



ПОТРЕБИТЕЛЬ

7

Июльский арбуз.
Безопасно ли сейчас
покупать бахчевые



ДАТА

14

День русской
лени: чем полезно
бездельничать



ОНИ ОНА

12

Испытание отпуском.
Как проверить чувства
перед походом в загс



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 15 июля 2026 года, № 44 (30411)

Пойму друга с полуслова

Специальный маршрут для прогулок с собаками на ВДНХ теперь можно пройти вместе с кинологом, который поможет лучше узнать своего питомца. «Вечерка» отправилась по обновленному маршруту

5



14 июля. Москвичка Лейла Кадилова гуляет с английским кокер-спаниелем по кличке Лана на ВДНХ. Фото: дмитрий дубинский

ГОРОД

ОТКРОЕТ ДВЕРИ ОСЕНЬЮ

2

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин объявил о завершении строительства современного корпуса школы № 1238 в Ново-Переделкине на Лукинской улице. «ВМ» пообщалась с педагогами, будущими учениками и их родителями.



ТРАНСПОРТ

ВЫБИРАЕМ НОВЫЕ ИМЕНА ПОЕЗДАМ

3



ЦИТАТА



Заместитель мэра
Москвы по вопросам
транспорта
и промышленности

МАКСИМ ЛИКСУТОВ

Обновляем городской транспорт для повышения комфорта и безопасности пассажиров. Современные автобусы НефАЗ-5299 курсируют уже на 17 маршрутах проекта «Москва — область». В среднем по будням на них совершают более 34 тысяч поездок. Машины оснащены удобными цифровыми сервисами и работают по самым высоким московским стандартам. Улучшаем маршрутную сеть в столичном регионе, как поручил Сергей Собянин.

Диплом врача пригодится

6

Самыми востребованными профессиями в этом году стали специалисты по кибербезопасности, врачи и инженеры. «ВМ» узнала, куда пойти учиться после 9 и 11-го классов, чтобы получить перспективное образование.

СПОРТ

УВЛЕКЛИСЬ ПИКЛБОЛОМ

13

Новая спортивная игра набирает популярность среди москвичей — пиклбол. Она сочетает в себе элементы большого и настольного тенниса, бадминтона. «Вечерка» расскажет, где в столице можно освоить это направление.



Теннисистка Мария Шарапова приняла участие в турнире по пиклболу

ПОГОДА



Завтра температура воздуха немного опустится. Местами будут идти небольшие дожди. Однако в выходные ожидается ясная и жаркая погода, без осадков.

Школа ко Дню знаний готова

Современный корпус открылся в районе Ново-Переделкино

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин объявил о завершении строительства современного корпуса школы № 1238 в Ново-Переделкино.

Новостройку возвели на Лукинской улице. Просторное здание осмотрели педагоги, ученики и их родители. Пообщался с ними и Сергей Собянин, вместе с горожанами оценивший школьный корпус. — Полтора месяца осталось до Дня знаний, когда мы по традиции открываем новые школы и детские сады. В этом году свои двери распахнут более 60 новых объектов образования. В их числе новая школа в Ново-Переделкино, строительство которой уже завершено, — отметил мэр столицы. Глава города поинтересовался у детей, как им отдыхается летом. Ребята рассказали, что с удовольствием играют днем в подвижные игры, набираются сил, перед тем как вновь сесть за парты.

— Мы тренируемся лучше играть в футбол, — рассказали «Вечерке» братья Артем и Кирилл Извековы. Оба учатся в школе № 1238 и вместе с родителями уже оценили все достоинства корпуса. Их папа — Сергей Извеков — тренирует не только своих старших сыновей, но и ведет физкультуру у многих школьников. Учитель с почти 20-летним стажем знает, как найти подход к детям. Сам он основал школьный футбольный клуб «Медведи», для которого станет больше простора и возможностей в современном здании.

— Есть малый и большой спортивные залы, хорошая уличная площадка, — поделился впечатлениями Сергей Извеков. Директор школы Наталья Ильина добавляет: ребята смогут проявлять себя также в танцах, хореографии, гимнастике.

— Ура! Можно заниматься у станка, — не скрывала своего восхищения шестиклассница Маша Байдукова.



14 июля. Мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел новое здание школы № 1238 на Лукинской улице и пообщался с педагогами, учениками и их родителями



14 июля. Фасады школы оформили в теплой цветовой гамме. ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

14 июля. Учитель физики и информатики Михаил Хантиль. ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ



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



Девочка с удовольствием выступает в школе, танцует, участвует в различных мероприятиях. За ее плечами еще и опыт волонтерского труда.

— Мне нравится помогать, быть активной в разных сферах, — добавила она.

В школьном дворе она надувает мыльные пузыри. Другие детские ладошки подхватывают их. Пузыри лопаются. Ребята смеются, а Маша на радость им надувает много новых.

— Хлоп! — хлопает ладошками четырехлетняя Таисия Извекова. Она младшая в семье Сергея Извекова, и пока старшие братья тренируются отрабатывать пасы в ходе футбольной разминки, она с удовольствием прыгает на

мягком покрытии уличной спортплощадки.

— Тоже пойдет в эту школу, — говорят Извековы, — но попозже, когда подрастет. Для ребят, которые придут в этот корпус учиться 1 сентября, уже все готово. Саму школьную четырехэтажку построили по индивидуальному проекту. Внутри и на пришкольной территории создано комфортное и безопасное пространство для об-

12

зданий в составе школы № 1238. Шесть относятся к учебным корпусам и еще шесть — к дошкольным блокам.

КАБИНЕТЫ БИОЛОГИИ, ХИМИИ ПОЗВОЛЯЮТ ОБУЧАТЬ ОСНОВАМ СЕСТРИНСКОГО ДЕЛА

учения и творчества, включая безбарьерную среду для детей с ограниченными возможностями здоровья. Фасады школы выполнены с использованием современных и долговечных материалов. Их оформили в теплой цветовой гамме — коричневых, белых и желтых оттенках. Архитектурный облик дополняют витражные вставки. Внутри учебные кабинеты, обеденный зал с пищеблоком, зал для мероприятий с эстрадой и артистическими. Есть даже своя просторная гримерная. — Большими сделаны и общие пространства, — от-

мечает директор Наталья Ильина. — На переменах можно устроить разминки, веселые игры, провести презентации или просто посидеть почитать, пообщаться. Предлагают свои идеи и пришедшие на экскурсию школьники. Ребята наперебой говорят, какие ролики бы они посмотрели на экранах, чем удивили бы своих одноклассников и в какие игры с ними сразились на будущих переменах. В новом корпусе школы реализуют городские проекты профессионального образования: «Психолого-педагогический класс в московской школе», «Медицинский класс в московской

школе» и «Естественно-научная вертикаль».

Сергей Собянин поинтересовался, кто хочет стать медиком. Многие подняли руки. На базе специализированных кабинетов биологии, химии можно проходить основы сестринского дела и отрабатывать навыки по оказанию первой медицинской помощи.

Много возможностей и для будущих айтишников. На базе ИТ-полигона ученики смогут изучать курсы и создавать исследовательские проекты по направлениям: 3D-моделирование, робототехника, программирование, прототипирование. А те, кто выберет научный путь, на базе кабинета физики смогут проводить эксперименты, тестировать прототипы устройств в рамках проектно-исследовательской деятельности.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

Москвичи выберут названия для городских поездов ЭП2Д и ЭП2ДМ. О старте голосования вчера объявил мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу).



Поезда «Иволги» и «Ласточки» уже хорошо знакомы миллионам пассажиров, которые пользуются современными комфортными поездами МЦК и МЦД. Теперь к этим трудолюбивым «птичкам» добавится еще одна.

— Мы решили продолжить эту традицию и подарить собственное имя поездам серий ЭП2Д и ЭП2ДМ, которые также составляют немалую часть парка, — пояснил Сергей Собянин. Голосование стартовало на «Активном гражданине».

— Среди вариантов — обитатели московских лесов и парков: Грач, Скворец, Королек и Лазоревка. При желании можно предложить и свой вариант наименования, — написал Сергей Собянин в своем блоге.



Машинист-инструктор Рустам Киличев на запуске поезда ЭП2ДМ на Ярославском вокзале.
ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

398

составов было закуплено с 2014 года на МЦД — парк подвижного состава обновлен на 100 процентов.

Москвичка Анна Никифорова на платформе «Красный строитель».
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

Вслед за Иволгой ждите Грача

На «Активном гражданине» проходит голосование: выбирают имя для поезда

Надежно, безопасно

Руководитель проекта Группы проектного развития Дирекции МЦД ГУП «Московский метрополитен» Сергей Колодежнов отметил, что электропоезд ЭП2Д и его модификация ЭП2ДМ — самый массовый в Центральном транспортном узле. — Ежедневно более 200 составов этих серий перевозят пассажиров на дальнепригородных маршрутах Московских центральных диаметров, — рассказал Колодежнов.

Машинист крана цеха изготовления колесных пар Демидовского машиностроительного завода Наталья Портнова поделилась, что знает не понаслышке, насколько продумана каждая деталь этих поездов.

— Надежность особенно важна: когда знаешь, что техника не подведет, гордишься своим трудом. Эти поезда удобные, безопасные и при этом идут плавно, — отметила она.

По словам Сергея Колодежнова, поезд отличается боль-

НАЗВАНИЯ СОСТАВОВ СТАЛИ ЧАСТЬЮ КУЛЬТУРНОГО КОДА

шим количеством сидячих мест и оснащен системой климат-контроля, позволяющей ехать с комфортом и зимой, и жарким летом.

— Я отношусь к традиции давать поездам «птичьи» названия с большим уважением и интересом. Названия вроде «Сапсан», «Ласточка» или «Иволга» не просто красивые — они цепляют, мгновенно запоминаются пассажирам. Для многих людей эти имена стали частью культурного кода, — отметил он.

Хорошая традиция

Машинист-инструктор ЦППК Рустам Киличев тоже

рад, что у поездов появляются оригинальные имена.

— Главное, что так пассажирам проще отличать разные модели друг от друга, чем по цифрам и буквам в обозначениях поездов, — считает он. — Скоро в «птичьей» семье российских поездов будет пополнение, после которого у каждой современной модели появится имя. Это хорошая железнодорожная традиция, благодаря которой каждая серия подвижного состава обретает индивидуальность.

Все для комфорта москвичей

Сергей Собянин также сообщил, что вслед за диаметрами обновление подвижного состава началось на Ярославском направлении — сегодня доля новых вагонов там превышает 30 процентов.

— На маршруты взамен устаревших серий поступили 30 новейших поездов, — заявил глава города.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru



И ДРУГИЕ «КРЫЛАТЫЕ»

■ Первым «птичьим» имя получил скоростной поезд «Сапсан». Он соединяет Москву с Санкт-Петербургом и отличается высоким уровнем комфорта.

■ Следом уже на территории столицы начала курсировать «Ласточка» — этот состав был разработан специально для Московского центрального кольца. Поезда состоят из пяти вагонов, общая длина всего состава достигает 130 метров. За счет большого внутреннего пространства новых электропоездов комфортно себя



чувствуют все пассажиры, в том числе маломобильные группы населения, пассажиры с колясками, велосипедами и багажом. Эксплуатация поезда возможна при температуре окружающей среды от -40 до +40 градусов. Система климат-контроля обеспечивает

комфортную температуру внутри салона в любое время года. Переходы между вагонами герметично изолированы от внешнего пространства резиновой гармошкой, что обеспечивает изоляцию от проникновения внутрь салона холода, пыли и осадков.

Первый сдвоенный состав поезда «Сапсан» на Ленинградском вокзале

Интересно, что поезда «Ласточка» на МЦК без машиниста в кабине хотя запустить в 2027 году.

■ На маршрутах МЦД курсирует в том числе новейший поезд городского типа «Иволга», полностью спроектированный и собранный в России. По уровню технических решений, комфортабельности и экономической эффективности «Иволга» соответствует лучшим зарубежным аналогам, а по отдельным параметрам даже превосходит их. — Для нас важно, чтобы пассажиры передвигались на современных и комфортных электропоездах: уже сейчас «Иволги 4.0» стали новым стандартом каче-

ства, — отметил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.



«Ласточка» на станции МЦК «Верхние котлы». **ФОТО:** АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



Продолжаются строительные работы на будущей станции метро «СберСити»



ПОТОЛОК И ПОЛ ПАССАЖИРСКИХ ЗОН УКРАСЯТ СВЕТОВЫЕ ЛИНИИ



По проекту светильники будут выглядеть как линии, плавно переходящие на своды станции

Загорятся лучи СберСити

Каким будет оформление строящейся станции метро

На станции «СберСити» идет отделка и устройство инженерных сетей. «ВМ» узнала, как продвигается строительство.

В районе Кунцево продолжаются работы на будущей станции метро «СберСити». Вырисовываются ее бетонные очертания. Или, как говорят строители, выполнен монолит платформенного участка. Строители уже уложили свыше 27 тысяч кубометров железобетона. Огромный объем! Впереди укладка еще семи тысяч «кубов». Но трудоемкая работа спорится, людей на стройке достаточно. — Переходим к черновым отделочным работам и устройству перегородок. Кроме того, продолжается возведение основных конструкций западного

вестибюля, — отчитался заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов. Сейчас специалисты заняты устройством воздухопроводов. Проложить нужно около шести километров вентсистем. — А еще почти 20 километров трубопроводов, — перечисляет Кирилл Рахмановский, ведущий инженер инжиниринговой компании. — Требуется также протянуть около

530 километров электрокабеля и установить примерно 22 тысячи единиц оборудования. Главный архитектор проекта Николай Маренков рассказывает, что уже известна, какой предстанет станция. — Главным акцентом выступит платформенный зал. По его центру расположатся колонны. Они спроектированы в виде линий, создавая направленность движения в пространстве, — заявил он. Потолок и пол украсят оригинальные светильники. Переходя с колонн на своды, они создадут эффект бесшовного парящего пространства. А снизу, на полу, будут расходить лучи. По его словам, сами колонны отделают камнем с природной текстурой. А вот потолок и путевые стены — алюминиевыми сотовыми панелями. — На полу уложат темный гранит, — добавил Николай Маренков, — что при-

12

станций метро расположится на Рублево-Арангельской линии метро. Вводить новую ветку будут поэтапно.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СЕРГЕЙ КИДЯЕВ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
АО «ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ИНГЕОКОМ»



На Рублево-Арангельской линии расположатся станции:

«Деловой центр» и «Шелепиха», входившие в БКЛ, а также «Звенигородская», «Народное Ополчение», «Бульвар Генерала Карбышева», «Серебряный Бор», «Строгино», «Липовая Роща», «СберСити», «Новорижская», «Красногорск», «Изумрудные холмы». С линии можно будет пересечь на МЦК и три линии метро.

даст ощущение легкости и воздушности всему пространству.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

ТЕХНОЛОГИИ

Проход по биометрии запустили на МЦД-2

В Москве расширяется география биометрической оплаты проезда. С 14 июля сервис заработал на станциях Второго Московского центрального диаметра. «Вечерка» узнала подробности.

На входе и выходе установлены по одному специализированному турникету и обозначены специальными черными стикерами на створках, рассказала заместитель начальника по развитию клиентских сервисов и работе с пассажирами ГУП «Московский метрополитен» Жанна Ермолина.

— Сервис оплаты проезда по биометрии заработал на 118 проходах 25 станций МЦД-2, — сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

По его словам, Москва остается мировым лидером по внедрению оплаты по лицу: система уже действует в метро, на Московском центральном кольце, в аэроэкспрессах, на речном транспорте, МЦД-1.

— До конца года возможность оплаты по биометрии появится на МЦД-3. С момента запуска сервиса воспользовались 225 миллионов раз, — добавил Максим Ликсутов.

Нейросеть превращает снимок пользователя в уникальный цифровой код. Его нельзя расшифровать обратно в изображение или связать с конкретным человеком.

Сообщается, что технология «Лайвнес» гарантирует защиту от мошенников, которая может отличить реального человека от фотографии. Система анализирует мимику и любые движения человека. Все серверы расположены в России, а данные защищены на банковском уровне.

— На диаметре биометрия работает так же как и на других видах транспорта. Если пользователь уже зарегистрирован в системе, то повторно подключаться не нужно. После однократной регистрации в приложении «Метро Москвы» потребуется лишь взглянуть в камеру на турникете, — уточнила Жанна Ермолина.

На станциях без турникетов пассажирам потребуется приложить банковскую карту, привязанную к аккаунту.

Платежные решения разрабатывают и тестируют сотрудники ИТ-компаний Правительства Москвы «МТТЕХ».

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Пассажир Ольга Белова проходит через турникет, пользуясь способом оплаты по биометрии. ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

**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 Эльвира Суровяткина

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

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

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Тираж 500 000 экз. Бесплатно. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года. Срок сдачи номера в печать 14.07.2026, 22:00. Дата выхода в свет 15.07.2026, № 44 (30411).



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.

Специальный маршрут для прогулок с собаками на ВДНХ теперь можно пройти вместе с кинологом, который поможет лучше узнать своего питомца. Корреспондент «ВМ» отправилась по обновленному маршруту.

Помните песню из мультфильма «Бобик в гостях у Барбоса», «Он не лает, не кусается, на прохожих не бросается». Так вот, если ваша собака умеет вести себя в общественном месте, приходите погулять с ней по ВДНХ, выбирать лучше зеленую зону, оставив на многолюдных площадках и знаковых местах только для селфи. Вашим питомцам будет приятнее пробежаться по аллеям, запрудной зоне парка «Останкино», где можно спрятаться от зноя.

А потом можно зайти в кафе, где вашим четвероногим друзьям предложат миску со свежей водой, лежанку для отдыха и специальное меню. Список кафе и ресторанов, где вас примут с собаками, можно взять в информационном центре (он находится слева от центрального входа).

Если вам сложно найти язык со своей упрямой и непослушной собакой, тоже идите на прогулку на ВДНХ, станьте участником бесплатных прогулок с кинологом. Занятия проходят в небольших группах, где отрабатывают алгоритмы поведения при встрече с велосипедистами, бегунами, а также с другими животными. На занятии специалист обучает технике правильного поощрения питомцев.

— Обучающие полтора-два раза в месяц, — говорит заслуженный деятель Российской Кинологической ассоциации Евгений Акинин. — Гуляем небольшими группами, не более шести человек со своими питомцами. Опытные кинологи научат, как избежать конфликтных ситуаций при встрече с прохожими, бегунами или велосипедистами. Объяснят, как научить свою собаку общаться с другими животными, чтобы гулять вместе. И, конечно, специалисты покажут, как отрабатывать базовые команды послушания.



Бобик, мотай на ус

ФАКТ

Собаки — единственные животные, которые сканируют наше лицо асимметрично: левая половина, отвечающая за гнев и страх, считывается быстрее. Правая отвечает за счастье и удивление. Наклон головы помогает им лучше видеть нижнюю часть нашего лица, где рождаются эмоции.

Записаться на прогулки можно на сайте, в специальной анкете важно указать породу домашнего любимчика, чтобы кинологи смогли подобрать совместимых по темпераменту животных. По данным Российской кинологической федерации в нашей стране создано 22 породы собак, среди них восточноевропейская ов-

чарка и московская сторожевая, русская гончая и русский той-терьер, сибирский хаски и самоедская собака. И все эти домашние питомцы обожают проводить время со своими хозяевами, и хорошо бы на свежем воздухе. Миниатюрным собакам достаточно гулять два раза по 15–20 минут, а вот активным собакам, таким как хаски, необходима серьезная ежедневная нагрузка — более 2,5 часа с интенсивными тренировками.

— Раньше у меня была немецкая овчарка, сейчас английский кокер-спаниель, — улыбается будущий архитектор Лейла Кадирова. — Лане один год, она любознательная, активная, общительная. Конечно, я хочу, чтобы она знала все команды и была воспитанной собакой, поэтому считаю, что прогулки с кинологом — прекрасный шанс исполнить желание.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
vecher@vm.ru

14 июля.
Москвичка
Марина
Степанова
с собакой
ши-тцу
по имени
Челси
на ВДНХ.
ФОТО: ДМИТРИЙ
ДУБИНСКИЙ

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИГНАТ ЖОЛОбОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
ДЕПАРТАМЕНТА
СТРАТЕГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
И ГОСТЕПРИИМСТВА ВДНХ



В рамках стратегии развития до 2030 года ВДНХ уделит

особое внимание гостеприимству, качеству среды и здоровому образу жизни. Мы планируем развивать в том числе направление pet-friendly — быть открытыми для всех любителей домашних животных на нашей территории. Выставку ежедневно посещают несколько тысяч человек, многие хотят приходить сюда вместе со своими питомцами. И нам важно создать для них комфортные условия.

**КИНОЛОГ ПОМОЖЕТ
ЛУЧШЕ УЗНАТЬ ВАШЕГО
ПИТОМЦА**

КРУГОВОЙ МАРШРУТ СЧАСТЬЯ

Путь с вашим питомцем пролегает по Кольцевой дороге ВДНХ. Двигайтесь по маршруту, чтобы ничего не пропустить.

1. Старт у Инфоцентра

Парадные ворота для эффектного фото с вашим питомцем

3. Семейный парк «Орион»

Площадка для активного отдыха

4. Колесо обозрения «Солнце Москвы»

Лучший фон для селфи с питомцем

5. 2-й и 3-й Каменские пруды

Главная жемчужина маршрута! Здесь тихо, птицы поют, а лапы отдыхают на деревянном настиле

6. Фонтан «Золотой колос»

Водная прохлада для разгоряченного носика

7. 4-й Каменский пруд

Идеальное место для вашего перекуса и глотка воды для собаки

8. Музей героизма

Вдохновляющий отрезок пути

9. Арка Северного входа

Финишная прямая

10. Музей ВДНХ

Завершающий аккорд прогулки

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА

Чтобы прогулка приносила радость и вам, и окружающим, сверяемся с ростом питомца.



До 30 см в холке (йорки, чихуахуа, той-терьеры):
■ свободное передвижение на поводке (намордник не нужен)
■ или удобная сумка-переноска, если лапки устали.



До 40 см в холке (мопсы, таксы, корги, шпицы):
■ гуляем только на поводке;
■ без намордника — можно наслаждаться ароматами парка в полной мере.



Свыше 40 см в холке (лабрадоры, овчарки, хаски):
■ обязательны поводок и намордник. Это безопасность для всех и знак уважения к другим гостям парка.

Медикам и инженерам везде рады

Самые популярные направления образования

Приемная кампания в вузы и колледжи в самом разгаре. «ВМ» решила вспомнить, какие направления подготовки сегодня востребованы среди абитуриентов.

Ежегодно число бюджетных мест на востребованные у государства специальности растет.

— В этом году их более полтора миллионов, — рассказывает член Общественного совета при Министерстве науки и высшего образования России Инна Литвиненко. — На среднее профессиональное образование — техникумы и колледжи — выделено 880 тысяч бюджетных мест, а на высшее — 620 тысяч.

Всегда востребовано

Самым популярным направлением, по словам эксперта, остается медицина. На большинство направлений необходимы результаты ЕГЭ по русскому языку, химии, биологии и иногда физике. В некоторых вузах предусмотрен дополнительный вступительный экзамен. При этом медицинское направление — одно из самых



После 9-го класса уйти в медицину тоже можно: в колледжах доступны, например, направления «Сестринское дело» и «Лабораторная диагностика». В первую очередь приемной комиссии нужен диплом об окончании

медицинского колледжа. В среднем ценник на медицинские специальности составляет 130–150 тысяч рублей в год.

Спрос есть

— Вторыми по популярности уже несколько лет подряд становятся инженерные направления, — отмечает Инна Литвиненко. — Это, впрочем, неудивительно: специалисты этой сферы очень востребованы на рынке.

Для поступления в колледж вновь достаточно будет аттестата об окончании 9-го класса с хорошим средним баллом. Бюджетных мест здесь довольно много, на коммерческой основе

151
вуз в Москве обладает действующей лицензией Рособрнадзора на ведение образовательной деятельности

или информатике. В Московском государственном техническом университете им. Н. Э. Баумана направления, связанные с инженерией, стоят выше 500 тысяч рублей в год.

Выбирают лучшие

— Ряд крупнейших вузов, например МГТУ им. Баумана или МФТИ, заявляют о том, что ИТ-сфера и сфера искусственного интеллекта по их направлениям подготовки остаются на первых позициях спроса тех абитуриентов, которые сдали ЕГЭ на высокий балл, — делится с «Вечеркой» подробностями статистики Инна Литвиненко.

880 ТЫСЯЧ БЮДЖЕТНЫХ МЕСТ ВЫДЕЛЕНО НА КОЛЛЕДЖИ

дорогих. Например, в Российском национальном исследовательском медицинском университете имени Н. И. Пирогова год обучения по направлению «Лечебное дело» стоит сегодня 980 тысяч рублей.

9-го класса. Но абитуриентам нужно быть готовыми к прохождению дополнительного вступительного испытания (ДВИ) в самом колледже. При этом обучение там будет гораздо приятнее по стои-

можно найти варианты за 80–250 тысяч рублей в год. Одиннадцатиклассникам нужно предоставить в вуз результаты ЕГЭ по русскому языку, профильной математике, физике, химии

8 июля. Абитуриент Дмитрий Шамтов в Российском университете транспорта МИИТ. фото: илья прошин

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НАТАЛЬЯ ЧЕСНОВА
ПРОРЕКТОР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРИЕМА РУДН



На мой взгляд, подача документов через «Госуслуги» — это самый удобный вариант. В прошлом году один абитуриент таким образом отправил нам документы за 36 секунд! Ему даже из дома выходить не пришлось. Но все же большинство ребят, которые в итоге были к нам зачислены, подали документы в университете или хотя бы приходили на день открытых дверей. Думаю, атмосфера учебного заведения помогает им сделать выбор.

Девятикласснику достаточно принести аттестат об окончании школы. В некоторых случаях необходимо будет пройти собеседование с приемной комиссией. Одиннадцатиклассникам при поступлении нужны результаты экзамена по русскому языку, профильной математике, информатике, а также иногда физике или даже иностранному языку. Помимо этого, при поступлении в некоторые вузы придется пройти ДВИ. В колледже обучение по ИТ-специальностям будет стоить от 100 тысяч в год, а в автоповых университетах — от 500 тысяч рублей в год.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

КАК ПОДАЮТ ДОКУМЕНТЫ

Для удобства абитуриентов подать документы в учебное заведение можно тремя способами.

■ Заглянуть на огонек

Самый простой и понятный — прийти в приемную комиссию, принести все оригиналы и копии и передать их сотруднику. Для подачи заявления нужны паспорт, документ об образовании, СНИЛС, документ об индивидуальных достижениях. В некоторых случаях могут пона-

добиться медицинская справка или документы, подтверждающие право на льготы. Сотрудник приемной комиссии сам все заполнит, расскажет о процессе обучения и подскажет, где что нужно подписать и когда ждать результатов конкурсного отбора.

■ Для скорости

Но первый способ не подойдет, если вы, например, хотите подать документы в другом городе. В таком случае самый удобный вариант — отправить их через

«Госуслуги». Такой способ появился всего три-четыре года назад, но уже пользуется большой популярностью: поток абитуриентов, дошедших до приемной комиссии, значительно снизился. Иногородние поступающие могут так сэкономить на билетах.

■ Дедовский метод

До того как функция подачи документов появилась на «Госуслугах», люди отправляли свои заявления по почте. Сейчас такой способ утратил популярность и не столь удобен. Однако некоторые абитуриенты все еще выбирают его.



22 июня. Сотрудница приемной комиссии РУДН Валерия Емец. фото: МАРИЯ ХАПЦОВА



Встретим август с «ХОЛОДКОМ»

Могут ли быть опасны ранние арбузы и дыни?

В столичных магазинах и на рынках уже вовсю продают арбузы и дыни. «ВМ» узнала, стоит ли покупать ранние плоды и как правильно их выбрать.

Сезон бахчевых традиционно стартует с начала августа — именно к этому моменту любимые многими отечественные дыни и арбузы успевают созреть без помощи нитратов. Однако на полках магазинов и у многих продавцов на рынках уже можно встретить гигантские арбузы и дыни. Чтобы проверить, какие сорта сегодня доступны для покупателей, отправляемся в одну из крупных торговых сетей.

Любой выбирай

В корзинах покупателей можно заметить классический астраханский арбуз или арбуз сорта «черный принц» — он маленький,

стемной кожурой без полос. Кроме того, москвичи активно разбирают и дыню «колхозница». Покупатели с интересом осматривают каждый плод. Многие из них проверяют лакомство по старинке — стучат по кожуре, чтобы проверить спелость. Среди таких покупателей — студентки Полина Белоусова и Дарья Котик. Девушки решили порадовать себя сладким арбузом во время перерыва.

НЕ СТОИТ БРАТЬ ЛАКОМСТВО С РУК — ВЕДЬ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, В КАКИХ УСЛОВИЯХ ПЛОД ВЫРАСТИЛИ

— Обычно цена в это время гораздо выше, а сейчас всего 79 рублей за килограмм астраханского арбуза. Я обычно определяю спелость по хвостику — он должен быть очень сухим, тогда

это гарант, что арбуз будет вкусным, — поясняет Дарья. Полина Белоусова подходит к сорту «черный принц». Его цена уже выше — 129 рублей за кило, везут ягоду из Крыма. — Помимо внешнего вида этот сорт отличается необычной сладостью. Пока в магазины завезли еще мало сортов, но в августе появится еще «холодок», «кримсон свит», они умеренно сладкие, — рассказывает продавец Ольга Свирунова.

Оставайтесь начеку

С дынями ситуация аналогичная. Сорт сейчас не так много. Чаще всего встречаются «колхозница» и «торпеда». Цена за килограмм — 90 рублей. По качеству, как уверяют продавцы, такие дыни уже хороши: очень сладкие и не будут уступать тем, что завезут в августе. Однако не стоит забывать об опасности ранних сортов. По словам врача-терапевта Ларисы Алексеевой, в них может содержаться большое количество химических добавок. Также есть риск получить кишечную палочку. — Если так хочется арбузов, дынь, то покупайте их в проверенных местах: на городских ярмарках, в супермаркетах, на крупных

14 июля. Студентки Полина Белоусова (слева) и Дарья Котик выбирают арбуз в крупном сетевом магазине.
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА
ДИЕТОЛОГ, КАНДИДАТ
МЕДИЦИНСКИХ НАУК



В арбузе есть клетчатка, необходимая для кишечника и полезных бактерий. А еще много магния, который успокаивает нервную систему, расслабляет стенки сосудов при спазмах, отвечает за выработку клеточной энергии и обеспечивает более 300 различных реакций в нашем организме. Дыня — мощный антиоксидант, который защищает клетки от старения, поддерживает иммунитет. Содержащийся в ней калий может снизить кровяное давление.

рынках. Не стоит брать с рук — непонятно, где и при каких условиях выращивался такой продукт, — поясняет врач. Официальные же городские бахчевые развалы в Москве традиционно откроются 3 августа и будут работать до 1 октября. В это время в столице начинают работу более 200 специальных точек, где будут продаваться сертифицированные арбузы и дыни из Астраханской, Волгоградской областей и других южных регионов.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

Два лишних градуса, которые потрясут мир

Экономисты с тревогой посматривают на экватор. Именно там сейчас разворачиваются события, которые в ближайшем будущем могут кардинально изменить цены на продукты. Все зависит от Эль-Ниньо — периодического естественного подъема температуры поверхностных экваториальных вод Тихого океана на 1–2 градуса. Неискушенному человеку оно может показаться пустяком, но на самом деле чревато последствиями для всей планеты, потому что Эль-Ниньо резко изменяет погоду: на регионы с сухим климатом обрушиваются страшные тропические

ливни, а привыкшие к изобилию воды страдают от засухи. Особенно тревожно становится, когда температура воды на экваторе повышается больше чем на 2 градуса (сейчас вероятность этого ученые оценивают в 66 процентов). В таком случае говорят о Супер-Эль-Ниньо. СМИ напоминают, как во время последнего такого климатического феномена в 2024 году зазеленела Сахара — столько воды вылилось с неба на эту безжизненную пустыню. А историки рассказывают о трагических событиях в Индии в 1877 году, когда вызванная Супер-Эль-Ниньо засуха привела к голоду и гибели десятков миллионов человек (правда, нельзя забывать и о роли англичан, которые, несмотря на голод, продолжали вывозить зерно из своей колонии). В ООН обсуждают потенциальную угрозу для миллионов людей в Южной Америке, Африке и Азии, которую несут изменения климата. Уже объявлено о программе помощи наи-

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР ЛОСОТО
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



пальмового масла, какао и кофе, так что эти культуры могут значительно подорожать. Некоторые аналитики говорят о двойном росте цен. В таком случае мировые цены на базовые сельскохозяйственные товары поднимутся на 10–50 процентов. А продовольственные товары в целом станут дороже на 15 процентов. Правда, цены будут расти постепенно, так что есть время подготовиться, создав домашние запасы. Ведь нам не впервой! Впрочем, житейский опыт показывает, что большая часть семейных стратегических резервов так и не используется. По истечении гарантийного срока хранения, придя в негодность, они оказываются на помойке.

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

УДИВИТЕ ВКУСОМ БЛИЗКИХ

- **Салат с арбузом и брынзой:** смешайте кубики арбуза, брынзы, рубленые грецкие орехи и руколу. Заправьте оливковым маслом.
- **Холодный дынный суп:** взбейте дыню с йогуртом или сливками, добавьте немного мяты и подавайте с кусочками слабосоленой рыбы или креветками.
- **Арбузно-дынный смузи:** идеальный вариант на завтрак. Взбейте в блендере арбуз, дыню и банан (можно добавить немного творога).
- **Канapé с дыней и ветчиной:** классическое итальянское сочетание. Нанижите на шпажку кубик дыни, обернутый ломтиком пармской ветчины или бекона.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

На московских ярмарках начался сезон смородины и вишни. Купить их можно на десятках площадок по всей Москве: например, на Хабаровской и Профсоюзной улицах, Семеновской площади и у станции метро «Некрасовка». Стоит отметить, что ассортимент на каждом прилавке отличается. Ягоды на ярмарки привозят из 13 регионов — от Черноземья до Краснодарского края.

Пикантный джем

Для приготовления варенья понадобятся: 8 лаймов, 500 г сахара и около 600 мл воды. Нарезанные лаймы засыпают сахаром и настаивают, затем варят в два этапа со специями и пробивают блендером до текстуры джема. Ароматный джем отлично подходит к тостам, блинам или в качестве дополнения к чаю. Также он может дополнить соленые блюда.



Медовый лук

Изысканная пикантная закуска, которая готовится путем долгого томления лука с сахаром, медом, специями и вином. Идеально подходит к паштетам, твердым и мягким сырам, стейкам и запеченной птице. Перед варкой лук нужно потушить на среднем огне до прозрачности.

Лайм

Готовим необычные среди вариантов ХВОЙНОГО варенья леса

34

процента от всех продаж варенья в России приходится на малиновое лакомство. На втором месте — клубничный вкус

Сегодня гурманы отмечают Международный день варенья. В классических и нестандартных вкусах любимого лакомства «Вечерка» разбиралась вместе с вице-президентом Международной ассоциации поваров и кондитеров Татьяной Старостиной (на фото).



Изначально варенье было способом сохранить урожай. Его история уходит корнями в Древнюю Грецию: там айву варили с медом. Римляне переняли технологию, а в Европу она массово пришла лишь в XV–XVI веках вместе с колониальным сахаром. В России до XIX века сахар был невероятно дорогим, его заменяли медом или пато-

кой. Варенье томили в печи много часов, а в XVIII веке появился синоним «кандирование» (варка в сиропе).

В «Домострое» упоминаются сладкие заготовки из всего, что росло в огороде: репа, редька, морковь. А одним из любимых лакомств Ивана Грозного было варенье из огурцов.

Варенье также делают из сосновых шишек, одуванчиков, розовых лепестков и даже лисичек. Самой знаменитой экзотикой, безусловно, является варенье из лепестков роз. Это лакомство знали в дворянских усадьбах: существует старинный рецепт «радищевского варенья» из мускатных роз, датируемый XVIII веком. А в советское время это варенье было культовым сувениром, который привозили из Крыма, Болгарии и Молдавии.

Правда, промышленный продукт был очень приторным. В кулинарии считается: классическое варенье — десертное, а соленое (с пикантными добавками) — самостоятельный соус. К сладким блюдам и чаю идеально малиновое, вишневое, крыжовенное. Это классика. Пушкин, кстати, обожал изумрудное крыжовенное варенье.

В кулинарии считается: классическое варенье — десертное, а соленое (с пикантными добавками) — самостоятельный соус.

К сладким блюдам и чаю идеально малиновое, вишневое, крыжовенное. Это классика. Пушкин, кстати, обожал изумрудное крыжовенное варенье.

ИСПОЛЬЗУЕМ КАК СОУС

- Пикантные варианты варенья (из перца или имбиря) идеально сочетаются с сырами, запеченной свиной или уткой.
- Варенье из лисичек может выступать как изысканный соус к мясу или паштету.
- Варенье из иван-чая (1) — к дичи и сырной тарелке. Вообще любое кисло-сладкое варенье отлично подходит как ма-

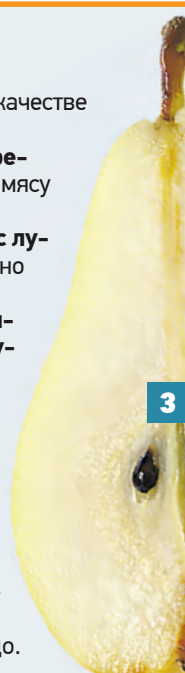
ринад для курицы или в качестве глазури для свинины.

- Сливово-луковое варенье — идеальный соус к мясу и мягким сырам.

- Варенье из груш (3) с луком и чили — специально для жирного мяса.

- Варенье из персиков (2) с грейпфрутом тоже подойдет к птице и мясу.

- Универсальный вариант: варенье из персиков, слив в роме или абрикосов с лаймом одинаково хорошо и с сырной тарелкой, и с мясом, и как сладкое блюдо.



Мятный огурец

Сегодня это фирменное лакомство Суздалья и Луховиц. Его варят из очищенных от кожуры и семян огурцов с сахаром, лимоном, имбирем и даже мятой. Главный нюанс — невероятная универсальность: его и едят с блинами, и подают к мясу, и добавляют в сэндвичи.



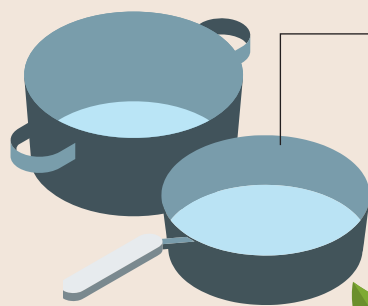
Лисички по банкам

Гастрономический изыск, который можно встретить, например, в Италии. Чаще всего используют лисички из-за их плотной текстуры, но также варят из маслят, козляков и рядовок. Грибы замачивают, а затем варят в сиропе с сахаром, добавляя яблоки, лимонный сок, ваниль и корицу для баланса вкуса. На вкус варенье может напоминать абрикосовое или персиковое, но с необычной грибной консистенцией.





СЕКРЕТ УСПЕХА В ДЕТАЛЯХ



Посуда

Для варки идеального варенья выбирайте широкие неглубокие тазы или сотейники из нержавеющей стали с толстым дном. Этот материал не окисляется и гарантирует чистоту вкуса.



Температура

Варенье варят при температуре кипения сиропа от 104°C до 107°C. При этом сам процесс кипения должен происходить на медленном огне, чтобы сахар не карамелизовался, а плоды сохранили форму.

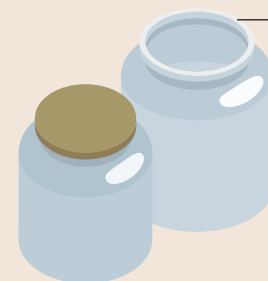
Ингредиенты

Плоды должны быть спелыми, свежими, без признаков порчи. Отбирайте фрукты, ягоды или овощи с одинаковой степенью зрелости. Лучше использовать немного недозревшие и плотные, чтобы они сохранили форму при варке.



Сахар

Количество сахара должно быть таким, чтобы он выполнил свою роль консерванта и варенье не забродило. Как правило, это пропорция 1:1. То есть на 1 кг плодов берут 1 кг сахара.



Банки

Лучше всего для варенья подходят небольшие стеклянные банки объемом 0,2–0,5 литра с винтовыми крышками. Они обеспечивают идеальную герметичность, защищают от брожения и удобны тем, что лакомство съедается быстро, не успевая испортиться в открытом виде.



Финальный этап

Варенье можно разливать как горячим, так и холодным — выбор зависит от рецепта. Горячим разливают «пятиминутки» и десерты с малым количеством сахара, так как высокая температура стерилизует тару, а густую массу легче распределить. Классическое варенье лучше раскладывать холодным.

Классическое ягодное

Привычное нам с детства варенье тоже не теряет своей популярности. Чтобы оно получилось вкусным, переберите ягоды, удалите плодоножки и листья, тщательно промойте их и просушите. Засыпьте ягоды сахаром и оставьте на несколько часов (или на ночь), чтобы они пустили сок. Часто варенье варят в несколько подходов (по 5–10 минут), давая ему полностью остыть между варками. Это предотвращает разваривание ягод. На фото: москвичка Екатерина Ефременко пробует клубничное варенье.

Букет сирени

Варенье делают из сирени, роз. Из одуванчиков получается продукт янтарного цвета, напоминающий мед. Встречается даже варенье из пионов — оно более терпкое и считается полезным при простуде. Варят лепестки недолго (10–15 минут), чтобы сохранить аромат. Чтобы убрать горечь и придать кислинку, часто добавляют лимонный сок или апельсиновую цедру.



Аромат ели да карамели

Варят его исключительно из молодых, зеленых сосновых шишек, которые собирают весной, пока они мягкие и легко протыкаются ногтем. Готовое варенье имеет неповторимый хвойно-карамельный аромат и темно-янтарный цвет. В народной медицине является средством от простуды, кашля и для поднятия иммунитета.



Кабачок с ноткой ананаса

Нейтральный по вкусу овощ становится идеальной основой для экспериментов. Сейчас такое варенье делают с апельсинами и лимонами. В результате кабачок по вкусу напоминает ананас. А вообще овощное варенье на Руси — это не новинка, а традиция. Его делали еще в XIX веке, и у каждой хозяйки был свой секрет необычного блюда.



Морковь с кислинкой

Вишню вымыть, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Удалить косточки, засыпать сахар. Слить сок и сварить сироп. Морковь и лимон нарезать дольками. В сироп выложить вишню, морковь и лимон. Получившееся варенье порадует сладко-кислым вкусом. А вкус моркови в варенье будет напоминать айву.



ПО РЕЦЕПТУ XVIII ВЕКА УГОЩЕНИЕ ДЕЛАЛИ ИЗ МУСКАТНЫХ РОЗ

А на досуге слушаю металл!

Певец Сосо Павлиашвили о своих неожиданных увлечениях

Певец, композитор и актер Сосо Павлиашвили отметил 62-й день рождения.

Сосо, ваши песни были и остаются популярными. Как считаете, за что их ценят слушатели?

Наверное, потому что они честные, искренние, про жизнь, про нас с вами. Есть отдельные композиции, очень редкие, я бы сказал — вечные, которые даются от Бога. Их еще нужно уметь донести до зрителя. Например, песня «Небо на ладони» пролежала в столе 10 лет. Нигде не брали, возможно, она должна была пройти определенную выдержку. Но потом люди приняли ее, поют по сей день.

Мелодия композиции «Помолимся за родителей» пришла вам во сне. А при каких еще обстоятельствах рождались хиты?

«Помолимся за родителей» — это, наверное, та песня, ради которой я живу. Ее дал нам Бог с Константином Губиным. Мелодия возникла в моей голове в шесть часов утра. И я уже знал, о чем она должна быть. Напел ее на диктофон, потом позвонил Косте и сказал, что такое свершилось. И затем он написал потрясающую поэзию. Композиции

«Без тебя», «Берегите, пацаны», «Белая фата» тоже приснились, на них сняты видеоклипы. Песни рождаются по-разному. Однажды в отпуске мне даже помогли и нашли фортепиано, чтобы я мог записать мелодию.

А вы действительно никогда не поете на концертах под фонограмму?

Зачем запись, когда получаю огромное удовольствие от живого исполнения? Ис-

БЫВАЕТ, ЧТО ВМЕСТЕ С ДОЧКОЙ ХОДИМ НА КОНЦЕРТЫ В ПОДВАЛАХ

ключением только могут являться съемки, где это невозможно технически.

Вы не боитесь экспериментировать в своем творчестве. Чего еще можем от вас ожидать?

Я обожаю разные направления в музыке, начиная с грузинского фольклора и заканчивая блэк-метал. В каждом стиле нахожу себя. Это все мое — радость, отдушина, любовь. Оно открывается и выливается все из меня. Несмотря на игру на скрипке и консерваторское образование, параллельно в 16–17 лет я держал в руках бас-гитару, и мы с моими

товарищами «фигачили» в подвале тяжелую, жесткую музыку. Если бы нас забрал тогда какой-нибудь продюсер, перевернули бы мир. Это все во мне сидело годами, все повлиало. И вот совсем недавно вновь удалось окунуться в омут нью-метала: мы с молодыми ребятами X-date — фронтменом Даней, родным братом моей супруги Ирочки —

и South Bunch выпустили песню и клип «Иди вперед». В комментариях люди шутили, дали новую фамилию Металлошвили. Впереди еще две такие работы, пока в процессе.

Периодически возникают слухи о завершении вашей карьеры. Надеемся, что это неправда?

Я не знаю, откуда такое появляется... Пока люди мне

верят и хотят слушать, я буду служить его величеству зрителю, продолжу выступать. Сил, слава Богу, хватает. Мы уже с юмором относимся к подобным новостям. Но самое жуткое, что каждый месяц меня хоронят. Был один случай, когда запустили вновь эту гадость. А мои родители очень активные пользователи сети, и тут им попадает такая информа-

ция. Они испугались, пытались с нами связаться, а дозвониться не могли, потому что мы находились в самолете. Было крайне тревожно, хотя я на подобные замечки внимания не обращаю.

А кого из исполнителей вы могли бы выделить?

Их много. Например, группу A'Studio, Юрия Антонова, «Моральный кодекс», Григория Лепса, Александра Шоуа... Есть и молодые ребята, допустим, Jony. Человек талантливый, невероятно солнечный. Также обожаю андеграунд, допустим, исполнителя Макс Пра (Killa'Gramm), с которым мы выпустили трек «Пазл». Я очень люблю экспериментировать в музыке. Бывает, с дочкой Лизой ходим на концерты в подвалах, где звучит металлический андеграунд. Если бы вы видели и слышали, как играют ребята. Есть такие коллективы, которых не видно на телевидении, не слышно на радио, но они собирают свои залы. Еще мне очень нравится металлическая группа Slaughter to Prevail — гастролирует по всему миру. Если человек вкладывает мастерство, душу и уважение к зрителю, конечно, это просто так не проходит.

Сосо Павлиашвили признается, что любит эксперименты в своем творчестве



ЛИЧНЫЙ АРХИВ

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Вы на самом деле крестный отец более 60 детей?

Да, и этим горжусь. Огромное счастье — ты стоишь у истоков, когда Бог забирает под свое покровительство. От такого нельзя отказываться.

На чем вы ставили акцент, воспитывая своих детей?

Я всегда относился к ним как к взрослым, делился всем, и они это ценят. Каждый самовыражается по-своему, а мы поддерживаем их интересы, не ломаем. Дети не делают ничего никому плохо. В семье должно быть уважение: к родителям, к себе.



ЛИЧНЫЙ АРХИВ

Сосо Павлиашвили со своей супругой актрисой Ириной Патлах познакомился еще в 1996 году

А что самое главное для вас в отношениях с супругой?

Мы постоянно разговариваем друг с другом и всегда находимся на одной волне: слушаем музыку, обсуждаем рисунки дочери Лизы или новые роли Сандры, а также ее новые песни. Всей семьей поем, общаемся с нашими любимыми кошками и курочками. Сегодня живем в счастье, но не воспринимаем его как

должное и каждую секунду благодарим друг друга.

Кто-то считает, что счастье в деньгах. А для вас это?..

У нас с Ирочкой было время, когда мы не имели даже куска хлеба. После того как родилась Лиза, все изменилось: пришло спокойствие, гармония, работа, и самое главное — я вылечился от эпилепсии... Бедность для меня бывает лишь духовной. Я знаю очень много людей, у которых полно денег, но они несчастны. Дело не в финансах, а в том, как ты наполнен Богом и добрыми

позитивными эмоциями. Это не сжирает изнутри, а, наоборот, раскрывает. А когда ты постоянно завидуешь, желаешь кому-то негатива и думаешь, что тебя обманывают, — в конце концов сходишь с ума, и люди, которые рядом с тобой, — тоже, потому что им от тебя что-то нужно. Они все улыбаются, руки целуют. Но разве это счастье? Для меня нет. Легче жить с богатой духовностью и меньшими деньгами, чем наоборот.

В соцсетях новый тренд: столичные блогеры начали худеть при помощи... цикория. Они утверждают, что пьют его и теряют по пять килограммов за месяц. «ВМ» выяснила, правда ли привычный напиток так работает.

Беспокойные худеющие нашли новый способ сбросить вес: самый известный заменитель кофе, оказывается, снижает уровень сахара и инсулина в крови, благодаря чему притупляется аппетит и не тянет на сладкое. Кроме того, цикорий снижает холестерин, приводит в норму ЖКТ и выводит из организма шлаки. В сети вирусятся различные рецепты коктейлей с цикорием, которые «помогут вам сбросить лишние килограммы». Его смешивают с молоком и корицей, отмечая, что вкусом он похож на латте. Некоторые смешивают цикорий с медом и какао, чтобы сделать напиток немного слаще. Этот тренд подхватили даже московские заведения и ввели цикорий в свое меню. Но все ли так сказочно, как кажется? Действительно ли «бабушкин», как его многие называют, напиток может помочь в похудении? Во-первых, стоит помнить, что не бывает волшебной таблетки, которая поможет вам без лишних усилий сбросить вес. Во-вторых, все хорошо в меру. Не стоит вливать в себя цикорий ведрами, думая, что завтра вес резко снизится. Помните про физические нагрузки и дефицит калорий.

На лето самое то

На просторах интернета можно найти и другие рецепты для похудения.



КАСТОРОВОЕ МАСЛО НЕ ДАСТ ПОЛНОЦЕННОГО ЭФФЕКТА



Москвичка Святослава Мариничева пьет кофейный напиток на летней веранде. Фото: дмитрий дубинский



Цикорий сравнивают с айслатте и другими модными напитками



Пользователи соцсетей обсуждают, действительно ли цикорий помогает похудеть

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНДРЕЙ ЗВОНКОВ
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ



Цикорий действительно может помочь человеку сбросить

вес. Данный напиток способен понижать чувство голода. Впрочем, это не уникальный эффект именно цикория. Существуют и другие натуральные блокаторы аппетита: растительная клетчатка, зеленый чай, некоторые специи, бобовые, семена тыквы. Цикорий просто помогает человеку не переедать. И конечно, во всем нужно знать меру. В огромных количествах пить его не стоит. Любой продукт, который человек употребляет в пищу сверх положенного, дает нагрузку на организм. Важно заботиться о себе комплексно, следить не только за питанием, но и за физической активностью, режимом дня.

жир, но в качестве добавки может поддерживать водный баланс и снижать тягу к сладкому. А некоторые отмечают, что он очищает кожу и придает волосам и ногтям блеск и прочность.

До чего дошел прогресс: от цикория теряю вес

Можно ли похудеть по советам блогеров



Хлорофилл употребляют в пищу для снижения тяги к сладкому

К примеру, некоторые блогеры «подсели» на семена чиа. Нужно их замочить, потом влить в стакан сводой, добавить ложку меда и дольку лимона. Секрет семян чиа заключается в высоком содержании клетчатки. Они долго перевариваются и помогают контролировать аппетит. Конечно, если вы будете запивать таким напитком жирный бургер, эффекта будет мало. Это скорее вспомогательный инструмент.

Огненный коктейль

Еще одним смузи для похудения и вовсе советуют за-

менять ужин, чтобы «ночью горел жир». Рецепт довольно простой: нужно нарезать апельсин, имбирь, добавить сок лимона, 200 миллилитров воды и взбить это все в блендере. Конечно, тем, кто не обладает особыми навыками самодисциплины, такой челлендж покажется сложным. Не стоит морить себя голодом: лучше все-таки постепенно снижать

размер порции, чтобы потом не сорваться.

Генеральная чистка

В сети гуляет совет про касторовое масло, которое якобы поможет вам сбросить 2–3 килограмма за ночь. Согласно рецепту, нужно выпить одну столовую ложку перед сном спустя три часа после ужина, запив ее половиной стакана воды с лимоном. Блогеры говорят, что это средство помогает очищать кишечник. Конечно, после потери этих килограммов ваше отражение в зеркале сильно не поменяется, потому что это сложно назвать полноценным похудением.

Почувствуй себя растением

Многие девчонки открывали для себя хлорофилл, который сам по себе не сжигает

Итальянцы будут в шоке

Если вы сильно любите пасту, но решили худеть и отказаться от мучных макарон, для вас тоже есть решение. Некоторое время назад пользователи интернета выяснили, что из кабачка можно приготовить вкусную и низкокалорийную пасту. Нужно взять цуккини и натереть его на терке для чистки овощей так, чтобы получились тонкие длинные слайсы. Из соуса песто, авокадо и лимонного сока можно сделать вкусный и полезный соус. Дальше, конечно, у кого на что фантазия способна: можно добавлять индейку, креветки, томаты и другие ингредиенты.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

На семена чиа девушки тоже возлагают надежды в борьбе с перекармливанием и лишним весом





18 мая.
Москвичи.
Полина
и Аркадий
Босины
отдыхают
в бассейне
в Лужниках.
ФОТО: МАРИЯ
ХАПЦОВА



Море волнуется за нас

Как проверить отношения на прочность перед свадьбой

Большинство россиян допускают, что первая совместная поездка может привести к разрыву отношений. Такое мнение высказали 97 процентов участников опроса, проведенного сервисами по бронированию туров и онлайн-знакомствам. Многие психологи называют путешествие одним из способов «проверить» отношения. Какие еще стресстесты можно устроить себе и партнеру, выяснила «Вечерка»

«Горячие» туры

Первый совместный отпуск можно рассматривать как способ обнаружить скрытые недостатки партнера. Тревожными звоночками во время такой поездки становятся постоянные жалобы, финансовые споры и злоупотребление спиртным, разные взгляды на досуг. Отдых вдвоем — это тренировка общего быта, только в более приятных обстоятельствах. И это способ без спешки и посторонних мыслей понаблюдать за партне-

ром. Если он игнорирует ваши желания, не может идти на компромисс, задумайтесь: точно ли вы готовы терпеть такое всю жизнь? Специалисты говорят, что совместная поездка будет полезна через 4–6 месяцев после начала отношений. В отпуске, по словам психолога Антона Кузнецова, человек хочет расслабиться. Он не желает напрягаться, притворяться. То есть, скажем, если у него есть проблемы с алкоголем, он их не сможет скрыть, даже пытаться не будет.

— К сожалению, когда человек расслабляется, он показывает не только свои положительные качества. Его истинное лицо может

отпугнуть партнера, — говорит Антон. — Иногда отталкивают довольно неожиданные вещи. Я встречал пару: после свадьбы они летели отдыхать на тропические острова. Девушка до этого путешествия мне с восторгом рассказывала, какая у нее была свадьба, какой муж замечательный. А к концу отпуска призналась, что, наверное, все-таки решит с ним развестись. По какой причине? Он не умеет ее красиво фотографировать.

Остерегайтесь ремонта

Ремонт — один из самых стрессовых этапов в жизни пары. Психологи полагают, что начинать его стоит не ранее чем через 12–18 месяцев отношений. Тем, у кого все только начинается, ремонт противопоказан. Но и они могут устроить себе легкую проверку — просто походить по мебельному магазину с намерением выбрать какую-то одну вещь для дома. Разница вкусов проявит себя. И если на выходе партнеры из-за этих различий не поссорятся и не разойдутся, можно будет считать, что отношения тест выдержали.

Будем знакомы

Начиная встречаться, многие пары забывают обо всем

на свете, проводят время только вдвоем. Но так бывает сложно понять, как партнер ведет себя с теми, кого знает давно. Так что знакомство с друзьями дамы сердца или возлюбленного — полезный опыт. Очень важно познакомиться и с родственниками партнера. Хотя встреча с ними часто превращается в настоящий экзамен.

— Допустим, девушка начинает предъявлять парню претензии из-за того, что его мама к ней как-то не так относится, — приводит пример Антон Кузнецов. — Но какая, в сущности, разница?

ПОВОДОМ ДЛЯ РАССТАВАНИЯ МОЖЕТ СТАТЬ ДАЖЕ ПОХОД В МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН

Не поссорились — значит, все нормально. Но нет, мы хотим, чтобы нас обожали. Мы ждем этого от родственников партнера. Еще мы ждем от своей половинки, чтобы она понравилась нашим родителям. А если с этим не срослось, ценность партнера вдруг падает. Знакомство с родителями, по мнению психологов, паре лучше заводить через 3–6 месяцев после начала отношений.

ДРУГИЕ СОВЕТЫ

■ **Обычно пары действуют по одним и тем же сценариям:** сегодня они заказывают пиццу, завтра сходят в кино, послезавтра посмотрят сериал дома, и так раз за разом. Чтобы понять, как человек справляется с неожиданностями, как действует в стрессовых ситуациях и вне своей зоны комфорта, надо отказать от этой рутины и заняться чем-то новым: сходить в поход, записаться в волонтеры...

■ **Будущие супруги не обязательно должны быть копиями друг друга.** Однако лучше, если их основные ценности совпадают. Надо поговорить о них, пока отношения не зашли слишком далеко. Вопросы религии, карьеры, семьи, финансов и политики могут вызывать серьезные споры, после которых даже видеть друг друга не захочется. Будьте честны с собой и партнером, решите, с чем вы готовы мириться, а с чем — нет.

■ **Всем известный способ проверить отношения — пожить вместе.** Главное — сделать это своевременно, точно не в первые пару месяцев после знакомства. В это

время у влюбленных бушуют гормоны и хочется показывать себя с лучшей стороны. А дома слетают все маски, и может оказаться, что человек на деле другой. Такой резкий переход от ожидания к реальности явно на пользу отношениям не пойдет.

■ **Еще один совет для пары — завести питомца.** Уход за ним может много рассказать о характере человека. С способен ли он взять на себя ответственность? Понимает ли, сколько хлопот добавится, готов ли разделять их — или считает, что это не его обязанность? Выполняет ли данные обещания или забывает о них? Предлагает ли помощь или ждет, когда его об этом попросят? Домашние животные непредсказуемы: они могут испортить вещи, заболеть, потеряться. Такие стрессовые ситуации дают возможность увидеть партнера в ином свете. Забота об общем деле покажет, какая из двух людей получается команда.



Питомец поможет узнать партнера и спасет от одиночества, если отношения развалятся

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Испытания повсюду

— Испытания на вашем пути будут возникать постоянно, — уверен Кузнецов. — Вы пошли на вечеринку вдвоем? Отправились в поход? Решили пожить вместе? Все это — испытания.

Например, женщина говорит: «Я хочу развестись, потому что муж скучный. Да, он хороший отец, но мне с ним уже неинтересно», — делится опытом Кузнецов. — Вот скажите, как взять взрослого человека и сделать его счастливым: чтобы он улыбался, был довольным? Как постоянно угождать ему и радовать, время от времени тормозить, чтобы ему было не скучно от хорошей жизни? Это, знаете, не каждый аниматор сможет. В общем, многие отношения обречены. Если вы не хотите, чтобы и ваш союз распался, надо вести себя как-то по-особенному: особенно терпеливо, особенно снисходительно, особенно эмоционально. Не ролики смотреть о том, как правильно строить отношения с мужем, а думать своей головой, смотреть на партнера, пытаться его понять, потому что все люди разные.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

Пиклболу учат 15 минут

Что известно о новом трендовом виде спорта

В соцсетях все чаще говорят о новом хобби — игре в пиклбол. Данный вид спорта сочетает в себе элементы большого и настольного тенниса, а также бадминтона. «ВМ» решила разобраться в трендовой игре.

Пиклбол — спорт с более низким порогом входа, нежели большой теннис, бум массовой популярности которого случился несколько лет назад. Для игры нужны специальные ракетки, выполненные из дерева или карбона (они легче и компактнее обычных теннисных). Мячи тоже отличаются — они пластиковые и перфорированные, что делает их полет предсказуемее. Корт по площади размером такой же, как для бадминтона, а вот сетка находится на высоте 86 сантиметров. Это упрощает игру. В пикболе пробуют себя многие профессиональные теннисисты. Например, его опробовала самая известная россиянка с ракеткой — Мария Шарапова. Она отметила, что пиклбол показался ей интересным. Как рассказала «Вечерке» амбассадор пикболола

Звезда тенниса, спортсменка Мария Шарапова также оценила пикбол и назвала его интересным



и основатель пикбольного клуба Вера Ильина, этот вид спорта зародился в Америке в 1960-х годах. Сейчас в США в него играют примерно 30 миллионов человек. Позже им начали увлекаться в странах Азии, а вот в России спорт начал развиваться только три года назад.

— Мы выступили на форуме «Россия — спортивная держава» и показали массовой публике, что такое пиклбол, — рассказывала Вера Ильина. Московский центр воспитательных практик связался с клубом. Благодаря этому мастер-классы по пикболу проходят в московских школах и университетах.

АКТИВНОСТЬ ПОДОЙДЕТ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПРОСТО ХОРОШО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ



ЛИЧНЫЙ АРХИВ, СОЦСЕТЬ

— Сейчас в нашем спортивном сообществе уже 750 участников. Этой зимой мы даже вышли на международную пикбольную арену с командой юниоров, — уточнила эксперт. По ее словам, родители отдают детей в пикбол,

потому что большой теннис гораздо сложнее, и не у всех получится успешно заниматься на профессиональном уровне. Пикбол дает возможность стать успешным спортсменом. Но подходит это занятие и тем, у кого нет серьезных амбиций, кто просто хочет хорошо провести время.

— Пиклбол хорош тем, что человек может научиться играть за 15 минут. Особенно если он когда-то, даже в далеком детстве, играл в теннис, настольный теннис или бадминтон. Тогда ему все будет понятно, — отметила Вера Ильина. Так как пикбол популярен в Азии, им занимается не-

Основатели пикбольного клуба Николай Чернышов и Вера Ильина перед началом партии

мало москвичей, которые зимуют в Таиланде, на китайском острове Хайнань и на других курортах. Там же они выступают на местных турнирах.

Также основатель спортивного клуба рассказала, что пикбол из-за динамичности и легкости выбирают для корпоративов. Клуб провел уже немало таких мероприятий. По ее словам, в Москву запланирован визит тренера из Тайваня, который сертифицирует российских наставников. И еще больше людей смогут научиться играть в пикбол.

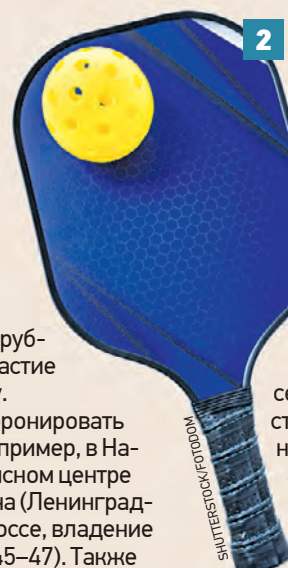
АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
vecher@vm.ru

ВО СКОЛЬКО ОБОЙДЕТСЯ ХОББИ?

■ Самой важной частью экипировки можно назвать кроссовки (1), так как нога должна быть правильно зафиксирована. Подойдут кроссовки для тенниса, так как движения ногами в этих двух видах спорта очень похожи. Бюджетные варианты стоят от 5 тысяч, профессиональные — от 15 тысяч. Беговые кроссовки для пикболола не подойдут: они слишком мягкие, есть шанс получить травму. ■ А вот одежда может быть любой спортивной. Популярны теннисные платья и юбки у девушек, поло у мужчин, а также обычные шорты, штаны и футболки. ■ Если записаться на платную тренировку

на специальном корте, то инвентарь выдают бесплатно. Стоимость группового занятия стартует от 1,5 тысячи рублей, персональный тренер обойдется минимум в 4 тысячи рублей. За взнос 1,5–2 тысячи рублей можно принять участие в турнире по пикболу.

■ Самостоятельно забронировать площадку можно, например, в Национальном теннисном центре имени Самаранча (Ленинградское шоссе, владение 45–47). Также открыты корты на ВДНХ. Стоимость аренды на-



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

чинается от 1500 рублей за час. В теплое время года работают площадки под открытым небом, в холодное — закрытые.

■ Любительские наборы инвентаря для пикболола на маркетплейсах стоят 2–3 тысячи. Для более серьезных занятий ракетка стоит от 8 тысяч рублей (2), набор из четырех мячей — 3 тысячи рублей.

■ Тем, кто по-настоящему сильно увлечется пикболом, подойдет абонемент. Стоимость за 8 занятий (2 раза в неделю) в среднем составляет 15 тысяч рублей. Абонемент можно подарить.

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



Европейцы ленивее русских

В каких странах любят бездельничать

15 июля отмечается День русской лени. Разбираемся, правда ли россияне — самые ленивые люди и почему ничего не делать иногда бывает полезно.

Стереотип о «русской лени» давно стал частью массовой культуры. Такой образ встречается в кино, сказках и романах. Праздник лени появился в Ярославской области, в этнокультурном центре «Деревня Тыгыдым», где впервые устроили фестиваль, посвященный ничегонеделанию. Его участники самозабвенно отдыхали на печи и лежали в сене. Кстати, россияне вовсе не являются рекорсменами по лени. В среднем жители страны работают 38,2 часа в неделю. Для сравнения, в Нидерландах этот показатель составляет 31,5 ча-

са, в Великобритании — 31,9 часа, а в Дании — 33,7 часа. Кроме того, многие россияне готовы уделять работе больше времени, чем нужно, ради карьерного роста и дохода. Поэтому образ «ленивого русского» скорее остается мифом. У лени есть свои рекорсмены. Например, в Кувейте до 67 процентов взрослого населения страны ведут сидячий образ жизни, что часто

связывают с жарким климатом и высоким уровнем автомобилизации. А чего стоит сиеста — традиционный полуденный отдых и короткий сон, который характерен для стран с жарким климатом (Испания, Италия, Греция). В Китае и Черногории проходят необычные соревнования по лежанию. Но специалисты отмечают: здоровая лень и полное бездействие — разные вещи. — Периоды спокойствия могут быть полезными для мозга. Когда человек позволяет себе отдохнуть, по-

КСТАТИ,

В 2016 году ирландская компания искала профессионального тестировщика кроватей. Его задача — оценивать качество сна и комфорт матрасов. Такая работа стала примером того, что отдых и восстановление тоже могут быть частью профессиональной деятельности.

БЕЗДЕЙСТВИЕ ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ НАГРУЗОК

являются новые идеи и решения, а психика получает возможность переработать опыт. Такие паузы помогают

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

РОМАН ЦВЕТКОВ
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ



Лень может быть полезным механизмом психики: она

помогает снизить напряжение, восстановить силы. В моменты отдыха мозг продолжает работать, связывая информацию и находя новые решения. При этом за ощущением лени иногда скрываются усталость, тревога или эмоциональное истощение. Отношение к отдыху формируется воспитанием и культурой: для одних пауза — часть восстановления, для других — повод испытывать чувство вины.

избежать эмоционального выгорания, — отметила психолог Алина Солдатенкова. Желание сделать паузу не всегда говорит об отсутствии мотивации — иногда это естественная реакция организма на перегрузку. — За перманентным ощущением лени нередко скрываются усталость, тревога, хронический стресс или эмоциональное истощение. Иногда это не отсут-

ГЛАВНЫЕ ЛОДЫРИ МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ

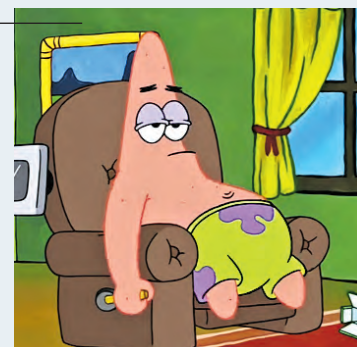


Гарфилд

Рыжий кот из одноименных комиксов — настоящий чемпион по нежеланию работать. Он обожает спать, отдыхать и лезть, а любые обязанности считает лишней нагрузкой. При этом именно лень сделала этого пушистого персонажа одним из самых популярных в мире.

Патрик Стар

Морская звезда, живущая по принципу «лучше полежать». Патрик часто демонстрирует крайнюю расслабленность, но его простота и добродушие сделали его одним из любимых персонажей мультфильмов.



Емеля

Известный русский герой, который любит лежать на печи и избегать работы. Стал одним из самых узнаваемых образов «мечтателя-лентяя», которому сказочно везет.



Гомер Симпсон

Один из самых известных ленивых героев телевидения. Гомер избегает работы и ответственности, предпочитая отдых и развлечения. Его образ стал сатирой на человеческие слабости, а не просто примером безделья.

ствие желания работать, а сигнал, что внутренние ресурсы требуют внимания, — пояснила психолог. Вообще отношение к отдыху связано с воспитанием и культурными установками. Одни воспринимают паузу как часть эффективной работы, другие считают ее потерей времени. — Научных подтверждений того, что какие-то народы от природы более ленивые, нет. Восприятие лени зависит от культуры, условий жизни и отношения общества к труду и отдыху, — добавила эксперт.

Кстати, сегодня все больше стран экспериментируют с сокращением рабочего времени. Опыт четырехдневной рабочей недели показывает: дополнительный отдых не всегда снижает продуктивность, иногда он помогает людям работать эффективнее. Получается, День русской лени — это вовсе не праздник бездельников. Это напоминание каждому из нас: чтобы двигаться вперед, иногда нужно позволить себе остановиться.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru

ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
T.EREMENKO@VM.RU

Завтра на большие экраны выходит семейная комедия «На деревню дедушке 2» Владимира Котта и Максима Колиганова.

По сюжету, Владик (Ярослав Головнев) не хочет отправляться на курорт с родителями (Ингрид Олеринская и Антон Филипенко). Он предпочитает отдохнуть у любимого деда Юры (Юрий Стоянов) в деревне. Тот соглашается принять внука. Однако один дед хорошо, а два — лучше. В деревню внезапно приезжает дед Виктор (Федор Добронравов), который давно утратил контакт со своим сыном, отцом Владика, а теперь надеется построить семейные связи с маленьким внуком. С его появлением все вокруг начинает меняться. Вот только дед Юра благожелательности Виктора не доверяет, и между ними начинается

**В ФИЛЬМЕ
МНОГО ПРИРОДЫ
И ДЕРЕВЕНСКИХ
ЖИВОТНЫХ**

Лето — это самое время навестить родственников, которых давно не видел. А возможно, и сходить всем вместе в кинотеатр, чтобы создать теплое воспоминание. Обозреватель «ВМ» Татьяна Еременко предлагает читателям посмотреть кино, запоминающееся надолго.

Один дед хорошо, а два лучше



ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЮРИЙ СТОЯНОВ
АКТЕР

Если в первой части мы пытались найти взаимопонимание с внуком, то во второй возникает задача посложнее — сохранить его любовь и не разочаровать в череде новых вызовов, которые возникают вместе с неожиданным появлением второго деда.

Юрий Стоянов в роли деда Юры и Ярослав Головнев в образе Владика

война. А внук Влад делает все, чтобы разрешить противостояние миром. Этот фильм как бальзам на душу. Картина помогает отдохнуть морально и эмоционально. В нем много кадров природы и деревенских животных. И в достатке напоминаний о самом приятном из детства — от забав в виде катания на тарзанке и купания в реке до вкуснейших блинов с вареньем.

СЕЙЧАС НА ЭКРАНАХ



Актриса Ануэ Эме в роли Анны Готье и Жан-Луи Трентиньян в образе Жана-Луи в фильме «Мужчина и женщина»

Мужчина и женщина
1966. Реж. Клод Лелуш

Повторный прокат культовой мелодрамы на большом экране. Он — гонимый Жан-Луи. Она — помощница режиссера Анна. Дожливое побережье. И два человека, в одиночку воспитывающие детей и живущие памятью об ушедших возлюбленных. Между ними зарождается чувство, возникшее после случайного знакомства.

Отпуск на всю голову

2026. Реж. Карен Арутюнов

Комедийная мелодрама про организатора свадьбы Анну, неудачливую в личной жизни. Когда ее бабушка заболевает, Аня решает приободрить род-

ственницу и выдает своего коллегу за жениха, а попутчиков — за его родителей. Но все всегда идет не по плану, и в дело вмешиваются охотники за чужим богатством.

Это хит!

2026. Реж. Джон Карни

Рик мечтал стать музыкантом, но вынужденно подрабатывает на свадьбах. На одном из торжеств он подыграл звезде Дэнни. А затем они разговорились, устроили джем-сессию и поделились друг с другом своей музыкой. И вот Дэнни сделал песню Рика суперхитом. Только парню никто не верит, даже его семья. Как восстановить справедливость?



Кадр из фильма «Это хит!», где актер Пол Радд исполняет роль Рика, неизвестного музыканта

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
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08

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**

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

Работа и образование

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

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Строительство и ремонт

БАЛКОНЫ • ЛОДЖИИ
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

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР
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

Искусство и коллекционирование

- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книжки до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04

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

КОМИССИОНКА НА ШАБОЛОВКЕ!
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 | ЗВОНИТЕ — ДОГОВОРИМСЯ!
+7 (965) 288-77-55 ул. Шаболовка, 69/32

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
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

Разное

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

Телефон
рекламной
службы
**(499)
557-04-04**
доб. 158

Дэвушка, вам помочь или еще полежите?

Надо же, какая разница менталитетов... Было дело несколько лет назад: я полетела зимой на льду и откатилась колбасой к заборчику у тротуара. Случилось все это на тихой улочке, народу — ноль. И пока я ле-

лера послушно сдержал порыв: жена помогать не велела, ей виднее. И я расхохоталась. Интересно, почему — «не трогай»? Укуси-т? Лягнет копытном?

А тут вот, работая на театральном фестивале «Вахтангов. Путь домой» во Владикавказе, я бегала-бегала, да и добегалась: голова закружилась, свет померк, и я в одну секунду оказалась на асфальте. То же — на тихой улочке, как и в тот раз, зимой. Но зато водитель машины, затормозивший рядом, вышел и вежливо спросил:

— Дэвушка, вам помочь или... еще полежите? Меня подняла волна хохота — моего собственного. Это была не шутка, а истинная забота. Годы пройдут, а это вежливое «еще полежите» — не забуду...



ВЗГЛЯД
ОЛЬГА КУЗЬМИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

жала, вокруг не было ни души. Но тут появилась пара. Пытаясь как-то расстаться с заборчиком, я вознадеялась было, что мне сейчас помогут, но не тут-то было. — Валера, не трогай ее! — властно сказала дама. И Ва-

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

Полосатый Шлука, Локаут, Горсть, Внук, Чанеаев, Ушиб, Бардо, Туше, Задатки, Уима, Незд, Копь, Руки, Бакалавр, Адриан, Нейд, Иван, Астрел, Гранат, Поверки, микала, Гидрон, Ритер, Снепкеккава, Деня, Деняри, Шане, Нил, Беадна, Снава, Минг, Дана, Лана, Лана, Байкер, Туша, Бена, Темповизор.

СКАНВОРД



Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

«ПРОЗВИЩЕ» ДИНОЗАВРА	«УСТУПКА МОДЕ»	СМОТРИТЕ ФОТО	НЕФОРМАЛ ИЗ МОТОКЛУБА
КТО В ДЕНЬ-ГАХ КУПАЕТСЯ?	«ФЕЯ» ИЗ СКАЗКИ ПРО ЕМЕЛЮ	УВОЛЬНЕНИЕ ЗАБАСТОВЩИКОВ	ПРИБОР ОБНАРУЖЕНИЯ ЖИВОЙ СИЛЫ И ТЕХНИКИ ПРОТИВНИКА
ОДНОРУКАЯ ПОРЦИЯ	СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ «ИМЕНИ ГЛАДИАТОРА»	СЫН НЕВЕСТКИ ДЛЯ СВЕКРОВИ	
ВАСИЛИЙ ИВАНОВИЧ, СТАВШИЙ ГЕРОЕМ ФИЛЬМА БРАТЬЕВ ВАСИЛЬЕВЫХ	ВЛАСТЕЛИН ВЛАСТЕЛИНОВ	ИТОГ ПАДЕНИЯ	ПРЕДТЕЧА ТАЛАНТА
СМОЛА, ЧТОБЫ РЕМОНТИРОВАТЬ ШОССЕ	ПОРАЖЕНИЕ «НА ОБЕ ЛОПАТКИ»	ШВЕЙЦАРСКАЯ ДАЧКА	ТЬМА ПРОСТРАНСТВА
АНТАГОНИСТ МИЗЕРА	ЗА ЧТО ПРИГОВОРЯЮТ К ЗАКЛЮЧЕНИЮ ГЕРОЯ ФИЛЬМА «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ»?	СТИВЕН С УЖАСНЫМИ СЮЖЕТАМИ	ТРАНСФЕРТ ВЗЯТКИ
«НА ЧУЖОЕ ДОБРО ... ЧЕШУТСЯ»	КОГО ХОМУТАЮТ?	ВЕЛИКАЯ РЕКА «ЧЕРНОГО КОНТИНЕНТА»	МЯСО ДО РУБКИ
ПАТРИАРХ МОСКОВСКИЙ И ВСЕЯ РУСИ, ОСУЖДАВШИЙ ВВЕДЕНИЕ ПЕТРОМ ВЕЛИКИМ БРАДОБРИТИЯ	СТУПЕНЬ НА ПУТИ К МАГИСТРУ	ПЛОД, НАБИТЫЙ РУБИНАМИ	МОНАХ В ПАГОДЕ
ДВОЕЧНЫЙ СИНОНИМ	ЗОНА ОККУЛЬТНОГО ЗНАЧЕНИЯ	РУССКИЙ ЦАРЬ ... ГРОЗНЫЙ	СТОЛИЦА НА КАРТЕ АВСТРИИ

АКЦИЯ

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

Наша читательница Маргарита Швецова поделилась летней яркой фотографией со своей прогулки в парке «Зарядье». Фото девушки сделала ее подруга Алина Филиппова. — Я обожаю центр Москвы. Для меня это — место силы. Парк «Зарядье» — это вообще особая любовь. Уникальное место! А какой вид на столицу с парящего моста, — добавила Маргарита Швецова. И правда, со знаменитого архитектурного сооруже-

ния можно разглядеть множество достопримечательностей столицы, например сам Московский Кремль, собор Василия Блаженного, храм Христа Спасителя, загадочную Сталинскую высотку на Котельнической набережной... Кстати, чтобы насладиться столичными пейзажами еще сильнее, можете посетить Парящий мост вечером. В это время Москва озаряется огнями. Это — отличное время, чтобы сделать эффектное фото.

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

