

Новости  
столицы

*Горожане  
выбрали  
лучшего  
педиатра* **стр. 4**

*Портал  
в будущее  
московских  
улиц* **стр. 5**

**Телеведущая  
Елена Летучая:**  
Во мне видели  
талант политика,  
но судьба  
связала меня  
с журналистикой **стр. 10**



Истории успеха

*Идея и труд к счастью  
приведут* **стр. 6**



Стильные вещи

*Взгляд на уровне  
изящных плеч* **стр. 17**

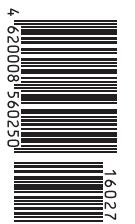


Гастроном

*Настало время  
«квасить»* **стр. 21**

11-24  
июля  
2016  
№ 13  
(1172)

16+





# Столичный формат

В подземном переходе к Москворецкой набережной разместят стеклянный музей археологических находок парка «Зарядье». Редкие исторические артефакты в музее можно будет посмотреть абсолютно бесплатно.



# 2

Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
[moscvichka.ru](http://moscvichka.ru)

## Дресс-код

В нашей постоянной рубрике «Дресс-код» модные эксперты оценивают, насколько удачным или провальным оказался образ той или иной звездной героини. На этот раз наше внимание привлек яркий наряд звезды сериала «Оттепель» Анны Чиповской, которая оказалась среди гостей Московского международного кинофестиваля.



## Комментарий эксперта



**Ольга Тарасова**  
стилист-имиджмейкер

Анна выбрала смелое платье-ципао (национальное китайское платье. — «Москвичка») от Maison Bohemique Haute Couture. Этот наряд очень удачно подчеркнул точную фигуру Анны, кроме того, в этом году такие этнические образы находятся на пике популярности. Макияж актрисы выполнен в приглушенных оттенках, как и подобает ее цветотипу (кожа орехового цвета, светлые глаза и темный цвет волос). Цветы в волосах в сочетании с мягкими локонами прекрасно дополнили весь образ и сделали его более нежным и женственным. Босоножки на каблуке, подобранные в нюдовом оттенке, изящно завершили наряд Анны. Что касается украшений, то в этом ансамбле лишними являются массивные серьги. Актрисе следовало бы подобрать серьги-гвоздики, тогда весь образ был бы идеальным и гармоничным! **С плеч долой! Как и почему этим летом нужно оголять плечи → Стр.17**



Технологии

## Удобный и комфортный город на пути к совершенству

Шестой Московский урбанистический форум стал самым масштабным в истории столицы. Более 70 делегаций из разных стран и регионов России приехали на четыре дня в Москву, чтобы обсудить ее перспективы как самого динамично развивающегося мегаполиса в мире. И это не пустые слова: в соответствующем рейтинге, составленном международной организацией PricewaterhouseCoopers, российская столица уверенно удерживает первенство, подвинув на второе место фаворита прошлых лет — Пекин. Помимо прочего, на форуме были широко представлены современные технологии, применяемые на благо города. Одним из таких «хитов» стали очки виртуальной реальности, с помощью которых гости форума могли совершить путешествие по Малому кольцу Московской железной дороги.

### Цитата

**Максим Ликсутов**  
глава Департамента  
транспорта и развития  
дорожно-транспортной  
инфраструктуры Москвы



**Москва занимает одно из лидирующих мест с точки зрения применения цифровых технологий, особенно это связано с платными парковками, где столица является лидером в мире в области бесконтактных платежей.**

## Главные новости

### Школьные переходы сделают безопаснее

К началу нового учебного года в Москве планируется модернизировать 462 пешеходных перехода. По словам руководителя Центра организации дорожного движения правительства Москвы (ЦОДД) Вадима Юрueva, это необходимо для повышения безопасности дорожного движения около школ и дошкольных учреждений. Специалисты ЦОДД провели обследования, которые показали, что практически все переходы требуют дооборудовать. Например, на многих из них следует установить искусственные неровности, защитные ограждения и дополнительные дорожные знаки. Глава центра также подчеркнул, что безопасность зависит и от культуры вождения автомобилистов и ее нужно поднимать. Ведь немалая часть аварий с участием детей происходит именно по вине водителей, нарушающих Правила дорожного движения.

### «Легенды кино» спешат к пассажирам



● 28 июня 2016 года. Тематический состав посвящен фильмам знаменитых отечественных режиссеров

По кольцевой линии подземки «побежал» еще один именной состав. На этот раз вагоны украшают кадры из знаменитых советских фильмов. — Поезд был создан совместно с Российским военно-историческим обществом и Киностудией имени Горького при поддержке Министерства культуры, — рассказал начальник Московского метрополитена Дмитрий Пегов.

## Сеть

«Москвичка» продолжает следить за новостями столичных властей в социальных сетях. Среди интересных твитов — открытие зоны чтения в «Музеоне» и появление самого большого колеса обозрения в стране.

**Сергей Собянин @MosSobyanin** Центральным объектом «Парка будущего» станет самое высокое колесо обозрения в России!

### Стройкомплекс Москвы @stroimos

Храм святителя Николая Мирликийского Чудотворца в СВАО построят в 2018 году.

### Департамент культуры Москвы @DepKult

В @park\_muzeon появился #буккроссинг и Зона свободного чтения.

### Департамент здравоохранения Москвы@dzdmos

В Москве выписано более 21 млн электронных рецептов.



Операторы краткосрочной аренды автомобилей увеличили свой парк до 650 автомобилей. До конца года эта цифра подрастет до 1,5 тысячи авто. Каждую неделю в системе каршеринга регистрируется около 2,5 тысячи горожан.



## Личное дело



**Александр Лосото**  
обозреватель

## Прожить две жизни вместо одной

**Т**ак уж вышло, что за тридцать лет мне так и не удалось разобраться, какая же профессия — моя настоящая. Отработав несколько лет врачом, я занялся журналистикой, потом еще дважды возвращался в медицину и снова из нее уходил.

Поэтому я знаю, каково это — начинать с нуля. Ты словно желторотый выпускник вуза. Будто вернулся в молодость, когда хочется доказать себе и другим, что кое-что можешь. Спрашиваешь каждую мелочь, но коллеги, порой годящиеся тебе в дети, смотрят не снисходительно, а насмешливо: вот, мол, свалился на нашу голову, седой уже, а ни бэльмеса не знает! Главное — не сломаться и, как говорил дедушка Ленин, учиться, учиться и еще раз учиться. Не просто ж так ты сменил профессию в тридцать или пятьдесят лет! Значит, есть что-то манкое, что заставляет бросить все, что знал и умел, и не бояться сплетен. Адреналин зашкаливает!

Проходит год, и тебя, наконец, признают. Ведь научиться можно всему и в любом возрасте. А острота впечатлений — куда более весомый козырь, чем опыт и усталое равнодушие. Только, гордый собой, однажды вдруг ловишь себя на мысли, что стало как-то скучно, болото рутины начинает засасывать...

Да, я порой жалею, что одну профессию рано бросил, в другую поздно пришел, метался туда-сюда. Успокаиваю себя лишь тем, что миллионы, мечтавшие о других ролях, не рискнули сойти с протоптанной тропинки. А я, счастливчик, прожил две жизни. И если б вдруг появилась возможность на старости лет стать селекционером или, скажем, меня бы позвали петь в опере, я бы рискнул. **О тех, кто решил кардинально сменить свою профессию → Стр. 6**

# Развитие промзон — плюс для экологии



«Москвичка» продолжает держать руку на пульсе деловой жизни столицы. В этом нам помогают комментарии и советы московских предпринимательниц и топ-менеджеров. На этот раз три самые актуальные новости столичной экономики для нашей газеты комментирует исполнительный директор ООО «Центр поддержки бизнеса» (WBSC) **Ирина Тутова** (на фото).



● 20 июля 2012 года. Даниловская мануфактура. Благодаря столичным властям бывшая текстильная фабрика превратилась в современный бизнес-центр

- 1** Около 100 тысяч рабочих мест было создано на территории Новой Москвы за четыре года, прошедших с момента присоединения. Создание новых высокопроизводительных рабочих мест является одним из основных факторов для роста зарплат и уровня благосостояния горожан, что позитивно скажется на бюджетных поступлениях и качественно повысит инвестиционную привлекательность новых столичных районов.
- 2** Москва вышла в лидеры среди крупнейших мегаполисов по экономичности затрат для бизнеса. Столица всегда была привлекательной для инвесторов. Тот факт, что сегодня Москва вышла в лидеры по экономичности затрат для бизнеса, в комплексе с существующими механизмами поддержки со стороны правительства создаст благоприятный эффект для компаний, работающих в области импортозамещения и инноваций.
- 3** Власти Москвы готовят пилотные проекты по реализации закона о комплексном развитии промзон. Комплексное развитие промзон позволит обеспечить город дополнительными жилыми площадями, объектами социальной инфраструктуры, создать новые рабочие места рядом с жильем. Возможный вывод части функционирующих промышленных предприятий за черту города благоприятно скажется на экологической обстановке.

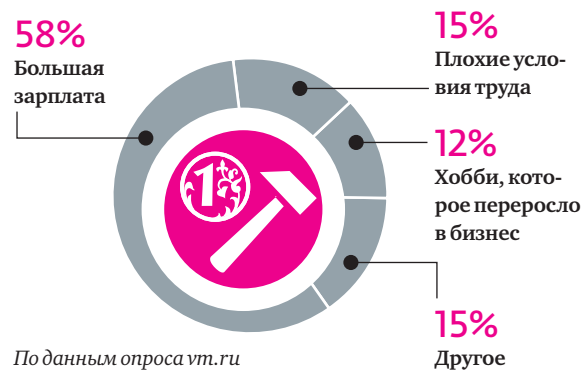
## Цифра

# 14

миллионов квадратных метров недвижимости построят рядом с новыми транспортно-пересадочными узлами. Об этом сообщил заместитель мэра Марат Хуснуллин.

Что вас может заставить поменять профессию?

В опросе приняли участие 2500 человек



## Новости

### Кредитные ставки ушли с кризисных отметок

Ставки по кредитам и депозитам в крупнейших столичных банках сравнялись с докризисным уровнем. Об этом сообщил Департамент экономической политики и развития Москвы. По данным ведомства, в десяти банковских организациях, девять из которых — столичные, максимальная ставка по рублевым вкладам населения достигла показателя 9,6 процента. Таким образом, она вернулась к отметке докризисного 2014 года. Также для крупных промышленных предприятий рублевые кредитные ставки вернулись на уровень 14 процентов годовых. По сравнению с 2015 годом этот показатель опустился на 3,5 процента. Напомним, что 10 июня текущего года Совет директоров Банка России решил понизить ключевую ставку на 0,5 процентного пункта, до 10,5 процента.

### Три года работы, обмена опытом и мнениями

Столичные власти подписали программу трехлетнего сотрудничества с Бангладеш. Об этом сообщает пресс-служба мэра и правительства Москвы. В ближайшие три года приоритетными направлениями взаимодействия станут: развитие транспорта и дорожной инфраструктуры, городское планирование, градостроительство и ЖКХ, туризм, развитие бизнеса и торговли.



● Один из наиболее значительных архитектурных памятников Бангладеша — дворец Ашан Манзил

### Сотни вариантов для малого и среднего бизнеса

Власти столицы выделили почти 800 объектов для ведения бизнеса. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы в правительстве Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений Наталья Сергунина. Каждый из предложенных объектов можно приобрести на открытых торгах. Участников подобных аукционов становится все больше, что говорит об улучшении информированности малого бизнеса. На сегодняшний день максимально привлекательны для предпринимателей нежилые помещения площадью до 50 квадратных метров. Именно они составляют половину реализованных на открытых торгах в первом квартале 2016 года объектов. На каждый из них в среднем претендовали до семи покупателей. Также предпринимателям предлагается проводить торговлю в арендованных киосках города.



В Государственном музее архитектуры имени А. В. Щусева появился необычный экскурсовод — робот по имени Алантим. Электронный гид рассказывает об экспонатах на выставке, а еще любит знакомиться и шутить с гостями.



Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

## Кредит доверия от юных пациентов

На портале электронных референдумов «Активный гражданин» горожане выбрали лучших педиатров столицы. В их числе Виктория Мороз, врач филиала № 3 детской поликлиники № 131. «Москвичка» встретилась с победительницей и узнала, как заслужить любовь маленьких пациентов.

Лучшего педиатра Москвы выбирали более 232 тысяч пользователей «АГ». Каждый из них знает своего районного врача в лицо, знаком с его работой, а значит, сделал выбор осознанно. Виктория Мороз, педиатр с 20-летним стажем, рассказала, что о голосовании она знала, но принципиально не призывала никого из своих знакомых отдать за нее голос.

— Я уже потом узнала, кто из пациентов, родителей детишек, голосовал за меня, — улыбается Виктория. — Сами на улице встречали, поздравляли и рассказывали — мы за вас проголосовали. Конечно, было очень приятно.

Впрочем, победа оказалась для Виктории неожиданностью.

— Конечно, победа стала очень приятным сюрпризом для меня. И это кредит доверия моему профессионализму, который я всегда должна удерживать на высоком уровне.

Виктории помогает не только многолетний опыт работы, но и большой стаж материнства. У нее двое взрослых детей. В медпрактике она применяет те же секреты взаимодействия с малышами, что и когда-то со своими детьми.



● 5 июля 2016 года. Один из лучших столичных врачей-педиатров — Виктория Мороз с юной пациенткой Маргаритой

— Детишек надо отвлекать, они частенько боятся врачей, — рассказывает педиатр. — В этом случае хорошо помогает рисование. Иногда предлагаю почитать стихи, спеть, станцевать.

**Секрет успеха прост — относиться к детям нужно так же, как к своим родным. Всегда с участием, заботой, теплотой и любовью**

Беды маленьких пациентов Виктория переживает как свои личные.

— Приходит ребенок с травмой, так больно смотреть на него, — сказала Виктория. — Но это помогает с душой подходить к работе.

В этих переживаниях и заключается сложность работы детского врача, поясняет Виктория. Каждую эмоцию пациента или его родителей приходится пропускать через себя.

Зато с технической точки зрения все очень просто и комфортно. Модернизация столичной медицины положительно сказалась на качестве работы врачей, уверяет Виктория Мороз. Теперь бумажная волокита осталась позади и освободилось время для важной работы с маленькими пациентами.

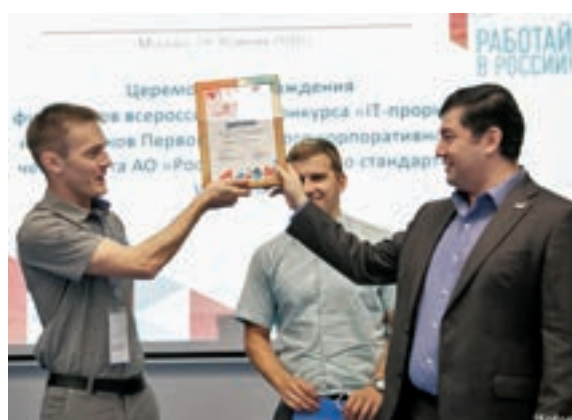
Елена Матвеева  
edit@moscvichka.ru

## Перспективное предложение

Технические вузы каждый год выпускают инженеров, конструкторов и других специалистов, которые стремятся работать на промышленных предприятиях столицы. «Москвичка» побывала на I слете молодежного актива проекта «Работай в России» и узнала о перспективах выпускников.

Иван Терентьев перешел на третий курс Московского института электронной техники. Будущий программист планирует работать по специальности, поэтому уже занимается поиском предприятия, где он сможет пройти производственную практику, зарекомендовать себя и остаться.

— Я много общаюсь с однокурсниками, и, честно вам скажу, практически все после вуза хотят работать по специальности. Вопрос только — где, — говорит Иван, который сам подошел основательно к решению этой проблемы. Студент изучил рынок и оставил свой выбор на предприятиях, которые занимаются производством микроэлектроники. Немало достой-



● 29 июня 2016 года. Генеральный директор WorldSkills Russia Роберт Уразов (справа) награждает одного из победителей первого открытого корпоративного чемпионата АО «Росэлектроника» Евгения Попечителява (слева) на I слете молодежного актива «Работай в России»

ных предложений, например, в Зеленограде.

— У нас огромное количество предприятий, нацеленных на привлечение молодых кадров, — заверяет руководитель проекта «Работай в России» Арсений Брыкин. — Только в столице более 700 компаний, гото-

вых работать с молодежью. Однако далеко не все выпускники знают об их существовании, где и как ребята могут себя применить. Поэтому наша цель — показать студентам, что молодых профессионалов, способных продвигать здоровые инженерно-технические проекты, ждут. Студенты технических вузов уже с первых курсов участвуют в научно-исследовательских проектах, предлагают инженерные решения различных задач. Для мотивации молодых талантов многие компании проводят собственные внутренние конкурсы на лучшее инновационное предложение.

— Формируя проектную среду, мы решаем сразу две важные задачи: помогаем молодым специалистам реализовать свои бизнес-идеи и проекты и находим те инновации, которые позволят нам достичь технологического лидерства, — поделился опытом начальника отдела обеспечения инновационной деятельности компании, занимающейся разработкой космических систем, Александр Николашин.

Наталья Тростьянская  
n.trotyanskaya@moscvichka.ru

## Новости

### Дикие звери на расстоянии вытянутой руки



● В «Лосином Острове» можно будет увидеть диких животных, численность которых сейчас уменьшилась

В «Лосином Острове» устроят выставку диких животных. Посетители смогут увидеть лося, кабана, лису, зайца, ланя, оленя.

— Вольерный комплекс уже построен, теперь он постепенно будет наполняться, — рассказал глава Департамента природопользования и охраны окружающей среды Антон Кульбачевский.

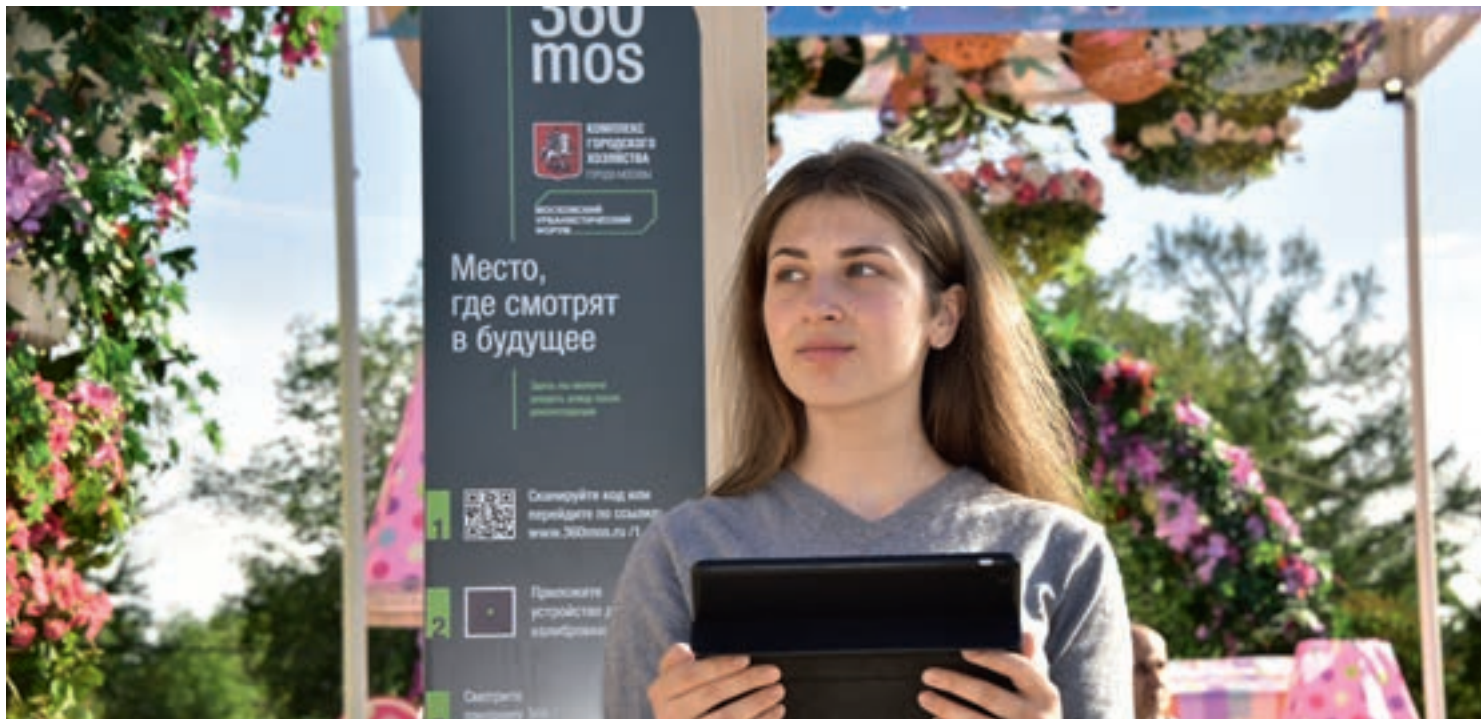
По его словам, в вольеры поселят тех животных, которые проживают на территории заповедника, но численность их недостаточно велика.



После завершения реконструкции «Лужники» станут первым в Москве спортивным парком, основным направлением которого будет активный отдых москвичей и гостей города. Здесь смогут отдохнуть до 4 миллионов человек.



Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
[moscvichka.ru](http://moscvichka.ru)



## Портал в будущее столичных улиц

В столице полным ходом идет реконструкция центральных улиц. Как изменится пространство после завершения работ по программе «Моя улица», горожане могут увидеть уже сейчас. На Тверском бульваре установили информационную стелу. «Москвичка» оценила все плюсы новинки.

Аккуратная информационная стойка в деревянной оправе расположилась на противоположной стороне от памятника поэту Александру Пушкину. Несмотря на видимую скромность, именно это устройство позволяет горожанам переноситься в будущее и любоваться обновленным Тверским бульваром. Сделать это несложно. Весь алгоритм действий расписан на стеле в пошаговом режиме. Одной из первых новую программу

протестировала москвичка Дарья Громова. Сначала девушка поднесла свой телефон, подключенный к интернету, к специальному QR-коду на стеле. Другой вариант — пройти по ссылке [www.360mos.ru/1](http://www.360mos.ru/1). Кроме обычного телефона подойдет любое электронное устройство с камерой, например планшет или ноутбук. Затем Дарья снова приложила мобильный к стеле. И спустя несколько

● 28 июня 2016 года. Тверской бульвар. Москвичка Дарья Громова учится пользоваться новой информационной стелой. Сервис оказался удобным и интуитивно понятным

минут на экране смартфона она увидела панораму преобразованного Тверского бульвара с новыми широкими тротуарами для прогулок, скамейками и историческим фонарями, деревьями и цветниками, пунктами велопроката. Главная фишка программы заключается в том, что просматривать живые картинки можно в формате 360 градусов.

— Наглядно видно — в районе Тверской станет комфортнее и удобнее, — оценивает возможности информационной новинки Дарья Громова. По словам главы Департамента топливно-энергетического хозяйства города Павла Ливинского, для этого и была установлена стела. Она дает внятный ответ на главный вопрос горожан: когда же из центра исчезнут бело-зеленые ограждения строительных площадок?

— Ответ мы можем дать уже сейчас — он содержится в интерактивных стелах, — сказал Павел Ливинский. — Такие стелы позволяют горожанам заглянуть в будущую реальность — ее можно будет наблюдать воочию уже в августе. То есть следить за тем, как будет выглядеть конкретный участок. И, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Сразу становится ясно, ради чего горожанам терпеть временные неудобства. Стелу можно найти не только на Тверском бульваре, но и в районе Театральной площади. Устройства будут работать до завершения программы благоустройства «Моя улица», запланированного на сентябрь.

Что касается увеличения числа подобных информационных стоек, то, по словам Ливинского, этот вопрос обсуждается. Если стелы будут востребованы, их установят по всему городу.

Екатерина Петрова  
[e.petrova@moscvichka.ru](mailto:e.petrova@moscvichka.ru)

## Лучше гор станут только спортивные горы

Власти и инвесторы вдохнут новую жизнь в старые спортивные объекты Воробьевых гор. К 2017 году в Москве появится трамплин, на котором можно проводить всероссийские и международные соревнования, а к 2018-му — канатная дорога, которая свяжет горы со спортивным комплексом «Лужники».

Величественный трамплин, построенный в 1953 году и получивший название Большой, стал одним из главных украшений Воробьевых гор. В 1950-е здесь проводились международные соревнования, и посмотреть на летающих лыжников собиралась вся Москва. Трамплин по своей высоте и стати спорил даже с башней на Шаболовке. Но прошло время, и он устарел. Аварийное состояние сооружения не позволяет готовить юных спортсменов к соревнованиям.

— В Московском регионе практически нет аналогичных мест, где можно было бы тренировать подрастающее поколение, — считает президент Фе-



● Проект трамплина на Воробьевых горах. Под ним расположится спортшкола, будет устроена судейская башня, а наверху создадут смотровую площадку

дерации фристайла России Алексей Курашов. — Огромное количество детей занимается в горнолыжных школах столицы, и лишить их трамплина — значит загубить спорт. Склон, трассы и все конструкции не-

обходимо реконструировать. Лучше переждать год-два, но получить высокочастотные спортивные сооружения. Федеральные и столичные власти, а также инвесторы услышали призыв спортсменов и москвичей, которые ратуют за преобразование Воробьевых гор. Принято решение о реконструкции самого трамплина и спортивной школы. К работе привлекли лучших проектировщиков.

На Воробьевых горах, помимо спортшколы и трамплина, появится канатная дорога. Она пройдет над Москвой-рекой и станет одним из центральных элементов спортивно-рекреационной зоны в этом районе. Специально для спортсменов будут созданы четырехкресельные кабины. По канатке можно будет добраться от улицы Косыгина до набережной Парка Горького. А на гондольных фуникулерах совершить путешествие от улицы Косыгина до «Лужников». Кабины оборудуют приспособлениями для перевозки велосипедов. Горожане смогут не нести их по лестницам метрополитана от Воробьевых гор к «Лужникам». К тому же фуникулер гармонично впишется в пейзаж Воробьевых гор, став одной из знаковых достопримечательностей столицы. Оттуда откроется живописный вид на Москву. Фуникулер будет решать сразу три задачи: экскурсионную, спортивную и транспортную, так как в зимний период на нем будут подниматься на горнолыжный трамплин спортсмены-лыжники.

Василиса Чернявская  
[v.chernyavskaya@moscvichka.ru](mailto:v.chernyavskaya@moscvichka.ru)



# Истории успеха

Москвич Сергей Вищипанов разработал браслет помощи — это закодированный ключ к медицинским данным. Он помогает врачам оперативно работать с пациентами. Им уже заинтересовались медики Европы.



# 6

Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
[moscvichka.ru](http://moscvichka.ru)

## Сочиняй мечты

Как сказала Коко Шанель: «Все в наших руках. Поэтому их нельзя опускать». Цитируют эту успешную женщину многие, но вот следовать такому девизу может не каждый. «Москвичка» поговорила с людьми, которые поменяли наскучившую работу на занятие по душе.

# К

Каждый из них был успешен в своей профессии. Но однажды они решили кардинально поменять свою жизнь и посвятить себя по-настоящему любимому делу. Так переводчик с португальского стала искусным пекарем, банковские работники занялись флористикой, а лингвист по образованию открыла соляную пещеру.

**Дарья Сонькина, 29 лет, бывший журналист и переводчик [1]**  
Несколько лет назад она открыла собственную компанию с простым, но очень запоминающимся названием «Дашины пирожки» и успела прославиться своими фирменными пирожками на всю Москву. По образованию Дарья лингвист — переводчик с португальского и английского языков. После университета она уехала в Чили на четыре месяца, где выучила еще и испанский язык. Дело было в 2010 году. Тогда в Чили было сильное землетрясение. И ей пришлось попробовать себя в качестве журналиста, она передавала информацию для ведущих российских СМИ. Так судьба свела ее с журналистикой.  
— По возвращении я начала работать корреспондентом. Параллельно зани-

История с пирожками началась случайно. В 2012 году мы готовились к Новому году. Каждый должен был принести на праздничный стол свое блюдо. Я напекла пироги



малась переводами, в выходные и по вечерам, — рассказывает Дарья, вспоминая былую работу. — Даже переводила книгу с английского на русский. Но я всегда понимала, что не хочу заниматься этим восемь часов подряд пять дней в неделю. Да, работа переводчика интересная. И, что уж говорить, прибыльная. Но ведь, по сути, переводчик — это говорящая машинка. И не важно, речи людей какого ранга ты переводишь. Суть работы не меняется. Ты — транслятор чужих мыслей. Со временем Дарья охладела и к журналистике.  
— Меня волновали не столько деньги, хотелось создавать что-то самой. И я нашла это в пекарском деле. А история с пирожками началась случайно. В 2012 году мы готовились к Новому году. Собиралась большая компания, родственники будущего мужа и друзья. Каждый должен был принести на праздничный стол свое блюдо. И я напекла пирожков. Жутко переживала. Раньше я пекла под чутким руководством бабушки и по ее секретным рецептам. И гости мои пирожки оценили. Все хвалили. Я такого не ожидала. Решила об этом написать на своей страничке



В 1886 году американский коммивояжер Дэвид МакКоннел, чтобы увеличить уровень продажи книг, вкладывал в них маленькие образцы с парфюмом. Так началась история каталогов с пробниками духов.



**1** 1 июля 2016 года. Дарья Сонькина и одно из главных ее «орудий» — скалка для раскатки теста **2** 29 марта 2016 года. Клавдия Кулакова воодушевилась эффектом соляной пещеры: благодаря десятидневному курсу ее маленький сын перестал болеть. Тогда-то она и решила открыть свою «лечебницу» **3** 30 июня 2016 года. Цветочный бизнес не только приносит удовольствие и финансовое благополучие Татьяне и Павлу — благодаря ему их дружба переросла в крепкое чувство



**Клавдия Кулакова, 34 года [2]**  
Клавдия лингвист по профессии, преподаватель иностранных языков. А еще — заботливая мать, и именно ребенок вдохновил ее и мужа открыть в Москве соляную пещеру и заняться совершенно новой для них деятельностью. Когда сыну Клавдии Лаврентию было три года, они отправились на отдых в подмосковный санаторий, где впервые посетили соляную пещеру. Десятидневный курс сеансов оказался эффективным: ребенок перестал подхватывать болезни в детском саду, начал лучше засыпать.

— Воодушевившись таким результатом, я стала собирать информацию о соляных пещерах и искать что-то подобное в Москве, но рядом с домом ничего не нашла, — делится воспоминаниями Клавдия. — Так и появилась идея нашего необычного семейного дела.

Как это часто бывает, идея воплотилась в жизнь несколько иначе, чем было задумано: помещение рядом с домом снять не удалось. Однако нашлось подходящее место в пяти минутах ходьбы от станции метро «Бауманская». Раньше там было ателье по пошиву одежды; конечно же, не обошлось без перепланировки. Эту работу взял на себя муж Клавдии Иван, инженер-проектировщик по специальности. Стоимость ремонта поделили пополам с арендодателем. Придумали для соляной пещеры красивое название: «Северное сияние».

— Чтобы начать этот бизнес и заниматься им, мужу пришлось взять кредит — около полутора миллионов, а мне — сменить род деятельности. До этого я работала в центре детского творчества педагогом-организатором, — приоткрывает секреты семейного дела Клавдия. — Сейчас я много времени посвящаю делу, часто сама исполняю роль администратора, принимаю клиентов. Мы подсчитали, что при хорошей посещаемости наши вложения должны окупиться за полтора года.

Оборудование соляной комнаты скрыто от глаз посетителей и зани-

мает немного места. Главное — это распылитель сухого аэрозоля для создания в воздухе определенной концентрации соли. Таким образом воспроизводится микроклимат природной соляной пещеры; также подобный воздух можно сравнить с морским. Клиенты же, попадая в саму пещеру площадью 15 квадратных метров, видят рельефные соляные стены, меняющуюся подсветку и заполняющий помещение солевой аэрозоль, напоминающий туман. — Напротив дома, в котором располагается наша пещера, — детская площадка, а мамы с детьми — как раз наша целевая аудитория, — говорит Клавдия. — Весной этого года, когда мы только открылись, я ходила на эту площадку и рассказывала потенциальным клиентам о наших услугах. Кстати, в нашей пещере можно устроить романтическое свидание. Мы сервируем столик на двоих, ставим приятную музыку и дарим одно дополнительное посещение пещеры на два лица. Супруги планируют устраивать в соляной пещере не только свидания, но и детские праздники. А еще открыть сеть соляных комнат в Москве.

**Татьяна Буракова и Павел Бураков, 31 и 39 лет [3]**

Супруги Татьяна и Павел Бураковы привыкли работать по точному графику в крупном столичном банке. И работали бы дальше. Но мечта перевесила. Теперь они занимаются созданием авторских букетов и оформляют праздники в своей цветочной мастерской настроений Studio-floral.

Татьяна работала в банке, общалась с клиентами, улыбалась по нормированному графику и... Все бы было неплохо, но эта работа просто не приносила ей удовлетворения.

— К творчеству меня тянуло еще с детства. Подростком окончила архитектурный колледж, но потом все же поступила в университет на экономиста. Все шло с точным расчетом: престижный вуз, высокооплачиваемая работа, а вечером — цветы, — рассказывает о своем бизнес-пути Татьяна. — Это было хобби для души: я собирала красивые букеты. Как-то на день рождения коллеги я сделала букет с клубникой. Тогда от многих сотрудников офиса я услышала массу восторгов.

Постепенно начали приходить заказы от других сотрудников. Время шло, работа в банке Татьяне стала надоедать.

— Я сидела в офисе и думала: быстрее бы домой, заняться цветами. Решительность пришла, когда я ощутила поддержку, — делится воспоминаниями Татьяна. — Тогда с моим

**Изначально это было хобби для души: я собирала красивые букеты.**

**Помню, как сидела на работе в офисе и думала: быстрее бы вернуться домой, заняться цветами**

будущим мужем Павлом мы просто дружили, он тоже работал в банке. Потом уволился. Как-то мы встретились за чашечкой кофе. Начали обсуждать мое цветочное увлечение. Тогда между нами и проскользнула искра. А еще идея: создать свой магазин цветов.

Татьяна ушла с надоевшей работы. Супруги оформили ИП и арендовали небольшое помещение на окраине Москвы. В этом бизнес-тандеме Татьяна отвечает за творчество, а Павел — за логику и организацию. — Мы создали мастерскую, а потом расширили профиль: стали заниматься не только цветочными композициями, но и серьезным оформлением, использовали сложные декоративные конструкции, которые мастерил муж. В основном мы занимались оформлением свадеб и корпоративов.

Дело ребят не стоит на месте. Татьяна и Павел решили делать букеты из овощей.



Подготовили  
**Наталья Лучкина**  
n.luchkina@moscvichka.ru



**Полина Яшкова**  
edit@moscvichka.ru

в соцсети. Сказала, если кто еще желает попробовать моих пирожков — я готова печь. И тут пошли заказы от знакомых. Первый раз я напекла 100 пирожков для приятельницы, они стоили тогда по 35–40 рублей. Заметив интерес знакомых, я создала страничку в соцсетях — «Дашини пирожки».

Дело пошло в гору. Днем Дарья работала в редакции, а ночью пекла. Правда, как и в любом деле, не обошлось без трудностей.

— Духовка была, мягко говоря, не самая лучшая. Времени было мало, а заказов много. Я буквально сходилась с ума. Потом поступило предложение от одного крупного фермерского магазина — печь для них. Я оформила себя как индивидуального предпринимателя и засучила рукава.

Дарья сделала свой выбор: уволилась с работы и целиком и полностью посвятила себя пекарскому делу. Поначалу молодая предпринимательница в эту идею не верила, но все-таки собрала нужную сумму — 200 тысяч рублей. Затем арендовала небольшой цех за 10 тысяч в месяц.

— Я сделала ремонт, купила большую духовку, плиту, холодильник. Но через год нам стало там тесно, и мы арендовали другой цех, в 10 раз больше, — рассказывает о развитии бизнеса Дарья. — Сейчас у меня есть пекари, администратор, помощница и, главное, постоянные заказы и клиенты. А еще — четкое ощущение, что это не предел.



Американский актер и режиссер Харрисон Форд так и работал бы плотником, если бы в один прекрасный день не получил заказ, определивший его будущее. Ему предстояло отделать кабинет для молодого режиссера Джорджа Лукаса.



## Зигзаг удачи

До того как прославиться и стать знаменитыми, многие отечественные и зарубежные звезды зарабатывали себе на хлеб, укладывая кирпичи на стройке или обучая детей в школе. О тернистом пути к славе и воле судьбы «Москвичка» лично узнала у российских знаменитостей.

**Андрей Соколов, актер**



По окончании Московского авиационно-технологического института с дипломом инженера-механика я отправился на всесоюзную стройку — БАМ. Сейчас из того времени вспоминается только хорошее: сопки под ногами, малина черпаками, природа сумасшедшая. Вольница, свобода, фантастическое ощущение. Хотя там, признаться, было нелегко. Помню, по приезде меня поразило

**Алена Свиридова, певица**



В педагогический я пошла потому что мама сказала: «Пусть будет высшее музыкальное образование, потом разберемся». После института — а тогда было распределение по заводам, фабрикам, больницам и школам — ты был обязан отдать долг государству. Мне выпало работать в районной школе учителем пения, и я честно отработала год. В классе было 30 сорванцов, которые

**Григорий Антипенко, актер**



Я, можно сказать, вырос на «Мосфильме», ведь мои родители работали там инженерами, а дядя был вторым режиссером. До сих пор помню коридоры киностудии, в бесчисленных лабиринтах которых можно было заблудиться. Люди по ним не ходили, а бегали. Меня все это, впрочем, не привлекало: я был совершенно неартистичным ребенком. Более того — замкнутым и стеснительным. Поэтому и решил искать себе дело «поскромнее». Окончив училище по специальности аптекарь-фармацевт, я пошел работать в аптечный киоск. Потом работал менеджером, бутафором на «Мосфильме», рекламным агентом, делал факсимильные копии. В общем, перепробовал профессий двадцать. У меня, если честно, не было большой потребности общаться с людьми, мне вполне хватало своего внутреннего

### Звездный переворот



Американская актриса **Вупи Голдберг** (настоящее имя — Кэрин Элейн Джонсон) до того, как стать кинозвездой, сменила немало профессий. До ролей в кино, которые принесли актрисе четыре престижные кинонаграды («Оскар», «Грэмми», «Эмми» и «Тони»), Вупи пришлось поработать ночным сторожем и укладчицей кирпичей на стройке. А еще она долгое время работала гримером, правда, не совсем обычным — макияж она накладывала покойникам в похоронном бюро. Наконец, в 1974 году через одно из театральных агентств ей удалось найти актерскую вакансию в новом театре города Сан-Диего. Следуя за своей мечтой, Вупи с ребенком на руках пришлось уйти от мужа, который отказался покинуть Нью-Йорк и переехать в другой город.



Шотландский актер и мачо **Джерард Батлер** до того, как появиться в фильмах «300 спартанцев», «Законопослушный гражданин» и «Рок-н-рольщик», даже не думал о кинокарьере. Чтобы не расстраивать родителей, Джерард сразу после школы поступил в престижный колледж при университете Глазго на юридический факультет. Получив диплом, Батлер устроился в одну из крупнейших юридических фирм Эдинбурга Morton Frazer для прохождения двухгодичной стажировки. Несмотря на успехи, Джерард так и не смог смириться с рутинной и жестким графиком на работе. Однажды на одном из театральных фестивалей он увидел спектакль, после которого понял, что выбрал не ту профессию. С карьерой юриста у Батлера не заладилось — за неделю до окончания стажировки его уволили, он переехал в Лондон, где прошел кастинг для постановки шекспировской пьесы «Кориолан» в театре «Мэрмейд».



Самая известная в мире блондинка, икона стиля, секс-символ, певица и актриса — **Мэрилин Монро** (настоящее имя — Норма Джин Бейкер), классический пример истории про Золушку. До своей блестящей кинокарьеры молоденькая Норма трудилась на авиационном заводе, где проверяла исправность парашютов. Мир не узнал бы Душечку Дану Ковальчик из комедии «В джазе только девушки» и Лорелей Ли из «Джентльмены предпочитают блондинок», если бы не случай. Однажды по указанию президента США Рональда Рейгана в компанию, где трудилась будущая кинодива, приехал фотограф Дэвид Коновер. Ему нужно было сделать снимки женщин на военных заводах. Там он увидел ее — обаятельную Норму Джин. Он сразу предложил ей начать карьеру фотомодели, и та без раздумий согласилась. Так Норма перекрасила волосы в платину и стала петь о том, что бриллианты — лучшие друзья девушек.

За настоящий мужской труд и награда была достойной — «жигули» канареечного цвета. Потом много машин сменил, но как эту — ни одну не любил



В педагогический я пошла просто потому что мама сказала: «Пусть будет высшее музыкальное образование, потом разберемся»

обилие мух и пыли. Последняя была везде: на зубах, в ушах, в ботинках. А от насекомых в вагончике-бытовке избавиться было просто невозможно. Но за настоящий мужской труд и награда была достойной — «жигули» канареечного цвета. Потом я много машин сменил, но как эту — ни одну не любил: мог ее отремонтировать с закрытыми глазами. Актерскую профессию уже выбирал, конечно, не «вдруг» и не «по наитию». Просто, наверное, не сразу пришел к этому решению. А теперь занимаюсь режиссурой. Главное — найти свое дело и получать от него удовольствие.

весь урок только делали, что стояли на ушах. Это были ученики начальных классов. Они уставали на уроках по другим предметам и считали, что на музыке можно оторваться по полной программе. Для меня было большим достижением, если удавалось удерживать их внимание в течение хотя бы 15–20 минут. Позже, когда я стала уже артисткой, поняла, держать класс и держать зал — это практически одно и то же.

В детстве решил искать себе дело «поскромнее». Окончив училище по специальности аптекарь-фармацевт, я пошел работать в аптечный киоск

мира. Но вдруг стало интересно, что происходит вне его. И я решил пойти в самую публичную, самую для меня экстремальную профессию — актера.



Подготовила  
**Дарья Ефремова**  
edit@moscvichka.ru



# Помощь города

К концу 2016 года на территории Новой Москвы планируется создать около 25 тысяч рабочих мест. Они появятся благодаря активному строительству недвижимости — объем ввода составит около 3 миллионов квадратных метров.



# 9

Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

## Открытые двери

Расстаться с прежней профессией и раскрыть в себе таланты в новой сфере — на первый взгляд это кажется авантюрой, особенно если дело касается зрелого возраста. Однако нет ничего невозможного. «Москвичка» выяснила, где в столице можно освоить новую профессию и во сколько обойдется переквалификация.

### Центр занятости населения

Сегодня роль биржи труда выполняют центры занятости населения. Они находятся в каждом округе города. Специалисты готовы предложить соискателям пройти тестирование на профориентацию, а после — очертить круг подходящих профессий. В случае кардинальной смены сферы деятельности можно пройти переподготовку или повысить квалификацию. На сегодня открыты курсы, где можно овладеть различными навыками: изучить деловой английский, освоить азы бухгалтерии, программирования, менеджмента (к примеру, туризм, гостиничный бизнес) или профессию ландшафтного дизайнера. Значатся в списке и рабочие специальности.

После того как сделан выбор новой профессии, можно приступить к поиску конкретных вакансий. Они содержатся в специальном едином банке. Всего в нем более ста тысяч предложений о работе.

Как найти: все данные об окружных центрах размещены на сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы dszn.mos.ru.

### Институт повышения квалификации и переподготовки кадров Российского университета дружбы народов

В Институте при РУДН любой желающий может выбрать из каталога профессий наиболее подходящую. Здесь представлено десять учебных

направлений по 95 программам обучения. Среди профессий значатся юристконсульт, менеджер в сфере рекламы, туризма, ландшафтный дизайнер и эксперт по интерьерам, управленец персоналом. Стоимость обучения будет зависеть от курса, его интенсивности и продолжительности. К примеру, программа, которая позволит овладеть навыками государственного муниципального управления, рассчитана на 3,5 месяца. Общее время занятий — 256 академических часов. Стоимость обучения составит 40 тысяч рублей. Азы ландшафтного

дизайна можно освоить за полгода. Такой курс занятий обойдется приблизительно в 70 тысяч рублей. А вот подтянуть знания английского языка до делового уровня обещают всего за 2,5 месяца. Заплатить придется 30 тысяч рублей. Самые дорогие программы связаны с психологией. Стоимость курса, который позволит овладеть семейной психологией, составляет 100 тысяч рублей. В институте также проводят краткосрочные мастер-классы и тренинги. К примеру, на трехчасовом занятии расскажут о том, как сохранить интерес к работе. Стоимость такого занятия — 1,5 тысячи рублей.

Как найти: ул. Миклухо-Маклая, 10/2.  
Сайт: www.ipprudn.ru

● Даже если вы остались без работы или хотите поменять свою профессию — не паникуйте, город поддержит. В столице работают организации, помогающие найти себя

### Центр занятости молодежи

Новое, недавно открывшееся бесплатное социальное учреждение, рассчитанное на молодых людей до 30 лет. Подход к трудоустройству в Центре занятости молодежи представляет собой целый комплекс мероприятий. После прохождения традиционной профориентации следует подбор подходящих вакансий. Специалисты центра внимательно относятся к своим подопечным, не только помогают в выборе вакансии, но и ведут переговоры с потенциальными работодателями. После трудоустройства новоиспеченных работников продолжают опекать на протяжении всего испытательного срока. Одним из важных направлений центра стало проведение мастер-классов и лекций от руководителей различных предприятий столицы. На сегодняшний день в банке вакансий Центра занятости молодежи содержится более 4 тысяч предложений и представлено 186 работодателей. Среди вакантных должностей — инженер-программист, главный инженер, бухгалтер, врач-анестезиолог, повар. Размер заработной платы колеблется от 30 до 70 тысяч рублей.

В случае кардинальной смены сферы деятельности можно пройти переподготовку. На сегодня открыты курсы, где можно овладеть самыми разными навыками

Как найти: ул. Щепкина, 38, стр. 1.  
Сайт: czmol.ru  
Цена вопроса: бесплатно.

### Учебный центр «Специалист» при МГТУ имени Баумана

В центре при знаменитой Бауманке горожанам всех возрастов предлагают более тысячи курсов. Причем проходить обучение можно в любом удобном формате — как на дому, так и в аудитории, в группе или один на один с преподавателем. В центре готовы научить азам таких профессий, как бухгалтер, архитектор, дизайнер-верстальщик, социолог, аналитик. Средняя стоимость одного курса колеблется от 7 до 25 тысяч рублей. Так, за 8 академических часов специалисты центра подготовят вас к должности поставщика для участия в торгах и тендерах. Цена вопроса — чуть более восьми тысяч рублей. Курс для желающих освоить тонкости ретуширования фотографий обойдется примерно в 23 тысячи рублей. Директор по интернет-маркетингу — обучение такой профессии занимает 352 академических часа. Стоимость этого курса одна из самых высоких и превышает 110 тысяч рублей. Всего в центре трудятся более 200 квалифицированных специалистов. По окончании обучения студентам центра выдают сертификаты и свидетельства о получении новых знаний и навыков.  
Сайт: www.specialist.ru.

Подготовила  
Екатерина Петрова  
e.petrova@moscvichka.ru

### Прямая речь



**Владимир Петросян**  
руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

В городе работают 10 окружных центров занятости и 52 территориальных отдела. В 2015 году в эти центры обратились около двух миллионов человек. На сегодняшний день уровень безработицы в Москве составляет 0,6 процента — это один из самых низких показателей в России.

Мы хотим немного скорректировать систему профобучения. Сегодня ее проводят исходя из вакансий, которых больше всего числится в банке центров занятости. В основном это вакансии водителей, каменщиков, менеджеров и многих других. Картина довольно обрывочная. К тому же пока человек тратит время на переобучение, вакансии закрываются. Нужно ориентироваться на информацию о вакансиях всех органов исполнительной власти Москвы: департаментов строительства, градостроительной политики, науки и промышленности. А затем уже по этим специальностям готовить или осуществлять переподготовку и профобучение безработных горожан.



На красной дорожке Международного московского кинофестиваля актер Марат Башаров появился в компании подруги Лизы, которая находится в интересном положении. Возлюбленная актера на девятом месяце беременности.



Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

## Елена Летучая: Я засыпаю уставшая, но счастливая

Ведущая программы «Ревизорро» на канале «Пятница» **Лена Летучая** сегодня настоящая знаменитость. Между тем когда-то у нее и в мыслях не было становиться телезвездой. Получив экономическое образование, Летучая нашла работу своей мечты после того, как сменила несколько профессий.

**В последних числах июня удача явно была на вашей стороне — вы получили две телепремии «ТЭФИ». Сами-то ожидали такой успех?**

Как журналисту мне, безусловно, было приятно получить такую возделенную награду. Я думала о победе, но, признаюсь, совершенно не ожидала... Мои соперники были очень сильными, и я, честно говоря, пришла на церемонию в основном для того, чтобы поддержать коллег. Поэтому даже немножко растерялась на сцене, когда вышла за победной статуэткой.

**Поясните нам, дилетантам, в чем заключаются главные профессиональные «фишки» «Ревизорро»?**

Самая главная «фишка» программы, на мой взгляд, это наша работа в режиме «лайф». Я уверена, все люди, имеющие непосредственное отношение к телевидению, понимают: делать то, что делает команда «Ревизорро» — без дублей, постановки, — нереально сложно, опасно, полезно и вопреки. То, что Роспотребнадзор после наших программ делает свои проверки этих же заведений, закрывает их, штрафует — вот та действенная журналистика, о которой я все время говорю. И таких программ, которые реально что-то меняют в нашей жизни в лучшую сторону, на нашем телевидении не так уж много.

**Вы нынче одна из самых популярных и заметных ведущих в стране. И кажется, что всю жизнь такой и были. Тем страннее читать, что в 1999 году вы окончили Благоевский финансово-экономический колледж по специальности «финансы предприятий». Я туда пошла исключительно по настоянию родителей! Сама же мечтала учиться на архитектора в Санкт-Петербурге.**

**Ваши родители не очень любят архитекторов?**

Дело в другом: ввиду моего бойкого характера они побоялись отпускать меня одну с Дальнего Востока, где мы тогда жили, в Питер. Ну и, кроме того, посчитали, что финансовая профес-



● 28 июня 2016 года. Российская национальная телевизионная премия «ТЭФИ-2016». Елена Летучая получила две награды за программу «Ревизорро»

сия более стабильна. В течение двух лет я шла на красный диплом, потом меня сгубил анализ хозяйственной деятельности, где я получила тройку — единственную в дипломе. Никогда мне не давались точные науки, но учиться мне нравилось. Колледж был хороший, да еще и с необычным подходом к преподаванию: нам всегда давали возможность высказать

свое мнение. Вот я и высказывала, да так жестко, что мне говорили, что я, наверное, стану депутатом.

**Несколько лет после этого вы проработали в компании «Газпром Газэнергосеть»...**

Да! Сначала занималась финансовым планированием, потом перешла в отдел по имуществу. Но как только поняла, что это не мое, начала искать что-то другое. Параллельно с работой я ходила в Школу телевидения Останкино — эта учеба и сыграла решающую роль в моей будущей профессии.

### Очень личное

#### Большая семья

Я всегда мечтала о большой семье, а получилось так, что оказалась у родителей единственной дочкой. Они очень меня любили. Но, несмотря на это, к вопросам воспитания подходили достаточно жестко. Впрочем, мои лучшие воспоминания о детстве — это то, как мы с родственниками собирались вместе, ужинали на даче, тетя готовила торт, мы заваривали большой самовар.



Я так и ушла из «Газпрома» с мечтами о работе, в которой смогу себя реализовать.

**Что для вас значит «работа мечты»?**

Это место, куда ты идешь с удовольствием, откуда возвращаешься с удовольствием и еще делаешь ее дома. А вообще, это когда ты занимаешься любимым делом, и тебе за это платят.

**Между тем после «Газпрома» вы проработали пять лет в Дирекции по обслуживанию пассажиров Северной железной дороги в городе Ярославле.**

В эту дирекцию я тоже мечтала попасть! Там, конечно, на меня взвалили много работы, но я довольно усердная в этом плане. И со временем стала таким специалистом, что, когда уходила оттуда по причине переезда в Москву, начальница не хотела подписывать мое заявление. Однако я была непреклонна, потому что поняла, что не живу, а проживаю чужую жизнь.

**Ну теперь-то вы в гармонии с собой достигли?**

Абсолютно! Даже если я тяжело работаю и прихожу домой после съема в два часа ночи, я ложусь спать уставшая, но счастливая. У меня и в личной жизни все сложилось, скоро свадьба. У меня большая дружная семья, о которой я мечтала... На сегодняшний день для меня самое главное именно это. Жизнь настолько прекрасна, что нужно остановиться здесь и сейчас. Не смотреть назад и не планировать слишком много. А телевидение... Ты никогда не знаешь, куда тебя приведет судьба. У меня есть много задумок, но я не знаю, останусь ли до конца жизни именно телеведущей.



**Работа мечты — место, куда ты идешь с удовольствием, откуда возвращаешься с удовольствием и еще делаешь ее дома. А вообще, это когда ты занимаешься любимым делом, и тебе за это платят!**



Беседавал  
**Борис Войцеховский**  
b.voitsekh@moscvichka.ru



В 1980-е годы в Таиланде было сокращено несколько тысяч работников по производству кокосового масла. Однако это не привело к росту безработицы, так как кокосовые орехи с деревьев срывают не люди, а обезьяны.



Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
[moscvichka.ru](http://moscvichka.ru)

## Уйти нельзя остаться



Мы часто держимся за работу, которая не приносит нам удовлетворения. Вместе с экспертом по подбору персонала **Анастасией Городецкой** (на фото) «Москвичка» определила пять тревожных сигналов того, что пора уходить с насиженного места.

Мы выбираем профессию исходя из практических соображений. Своих личных или навязанных нам когда-то родителями. Многие осваивают профессию, получают диплом, да так и идут по проторенной дорожке, но не получают удовольствия от дела, которое выполняют. Бросить все и уйти с опостылевшей работы решаются не все. Многие боятся остаться без средств к существованию. Но стоит ли тянуть кота за хвост, когда перед вами могут открыться радужные горизонты.

### Я каменщик или строю храм?

Работа навевает на вас тоску и депрессию, перспектив карьерного роста не предвидится, да и начальство почему-то охотнее приглашает на лучшие проекты других сотрудников, полагая, что оторвать вас от налаженного процесса обойдется для компании дороже? А вот и первый тревожный звонок! Пора задуматься о карьерном росте, переходе на другое место, где можно будет по-новому применить свои знания и навыки. Работа должна радовать и воодушевлять.

### Ничего, я потерплю

Обстановка в коллективе — не всегда деловая, а офисные разборки зача-

стую требуют больших сил, чем сама работа. Если вы это ощутили, самое время размещать резюме, не тратя лишнего времени и сил на выяснение отношений и завоевание позиций. Холодное отношение руководства, подколки коллег — все это отражается на состоянии вашего здоровья. «Все хорошо, я потерплю. Это всего лишь 8 часов моего времени. Домой вернусь и отдохну на диване» — так мы думаем, когда не можем решиться на долгожданную свободу. Помните, все эти мысли — от лукавого. Все зажимы, стрессы и неприятности так или иначе отражаются на нашем организме и психологическом состоянии. Подумайте, а оно вам надо?

### Богатый и несчастный Буратино

Здесь включается такое понятие, как внешняя мотивация. Когда делаю, потому что хорошо этим зарабатывать. В целом работать за деньги — это норма: каждому надо есть, одеваться, растить детей. Но человек никогда не сделает работу, которая ему не по душе. Попробуйте разобраться, ради чего вы приходите в контору и просиживаете здесь 8 часов. Только ради денег? Тогда работе пора сказать: «Прощай!» Вы сможете найти за ту же ставку более интересное место. Случается и обратное: начальство уже в который раз задерживает зарплату. Если это повторяется регулярно, уходите без сожаления: вы вполне можете остаться друзьями и с коллегами по офисному пространству, и даже с шефом.

### Забыла, ради кого работаю

Есть такое понятие, как баланс работы и жизни. Все упирается в понимание одной вещи: эффективным работник будет тогда, когда соблюдается этот баланс. Когда вы в последний раз виделись с друзьями или ходили в музей? Не можете вспомнить? Готовьте новое резюме. И обратите внимание на такие компании, которые вовлекают семью в рабочий процесс. Многие работодатели организуют так называемые «семейные дни», когда, например, ваш ребенок может узнать, чем занимается мама, пока ее нет дома. Такие мероприятия напоминают сотруднику о более важных вещах и повышают его эффективность.

### Главный капитал компании — ее кадры, но не вы

Руководство должно заботиться о профессиональном росте своих сотрудников, отправляя их на курсы повышения квалификации и предоставляя с каждым годом все более значимые социальные пакеты — от медицинской страховки до абонемента в фитнес-клуб. У вашего работодателя есть определенные цели и планы их реализации? А вы понимаете, как они вписаны в вашу жизнь, насколько они соответствуют вашим целям и задачам? Вам хорошо здесь живется? Если нет — смело собирайтесь в другое место. Вы не прогадаете.



Подготовила  
**Анна Гусева**  
[a.guseva@moscvichka.ru](mailto:a.guseva@moscvichka.ru)



Лейле Денмарк принадлежит звание старейшего практикующего врача. Она вышла на пенсию в мае 2001 года в возрасте 103 лет. Лейла была не только старейшим врачом-педиатром, но и долгожителем, она умерла в возрасте 114 лет.



Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
[moscvichka.ru](http://moscvichka.ru)

## Ветер перемен



Многие наши соотечественники недовольны своей работой и хотели бы ее сменить. Но если молодежь достаточно легко относится к «перемене мест», то люди средних лет и старше полагают, что не могут позволить себе такую «роскошь». А зря. О том, как это сделать, «Москвичке» рассказал психолог **Богдан Мальцев** (на фото).

### Больше уверенности, меньше страхов

Главные преграды на пути поиска работы мечты — страхи, комплексы и негативные эмоции. Последние вообще чрезвычайно токсичны: они не просто отравляют жизнь, но и притягивают к человеку соответствующее окружение и ситуации. Так что если вы всеми фибрами души ненавидите нынешнюю работу, постарайтесь как можно скорее избавиться от этого деструктивного чувства. По крайней мере попытайтесь изменить свое отношение на нейтральное. Да, вас многое не устраивает — но это не повод для раздражения. Потому что очень скоро все изменится к лучшему. Такой настрой поможет сэкономить массу душевных сил, а значит, позволит наконец заняться поиском любимой работы.

Частую препятствием становится низкая самооценка. Если вас регулярно посещают мысли из серии «это мне по плечу», то нужно срочно культивировать уверенность в себе. Разумеется, для этого нужны основания: недостаточно твердить себе: «Я все смогу!» — нужно приобретать полезные навыки. Хотя иногда низкая самооценка — следствие комплексов. В таком случае надо освободиться от них, возможно, при помощи психолога. Еще одна распространенная причина, заставляющая изо дня в день «тащиться на каторгу», — страх перемен. С годами нам сложнее сорваться с насиженного, пусть и некомфортного места. Но вы же поняли, что подобное отношение ни к чему хорошему не приведет? Значит, необходимо сделать над собой усилие. Вас тревожит, что, бросив нелюбимую работу, рискуете оказаться у разбитого корыта? Так пока не бросайте.

### Годы — не беда

Многие люди «за...» всерьез полагают, что их главная проблема — возраст. И глубоко заблуждаются! Вот молодые специалисты часто жалуются, что устроиться на хоро-

шую работу им мешает недостаток опыта — и даже блестящее образование работодателей не привлекает. По мнению hr-специалистов (специалистов по подбору кадров), идеальный возраст соискателя — 30–35 лет, когда у потенциальных сотрудников уже и опыт имеется, но и учиться новому они готовы. Это, конечно, аргумент. Но судите сами: сколько на свете тридцатилетних и сколько работающих людей самого разного возраста от 16 и до бесконечности. Так что, в сущности, годы не помеха. Даже наоборот: наверняка за вашими плечами не только опыт, но и способность к самостоятельной работе, и координация действий сотрудников, и создание концепций. А способность осваивать новое и идти в ногу со временем желательнее подтвердить свежими сертификатами об окончании профильных курсов. Кстати, о курсах и учебе. Если вы решили кардинально сменить сферу деятельности, желательнее получить соответствующее образование. Пере-квалификация, второе высшее —

**Еще одна причина, заставляющая изо дня в день «тащиться на каторгу», — страх перемен. С годами нам сложнее сорваться с насиженного, пусть и некомфортного места**

сейчас для этого много возможностей, в том числе в режиме онлайн. Свободного времени, конечно, станет меньше, зато через несколько месяцев у вас на руках будет козырь, подтверждающий, что вы настроены серьезно, несмотря на возраст.

### Мечты и реальность

Как ни странно, но часто люди, мечтающие о любимой работе, не имеют четкого представления о том, чем именно хотели бы заниматься. Много лет назад они окончили институт, который за них выбрали родители (или же поступили за компанию с друзьями), — и с тех пор идут проторенной дорожкой, хотя никакой радости работа им не приносит, даже если карьера удачно складывается. Искать свое призвание «в таком возрасте» кажется им смешным. Но ничего смешного здесь нет. Наоборот: как гласит народная мудрость, лучше поздно, чем никогда. Другой вопрос — как? Для начала советуем пройти тесты по профориентации. Если будете избегать шаблонов и честно отвечать на вопросы, узнаете о себе много интересного. Или вспомнить, о чем мечтали в детстве и юности. Полагаете, многие двери уже закрыты? Уверяю, лишь некоторые. Конечно, когда вам за сорок, стать космонавтом или олимпийским чемпионом по гимнастике уже не получится. Но ведь наверняка имелись и другие планы. Многие взрослые люди не спешат расставаться с нелюбимой работой по понятной причине — финансовой. Они уже достигли определенного уровня материальной стабильности и боятся начинать с нуля. Но помните, что никакие деньги не смогут компенсировать невроты, хроническую усталость и несчастливую семейную жизнь. Совсем другое дело, когда

именно высокая зарплата дает вам ощущение свободы. В конце концов, мечта о финансовом благополучии ничем не хуже любой другой.

### Стучите — и вам откроют!

Когда все страхи и сомнения позади, вы точно знаете, чего хотите, приобрели необходимые навыки и документы, их подтверждающие, начинайте активно стучаться во все двери. Рассылать резюме, обзванивать знакомых, регистрироваться на сайтах, где общаются профильные специалисты. Ни в коем случае не опускайте руки, если желаемая работа найдется не сразу. Ваша активность, позитивный настрой сделают свое дело.



Подготовила  
**Елена Гордеева**  
[edit@moscvichka.ru](mailto:edit@moscvichka.ru)

Где получить новую профессию → стр. 9



Американская многодетная мать-одиночка Мелисса Келинг, пытаясь сохранить обед для детей как можно дольше свежим, придумала коробку для еды с функцией охлаждения. В итоге эта идея принесла ей более \$14 миллионов.



Москвичка  
11-24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

## Центр притяжения

Молодые москвички Анна Потемкина и Екатерина Пальчинская — бизнес-партнеры и подруги. Они не понаслышке знают, как, будучи матерями и хранительницами домашнего очага, вести собственное дело. Корреспондент «Москвички» встретила с двумя бизнес-леди и узнала секреты их успеха.

Девушки ожидали меня в Женском деловом центре на Каширском шоссе. Именно здесь шесть лет назад они начали постигать азы бизнеса. Центр стал альма-матер ныне успешных деловых леди и помог им создать собственное агентство по найму персонала — Профессиональное партнерство «Ведать».

Екатерина и Анна познакомились на первом курсе факультета психологии Московского педагогического государственного университета имени Шолохова.

— После вуза мы какое-то время работали в разных фирмах, но связи не теряли никогда. Мы дружим уже 16 лет, — вспоминает Анна.

Со временем Анна доросла до директора по подбору персонала крупной торговой сети, а Екатерина занималась оценкой кандидатов в отделе кадров в этой же фирме. Но случился кризис, и Анну сократили. Одновременно с этим в жизни Екатерины произошло приятное событие — она родила и ушла в декрет. Тем не менее обе девушки остались фактически без работы.

Найти другой заработок оказалось делом непростым. Какое-то время Анна даже работала водителем в химчистке. Но навыки психолога старалась не терять и подрабатывала, помогая компаниям с подбором сотрудников. Такая неопределенность в работе сподвигла Анну отправиться на биржу труда, где она и узнала про Женский деловой центр. В центре помогают женщинам найти работу.

— Там мне подсказали, что при желании можно стать юридическим

### Прямая речь



**Наталья Карпович**  
директор Женского делового центра

Трудоустройство женщин, особенно имеющих детей, — ключевая задача не только для России, но и в целом для мира. Традиционные роли «мужчина» — «женщина», где женщина занимается только воспитанием детей, в нашей стране давно изменились. Женщина хочет работать, и у нее это хорошо получается. Проблема в том, что работодатель менее охотно берет на работу представительниц прекрасного пола, особенно матерей. Наша задача — сопровождение ее на всех этапах поиска работы и в дальнейшей карьере.

**Главное, решиться сделать первый шаг.**

**Все барьеры существуют только**

**у нас в головах. Нужно уметь**

**их преодолевать и понять —**

**все замыслы осуществимы**

лицом и открыть свою компанию, — рассказывает Анна. — Я, честно говоря, никогда и не задумывалась об этом. Признаться, было страшно. Но специалисты центра объяснили, как грамотно составить бизнес-план, объяснили тонкости ведения своего дела. Так в 2010 году в Москве появилось агентство «Ведать». Анна, уже будучи его генеральным директором, позвала на работу давнюю подругу и проверенного специалиста. Екатерина стала соучредителем и партнером компании.

— Первую финансовую помощь оказал московский Департамент труда и социальной защиты —

инициатор появления Женского делового центра, — вспоминает Екатерина. — Нам выделили порядка 120 тысяч рублей, мы обновили компьютеры, купили все необходимое для ведения дела.

Все тот же женский центр поддерживал девушек, подыскивая компании клиентов. Работало и старое-доброе сарафанное радио. Чтобы взять под контроль все направления работы агентства, Анна даже прошла курс бухгалтерского учета. Но обучения девушки не прекращают и по сей день.

Интересуюсь, не возникают ли у Екатерины и Анны рабочих или женских споров. Девушки даже удивились. Нет, женских разногласий у них никогда не было. А вот несогласие в способах ведения бизнеса — рядовое событие. Но все рабочие моменты бизнес-леди умеют решать сообща. — Всегда получается найти компромисс, — утверждает Анна. — Мы знаем сильные и слабые стороны друг друга.

Обе девушки счастливы в браке. Оказывается, супруги Екатерины и Анны поддерживают своих жен во всех начинаниях. Хотя и без сложностей не обходится.

— Иногда трудно очертить границы рабочего пространства, — признается Анна. — Но, честно, нет ничего невозможного в совмещении личной, профессиональной жизни, своих интересов и хобби.

Екатерина при таком загруженном графике умудряется растить двоих детей — семилетнюю Лизу и трехлет-

него Романа. Не забывает и про вышивку, любимое хобби.

— Творческое занятие помогает отвлечься, расслабляет нервы, — говорит Екатерина. — Самое главное — уметь распоряжаться своим временем.

Анна занимается латиноамериканскими танцами и обожает еще одно увлечение — бассейн. Даже сейчас, будучи на 9-м месяце беременности, девушка не оставила ни работу, ни любимый спорт.

За время обучения и работы Екатерины и Анна хорошо изучили своих клиентов. И пришли к мнению — гендерные различия не влияют на предпринимательские способности и умение вести бизнес.

— Разница в том, что женщинам хочется все изучить, прежде чем браться за дело. Поэтому они долго запрягают, но быстро едут, — считает Анна.

— А вот мужчины решительны и даже импульсивны в своих поступках, — подхватывает Екатерина. — В общем-то, оба подхода — хорошие.

Главное, решиться сделать первый шаг. Все барьеры и границы возможностей — у нас в головах, считают бизнес-леди. Нужно уметь их преодолевать и понять — все замыслы осуществимы.



Подготовила  
**Елена Матвеева**  
edit@moscvichka.ru



● 30 июня 2015 года. Екатерина Пальчинская (на фото слева) и Анна Потемкина уверены, что дружба не помеха бизнесу и работе

### Справка

Женский деловой центр на Каширском шоссе не имеет аналогов в Москве. Он существует уже почти 20 лет. В нем работают 40 сотрудников различных профилей. Занятия проходят в небольших классах перед маркерными досками. Группы набирают по 10–15 человек.

Специалисты центра помогают представительницам прекрасного пола пройти переобучение и отыскать нужную вакансию. Целенаправленно центр оказывает помощь женщинам с детьми. Он курирует и тех, кто мечтает стать предпринимателем: специалисты помогают разобраться в юридических тонкостях и оформлении статуса предпринимателя.

Для тех, кто решил сменить род деятельности, в центре предусмотрены профориентационные экскурсии.





Посмотреть на разнообразии форм и красок 586 000 цветов можно на Фестивале цветов в ГУМе до конца июля. Вечером весь периметр цветочных клумб по внешнему фасаду торгового дома будет подсвечен иллюминацией.



«Москвичка» вновь зовет всех провести свободное время весело и интересно. На этот раз мы выбрали мероприятия, которые позволят не только расслабиться и отдохнуть, но и почерпнуть для себя что-то новое из области робототехники и современной русской литературы.

**Данил Литвинский**, директор эфира «Европы Плюс»



В этом году на концерте Euro Plus LIVE российских и иностранных артистов будет примерно поровну. Меломаны услышат танцевальные хиты, занявшие верхние строчки мировых музыкальных чартов. Ближе к закату площадь Южного ядра «Лужников» превратится в гигантский танцпол под открытым небом. Вообще, сюрпризов будет много: впервые в Россию приедут такие хитмейкеры, как Eva Simons, The Parakit, Amir, Jasmine Thompson, Kadebostany, ну а любимица миллионов, спортсменка и просто красавица Imana в этот раз удивит публику исполнением своих хитов в ремикс-обработке.

**Где:** СК «Лужники», ул. Лужники, 24.  
**■●■ «Спортивная»**  
**Когда:** 23 июля, начало в 15:00.  
**Цена:** бесплатно.

**Юлия Коломина**, организатор фестиваля «NANO-город»



Фестиваль технологий «NANO-город» пройдет в столице впервые и обещает поразить своими масштабами. Мы возведем декорации города, населенного роботами и начиненного всевозможными технологиями. Гостям будет представлена необычная шоу-программа: на огромном ринге будут проходить сражения команд по спортивным робобоям. Фестиваль будет интерактивным и позволит гостям праздника расширить свои представления о науке благодаря наглядным эксперимен-

там и мастер-классам — например, по забору ДНК.  
**Где:** Центр дизайна Artplay, ул. Нижняя Сыромятническая, 10.  
**■●■ «Курская»**  
**Когда:** 23 и 24 июля.  
**Цена:** от 500 до 1200 рублей.

**Лилия Байдак**, специалист по связям с общественностью парка «Красная Пресня»



«Книжный кутеж. Семнадцатая страница» — проект, в рамках которого проходят чтения художественной литературы.

Существует теория, что чаще всего люди бросают читать книгу именно на семнадцатой странице. Мы постараемся эту историю опровергнуть и начать читать произведение как раз с этой страницы, попытаться понять, будет ли интересна та или иная книга. В финале слушатели проголосуют, стоит ли произведение полного прочтения или нет. Кстати, слушатели должны будут отгадать имя писателя и название прочитанного произведения. В нашем парке отрывок из романа прочтает идеолог бегового движения Александра Боярская.  
**Где:** Парк «Красная Пресня», Малый остров, ул. Мантулинская, 5.  
**■●■ «Выставочная»**  
**Когда:** 14 июля, 20:00.  
**Цена:** бесплатно.

**Екатерина Абрамова**, заместитель руководителя пресс-службы Парка Горького



Звездным небом принято любоваться осенью, но в Москве ясная погода чаще случается летом. Во всяком случае, планеты, звезды

и скопления сейчас видны очень хорошо. Понаблюдать за небесными телами можно с помощью современных телескопов — основного и солнечного, которые появились в обсерватории после ее реконструкции четыре года назад. А еще у нас проходят ночные экскурсии для влюбленных, на которых можно узнать интересные факты о небесных телах и вдохновиться романтикой ночного неба. За три дня до намеченной экскурсии не забудьте зарегистрироваться по электронной почте: knesterova@park-gorkogo.com.  
**Где:** Народная обсерватория, ЦПКИО имени Горького, Крымский Вал, 9.  
**■●■ «Октябрьская»**  
**Когда:** ежедневно с 12:00 до 17:00 и с 20:00 до 23:00, ночные экскурсии — по пятницам, субботам и воскресеньям с 23:00 до 01:00.  
**Цена:** от 100 до 200 рублей, ночная экскурсия — 2500 рублей.



Подготовила  
**Юлия Воронина**  
y.voronina@moscvichka.ru

**1** 19 ноября 2013 года. За последние годы певица Елка завоевала сердца миллионов поклонников. В этот раз она порадует своим выступлением на концерте «Европы Плюс»

**2** 18 июня 2016 года. Фестиваль Geek Picnic. Гигантский дракон, который собрали студенты Художественно-промышленной академии имени С. Г. Строганова

## Звезда рекомендует

**Анастасия Мескова**  
актриса, балерина



**16 июля пройдет ночной забег «Московского марафона» по Фрунзенской и Пречистенской набережным, я являюсь его посланником, так что призываю всех бежать с нами. Обязательно выделите вечер с 14 по 17 июля на то, чтобы посетить спектакль «Светлый ручей», который идет на сцене Большого театра, он очень летний, с легким юмором. А еще очень рекомендую сходить на концерт группы «Пятница», который пройдет в Зеленом театре Парка Горького 15 июля.**

ФОТО: РИА НОВОСТИ, ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ GEEKPICNIC



Деловая газета  
«Москвичка»

Учредитель и издатель  
ОАО «Редакция газеты  
«Вечерняя Москва»

Генеральный директор  
Георгий Рудницкий

Главный редактор  
Александр Иванович  
Куприянов

Шеф-редактор  
Ксения Петрова

Выпускающий редактор  
Дмитрий Гаврилов

Дизайн-макет  
Елена Аверина  
Александр Костриков

Фотографии  
на обложке  
PHOTOXPRESS,  
ZUMA/TACC,  
АНТОН  
НОВОДЕРЕЖКИН/  
TACC

Адрес редакции  
и учредителя  
127015, Москва,  
Бумажный пр-д, 14,  
стр. 2  
Тел.: (499) 557-05-01,  
факс: (499) 557-04-08

Рекламная служба  
Тел.: (499) 557-04-01,  
reklama@vm.ru

Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Свидетельство ПИ № ФС77-56281 от 28 ноября 2013 г. Издание рекомендовано для чтения лицам старше 16 лет. Рекомендованная цена 10 рублей.

Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Подписной индекс 50237  
**moscvichka.ru**

Отпечатано ООО «Типография «Миттель Пресс», 127254, Москва, ул. Руставели, 14, стр. 6. Тираж 105 000  
Срок сдачи номера в печать 07.07.2016, 18:00. Подписано в печать 07.07.2016, 18:00



Для романтических натур в театре «Современник» 14 июля покажут пьесу по роману американского драматурга Уильяма Гибсона «Двое на качелях». Роли исполнят Чулпан Хаматова и Кирилл Сафонов.



## Премьеры июля



Середина лета — самое время отправиться с детьми в кинотеатр. Тем более что есть отличный повод: на широкий экран выходит пятая часть мультприключений знаменитой доисторической белки: «Ледниковый период. Столкновение неизбежно». **Антон Комолов** (на фото), озвучивший в российском прокате ленивца Сиды, рассказал «Москвичке», почему мультфильм обязателен к просмотру и чему он может научить ребенка.

но Сиды. Так что озвучивать такого персонажа вдвойне увлекательно. Кстати, есть много предубеждений, дескать, смотреть иностранные мультфильмы — это моветон. Но я не делю фильмы на «свой-чужой». Мне кажется, что есть фильмы хорошие, а есть плохие.

Что касается «Ледникового периода», то это отличный мультфильм про настоящие жизненные ценности, абсолютно одинаковые для любой национальности. Это дружба, это любовь, взаимовыручка.

Возможно, это все скучно звучит на словах, но очень здорово реализовано в самом мультфильме. Поэтому у меня нет никаких сомнений и опасений, что ребенок, посмотрев это кино, напитается какими-то чужими ценностями.

Премьера — 14 июля

герой, итальянец, когда-то жил в Москве и именно здесь встретил свою первую любовь. Спустя много лет он решил вернуться в Россию и снять танцевальный фильм о своей юности. Во время кастинга актеров он влюбляется в актрису, но... Она предпочитает ему другого. Получился классический любовный треугольник. От других похожих фильмов эту картину отличает то, что чувства здесь передаются в движении — много музыки и танцев.

Премьера — 14 июля

### «Светская жизнь»

Режиссер Вуди Аллен  
В главных ролях: Кристен Стюарт, Блейк Лавли  
Драма (США)  
47-я картина замечательного режиссера. Фильм-открытие Каннского ки-

### Подмостки



**Борис Войцеховский**  
b.voitsekh@moscvichka.ru

## Хватая любовь за хвост



В пятницу, 15 июля, на сцене Театра на Таганке — премьерный показ спектакля «Эльза».

Около года назад руководитель театра Ирина Апексимова придумала проект «Репетиция». Цель его была проста: дать возможность молодым режиссерам при помощи актеров Таганки сделать эскизы своих спектаклей. Лучшие из них планировалось ставить после доработки на Основной сцене. Так в репертуаре появились «Золотой дракон» и «Кориолан». Нынче очередь дошла и до «Эльзы». Биография последней постановки, однако, заслуживает отдельного внимания: если в рамках «Репетиции» над ней работал Семен Серзин, в чистовом варианте режиссером значится уже Юлия Ауг. Почему? Говорят, Серзин и руководитель Театра на Таганке Ирина Апексимова не сошлись в каких-то вопросах...

Итак, вот село где-то в Сибири. Тут почти все — вдовы. И абсолютно все тоскуют, хотя некоторые и не очень: Эльза вот в сельцо за туфельками новыми пришла, фото мужа, похороненного неделю назад, в ящик убрала. Весна. Эх! А тут

Старость — это когда ничего не хочется?

Значит, не надо стареть. Гром с ливнем?

Значит, айда на чердак целоваться.

Счастье? А то ж! Да только все против

оказываются

уже у нее внезапно кавалер (как раз таки Юрий Смирнов) нарисовался: правнучкину коляску помог починить, Васей представился, бывшим учителем географии, да не глобус пропил, а на свидание позвал: тоже, мол, вдовец уже год. И — понеслось.

Старость — это когда ничего не хочется? Значит, не надо стареть. Гром с ливнем? Значит, айда на чердак целоваться. Счастье? А то ж! Да только все против оказываются. Даже дочь родная попрекает, мол, мстишь мертвому, папку предаешь. Зачем? Да для того, чтоб не чувствовать собственное одиночество. А она-то, дурочка, сыгранная Любовью Селютиной, вся в мечтах. В загс ведь позвали, в загс! Все это печально, но печаль-то ведь тоже разной бывает: там, к примеру, где у Серзина — шепот, — у Ауг — реплики в микрофон.

Вывернуться ли герои? Нет. И вот уже он с инфарктом, а в спину ей несется от несостоявшейся родственницы — пошла вон. И она идет. Остается лишь пустота. У Серзина — глухая, у Ауг — звенящая. Но тут уж кому что нравится...



### «Ледниковый период. Столкновение неизбежно»

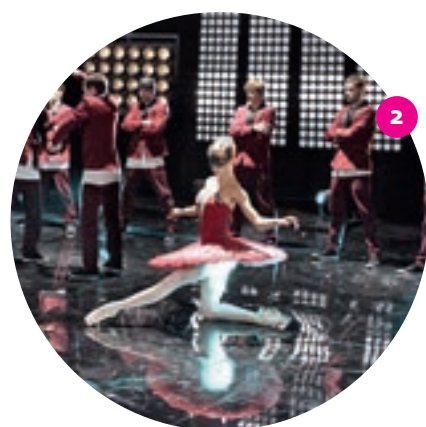
Режиссер Майк Термайер

Роли озвучивали: Антон Комолов, Ольга Шелест, Альбина Джанабаева, Вадим Галыгин  
Мультфильм (США)

Погоня за строптивым желудем приводит белку в космос! Из-за приключений в безвоздушном пространстве происходят изменения, которые сказываются на земном климате, и героям мультфильма приходится покидать свои дома и искать себе новое пристанище.

Ленивец Сид, которого озвучивает Комолов, во время этого перехода находит не только новых друзей, но и... — Впервые в истории «Ледникового периода» у моего героя появляется романтическая линия. Сид влюбляется. Так что только ради этого стоит посмотреть новую серию.

Что касается моей работы в проекте, то в первую очередь я всегда думаю о том, что мультфильм будет смотреть мой сын. Ему сейчас 9 лет, и он живо интересуется как раз такими историями. Уверен, что он испытывает гордость за то, что его папа причастен к созданию этих фильмов. А во-вторых, мой герой настолько веселый и смешной, что мне и самому интересно следить за его судьбой, за его приключениями. Необычны ходы и придумки режиссеров относительно



1 В мультфильме «Ледниковый период: Столкновение неизбежно» зрители увидят любимых героев и новых персонажей

2 Кадр из новой молодежной комедии «Танцуй со мной»

## Что еще посмотреть

### «Танцуй со мной»

Режиссер Михаил Шевчук

В главных ролях: Анастасия Новикова, Лука Саббиони  
Мелодрама (Россия)

Режиссер Михаил Шевчук попробовал нестандартно рассказать обычную историю любви. Главный

нофестиваля и фильм-закрытие 38-го ММКФ. Сюжет прост: молодой человек приезжает в Голливуд в надежде стать звездой и тут же оказывается в самом центре светской жизни киностолицы мира. Кстати, Аллен сделал эту картину за семь месяцев. Сам он объясняет скорость так: «Если вы посмотрите на парней, которые не лентясы — скажем, Стивена Спилберга или кого-то еще, — они уезжают на съемки на месяцы, могут год жить в богом забытой пустыне. Я не могу так, у меня не хватает терпения».

Премьера — 21 июля

### «Охотники за привидениями»

Режиссер Пол Фиг

В главных ролях: Сигурни Уивер, Билл Мюррей, Крис Хемсворт  
Фантастика (США)

Возвращение знаменитых героев. Спустя 30 лет авторы решили возродить франшизу и вновь спасти Нью-Йорк от злобных привидений. Кстати, по словам авторов, это картина первая, но далеко не последняя, и в скором времени можно ждать продолжения.

Премьера — 28 июля



Подготовил

**Валентин Звезинцев**  
v.zvegincev@moscvichka.ru



# Хобби с мужским характером

На одном из курортов тихоокеанской страны Вануату есть подводное почтовое отделение. Любой дайвер может купить особый конверт из непромокаемого материала, написать письмо и опустить его в подводный почтовый ящик.



Во всем этом не ясно только одно: зачем вы поступили на филфак Московского педагогического университета? Очень просто. Уже тогда я знала, что буду много путешествовать, а для этого нужны языки. Вот, чтобы их выучить, я на филфак и пошла.

Свое первое погружение помните? Конечно. Это был 1999 год. Я тогда работала переводчиком и впервые попала за границу — в Португалию —

# 16

Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

1 2011 год. ЮАР 2011 год. Юлия Петрик пускается в свободное плавание в компании нескольких десятков акул, чтобы почувствовать себя в воде «окончательно своей» 2 2012 год. Полярный круг. Петрик осуществляет погружение с парой белух, чья масса может достигать 2 тонн 3 2013 год. Филиппины. Здесь, на острове Лейте, Юлия обучала фридайвингу всех желающих



## Юлия Петрик: С акулами я нашла компромисс

Первая русская женщина, выступавшая в международных соревнованиях по фридайвингу (погружению на глубину без специального оборудования), и первая чемпионка России по этому виду спорта москвичка **Юлия Петрик** рассказала о том, почему дойти до дна не всегда плохо.

У вас — филологическое образование. Используя свой богатый словарный запас, назовите слова, характеризующие то, что вы чувствуете под водой. Первое — это, конечно, свобода, своеобразное ощущение полета. Второе — гармония. Потому что именно в воде человек находит недостающую половину себя — ведь время от времени находиться в воде заложено в нас природой. Ну, а третье... красота!

Люди часто меняют профессию, но, как правило, делают это в смежных областях. Что общего между филологией и фридайвингом? Все очень просто: и то, и другое помогает мне понять все тонкости этого мира, осознать его возможности и передать эти знания людям.

Как это все возникло в вашей жизни? Море я впервые увидела в 12 лет. Но, сколько я себя помню, я всегда чувствовала, что оно мне необходимо.



### Досье

Юлия Петрик родилась 28 декабря 1971 года на Украине. Детство провела в подмосковном Обнинске, после чего переехала в Москву. Получила два диплома о высшем образовании, закончив филологический факультет МПГУ и психологический факультет МГУ. Одна из первых фридайверов в России, первая русская женщина, выступавшая в международных соревнованиях по фридайвингу (Кубок мира «Ницца-2000»).

где увидела океан. До этого училась нырять с аквалангом, но тут совершенно случайно оказалась на одном корабле с фридайверами. И увидела, как они исчезают в бездне. И в один миг поняла, что это мое.

### Насколько вы можете задерживать дыхание под водой?

Все зависит от того, насколько глубоко нырять и насколько активно двигаться. Но вообще, наверное, максимум — около пяти-шести минут: это если уйти на глубину и зависнуть там на дне, например, с дельфинами.

### Около года назад все газеты писали о том, как во время погружения пропала президент Федерации фридайвинга России Наталья Молчанова. Насколько реально опасен ваш вид спорта?

Если говорить об этом именно как о спорте, то да — здесь есть опасность. Ведь профессиональные спортсмены всегда настроены на то, чтобы преодолеть себя, свои возможности ради рекорда. Наталья была

очень хорошей спортсменкой — одной из лучших в мире, но... Любой человек может ошибиться. У каждого бывают ситуации, когда он оказывается эмоционально или физически не готов к чему-то, а в общении со стихией всегда важно быть предельно собранным. Никто не знает, что случилось с Натальей, и я считаю это огромной потерей. И все же фридайвер — это в своем роде философ, и если бы мне представили выбор, как умереть, я бы предпочла, чтобы это было в океане.

### Что это за философия?

Нырять знает, как достигнуть гармонии с этим миром. Ведь вода прекрасно учит тому, как существовать в потоке — потоке времени, потоке машин, людей, жизни. А еще эта философия говорит о том, что есть, как в сказке, «живая» и «мертвая» вода. «Живая» — в море, реках, океанах и, конечно, внутри каждого человека. А вот из крана течет вода мертвая.

### Там, под водой, страшно?

Для меня быть под водой — это такое облегчение и восторг! Другое дело, что это такая среда, в которой все время подстерегают опасности. Преодолеть их — тоже огромный кайф!

### Я видел ваше фото в компании акул...

Для меня это был вопрос профессионализма, если я человек океана, я должна принять все, что в нем есть. Кстати, этих акул — рифовых и тигровых, — чтобы их собралось побольше, специально прикармливали.

### Отчего они на вас не напали, скажите на милость?

Те, кто часто ныряет, знает, что акулы не тронут человека, если не делать резких движений и правильно себя вести, не создавая диссонанса. Они ведь, в принципе, не привыкли нас есть. Те акулы меня просто не замечали. Были моменты, когда они со мной сталкивались и уплывали в другую сторону. Подрожать с ними, конечно, невозможно, но способности нейтралитет мне с акулами все-таки удалось.



Беседавал  
**Борис Войцеховский**  
b.voitsekh@moscvichka.ru



В Средневековье шлейф у платья был не просто украшением, по нему определяли статус женщины. Чем он длиннее, тем знатнее особа. Представители церкви не принимали такую моду, называя шлейф «хвостом дьявола».



Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

## С плеч долой



Модные дома решили этим летом порадовать девушек новым соблазнительным трендом — одеждой со спущенной линией плеч. Обнаженный верх создает идеальный баланс между обольщением и элегантной женственностью, за что его и полюбили дамы всех возрастов. Как правильно оголять свои плечи, «Москвичке» рассказала эксперт по имиджу и персональному стилю **Наталья Токар** (на фото).

### Романтичная сексуальность

Открытые плечи и ключицы — самая яркая и соблазнительная тенденция текущего лета. Романтичные платья [1] или блузы с открытыми плечами довольно универсальны, поскольку их можно надеть не только на пляж, но и на работу, а также на вечеринку или свидание. Кроме прочих достоинств этот фасон подходит практически всем женщинам, вне зависимости от типа фигуры. Вы будете выглядеть женственно, сексуально и стильно.

### Правильный выбор

Горизонтальная линия выреза прекрасно подчеркивает тонкую шею [2], изящную ключицу и зону декольте. Однако визуально такой вырез сделает плечи шире, обладательницам спортивного телосложения с развитой линией плеч не стоит выбирать зауженные модели платьев или юбок — такой образ придаст фигуре очертания перевернутого треугольника. Лучше отдать предпочтение силуэту, который расширяется книзу.



фигурой и размером груди, поскольку демонстрирует лишь утонченные изгибы плеч.

### Не бойся экспериментировать

Топы с открытыми плечами или вырезами на плечах можно носить как вечером, так и днем. Например, вечером в сочетании с ними интересно будут смотреться широкие брюки из тонкой ткани и туфлями-лодочками или босоножками на танкетке. Незаменимы в летнюю жару и платья из натуральных материалов (хлопка, льна, шелка), с открытыми плечами на резинке. Такие наряды смотрятся особенно актуально, если сочетать их с этническими мотивами или цветочным принтом. Дополните образ украшениями из натуральных материалов, а также балетками или слипонами, что придаст образу энергию современности. Еще одна яркая тенденция текущего лета — рубашки оригинального кроя и необычной конструкции — с вырезами в самых неожиданных местах [4], смещенной застежкой и манжетами.

### Выгодная покупка

Если вы боитесь ошибиться с выбором модели, то дополните свой гардероб свободным топом «без плеч» белого цвета. Во-первых, этот цвет летом всегда занимает главенствующее положение. А во-вторых, именно белый топ очень универсален, и вы

**Романтичные платья или блузы с открытыми плечами довольно универсальны, поскольку их можно надеть не только на пляж, но и на работу, а также на любую вечеринку**

С горизонтальным вырезом стоит быть осторожным и девушкам с пышными формами, и низкого роста, поскольку это может придать дополнительный объем. А вот обладательницам большой груди стилисты советуют отказаться от моделей топов с низко опущенной линией плеч, так как бретели от бюстгалтера категорически не должны быть видны. В этом случае дизайнеры предлагают компромиссный диагональный срез. Асимметричный крой визуально удлиняет силуэт и делает девушку более хрупкой и женственной. Еще одна модель топов, которая ничуть не уступает в актуальности своим «родственникам», — с вырезами на плечах [3]. Немаловажно, что этот вариант подходит дамам с любой

сможете сочетать его с брюками, юбками и шортами любого цвета. К тому же днем на работе открытые плечи можно спрятать под жакетом, а вечером в два счета ваш образ из строгого офисного превратится в комфортный повседневный.

Еще одно преимущество новой тенденции заключается в том, что фасон топов и платьев со спущенной линией плеч сам по себе самодостаточен, поэтому не нуждается в дополнительных элементах декора. Оголенные плечи привлекают к себе довольно много внимания, поэтому от аксессуаров в области груди лучше совсем отказаться. Самый удачный вариант — оставить украшения вне зоны декольте. Любое ожерелье отвлечет внимание от игривой асимметрии. Например, широкие браслеты [5]. Можно надеть крупные серьги, но в этом случае уберите волосы в пучок, чтобы подчеркнуть утонченную линию шеи и плеч. Это же относится к платьям и топам на одно плечо.

Подготовила  
**Мария Зайцева**  
edit@moscvichka.ru



Почти у каждой знатной особы Древней Греции были служанки, которые занимались красотой своей госпожи. Должность эта была очень почетная, многие простые девушки стремились освоить косметические премудрости.



*В жару наша кожа уязвима как никогда. А все потому что она проходит испытание солнечными лучами и сухим воздухом от кондиционера. Увы, агрессивная среда и перепады температур обезвоживают кожу, делая ее чувствительной. Как грамотно за ней ухаживать в летнее время, «Москвичке» рассказала косметолог-эстетист **Ольга Левкина** (на фото).*

## Врага надо знать в лицо

Нарушение гидролипидного баланса кожи может происходить по разным причинам, но чаще всего с этой проблемой мы сталкиваемся в летнее время. Дело в том, что ультрафиолетовые солнечные лучи испаряют с поверхности нашей кожи необходимую влагу и провоцируют появление пигментных пятен. И даже тем, кто большую часть летнего дня проводит в офисе, тоже не стоит расслабляться. Мощный воздушный поток кондиционера незаметно для вас высушивает кожу, лишая ее живительной влаги.

## Первые звоночки

Определить обезвоживание кожи можно по следующим признакам: неприятная сухость, стянутость, покраснение, шелушение, появление мелких морщинок, зуд. Кстати, от нехватки влаги может страдать как лицо целиком, так и отдельные участки. Например, Т-зона. Чаще

**Если в креме, лосьоне, пенке для умывания содержится спирт, то в летнее время от этих средств лучше отказаться. Они сильно высушивают кожу**

всего с этой проблемой сталкиваются женщины с сухой кожей, но и обладательницам жирного типа кожи нужно быть начеку. Активная работа сальных желез не гарантирует увлажнение кожи.

## Бережная забота

Конечно, и такую неприятную проблему, как обезвоживание кожи, можно предотвратить. Для этого достаточно обеспечить регулярный до-

## Рецепты домашних масок для увлажнения кожи

Универсальным увлажняющим и тонизирующим средством может быть **овощное** либо **фруктовое пюре**, например яблочно-морковное. Рецепт: яблоко и морковь натрите на мелкой терке и, не отжимая, нанесите кашицу на лицо. Кожа после такой маски не только становится более эластичной, но и значительно улучшается ее цвет.

**Томаты** способны благотворно воздействовать на состояние нашей кожи, способствуя улучшению обменных процессов в ее клетках. Натертый на терке среднего размера томат смешайте с крахмалом и оливковым маслом (взятыми по половине чайной ложке) и нанесите на чистую кожу на 15 минут.

Для очень сухой кожи можно использовать **творожную маску**. Для ее приготовления нужно хорошенько перемешать 1 столовую ложку натурального творога (без добавок), 1 чайную ложку молока и такое же количество меда и сока моркови. Наносится маска на 15–20 минут.

машний уход и правильный подбор косметических средств. Обратите внимание на состав косметики, которую вы ежедневно используете. Если в креме, лосьоне, пенке для умывания содержится спирт, то в летнее время от этих средств лучше отказаться. Спирт сильно высушивает кожу. Кстати, дамам с обезвоженной кожей ни в коем случае нельзя умываться мылом, так как в его составе присутствует щелочь. Вместо мыла используйте щадящую пенку без спирта.

В жаркую погоду перед выходом на улицу наносите увлажняющий крем с солнцезащитным SPF-фактором. Он защитит от губительных

солнечных лучей и поможет коже удержать влагу. Помимо ежедневного ухода добавьте еженедельные процедуры: два-три раза в неделю делайте увлажняющие маски: из персикового, оливкового, арганового масел и масла виноградных косточек. А чтобы они были более эффективными, поверх маски положите горячее влажное полотенце. Это позволит раскрыться порам и лучше впитать все необходимые вещества. Не забывайте использовать мелкоабразивные скрабы два раза в неделю, чтобы убрать шелушение кожи, но затем обязательно нанесите питательный крем.

## Живительный тандем

Чтобы легче было сориентироваться в увлажняющей косметике, обратите внимание на ее состав. Основными ингредиентами «живительных» средств являются гиалуроновая кислота и глицерин. Первый компонент — самый популярный — восстанавливает гидробаланс кожи, а второй — создает на лице защитную пленку, которая не дает влаге испаряться.

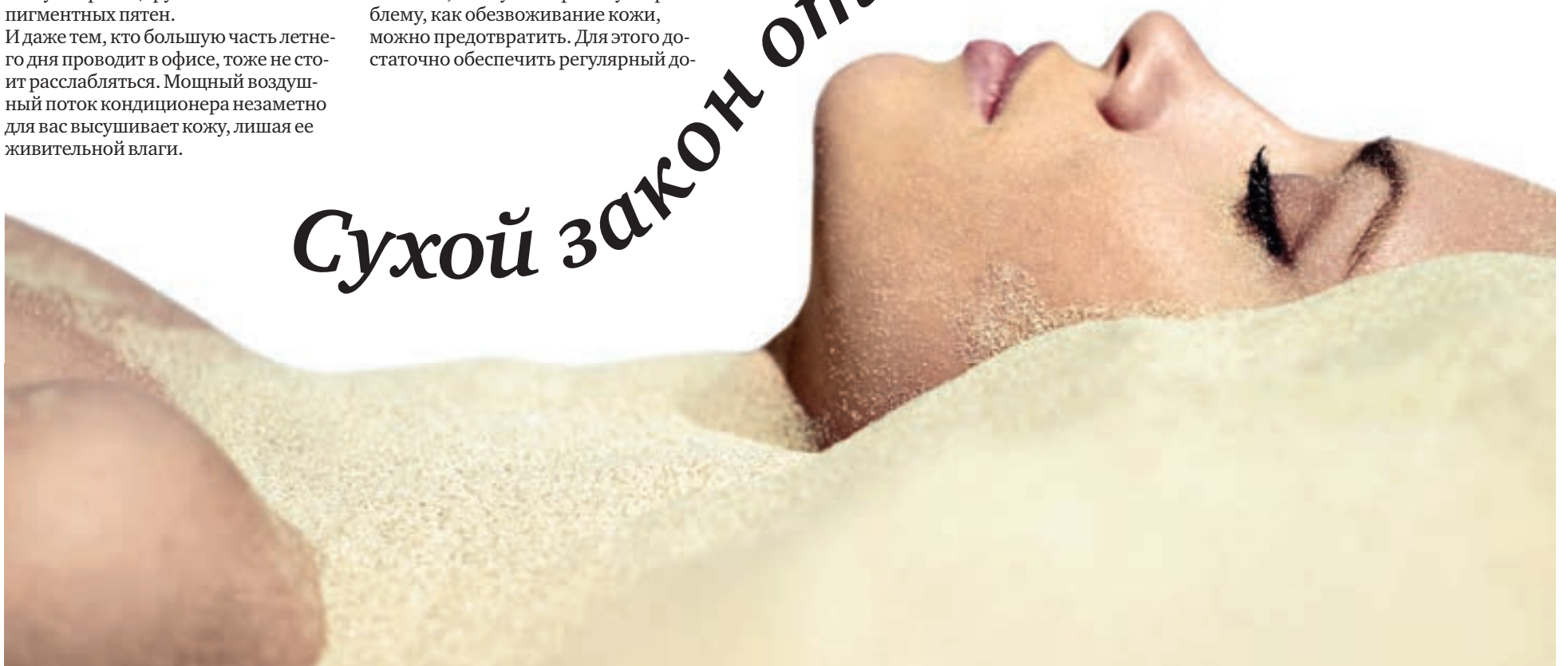
## Летнее удовольствие

В целях профилактики используйте на рабочем месте увлажнитель воздуха или баллончик с термальной водой, которая тонизирует кожу. Ей можно орошать лицо каждые два-три часа. Кстати, во время купания в водоемах соблюдайте простое правило: после каждой водной процедуры насухо вытирайте лицо и тело. Дело в том, что капельки воды служат линзами, через которые солнечные лучи «прожигают» нашу кожу.



Подготовила  
**Мария Зайцева**  
m.zaiceva@moscvichka.ru

# Сухой закон отменяется





Незадолго до революции в Петрограде было популярно лекарство «от нервов» — капли барона Вревского. Впоследствии оказалось, что разрекламированный препарат — это просто вода из реки Невы.



## Аптечный сбор



Любой отдых, будь то поездка на море, турпоход или трудовые подвиги на даче, должен быть безопасным. И в первую очередь это касается здоровья. Как грамотно собрать аптечку в отпуск — «Москвичке» рассказала врач-терапевт **Екатерина Рыбина** (на фото).

### Обойти грабли

Помимо основного набора медикаментов (а в универсальную аптечку входят: жаропонижающие, обезболивающие, противоаллергенные препараты, а также мази от ссадин и растяжений, нашатырный спирт на случай солнечного удара), в дачную аптечку обязательно нужно включить обеззараживающие средства, чтобы не подхватить инфекцию, если вы, например, порезались. Ведь пораниться, обрезая колючие розы или что-то ремонтируя, проще простого. В этих случаях помогут перекись водорода, зеленка, йод и борный спирт. Не забудьте и про защиту от насекомых. Крем, аэрозоль, лосьон или эмульсия — выбор зависит от личных предпочтений. Если комары и мошки не потеряли к вам интерес даже после использования репеллентов, на места укусов следует нанести противоаллергенную мазь. Если укусы единичны, то можно приложить лед. Помните, что нельзя допустить попадания репеллента в глаза, на слизистые или в области порезов и ран. Ряд препаратов, отгоняющих насекомых, наносится только на одежду. Его попадание на кожу нежелательно. Не обойтись на даче и без средств от ожогов. В случае термической травмы подойдет средство с пантенолом. А если ожог оказался несильным, его можно остудить холодной водой.

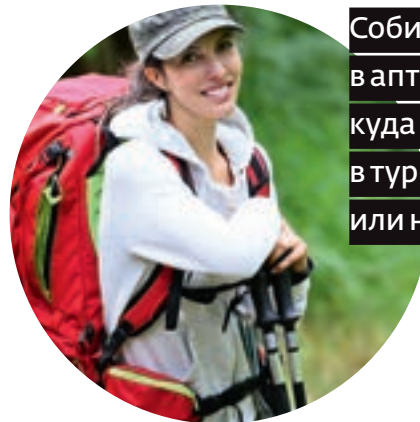
### Покорять природу во всеоружии

Позиций в походной аптечке несколько больше, чем в дачной. Это и понятно, ведь в горы или тайгу скорую помощь не вызвать.



### Особенности провоза лекарств в самолете

Проносить на борт самолета лекарства в том числе и жидкие можно только при соблюдении некоторых правил. Каждый пассажир авиалайнера может взять с собой до 1 литра жидкости, но распределенной по емкостям не более 100 миллилитров каждая. Если флакон вашего лекарства превышает этот объем, лучше перелить его в емкость, отвечающую требованиям, или предоставить справку о том, что это лекарство необходимо вам на борту и не может быть отправлено в багаж. В случае экстренных мер безопасности, о которых объявляется заранее и, которые вводятся в связи проведением масштабных мероприятий. Например, такие, как Олимпиада в Сочи, пассажирам запрещается пронести на борт жидкость. Однако при наличии справки от лечащего врача лекарство в жидком виде можно взять с собой в самолет, но только в том объеме, который необходим во время полета.



Собирать медикаменты в аптечку нужно исходя из того, куда вы собираетесь отправиться: в туристический поход, на дачу или на морской курорт

### Море, солнце и никаких проблем

Когда мы собираемся отправиться в жаркие страны, наше сознание тут же рисует нам картины бесконечных пляжей, лазурных волн, прекрасных достопримечательностей и свежих фруктов. Мы напрочь забываем о том, что первым делом в жаркой стране наш организм должен пройти акклиматизацию. Для кого-то этот процесс может пройти незаметно, а если иммунитет снижен, то ждите неприятностей в виде температуры и типичных признаков простуды. Так что в аптечке обязательно должны быть жаропонижающие средства.



Следующая неприятность — солнечные ожоги. Как правило, в первые дни отпуска дорвавшиеся до моря и солнца туристы загорают от рассвета до заката. Тут поможет мазь от ожогов, а также пенообразные спреи, облегчат страдания и средства, содержащие алоэ. Запаситесь препаратами для лечения тепловых ударов и судорог. Это может быть любое противовоспалительное и обезболивающее средство, а также различные соляные таблетки и растворы. Экзотическая кухня может не только порадовать новыми вкусовыми впечатлениями, но и столкнуть вас с довольно неприятной проблемой — расстройством желудка. Пробовать деликатесы нужно аккуратно, прислушиваясь к реакции своего организма. Против этой напасти в аптечке всегда должны быть соответствующие средства. Также захватите лекарства от отравления и пребиотики, восстанавливающие микрофлору кишечника. Если вы отправляетесь на море с ребенком, то лучше придерживаться традиционного рациона, поскольку юный организм тяжелее переносит подобного рода эксперименты с едой. Не забудьте и антигистаминные препараты. Нередко экзотические фрукты вызывают аллергию.



Подготовила  
**Анна Поваго**  
a.povago@moscvichka.ru



Арктический хрен — одно из самых интересных растений в мире. Оно произрастает на побережье Северного Ледовитого океана, на песчаных местах и склонах в Арктике и на Камчатке.



Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

## В гостях у Чиполлино



увлекает то, как эта культура растет, цепляясь усиками за опору. И даже в период плодоношения, когда растение требует обильного полива, ребенка можно вовлечь в процесс ухода. Например, после полива попросить найти его уже созревшие плоды. Сажать огурцы можно до середины июля — почва уже достаточно замульчирована (перекопана и насыщена кислородом. — «Москвичка»), и огуречные семена взойдут за считанные дни.

### Волшебный боб

В английской народной сказке про «Джека и бобовый стебель» за ночь три волшебных боба выросли до самых небес. А ведь и правда, выращивать бобовые очень просто: достаточно замочить семена на ночь, и уже на следующий день они прорастут. Поэтому сначала ребенку можно прочитать эту сказку, а уже потом предложить повторить сказочное действие.

Для начала выделите ребенку небольшой участок земли рядом с какой-нибудь опорой, чтобы ростки смогли за нее зацепиться, и за неделю эта культура вырастет до небывалых размеров. Горох, фасоль и бобы прекрасно растут на солнечных местах и почти не требуют ухода. Буквально за неделю они достигают внушитель-



«Приключения Чиполлино», где одним из главных героев был синьор Помидор. Можно придумать продолжение сказки с участием «помидорной семьи» и играючи привлечь ребенка к процессу выращивания томатов. Дети смогут увидеть процесс созревания плодов, как они наливаются разными цветами, от черного до желтого.

В зависимости от сорта некоторые позднеспелые помидоры лучше высадить в теплицу до середины июля.

### Посадить девицу в темницу

Главная героиня, пожалуй, самой известной «овощной» загадки — морковь — вполне подходит для выращивания ребенком. Для интереса этот процесс можно «усложнить» — возьмите листы обыкновенной тонкой бумаги (подходит и туалетная без отдушек), разрежьте их на тонкие полоски, нанесите клейстер, например из крахмала, и сверху на расстоянии 3–5 см наклейте семена моркови. Дайте лентам с семенами подсохнуть и вместе с ребенком прикопайте их небольшим слоем земли и полейте. Через 3–4 дня на поверхности грунта появятся «кудрявые» ростки. Такой процесс выращивания моркови обязательно увлечет ребенка. Любимую пищу мультиязычного кролика Багза Банни можно сажать до середины июля, а первый урожай уже созреет уже в начале августа.



Привить ребенку любовь к грядкам проще, чем кажется. Достаточно вместе с ним пройти все этапы дачного сезона: от высадки семян до ухода за растениями и снятия урожая. Какие культуры доверить малышам, «Москвичке» рассказал кандидат биологических наук **Виктор Горячев** (на фото).

### Королева ягод

Одна из самых любимых многими ягод — земляника садовая или, как ее чаще называют, клубника, — культура не только красивая, но и вкусная. Помните, как в детском советском мультфильме по сказке Валентина Катаева «Дудочка и кувшинчик» главная героиня собирала землянику в лесу: *Одну ягодку беру, На другую смотрю, Третью примечаю, А четвертая мерещится.* Кстати, в детской литературе достаточно стихотворений и сказок, способных проявить в ребенке теплые чувства к миру растений. Выращивать ягоду не менее интересно, чем собирать: из небольшого саженца с парой листочков земляника садовая быстро разрастается в круп-

ный куст. Вскоре на нем появляются цветочки, а затем ягоды, которые созревают буквально на глазах. За этим ребенку будет не только интересно наблюдать, но и позволит развить у него терпение.

Землянику садовую можно посадить и сейчас, если купить саженцы позднего цветения. А можно вместе с ребенком укоренить усы уже отплодоносившей розетки земляники, объясняя, что из каждого усика уже в следующем году появится новый куст.

### Палка, палка, огуречик

Еще одна культура, которую детям будет интересно выращивать, — это огурцы. Увлекательно здесь все: от замачивания семян до появления завязи — свежих и сочных зеленцов. По мере роста они с каждым днем становятся все больше. Ребенок может делать ежедневные замеры плода и даже вырастить царь-огурец — для семян на следующий год. А еще детей



**В детской литературе достаточно стихотворений, сказок и загадок, способных проявить в ребенке теплые чувства и неподдельный интерес к миру растений**

них размеров и зацветают, после чего на лианах вырастают стручки. Сладкий зеленый горох любят почти все дети, а значит, они обязательно будут ухаживать за растениями, чтобы получить вкусную награду. В зависимости от погоды бобовые можно сажать все лето, для созревания урожая им нужны тепло и влага, все остальное они возьмут сами.

### Синьор Помидор

Сейчас существует огромное количество томатов: это и маленькие черри, и огромные, вроде Черного Принца или Белого налива сорта, все они отлично культивируются на наших участках. Отдайте ребенку во владение часть теплицы, и пусть он посадит там разные сорта «золотых яблок» (именно так с итальянского языка переводится слово *roto d'oro* — «золотое яблоко». — «Москвичка»). Тут уместно будет вспомнить сказку итальянского писателя Джанни Родари



Подготовил  
**Дмитрий Гаврилов**  
d.gavrilov@moscvichka.ru



Официальной датой появления на Руси кваса считается 989 год. Тогда этот напиток делали очень кислым, в его состав входили ржаной и ячменный солод, ржаная мука, патока, изюм, листья смородины, мяты, земляники и хрен.



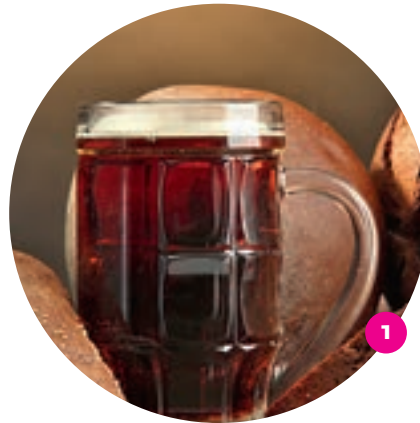
Кружка традиционного русского кваса или стакан лимонада со льдом — что может быть лучше в летний зной? Кстати, их можно без проблем приготовить самостоятельно. Секретами и рецептами освежающих напитков с «Москвичкой» поделился бармен **Сергей Булахтин** (на фото).

Традиционные ингредиенты русского кваса [1] — это дрожжи, мука и сахар. Однако сейчас к классическим составляющим добавилось много необычных продуктов, которые делают вкус напитка более насыщенным и оригинальным. Это можно сказать о свекольном, ягодном, медовом и даже молочном квасе. Почему он пользуется такой популярностью в жару? Все очень просто. Квас отлично утоляет жажду за счет кислотности, которая в нем присутствует. Тем, кому противопоказан квас как раз из-за его кислотности, не стоит расстраиваться — достаточно добавить в напиток немного меда. Он моментально снижает кислотность пенного напитка. Мы привыкли покупать квас на улице в желтых бочках, однако не составит никакого труда приготовить его дома. Для этого вам понадобится закваска. Ее можно купить, а можно приготовить самим — и это тоже проще простого. Для бездрожжевой закваски нужно взять стакан теплой кипяченой воды, чайную ложку сахарного песка и кусочек ржаного чер-



## Будем квасить

ствого хлеба, который нужно предварительно измельчить. Все ингредиенты выкладывают в небольшую банку, горловину которой нужно накрыть тканью, и оставляют в теплом месте на двое суток. Для белого кваса обычно используется дрожжевая закваска. Чтобы ее приготовить, растворите в 250 миллилитрах теплой кипяченой воды столовую ложку меда и четыре столовых ложки ржаной муки. Эту смесь нужно оставить минимум на 12 часов в теплом месте. Затем замесите хлебное дрожжевое тесто из смеси пшеничной и ржаной муки и воды, переложите его в подходящую емкость и добавьте половину стакана медовой воды и немного ржаных сухарей. Укройте закваску тканью и уберите еще на несколько дней. Для вкуса в закваску можно добавить несколько ягод запаренного изюма. Что касается лимонадов [2], то тут все гораздо проще. Их существует четыре группы, это: фруктовые, ягодные, цитрусовые и травяные. Кстати, последняя группа лимонадов сейчас пользуется особой популярностью



за счет своего аромата и вкуса. Например, лимонад с тархуном и мятой или базиликом и клубникой — самые часто заказываемые летом напитки. Лимонады состоят из воды, сиропа и основного ингредиента, например, фрукта. Чтобы напиток был сбалансированным с точки зрения вкуса, придерживайтесь правила: на одну часть сиропа должно приходиться не меньше восьми частей воды. Это правило, кстати, использовалось еще в советских автоматах с газировкой.

### Важно

При хронических язве и гастрите, повышенной кислотности, колите, подагре и заболеваниях печени употреблять кислый квас нужно с осторожностью.

### Рецепты

#### Квас без дрожжей

1 ст. ложка сахарного песка, 1–2 куска черствого ржаного хлеба, 0,5 л закваски, 1,5 л кипяченой воды

Взять 2-литровую емкость (лучше всего стеклянную банку), налить закваску, добавить размельченный хлеб, сахарный песок, залить холодной водой. Закрыть крышкой и убрать в теплое темное место на сутки.

#### Белый, дрожжевой

4 л воды, 200 г ржаного солода (порошок), 100 г ячменного солода (порошок), 800 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 4 ст. ложки сахара, 10 г сухих хлебопекарных дрожжей

Замесить тесто из солода, муки и 2 стаканов кипяченой воды, переложить его в емкость для кваса, укрыть тканью и убрать в теплое место на 6 часов. Затем залить тесто 3 литрами крутого кипятка, размешать и дать остыть. Добавить дрожжи и сахар. Квас поставить в прохладное место на пару суток. Перед употреблением напиток профильтровать.

#### Бразильский лимонад

3 лайма, 50 г сахара, 3 ст. ложки сгущенного молока, 4 стакана кипяченой воды

Лаймы произвольно нарезать, положить в блендер, добавить воду, сахар и сгущенку, взбить до однородной массы. Процедить через сито, отжать сок. Перед употреблением охладить.

#### Имбирный лимонад

50 г тростникового сахара, 4 лимона, 50 г имбиря, 2 л кипяченой воды

Залить в сотейник стакан воды, добавить сахар и растворить на умеренном огне. Добавить тертый имбирь, довести до кипения. Снять сотейник с огня, дать остыть. Добавить к сиропу лимонный сок и оставшуюся воду. Подавать с большим количеством льда.

### Кстати

Полезность кваса доказана врачами. Этот напиток полезен людям с заболеваниями нервной системы, гипертонии, сердца. Квас способствует очищению сосудов, печени и улучшает настроение за счет наличия в составе ржаного кваса молочной кислоты, аминокислот, магния, кальция, микроэлементов и витаминов группы В. Напиток, приготовленный на хлебе, повышает потенцию, лечит зрение, укрепляет зубы и кости, а если его выпить натощак — помогает выработке желудочного сока.



Подготовила  
**Ольга Попова**  
edit@moscvichka.ru



Голливудский актер Брэд Питт в свободное от съемок время делает мебель. Так, в 2012 году совместно с дизайнером Фрэнком Полларо Брэд создал коллекцию предметов интерьера в стиле ар-деко, которую показал на своей выставке.



Москвичка  
11-24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

# Правильное решение



Ольга Кузьмина  
edit@moscvichka.ru

Когда она принимала решение уехать, ей говорили — сумасшедшая. Когда вернулась, говорили — сумасшедшая в квадрате. И Аня наконец поняла: на самом деле чужое мнение о принятом тобой решении не так важно. Важно, чтобы оно тебе самой казалось верным. А еще важно ничего не бояться.

# К

...К заграничной жизни Аня привыкла быстро. Там все было не так, как дома, а намного лучше. И не было того, от чего она так устала — тишины, скуки, запаха старости, который исходил от кофт и унылых разговоров болтливых соседей, и иллюзии жизни единой большой семьей. Когда она собралась уезжать, мама заплакала. Заплакала так неожиданно, что Аня испугалась, а потом впала в дикое раздражение: «Ну что ты?!» А мама молчала, только качала головой и редела. Отец же просто поджал губы стружкой: «Дело твое...» Чемодан она купила небольшой: а что с собой брать-то? Что она могла взять с собой в другую жизнь из этого захолустья, из разваленной по сути страны — туда, в глянцево-манящую жизнь? Ни-че-го. Память о своем чудесном и добром городке, Столбцах, но и не более. Конечно, ты поезжай, дочка, твердили, свыкнувшись с этой мыслью, родители. А она читала в их глазах — оставайся. И видела дикий страх: что ты будешь делать там без нас? Как будешь там — одна, без родных, без помощи, среди чужих домов, улиц, людей? Ей тоже было немножко страшно. Самую малость. Но, выйдя из самолета в Риме, она успокоилась. Все правильно. ...К окончанию института Аня свободно говорила на пяти языках. Это был особый дар, который она открыла в себе не сразу. Языки были музыкой, и чтобы понимать их, она, конечно, корпела над учебниками, но и будто впитывала их кожей. Французский звучал для нее как горный ру-

чей, немецкий прищелкивал и цокал, будто копытцами по плацу. Испанский лился со звуком вина, падающего в каменный кубок, итальянский — шумел ветвями парка в бурю, английский был похож на плеск волны... Она понимала и скандинавов — их языки вкусно пахли свежепойманной рыбой, а у финнов — морозом и бесконечным... удивлением. Соприкасаясь с ними, она будто открывала двери в разные дома, откуда ей навстречу выбегали люди-слова. Она пожимала им руки, с кем-то обнималась и мгновенно улавливала ритмику и стиль языка, что позволяло ей понимать все именно с полуслова. — С такими данными — и в гиды? Экскурсии водить?! — возмутилась завкафедрой английского, на которой Аня блистала особенно. — А защититься, а амбиции? Но Аня уехала. Просто потому, что очень рано поняла, что можно быть хозяйкой своей жизни, а можно — рабой чужих желаний и навязанных стандартов. И потому что так хотела.

Мужчины цепенели от нее. В глазах — солнце, в волосах — ветер. Улыбка — искра. От нее загорелось немало костров... Ее любили, ею восхищались. Да только, увы, те, кто любил, оказывались слабее. Любить сильную женщину — и счастье, и выбор. Она была слишком сильной. Даже для тех, кого любила сама. Просто гидом стать не получилось. Затвердить слова, выучить наизусть истории руин и достопримечательностей было скучно. Ночами она сидела, утопая в томах энциклопедий, читая, зубря, стыкуя кусочки истории. Картина истории древнего и нового мира представлялась ей теперь совсем иной, и она щедро делилась ей с теми, кто приезжал в Рим, Неаполь или Флоренцию, а потом в полюбившуюся ей Испанию «пофоткаться» на фоне «значимых мест». Она искренне любила тех туристов, кому было интересно, изумлялась тем, кто скучал, и делала все, чтобы запомниться, — потому что любила свое дело. И запоминалась. Постепенно она перешла в разряд гидов элитных — ее начали «передать» из рук в руки, как хрустальную вазу, заказывая индивидуальные туры. Стало больше денег и меньше



Иногда мы вынуждены действовать по обстоятельствам. Но это не значит, что ты станешь их рабой. Победить их и превратить в своих союзников — трудно. Но можно, поверь!

времени. Но в волосах ее все равно гулял ветер, а в глазах блестело солнце. И улыбка ее порхала на губах бабочкой.

Домой она приезжала нечасто, чаще звала родных к себе. Когда приезжала — неожиданно для себя отдыхала душой, радуясь даже тому, что пружины старого дивана сохранили форму ее тела — он уютно скрипел под Аней, возвращая ее во времена детства. Вот и в этот раз она приехала — на месяц. Переключиться, отдохнуть, поест мамино борща с пампушками. Сестра суетилась у плиты, Аня полудремала после дороги, присев на табуретку. Все это — как два мира: Европа и их Столбцы. Тут все такое медленное, тягучее. Но — она это поняла не сразу — привлекательное и целебное. После поездок домой у нее всегда был долгий, сладкий релакс.





Кабинетное бюро «Бадминтон», созданное в XVIII веке, является самым дорогим предметом мебели в мире. В 2004 году на аукционе Christie's это произведение искусства было продано за \$30 миллионов.



В полудреме она думала о том, что сама теперь толком не знает, где ее родина — там, где все искрилось, пело и звенело, в той же Испании, или тут — в маленьком городке, подернутом налетом провинциальности, не знающем беготни и сутолоки.

● Отец вошел в кухню, присел рядом. Глядя на его красивое когда-то, а сейчас безмерно уставшее лицо, Аня вдруг почувствовала, как сжалось и затрепетало сердце. У нее никогда не было поводов, чтобы жалеть его раньше: сильный, статный, он все мог, со всем справлялся. А когда страна начала разваливаться на куски, быстро нашел себя в новых обстоятельствах — открыл деревообрабатывающие мастерские и начал делать мебель на заказ. Она давно не спрашивала, как там дела...

— Как ты, пап? Как бизнес?

Щека у отца напряглась. У него даже профиль стал другим — потерял точность, подумала Аня с болью.

— Бизнес... Сказала, дочка. Да никак почти, Ань. Сил-то нет. А у нас — сама знаешь, только под сильной рукой кони ходят. Под слабой — идут вразнос. Сердце подпрыгнуло. Волна нежности накатила и накрыла ее с головой. Папа... Она взяла его руку, сжала ладонями, до боли.

Сестра Ленка поставила на стол чай, мамино варенье. Земляника... Вспомнилось, как такое же, за огромные деньги, подавали на юге Франции, и она всегда думала в этот момент о маме. Она тоже постарела. Горько все.

— Пап, ну расскажи-ка подробнее. Что за кони? Что не так?

Он разговорился, хотя и неохотно сначала. Она сразу поняла главное: ушел драйв. И сила... Ну а как только отец перестал быть для рабочих «пугалом», начался развал. Там — склепали брак, тут — «ушло» куда-то дерево, стало меньше заказов, где-то

что-то пересохло, что-то, наоборот, вытащили из сушилок раньше срока — и готовые изделия «повело»... Она слушала его, ела варенье и иногда опускала голову, так безмерно жаль ей было отца. В свой небольшой бизнес он когда-то вложил душу, горел своим делом так, как не горел прежде ни одной из своих работ. А как гордился первой табуреткой, первым столом! Плясал вместе с мамой, когда кто-то заказал им гарнитур для загородного дома...

— Ты надолго к нам, дочка? — спросил он, почему-то отводя взгляд.

— Побуду пока, — неопределенно ответила Аня. И на следующий день сдала обратный билет, сообщив испанским коллегам, что задержится на неопределенный срок.

● ...До цеха Аня доехала на машине. Дорога на подъезде разбитая, крапива выше головы. Тихонько припарковавшись у ворот, распахнула тяжелую скрипучую дверь. Одиннадцать, а тихо. Несколько шагов вперед — и босоножку пробило гвоздем, гуманно не зацепив при этом кожи. Да кто же бросает такие вещи на землю!

За дверями мастерской слышался грубый хохот.

— Добрый день! — она вошла в помещение и сощурилась от сизого дыма. Два мужика, сидевшие на штабелях досок, изумленно посмотрели на нее: — И вам здравствуйте, дамочка.

Окурки упали на стружку, она мигмом задымилась, но мужик в синей рубашке растоптал его ногой.

— Вам не известно, что в цехе не курят? — Аня смотрела ровно и спокойно.

— А ты чо, из пожарников? Или санэпидконтроль? — хмыкнул мужик в клетчатой рубашке и противно осклабился. — Тебе чего, тетенька? Люльку деревянную?

— Люльку. Угадал.

Аня улыбнулась, почувствовав впервые в жизни, что может улыбаться зло. — Такую, знаешь, с тебя ростом. Я тебя в ней и укачаю. Чтобы не курили тут больше, ясно?

Мужик растерянно качнул головой. Синяя рубашка начала надуваться.

— И вам, — Аня повернулась к нему, — я бы тоже рекомендовала не курить вообще и в цехе в частности.

**Единственное соревнование, из которого ты можешь выйти абсолютным победителем, это соревнование с самим собой. Выиграть у себя — значит выиграть все**

Кстати, рабочий день у вас во сколько начинается? В девять? Что сделано за два часа?

— Ты чо, тетка, контролер? — оторопел синерубашечник. — Вы вообще что?

— Я не что, а кто, — Аня пошла по цеху, осматривая разгром. А потом через плечо бросила:

— Я новая хозяйка тут, ясно?

...Через полчаса она уехала. Закрывая двери, услышала через жужжание заработавших инструментов, как «клетчатый» крикнул «синему»:

— Крутая баба, Сань! Тот ничего не ответил.

● Она много училась в ранней молодости, много училась потом, и теперь, «за тридцать», думала, что все это осталось позади. Но теперь все вернулось, и она училась снова: ночами читала книги по деревообработке, изучала виды древесины и ее свойства, аккуратно конспектируя все в тетради, всматривалась в схемы каких-то точилок, вертелок, резакков... Дело она и правда забрала в свои руки — не отесня отца, но сняв с его плеч груз, ставший непосильным. Сначала он немного переживал, но потом уяснил для себя плюсы произошедшего и расцвел: начал снова ездить на рыбалку, гулять, пропадать на любимом огороде. Да и мама была счастлива, видя, как вернулась улыбка на его уставшее, но внезапно начавшее молодеть лицо. Дело постепенно пошло. Вместе с мусором, что был вычищен из цеха, на производство вернулась какая-то внутренняя его чистота. Коллектив обновился. Рукастые, дельные мужики к Ане начали относиться с почтением, с изумлением понимая, что в сортах древесины и ее свойствах она понимает ничуть не хуже их. Получив первый крупный заказ, Анька заплакала.

...Новые ребята сначала робко, а со временем все активнее начали предлагать новые варианты мебели. Работали с искоркой, с огоньком. Дошло дело до того, что крупные магазины предложили покупать мебель оптом. Аня, подумав, отказалась, рассудив, что большой поток отразится на качестве. И не пожалела: «сарафанное радио» быстро сделало ее известной сначала в родном городке, а потом в области, областном центре, других областях...

Теперь, просыпаясь дома, она вновь летела куда-то, и вокруг нее двигалось пространство, что-то происходило, текло, менялось. Куда делись тишина и спокойствие? Времени подумать об этом не было...

Иногда она вспоминала Испанию, Италию, другие страны, но теперь — только с теплом и благодарностью, без ностальгии. Это было в жизни — было. И хорошо.

На длинный, настойчивый звонок ответила мама. Передала Ане трубку, и Аня увидела, что в маминых глазах плещутся серебристые рыбки страха. Испанский звучал как вино, что падает в каменный кубок.

— Анечка, когда ты приедешь?!

Аня обернулась. За окном кухни мелькнула фигура отца, куда-то пробежала сестра... Она улыбнулась солнечно и поняла, что ее «отпустило».

— Никогда не вернусь. Я остаюсь тут. Много дел.

Мама заплакала. Но Аню это совсем не раздражало...



иллюстрация: дмитрий тышкиский



24 июля в Зеленом театре ВДНХ популярный российский музыкант Леонид Агутин исполнит лучшие хиты и презентует новые композиции из последнего альбома «Просто о важном».



Москвичка  
11–24 июля 2016  
№ 13 (1172)  
moscvichka.ru

## Кружевная фантазия преобразила ландшафтный дизайн

Каждый знает — скрываться от тропической жары лучше всего на природе. Москвички Екатерина Юрьева (слева) и Алина Тагирова (справа) выбрали парк искусств «Музеон», где прошел Международный фестиваль садов и цветов. Фотограф «Москвички» запечатлел девушек в саду, созданном дизайнером Татьяной Гольцовой. Основная идея проекта The Imperial Garden: Revive — гармоничное переплетение природного и рукотворного. Все элементы композиции соединяет кружево из алюминия, которое не только оплетает деревья, но и украшает тело женской скульптуры, притягивающее взгляды как магнит. Кстати, «сплела» кружево скульптор Виктория Чинчинадзе. Работу команды, воплотившей проект в жизнь, уже высоко оценили иностранные эксперты — россияне получили серебро на самом престижном в мире фестивале Chelsea Flower Show в Лондоне. Словом, «Великобритания и Россия — друзья навек». И, кажется, героини этого фото такую идею разделяют. Приглядитесь: на Екатерине не просто платье, а «Юнион Джек», а на Алине — российский триколор.



### Глубина резкости

**1** Пятый Московский международный фестиваль садов и цветов Moscow Flower Show — это крупнейшее событие в области ландшафтного дизайна, садово-паркового искусства и благоустройства окружающего пространства. В этот раз смотр был посвящен Году кино.

**2** За 10 дней фестиваля, с 1 по 10 июля, профессионалы ландшафтной индустрии, дизайнеры и флористы из России, Великобритании, Голландии, Франции, Италии и других стран, делились со всеми желающими секретами создания идеального сада. Среди мастер-классов были обрезка плодовых деревьев, стрижка живых изгородей, защита растений от вредных насекомых и многое другое. Словом, рай для садоводов. Ставший уже традиционным День розы в этом году также не обошел стороной — пятое июля было полностью посвящено этому цветку. Восьмого июля гостей «Музеона» ждал праздник ромашки в честь Дня семьи, любви и верности.

**3** Конкурсная программа фестиваля разделена на следующие номинации: сады России, шоу Гарден, сад в городе, загородный сад, детский сад, сад свежих идей (Fresh garden), искусство в саду (Art Garden) и сад здоровья.

**4** В этом году жюри возглавил аккредитованный судья Королевского общества садоводов, телеведущий BBC Джеймс Александер-Синклер.

**5** В рамках фестиваля прошел первый конкурс ландшафтного дизайна — «Планета детства». Свои эскизы идеальных садов и парков представили участники в возрасте от 6 до 16 лет.

P.S.



**Ксения Петрова**  
шеф-редактор  
edit@moscvichka.ru

## Секрет раскрыт, но всем он был известен

Американские ученые порадовали сногшибательной новостью: наконец-то раскрыт секрет женской молодости. Когда я переходила по ссылке на сенсационную заметку, в голове крутилась мысль, что миллионам женщин теперь можно забыть о пластике лица, дорогих уколах красоты и обо всех тех изуверствах, позволяющих оставаться нам свежими и привлекательными. Так вот, после многочисленных наблюдений, тестов и анализов выяснилось, что... Что мы с вами должны правильно питаться! А? Как вам открытие?

Не нужно иметь ученой степени, чтобы понять, что жир, сладкое, мучное и продукты не первой свежести способны не только навредить фигуре, но и ухудшить состояние здоровья. Прописные истины. Конечно, ради красоты и даже хрупкой надежды на нее женщины и не на такое способны, но все должно быть в меру. И если хочется эскимо на палочке, то почему и нет?

## Календарь женских мастер-классов

### 16 июля

#### Практикум «Этюды с натуры»

Ул. Крымский Вал, 10  
Мастерская Третьяковской галереи на Крымском Валу проводит открытые уроки живописи для всех желающих. Здесь взрослые и дети могут попробовать себя в роли художника. Кстати, на занятия можно прийти всей семьей, познакомиться с техникой рисования гуашью под руководством профессионального мастера. В июле гостям предлагают рисовать натюрморты из овощей и фруктов. Все материалы для творческого урока предоставляются на месте. **От 600 рублей.**

### 6 июля

#### Индивидуальный курс сомелье для любителей

Столешников пер., 7/4  
Этот курс рассчитан на парное участие, то есть в компанию с собой вы можете взять друга либо вторую половинку. Согласитесь, так обучение будет проходить намного интереснее. В течение

четырех мастер-классов вы узнаете об основных винодельческих регионах мира, а также продегустируете привезенные отсюда вина, научитесь отличать их друг от друга по вкусу и цвету. За время обучения вы сможете попробовать от 12 до 14 вин. **2400 рублей.**

### 24 июля

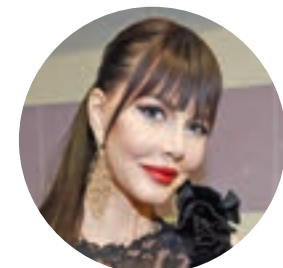
#### Мастер-класс «Керамические дни»

Ул. Валовая, 33  
В керамической мастерской Влада Суroveгина ждут всех, кто хочет прикоснуться к гончарному искусству и создать из податливой глины маленький шедевр: кружку, чайник или декоративное панно. Мастер расскажет о простом и практичном способе изготовления и декорирования изделий из глины и керамических масс. Получившееся творение можно будет оставить в мастерской для просушки, а потом обязательно забрать домой. Материалы и необходимые инструменты предоставляются на месте, в мастерской. **От 600 рублей.**

## Жадность

Американский актер Джереми Пивен считает, что нет ничего более ценного, чем фильмы, в которых он снимается. После ужина в ресторане вместо денег он оставляет на чай официанту диски с собственными сериалами.

## Анекдот



**Маша Малиновская**  
телеведущая

Возвращаться — плохая примета. Особенно если ты замужем. И трое суток не была дома.

В жару реально понимаешь, почему в Африке женщины носят только бусы.

Хотите услышать невероятную историю? Отправьте смс на номер жены: «Я все знаю! Как ты могла?»