



ЗДОРОВЬЕ

6

Кондиционерная аллергия: существует ли она и как избежать



ДАТА

14

День Луны. Чем известен поселок, названный в честь светила



ОБЩЕСТВО

13

Лишь бы понять! Почему жаловаться иногда полезно



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

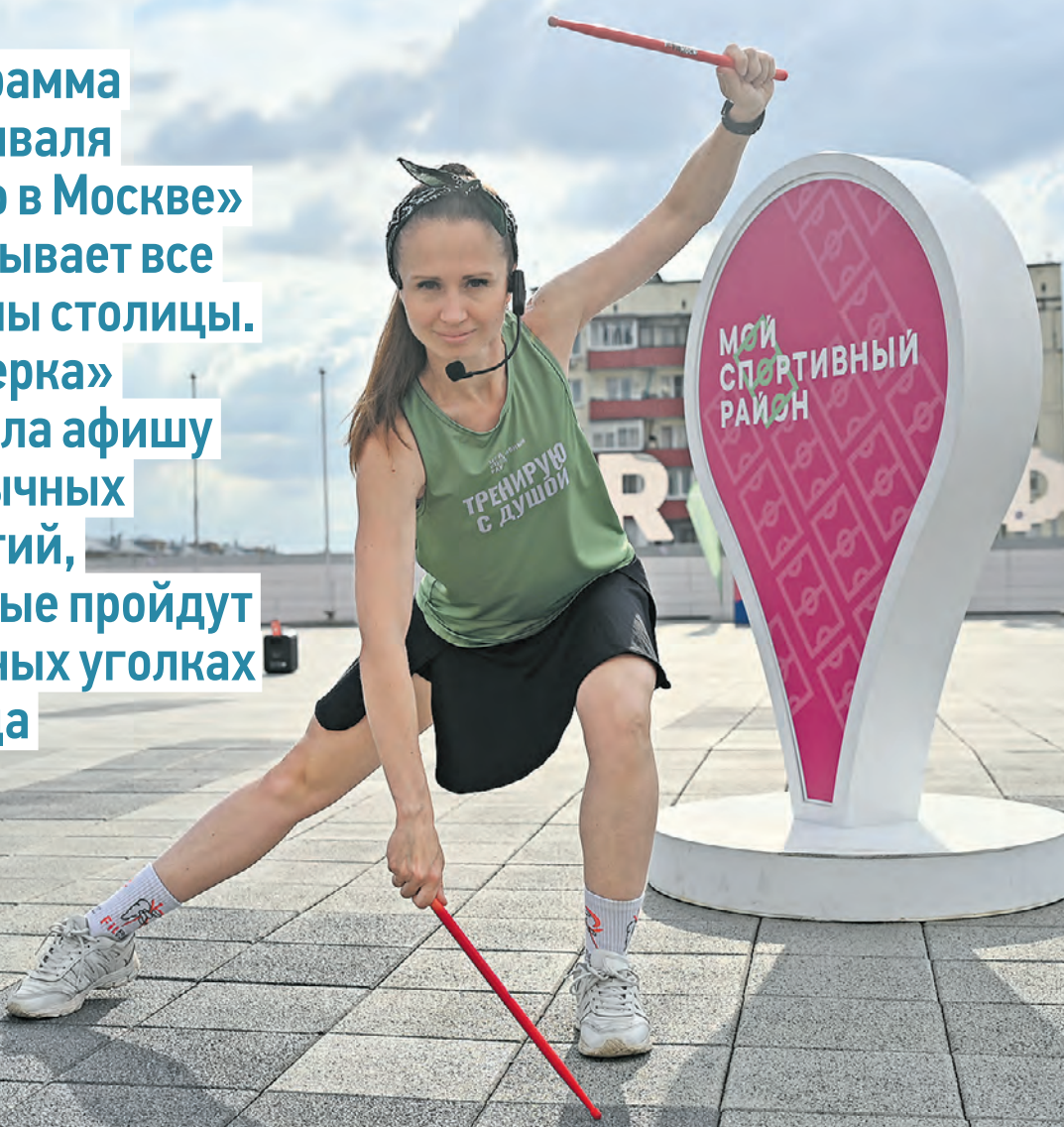
ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 22 июля 2026 года, № 47 (30420)

А на крыше будут танцы

Программа фестиваля «Лето в Москве» охватывает все районы столицы. «Вечерка» собрала афишу необычных событий, которые пройдут в разных уголках города

4



21 июля. Тренер Яна Дюбакова проводит занятие по фитроку — танцевальная тренировка с барабанными палочками — на крыше районного центра «Место встречи София» на Сиреневом бульваре. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

МЕТРО

СИНЮЮ ЛИНИЮ ПРОДЛЯТ

2

Арбатско-Покровская линия столичного метро будет продлена в район Восточный. Об этом вчера рассказал Сергей Собянин на церемонии завершения проходки второго перегонного тоннеля между станциями «Щелковская» и «Гольяново». «ВМ» расскажет подробности.



АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН

ВЫБИРАЕМ РЕПЕРТУАР «НОЧИ КИНО»

3



ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ СОБЯНИН

1 августа откроем прием заявок на гранты для получения высшего образования в сфере культуры и искусства. Выплаты позволяют выпускникам столичных школ и колледжей компенсировать до 100% стоимости платного обучения в ведущих творческих вузах страны. В этом году предусмотрено 30 грантов по направлениям музыки (в том числе звуко-режиссуры), архитектуры (включая графику и дизайн), живописи, скульптуры, хореографии и кино. Заявки будут приниматься по 16 августа на mos.ru.

Дом, где жил Мастер

В Москве завершилась комплексная реставрация жилого дома С. В. Мельникова — П. Ф. Емельяновой — Топлениновых. Это здание было описано в романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита». «ВМ» узнала подробности.

5

ДОСУГ

НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО СВЕТА

Больше половины москвичей считают Никольскую улицу лучшим местом для вечерних прогулок, согласно свежему опросу туристического портала. «ВМ» собрала подборку живописных локаций для удачных кадров.

8



17 июля. Москвичка София Петровская на Никольской улице

ПОГОДА



Завтра в столице будет тепло, но в течение дня ожидаются дожди. Погода наладится в конце рабочей недели, однако в выходные дни, вероятно, осадки вернутся.



МАКСИМ МИШИН/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Линию продлят по просьбе москвичей

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин принял решение о продлении Арбатско-Покровской линии метро в район Восточный и осмотрел ход строительства станции «Гольяново».

Синяя ветка городской подземки не остановится на станции «Гольяново». Радиус решено продлить дальше, в сторону района Восточный. Об этом просили жители, и мэр принял решение построить еще одну станцию.

— Транспортная ситуация там крайне сложная: жителям приходится выезжать на перегруженное Щелковское шоссе, которое по утрам стоит в пробках, — подчеркнул Сергей Собянин.

Кандидат экономических наук, заместитель руководителя Высшей школы экономики Москвы РЭУ имени Г. В. Плеханова Юлия Коваленко прокомментировала такое решение главы города, заявив, что Москва получит

Щит завершил проходку тоннеля в рекордные пять месяцев



Стены станции «Гольяново» украсят алюминиевые сотовые панели голубого оттенка

не просто еще одну станцию на карте столичного метро, а новые маршруты для передвижения тысяч горожан.

Москвы быстрее добираться до места работы и других социально значимых объектов, — сказала она.

СТАНЦИЮ «ГОЛЬЯНОВО» ЗАПУСТЯТ УЖЕ К 2028 ГОДУ

— В первую очередь это, конечно же, улучшение транспортной доступности, а также сокращение времени в пути к центру города, что позволит проживающим в отдаленных районах

государственной собственности и землепользованию Московской городской думы Евгений Селиверстов, в свою очередь, добавил, что данное «решение родилось по просьбам самих жителей».

Прислушались к жителям

Председатель комиссии по градостроительству,

Руководство города всегда действует в диалоге с людьми, и этот случай — яркое тому подтверждение, — отметил парламентарий. Сергей Собянин уточнил: продление Арбатско-Покровской линии еще на одну станцию не задержит ввод в эксплуатацию «Гольяново». Станцию, названную в честь района, запустят уже в 2028 году. Сейчас здесь развернуты все необходимые работы: как в котловане, где расположится сама платформа,

30

тысяч пассажиров будут пользоваться станцией «Гольяново», которую откроют на Арбатско-Покровской линии.

Мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел ход строительства станции «Гольяново»

так и в тоннелях. Они уже, к слову, пройдены, а мэр вчера поучаствовал в церемонии выхода щита после проходки перегона.

— Два месяца назад была завершена проходка левого тоннеля до будущей станции. Выполнили вторую половину этой работы — правый тоннель, — сказал Сергей Собянин. Щит с именем «Юлия» проделал впечатляющую работу.

— Правый тоннель длиной 1,67 километра, пролегающий под Уральской и Уссурийской улицами, площадью Белья Куна и вдоль Гольяновского пруда, прошли всего за пять месяцев! — восхитился работой Евгений Селиверстов.

Не обошлось без трудностей

Путь многотонной «Юлии» был непростым. Помимо плотной городской застройки

ки, строителям пришлось учитывать еще ряд факторов. В частности, обводненные грунты.

— Применили систему водопонижения, которая откачивает воду из котлована и выдает ее на поверхность. Благодаря такому решению мы комфортно могли монтировать основные конструкции станции, — рассказал руководитель строительства компании — генерального подрядчика Антон Антонов. Станция «Гольяново» получит современные турникеты и автоматы по продаже билетов столичного производства. А поскольку в районе располагается крупное космическое научно-производственное предприятие, то и дизайн станции выбрали соответствующий. Стены украсят алюминиевые сотовые панели голубого оттенка с плавными переходами от белого цвета к темно-синему.



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



Космические подземные пейзажи дополняют оригинальные светильники. Помимо «Гольяново», в столице строят и другие станции.

— Мы продолжаем активно развивать сеть метрополитена. Сегодня в строительстве находятся сразу три радиуса — второй этап Троиц-

кой, Рублево-Архангельская и Бирюлевская, параллельно возводятся новые станции на действующих линиях, — заявил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Прием заявок на гранты мэра Москвы для получения высшего образования в сфере культуры и искусства откроется 1 августа. Выплаты позволяют выпускникам столичных школ и колледжей компенсировать до 100 процентов стоимости платного обучения в ведущих творческих вузах страны. В этом году предусмотрено 30 грантов по направлениям музыки, архитектуры, живописи, скульптуры, хореографии и кино.



Выпускница Московской центральной художественной школы при Российской академии художеств Варвара Мороз.

ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

Выбирайте, что смотреть будем

Участники голосования определяют кинопрограмму



На кино-площадках можно смотреть любимые фильмы в хорошем качестве. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

ФИЛЬМЫ ИЗ СПИСКА МОЖНО НАЗВАТЬ ШЕДЕВРАМИ

Новое голосование, посвященное ежегодной общегородской акции «Ночь кино», стартовало в проекте «Активный гражданин».

Участники проекта «Активный гражданин» могут стать соавторами специальной программы, которая будет представлена сразу на четырех площадках сети кинотеатров «Москино». Для того чтобы стать соавтором программы, нужно до 19 августа выбрать по одному из предложенных фильмов или предложить свои варианты. Сделать выбор будет нелегко. А все потому, что выбирать нужно будет из репертуара классики советского кинематографа. Ведь в этом году киносеансы городской акции «Ночь кино» будут посвящены юбилейным датам со дня рождения сразу нескольких знаменитых советских актеров: 130-летию Фаины Раневской (1), 100-летию Евгения Леонова (3) и Евгения Евстигнеева (2) и 90-летию со дня рождения Леонида Куравлева (4). Поэтому в списке картин, за которые нужно отдать свой голос, представлены

такие фильмы, как «Золушка» и «Подкидыш» с участием Фаины Раневской, «Обыкновенное чудо», «Полосатый рейс» и «Джентльмены удачи» с Евгением Леоновым и другие известные фильмы. Как отмечает директор по репертуарному планированию восьми кинотеатров России Ольга Фитенко, действительно очень трудно будет выбирать из этих великих культовых фильмов. — Раневская, Евстигнеев, Леонов, Куравлев — это актеры эпохи, — говорит она. — Каждый из них создал на экране не просто образы, а целую галерею характеров. Все эти фильмы нужно смотреть в хорошем качестве снова и снова и каждый раз находить



в игре мастеров новые оттенки, потому что их талант безграничен. А вот актриса Евгения Ахременко говорит, что задача не из простых: как выбрать из шедевров один шедевр? Это очень сложно. Но, несмотря на это, она со своим выбором определилась. — Если выбирать из киноработ Евгения Леонова, то это будут «Джентльмены удачи», потому что этот фильм люди уже растащили на афоризмы и крылатые фразы. Я считаю, что самые цитируемые фильмы — это фильмы-успех! — объясняет она свой выбор. — Что касается фильмов Леонида Куравлева, то это, безусловно, «Афоня», там присутствует правильный юмор, актерская игра великолепная. Еще раз просматривая список фильмов, представленных в голосовании, Евгения Ахременко говорит, что это те фильмы, которые можно показывать из поколения в поколение — они всегда сохраняют свой юмор, свою харизму и талант. Фильмы, набравшие наибольшее количество голосов участников стольного проекта «Активный гражданин», покажут в кинотеатрах сети «Москино». В точках: «Москино Тула», «Москино Сатурн», «Москино Спутник», а также «Москино Космос».

ДЖЕННИ САМОЙЛОВА
vecher@vm.ru

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

Алексей, СВАО:

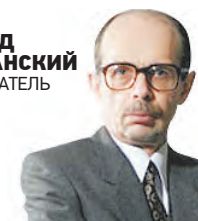
Наша многодетная семья купила участок, построила дом с использованием маткапитала и зарегистрировала его, а теперь администрация требует снести постройку, считая ее самостроем: участок входит в охранную зону памятника. Что делать?

Дом сносить нельзя

В 2023 году состоялся Пленум Верховного суда РФ. В своем постановлении № 44 Пленум указал: «Постройка не может быть признана самовольной, если лицо не знало и не могло знать о наличии ограничений использования участка, в том числе из-за отсутствия должных сведений в ЕГРН». Поэтому нас удивляет позиция, которой иногда придерживаются нижестоящие суды. Следует отметить, что они ссылаются на статью 26 Федерального закона № 342, который в свое время внес изменения в Градостроительный кодекс РФ. Там говорится, что границы участков со спецрежимами считаются установленными, если их до января 2031 года оформили решением местных властей. С такой точкой зрения согласиться нельзя, так как продажа участка, выдача разрешения на строительство и использование материнского капитала подтверждают легитимность строительства. Более того, вы впоследствии будете

НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

ЛЕОНИД ОЛЬШАНСКИЙ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



делу. Тогда территорию участка в Подмоскowie тоже включили в охранную зону. Конституционный суд отметил, что чиновники неверно истолковали нормы Градостроительного кодекса РФ, которые не освобождают их от обязанности выкупа земель в подобных ситуациях. Таким образом, позиция Конституционного суда и Пленума Верховного суда защищают ваши права. Боритесь!

КСТАТИ,

первая акция «Ночь кино» состоялась с 27 на 28 августа 2016 года по инициативе Министерства культуры России, Фонда кино и портала «Культура.РФ». В Москве событие охватило более 130 площадок: для зрителей организовали 869 кинопоказов и 172 специальных события, включая творческие встречи с кинематографистами, автограф-сессии, экскурсии по местам съемок. Главной площадкой стала Театральная площадь у Большого театра. Здесь прошел концерт Дениса Мацуева с Российским национальным оркестром, исполнившим знаменитые мелодии из отечественных фильмов. В 2017 году главной темой стало 870-летие Москвы. Кстати, именно с 2017 года зрители могли проголосовать на сайте и выбрать три ленты из предложенного списка. Затем эта практика стала регулярной. А в 2025 году акция вышла на международный уровень, охватив более 35 стран, среди которых Китай, Индия, Бразилия, ЮАР, Сербия и другие. В России в этот день состоялись премьеры картин «Волшебник Изумрудного города. Дорога из желтого кирпича», «Пророк. История Александра Пушкина», а также военной драмы «Группа крови».

«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.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АННА БАЛЕНКО
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ



Тренировки на открытом воздухе и на пляже положительно

но влияют на нас: природа и близость к воде снижают уровень кортизола. Занятия восстанавливают когнитивный ресурс — способность воспринимать и обрабатывать информацию. Тело оказывается в привычной среде, тем самым сбрасывая напряжение. Положительный эффект длится несколько часов после тренировки. Попробуйте такой формат, результат вас удивит!

21 июля. Тренер Яна Дюбакова (в центре) проводит занятие по фитроку.
ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ



50

минут тренировки по фитроку сжигают до 500 калорий. Это приблизительно час ходьбы со скоростью 6 км/ч.

Выходите зумбу танцевать

В столице на многих площадках «Лета в Москве» проводят бесплатные спортивные тренировки. «ВМ» узнала о самых необычных занятиях.

Занятия по любому виду спорта в рамках проекта «Лето. Пляж. Московский спорт» может посетить каждый желающий. Инструкторы бесплатно проводят занятия у воды на 10 площадках столицы. Одно из самых необычных направлений — фитрок. Это — одна из самых необычных, зажигательных, функционально-танцевальных тренировок с барабанными палочками под известные рок-хиты. Почувствовать себя рок-звездой можно будет уже в это воскресенье на пляже озера Белое, а также на Мещерском пляже, пля-

жах Строгина и Борисовских прудов и других площадках. — В одном занятии сочетаются элементы классической аэробики, танцевальные упражнения и техника миофасциального массажа. Массаж воздействует не на сами мышцы, а на соединительнотканые оболочки. С помощью этого снимаются зажимы, устраняются спазмы и улучшается лимфоток, — рассказала тренер по танцевальному фитнесу проекта «Мой спортивный район» Яна Дюбакова. Занятия помогают эмоционально разгрузиться после тяжелого рабочего дня и привести тело в форму. Если хочется свободно потанцевать, то вместо фитрока можно выбрать зумбу. В динамичной фитнес-программе сочетаются аэробные упражнения, латиноамериканские и мировые ритмы. Поднять настроение и сжечь калории

можно будет в эту субботу и воскресенье на пляжах столицы. Йога — еще один любимый москвичами вид занятий, который входит в программу проекта. Тренировки также проводятся каждые выходные на разных площадках города. — Йога помогает наладить достаточно много аспектов

Спортсмен Иван Король участвует в открытом турнире по теннису.
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



СПРАВКА

Занятия в рамках проекта «Лето. Пляж. Московский спорт» проводятся каждую субботу и воскресенье с 11:00. В день на площадках проводятся около шести тренировок. Участники могут зарегистрироваться на месте. Занятия будут доступны до 30 августа.

ЙОГА ПОМОГАЕТ НАЛАДИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

в плане эмоционального и физического здоровья, в частности — стабилизировать свое состояние. Лето — короткий период, поэтому в теплое время рекомендуем заниматься на свежем воздухе, — объяснила инструктор по йоге Ирина Снегирева.

На городских пляжах можно поучаствовать в мини-турнирах по пляжному волейболу и поиграть в теннис. — Пляжный волейбол — очень интересный вид спорта. В процессе развиваются силовые качества, координация движений и выносливость, — уточнил

тренер по волейболу Артем Кудрявцев. Спортивные площадки для занятий раскинулись по всему городу. Все желающие старше 16 лет могут принять участие в тренировках спецпроекта «На высоте» на оборудованных крышах районных центров «Место встречи» и делового центра «ТехноФлагман». В программе: йога, растяжка, зумба и танцевальный фитнес. Зарегистрироваться можно на сайте мойспортрайон.рф.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
vecher@vm.ru

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 Светлана Карамнова

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 21.07.2026, 22:00. Дата выхода в свет 22.07.2026, № 47 (30420).



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



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

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

12+ | **VM.RU**

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

Дом, где жил Мастер

В начале июля в Москве завершилась комплексная реставрация жилого дома С. В. Мельникова — П. Ф. Емельяновой — Топлениновых. Это здание было описано в знаменитом романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита». «ВМ» узнала подробности.

В романе «Мастер и Маргарита» Михаил Булгаков описывал дом своего героя так: две комнаты в подвале, маленькие оконца, красная потертая мебель, книги от крашеного пола до закопченного потолка и печка. Прототипом жилища стал реальный дом братьев Топлениновых в Мансуровском переулке, где часто гостил сам Булгаков. — Этот дом — яркий пример московской деревянной усадьбы застройки, которая когда-то была обычным явлением, а сегодня практически исчезла. Дом связан не только с Булгаковым. Здесь также жил Сергей Ермолинский — близкий друг писателя, поэтому это здание было одним из мест общения московской творческой интеллигенции конца 1920-х — 1930-х годов, —



СПЕЦИАЛИСТЫ ВОССОЗДАЛИ ОБШИВКУ — АУТЕНТИЧНУЮ ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ И ВОЗРАСТУ

рассказал москвовед, кандидат исторических наук Максим Логинов. Дом находился в аварийном состоянии: деревянные стены требовали усиления, стропила — замены. Перед реставрацией провели противоаварийные работы. — После мы приступили к восстановлению деревянного сруба. Сложность заключалась в том, что основная часть сгнивших венцов находилась внизу. Чтобы добраться до них, дом подняли над цоколем с помощью технологии вывешивания. Это помогло без риска обрушения поменять бревна, —

рассказал руководитель проекта реставрации дома Андрей Яхнин. Не менее хитроумно поступили и скровлей: специалисты накрыли эту часть дома строительными лесами, чтобы осадки не повредили здание. Самая сложная задача ждала реставрато-

ров во время восстановления фасада. — В современном строительстве не используются такие широкие доски, поэтому нам пришлось постараться. Мы нашли старые демонтированные балки из лиственницы на другом объекте, возведенном в начале XIX века, а затем распилили их. В результате нам удалось воссоздать обшивку — аутентичную по внешнему виду и возрасту, — уточнил Андрей Яхнин. Масштабные перемены произошли и внутри здания. Воссоздали лестницу, напольное покрытие и печи —

те самые, что так красочно описаны в романе. — Печи сохранились, но не все изразцы дошли до нас в удовлетворительном состоянии. Одну из них мы собрали из подлинных деталей. Для восстановления второй использовали изразцы аналогичной по периоду и типу печи, — добавил руководитель проекта. Кстати, булгаковеды предполагают, что свои произведения Михаил Афанасьевич писал именно в этом подвале, греясь возле печки. Обновленный особняк уже давно вошел в экскурсионные пешеходные маршруты

и стал точкой притяжения поклонников Булгакова. Ольга Медведева приехала в столицу из Приморского края в командировку. В свободный день она решила познакомиться с городом и взглянуть на дом, где жил ее любимый писатель. — Нашла туристическое приложение, выстроила пешеходный маршрут и оказалась здесь. Люблю Михаила Булгакова, поэтому не могла пройти мимо этого дома. Именно так и представляла себе жилище Мастера, — поделилась она.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
vecher@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

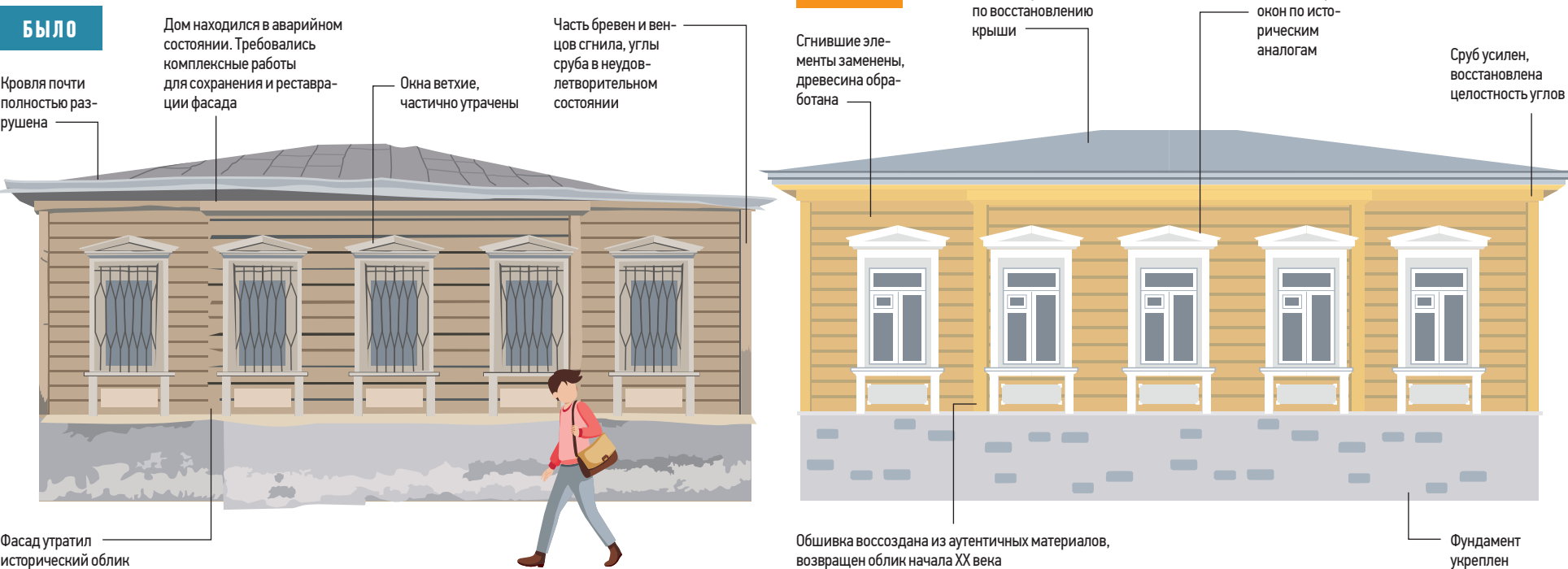
АЛЕКСЕЙ ЕМЕЛЬЯНОВ
РУКОВОДИТЕЛЬ
ДЕПАРТАМЕНТА
КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



Мосгорнаследие по-нуждало собственника провести реставрацию, и теперь необходимые работы по сохранению завершены. Отреставрирован белокаменный цоколь, по сохранившимся фрагментам и аналогам воссоздана деревянная обшивка стен, восстановлены окна, декор на фасадах. В интерьерах воссоздана лестница, по историческим аналогам восстановлено напольное покрытие из досок, отреставрированы две изразцовые печи с печными приборами на первом этаже, приведены в порядок исторические лепные декоративные детали.

Актеры Евгений Цыганов и Юлия Снигирь в фильме «Мастер и Маргарита» 2023 года

Как менялся особняк в Мансуровском переулке





В некоторых офисах кондиционеры включены постоянно. Это может быть опасно для работников

кондиционирования могут переносить инфекционные аэрозоли, особенно в помещениях с недостаточно рассчитанной вентиляцией воздуха. Конечно, нельзя забывать и про грибки (плесень) и другие бактерии. Исследования выявляют присутствие множества колоний микроорганизмов, таких, например, как аспергиллы, на влажных испарителях и фильтрах, — говорит Александр Карасев. Хуже всего, что в некоторых офисах кондиционеры работают на постоянной основе, поэтому люди могут вдыхать патогены по восемь часов пять дней в неделю! А еще люди могут перепутать симптомы с сезонной аллергией и вирусными

38

миллионов сплит-систем работает в России. Кондиционеры есть примерно у 68 процентов семей.

инфекциями. И хуже всего даже не то, что вы начнете чихать, а возможные осложнения. Если ничего не делать с устройством охлаждения, он может стать причиной серьезных заболеваний, лечить которые гораздо сложнее, чем просто заложенный нос.

Так что же сделать, чтобы не играть со здоровьем и не доводить дело до врача? Во-первых, не забывайте про регулярную очистку и дезинфекцию кондиционеров, замену фильтров согласно инструкции. Стоит также контролировать влажность — оптимальная составит около 40–60 процентов. Это снизит риск роста плесени. Лучше лишний раз поинтересоваться, когда в последний раз устройство чистили, чем потом разгребать последствия и тратить кучу денег на лекарства.

— Особенно важно следить за системами вентиляции в крупных зданиях, общественных помещениях, транспорте. Не забывайте регулярно проветривать помещения для циркуляции свежего воздуха, — советует Александр Карасев.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

ИССЛЕДОВАНИЯ

Экскурсии помогают продлить жизнь?

Ученые из Японии выяснили, что регулярные походы в музеи, кинотеатры, театры и на концерты замедляют старение, помогают при ментальных заболеваниях и продлевают жизнь. «ВМ» выяснила, какие еще необычные методы спасения от старения существуют.

На основе данных о 1899 жителях Англии специалисты пришли к выводу, что у людей, которые регулярно посещали культурные мероприятия и ходили на выставки и в кино, средний физиологический возраст составлял 66,9 года. А у тех, кто не делал этого, показатель был выше почти на три года — 69,9 года. Отсюда возникло предположение, что культурный досуг помогает поддерживать здоровье и мотивирует вести более здоровый образ жизни.

— Музеи — это место, где никто никуда не торопится. Конечно, все, что связано с созерцанием, осмыслением монументальных трудов, способствует снижению стресса и, соответственно, улучшению физиологического состояния, ведь в современном ритме жизни психоэмоциональный стресс становится одной из причин большого количества заболеваний, — поделился с «ВМ» врач-генетик Александр Резник.

К слову, о способах дольше оставаться молодыми. Жители Таиланда для этого практикуют массаж пощечинами. Эта традиционная техника заключается в нанесении человеку легких ударов ладонями по лицу. Якобы это делает его более упругой. Но даже страшно представить, что

нужно сделать с остальным телом, чтобы достичь «вау-эффекта».

— А вот это «чудо»-лечение уже больше похоже на миф, я о таком даже не слышал, — улыбается Александр Резник.

А еще пожилым людям для поддержания здоровья часто советуют стимулировать мозговую активность. Так многие пенсионеры начинают увлекаться сборкой конструкторов, различных моделей и игрой в шахматы. И как раз это хороший способ сохранить ясность ума.

— Мозг, как и любую другую мышцу, нужно постоянно чем-то нагружать. Игра в шахматы и разгадывание кроссвордов, например, благотворно влияют на работу мозга, а значит, замедляют прогрессирование нейродегенеративных заболеваний, — отметил врач-генетик.

А еще каждый хотя бы раз в жизни слышал, что смех продлевает жизнь. Но правда ли это так работает? Конечно, сложно поспорить с тем, что улыбка — это отличное упражнение, задействующее мимическую мускулатуру лица и мышцы верхнего плечевого пояса. Кроме того, смех становится неплохой тренировкой для сердечно-сосудистой системы.

— Кроме того, положительные эмоции способствуют выработке так называемых гормонов счастья, — добавил врач-генетик.

Еще специалисты советуют медитировать, чтобы «отложить» старение.

— Медитация может стать невероятно хорошим средством от старения за счет навыка контроля над тревогой, — заключил Александр Резник.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

От свежести чихать охота

Как предотвратить аллергию на кондиционер

Россияне начали массово жаловаться на «кондиционерную аллергию», которая перерастает в ринит, бронхиальную астму и конъюнктивит. «ВМ» узнала, что нужно делать с кондиционерами, чтобы предотвратить такой недуг.

Люди стали обращаться к врачам с аллергической реакцией «неясного происхождения». По сети даже стало гулять понятие «кондиционерная аллергия»: реакция рецепторов на воздух, который подают охладители воздуха. Оказалось, что аллергию вызывает не сам кондиционер, а накопленные в нем за месяцы и годы загрязнения.

Член Федерации лабораторной медицины РФ Александр Карасев отмечает, что воздействие холодного направленного воздуха из кондиционера может нарушать защитные свойства кожи и изменять ее кислотно-щелочной баланс. Почему же это происходит?

— Фильтры кондиционеров (если их не обслуживать регулярно) могут накапливать и распылять клещей домашней пыли и накопленную ранее пыльцу. Закрытые окна при включенном кондиционере могут приводить к повышению концентрации формальдегида и других летучих органических соединений внутри помещения, что провоцирует кожные симптомы и обострения астматических приступов, — говорит Александр Карасев. Загрязненные фильтры и системы охлаждения создают идеальные условия для размножения бакте-

рий, а постоянная циркуляция воздуха способствует их рассеиванию в помещении. Есть несколько патогенов (болезнетворных организмов), которые могут обитать внутри кондиционера и представлять опасность для человека.

— Например, бактерия легионелла вызывает тяжелую атипичную пневмонию. Это главная опасность, связанная с большими системами кондиционирования. Еще централизованные системы вентиляции или

ФАКТ

Явление «синдром больного здания» официально диагнозом не признано, но может стать серьезной проблемой. Это состояние, при котором люди, находящиеся в конкретном помещении, постоянно испытывают различные недомогания.



Научный сотрудник Третьяковской галереи Ольга Атрошенко часто проводит экскурсии пенсионерам. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМИТИНА

А картофель попрошу оставить

Развенчиваем главные мифы о вредной пище

Ко Дню вредной еды «ВМ» решила разобраться вместе со специалистом, какие продукты действительно стоит исключить из рациона, а какие считают опасными незаслуженно.

Не все продукты, которые принято считать вредными, одинаково влияют на наш организм. Одни действительно способны навредить здоровью, другие заработали плохую репутацию незаслуженно, а некоторые даже могут быть частью рациона для тех, кто придерживается принципов полезного питания.

Самые опасные

— Понятие вредной еды появилось не просто так. Обычно речь идет о продуктах с большим количеством калорий и минимальной пищевой ценностью. Но сегодня это слово часто используют слишком широко, — объясняет «Ве-

черке» нутрициолог Ольга Панова. Самыми опасными остаются продукты, вред которых подтвержден исследованиями. В первую очередь речь идет о промышленных трансжирах.

— Продукты, содержащие промышленные трансжиры, повышают уровень «плохого» холестерина и снижают «хороший», а это увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, — объясняет Ольга Панова. Трансжиры встречаются в магазинной выпечке, чипсах, картофеле фри, наггетсах и других продуктах промышленного производства. Они появляются при обработке растительных масел. Не менее осторожно стоит относиться к сладкой газировке. Жидкий сахар почти

не насыщает. Можно легко выпить большое количество напитка и не почувствовать сытости. Лучше есть меньше переработанного мяса: колбас, сосисок, бекона. При регулярном употреблении они также

Незаслуженно критикуют куриные яйца. Долгое время считалось, что они обязательно повышают холестерин, однако

ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ РЕДКО СОДЕРЖАТ БОЛЬШЕ САХАРА, КРАХМАЛА, ДОБАВОК

повышают риск развития ряда заболеваний. — Проблема не в одном кусочке колбасы или стакане газировки. Опасность появляется, когда такие продукты становятся постоянной частью рациона и вытесняют нормальную еду, — отмечает Ольга Панова.

Можно, но в меру

Однако существует немало продуктов, которые многие считают вредными, хотя научные данные говорят, что все не так однозначно. — Один из ярких примеров — глутамат натрия. Современные исследования не подтверждают, что он опасен при умеренном употреблении. Как и с солью, здесь главный вопрос — количество, — отмечает Ольга Панова.

у большинства здоровых людей пищевой холестерин практически не влияет на его уровень в крови. Не так однозначна ситуация и с белым хлебом: многое зависит от состава и сочетания продуктов. Если есть его с белком, овощами или полезными жирами, скачок сахара будет меньше. Такая же история с картофелем. Запеченный или отварной, особенно после охлаждения, он содержит резистентный крахмал, полезный для кишечной микрофлоры. Плохую репутацию ему создал в основном картофель фри.

Незаслуженная критика

Есть продукты, которые долгие годы считались врагами здорового питания, хотя современные исследования говорят об обратном. — Например, сало. Если употреблять его умеренно, один-два небольших ломтика, оно может быть даже полезно. То же касается темного шоколада с содержанием какао не менее 70 процентов: в небольших количествах такой продукт может благоприятно влиять на сердечно-сосудистую систему, — говорит Ольга Панова.

Постепенно меняется и отношение к цельным молочным продуктам. Современные исследования не находят убедительной связи между молочным жиром и развитием сердечно-сосудистых заболеваний у здоровых людей. Более того, обезжиренные продукты нередко содержат больше сахара, крахмала и добавок, чем их классические аналоги. Главный вывод прост: опасность чаще кроется не в самом продукте,

ПОЛЬЗА ПОД ВОПРОСОМ

Некоторые продукты считают полезными, хотя они такими не являются.

1 ■ **Фруктовые соки (1)** содержат много сахара. Его резкие скачки могут способствовать развитию резистентности к инсулину, это затрудняет регулирование уровня сахара в крови и повышает риск развития диабета. Еще один недостаток соков — их калорийность. Она выше, чем у свежих фруктов.

Важно, что когда мы употребляем овощной или фруктовый сок, мы недополучаем клетчатку, которая вызывает чувство насыщения, снижает риск сердечных заболеваний и уменьшает уровень холестерина.

В свежевыжатых соках нет полезных жиров, необходимых для транспортировки витаминов внутри нашего тела. Даже в смузи из-за нагрева лезвий блендера полезная масса клетчатки

окисляется, и ряд веществ уничтожается.

■ **Овощные чипсы**, по идее, должны быть изготовлены из настоящих овощей, но многие такие продукты содержат лишь небольшое количество растительного сырья. В основном они производятся из порошков, из которых в процессе обработки удаляется весомая часть питательных веществ.

■ **В протеиновых батончиках (2)** нередко содержится столько же сахара, сколько и в шоколадных, даже если он получен из натуральных источников, таких как мед или сироп агавы.

Регулярное употребление батончиков может привести к резким колебаниям уровня сахара в крови. А это ведет к перееданию и набору веса. Если в батончиках высокий процент белка, обильное их употребление может потребовать дополнительных ресурсов организма.

■ **В сухофруктах (3)** избыточное количество сахара. При сушке из фруктов удаляется вода, и они становятся очень калорийными по сравнению со свежими продуктами.

Школьница Майя Иваницкая с настоящим символом «вредной еды» — бургером.
ФОТО: ОКСАНА ХУДАЙБЕРДИЕВА



а в количестве, качестве и способе приготовления. Один и тот же продукт может быть частью здорового рациона или навредить, если употреблять его ежедневно и без меры. Поэтому специалисты советуют не

делить еду на «хорошую» и «плохую», а оценивать рацион в целом — именно разнообразие и умеренность остаются главными принципами здорового питания.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru

Чудо света

Самые эффектные ракурсы
для съемок вечернего города



Больше половины москвичей считают Никольскую улицу лучшим местом для вечерних прогулок, согласно свежему опросу туристического портала. «ВМ» вместе с экскурсоводом Катериной Даниловой (на фото) собрала подборку живописных локаций для удачных кадров.



С каждым годом Москва становится все ярче, а ее световая среда — все выразительнее. Городские программы по развитию архитектурного освещения охватывают все больше знаковых объектов, делая город блистательным. Но значение правильно подобранного света трудно

переоценить. Тем, кто гуляет по вечерней Москве впервые, я всегда советую присмотреться именно к художественной подсветке зданий. Удачное световое решение подчеркивает архитектурные детали, лепнину, ритм колонн, выявляет уникальные черты строения, добавляет фасаду объем и глубину. А вот неграмотно поставленный свет, напротив, может исказить облик здания, лишив его индивидуальности. Москва неслучайно регулярно входит в тройку лидеров среди крупнейших мегаполисов мира

по красоте вечернего освещения. Столица неоднократно удостоивалась престижных российских и международных премий в области светового дизайна, подтверждая статус одного из самых освещенных и привлекательных городов для вечернего созерцания. Именно поэтому ночная прогулка — это не просто альтернатива дневной, а совершенно новый культурный опыт. Сегодня Москва предлагает десятки сценариев ночных открытий: от классических автобусно-автомобильных туров до вечерних речных круизов, театрализованных и мистических прогулок.

2 Архитектурная симфония

Переместившись к Гостиному Двору, вы увидите, как историческая архитектура преобразуется благодаря грамотной подсветке. Вечерние огни подчеркивают детали фасадов, колонны и арки, придавая зданию величественный и торжественный вид. Рассмотрите игру света на стенах, создающую колорит и атмосферу. На фото: студентка Ольга Белова

3 Вечерний променад под сводами Никольской

Никольская улица — легендарная пешеходная зона в центре Москвы, прославившаяся своим знаменитым «звездным небом». Сотни тысяч светодиодных огней создают здесь неповторимую атмосферу праздника круглый год, делая ее одной из самых популярных локаций для вечерних прогулок.



139

столичных объектов
оснастят архитектурно-художественной
подсветкой
в 2026 году.



ИДЕМ С ПРАВИЛЬНЫМ НАСТРОЕМ

Вечерняя прогулка — это не просто путь домой, а способ обрести покой и вдохновение.

- **Слушайте «живой» звук.** Перестаньте убежать в наушники. Прислушайтесь к голосам города и звукам природы. Это лучшая медитация.
- **Фотографируйте без камеры.** Тренируйте внимательность. Замечайте игру теней, неожиданные отражения в лужах или фактуру старой стены. Это упражнение развивает зоркость.
- **Соберите коллекцию мгновений.** Найдите пару необычных камней, перьев или листьев, они станут дома артефактами этого вечера.

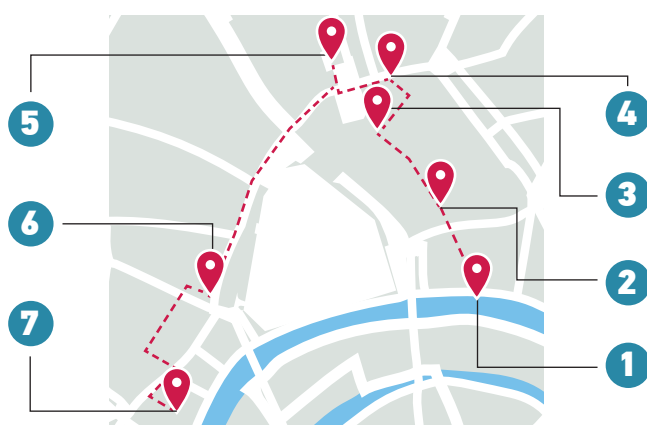


1 Там, где огни танцуют на воде

Начнем наше путешествие с одного из самых современных и впечатляющих парков столицы — «Зарядья». Его футуристичный дизайн прекрасно сочетается с вечерним освещением. Обязательно прогуляйтесь по Парящему мосту, откуда открывается потрясающий вид на подсвеченные огнями Кремль и Москву-реку. А водоемы парка в вечернее время отражают разноцветные огни, создавая игру света и тени. Ландшафтные зоны парка и арт-объекты также искусно подсвечены, подчеркивая уникальность каждого уголка.

На фото: москвички Влада Выборная (справа) и Оксана Бирюкова

Составляем наиболее удобный прогулочный маршрут



ЗАПОМНИТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Смотрите на часы

Лучше всего дожидаться «синего часа» — периода сразу после заката, когда небо еще не стало чернильно-черным, а подсветка зданий и фонари уже включились. В это время небо выглядит объемным.



Важен ракурс

Попробуйте поиграть с ракурсом — например, нижний (с низкой точки), чтобы добавить кадру величественности.



Возьмите штатив

Это главный помощник при съемке в темное время суток, чтобы кадры получились четкими. Если штатива нет, используйте то, что есть под рукой: прижмите камеру к стене, скамейке.



Включите таймер

Чтобы не касаться камеры при нажатии кнопки (это тоже вызывает дрожание), включите таймер спуска или используйте пульт.



Ближе к окну

Для яркого кадра модель должна вплотную встать к источнику света — окну ресторана, неоновой вывеске. Главное — не вставать к свету спиной.

5 Встретимся у фонтана

Вечерняя подсветка Большого театра — это отдельное произведение искусства. Система мягко и объемно подчеркивает монументальные колонны, скульптуру Аполлона, барельефы, превращая вечерний фасад в главную достопримечательность Театральной площади. Фонтан возле театра также оборудован динамической подсветкой. Водные струи, подсвеченные разноцветными светодиодами, создают живописную композицию на фоне исторического фасада. На фото: корреспондент София Петровская



6 Ночная неоклассика

Пашков дом, одно из старейших и красивейших зданий Москвы. Световое решение базируется на тепло-белом свете. Красивый вид на подсвеченный фасад, особенно со стороны Моховой улицы, можно наблюдать с Боровицкой площади. На фото: москвичи Алексей Дощковский и Полина Сергеева



4 Наследие Третьяковых

Далее наш путь лежит к Третьяковским воротам. Благодаря мягкому и элегантному освещению они приобретают особое очарование. Третьяковские ворота были построены в 1870–1871 годах на средства купцов, основателей Третьяковской галереи. Автор проекта — архитектор Каминский. На фото: москвички Элина Ильясова (слева) и Розалия Вакиева



7 Золотое сияние над рекой

Завершим наш вечерний маршрут у храма Христа Спасителя. Массивный и белоснежный собор в вечернем освещении предстает во всем своем великолепии. Его золотые купола, отражающие свет, и подсвеченные стены создают ощущение благодати и величия. Особенно впечатляюще храм смотрится с набережной, отражаясь в водах Москвы-реки.

Подготовили **СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ** (текст), **АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ** (фото) vecher@vm.ru

■ **Придумывайте истории.** Глядя на прохожих, сочиняйте сюжеты об их жизни.
■ **Ищите знаки.** Мысленно задайте вопрос, который не дает покоя. А затем найдите ответ в случайной вывеске или обрывке фразы, долетевшей из толпы.
■ **Почему все это работает?** Прогулка из «пустой траты времени» превращается в заботу о себе. Если тревожно — идите медленнее, если грустно — считайте огни в окнах. Если устали — просто дышите в такт шагам. Город полон сюрпризов, нужно лишь научиться их замечать.

SHUTTERSTOCK/PHOTOBOX

Не стоит считать гонорары звезд

Певица Ирина Нельсон о жизненных ценностях и поддержке бойцов

Группа REFLEX представила музыкальный клип на песню «Художник». «Вечерка» пообщалась с солисткой коллектива Ириной Нельсон.

Ирина, расскажите, о чем клип «Художник»?

Эту работу мы решили посвятить очень важной теме — защите детей от родительской агрессии, бережному отношению к внутреннему миру ребенка и ответственности мам и пап за сохранение его мечты. Такая остросоциальная повестка.

А почему однажды вы ушли из группы REFLEX и потом вернулись?

Я покинула коллектив не из-за конфликта и не потому, что разлюбила REFLEX. В тот момент я была очень истощена физически и эмоционально. У нас проходило до 50 концертов в месяц, постоянные перелеты, съемки, интервью. Мне потребовалась пауза, чтобы восстановиться, понять, куда я хочу

двигаться дальше, и попробовать себя в другой музыке. Но со временем я поняла, что REFLEX — это не просто группа, из которой можно уйти, а огромная часть моей жизни.

Сейчас многие СМИ считают гонорары звезд. Действительно ли знаменитые артисты получают несколько миллионов за один концерт?

Есть такой важный момент: когда пишут об артистах и называют их стоимость, то речь, скорее всего, про выступления на корпоративах, куда зовет артиста какая-нибудь частная компания. А у нас концерты кассовые. Мы сами объявляем тур и продаем билеты. А когда начинают считать, кто из ис-

ВЕРЮ, ЧТО НАС ЖДЕТ СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ

полнителей самый дорогой, это чудовищная ложь, потому что нет такого понятия. Да, какой-нибудь бизнесмен может выложить, допустим, за корпоратив с Григорием Лепсом сумасшедшую сумму, но при этом у него отменяются концерты. О чем официально сообщают уже



ПРЕСС-СЛУЖБА КОМПАНИИ REFLEX MUSIC

не первый раз. А показатель популярности артиста как раз в кассовости и количестве выступлений.

Вас наградили медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени. Помните впечатления?

Это была награда за вклад в развитие культуры и боль-

шую гуманитарную работу, в том числе за благотворительные концерты в горячих точках. Я никогда особенно не рассказывала о тех поездках и не пыталась делать из них информационный повод. Мне казалось, что, если ты едешь поддержать людей, которые находятся в тя-

желейших обстоятельствах, говорить об этом на каждом углу неправильно. Поэтому, когда после награждения некоторые люди, в том числе мои коллеги, начали спрашивать, за какие заслуги поп-певица получила такую медаль, я отнеслась к этому спокойно.

ДОСЬЕ



Ирина Нельсон родилась 19 апреля 1972 года в Барнауле. Обучалась в новосибирском музыкальном училище на преподавателя фортепиано. Солистка и создатель группы REFLEX. Исполнительница таких хитов, как «Сойти с ума», «Люблю», «Нон-стоп», «Падали звезды», «Танцы». В 2017 году указом президента РФ награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени за благотворительные концерты в горячих точках.

Ирина Нельсон некоторое время занималась сольным творчеством

Люди знали мои песни, видели клипы и сценический образ, но не были в курсе другой части моей жизни. Я не хотела ни с кем спорить или что-то доказывать.

Какие чувства испытываете, когда выступаете перед бойцами?

Общение с военнослужащими обычно настоящее, живое и эмоциональное. Цели наших поездок предельно простые и человеческие — поддержать бойцов, которые находятся на лечении в госпиталях. Мы очень хотим дать им тепло, общение и, конечно, песни. Для восстановления им всего этого порой не хватает. Чаще всего мы исполняем хиты нашей группы. Их хорошо знают еще с юности. В стенах госпиталей они звучат как-то иначе, особенно. Наполняют воздух теплом, дают возможность бойцам отвлечься от процедур и боли хоть на какое-то время.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Дружны ли вы с искусственным интеллектом?

В написании песен точно нет. Это совершенно бессмысленно. Ничего хорошего он не выдает. В нейросети есть такая кнопка, «сгенерировать мелодию». Ради любопытства мы пробовали на нее нажимать, выходит какая-то дичь. Я не понимаю, как люди с ИИ еще и стихи пишут. Мы обращаемся к нему разве что за генерацией звуков. Если ты знаешь, как управлять ИИ, тогда легко запишешь мелодию, наиграв ее или насвистев.

Как ухаживаете за собой?

Никаких особых секретов нет. К пластическим операциям точно никогда не прибегала. Просто придерживаюсь здорового образа жизни, делаю лишь упражнения и массажи. Еще по утрам провожу простую процедуру — умываюсь холодной водой и перед завтраком обязательно выпиваю стакан горячей воды. Порой позволяю себе заварить чашечку кофе. И в еде — если хочется — надо есть то, что нравится. А я — вегетарианка. Уже 25 лет как.



Солистки группы REFLEX Ирина Нельсон (слева) и Алена Торганова. Фото 2012 года

А медитацией продолжаете увлекаться?

Конечно. Благодаря ей разгружаю сознание. Кстати, на чемпионате мира по футболу все влюбились в 25-летнего игрока сборной Норвегии Эрлинга Холанда. Он регулярно занимается медитацией и считает ее важной составляющей успеха. Это помогает ему обрести внутренний покой. И даже после каждого забитого мяча футболист садится в позу лотоса.

Известно, что вы также поддерживаете сотрудничество России и Индии.

Связь с Индией началась еще в детстве. Моя мама любила индийские фильмы и песни и фильмы, часто их пела. А в конце 90-х я начала серьезно изучать йогу, индийскую философию и древние духовные практики. Для меня сотрудничество России и Индии — не только политика или экономика. Самый прочный мост между народами создают культура, музыка, искусство и человеческое общение.

Подготовила ДИНАРА КАФИСКАНА
vecher@vm.ru



АНАТОЛИЙ ЦЫБЕЛЮК

Расскажет историю

Отдельно стоит упомянуть так называемую конструктивную флористику: крупные инсталляции, подвесные конструкции, объемные композиции, которые не просто украшают, а полностью меняют окружающее пространство и рассказывают историю бренда или человека. В таких конструкциях могут использоваться ароматические, тактильные, и звуковые и даже съедобные акценты — смысл в том, чтобы рассказать с помощью такой инсталляции целую историю и задействовать у зрителя сразу несколько органов чувств.

Буйство красок против уюта

— В цвете одновременно живут два полюса, — отмечает флорист Анна Дорохина. — С одной стороны, приглушенные природные тона: терракота, песочные, какао, мягкие пастели вроде лаванды, шалфея и пудрово-голубого, которые дают ощущение уюта и спокойствия. С другой стороны, популярные яркие допаминовые сочетания с контрастами, неожиданные пары оттенков и насыщенные драгоценные тона (изумруд, рубин) для тех, кто хочет эффектный, модный букет.



SHUTTERSTOCK/PHOTODOM

Экологичность и осознанное потребление

Слово «осознанность» уже перестало быть модным лозунгом и стало нормой: клиенты интересуются происхождением цветов, сезонностью, упаковкой и количеством отходов. Отсюда рост интереса к локальным фермам, многоразовой таре, минималистичной упаковке и композициям в садовом стиле.



Букет должен быть небрежным

Главные тренды флористики этого года

День флориста отметят 24 июля. Какие букеты и цветы нынче в моде, «Вечерке» рассказала руководитель школы флористики, которая находится по адресу: Дмитровское шоссе, 1, корп. 1, Анна Дорохина (на фото справа).

Микс противоположностей

Анна отмечает: текстура сейчас выстреливает не хуже цвета. Флористы активно смешивают разные поверхности — глянцевую листву, шероховатости злаков и сложные фактуры натуральных природных материалов. В тренде также комбинации свежих цветов с сухими и стабилизированными элементами: это добавляет глубины, продлевает жизнь композиции и поддерживает идею осознанного потребления.



Популярные растения

Во многих профессиональных обзорах, по словам нашего эксперта, выделяют массивные линейные цветы садового типа, например дельфиниум, гладиолусы и молюцеллу — за их выразительную вертикаль, ассоциацию с устремленностью вверх и спокойствием. — В целом спрос смещается от дежурных цветов к более самобытным разновидностям цветов с ярко выраженным характером, — говорит Дорохина.

ИСПОЛЬЗУЮТ АРОМАТЫ, ЗВУКИ, ДАЖЕ СЪЕДОБНЫЕ ДЕТАЛИ

Сложные формы

— Одна из главных тенденций сегодня — скульптурные, архитектурные формы: асимметрия, сложные вертикали, «выстреливающие» линии, когда композиция работает как объект современного искусства в интерьере или на событии, — подчеркивает Анна Дорохина. — При этом уходит мода на жесткие идеальные шары — букеты становятся более свободными, воздушными, с разной длиной стеблей и ощущением легкой небрежности, будто цветы только что собрали в саду.



ЛИЧНЫЙ АРХИВ АННЫ ДОРОХИНОЙ

РЕКОРДСМЕНЫ

- Самый дорогой в истории букет стоил больше 2 млн рублей. Его назвали «Куллинан» — в честь алмаза, известного также как «Звезда Африки». В букете использовали больше сотни цветов необычной формы — в виде сердца. Шесть из них были покрыты золотом. В центре композиции расположились две розы и два бриллианта. Каждый цветок был покрыт алмазным напылением.
- В 2011 году в китайском городе Кайфэн был создан цветочный ковер длиной 2011 метров (на фото).
- Интересный рекорд принадлежит россиянке. Юлия Стеблецова, талантливая флористка из Краснодара, создала самый высокий букет из перцев Чили.

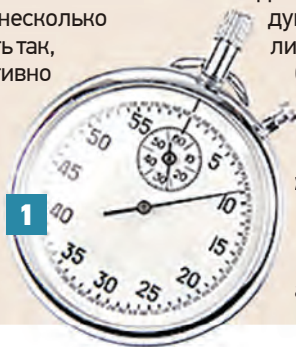


СОЦСЕТИ

ОБМАНУТЬ САМОГО СЕБЯ

Конечно, многие эксперты утверждают, что переиграть свой «бортовой компьютер» невозможно. Но есть несколько способов схитрить, сделать так, чтобы жить более продуктивно и комфортно.

■ **Эффект «Помодоро»** — в этом случае можно разделить весь свой рабочий день на определенные задачи, и на каждый пункт дать определенное не-



большое количество времени (1) для выполнения, например от 15 до 30 минут. В таком случае, зная, что задачу необходимо сделать быстро, мозг будет думать, что она легкая. Это позволит человеку справиться с делами быстрее и без прокрастинации.

■ **Синяя тарелка.** В природе существует мало еды такого цвета. Поэтому, если вы положите пищу на синюю тарелку (2) или накроете стол синей скатертью, мозг, заметив непривычный для еды цвет, начнет снижать аппетит.

■ **Жвачка не понадобится.** Если в большинстве случаев вас укачивает при движении на самолете или в машине — начните жевать. Мозгу будет достаточно простого механического действия челюстью, чтобы понять, что вы «едите», а значит, в безопасности.

■ **Сделай паузу.** Чтобы мотивировать мозг выполнять сложные задачи, устраивайте ему дофаминовый детокс: откажитесь от соцсетей, нездоровой пищи, алкоголя — всего, что не полезно и при этом приносит удовольствие. Тогда вещи, казавшиеся ранее скучными, неинтересными, станут более желаемыми.



Скажи, на что смотришь, и я скажу, кто ты

Помните английскую детскую песенку в замечательном переводе Самуила Маршака? «— Где ты была сегодня, киска? // — У королевы английской. // — Что ты видала при дворе?! // — Видала мышку на ковре!» Что ж, у каждого свой взгляд — широкий или, напротив, донельзя ограниченный. Даже в Букингемском дворце кто-то замечает только мышей. Психологи Дартмутского колледжа (США) попытались найти объяснение этому феномену.

связаны между собой темой чемпионата мира по футболу, только что завершившегося в США. А где болельщики — там и пиво, фастфуд, барабаны. Выявление таких связей дало психологам больше всего информации.

После обработки данных стало понятно, что каждый из нас имеет свой собственный алгоритм рассматривания новых изображений. Он формируется в течение всей жизни и отражает личность человека и его интересы.

Автолюбители в первую очередь обращают внимание на машины, любители животных — на собак и кошек, молодые парни — на девушек, модницы — на одежду. Эти особенности взгляда строго индивидуальны и чем-то похожи на отпечатки пальцев, которые, как известно,

никогда не повторяются. Недели спустя участникам эксперимента предложили посмотреть новые фотографии — и компьютерная программа предсказала, на чем задержится взгляд каждого.

Каково практическое значение этого исследования? Психологи считают, что изучение взгляда ребенка поможет в ранней диагностике аутизма. А еще, похоже, придется задуматься: раз особенности взгляда в известной мере характеризуют особенности личности человека, то их можно сравнивать с историей действий в сети конкретного пользователя. Это сверхчувствительная информация. Взгляд могут отнести к биометрическим персональным данным, таким же, как, например, наш голос и те же отпечатки пальцев.

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР ЛОСОТОВ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



Для участия в эксперименте отобрали 61 человека. На них надевали шлемы виртуальной реальности с функцией записи направления взгляда и предлагали посмотреть сто панорамных фотографий. На них были запечатлены самые разные места — стадион, школа, аэропорт, магазин. На рассматривание одного изображения давали 16 секунд.

Полученный массив данных обработали тремя моделями искусственного интеллекта. Удалось выявить особенности перемещений взгляда каждого участника, определить, что заинтересовывало его на фотографиях, и, наконец, установить связи между этими объектами. Скажем, государственный флаг и футбольный мяч — предметы совершенно разные, но они могут быть

Мозгу нужен спорт

Как тренировать память и внимание



Москвички Олеся Савченко (слева) и Полина Наскулиева играют в шахматы в Нескучном саду.

ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ



ФАКТ

Ученые объясняют дежавю сбоем в системе памяти. Человек испытывает чувство, что ситуация ему знакома, а мозг, не находя реальных воспоминаний, подтверждает, что такой момент уже был. Схожие ситуации, обстоятельства воспринимаются как повтор уже пережитых событий.

Сегодня отмечают Всемирный день мозга. «Вечерка» узнала, что скрывает один из двух главных органов нашего организма.

Человеческий мозг выполняет роль некоего компьютера. Он регулирует нервные окончания, движения тела, сознание и наши чувства.

— В современном мире компьютеры иногда превосходят человека. Но наш мозг ценен субъективным опытом и сознанием. Сгенерировать ответ ИИ сможет, даже описать эмоции, но прочувствовать, прожить их может только живой организм. Принимать решения в условиях неопределенности и нести за это ответственность тоже доступно только человеческому мозгу, — рассказала нейропсихолог Елена Миронова.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВИКТОРИЯ-САМИРА ТАУФИК
НЕЙРОБИОЛОГ



Сейчас ученых больше интересует организация нейронных сетей: насколько они эффективны, хорошо ли работают те или иные функции, важные для того, что мы называем интеллектом. Специалисты концентрируются на изучении оперативной и долгосрочной памяти, внимания, скорости обработки информации, способности к включению и переключению на разные задачи.

Эксперт развеяла популярные мифы о мозге. Например, есть мнение, что мы используем всего 10 процентов возможностей своего

мозга. На самом деле это не так.

— Он работает на полную мощность почти круглосуточно. Также мозг в действительности не останавливается в развитии в определенном возрасте, — дополнила эксперт.

К 25–30 годам окончательно формируется префронтальная кора. Она отвечает за высшие психические функции: планирование,

ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА ОТВЕЧАЕТ ЗА ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ, ОЦЕНКУ РИСКОВ

самоконтроль, принятие решений, оценку рисков и логическое мышление. Но при этом мозг всегда прогрессирует.

Держать мозг в тонусе, по словам собеседницы, позволяют физическая актив-

ность, добавление новизны. Необязательно для этого менять образ жизни или переселяться в другую страну. В счет пойдут любые перемены: скажем, найдите новое увлечение, начните ходить домой другим путем. Если вы правша, попробуйте выполнять

обычные задачи левой рукой: брать вещи, чистить зубы или рисовать.

АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ
vecher@vm.ru

Россия заняла второе место по числу бытовых жалоб в рейтинге профильного мирового портала. «ВМ» разобралась, кто создает рейтинги нытиков.

Профильный сайт предоставляет уникальную возможность каждому жителю планеты безвозмездно пожаловаться на все, что его бесит. Проект запущен около месяца назад, но уже обозначились лидеры среди нытиков. «Анонимки» пишут разные — жалуются на соседей и невежливых кассиров, невоспитанных коллег и хамоватых водителей. Смысл, конечно, не в том, чтобы помочь разобраться с обидчиками. Это становится способом сбросить негатив, причем довольно экологично — не раздражать жалобами окружающих, а высказать их в пустоту. И, пожалуй, когда отовсюду звучат призывы «мыслить позитивно», это становится, кажется, идеальным методом. Но правильно ли на самом деле пропагандировать «позитивное мышление» и запрещать людям «негативить»? — Позитивные установки появились не сегодня. Во время войны во Вьетнаме в США не хватало специалистов, которые помогали бы ветеранам переживать посттравматическое расстройство и интегрироваться в мирную жизнь, — объясняет психолог Михаил Соловьев. — Набрали большой штат консультантов без психологического образования, раздав им методички, что нужно делать. Оттуда и пошли позитивистские установки: стакан всегда наполовину полон, нужно посмотреть с другой стороны и так далее. С точки зре-



1

миллион жалоб набирает специализированный портал. Цель — определить, где живет больше всего недовольных

ния научного подхода, это все несостоятельно — нельзя убежать от всего неприятного, что с нами происходит, надо уметь смотреть в лицо проблемам. Жалобы очень часто на самом деле становятся не просто попыткой привлечь внимание, но важным сигналом, который окружающим нельзя пропускать. — Чаше всего это сигнал психологического состояния. Если человек говорит о постоянных сложностях в своей жизни, он ищет поддержки и помощи, и неверным поведением будет заставлять его молчать,

Умеют же люди... НЫТЬ

Почему жаловаться на жизнь иногда полезно

«держаться», стиснув зубы, справляться с неудачами, — считает психолог. — Если человек говорит вонне, он подсознательно хочет найти опору и выход из ситуации. А вот если плохо постоянно — это яркий сигнал о депрессивном состоянии. Нужно всегда смотреть си-

стемно — у того, кто кажется нытиком, на самом деле острый дефицит внимания, одиночество или постоянный стресс, причина которого не всегда очевидна. Но если с теми, кто жалуется на свое состояние и свои собственные проблемы, все более или менее понятно, то

как же быть с людьми, недовольными всем вокруг? Наверняка и у вас есть такой знакомый — то в метро его толкнули, то на ногу наступили, то пенку капучино сделали слишком маленькой, или строители у дома асфальт кладут не так. — Самая распространенная причина — человек на глубинном уровне не может выставлять личные границы, и, как следствие этого, раздражается на любую мелочь, нарушающую ком-

форт. Обычно к этому присоединяется еще и стремление к гиперконтролю. В таких случаях больше всего страдают не окружающие, а тот, кто постоянно стрессует и раздражается, — говорит Михаил Соловьев. Кстати, обогнали в прелестном рейтинге нытиков нас только США. Однако проект стартовал совсем недавно — кто знает, какие результаты будут дальше?

АЛЕКСАНДРА ЕРОШЕНКО
vecher@vm.ru

ФАКТ

Американские исследователи выяснили, что нытье (не обязательно наше, но и окружающих) снижает когнитивные функции. Восприятие негативной информации в течение получаса лишает нас нейронов в гиппокампе мозга, который отвечает за принятие решений.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СЕРГЕЙ ПОПОВ
психолог



Постоянные жалобы работают как наркотик. Они дают быстрый выброс дофамина от социального одобрения и сочувствия. Как и любой стимулятор, они требуют постоянного увеличения дозы. Если раньше человеку было достаточно пожаловаться раз в неделю на плохую погоду, то со временем ему нужно обсуждать каждую мелкую деталь — остывший кофе, косякой взгляд, недостаточно вежливый тон кассира — все это становится поводом для затяжной драмы.

▲ Кадр из фильма «Приключения Буратино» (1975). Актер Роман Столкарц в роли клоуна Пьеро. В мировой культуре этот персонаж — олицетворение типаж меланхолического страдальца

ЕСЛИ ВАШ ЗНАКОМЫЙ ГОВОРIT О ПОСТОЯННЫХ СЛОЖНОСТЯХ, ОН ИЩЕТ ПОДДЕРЖКИ И ПОМОЩИ

И СЧАСТЬЕ ИЗМЕРИЛИ

Ежегодно ООН публикует рейтинг счастливых стран. Проект должен был стать хорошим ориентиром для стран, показать государствам проблемные зоны, нуждающиеся в особом внимании. В 2025 году первое место заняла Финляндия, замкнул список Афганистан. Россия же расположилась на 79-м месте. По каким показателям социологи считают наше счастье?

■ В подсчете учитывается шесть факторов. Один из них — ВВП на душу населения.

■ Второй значимый показатель — ожидаемая продолжительность жизни.
■ Оценивается мнение граждан страны о коррупции, возможность свободного выбора профессии, семейного положения и так далее.
■ Неожиданным пунктом, пожалуй, стала оценка щедрости — именно умение бескорыстно помогать другим показывает уровень межличностного доверия
На фото слева: участница «Женского фестиваля спорта» Елена Путина



ДМИТРИЙ ДУБЫНСКИЙ

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

РЕКЛАМА

ПО ТЕРРИТОРИИ СВОБОДНО ГУЛЯЮТ КОСУЛИ, СЕВЕРНЫЕ ОЛЕНИ, ПАВЛИНЫ

В парке «Луна» можно пройтись по тенистой березовой аллее среди любопытных «лунных» оленей



ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК ЛУНА

На машине до Луны 14 часов

Чем удивляет туристов поселок, названный в честь спутника Земли

Вчера мир отметил День Луны. Праздник появился в честь исторической высадки корабля «Аполлон» на спутник Земли. Но знали ли вы, что на Луне можно побывать, не вылетая и даже не выезжая за пределы России?

В парке «Луна» можно увидеть деревянные постройки в стиле Новгородской Руси и резные скульптуры из русских сказок



Название Луна носят поселки в Оренбургской и Тульской областях, а также деревня в Смоленской области. Две из трех Лун необитаемы. Третьей, что в Оренбуржье, живут несколько десятков человек и находится одноименный ландшафтный парк. Почему поселку дали именно такое название?

— К сожалению, точного ответа на этот вопрос нет. Историкам и краоведам пока не удалось найти документальных подтверждений происхождения названия поселка или его связи с космосом. Известно лишь, что поселок сравнительно молодой. Официально он был зарегистрирован в 1996 году. Само название, вероятнее всего, возникло стихийно и со временем закрепилось, — рассказывает специалист по социальным сетям «лунного» парка Николай Макеев.

Визитная карточка

Кстати, о парке. Именно житель Луны Николай Жабин в начале 2000-х превратил



ФАКТ

С каждым годом Луна постепенно отдаляется от Земли — примерно на 3,8 сантиметра. Когда она сформировалась, то находилась к нашей планете в 16 раз ближе, а сутки на Земле длились всего около 5 часов. А еще, согласно недавним исследованиям, Луна образовалась, когда в Землю врезалось тело размером с Марс, также известное как Тейя. Ранее считалось, что она родилась во внутренней Солнечной системе вблизи нашей планеты, однако анализы изотопов показали, что Тейя сформировалась на задворках Солнечной системы и доставила огромное количество воды на Землю. Кроме того, без Луны основное влияние на приливы и отливы на Земле оказывало бы Солнце. Его приливная сила, согласно расчетам, была бы слабее в два раза, что повлияло бы на мореходство и развитие человечества.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НАТАЛЬЯ ГОЛЬЦ
ЭЗОТЕРИК



Это небесное тело считается самым честным.

Оно не исполняет желаний, а лишь умножает то, что человек уже имеет. Именно поэтому одни в полнолуние пишут стихи, восхваляя Луну, а другие становятся полными антиподами этих самых романтиков. Настроение, которое сопровождает человека в первые сутки после новолуния, определяет настрой всего месяца. Именно по этой причине считается, что первые дни не стоит начинать с конфликтов и жалоб. Они обладают самой сильной энергией. Лучшим решением будет вспомнить три вещи, за которые вы благодарны, и отложить одну, которая давно вызывает негативные эмоции.

пустырь с заболоченной территорией в место, которое сегодня ежегодно посещают тысячи туристов.

— Название создает настроение еще до приезда, поэтому парк — одна из визитных карточек поселка. Конечно, приезжают не только ради названия, но именно оно часто становится первым поводом узнать о нашем месте, — объясняет Николай.

Как там с гравитацией?

Каждый день жители Луны слышат множество необычных вопросов.

— Самые популярные: «Как там у вас с гравитацией?», «До Луны долго лететь?», «Вы действительно живете на Луне?». Есть и любительские шутки гостей: «До Луны и обратно! Правда, через Шарлыкский район», «Долететь можно даже на ма-

ДРУГИЕ ВЛАДЫКИ НОЧНОГО СВЕТИЛА

Луна — источник вдохновения не только поэтов, но и писателей, режиссеров и даже разработчиков компьютерных игр. Персонажей, связанных с ночным светилом, можно встретить во многих вселенных. Больше всего, конечно, их существует в японской культуре. Доказательство тому — известная Сейлор Мун (2), героиня одноименной аниме-картинки или, говоря другими словами, «лунная принцесса», которая вместо уничтожения врагов возвращает им человеческий облик и очищает от злой магии. Еще одним из наиболее известных «лунных» архетипов в японской поп-культуре считается образ принцессы Кагуи. Она родом из «Повести о старике Такэтори», древнейшего из сохранившихся японских прозаических произведений, написанного еще в конце IX — начале X века. Кстати, эта сказка считается прародителем японской фантастики именно из-за принадлежности ее героини к инопланетному существу с Луны. Согласно повествованию, Кагуя обладает силой божественного присутствия и абсолютной чистоты, которая подчиняет себе земные каноны физики и человеческую психику. Помимо японской культуры, встретить «лунных» персонажей можно

1

и в древнегреческой мифологии.

Так, например, для греков олицетворением Луны считалась богиня Селена. В отличие от Артемиды, которая позже стала ассоциироваться с лунным светом, Селена покровительствовала ночному небосводу изначально. Ее сила заключалась в абсолютной власти

над лунным циклом и ночным временем. Не осталась в стороне и славянская мифология. Однако в нашем фольклоре Луна чаще принимала мужское обличье, представая в качестве брата (1) или мужа Солнца. В славянском язычестве братец Месяц выступает мудрым небесным владыкой, уступающим Солнцу.



2

шине», — улыбается Николай Макеев.

Кратеров на этой Луне нет. Но есть другие «фишки». Например, рядом с домами свободно гуляют северные олени, косули, павлины и другие животные.

— Для местных это уже привычная часть жизни, а для гостей — диковинка. А вместо кратеров можно увидеть резные деревянные терема, смотровую башню, действующие водяную и ветряную мельницы, другие интересные объекты, — продолжает Николай.

Марина Иванова (фамилия изменена по просьбе героини) также поделилась

с «Вечеркой» опытом жизни на Луне.

— В нашем поселке и парке побывали люди из многих уголков России. А также и из-за рубежа. Бывают такие случаи, когда спрашивают, где живете: отвечаем, что на Луне. Они смеются и не верят говорят: «Может, вы с Марса»? Приходится показывать паспорт.

Николай и Марина уверяют: на Луне красиво, уютно, интересно. И приглашают в гости! Из Москвы до Луны можно доехать за 14 часов на машине.

АЛИНА МОИСЕЕНКО,
ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
T.EREMENKO@VM.RU



Завтра на большие экраны выходит лента «Мой дикий друг. Возвращение домой» Анны Курбатовой. Это новая встреча с лисом Рыжим и его другом Сашей.

Фильм является продолжением ленты «Мой дикий друг». По сюжету Саша (Елисей Чучилин) снова остается на лето без мамы (Ольга Смирнова), которая уезжает в экспедицию. И как ни странно, он предпочитает провести у своей тети (Юля Александрова), рядом с местом, где он спас от браконьеров лисенка по кличке Рыжий. Но на этот раз угроза нависла над семьей Рыжего — его лисят и лисицу похитили, и защитить их от недобросердечных людей может только Саша. А еще, отважно справляясь с трудностями, Саша встретит девочку Катю (София Коваленко), которая смотрит на мир в схо-

Народная мудрость гласит: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». И правда, как часто наши друзья раскрывают нас не только другим, но и нам самим! Провести вместе время можно в кинотеатре, посмотрев фильм о ценности дружбы. Специальный корреспондент «ВМ» Татьяна Еременко предлагает выбрать новое кино, которое дает пищу для души.

Человек лисице друг



Актёр Елисей Чучилин в роли Саши, несущий лиса по кличке Рыжий, и актриса София Коваленко в образе Кати

**ЗРИТЕЛИ
УВИДЯТ
МНОГО
КРАСИВЫХ
ПЕЙЗАЖЕЙ**

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АННА КУРБАТОВА
РЕЖИССЕР-ПОСТАНОВЩИК



Это история о мальчике, который оказывается перед выбором: остаться в стороне или рискнуть всем ради друга. Узнав, что семье дикого лиса угрожает опасность, Саша отправляется в путь, который превращается в настоящее приключение.

жем с ним направлением. Им вместе придется пробираться по лесам, чтобы выручить четверолапых друзей. В кадре будет много природы — водоемов, деревьев и скал. Конечно, будут рыжие братья наши меньшие — лисята. Авторы фильма осторожно говорят со зрителями о том, как не нужно вести себя со зверятами в зоопарках, почему к диким животным относиться следует осторожно, но при этом бережно. Для детей в картине будут советы о том, как сохранить себя, когда кажется, что весь коллектив воспринимает тебя враждебно. Для родителей — подсказки, как вести себя с детьми, чтобы они не чувствовали себя брошенными и могли обратиться за советом.

СЕЙЧАС НА ЭКРАНАХ

Между небом и землей

2025. Реж. Алис Вьяль

История про любовь между двумя мирами. Композитор Оскар погиб в автомобильной аварии. А Эльза — медиум, которая общается с недавно умершими. Они встретились и влюбились. Вот только их разделяют жизнь и смерть. Смогут ли они преодолеть барьер?

Патруль времени

2025. Реж. Флорделиса Дэйрит

Канадский мультфильм про четверых талантливых ребят, которые получают возможность путешествовать во времени. Их невероятные приключения начинаются. Впереди детей ждет столкновение со злобным алхимиком Фасидом. И они к нему готовы!

Дни Сакамото

2026. Реж. Юити Фукуда

Японский боевик с элементами комедии и мелодрамы. Таро Сакамото был киллером, а стал примерным мужем и отцом. Он давно отошел от дел и потерял форму. Но когда речь идет о безопасности его близких, Сакамото вынужден вернуться в игру.



TFI FILMS PRODUCTION

Актёр Джонатан Коэн в роли Оскара и актриса Магали Лепин-Блондо в образе Эльзы

30 ночей с бывшим

2025. Реж. Гвидо Кьеза

Итальянская мелодрама. Дочь-подросток уговаривает своего отца Бруно на месяц поселиться у них дома свою мать Терри, с которой тот уже давно развелся. Но женщине после реабилитационного центра нужна поддержка... Вот только за эти 30 дней прямолинейная Терри полностью переворачивает былую жизнь семьи.



MILOPRODUCTIONS

Мультфильм «Патруль времени». В центре сюжета компания друзей, которые путешествуют во времени

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

Юридические услуги

Профессиональные ЮРИСТЫ

Отбрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?

Срочная защита.

Вернём деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.

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

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

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужбят квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Юристы и адвокаты! Т. 8 (499) 755-66-86

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

Отмостки, веранды, заборы, хозблоки, внутренняя отделка, бани, колоды, душевые, печи, ремонт крыш.

Ремонт гаражей и квартир, реконструкция старых домов

Пенсионерам скидка 20%

Выезд на осмотр БЕСПЛАТНО!
Материал наш или заказчика

8 (925) 111-55-57

- **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

Искусство и коллекционирование

- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

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!

ПЛЮШКИН

ПОКУПАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

СССР - АНТИКВАРИАТ 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: грампластинки, вазы, значки, открытки, фотоаппараты, часы, столовые приборы, чайные пары, статуэтки, изделия из чугуна, бронзы, кости, иконы, подстаканники, портсигары, детские и елочные игрушки, аудиокассеты. Т. 8 (995) 920-84-38

- **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
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книги до 1945 г. от 1000 р до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

Товары и услуги

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

ТЕЛЕМАСТЕР

Дмитрий

НАСТРОЙКА КАНАЛОВ

НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА

СОРТИРОВКА КАНАЛОВ

Настройка smart TV
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

Телефон
рекламной
службы

(499)
557-04-04
доб. 158

ПРОГНОЗ

Выходные порадуют комфортной погодой

Прогнозом погоды поделилась главный специалист информационного агентства «Метеоновокс» Татьяна Позднякова.

По словам эксперта, погода сохранится неустойчивая. Облачно с прояснениями, в течение всей недели, кроме субботы, местами кратковременный дождь.

■ В четверг ночью +16...+18, днем +22...+24.

■ В пятницу ночью +15...+17, днем +23...+25.

■ В субботу и воскресенье, предварительно, переменная облачность. В субботу без существенных осадков. В воскресенье вообще без дождя. И температурный режим одинаковый: ночью +12...+17, днем +20...+25.

В выходные, хотя температура ниже нормы на 1,5–2 градуса, погода должна быть довольно комфортной: солнечно, дождь, если и соберется, будет незначительным.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru



Москвичи Анастасия Васильченко и Андрей Рябинин на Москворецком мосту. ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

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

Разрешите немного похвастаться, или Еще раз о культуре речи

Начнем мы сегодняшний разговор с... Ну да, с небольшого хвастовства. Как говорят умные люди, сам себя не похвалишь — никто не похвалит.

А дело в том, что наша редакция стала победителем Международного конкурса «Говорим, пишем, думаем по-русски!» в номинации «Лучший проект/серия публикаций о русском языке в российском печатном издании». В различных выпусках «Вечерней Москвы» было немало публикаций, связанных с русским языком, в первую очередь это материалы прекрасного журнала Марины Раевской, но также и скромные усилия нашего «Опорного пункта защиты русского языка». За идею создания «ОП» мы

в очередной раз благодарим писателя Юрия Полякова, ведь именно он стал «крестным» нашей рубрики, а также выражаем глубочайшую признательность филологу Марине Клепацкой: Марина, нам без вас — никак! Ну а теперь — к письмам!

Наша фамилия — Хвастуновы. Недавно внук спросил у меня, а откуда пошел глагол «хвастать». И я первый раз задумалась об этом. Не подскажете ли, пожалуйста, откуда мы так и не нашли.

Екатерина Викторовна Хвастунова

Уважаемая Екатерина Викторовна! И ведь неудивительно, что вы не нашли ответа, — туманная история у слова, от которого, по всей видимости, пошла ваша родовая фамилия. Поразительно, но мы опросили

СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

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

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

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.

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

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

ОТВЕТЫ

на sudoku,
опубликованные
16 июля

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

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

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

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

Мораль сказки Корнея Чуковского проста: не стоит увлекаться хвастовством и верить льстивым речам



ной. К слову: перечитайте прекрасное, смешное, но, увы, слегка недооцененное стихотворение Корнея Чуковского «Топтыгин и Лиса» и укрепите в вере в эту симпатичную версию!

Слушала недавно одного лингвиста по радио, и вдруг он сказал о чем-то: «Это явное проявление языкового мещанства». Не могу нигде найти, что это такое. Заранее спасибо за разъяснения.

Елена Волк

Уважаемая Елена, трудно, конечно, делать предположения о том, что этот неизвестный нам спикер имел в виду. Но мы попробуем. Скорее всего, речь шла о том, что использование некоторых слов, выражений, словосочетаний и так далее придает речи манерность, слащавость, иногда откровенно избыточную. Вот это-то и квалифицируется как проявление мещанства в речи. Например, принято говорить: «мы с женой...», «мы с мужем...» Если вы слышите «мы с супругой (супругом)», «я и моя (мой) супруга (супруг)» — это явная языковая избыточность. Или другой пример. Есть вятные и понятные слова: «извините», «простите». Выражение «извиняюсь...»

или «я, конечно, дико извиняюсь...» явно избыточно, правда? Хотя еще так говорят специально, когда хотят что-то подвергнуть критике, но именно с сарказмом. И в литературе это может быть оправданно, ведь подобная манера изъясняться определенным способом может отчасти характеризовать человека, не правда ли? К языковому мещанству относят также немотивированное использование слов с уменьшительными или уменьшительно-ласкательными суффиксами. Все рыбоньки, котик и котички — о том же. Список можно продолжить, но, думаю, основную идею вы уловили. От себя добавлю, что мне воплощением языкового мещанства кажется глагол «кушать». Знаю, что его официально разрешают употреблять женщинам и детям, но лично мне это кажется чудовищным. Можно же просто — «есть»!

ОЛЬГА КУЗЬМИНА
vecher@vm.ru

Ждем ваших писем
с пометкой
«Опорный пункт»

VECHER@VM.RU



нескольких лингвистов — и оказалось, что единой версии происхождения глагола «хвастать» нет. А вот версии высказываются любопытные. Например, по одной из них, слово это возникло как звукоподражание (вроде «хва-хва»). Это связано с тем, что в ряде языков есть родственные слова со значением «болтовня», «тараторить». Скажем, чешское слово *zvast* переводится как «болтовня», а *zvastati* — «тараторить». То есть из-

начально «хвастать» могло означать просто «много говорить», «болтать». Есть также версия, что корень слова связан со словом «хвост». Логика вроде бы такая: сначала — «хлещут языком», потом принимаются «бить себя в грудь», а затем уже и «хвалиться». Честно, мне, например, все это кажется не очень убедительным, но если вспомнить, как хвастуны «распушают хвост» похле павлинов, то версия сразу кажется правдоподоб-