



ПОТРЕБИТЕЛЬ

14

Маникюр с кокошником: сколько модницы тратят на ноготочки



ТУРИЗМ

6

Самые выгодные направления направления бархатного сезона



СТОП, КАДР

11

Ну Геракл! Какие имена стали модными из-за фильмов



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 5 августа 2026 года, № 53 (30438)

От бобра добра не ищут



12

Завтра День подкаблучника. «Вечерка» решила поискать покладистых джентльменов среди животных. И нашла!

В семье бобров всегда верховодит самка. Она сильная, часто ввязывается в драки и спуску партнеру не дает.
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВИКТОР ЕГОРОВ И НЕЙРОСЕТИ

ПРОЕКТ

ПОСТРОИМ МОСТ БУДУЩЕГО

3

На территории делового центра «Москва-Сити» построят футуристический мост. В Комплексе градостроительной политики и строительства сообщили, что возведение объекта начнется в 2027 году. «ВМ» рассказывает, каким он будет.



ГОРОД

КАК МЕНЯЮТСЯ ТЕХНОЛОГИИ СКЛИФОВСКОГО



2

ЦИТАТА



Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

АНАСТАСИЯ
РАКОВА

Чтобы познакомить москвичей с современными возможностями диагностики, недавно мы протестировали формат городского павильона с бесплатными экспресс-обследованиями на музыкальном фестивале на ВДНХ. Мы увидели большой интерес москвичей и решили развивать этот проект дальше. И теперь открываем еще два павильона. Это первый шаг к здоровому долголетию. Место, куда можно зайти во время обычной прогулки и всего за 10–15 минут узнать о своем организме гораздо больше.

Важна помощь каждого

С начала года жители ЮВАО отправили на фронт около 170 тонн гуманитарной помощи. К сбору подключились все — от школьников до пенсионеров. «ВМ» выясняла подробности.

5

МЕТРО

УГНАТЬСЯ ЗА «ТРОЙКОЙ»

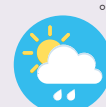
В честь 20-летия особой экономической зоны «Технополис Москва» в столице выпустили лимитированную серию транспортных карт «Тройка». «Вечерка» вспоминает редкие карты, которые и сегодня интересуют коллекционеров.

4



Такую карту выпустили в честь открытия станции метро «Некрасовка»

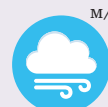
ПОГОДА



+30



+18



7

В четверг москвичей вновь ждет жаркая погода. Но, хотя воздух и прогреется до +28...+30 градусов, днем и ночью местами пройдет небольшой кратковременный дождь.

От точности зависят жизни

Уникальный «Гамма-нож» выделяется своей эффективностью

800

пациентов ежегодно
обращаются в Центр
радиохирургии «Склифа»
по направлению
специалистов.

17 января
2023 года.
Мэр Москвы
Сергей
Собянин
открыл новый
флагманский
центр НИИ
скорой помо-
щи имени
Склифо-
совского



**В НОВОМ
КОРПУСЕ
«СКЛИФА»
ПОЯВИТСЯ
УЛУЧШЕННАЯ
ВЕРСИЯ
МЕДИЦИНСКОГО
УСТРОЙСТВА**

Центр радиохирургии Института Склифосовского вчера отметил юбилей. Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил, что центр начал работать 10 лет назад, и поделился планами по его развитию.

Сегодня в центре сформирован полный цикл оказания помощи пациентам с заболеваниями головного мозга. А высокотехнологичную помощь получают не только москвичи, но и пациенты из разных регионов нашей страны. — За 10 лет специалисты центра провели больше восьми тысяч высокотехнологичных операций. Помощь получили свыше 7,5 тысячи пациентов, — сообщил Сергей Собянин. Заведующая Центром радиохирургии НИИ СП им. Н. В. Склифосовского Ольга Евдокимова в беседе с «ВМ» отметила, что центр — единственное подразделение в системе московского здравоохранения, оснащенное установкой «Гамма-нож». Его появле-

ние в стенах «Склифа» она назвала настоящим чудом. — Установка сконструирована для лечения внутричерепной патологии и заболеваний, локализующихся в пределах верхних сегментов шейного отдела позвоночника, — пояснила она. Главное преимущество «Гамма-ножа» — его прецизионная (с минимальными отклонениями) точность подведения высокой дозы облучения для достижения лечебного эффекта. Устройство попадает точно в цель и делает это многократно в течение всей процедуры, не затрагивая здоровые ткани. Заведующая отметила широкий спектр клиническо-



Заведующая Центром радиохирургии НИИ СП имени Н. В. Склифосовского Ольга Евдокимова за работой

го применения и высокую эффективность аппарата «Гамма-нож» при лечении различных опухолей и сосудистой патологии головного мозга, невралгии тройничного нерва, центральных болевых синдромов и некоторых видов тремора. Внешне прибор напоминает знакомый многим МРТ, но есть особенность: на голову пациента помещается стереотаксическая рамка, чтобы получить информацию о точном расположении патологических образо-

ваний и здоровых структур. Благодаря минимальной инвазивности лечения пациент в тот же день возвращается к обычной жизни. Ольга Евдокимова подчеркнула, что открытие центра помогло сформировать систему замкнутого цикла по профилю «нейрохирургия». — Сейчас в пределах одной клиники нейрохирургии могут предложить пациенту не один метод лечения, а целую комбинацию, — отметила она. Продолжается строительство нового корпуса «Склифа». После его открытия Центр радиохирургии переедет в это здание и получит

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Площадь нового комплекса «Склифа» превысит 150 тысяч квадратных метров. Он будет оснащен новейшим медицинским оборудованием. В комплекс войдут пять взаимосвязанных блоков. Два из них — лечебно-диагностические корпуса — будут архитектурными доминантами, гармонично сочетающимися с историческим зданием XIX века. Строительство планируют завершить в 2028 году.



Макет нового медицинского комплекса НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского

современное оборудование, включая установку «Кибер-нож». — В отличие от «Гамма-ножа», который применяется исключительно для лечения внутримозговых образований, «Кибер-нож» позволяет воздействовать на патоло-

гии всей центральной нервной системы. Это расширит возможности высокотехнологичной медицинской помощи и повысит ее доступность для москвичей, — заявил Сергей Собянин.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru



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





ОБЪЕКТ БУДЕТ
СОСТОЯТЬ
ИЗ 11 БОЛЬШИХ
МЕДНЫХ СФЕР

СТРОЙКОМПЛЕКС

Строим мост будущего

Как будет выглядеть переход между «Москвой-Сити» и одноименным вокзалом

На территории делового центра «Москва-Сити» построят футуристический мост. В Комплексе градостроительной политики и строительства Москвы сообщили, что возведение объекта начнется в 2027 году.

КСТАТИ,

в этом году город выделил под застройку более 200 гектаров земли для 129 проектов: новых дорог, мостов и переходов. Работы развернутся в 11 округах.

Новый мост будет привлекать внимание своим необычным дизайном — геодезическими куполами, расположенными друг за другом по цепочке

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЛАДИМИР ЕФИМОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ
МЭРА МОСКВЫ ПО ВОПРОСАМ
ГРАДОСТРОИТЕЛЬНОЙ
ПОЛИТИКИ И СТРОИТЕЛЬСТВА



Московский международный деловой центр (ММДЦ) «Москва-Сити» — один из важнейших деловых кластеров города. Он является частью проекта «Большой Сити», для его транспортного обеспечения уже построено около 35 километров дорог. Сейчас продолжается проектирование объекта, который станет частью инфраструктуры делового центра, — футуристического моста из медных сфер.

архитектурного решения будет применен инновационный строительный материал — светопроводящий бетон.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru

Новый мост соединит транспортный хаб «Москва-Сити» с многофункциональным комплексом «IQ-квартал». В стройкомплексе уточнили, что длина сооружения составит около 90 метров. — Открытие моста позволит создать не только комфортную пешеходную связь между ММДЦ «Москва-Сити» и одноименным городским вокзалом, но и новый арт-объект на территории делового кластера, который станет еще одним популярным местом среди жителей и гостей столицы, — отметил руководитель Департамента строительства транспортной и инженерной инфраструктуры города Москвы Василий Десятков. Сооружение будет интегрировано в прогулочный

маршрут по набережным Москвы-реки от моста Академика Королева до Дорогомиловского автодорожного моста. Под ним же планируется создать пешеходную галерею. Притягивать внимание мост будет в первую очередь своим необычным дизайном. По форме он будет состоять из 11 сфер — геодезических куполов, расположенных друг за другом по цепочке. Сферы облицуют медными панелями, а внутри них разместят круглые окна с витражными мозаиками, которые обеспечат пространство естественным светом. Уточняется, что изнутри пешеходная зона будет украшена декоративным пиксельным освещением, напоминающим звездное небо. Для реализации этого

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

Андрей, ЗАО:

Я приобрел квартиру в многоквартирном доме. В нем уже было четыре провайдера, которые обеспечивали телевидение, радио и интернет, но я захотел подключить другого. Однако управляющая компания мне отказала. Что делать?

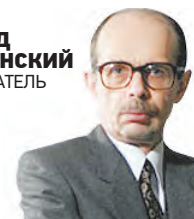
Новые поправки

Не волнуйтесь! Больше отказывать она вам не сможет. С 6 августа вступят в действие поправки в часть 1.1 статьи 9.2 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ). Она предусматривает наказание для управляющих компаний, ЖСК и ТСЖ, которые препятствуют операторам связи при монтаже, эксплуатации и демонтаже сетей связи на объектах общего имущества в многоквартирном доме.

Наказание немаленькое: должностным лицам грозит штраф от 10 до 40 тысяч рублей, а для самих организаций сумма возрастает до полумиллиона рублей. Право составлять протоколы о подобных нарушениях и назначать взыскание в виде штрафа появится у должностных лиц Федеральной антимонопольной службы. Однако предстоит большая переписка. Вместе с тем стоит отметить, что в многоквартирном доме высшим органом власти является собрание собственников, а в промежутках между собраниями — Совет дома, избираемый на этих самых собраниях. Если Совет дома, например, скажет, что шкафы, лестничные

НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

**ЛЕОНИД
ОЛЬШАНСКИЙ**
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



тальной власти поступает очень много жалоб на провайдеров, которые часто варварски относятся к общему имуществу: штробят новые линии, не закрашивают их, часто ломают замки на шкафчиках, в которых на каждом этаже проходят телевизионные, радиопровода и сигнализация. Часто из-за провайдеров в доме случаются серьезные поломки. Если вам отказывает управляющая компания, можно жаловаться, а если вам отказывают жители, то выход один — договариваться. А если договориться не получилось, тогда у вас есть право обратиться в суд. И тут уже важно понимать, что вам придется судиться не с управляющей компанией, а с самими жителями в лице Совета дома.

СОЕДИНЯЮТ БЕРЕГА

Пока мост на территории делового центра «Москва-Сити» еще только строится, у москвичей и гостей столицы есть возможность познакомиться с другими красивыми сооружениями, соединившими



ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

ми берега, и выбрать красивые локации для памятных фотосессий.

- **Патриарший мост.** Привлекает видами на храм Христа Спасителя, ансамбль Московского Кремля, памятник Петру I.
- **Живописный мост.** Самый высокий в Европе вантовый мост (на фото слева) обрамлен красивой аркой, а наверху располагается смотровая площадка.
- **Пушкинский мост.** Мост представляет собой длинный и широкий коридор со стеклянной крышей.
- **Андреевский железнодорожный мост.** Переправа между Андреевской и Лужнецкой набережными — часть Третьего транспортного кольца.

Как Стэлмас Магний способствует похудению

- Улучшает чувствительность к инсулину — снижает тягу к сладкому
- Разгоняет метаболизм — участвует в производстве энергии
- Снижает стресс и кортизол — улучшает сон и аппетит
- Помогает с пищеварением и очищением — легкий слабительный эффект
- Поддерживает мышцы — быстрее восстановление и меньше судорог

Как пить:
1300-1500 мл/день, 15-20 мин. до еды, курс 2-4 нед.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом

Заказать на сайте: Водыздоровья.рф или по телефону +7 985 542 37 83



000 «Стэлмас-Д», ИНН 7705442152. Реклама 0+

На этой неделе в Москве выпустили несколько тематических транспортных карт «Тройка». Корреспондент «ВМ» узнала о самых интересных экземплярах.

Столичные коллекционеры уже начали охотиться за новыми карточками. Яркие и стильные «Тройки» уже доступны для приобретения, но любителям символа московского транспорта стоит поторопиться, ведь некоторые серии будут продаваться ограниченное время.

Интересный дизайн

Один из таких примеров — лимитированная серия карт «Тройка», выпущенная к 20-летию особой экономической зоны «Технополис Москва». Тираж линейки — всего 1,5 тысячи экземпляров. Лаконичный, но стильный дизайн притягивает взгляд сразу. Карта выполнена в блестящем металлическом цвете. На ней изображены символы производства и технологий — линии микросхем и шестеренка. — Производство проездных билетов полностью локализовано в столичной ОЭЗ. Для их изготовления используется отечественный чип, который разрабатывает и выпускает один из резидентов, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

В цвете российского триколора

За время своего существования «Тройка» меняла свой внешний вид десятки раз, напоминая пассажирам о значимых событиях в столице. Поэтому город не мог упустить важнейшее мероприятие этого года. Два дня назад в столице презентовали тематическую карту, приуроченную к выборам депутатов Государственной думы девятого созыва. — 3 августа вышла карта «Тройка» с нашей символикой, с информированием



Сотрудник Московского метрополитена Владислав Червонный

СОТРУДНИК МЕТРО СОБИРАЛ СВОЮ УНИКАЛЬНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ 10 ЛЕТ

С любовью к театру

Вчера столичный транспорт порадовал жителей города еще одной интересной новинкой, выпустив фирменные карты к 150-летию Союза театральных деятелей России. Одну серию посвятили историческому зданию, где сегодня располагается организация. Другая рассказывает о людях, которые развивали отечественное театральное искусство и участвовали в жизни союза. Среди них — русский актер Модест Писарев, издатель, редактор и журналист Андрей Краевский, а также другие деятели искусства.

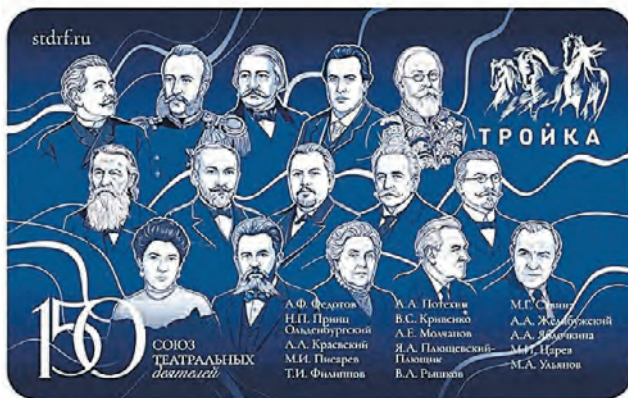
Мнение жителей

Сотрудник Московского метрополитена Владислав Червонный собирает «Тройки» больше 10 лет. В его портфеле — свыше 1,5 тысячи карточек. Каждая из них имеет для него особое значение. Владислав никогда не упускает возможности пополнить свою замечательную коллекцию новыми картами. — Я — большой поклонник московского метро и очень горжусь им. Поэтому всегда слежу за новинками и всей душой люблю «Тройки». Хорошо, что метрополитен часто радует нас, коллекционеров, новинками. Уже приобрел карту, посвященную выборам. Приятный патристичный дизайн, мне такой очень нравится, — рассказал Владислав Червонный.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
vecher@vm.ru

Опять «Тройка»!

Какие новые транспортные карты появились в столице



Новая карта «Тройка» выпущенная к 150-летию Союза театральных деятелей России

о предстоящих трех днях голосования, — отметила председатель Московской городской избирательной комиссии Ольга Кириллова.

На новую карту нанесен логотип предстоящих выборов, слоган «Твой голос — сила России» и даты голосования.

РЕДКИЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ



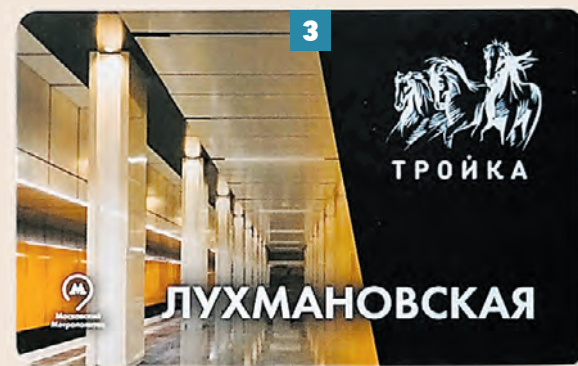
■ Кажется, что за розовой картой, оформленной в стилистике куклы Барби (1), охотится каждый коллекционер. Она появилась в метро к выходу на линию первых женщин-машинистов в 2021 году.

■ Желаемая карточка собирателей — «Тройка», оформленная в честь ночных экскурсий в метро. Карты не находились в свободной продаже, их могли получить исключительно участники экскурсий. Сейчас такая карта стоит примерно три тысячи рублей.

■ Несколько лет назад в столице появилась уникальная линейка «Троек». Она была выпущена к поэтическому фестивалю «Литературный рельс».

■ А еще коллекционеров заинтересовала выпущенная в этом году «Тройка» с леопардовым узором (2).

■ В рейтинг редких попадают карты, выпущенные в честь запуска речных трамваев, новых станций метро (3) и трамвайных маршрутов.



НАША ЗВЕЗДОЧКА

В 2023 году «Вечерняя Москва» выпустила лимитированную серию транспортных карт к 100-летию газеты. Карточка есть в коллекции Владислава Червонного. — С любовью храню эту карту, так как каждый вечер беру в метро выпуск «Вечерней Москвы», — поделился он.



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 Гвоздильна (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костриков
Выпускающий редактор номера Ольга Бажанова

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 04.08.2026, 22:00. Дата выхода в свет 05.08.2026, № 53 (30438).



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.

Лефортово дарит добро

С начала года жители Юго-Восточного административного округа отправили на фронт около 170 тонн гуманитарной помощи. «Вечерка» выяснила подробности.

400

килограммов весил каждый гуманитарный груз, который отправила команда «Путь к Победе».

За первое полугодие активисты собрали и отправили бойцам в зону специальной военной операции более 2,5 тысячи маскировочных сетей, тысячи гигиенических наборов, специальное оборудование и другие необходимые на передовой вещи.

К сбору грузов подключились все — от школьников до пенсионеров.

Районные объединения работают во всех округах города. Например, жители района Текстильщики сделали 1150 ортопедических подушек для госпиталей и более 400 антидроновых занавесов.

Волонтеры Нижегородского района отправили в зону

СВО более тысячи хлебобулочных изделий, средств связи. А кроме этого — бензопилы и две тонны строительных материалов.

Активисты Капотни собрали посылки с автозапчастями, медикаментами и строительными инструментами. В Люблине жители отметили сбором столь нужных

НА ПЕРЕДОВУЮ ОТПРАВЛЯЮТ ПОСЫЛКИ С САМЫМ НЕОБХОДИМЫМ

на передовой гигиенических наборов.

Принять участие в сборе посылок для военнослужащих в Юго-Восточном округе можно в районах Капотня,



Волонтеры Анна Поташникова (слева) и Наталья Криницына готовят посылки к отправке на фронт. ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ



Волонтер Георгий Вильгельм помогает загрузить гуманитарную помощь в машину. ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

Выхино-Жулебино, Лефортово, Кузьминки, Люблино, Марьино, Некрасовка, Нижегородский, Печатники, Рязанский, Текстильщики и Южнопортовый.

— В районе Лефортово регулярно проходят мероприятия для поддержки участников специальной воен-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА ХРОВОВА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ
ПРЕФЕКТА ЮВАО



За полгода активисты отправили почти 170 тонн помощи в зону СВО — от маскировочных сетей до стройматериалов и мебели для госпиталей. Отдельно стоит отметить вклад добровольческих объединений, закрывающих потребности бойцов. Например, жители Текстильщиков изготовили более 400 востребованных на передовой антидроновых занавесов и 1150 ортопедических подушек, предназначенных для медицинских учреждений.

ной операции. По адресу: Лефортовский Вал, дом 16а, жители района собирают посылки с питьевой водой, теплой одеждой и продуктами питания длительного хранения, — рассказал «ВМ» депутат муниципального округа Лефортово Николай Нуждин.

Самый крупный объем помощи — свыше 60 тонн — обеспечила Некрасовка. Активно участвует в поддержке военнослужащих и объединение «Ангелы тыла». Его руководитель Татьяна Ткаченко, общественный советник главы управы района Некрасовка, рассказала, что участники проекта регулярно выезжают на передовую с адресной помощью.

КСЕНИЯ КРУГЛИКОВА
vecher@vm.ru

АФИША

Научат лучше понимать своих друзей

В Центре Гиляровского 8 августа пройдет фестиваль, посвященный ответственному отношению к домашним животным.

Мероприятие приурочено к выставке «Пес на счастье» и продолжает традицию доброго отношения к животным, близкую журналисту и писателю Владимиру Гиляровскому.

Для гостей проведут лекции и интересные практические мастер-классы. Своим опытом с собравшимися поделится кинолога, специалисты ветеринарных клиник и опытные грумеры.



Ветеринар Анна Шляхтина с питомцем Моськой. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

Гостям расскажут, как выбрать друга, в том числе из приюта, и выстроить с ним доверительную связь, помогут научиться читать язык тела питомца и распознать тревожные гастросимптомы. А еще специалисты объяснят, как именно работают

московские приюты. На мастер-классах же гостям расскажут: как научить питомца выполнять команды, какие есть упражнения для собак и как правильно стричь когти любимого хвостика.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

АбитуриентФЕСТ



МОСКОВСКИЙ
ФИНАНСОВО-
ЮРИДИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Музыка громче

Студенчество ближе!

→ Подача документов без стресса

→ Помощь на каждом этапе поступления

→ Общение в неформальной атмосфере

→ Фотобудка для стильного контента

→ Знакомство с будущими однокурсниками

→ Сахарная вата без ограничений

→ DJ-сет и танцы

РЕКЛАМА

0+

Поступление в МФЮА — это праздник!

9 августа
с 10:30



event.mfua.ru

Москвичи полюбили Вьетнам

Какие страны планируют посетить путешественники в бархатный сезон

Не успело лето подойти к концу, а аналитики уже называют самые привлекательные туристические направления на бархатный сезон — сентябрь и октябрь. «ВМ» узнала подробности у руководителя туристической компании Дианы Фердман (на фото сверху).



предпочитают россияне для поездок в сентябре. Самый бюджетный билет на самолет от Москвы в этот период стоит сейчас примерно семь тысяч рублей.

Другие города Краснодарского края тоже пользуются популярностью.

Например, Ейск или Новороссийск.

Разбирают и более экзотические маршруты по Санкт-Петербургу, Москве или, например, Калининграду. Кроме того, спросом пользуются Махачкала и Кавказские Минеральные Воды.

Как перелетные птицы

Согласно исследованию онлайн-сервиса для планирования путешествий, поряд-



7 дней — столько в среднем россияне планируют отдыхать за границей или на родине в бархатный сезон.

ЕЩЕ ОДНИМ ЛИДЕРОМ ПРОДАЖ СТАЛ КИТАЙСКИЙ КУРОРТ ХАЙНАНЬ



Бассейн в отеле в Санье — главном тропическом курортном городе провинции Хайнань

ка половины броней на бархатный сезон приходится на зарубежные гостиницы. — Конечно, главным лидером продаж на сентябрь и октябрь становится Турция. Особенно в этом году:

начало сезона там немного сдвинулось, так что, скорее всего, вплоть до ноября отдыхающих ждут шикарная погода и теплое море, — отмечает Диана Фердман.

В Турции расположился и главный конкурент Сочи — город Анталья. В октябре россияне чаще предпочитают ездить именно сюда. Еще один популярный курортный турецкий город,

Москвичка Екатерина Лукьянова отдыхает в Краснодарском крае.
ФОТО: СВЕТЛАНА ЛУКЬЯНОВА

отдых в котором может выйти весьма бюджетно, — это Измир.

— На втором месте после Турции, традиционно, — Египет. Здесь летняя изнуряющая жара в осенние месяцы сменяется на действительно бархатный сезон, — отмечает турэксперт. Помимо этого, Диана Фердман добавила, что рекорды продаж бьет Вьетнам. Там популярны два города — Дананг и Нячанг.

— Еще один лидер — Китай. Причем это касается не только просто экскурсионных программ, но и отдыха на море. Там есть прекрасный курорт Хайнань, до которого из России есть прямые перелеты, — напоминает Диана Фердман.

А в последние годы осенью россияне полюбили кататься в Японию: летом там жарко, а вот под конец сентября климат более комфортный. Но такие поездки дешевыми не назовешь. На двухнедельное путешествие с перелетом и проживанием в отеле надо заложить от 200–250 тысяч рублей.

Можно урвать дешевле

Самые дорогие направления обычно — это Азия. Сюда спрос смещается в ноябре — в столице в это время уже холодно, и все хотят улететь погреться. Россияне выбирают Пхукет, Фукуок, Санья или Мальдивы. Однако выгодное «окошко» приходится на сентябрь и октябрь. В этот период спрос меньше, цены ниже.

— В это время у туроператоров появляется много специальных предложений, позволяющих посетить эти направления по более приятным ценам.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

Ценят Краснодарский край

И все же свои лидеры есть и там. Главный из них — Сочи. Именно это направление

ВЫБИРАЙ ЧТО ДУШЕ УГОДНО

Разберем каждое направление по ценам на бархатный сезон.

■ **Перелет в обе стороны до Сочи** обойдется на двоих примерно в 47 тысяч рублей.

А проживание в трехзвездочном отеле на неделю — примерно в 22 тысячи рублей.

■ **По тем же критериям на поездку в Измир** потребуется по-

рядка 96 тысяч рублей, из которых 68 тысяч с копейками уйдет на перелет, а 27 тысяч — на проживание.

■ **Отдых в Анталии** на осенний период будет чуть дороже. Билеты на двоих обойдутся примерно также в 65 тысяч рублей, а вот на жилье может уйти уже от 35 до 56 тысяч рублей.

■ **В Дананг** ощутимо более дорогие авиабилеты — 112 тысяч рублей за двоих. Но вот самые дешевые трехзвездочные отели можно найти за 28 тысяч за семь дней. Так что в сумме выходит приемлемо.

■ **Того же не скажешь о Нячанге:** билеты на самолет



обойдутся в 170 тысяч рублей, а жилье — минимум в 35 тысяч рублей.

■ **А вот отдых в Китае** выйдет более бюджетным. Билет на двоих до Хайнаня и обратно обойдется примерно в 100–

120 тысяч рублей. Трехзвездочный отель будет стоить минимум 56 тысяч рублей на неделю.

■ **Поехать в Пекин** выйдет немногим дороже. Авиабилет обойдется в 110 тысяч рублей, а жилье — в 56 тысяч.

Один из популярных отелей поселка Красная Поляна, Сочи



Знаменитый Золотой мост на холмах Бана — знаковое место в Дананге, портовом городе Вьетнама



Зелень горчицы придает блюдам пикантную остринку и яркость

СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ЭТОМ ПРОДУКТЕ ВЕЩЕСТВА ЗАМЕДЛЯЮТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ

Дачник Сергей Иванович обрабатывает грядку на садовом участке в Подмосковье. ФОТО: ОКСАНА ХУДАЙБЕРДИЕВА



ИСТОРИЧЕСКАЯ РОДИНА

В музее-заповеднике «Старая Сарепта» ежегодно проходит горчичный фестиваль. Именно здесь немецкие колонисты гернгутеры первыми в Российской империи стали разводить горчицу. Здесь был построен и первый горчично-маслобойный завод. И кстати, Волгоград по сей день считается признанной столицей горчицы.

— Старая Сарепта — это музей-заповедник, — рассказывает волгоградский гид-экскурсовод Ирина Матвеева. — 22 июля 1763 года Екатерина II издала манифест о позволении иностранцам селиться в России. Прибывшие тогда иностранцы создали в степи поселок, своеобразный оазис: они засадили территории деревьями, садами, построили дома, школу. И начали возделывать поля вокруг. Иоганн Найтц, биолог-естествоиспытатель, стал экспериментировать с горчицей. Вывел такой сорт, который бы был приспособлен как раз к нашей степной засушливой зоне. Успеху предпринимателя способствовала политика — Россия прекратила поставки английской горчицы. Дефицит подхлестнул спрос, и Найтц начал пробные поставки горчицы в Москву и Петербург. О сарептской горчице узнали в обеих столицах.



Похудеть поможет горчица

Эксперты рассказали о ценных свойствах приправы

Зерновую горчицу делают из цельных семян. У приправы хрустящая текстура



У любителей остренького сегодня праздник — День горчицы. «Вечерка» выяснила, чем полезно это растение и продукты, которые из него производят.

Дачникам на заметку

Вы удивитесь, когда узнаете, сколько способов применения горчицы придумали люди. Первый, не самый очевидный — для ухода за почвой. Горчица — это сидерат, то есть растение, которое улучшает ее состояние. Если у вас высвобождается грядка, смело посадите горчицу. Она взойдет, даст много зеленой массы. Корни взрыхлят грунт, сделают его более воздушным и водопроницаемым. Корневая система овощных культур в таких условиях развивается лучше.

Полезная зелень

Травница Мария Дьяченко советует нежные листики и цветы горчицы кидать в салат. Можно сделать из этой зелени соус. — Листовая горчица — это не просто пряная зелень, а настоящий «огненный суперфуд», — делится нутрициолог Елена Делягина. — Ее острые листья добавляют пикантности блюдам и зарядят организм витаминами. Можно готовить салаты: к листикам добавить авокадо, апельсин и кунжут. Можно заменить руколу в бутербродах на горчичные листья — это добавит остроты. Также эксперт предлагает приготовить смузи, смешав горчицу, грушу, имбирь и кефир. Иногда горчицу используют как маринад для мяса: к измельченным листьям надо добавить чеснок и оливковое масло.

Острые ощущения

Зерна горчицы — отдельная тема для обсуждения. — Семя содержит до 30–40 процентов жирного масла отличного качества, — говорит Елена Де-

лягина. — В нем идеальный противовоспалительный баланс — примерно одна часть Омега-3 к двум частям Омега-6. Регулярное употребление зерновой горчицы помогает поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы и когнитивные функции. Эти полезные масла высвобождаются только при раздавливании зерен зубами. Именно поэтому текстура «с зернышками» предпочтительнее однородной пасты. Ищите «живую» горчицу. Состав должен читаться как «зерна горчицы, вода, уксус, соль, специи». Избегайте продуктов с рафинированным маслом, крахмалом и консервантами вроде бензоата натрия. Добавьте зерновую горчицу к тушеным овощам, бобовым или холодцу — это улучшит эмульгацию жиров и пищеварение.

— А еще, в отличие от многих растительных масел, горчичное в составе семян термостабильно, поэтому запекать мясо или рыбу с зерновой горчицей можно без страха образования трансжиров и канцерогенов, — говорит Делягина.

Плохие соседи

Нутрициолог Таня Нат говорит, что репутацию горчицы несколько подпортили продукты, с которыми мы привыкли ее видеть.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

■ Горчичный порошок обладает дезодорирующим свойством, он может устранить неприятные запахи. Для этого надо натереть им тот предмет, который вы хотите освежить.

■ Говорят, с помощью обычной горчицы можно удалить масляные пятна и вернуть яркость рисунка на ткани. Для этого надо развести в двух литрах горячей воды шесть столовых ложек горчичного порошка. Надо подождать 20 минут, затем поместить в полученный раствор кухонные полотенца, которые вы собираетесь постирать. Оставьте их полностью погруженными в горчичную



смесь на ночь. Затем ополосните.

■ Некоторые хозяйки используют горчичный порошок, чтобы убрать нагар. Чтобы очистить сковороду, натрите ее по-

верхность сухой горчицей и подождите 15 минут.

■ Растирание горчичной настойкой якобы поможет облегчить боль при растяжениях и невралгии. Готовят ее так: смешивают 10 граммов измельченных зерен горчицы и 150 миллилитров этилового спирта.

что селен играет ключевую роль в работе иммунной системы и его достаточное потребление помогает организму легче справляться с вирусами. Умеренное употребление горчицы может стать подспорьем в контроле симптомов астмы, простуды и гриппа.

Диетический продукт

Горчица помогает худеть. И это не магия, а биохимия. Семена, из которых ее готовят, — сокровищница витаминов группы В: ниацина, тиамина, рибофлавина и других. Эти соединения работают как катализаторы, ускоряя обмен веществ. При этом пикантный вкус делает диетические блюда ярче, и это поможет отказаться от более калорийных заправок.

Горчица — пряность, которую готовят из молотых семян. Особенно полезна та горчица, которая приготовлена в домашних условиях с использованием качественных растительных жиров — оливкового или льняного масел. Такой соус становится источником важных питательных веществ, оказывающих комплексное положительное воздействие на здоровье.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru

До 1 сентября осталось меньше месяца, но родители первоклассников уже волнуются. Как подготовить ребенка, «ВМ» узнала у учителя начальных классов школы № 2094 Анастасии Бурцевой (на фото внизу).



Подготовка к школе — это комплексный процесс, включающий как формирование базовых учебных навыков, так и эмоциональную и психологическую готовность ребенка.

Каждый год я вижу, как сильно детей пугает неизвестность, связанная со школой. Чтобы 1 сентября стало для них радостью, а не стрессом, очень важна помощь родителей. Разговаривайте с ребенком о школе, предстоящих уроках и о вашем классе чаще. Любая информация поможет ему представить свою новую жизнь и быстрее адаптироваться, когда он переступит порог моего класса.

Главная задача родителя — сформировать у ребенка позитивный образ школы и пробудить в нем искренний интерес к учебе. Однако не стоит приукрашивать действительность и давать нереалистичные обещания, что в школе будет всегда только легко и весело. Будьте с ребенком честны. Объясните ему, что не все может получиться с первого раза и в этом нет абсолютно ничего страшного.

В ожидании первого звонка

Майя Реснянская официально готовится стать первоклассницей в школе № 2094. Рюкзак собран, учебники, тетради и пенал с письменными принадлежностями заняли свое место, форма ждет своего часа. Совсем скоро прозвонит тот самый первый звонок. В этом сентябре у нее начнется своя история.



Недорогие вещи, которые помогут школьнику в учебе

Самовар на м

Стекло вместо доски

Меловые маркеры выглядят как обычные, но пишут на любой гладкой поверхности (стекло, зеркало, пластик). Чернила на меловой основе легко стираются. Важно: перед первым использованием маркер нужно встряхнуть и «расписать», чтобы краска пропитала наконечник.

Цена: 197 рублей.



Без точилок

Внутри самозатачивающегося карандаша есть специальный механизм, который постоянно вращает грифель. Благодаря этому стержень изнашивается равномерно, и кончик всегда остается острым. Надежный спутник для точных рисунков и аккуратных записей.

Цена: 530 рублей.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Подготовка ребенка к школе включает ряд ключевых рекомендаций, говорит психолог Екатерина Музалевская.

■ **Наладить режим.** Начинайте приучать ребенка к школьному режиму. Отход ко сну должен быть не позднее 22:00, обеспечьте сбалансированное питание.

■ **Распределите силы.** В первый год обучения следует избегать избыточной нагрузки. Ограничьте



количество дополнительных занятий, уделяя время отдыху и свободной игре.

■ **Интересуйтесь.** Важно интересоваться и эмоциональным состоянием ребенка, задавая открытые вопросы о его впечатлениях.

■ **Меньше критики.** Избегайте сравнений с другими детьми, фокусируясь на личных достижениях ребенка.

■ **Делитесь опытом.** Если ребенок боится школы, взрослым следует контролировать свою тревожность. Нормализовать чувство страха можно, если поделиться позитивным личным опытом.

ОГЛАСИТЕ ВЕСЬ СП

На портале «Школа. Москва» (shkolamoskva.ru) в разделе «Школа» собраны советы экспертов по тайм-менеджменту, списку необходимых вещей и инструкции по записи в кружки.

В разделе «Как собрать ребенка в школу» представлен перечень канцтоваров и формы, а в «Советах психологов» — рекомендации по адаптации к учебному ритму. В Москве работает более 130 кружков: от спортивных до творческих. Инструкция по записи доступна на сайте.

Маленьким потеряшкам

Если у ребенка постоянно теряются вещи, сделайте именную бирку для одежды. Это поможет находить свои футболки, сменную обувь. Для функциональности добавьте к имени ваш телефон.

Цена: 499 рублей.



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АННА РЕСНЯНСКАЯ
МАМА БУДУЩЕЙ
ПЕРВОКЛАССНИЦЫ МАИИ



Поскольку у старшей сестры уже был школьный опыт, Майя с удовольствием запоминала буквы, цифры, училась считать и писать, подражая сестре. Дети, на примере старших братьев или сестер, сами проявляют интерес к обучению. Важно его поддерживать, не настаивая, а предлагая. Школа предоставила список необходимой канцелярии, что очень выручает. Он включает в себя обложки для учебников, ручки, карандаши, тетради, линейки.

Пиши, твори, удивляй!

Ручки могут быть милыми и креативными: в виде зверят, музыкальных инструментов или с блестками. Для учеников старших классов подойдут ручки-шпионы. Написать секретное послание, которое проявляется или исчезает от тепла рук или холода, можно ручками, чувствительными к температуре. Цена: 303 рубля.



Тетради с национальным колоритом

Сейчас русский стиль популярен не только в оформлении (хохлома, гжель, павловопосадские узоры), но и на обложках тематических тетрадей: с героями русских сказок, фольклорными мотивами или в стиле народных промыслов. Цена: 187 рублей.

ТРЕНД ЭТОГО ГОДА — КАНЦОВАРЫ В РУССКОМ НАРОДНОМ СТИЛЕ

Экологично и очень интересно

Превратить использованную вещь в живое растение можно с помощью растущего карандаша. Когда карандаш закончится, его можно посадить в землю. Внутри корпуса — семена растений. Цена: 293 рубля.



100

их средних учебных
ий будут полностью
влены в рамках
граммы «Моя
та» в 2026 году.

Моей парте

KURU TOGA 05

ИСОК

«Ребенок
спертов
ки необ-
и по за-
енка
чень
Сове-
дации
тму.
0 тысяч
роботех-
писи также

можно приоб-
может ему легко
Для максимальной
номер телефона.

Забота о глазах

Специальный маленький фонарик на прищепке обеспечит яркое, направленное освещение, не мешающее другим. Его удобно и легко переносить. Цена: 1052 рубля.



Безопасность превыше всего

Светящиеся наклейки на куртке или рюкзаке делают ребенка заметнее в темноте — для водителей, самокатчиков и просто в толпе. Цена: 342 рубля.

Идеально вашему первокласснику

Тренажер для правильного захвата ручки — яркий и удобный аксессуар, который помогает ребенку с первых дней научиться правильно держать письменный прибор. Писать становится легче, а кисти меньше устают. Цена: 454 рубля.



КАК ЗАПИСАТЬ РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ MOS.RU

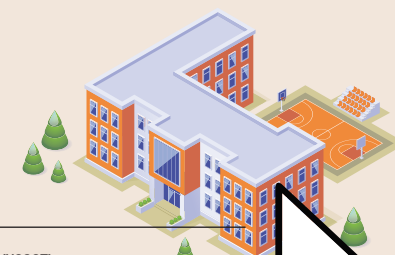


Подготовка

Убедитесь, что в вашем личном кабинете на mos.ru актуальны все ваши данные. Проверьте правильность ФИО, даты рождения, адреса регистрации и других важных сведений

Как найти услугу

Выберите раздел «Услуги и сервисы», там появится окно «Образование — запись ребенка в школу»



Выбор школ

В заявлении вы можете указать до трех образовательных организаций, одна из них обязательно должна соответствовать адресу регистрации ребенка



Что делать дальше

После отправки заявления отслеживайте его статус в личном кабинете mos.ru. Когда появится уведомление, вам необходимо будет подписать электронное заявление на зачисление и прикрепить сканы необходимых документов

Важное исключение

Если ваш ребенок посещает дошкольную группу при выбранной школе и вы планируете переходить в первый класс этой же организации, то электронное заявление подавать не нужно. В этом случае достаточно написать заявление на имя директора в бумажном виде



Сроки подачи заявления

Период подачи заявлений: до 5 сентября



Когда ждать решения

Решение по вашему заявлению обычно принимается и сообщается вам в течение 30 календарных дней после его регистрации





ДОСЬЕ

Светлана Беляева родилась 24 декабря 1976 года в Воронеже. Окончила Воронежское хореографическое училище, работала в Ансамбле внутренних войск МВД России. Также окончила Институт искусств и шоу-бизнеса Владимира Девятова и Институт психологии РАН, актерский факультет ГИТИСа и ВГИК. Режиссер и руководитель театра «Белый Свет».

Певица Светлана Беляева отмечает, что песня «Если хочешь — это так просто» вернула группе «Лицей» популярность.
ФОТО: АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ

Известная певица и бывшая солистка группы «Лицей» Светлана Беляева выступила перед участниками специальной военной операции. «Вечерка» пообщалась с артисткой.

Люди соскучились по песням со смыслом

Певица Светлана Беляева откровенно о предательстве

Светлана, вы неоднократно выступали перед участниками СВО...

Да. С моей авторской программой «Родина», подготовленной совместно с Ансамблем песни и пляски Дивизии имени Дзержинского, я летала в Железноводск, Кисловодск и другие города. Также давала концерты для раненых участников СВО в госпиталях, ездила в Луганск. Для поднятия боевого духа я стараюсь подбирать позитивный репертуар.

А как вы попали в группу «Лицей»?

Это комичная история. До этого я работала в качестве бэк-вокалистки в проектах продюсера Юрия Айзеншписа с певцами Владом Сташевским, Женей Осиним, а также с Батырханом Шукеновым. К тому моменту с одним композитором я создала свой проект и назвала его группа «АЯ». Мой знакомый рассказал, что Алексей Макаревич, продюсер группы «Лицей», ищет таланты. Я пришла

на прослушивание с кассетой группы «АЯ». Алексей прослушал ее и попросил меня спеть песню группы «Лицей» «Улетаешь в небо». После этого он сказал: «Ты нам подходишь! Берем тебя и твои песни». А я была в то время, как мне кажется, глупой и принципиальной, поэтому ответила: «Я не одна, со мной еще мальчик, композитор!» Алексей объяснил, что мальчики не нужны и берут только меня. Я стала настаивать, что не могу так поступить. И тогда мне

Алексей мне сказал: «Беляева, ты сумасшедшая? Какая ты глупая! Это шоу-бизнес, тебя же потом предадут —

вот увидишь». А у меня был один ответ: «Не могу пойти на сделку с совестью!» И ушла. Теперь я понимаю, что поступила действительно глупо. И слова Алексея стали пророческими.

И как разворачивались события дальше?

После этого случилось несколько концертов группы «АЯ», в которой я выступала тогда. Мы разругались с этим композитором, все песни, с которыми приходила на прослушивание, канули в лету. Две композиции были

проданы Анжелике Варум — вот такая была месть. Я не ожидала такого предательства, ведь я-то из-за дружбы не пошла в «Лицей»... Я тогда слегла на неделю, решила никогда не петь. Поступила на психологический факультет университета. И через несколько месяцев мне поступает звонок от Алексея Макаревича, который сразу ошарашил: «Ты стоишь или сидишь? Если стоишь, то сядь — завтра мы вылетаем на гастроль!» А я отвечаю: «Нет, не могу, я закончила с вокальной карьерой, я больше не пою!» Он интересуется, где я живу, и вскоре приезжает. Я спускаюсь, сажусь в машину. И он просит: «Только один концерт в Нижнем Новгороде, выручи!» Я бормочу, что толком-то и текстов песен не знаю. Но он меня все-таки уговаривает. И когда я вышла на сцену, то вновь вкусила эту энергию, которой обмениваются артист со зрителем! И уже на вопрос: «Ну что будем делать дальше?» — не задумываясь, ответила, что остаюсь.

И как складывалась судьба дальше?

Тогда был небольшой спад группы «Лицей», но практически сразу была написана песня «Если хочешь — это так просто». Никто не верил, что песня будет хитом. Но, когда я ее записала, пришла домой и попросила мужа послушать. А тут он мне говорит: «Это хит!» Песня действительно возобновила популярность «Лицея».

А почему тогда ушли из группы?

Я проработала в «Лицее» два года, забеременела и сделала выбор в пользу семьи. Было сложно ездить на гастроль, пришлось уйти, хотя очень не хотелось.

Как думаете, почему возрождается популярность старых групп?

Музыка того времени сильно отличается от сегодняшней. В ней было больше глубины. Люди соскучились по песням со смыслом, поэтому растет популярность старых групп.

ДЛЯ БОЙЦОВ СВО СТАРАЮСЬ ПОДБИРАТЬ ПОЗИТИВНЫЙ РЕПЕРТУАР

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Насколько я знаю, у вас есть своя патриотическая программа?

В свое время у меня был эстрадный музыкальный проект, с которым я работала после декрета. Но захотелось душевной программы, и я погрузилась в народное направление, создала полтора часа программу «Родина». С ней мы выступали на военном корабле, подошедшем к берегу Кубы. Кстати, по этому поводу американцы снимали репортажи с возмущением. А в прошлом



3 января 2002 года. Группа «Лицей» (слева направо): Светлана Беляева, Анна Плетнева, Анастасия Макаревич

году с этой же программой мы летали в Аргентину.

А за время работы были запоминающиеся случаи?

На «Песне года», где «Если хочешь — это так просто» стала победителем, встретила с тем самым композитором, отнявшим у меня песни. Я гордо кивнула ему и прошла мимо. Это было такой мстью (смеется).

Правда ли, что все солистки «Лицея» как-то одновременно забеременели?

Да, но мы друг другу не рассказывали об этом. Первой

пришлось расколется Ане, когда она чуть не сорвала гастроль: сказала, что ей плохо, и мы полетели в Горно-Алтайск на концерт вдвоем с Настей. Аня уже потом объяснила продюсеру, что беременна, выходила на сцену уже с животом. Потом на гастролях в Сочи я купила фейхоа. Мы летим в Оренбург, я достаю фрукт, и Настя просит поделить с ней. Мы едим, и нам кажется, что это так вкусно... Я к ней поворачиваюсь и спрашиваю: «Ты беременна?» Слышу положи-

тельный ответ. Тот же вопрос задает мне Настя... Так секрет был раскрыт..

Правда ли, что вы хотели стать юристом?

Действительно, я поступала на юридический факультет по совету отца, но после третьего курса оставила учебу, так как поняла, что это было не совсем мое. Но сейчас немного жалею, что бросила, — ведь эти знания всегда могут пригодиться в жизни.

Подготовил АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
vecher@vm.ru

Олимпийцы ясельной группы

Повлияет ли новомодное имя на ребенка



Новый фильм Кристофера Нолана «Одиссея» вдохновил москвичей называть своих детей именами героев древнегреческих легенд. «Вечерка» узнала, долго ли продержится такая мода.

По данным Управления ЗАГС города Москвы, в столице родилась 81 девочка, которую назвали Афиной. Также к популярным именам, навеянным древнегреческими мифами, относятся Одиссей, Дионис, Аид, Зевс, Афродита, Гера, Гермес и Прометей.

Я у мамы вылитый Аид

С одной стороны, такие имена среди россиян очень редко встречаются и вызывают множество споров насчет того, уместно ли так называть детей. С другой стороны, многие отмечают, что большинство, как принято считать, «русских» имен имеют греческие корни. Возможно, необычные сейчас имена со временем войдут в массовый обиход.

— Действительно, многие привычные нам имена — греческого происхождения: Александр («защитник людей»), София («мудрость»), Василий, Алексей, Полина, Ксения... Популярное имя Дарья в Грецию пришло из Персии. А уже из Греции — к нам, — рассказал «ВМ» доктор философии и кандидат исторических наук Александр Головкин.

Эксперт отметил, что древнегреческие имена пришли к нам еще во времена Древней Руси, когда страна приняла христианство и заключила союз с Византией.

«ОДИССЕЯ» СПРОВОЦИРОВАЛА РОСТ ИНТЕРЕСА К АНТИЧНОЙ КУЛЬТУРЕ

ФАКТ

Параллельно с трендом на необычные иностранные имена многие родители, наоборот, стали называть детей исконно славянскими именами. Так, за последние годы в стране стало гораздо больше Забав, Яромиров и Ратиборов.

Поэтому, по словам историка, не стоит думать, что греческие имена — это новинка для России.

— Сейчас родители, вдохновившись мифологической темой, действительно выбирают довольно редкие варианты, которые раньше почти не встречались. То есть тренд заключается не в интересе к греческим именам, а именно к именам богов и героев легенд как к чему-то необычному и звучному, — объяснил эксперт. — Тренд действительно связывают с выходом фильма Кристофера

Нолана «Одиссея», который спровоцировал волну интереса к античной культуре, и это отразилось на выборе имен. В целом существует общая мода на редкие, звучные имена — родители ищут вариант, который будет звучать ярко, нести глубокий смысл и выделять ребенка, — добавил он.

Такое уже было

Александр Головкин отметил, что, например, после

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНДРЕЙ ДОРОЖКИН
ПСИХОЛОГ, БИЗНЕС-ТРЕНЕР



Если мы говорим о каких-то действительно очень редких или даже придуманных именах, это, конечно, способ привлечь внимание. Это родительский перенос, когда они называют так своего ребенка, то вкладывают в это свой смысл. Сами дети абсолютно нормально относятся к своим именам. Они растут с ними с детства, привыкают. Поэтому за них я бы не беспокоился. А вот побеспокоиться за родителей, которые выбирают своим детям очень странные имена и хотят таким образом выделиться, может быть, и стоит.

выхода сериала «Викинг» люди стали называть детей Рагнарами и Лагертами. Когда популярность сериала пошла на спад, то и такие имена перестали появляться в документах. Это не единственный случай. Еще эксперт подчеркнул, что многие имена разных куль-

ДЕЙЕНЕРИС ГУЛЯТЬ НЕ ВЫЙДЕТ

«Вечерка» вспомнила другие случаи, когда мода на книгу, сериал или какую-то идеологию вызвала рост интереса к конкретным именам.



■ После выхода сериала «Игра престолов» родители по всему миру стали называть новорожденных в честь ключевых персонажей. Чаще всего встречались варианты Арья, Кхалиси и Дейенерис (4).
■ В эпоху СССР родители-энтузиасты массово придумывали имена, вдохновляясь деятелями и событиями коммуни-



■ Популярнейший сериал «Очень странные дела», который завершился 31 декабря прошлого года, также вдохновил молодых родителей. Так в столице родились Майк, Уилл (3), Генри и Лукас. Кстати, последнее имя также давали своим сыновьям фанатки популярного бразильского сериала «Клон».

стических революций. Так появились Владлены (Владимир Ленин), Кимы, Октябрины. Отчество Октябринович носил известный российский режиссер Алексей Балабанов (2).
■ После выхода на экраны фильма «Москва слезам не верит» в 1979 году девочек в СССР стали намного чаще называть Александрями в честь одной из героинь (1) и звучавшей в киноленте одноименной песни.



тур изначально были обычными словами или словосочетаниями, которые сначала становились прозвищами людей, а затем продолжали жить в языке в качестве имен. Бывают и совсем интересные случаи. Назвали бы вы вашу дочку именем, которое означает «скорбь»?

А именно от этого слова произошло популярное в испаноязычных странах имя Долорес. Оно отсылает к титулу Богоматери в католической культуре — Дева Мария Скорбящая.

Подготовила **АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ**
vecher@vm.ru

День подкаблучника отмечают 6 августа. Многие в этом мире мы позаимствовали у природы — наши отношения строятся на законах, придуманных задолго до появления человека. Так что мы решили поискать подкаблучников среди животных. И нашли!

Всегда весело наблюдать за снегирями. Самки этих птиц «строят» самцов, яростно гоняют их с кормушек. Самцы со вздохом уступают дорогу. Слова «нет» эти дамочки не понимают.

— У большинства мелких воробьиных птиц самцы — не главные действующие лица, — улыбается орнитолог Елена Чернова. — Выбирает-то по большому счету самка. Они перед ней и так и эдак красуются — кто нарядом, а кто пением. Адамочка махнет хвостом — и поминай как звали. Недостаточно музыкальная и сложная песня у тебя получилась, значит, пора искать кого-то другого.

Самцы императорских пингвинов страдают за свою любовь. Буквально жизнью рискуют.

— Это существа с самым безумным циклом размножения на планете, — говорит Чернова. — У них уход за птенцами приходится на зиму. Средняя температура в Антарктиде в это время в районе минус 50 градусов. Самка откладывает яйцо в самое теплое место в округе — на лапы самцу.

В волчьей стае именно самка выбирает себе партнера



У бобров царит матриархат, всем заправляет взрослая самка. Даже по физическим параметрам она выигрывает



После вылупления птенца пингвины кормят его, поочередно уходя в море за едой

Бобры те еще подкаблучники

Как распределяются роли у разных животных

ФАКТ

Глубоководные рыбы-удильщики живут на большой глубине в темноте. Самцы у них в десятки раз меньше самок. Когда они рождаются, очень быстро взрослеют и ищут свою суженую. Но не потому, что хотят большой и чистой любви. Без самок им просто не выжить. Находят они даму сердца по запаху. Впиваются в нее и питаются кровью. Так всю жизнь на самке и висят.

И потом дамочка на месяц уходит. А самец стоит один как перст, в темноте полярной ночи, голодный. Стоит как столб, высиживает это яйцо. Потом снова является его дама сердца, кормит новорожденного ребенка, мужа, который уже еле волочит лапы, забирает птенца, и муж, шатаясь, убирается к морю отъедаться.

Сорные куры — интересный австралийский вид, в котором всю заботу о семье на себя берет самец. Сначала он собирает себе гарем. Потом все его дамы складывают яйца в одну яму и уходят. После чего счастливый отец закрывает яму слоем гниющих листьев и прыгает вокруг этого инкубатора на протяжении

Некоторые пауки устраивают яркие брачные демонстрации



ПАУК ВВОДИТ ДАМУ СЕРДЦА В СОСТОЯНИЕ ТРАНСА, ЧТОБЫ ЕГО НЕ СЪЕЛИ

полтора месяцев. Иногда надо снять листья, чтобы яйца не перегрелись, или, наоборот, добавить, чтобы не охладились. Самец постоянно языком проверяет нужную температуру. Когда птенец вылупляется, радостно всех собирает, выкармливает, обучает. Такой вот получается отец-герой.

— Самый яркий пример матриархата среди млекопитающих — у бобров, — подключается к разговору биолог Павел Глазков. — Самка у этих животных физически всегда крупнее самца. Именно она в основном и строит плотины, самец ей помогает. Она же занимается охраной территории своей семьи. Если чужак

приходит в дом, в драку в основном вступает «жена». Бобрята живут с родителями до двух. Потом мама их прогоняет, они начинают вести самостоятельный образ жизни. Неожиданный для многих пример подкаблучников — волки. Они образуют пары на всю жизнь, и у них, в общем-то, верховодит самка. Не самец.

Насекомые вообще все сплошь «каблуки». У многих хищных букашек самец, просто приближаясь к самке, рискует быть съеденным. Для них он не галантный джентльмен, а, так сказать, подножный корм.

— Есть такие насекомые — комаровки, — делится знаниями энтомолог Александр Каширский. — Их самцы ловят добычу, заворачивают в паутину и приносят такой подарок. Пока «девушка» его распаковывает, он делает все, что ему надо, и улетает.

У пчел и муравьев царица может жить годами, даже десятилетиями, а самцы одноразовые. Трутни у пчел живут буквально недельку-другую и после спаривания с самкой погибают. Кстати, интересно, что у самцов пчел и муравьев нет папы. Они рождаются из неоплодотворенных яиц.

Что удивительно, у термитов, тоже общественных насекомых, есть и царица, и царь — они живут вместе, и оба — довольно долго.

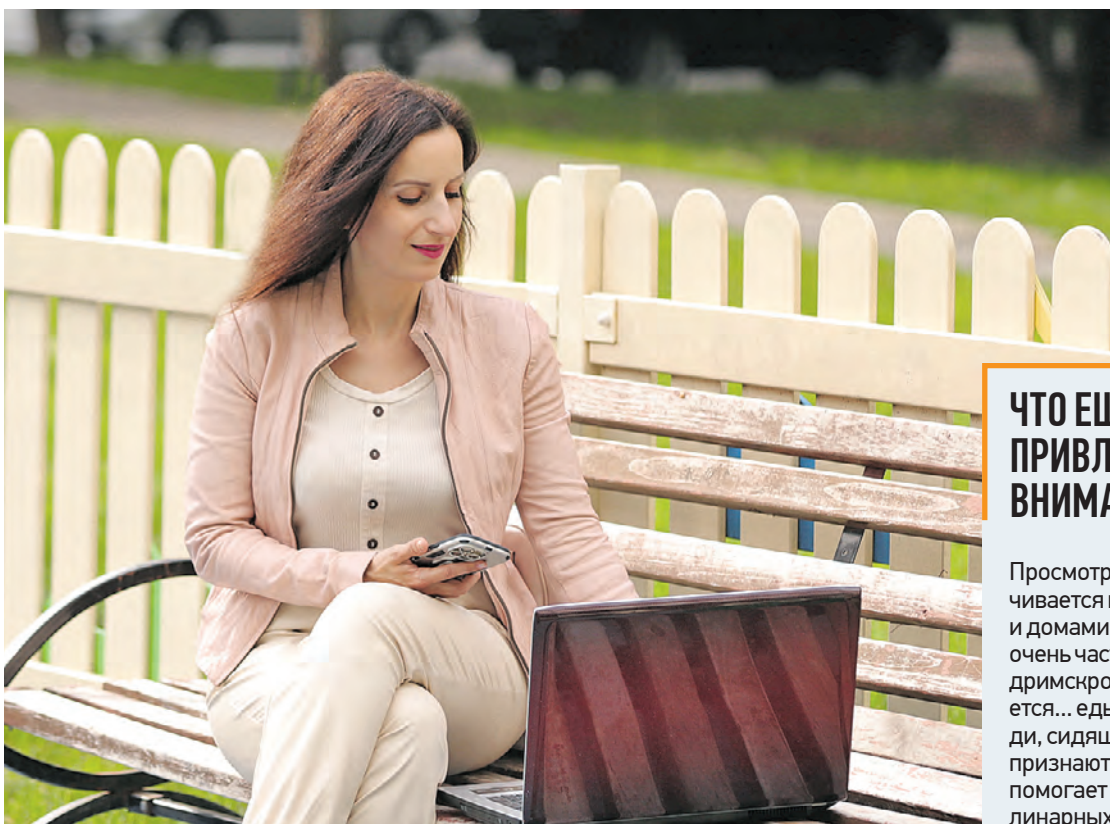
У водяных клопов самцы вынашивают яйца у себя на спине. Самка прикрепляет их и уплывает прочь. А супруг вынашивает потомство, и маленькие клопики, пока не окрепнут, катаются на его спине.

У многих пауков самка съедает самца — это у них в порядке вещей. Ведь пары в несколько раз мельче и слабее. Многие пауки работали стратегию. Они танцуют перед самкой. Этот танец, если он правильно исполнен, вводит «девушку» в транс, она как бы цепенеет. Паук успевает с ней спариться и убежать. А вот если танец не удастся, уйти не получится.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru



Снегири-самцы имеют кроткий характер, всегда подчиняются и уступают своим дамам



Москвичка
Евгения
Елисеева
за ноутбуком.
ФОТО: АНАТОЛИЙ
ЦЫМБАЛЮК

ЧТО ЕЩЕ ПРИВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ

Просмотр не ограничивается квартирами и домами. Например, очень часто подобный дримскроллинг касается... еды. Многие люди, сидящие на диете, признаются, что им помогает просмотр кулинарных видео с го-



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЮЛИЯ МАЛЫШЕВА
ПСИХОЛОГ ЧАСТНОЙ
ПРАКТИКИ



Обратная сторона так называемого дримскроллинга — это думскроллинг. При нем люди во времена сильной тревоги или страха, не прекращая, листают ленту новостей. Кажется, что полученная информация даст возможность как-то иметь контроль над ситуацией — например, стихийным бедствием, однако это совсем не так. Человек не просто погружается в новостную повестку, а теряет себя в ней. Такое состояние очень плохо сказывается на самочувствии.

ла, которая заинтересовала в объявлении, но что-то похуже. А еще — такой просмотр помогает вам понять, чего именно вам хочется от квартиры или дома. По словам специалистов, это схоже с просмотром видео

товкой. Мысли о том, что когда-нибудь они тоже воспользуются этим рецептом, их успокаивают. Также некоторые пользователи соцсетей, которые активно думают о будущей профессии, смотрят блоги успешных специалистов или же студентов, которые только собираются ими стать. Можно и пометчать, и почерпнуть полезные советы. Большим успехом также пользуются видео с планированием жизни, бюджета и покупок. Люди получают мотивацию или же просто мечтают о том, чтобы вести учет более обдуманно.

блогеров, которые ведут красивую жизнь. Она не обязательно должна быть роскошной — главное, красиво показать. Просмотр таких видео подталкивает людей самим менять свою жизнь, и, пока это остается в разумных границах, такое стремление даже хорошо.

АГАФИЯ БЕЛЯКОВА
vecher@vm.ru

О квартире мечтать полезно

Помогут ли наши фантазии накопить на жилплощадь?

Треть россиян просматривают объявления о квартирах, которые никогда не смогут купить. Об этом говорится в исследовании частного московского архитектурного бюро.

Каждый третий — 34 процента — регулярно просматривает объявления о квартирах и домах, которые не может себе позволить. Еще 27 процентов россиян делают это время от времени. Среди арендаторов и тех, кто живет с родителями, доля регулярных «дримскроллеров» достигает 52 процентов, а среди собственников — лишь 21 процент. — Чаще всего подобный просмотр, чтобы «помечтать», положительно влияет на самочувствие и настроение, — объясняет психолог Юлия Малышева. — Возможно, прямо сейчас

КСТАТИ,

ежедневно 60 процентов россиян смотрят контент от блогеров. Почти треть опрошенных просматривают его несколько раз в неделю, еще 8 процентов — всего несколько раз в месяц. Об этом говорится в исследовании сервиса онлайн-опросов.

у вас нет денег на то, что очень хочется купить. Но мозг так устроен, что бросает ресурсы на любые задачи, поставленные перед ним. Дримскроллинг нацелен на поиск чего-то интересного. Значит, будут найдены ресурсы, благодаря которым появятся возможности. Вероятно, не эта же самая вил-

**МОЗГ БРОСАЕТ РЕСУРСЫ,
ЧТОБЫ РЕШИТЬ ЗАДАЧИ,
ПОСТАВЛЕННЫЕ ПЕРЕД НИМ**

Лекарство будущего: таблетка-оригами

Вроде пустяк, но в то же время серьезная медицинская проблема: многие больные забывают, что им надо принять лекарство. Врач назначает препарат два-три раза в день в зависимости от продолжительности его действия. А человек, не привыкший вовремя пить таблетки, делает это с опозданием, а то и вовсе пропускает одну из доз. В результате появляются временные «окна», когда концентрация лекарства в крови критически снижается. Если это антибиотик или противовирусный препарат, возбудитель болезни получает передышку. Доктор, думая, что препарат недостаточно эффективен, меняет его на другой или усиливает терапию. Нельзя сказать, что эта проблема совсем не решается. Большинство лекарств, которые назначают на годы или вообще пожизненно (например, препараты от давления или статины), можно пить один раз в день. Созданы и антибиотики с однократным утренним приемом. Но дальше этого дело до сих пор не шло, потому что за сутки таблетка или содержимое капсулы успевает отдать все действующее вещество. И вот настоящий прорыв в этой области. Исследователям Массачусетского технологического университета (США) удалось создать таблетку, которая действует до четырех суток, а в желудке находится до трех недель! Как же им это удалось? Обычно таблетки и капсулы бывают плоскими или круглыми, что ограничивает площадь поверхности, с которой высвобождается лекарство. Ученые

принципиально изменили привычную структуру препарата. Внутри капсулы спрятана целая конструкция вроде складной бумажной фигурки, выполненная в японском стиле оригами, то есть без использования ножниц и клея. В желудке оболочка капсулы растворяется, а конструкция разворачивается. Она становится похожа на листок бумаги со складками. Благодаря большой поверхности «листа» стало возможным увеличить дозу поступающего в организм лекарства и регулировать скорость его отдачи таблеткой-оригами.

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР
ЛОСОТО
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



Надо заметить, что это — результаты исследования на свиньях. Но есть все основания полагать, что и в желудке человека новая лекарственная форма будет себя вести точно так же. И тогда в арсенале врачей появятся очень удобные препараты. Больным не надо будет ставить будильник на время приема лекарства или писать себе склерозные записки. Открыл упаковку, проглотил, запил водой — все! Теперь жди, что «оригами» за несколько дней справится со своей задачей. После этого листок со складками переместится в тонкий кишечник, где благополучно растворится в его нейтральной среде. Таблетка будущего, не иначе.

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

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 Ankvarтира.ru

РЕКЛАМА

Маникюр кокошником украшу

Какие дизайны ноготочков сегодня делают москвички

Согласно последним исследованиям из бьюти-мира, москвички тратят на маникюр до 50 тысяч рублей в год. При этом ноготочки они обновляют минимум раз в месяц. Какие сейчас есть тренды в этой сфере, узнала «Вечерка».

Многие москвички признаются — процедура в последнее время бьет по карману, но отказываться от нее они не собираются. Основатель крупного бьюти-пространства Лилит Симонян считает, что девушки готовы платить не столько за саму услугу, сколько за качество и впечатление от нее.

— Маникюр уже скорее регулярная статья расходов на себя, чем просто разовый уход. Поэтому 50 тысяч рублей я считаю вполне разумной суммой, если девушка может себе это позволить, — говорит Лилит Симонян.

По ее словам, в тренде сейчас «тихая роскошь»: девушки предпочитают классический красный, бордовый, а также светло-розовый (2) и другие пастельные цвета, зачастую без кричащих элементов дизайна и экстремальной длины.



НАНУС КАЗЕРМАН/РИА ТАСС. СТУДИЯ RUSSIAN MANICURE. ЛИЧНЫЙ АРХИВ ДАРЬИ КУРАКОВОЙ. ЛИЧНЫЙ АРХИВ ЛИЛИТ СИМОНЯН.

4 июля. Москвичка Оксана Поротова с новым маникюром отдыхает в музее-заповеднике «Коломенское». ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



Стоимость бьюти-услуги в разных странах

Страна	Цена (руб.)
Россия	1700–3500
США	3200–4800
Китай	1400–1800
Франция	1800–4500
Швейцария	3700–6500
Таиланд	1900–2000

— Все больше девушек и во все выбирает маникюр без покрытия или с приближенным к натуральному (3). Мне кажется, это отражает общее изменение отношения к красоте: через маникюр уже не обязательно кричать о себе, — добавляет Лилит Симонян.

Конечно, сложные дизайны тоже никуда не делись. Как отмечает Симонян, всегда будут дамы, которым захочется поэкспериментировать с кружевом, объемным декором, металлическими

НАШИ МАСТЕРА ВЕЗДЕ НУЖНЫ

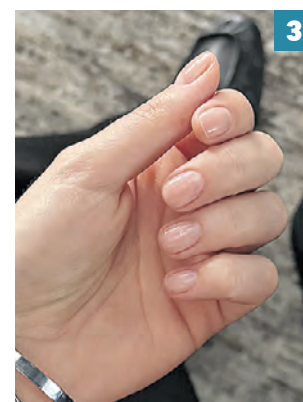
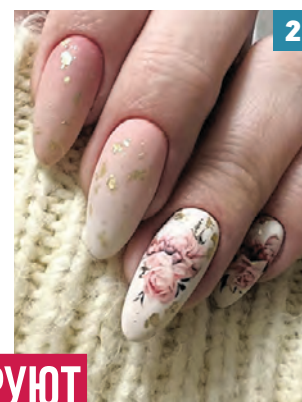
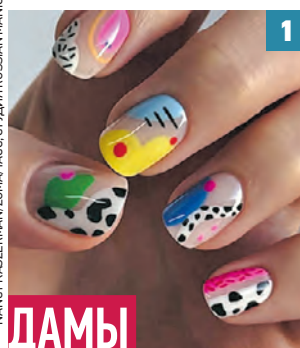
Известная американская актриса Зендея недавно вышла на красную дорожку в образе греческой богини. Такой нежный образ она решила «выгулять» на премьере фильма «Одиссея» (в этой же картине Зендея как раз сыграла богиню мудрости и войны Афины). Но взгляд критиков был прикован не к ее платью и прическе, а к аккуратно выполненному маникюру в нюдовом оттенке. Оказалось, что ногти актрисе сделала мастер из России, которая работает на Манхэттене. Почерк наших мастериц, к слову, заметить довольно просто. Дело в том, что именно русские девушки делают ногти аккуратно и качественно, за рубежом процедура так и называется — «рашен

маникюр». И дело тут не только в национальных орнаментах: «рашен маникюр» предполагает определенную аппаратную обработку кутикулы, которая в других странах не распространена. В России же индустрия маникюра развита очень хорошо. А вот в США или Германии местные дамы обычно выходят с плохо обработанной кутикулой и криво нанесенным лаком.

К слову, не секрет, что многие иностранные звезды делают маникюр исключительно у наших мастеров. Среди них семейство Кардашьян, Хейли Бибер, Рита Ора и другие. Конечно, стоимость такой процедуры может отличаться от работ местных мастеров, но зато результатом звезды на сто процентов остаются довольны и выглядят выигрышнее своих коллег.



Маникюр звезде красных дорожек Зендее сделали в салоне, где работают мастера из России



ДАМЫ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЮТ С КРУЖЕВОМ, МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ ЭЛЕМЕНТАМИ

элементами и даже пирсингом на ногтях.

Мастер маникюра с 14-летним опытом Дарья Куракова отмечает, что в моду постепенно возвращаются и стразы, и ручная роспись (1).

— Также снова входит в моду «кошачий глаз». Я думаю, это связано с поп-культурой из Азии и южнокорейскими звездами. Еще я заметила, что молодежь всерьез интересуется русским стилем. Я часто использую изображения матрешки, героев русских сказок, кокошника. Получается невероятно кра-

сиво и необычно, — делится Дарья Куракова.

Мастер считает, что высокая цена маникюра обусловлена сложностью некоторых дизайнов, стоимостью расходников и оборудования. — Мне кажется, что 50 тысяч в год — это наша реальность. Качественный и красивый маникюр дешевым не будет, — отмечает Дарья.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

ОПРОС

А СКОЛЬКО ДЕНЕГ ВЫ ТРАТИТЕ НА МАНИКЮР КАЖДЫЙ МЕСЯЦ?

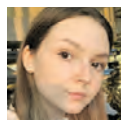
МИРОСЛАВА ПЕТРОВСКАЯ
ЮРИСТ



На маникюр я ежемесячно трачу примерно 2500–2700 рублей в зависимости от дизайна. Мне нравится выбор цвета и рисунка, он отражает мое настроение. Да и сам процесс маникюра для меня приятен. Эту процедуру я делаю регулярно, поскольку для меня важно, чтобы руки выглядели ухоженно. Максимум я готова потратить

3000–3500 рублей, при этом он должен быть качественным. Это не просто маникюр, а способ немного отключить голову от дел. Он не только помогает выглядеть ухоженно, но и является средством самовыражения человека.

МАРИНА ЗАДВОРНИКОВА
ЖУРНАЛИСТ



Маникюр для меня больше необходимость, чем эстетическая

потребность. Мне не нравятся мои руки без маникюра, без лака они более тонкие. Это неудобно, например, когда моешь посуду. Меня очень утомляет сидеть два часа на маникюре, зато остальные три недели я не думаю о ногтях вообще. Цена маникюра — 3700, это средняя цена для Москвы, мне кажется. Но я предполагаю, что могла бы делать дешевле у частных мастеров. Маникюр дает мне уверенность: я могу указывать на что-то

или пожимать руку людям, зная, что руки выглядят аккуратно и эстетично.

ИРИНА ДОБРЫНИНА
ЭКОНОМИСТ



Мне маникюр обходится примерно в 1700 рублей. Готова потратить не больше 2000 рублей. Больше всего я ценю в маникюре возможность сэкономить время. Лучше посидеть полтора часа у мастера, чем самой кра-

сить и сушить. Ногти прочные, они не ломаются и выглядят изящно.

НАДЕЖДА УМАНОВА
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ



Я трачу на маникюр от 2800 до 3100, зависит от объема работы и нужно ли мне «починить» трещинки на ногтях. Мне очень нравится, что во время процесса можно и побеседовать с мастером, и фильм или сериал посмотреть,

но самое главное для меня — результат. Ощущение от нового маникюра всегда как маленькое событие и обновление. Мне нравится аккуратная форма, предпочитаю нюд. Готова тратить, пожалуй, не более 3500, так как мы живем по возможностям. Я считаю, что это одна из необходимых вещей, так как он поддерживает руки в ухоженном состоянии.

Е. Москвичей опрашивала
АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

В сети набирают популярность видео, посвященные организации пространства. В них рассказывают, как удобно и практично раскладывать вещи в шкафах, на кухне, в ванной. Есть даже профессия, представители которой отвечают за организацию пространства. «ВМ» разобралась, в чем ее суть.

Считается, что культура грамотной организации пространства появилась в 1970–1980-е годы. Одна американская домохозяйка так восхитила своих подруг порядком, наведенным в кладовой, что они стали просить ее навести такой же у них самих. Рост потребительской культуры сыграл особую роль в развитии этого движения: вещей становилось больше, а времени для их сортировки — все меньше. Интерес к эргономике пространства привел к тому, что основам грамотной организации квартир, домов и даже офисов стали обучать. Выпускникам некоторых курсов даже выдают дипломы государственного образца. Организаторы пространства работают на стыке сразу нескольких отраслей: дизайна, экологии, а также психологии и педагогики. Для того чтобы сделать помещение чистым, уютным, а главное — удобным, им необходимо изучить клиента и его бытовые привычки.



СИСТЕМА ХРАНЕНИЯ ДОЛЖНА ОТВЕЧАТЬ БЫТОВЫМ ПРИВЫЧКАМ ХОЗЯИНА

Расставить все по полочкам

Кто такие организаторы пространства и чем полезен их труд

— Мы не занимаемся уборкой квартир и домов. Мы отвечаем за создание практичной системы хранения. Для того чтобы порядок сохранялся как можно дольше, очень важно учитывать пожелания клиентов, а также их стиль жизни, — рассказывает организатор пространства Любовь Никонорова. — Помочь в этом может предварительное общение.

Оно позволит лучше узнать человека и создать более эргономичную систему хранения, адаптированную под его запросы. По словам специалиста, сегодня такая услуга пользуется спросом среди нескольких категорий людей. В числе основных клиентов — бизнесмены и семьи с детьми. Главный секрет популяр-

27

процентов россиян делают генеральную уборку в своем доме или квартире как минимум раз в сезон.

ности кроется в удобстве и долгосрочности эффекта. — Каждая вещь получает свое удобное место. Такая схема снижает вероятность захламления и необходимость в частых генеральных уборках, — подчеркивает эксперт.

Час работы такого профессионала в среднем стоит 2–4 тысячи рублей. Месячный заработок может достигать 150 тысяч рублей. Зарплата зависит от уровня подготовки специалиста и количества заказов.

Конечно, создать комфортную и удобную среду дома можно и без посторонней помощи. Для этого нужно придерживаться нескольких правил.

Так, например, Любовь Никонорова советует всегда начинать уборку с само-

го, пожалуй, безжалостного, но очень полезного этапа — расхламления. Важно провести ревизию собственных вещей. Те, которые еще нужны, разложить по категориям, а те, которые уже не используются, — утилизировать. К слову, относить вещи на помойку совсем не обязательно. Ненужное можно отдать родственникам и друзьям или передать на благотворительность.

Для того чтобы эффект от уборки оставался более длительным, важно определить место для хранения каждой категории вещей. Усовершенствовать

пространство можно с помощью полок и органайзеров. — Есть рабочая система «горячих и холодных зон». Это значит, что в зоне от носа до колен человека располагаются те предметы, которые используются постоянно. Вещи, не соответствующие текущему сезону, лучше убрать в «холодную зону». Так сохранять порядок станет еще проще, — добавляет эксперт.

Любовь Никонорова предупреждает: эти правила могут оказаться бесполезными, если регулярно увеличивать количество вещей в доме и захламлять полки в очередной раз.

— При походе в магазин помните о том, что у вас уже есть дома, а чего нет. Также не забывайте избавляться от устаревших и сломанных вещей, — рекомендует специалист.

АЛИНА МОИСЕЕНКО
vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Строительство и ремонт

ДВЕРИ
Межкомнатные
Входные
Замер + доставка
+ установка
Пенсионерам, ветеранам
скидки до 30%
8 (495) 208-03-88

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

Недвижимость

● **Срочный выкуп**, сниму комнату, квартиру, дом, дачу, земельный участок, любую недвижимость. Опыт 16 лет. Александра. Т. 8 (926) 316-66-17
● Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
● Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
● Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08

Юридические услуги

● **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
● Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12

Профессиональные ЮРИСТЫ
Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?
Срочная защита.
Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.
Бесплатная консультация
Телефон 8 (495) 147-07-03

● Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30
● Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

Коллекционирование

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

● Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
● Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

КУПЛЮ ДОРОГО
антиквариат
и предметы СССР
Посуду, сервизы, хрусталь, подстаканники, украшения, картины, статуэтки бронзовые, чугунные, фарфоровые. Елочные игрушки, модельки, часы, значки, книги. Бижутерию, бусы, брошки
Выезд и оценка бесплатно
Оплата наличными
8-950-433-46-20

КОМИССИОНКА
НА ШАБЛОВОКЕ!
ПЛЮШКИН
ПОКУПАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ
СССР - АНТИКВАРИАТ И МНОГООЕ ДРУГОЕ!
✓ ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ
✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
✓ СРАЗУ РАСЧЕТ НА МЕСТЕ
ВЫЕЗД И ОЦЕНКА БЕСПЛАТНО!
ЗВОНИТЕ - ДОГОВОРИМСЯ!
+7 (965) 288-77-55 ул. Шаболовка, 69/32
— ВЕЩИ С ИСТОРИЕЙ — В НОВОЙ ЖИЗНИ —
● Книги 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!

МУЗЕЙ старинной книги
ДОРОГО КУПИТ АНТИКВАРИАТ
КНИГИ до 1940 г. до 1 млн р.
Награды ст. • Монеты • Значки
Иконы • Картины • Коллекции
Автографы • Архивы • Открытки
Самовары • Портсигары • Часы
Статуэтки • Будды • Фарфор
8 (925) 835-80-33
Отд. закупки, Светлана
● Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09

● 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

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР
Настройка smart ТВ
Настройка цифровой ТВ-приставки
Пршивка 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

Транспортные услуги

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

На правах рекламы

ПОГОДА

Дожди столицу охладят

Прогнозом погоды на вторую половину недели поделилась главный специалист информационного агентства «Метеоновиости» Татьяна Позднякова.

По словам метеоролога, к Москве подойдет холодный атмосферный фронт. Он отметится дождями, сменами направления ветра, но серьезного похолодания не будет. В пятницу и субботу максимальная температура в Москве будет +24...+28 градусов.

Это уже не так жарко, но все равно градуса на 2 выше климатической нормы. Кстати, погоду на этой неделе в сети называют «прощальной августовской жарой». Однако Татьяна Позднякова призывает раньше времени о завершении теплого сезона не печалиться.

— Погода и в сентябре порой бывает такой, какой она должна быть в июле, — отметила собеседница.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru



Москвичка Пелагия Ермакова прячется от непогоды под зонтом. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

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

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

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.

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

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

ОТВЕТЫ

на sudoku,
опубликованные
30 июля

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

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

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

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

АКЦИЯ

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

Читательница Людмила Кичигина прислала нам на почту свою фотографию на фоне Красной площади.

— Для фотосессии мною специально был выбран красный наряд, — поделилась Людмила. — В Москву мы с семьей, сыном и мужем, приехали на юбилейный концерт группы «Руки Вверх!» из города Перми. В Москве посетили ВДНХ, прокатились на воздушном трамвае, сходили в Музей метрополитена, музей «Царь-макет» и павильон

МЦД, Парк Горького, посетили экскурсию на Останкинской башне... Съездили в Кратово на детскую железную дорогу. Конечно же, каждый наш приезд в столицу не обходится без посещения главной достопримечательности Москвы: Кремля и Красной площади! Также прокатились по Москве-реке на прогулочном красивом теплоходе.

От всей души желаем Людмиле Кичигиной и ее семье незабываемо провести каникулы в столице!

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

