	6	5	1
7	9	5	3	6	8	4	1	2
8	2	6	7	4	1	5	3	9
3	4	1	5	9	2	8	7	6
4	5	3	2	1	9	7	6	8
9	1	8	6	5	7	3	2	4
6	7	2	4	8	3	1	9	5

4	7	9	5	1	3	2	6	8
8	5	6	9	7	2	4	3	1
3	1	2	8	6	4	5	9	7
5	9	7	3	8	1	6	4	2
6	3	1	4	2	7	9	8	5
2	8	4	6	5	9	1	7	3
7	6	3	2	4	5	8	1	9
1	2	8	7	9	6	3	5	4
9	4	5	1	3	8	7	2	6

2	3	1	8	7	4	6	5	9
4	9	8	6	2	5	3	7	1
6	5	7	9	3	1	4	8	2
5	8	3	1	6	2	9	4	7
9	4	6	7	5	3	1	2	8
7	1	2	4	9	8	5	6	3
1	7	4	5	8	9	2	3	6
3	6	9	2	4	7	8	1	5
8	2	5	3	1	6	7	9	4



АКЦИЯ

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

— Летом город сам приглашает тебя на прогулку, а ты ловишь каждый момент, — рассказывает «ВМ» читательница Людмила Хохлова. — Лето — это время, когда мегаполис становится уютным, а его контрасты раскрываются особенно ярко. Все начинается в июне. Столица готовится к лету, особыми красками начинают играть скверы и бульвары, появляется множество площадок для релакса, и сразу чувствуешь особый ритм — здесь история встречается с со-

временностью на каждом шагу. Обязательно отправляюсь на Красную площадь. Это уже стало традицией: ежегодная летняя прогулка вдоль красных кирпичных стен Кремля. Купола собора Василия Блаженного впечатляли жителей и гостей столицы еще 100–200–300 лет назад, и эта картина не изменилась за много веков, замерла, как на открытке. Стоит только оглядеться вокруг, и ты как будто чувствуешь близость событий и времен из учебников истории.

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