

# МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»



**ОЖИДАЕМ ГРИБНОЙ БУМ: ЧТО СОБИРАТЬ ВЕСНОЙ** с. 14

12 марта 2026 года  
№ 27 (1875)

**ЧЕТВЕРГ**

## Станция будет космическая!

Вчера Сергей Собянин осмотрел ход работ по возведению станции метро «Гольяново». «Вечерка» побывала на площадке и узнала подробности у специалистов

с. 3



11 марта. Заместитель начальника участка Денис Шмитко на месте строительства станции «Гольяново». Фото: Василиса Чернявская

”



Мэр Москвы  
**СЕРГЕЙ СОБЯНИН**

Столичные предприятия увеличили выпуск современных препаратов для лечения сердечно-сосудистой системы почти на 80% за 2025 год. Москва — один из главных центров производства фарминдустрии в стране. Мы среди лидеров в разработке и внедрении наукоемких технологий полного цикла. Сегодня столичные предприятия создают жизненно необходимые и важнейшие лекарства.

**Погода**

**+12**

**+3**

Завтра будет по-весеннему теплый солнечный день. Осадки не ожидаются. Такая погода сохранится до середины следующей недели.

**Потребитель**

**Иван-чай, ты ли это?**

Российские ученые разработали новую методику выявления фальсификатов чаев, которые продаются в аптеках и на маркетплейсах. Также ее можно использовать для проверки кофе и меда. «Вечерка» связалась с автором исследования и узнала подробности из первых уст с. 6

**Сказала «да» на всю страну**

Накануне сезона свадеб «МВ» узнала, как провести торжество и при этом стать героями реалити-шоу с. 8



Девушка по имени Оксана стала участницей шоу «Женись на мне немедленно!»

**Город**

**ИЩЕМ РЕДКИЙ ЭКЗЕМПЛЯР**

На площадках проекта «Московские сезоны» заработали торговые шале, где можно выбрать оригинальные товары ручной работы. «МВ» изучила ассортимент (на фото внизу: участница ярмарки на Тверской площади Александра Иванова) с. 5



Пелагия Замитина

2 ВРЕМЯ ПИК

Строительство Кольцевой линии Московского метрополитена завершилось 14 марта 1954 года. «Вечерка» узнала самые интересные истории из жизни линии.

# Кольцо столице подарили

## Мифы и факты о создании пятой линии московского метро

О том, как создавалась Кольцевая линия метро, ходит много легенд. Согласно одной из них, идея построить ее принадлежала Сталину. Тот якобы слушал доклад о перспективном развитии столичной подземки, поставил на центр плана с радиальными ветками чашку кофе. Так на бумаге образовался круглый след. «Так и стройте», — якобы сказал вождь. Линия, согласно историческому анекдоту, после этого получила свой цвет. Некоторые астрологи, кстати, считают, что Кольцевая подобна зодиакальному кругу. Само направление назвали сначала Большим кольцом. Первый участок ввели в эксплуатацию 1 января 1950 года, когда поезд пустили на отрезке от «Курской» до «Парка культуры», а последний — 14 марта 1954 года, когда «Парк культуры» соединили с «Белорусской». Протяженность Кольцевой линии — 20 километров, на ней 12 станции, хотя в плане их было 13. Сейчас проект «Достоевской» возрожден.

**Проехать весь маршрут можно всего лишь за полчаса**

Экскурсовод Ирина Чижевская (справа) и директор Музея транспорта Оксана Бондаренко. Фото: Пелагия Замятина



### МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина». 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2  
 АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва». 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
 Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва». 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
 Главный редактор А. В. Шарнауд Шарнауд Генеральный директор Георгий Рудницкий  
 Шеф-редактор Анна Балюк Редакционный совет Сергей Серков (заместитель главного редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Янина Портнова (заместитель главного редактора), Анна Балюк (шеф-редактор газеты «Москва Вечерняя»), Елена Мотренко (заместитель шеф-редактора утреннего выпуска), Вероника Ушакова (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)

### VM.RU

Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.  
 Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
 Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru  
 Рекламная служба E-mail: reklama@vm.ru  
 Тираж 500 000 экз. Отпечатано: АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5в.  
 Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 11.03.2026, 22:00. Дата выхода в свет 12.03.2026, № 27 (1875).

Средняя аудитория одного номера — 644 900 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь, 2025)

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита — ABC (12) www.press-abc.ru

— Линию прокладывали в сложных условиях. Метростроителям приходилось бороться с водопритоком до 2,5 тысячи кубометров в час, — рассказал «Вечерке» историк, кандидат исторических наук, доцент в частном вузе Кирилл Сорокин. Линия соединяет семь из девяти московских вокзалов: Ленинградский, Казанский, Павелецкий, Киевский и Белорусский. Полчаса потребует для того, чтобы проехать линию. Около 50 тысяч квадратных метров мрамора и гранита использовали для облицовки залов платформ. — У станции «Комсомольская», которую считают жемчужиной Кольцевой, в финальном списке тех-

### МЫ в соцсетях

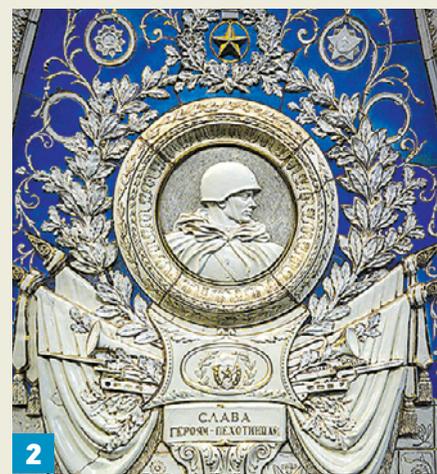


нического проекта было три варианта, — добавляет историк. Но есть на линии и другие уникальные станции. Например, на «Новослободской» — 32 витража с медальонами о разных профессиях. ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ vecher@vm.ru

### ПОПРОБУЙТЕ УГАДАТЬ



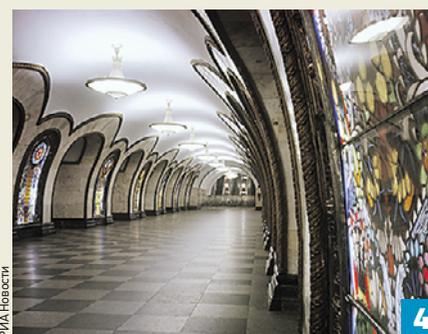
1. Эскалаторный зал этой станции украшают круглые барельефы-медальоны в парусах купола работы Георгия Мотовилова.



2. Эта станция Кольцевой линии стала первой станцией московской подземки, где установили световые указатели и разменные автоматы для монет.



3. 12 мраморных барельефов Елены Янсон-Манизер на этой станции Кольцевой изображают мирный труд виноградаря, пастуха, крестьянки, рыбака, птицы. Техника напоминает ажурную резьбу по кости, популярную у народов Севера.



4. На этой станции Алексей Душкин исполняет мечту — включает в список отделочных материалов цветное стекло.



5. В нише наземного павильона этой станции установлена гипсовая скульптура женщины с корзиной фруктов на плече. Станция оформлена в стиле «преобразование природы» с использованием белого и красного мрамора.

### ОТВЕТЫ

1. «Парк культуры». 2. «Лососинская». 3. «Добрынинская». 4. «Новослободская». 5. «Простая Миря».



# Гольяново, полет нормальный

## Оформление будущей станции посвятят космической тематике

**Арбатско-Покровскую линию метро продлевают на 2,6 километра. Ход работ по строительству станции «Гольяново» оценил мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу).**

Строителям приходится учитывать сложные гидрологические условия. На воду бригады наткнулись при разработке котлована. Уже на отметке ниже семи метров нужны скважины и насосы. — Установлены насосы, оборудовано 74 скважины, — рассказывает руководитель контракта «Мосметростроя» Сергей Калужский. — Оборудование необходимо на период выемки грунта. Как только вода будет откачана, сможем углубиться дальше. Электрики подключают скважины там, где это необходимо. Если заглянуть в котлован, то через растры виднеется влажный грунт, который разрабатывает тяжелая спецтехника. — Гидрогеология известна была заранее, поэтому монтировать такие системы для нас не в новинку, — рассказал заместитель началь-



11 марта. Заместитель начальника участка Денис Шмитко на фоне строящейся станции. Фото: Василиса Чернявская

ника участка компании, занимающейся водопонижением на строящейся станции «Гольяново», Денис Шмитко.

Сергей Собянин, осмотрев масштаб работ, отметил их активный темп. — Идет проходка обоих перегонных тоннелей, постепенно вырисовываются и контуры будущей станции, которую мы планируем открыть в 2028 году, — заявил мэр Москвы. Проходку тоннелей под улицами Уральская, Уссурийская и площадью Белы Куна начали еще осенью прошлого года. — Здесь очень обводненные грунты, потому что мы проходим под руслом реки. Проходку левого тон-

неля планируем завершить в июне, а правого перегона — в сентябре, — уточнил Сергей Калужский. Начальник участка Виктор Коташевич объясняет: мониторинг устройства котлованов проводят постоянно. Внизу задействована тяжелая техника. — Делаем это для безопасности жителей расположенных рядом домов, — сказал он. В Гольянове работает крупное космическое научно-

производственное предприятие, поэтому дизайн станции будет соответствующим. Образы солнечных батарей и космических зондов украсят стены станции. — Путевые стены отделают алюминиевыми сотовыми панелями голубого цвета с градиентом, — рассказал об особенностях облика конечной станции на синей линии метро заместитель директора проекта Роман Ромашевский. Бонусом — святиющийся потолок с оригинальными светильниками. Полы сделают из контрастного светлого и темного гранита и выложат в виде геометрического узора. Ожидается, что пассажиропоток станции составит около 30 тысяч человек в сутки. Благодаря ее открытию жители района будут тратить вдвое меньше времени на поездки по городу.

Станция «Щелковская», которая много лет принимает на себя потоки пассажиров из Гольяново и соседних районов, сможет вздохнуть свободнее. Ее нагрузка должна снизиться на треть.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ  
vecher@vm.ru

## ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

В районе Гольяново на востоке Москвы в программу реновации включен 101 жилой дом. В новые квартиры переедут 25,3 тысячи жителей. В настоящее время расселены или начато расселение 32 домов. Построено и передано под заселение шесть новых жилых комплексов, уточнили в мэрии города.

МОДА

## Представят более двухсот брендов

**Шестая Московская неделя моды пройдет с 14 по 19 марта. Мероприятие состоится в Центральном выставочном зале «Манеж».**

На участие в мероприятии поступило более тысячи заявок от дизайнеров из 67 регионов России. — География заявок охватывает почти 100 городов — от Калининграда до Владивостока. Впервые их отправили бренды из Армавира, Торжка, Нарьян-Мара, Стерлитамака и Южно-Сахалинска. Треть заявок прислали столичные дизайнеры, — рассказала заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина.

Всего в Манеже будут представлены коллекции около 200 брендов.

— Запланированы показы дизайнеров, маркет, лекции о моде и фестиваль короткометражного кино, — рассказал министр столичного правительства, руководитель Департамента культуры города Алексей Фурсин. В коллекциях брендов будут представлены скульптурные аксессуары, традиционные символы и благородные ткани.

Так, в весенней коллекции одного из московских брендов — сумки с рельефной поверхностью из металлических сфер разного диаметра. Объемные элементы создают выразительную структуру и отражают свет. Модели выполнены из гладкой натуральной кожи темных оттенков, которая контрастирует с холодным металлом. Другой столичный бренд продолжает соединять эле-

менты прошлого и настоящего, интегрируя древние элементы в современные образы. Цветовая палитра капсулы «Орнаменты времени» построена на природных оттенках, дополненных терракотовым и изумрудно-зеленым. В коллекцию вошли кардиган из шерсти яка, выполненный в технике жаккард, и кантри-бомбер из легкой и очень теплой овчины.

А вот коллекция третьего московского бренда вдохновлена ювелирными украшениями, подчеркивает элегантность и женственность через идеальный крой и использование премиальных тканей. Бархат и креп добавляют глубину фактуре изделий, а авторская ручная вышивка становится главным акцентом каждого предмета.

Другие московские дизайнеры представят коллекцию, вдохновленную городами Золотого кольца. Линейка включает многослойные силуэты, кашемировые и кожаные фактуры, яркие краски в русском стиле и графические абстрактные принты. А вот коллекция бренда из Комсомольска-на-Амуре сочетает традиции и технологию. Древние элементы в неоновой подсветке, народные силуэты в футуристичной форме и славянские мотивы в цифровых паттернах показывают, как русская культура развивалась бы в мире киберпанка. Помимо показов, программа включает лекции модных экспертов и фестиваль короткометражек.

АЛИСА ЗАХАРОВА  
vecher@vm.ru



28 августа 2025 года. Посетительница 5-й Московской недели моды в Зарядье Алиса Сапегина. Фото: Дмитрий Дубинский

Москву уже сегодня по праву можно называть лучшим городом Земли. Но жизнь не стоит на месте. И чтобы оставаться современным, комфортным для жизни мегаполисом, столица должна развиваться. В новой рубрике «Москва-2030» мы будем рассказывать, какие масштабные проекты будут реализованы в городе в ближайшие годы.

В этом году регулярный речной электротранспорт ждут большие изменения. Какие именно, узнала «МВ».

Москва-река постепенно превращается в полноценную транспортную артерию. За более чем два с половиной года городские власти запустили по ней три регулярных маршрута, которые перевозят пассажиров круглый год. И с каждым годом все больше жителей используют электросуда каждый день и экономят 30–40 минут в пути. Всего на самом инновационном виде транспорта совершили свыше трех миллионов поездок. Прошлый год оказался насыщенным для этого вида транспорта. Так, был запущен третий регулярный речной маршрут «Новоспаский — ЗИЛ». Его протяженность составила 5,4 километра. Кроме того, в том году открыли пять новых плавучих

## По реке путь быстрее



**ГОТОВИТСЯ  
К ЗАПУСКУ  
ЧЕТВЕРТЫЙ  
МАРШРУТ  
ЭЛЕКТРОСУДОВ**

причалов: «Новоспаский», «Дербеневская набережная», «Торпедо» и «Симоновский» — на третьем маршруте, «Московская верфь» — на втором маршруте. А еще увеличили флот на почти 50 процентов. В столице появились

10 новых модернизированных электросудов. Не менее активным станет и 2026 год. — Мы запустим новый, четвертый речной маршрут, а также продлим третий. Продолжим развивать ре-

гулярное речное движение в столице, — сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. Новый маршрут «Лужники — Киевский» свяжет

Туристка Анастасия Морозова на гибридном электросудне «Стрельна». Фото: Пелагия Замятина

сразу три района столицы — Дорогомилово, Хамовники и Раменки и пройдет через популярные точки притяжения: природный заказник «Воробьевы горы» и олимпийский комплекс «Лужники». Длина маршрута превысит четыре километра. Помимо этого, Департамент транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы сообщил о планах по продлению третьего маршрута до причала «Красные холмы» на Космодамианской набережной. В итоге его общая протяженность увеличится на 1,5 километра. В общей сложности в этом году на Москве-реке откроют пять новых плавучих причалов. — Ожидаем пополнение флота регулярного речного электротранспорта восемью новыми судами. Их общее количество вырастет

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**САБИНА ЦВЕТКОВА**  
Депутат Московской городской думы, председатель комиссии по транспорту и развитию дорожно-транспортной инфраструктуры

Электросуда — полноценный вид городского транспорта в Москве. Они полностью интегрированы в Транспортный комплекс столицы. На них действуют привычные способы оплаты проезда. Суда ходят строго по расписанию круглый год. Они не стоят в заторах и не зависят от погодных условий.

до 39 единиц, — добавили в Департаменте транспорта. Основатель компании InnovaTransport, эксперт по развитию транспорта Алексей Смирнов отметил, что регулярные речные маршруты — это уникальный проект не только для России, но и для всего мира. — Московские суда работают на электрической тяге. В отличие от дизельных судов, они безопасны и не вредят экологии, потому что нет риска разлива нефтепродуктов при заправке. Это важно для сохранения экологии акватории. При этом суда способны перевозить пассажиров круглый год, — сказал эксперт.

**МАРЬЯНА ШЕВЦОВА**  
vecher@ym.ru

### Как меняются электросуда



**«Вечерка» по просьбе читателей возобновляет рубрику «Мой район». Ежедневно мы получаем множество писем от москвичей, желающих узнать больше о событиях, происходящих по соседству. Наши корреспонденты делятся новостями из разных уголков столицы**



Тренер по фигурному катанию Елизавета Позднеева (слева) и Ольга Шумей на Тверской площади. Фото: Анатолий Цымбалюк

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**ПАВЕЛ ГУСЕВ**  
Представитель оргкомитета цикла городских уличных мероприятий «Московские сезоны»

Прогулка по центру города может превратиться в настоящий гастрономический и праздничный опыт. Гости «Московских сезонов» могут не только попробовать разнообразные блюда и напитки, но и выбрать необычные сувениры. Такие покупки станут приятным напоминанием о прогулке и отличной идеей для подарка к празднику.

# Ищем редкий экземпляр

На площади Революции и Тверской площади работают праздничные торговые шале, где гости могут попробовать разнообразные уличные угощения, согреться ароматными напитками и выбрать оригинальные товары ручной работы.

В гастрономических шале на Тверской площади представлен широкий выбор популярных уличных блюд. Посетителям предлагают горячие сосиски в булочке — классические, пикантные, «огонек» или «гурман» с разнообразными соусами и начинками. В меню также можно найти блюда на гриле — шашлыки и сулугуни в тесте.

В торговых шале можно попробовать десерты и вафли с разнообразными начинками. Среди них — популярные вафли «Кокетка»,

«Шоколадная фантазия» и «Сладкоежка» с фруктами, мороженым и шоколадом. Также гостей ждут пузырьковые вафли с разными добавками. Любители классических сладостей смогут выбрать пончики, трубочки со сгущенкой, ванильное, клубничное или шоколадное мороженое.

Согреться во время прогулки помогут горячие напитки: малиновый и имбирный чай с медом и лимоном, облепиховый чай, напиток из черной смородины с базиликом, а также ароматный чай с клубникой, грейпфрутом и розмарином. Популярны и традиционные согревающие напитки — сбитень, горячая медовуха и «бузина-брусника со специями».

Помимо гастрономических угощений, в торговых шале на Тверской площади представлены и оригинальные товары. Здесь можно найти валяные и вязаные игрушки ручной работы, которые станут уютным сувениром



27 сентября 2025 года. Повар Илья Исаяев на гастрофестивале на Манежной площади. Фото: Пелагия Замятина

или милым подарком. Также посетителям предлагают авторскую бижутерию ручной работы — украшения с уникальным дизайном. Среди представленных товаров гости также найдут винтажные и современные подарки и сувениры. В продаже есть и книги: добрые детские советские издания, фотоальбомы и букинистика. Здесь можно будет найти старые открытки, ноты, марки, коллекцию спичечных

этикеток, грампластинки, музыкальные и видеокассеты, даже магнитофон. На площади Революции гостей городских площадок ждут аппетитные угощения и согревающие напитки. В торговых шале можно попробовать ароматные блюда, приготовленные на гриле. Для любителей домашней выпечки предлагают румяные лепешки с капустой, брынзой или яблоком. Перекус можно дополнить сладостями.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ  
vecher@vm.ru

## ДОБРОЕ ДЕЛО

### Помогли фронту

■ С декабря по февраль в ТиНАО собирали гуманитарную помощь для бойцов спецоперации и жителей новых территорий.

Добровольцы передали теплую одежду, медикаменты, квадрокоптеры, инструменты, стройматериалы и другие вещи. Так, во Внукове для жителей ДНР и ЛНР собрали более 1 тонны гуманитарной помощи. Из ТиНАО также ушло около 500 почтовых отправлений в Белгородскую,



Таиса Калягина связала свыше 1500 оснований для теплоизолирующих ковриков

Курскую и Харьковскую области. Дети и взрослые подготовили рисунки, письма и открытки.

СОФЬЯ ТЕМЧЕНКО  
vecher@vm.ru

## ФЕСТИВАЛЬ

### Танцуют все!

■ 22 марта в Культурном центре «Маяк» в Чертанове Южном пройдет IV открытый Московский фестиваль хореографического искусства «МаякДенсФест».

Фестиваль организуют для участников детских коллективов и солистов исполнителей. Цель организаторов — привлечь внимание зрителей к хореографии, сделать этот вид искусства более популярным.

Начало в 10:00 по адресу: улица Газопровод, дом № 9а.

АЛЕНА КУЛИКОВА  
vecher@vm.ru



13 апреля 2025 года. Победительницы Гран-при группы «Антре» студии эстрадно-го танца «Аллегро»

## СПОРТ

### Победит самый ловкий

■ 17 марта в районе Братеево состоится физкультурно-массовое мероприятие «Будь здоров».

Спортивная программа направлена на популяризацию здорового образа жизни. Участников ждут веселые эстафеты с мячами, обручами и скакалками. Для гостей устроят командные сорев-

нования на скорость и ловкость. Активности помогут присутствующим развивать физические способности, укрепить командный дух и чувство взаимопомощи. Мероприятие начнется в 17:00.

КРИСТИНА ДРОБЫШЕВА  
vecher@vm.ru



Москвичка Ирина Самарина. Фото: Пелагия Замятина

В Институте общей генетики РАН совместно с МГУ им. М. В. Ломоносова, Сколтехом и институтами Роспотребнадзора разработали новую методику выявления фальсификатов чаев.

бы не применить его для исследования фальсификатов в продуктах?

— Мы подумали, что у нас получится создать методику, которую удастся внедрить для контроля качества продуктов на государственном уровне, — рассказывает Анна Сперанская. Началось исследование с того, что сотрудники лаборатории пошли в аптеку

## Генетический тест определит посторонние примеси в продуктах

и купили шесть упаковок разных травяных чаев. На этикетках значилось, что они способствуют хорошему сну и расслаблению.

— Когда мы проанализировали эти чаи, были поражены, насколько заявленное не соответствует действительности, — вспоминает автор исследования. Поначалу ученые даже думали, что ошиблись, настолько неожиданным было содержимое упаковок. В некоторых товарах вместо заявленного иван-чая они обнаружили *Lythrum*

*salicaria* — дербенник иволистный. С ним часто путают иван-чай, внешне они похожи, хотя это совершенно разные растения, и самое главное, с совершенно разным действием на организм. Если иван-чай не имеет противопоказаний, то дербенник не рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми проблемами и гипертонией.

Далее участники исследования решили уточнить результаты предыдущего исследования, для чего присоединили к работе протеомный анализ, который обычно используется как дополнительный метод к секвенированию. Для того чтобы получить точный ответ, потребовался еще предварительный компьютерный расчет. Получилась такая связка: сначала ДНК-баркодирование, потом — компьютерный расчет пептидов, а третий этап — протеомный анализ (*протеомный анализ — это изучение совокупности всех белков клетки, их взаимодействия между собой и реакций на изменяющиеся условия внешней или внутренней среды. — «МВ»*).

— Мы вновь анализировали травяные смеси, — рассказывает Анна. — Взяли уже не шесть, а намного больше

Руководитель трапезной Светлана Павлова с баночкой меда. Метод российских ученых поможет узнать, натуральный или фальсификат. Фото: Пелагия Замятина



# Фальсификат вычислят по ДНК

## Новый метод российских ученых позволит узнать точное содержимое чая, кофе и меда

Апробировали ее с помощью исследования травяных чаев, продающихся в аптеках и на маркетплейсах. Автор исследования, кандидат биологических наук Анна Сперанская считает, что эту методику можно применять не только для чая, но и других пищевых продуктов.

По ее словам, во всем мире уже много лет развивается ДНК-баркодирование — метод быстрой идентификации организмов по короткому, стандартному участку ДНК. Ученые хорошо умеют им пользоваться. Несколько лет назад возникла мысль: почему



ФАКТ

В Россию чай попал в 1638 году. Его привезли царю Михаилу Федоровичу. Государю напиток понравился, и чайные листья начали завозить в страну.

# 3,2

кг чая в год потребляет один житель Турции. Это самый большой мировой показатель. В России он составляет 1,38 кг.

**СПРАВКА**

ДНК-баркодирование (ДНК-штрихкодирование) применяется для идентификации растения только по его листьям (к примеру, если недоступны цветки или плоды), идентификации личинок насекомых (которые могут иметь меньше диагностических признаков, чем взрослые особи), определения рациона питания животных по содержанию желудка.

производителей иван-чая и посмотрели, что находится внутри упаковок. Главной задачей было показать применимость этого метода. Результат на этот раз получился не столь удивительный: чем более дорогой магазин, где был куплен иван-чай, тем выше вероятность, что там нет фальсификатов. Видимо, они каким-то образом контролируют свои технологические цепочки, следят, чтобы сырье собирали аккуратно, очищают смеси от ненужных растений. Самое высокое количество фальсификатов выявили в образцах, купленных в недорогих сетевых магазинах, в частных «лавках здоровья» и у розничных продавцов, которые торгуют такими смесями на обочинах дорог. Там указан состав, но содержится много примесей сорняков. Помимо уже знакомого дербенника в таких пакетиках встречается вьюнок, пырей, клевер. Анна Сперанская считает, что этот метод можно применять для анализа сорняков в зерне, для проверки качества кофе, меда, где также много фальсификатов.

НАТАЛИЯ ЛЕСКОВА  
vecher@vm.ru

## ЧИТАЕМ УПАКОВКУ

Найти качественный и хороший чай на самом деле легко, если научиться читать кодовые цифры и аббревиатуры на упаковках.

■ На чае, произведенном в России, обязательно должен быть указан **ГОСТ** или **TU** (регламент о технических условиях), по которому он произведен, а вот на импортном таких отметок может не быть.

■ **Whole/Big Leaf** — крупнолистовой чай, чаще для него используют цельный лист в скрутке.

■ **Pekoe**, или просто **P**, — цельнолистовой чай, для которого использованы короткие молодые листья. Это крепкий чай с плот-

ным вкусом и медленно раскрывающимся ароматом.

■ **FP**, или **Flowery Pekoe**, — чай из молодых листьев. В нем могут присутствовать чайные почки.

■ **OP**, или **Orange Pekoe**, — так маркируют крупнолистовой черный чай базового качества. Это хороший чай. Лист для чая используется длинный или среднего размера, и собирают его со зрелого куста. Цифра «1» после аббревиатуры **OP** — показатель более высокого качества сырья.

■ **OPA** — литера А после **OP** говорит о том, что для чая использованы листья с нижней части куста, более круп-

Недобросовестные производители добавляют в чай похожие травы



Shutterstock  
FOTOBOOM

ные и грубые. У такого чая вкус будет более насыщенным.

■ **FOP**, или **Flowery Orange Pekoe**, — это базовый чай из большого объема молодых листьев. В составе могут встречаться и чайные почки.

■ **GFOP**, или **Golden Flowery Orange Pekoe**, — для этого чая использованы лучшие отборные листочки и почки.

■ **T**, или **Tippy**, — типсовый чай, или чай из самых нежных чайных почек.

■ **SFTGFOP**, или **Special Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe**, — **S** и **F** в начале буквенного кода говорят об исключительности сорта чая.

■ **S**, или **Souchong**, — чай сушонг — это сбор из нижних и самых грубых листочков. В таком чае много дубильных веществ.

■ **PS**, или **Pekoe Souchong**, — так обозначают чай из старых листьев. Такой напиток считается низкокачественным.

■ **B**, или **Broken** — черный чай из ломаного или нарезанного листа. Ломаный обозначают цифрой «1» после буквенного кода, а резаный — «2».

■ **F (Fannings)** — мелкие высевки, частички листа. Используются для быстрозавариваемого чая.

■ **D (Dust)** — чайная пыль.

■ Римские цифры **I, II, III** на упаковке обозначают сезон сбора урожая чая. Первый сезон — весна, второй — лето, третий — осень.

# Сердце под прикрытием

## Дискомфорт в груди — повод обратиться к врачу

По статистике, болезни сердечно-сосудистой системы по-прежнему остаются в десятке главных причин смерти. Однако трагедии часто можно избежать, если не игнорировать сигналы, которые посылает нам организм.

Мы привыкли списывать усталость на авитаминоз, одышку — на лишний вес, а легкое головокружение — на перемену погоды. Особенно беспечны к себе, как ни странно, мужчины после 45 и женщины, вступившие в пору менопаузы. Дескать, возраст берет свое. Однако специалисты предупреждают: за, казалось бы, незначительными недомоганиями нередко скрываются коварные сердечно-сосудистые нарушения.

### Читаем знаки

Вопреки распространенному мифу, инфаркты и прочие сосудистые катастрофы редко случаются на пустом месте.

Ключевой маркер — головная боль, дискомфорт в груди, — объясняет врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Светлана Моисеева. — Это не обязательно должна быть невыносимая боль. Может быть чувство сдавленности, жжения или тяжести, которое отдает в руку, шею или нижнюю челюсть.

Если вы когда-нибудь, испытывая такое состояние, списывали его на остеохондроз или неудобную позу во время сна, — самое время записаться к кардиологу.

Но есть и другие, не менее важные «звоночки», которые многие игнорируют до последнего. Например, одышка. Если вам стало трудно подняться на третий этаж или пройтись быстрым шагом до метро — это не просто «растренированность». Это повод проверить сосуды. Учащенное сердцебиение может быть признаком аритмии, которая опасна своими осложнениями. Или отеки ног. К вечеру обувь стала мала, а на голенях остаются следы от резинок носков? Так



Головная боль становится одним из первых признаков частого повышения давления

**Ранняя диагностика и вовремя начатое лечение позволят избежать осложнений**

иногда проявляет себя сердечная недостаточность. Или головокружения. Если темнеет в глазах при резком вставании или кружится голова без видимой причины — возможно, мозгу не хватает кислорода из-за сбоев в работе сердца.

### Кстати,

Одним из ранних симптомов гипертонии может являться также головная боль. Она возникает из-за сужения, спазма сосудов головного мозга. При более поздней стадии гипертонии может возникнуть сердечная недостаточность по причине постоянного переутомления сердечной мышцы из-за высокого давления.

### Тихий убийца

Частая головная боль — еще один важный маркер. Многие привычно глушат ее таблетками, не вдаваясь в причины. Однако в некоторых случаях это может быть сигналом повышенного кровяного давления — гипертонии. Согласно исследованиям, каждый второй человек, который болеет тяжелой артериальной гипертензией, не ощущает никаких симптомов, не обращается к врачу и, к сожалению, внезапно получает осложнения в виде инфарктов и инсультов. Именно поэтому гипертонию называют «тихим убийцей». Давление может подниматься до критических цифр, разрушая сосуды, сердце, мозг и почки, но человек будет чувствовать себя почти «нормально».

К слову, другими неочевидными, но важными симптомами гипертонии могут быть шум в ушах или пульсация в висках, покраснение лица, тошнота и одышка, носовые кровотечения.

### Проверка на прочность

Известно, что лучшее лечение — это профилактика. Светлана Моисеева настаивает: проходить обследования нужно до того, как появились жалобы, и не для «галочки», а регулярно делать те самые чекапы, ездить в санатории — чтобы

реально понимать, в каком состоянии находятся сейчас ваши органы и системы. А хорошая новость в том, что современная диагностика позволяет выявить проблемы на самой ранней стадии. В арсенале врачей сегодня не просто фонендоскоп, а целый арсенал высоких технологий: ЭКГ, эхокардиография, холтер, анализы и другие. Кстати, анализ крови расскажет обо всем: уровне холестерина, триглицеридов и сахара — главных врагов наших сосудов.

Но даже когда диагноз поставлен — приговором он не является, напоминают врачи. В зависимости от проблемы, на помощь придет целая команда специалистов: от терапевта и кардиолога до сосудистого хирурга. Сегодня врачи умеют делать настоящие чудеса! Среди современных методов лечения не только таблетки (статины, антикоагулянты и прочее), но и высокотехнологичные операции и аппараты. Так что не ждите, пока гром грянет. Прислушайтесь к своему сердцу сегодня. Возможно, оно уже давно пытается до вас достучаться.

ЛЕРА СЕРГЕЕВА  
vecher@vm.ru

**ЗАМУЧАЛИ БОЛИ В ЗАТЫЛКЕ? ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ? «МУШКИ» ПЕРЕД ГЛАЗАМИ? ШУМ В УШАХ? БОЛЬ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА? ТОШНОТА? ПОКРАСНЕНИЕ ЛИЦА? ОТЕЧНОСТЬ? ОНЕМЕНИЕ РУК ИЛИ НОГ?**

**Это очень опасные симптомы!**



Сейчас гипертония встречается почти у каждого второго россиянина. Это одна из основных причин преждевременной смерти. Понимаете, преждевременной! Это значит, что человек ещё мог бы прожить и 10, 20 и более лет, если бы вовремя обратил внимание на эту проблему.

Вы всё ещё глотаете таблетки горстями? Продолжаете лечиться дедовскими методами? **ХВАТИТ!** На помощь Вам пришел современный аппарат Нейродэнс Кардио. Это надёжная инвестиция в собственное здоровье.

**ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**8 (800) 777-93-18**

Оплата только после получения заказа! Доставка за наш счет!

**WWW.PRODEX.RU**



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 12.03.2026 по 12.04.2026. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕДИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

«Вечерка» в рубрике «Звездный час» знакомит читателей с кастингами на участие в различных российских шоу. Здесь мы будем узнавать о критериях для съемок в телевизионных проектах и сколько платят восходящим звездам.

Россияне стали экономить на свадьбах: молодожены предпочитают самостоятельно организовать торжество и звать на праздник самых близких. Однако для тех, кто все-таки хочет устроить праздник, есть альтернатива — на ТВ немало свадебных реалити-шоу. Медиаменеджер и телеведущая Светлана Фролова (на фото сверху) рассказала «МВ», как стать участником.



Я расскажу эту историю с позиции бывшего кастинг-директора одного из самых популярных шоу: когда-то я успела поработать на одном из сезонов и занималась поиском героев. Как же стать участником? В первую очередь нужно заполнить заявку. Они обычно есть на сайте телеканала, либо же можно поискать заявки в профильных группах в соцсетях. Кастинг-директора сами размещают информацию о том, что они занимаются подбором и поиском героев на реалити. При этом есть несколько вещей, которые важно понимать перед подачей заявки. У сценаристов и продюсеров шоу всегда есть определенный dreamcast (список наиболее подходящих участников). То есть героев подбирают по типу и характеру. В преимуществе экстраординарность свадьбы (например, народный стиль), осо-

бая тематика, интересные герои, которые привлекут внимание, яркость, иногда даже «странноватость», в зависимости от авторской и режиссерской задумки. Поэтому в заявку нужно максимально подробно рассказать, о чем будет ваша свадьба, чем она отличается от других, что в ней будет запоминающегося.

Свадьба — это важный день, а съемки — это большой и долгий процесс. Так что камера будет ходить за вами по пятам во время праздника, съемочная группа будет взаимодействовать с вами и вашими гостями, весь процесс требует вовлеченности. Кому-то это понравится, а кому-то — нет. Итак, вам вместе с будущим супругом нужно будет записать видеовизитку. Важно, чтобы у кастинг-директора и продюсеров сложилась в голове картинка. Если этап пройден, назначается онлайн-встреча. А далее начинается уже сам процесс подготовки, который требует времени. Но он увлекательный и точно запомнится вам на всю жизнь.



Для участия в реалити-шоу невесте и жениху нужно записать видеовизитку о концепции своего торжества

Чек-лист скромной свадьбы

Что это	Цена
Госпошлина	350 рублей
Прическа невесты	4–5 тысяч рублей
Маникюр	2–4 тысячи рублей
Макияж	5–8 тысяч рублей
Букет невесты	3–6 тысяч рублей
Свадебное платье	6–25 тысяч рублей
Туфли невесты	3–20 тысяч рублей
Обувь жениха	3–30 тысяч рублей
Услуги барбера для жениха	1,7–2 тысяч рублей
Костюм жениха	5–20 тысяч рублей
Бутоньерка	300 рублей
Кольца	40–75 тысяч рублей
Фотограф	5–10 тысяч рублей
Номер для сборов	6–15 тысяч рублей
Такси до загса	1,5–2 тысячи
Ресторан на двоих	10–15 тысяч рублей
Свадебный бенто-торт на двоих	1,4–3 тысячи рублей
<b>Итого: средняя стоимость</b>	<b>100 тысяч рублей</b>

Ради победы готовы на все

«Четыре свадьбы» — одно из самых популярных российских реалити-шоу, где четыре невесты соревнуются за лучшую свадьбу. Главный приз — романтическая путевка на двоих. На шоу девушки оценивают торжества своих соперниц: платье, образ жениха, атмосферу, концепцию, банкетное меню, место проведения и многое другое. Часто дамы заигрывают ради своей победы, поэтому скандальная нотка в реалити тоже присутствует. Интересно, что свадьбы проводятся разные: от скромных церемоний до роскошных праздников за несколько миллионов рублей. В итоге участница, набравшая наибольшее количество баллов, побеждает и забирает приз.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**ЗАРУИ МОВСЕСЯН**  
Психолог, психологически ориентированный бизнес-коуч

Когда мы включаем свадебное реалити, то почти никогда не признаемся себе, что ищем там не просто развлечение. Люди могут сколько угодно иронизировать над этим жанром: называть его «наигранным», «поверхностным», но при этом продолжают смотреть. С точки зрения психоанализа зритель приходит туда за более интимным опытом — возможностью прикоснуться к собственной тревоге о любви. Я вижу в популярности этого жанра не просто телевизионный тренд, а симптом эпохи. В этом случае экран телевизора становится зеркалом, в котором зритель невольно разглядывает собственные страхи о любви. Кроме того, такие шоу создают редкую для взрослой жизни ситуацию: нам официально разрешают смотреть на чужую уязвимость.



Завидный красавец

На шоу «Холосты» завидный жених ищет себе невесту среди 25 девушек. Герой устраивает свидания в разных локациях, например на вилле, в ресторане, в бассейне... В конце каждой серии он решает, кто останется в проекте бороться за его сердце дальше. В финале только одна из героинь облачится в свадебный наряд и получит приз в виде будущего мужа (на фото слева: победительница шестого сезона шоу Дарья Ключкина с артистом Егором Кридом).



Запомнится надолго

Многие пары сегодня предпочитают намеренные и оригинальные свадьбы. На фото: жених Роман Прокофьев и невеста Карина Долишная во время уникальной свадебной церемонии от Кремельской школы верховой езды. Фото: Мария Хапцова



Вот и сваха пригодилась

Еще одно из популярных шоу на российском телевидении — «Давай поженемся!». В нем для главного героя (на фото сверху: 32-летний участник Андрей) подбирают пару: человек знакомится с претендентками и обсуждает свои впечатления о возможной пассии со знаменитыми ведущими (Ларисой Гузеевой и Розой Сябитовой). Ведущие, в свою очередь, могут давать местами резкие советы. А еще претенденты на сердце главного героя обычно не просто рассказывают о себе, но и выступают с творческими номерами. Шоу также знаменито своими фирменными персонажами. Например, зрителям запомнилась героиня Алеска, которая отличилась уж очень большими губами.

Унижение или решимость?

«Женись на мне немедленно» — шоу-эксперимент с психологом Марком Бартоном. Многие девушки негодуют, когда, находясь в отношениях много лет, они не получают предложения. Тогда им на помощь приходит специалист, который подсказывает, как сделать предложение самой. А еще дамы втайне от женихов организуют торжество. (на фото сверху: участница Оксана). Самое интересное — как на это реагируют их половинки.



СОЧЕТАТЬСЯ НАДО ПРАВИЛЬНО

Выигрышным считается сочетание белого платья и синего костюма. Синий цвет костюма отлично «подсвечивает» белую ткань. Это — беспроигрышная классика.



Платье невесты и рубашка жениха должны сочетаться по оттенкам. Иначе на фоне, например, кремового-белого платья, холодная белая рубашка может показаться грязной.



Если пара хочет костюм и платье принципиально разных цветов, они все равно могут сочетаться. Это можно сделать при помощи разных деталей нарядов одинакового цвета. Например, галстук жениха должен быть одинакового оттенка с лентой на букете у невесты.

Букет часто делают в стилистике свадьбы. Составьте композицию в оттенках окружающего декора или дресс-кода. К примеру, если подружки невесты будут в розовых нарядах, в букет можно добавить пионы такого же цвета.

Выбери пару с закрытыми глазами

Реалити-шоу «Свадьба вслепую» только начинает набирать обороты. Здесь эксперты: сваха Роза Сябитова, ясновидящая Фатима Хадужева и блогер и ведущий Роман Награманов — подбирают пару незнакомым людям. Основываются они на психологической, астрологической и эмоциональной совместимости. По сути герои «женятся» вслепую, потом начинают знакомиться и узнавать об интересах друг друга. Молодоженам нужно прожить вместе неделю, решать бытовые и финансовые споры, чтобы понять, смогут ли они жить дальше.



# Мы не умеем выражать чувства

## Актер Константин Плотников откровенно о родителях

**Премьерный показ спектакля «Сын» по пьесе Флориана Зеллера состоялся в Театре Ермоловой. Главную роль сыграл Константин Плотников. «МВ» поговорила с артистом.**

**Константин, как вам работа с драматургией Флориана Зеллера?**

О трилогии Зеллера, посвященной семейным отношениям, я узнал после выхода фильма «Отец» с Энтони Хопкинсом. Только прочитав пьесу, над которой мы работаем, я понял, что она идеально вымерена драматургически, она не может не тронуть! Поскольку я и сам отец, в меня особенно она «падает».

После роли Михаила Горшенева (сериал «Король и Шут»). — «МВ» вы говорили, что вам интересно играть людей на грани, в острых психологических состояниях. Это ведь как раз такой случай...

Это правда. А еще немаловажно, что в этой истории вообще нет хороших и плохих! Поэтому изучать, разбирать персонажей

так интересно. Начинаешь разбирать героя — тут он правильно сделал, а тут ошибся. Даже сам начинаешь то защищать его, то злиться. В чем главная проблема вашего героя?

В том, что его просто не научили выражать чувства, проявлять любовь. Он изначально сам был недолюбленным сыном и, больше всего ненавидя отца, повторяет его же ошибки, воспроизводит те же фразы, которые его самого сильно

**В моем поколении все как-то поздно раскачиваются и создают семьи**

ранили. Все это от бессилия, неумения.

**Модель воспитания ведь и у нас долгое время была такой — мальчикам за-прещали плакать, «ныть», выражать чувства...**

Да, и мне это самому знакомо. Мы с мамой сказали, что любим друг друга, когда мне было уже лет 30, и я сам пошел к психологу и осознанно разобрался. У нас всегда были хорошие отношения, но именно выразить тепло было трудно — какой-то блок. Даже объятия были неловкие какие-то. Поэтому я сам испытывал то же, что и Пьер в спектакле — когда ему трудно просто прикоснуться к сыну.

**Партнером по спектаклю стал Леон Кемстач.**

**Как складывается работа?**

У нас прекрасный контакт. Хотя в какой-то момент для меня стало открытием то, что я действительно плюс-минус гождусь ему в отца!

**А с родителями себя никогда не сравнивали? Мол, что в условных 20 лет у них был ребенок, брак?**

Нет, таких переживаний у меня не

## ДОСЬЕ

Константин Плотников родился 10 февраля 1990 года в Санкт-Петербурге. Стал известен после роли Михаила Горшенева в сериале «Король и Шут». В его фильмографии более 20 ролей в кино и сериалах, среди которых «Государь» и «Калимба». К выходу в 2026 году готовятся сериалы «Малахит», «Дети перемен», фильмы «Машка меняет мир» и «Красный призрак 1812».

было. В моем поколении как-то вообще все позже раскачиваются, создают семьи, заводят детей. Изначально даже у меня была такая позиция, что примерно до 30 еще рано. И дочка моя родилась, когда мне было 32. Так что никогда не думал о том, что что-то сделал поздно — все вовремя!

**29 января стартовал второй сезон сериала «Дети перемен» с вашим участием про «лихие девятидесятые». Известность к вам пришла после роли в сериале «Король и Шут» о том же времени. Как думаете, почему вдруг такой интерес?**

Я думаю, потому что это переломный момент — огромный скачок за это время произошел от поколения, звонящего по домашнему телефону, к тем, кто уже не видел жизнь без мобильных. Коммуникация, представления, возможности — все это вышло на совершенно другой уровень.

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

**Вы долго работали дворником в Александровской лавре — это помогло разгрузиться. А как отдыхаете сейчас?**

Мечтаю вырваться дней на пять на склон, покататься на сноуборде! Это для меня лучший отдых. И вообще мне важно, чтобы ежедневно присутствовал спорт: в зал перед репетицией сходишь — на весь день энергия! Полежать дома под сериал со вкусняшками не для меня, порой после такого «отдыха» даже больше уставшим себя наутро чувствую.

**Подвержены ностальгии?**

Не вижу смысла грустить по прошлому. Иногда, конечно, люблю понудеть: «Знаешь, пацан, а у нас на районе

было то-то и то-то...» Но смотреть в будущее интереснее, чем оглядываться назад, — новинки типа ИИ вызывают во мне любопытство.

Константин Плотников (справа) в роли Пьера в спектакле «Сын» режиссера Георгия Суркова



Владимир Федоренко/РИА Новости

**Какой вы папа?**

Со своей дочкой я очень открытый и теплый. Как сын своих родителей, я понимаю, что может быть и по-другому, поэтому стараюсь действовать от обратного.

**Повлияла ли работа с психологом на отношение к профессии?**

Я пришел в профессию довольно поздно (Константин поступил в 24 года. — «МВ»). К тому моменту я уже увлекался трудами Юнга, Фрейда, Фромма... Я не очень люблю «популярную психологию», интереснее более се-

рьезные работы. В профессии мне все эти знания помогают: иногда работая над ролью, я могу уточнить у своего психолога какие-то детали.

**Вы часто ездите в метро. Узнаваемость не раздражает?**

Чаще я сам пытаюсь скрыться — надеваю капюшон. Быть незаметным легко: в вагонах мы особенно друг на друга не смотрим. Но иногда подходят, просят сфотографироваться — мне это приятно.

Материалы к рубрике «Лицо и личность» подготовила АЛЕКСАНДРА ЕРОШЕНКО [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)



14 марта 1956 года продемонстрирован первый в мире видеомагнитофон. А в перестройку в СССР начали массово открываться официальные видеосалоны. Тогда возникла и новая специальность — переводчик фильмов.

# Озвучивать кино мог каждый

## Как переводили на русский язык VHS-кассеты

Самым узнаваемым из закадровых стал, конечно, голос Леонида Володарского благодаря его специфическим особенностям. Неизвестно, сколько фильмов озвучил он, но, по словам другого переводчика тех лет — Андрея Водостоя, его «коллекция» насчитывает более 1000 картин. — Переводчик делал работу в основном у себя дома, — делится с «МВ» Андрей Водостой. — И никто не интересовался, есть ли у тебя допуск к этой работе, образование или диплом. Критерий был один: если получается, то ты — молодец! Андрей Водостой уточняет, что за счастье считалось,



1990-е годы. Андрей Водостой начал переводить зарубежные фильмы прямо с кассеты VHS

### Легендарные голоса запомнились не одному поколению зрителей

если на VHS-кассете был хороший звук. — Приятнее всего было работать с известными режиссерами, — продолжает он. — Например, с картинами Роберта Олтмена, Вуди Аллена. Их всегда переводить намного интереснее и приятнее, чем обычные. Андрей подчеркивает, что потом специфика работы стала меняться. Тут отсеялось много народа, потому что со слуха могли работать далеко не все. Потом уже стали появляться диалоги. — Стали привлекать

людей специально для этой работы. Им нужно было не просто переводить, а расписывать диалоги, — продолжает он. — Простой перевод оплачивался дешевле. По словам Андрея, когда появились серьезные студии, которые приглашали актеров для работы по ролям, перевод сильно изменился. — Он стал только письменным, — говорит специалист. — Да и переводить стали дословно, письменно. Подстрочный перевод потом переделывался, уже на озвучке. Все это делалось



1 июня 1986 года. Хозяйка первого советского видеосалона на Арбате демонстрирует свой ассортимент

для того, чтобы актеры могли попасть губами в кадр. Очень часто на дубляже так и происходило. Андрей Водостой подчеркивает, что актеры могли уже

на этапе озвучки придумать свои шутки, потому что дословный перевод мог не совпадать с репликой. Однако переводчиков эта работа кормила.

Видеомагнитофоны, попавшие на рынок в 1980-х годах, уже могли воспроизводить VHS-кассеты и стереозвук

## ВСПОМИНАЕМ ПЕРВЫЕ ФИЛЬМЫ



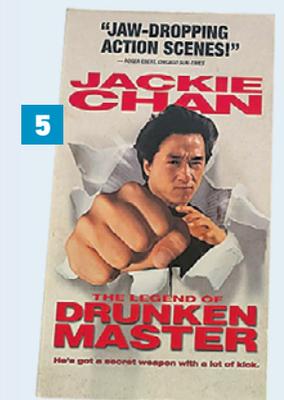
### 1 Терминатор, 1984 (1).

История противостояния солдата Кайла Риза и киборга-терминатора, прибывших в настоящее из постапокалиптического будущего. Цель машины-убийцы, роль которой исполнил Арнольд Шварценеггер, отыскать и убить девушку по имени Сара Коннор.



### 3 Рэмбо: Первая кровь, 1982 (3).

Роль ветерана вьетнамской войны Джона Рэмбо, столкнувшегося с полицейской несправедливостью в небольшом американском городке и начавшего вести партизанскую войну, могли сыграть Аль Пачино, Роберт Де Ниро, Клинт Иствуд, Пол Ньюман, Дасти Хоффман. Но в итоге она досталась Сильвестру Сталлоне. При этом актер активно участвовал и в написании сценария.



### 5 Джеки Чан: Легенда о пьяном мастере, 1978 (5).

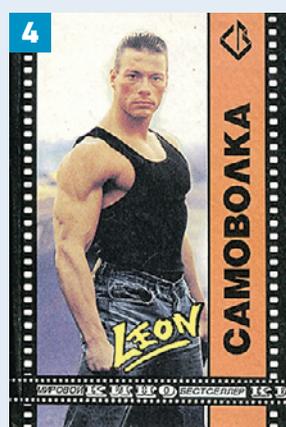
Главный герой — Вон Фэйхун, которого сыграл Джеки Чан — сын мастера кунг-фу. Он хулиган, но очень хорошо владеет боевым искусством, не слушается отца и дерется с каждым встречным, доставляя этим неприятности всем вокруг. Комедийный боевик с элементами боевых искусств был снят в Гонконге режиссером Юнь Вупхином.

2 Кулак ярости, 1972 (2). В легендарной классике жанра боевиков снялся Брюс Ли. В фильме рассказывается о бойце Чэнь Чжэне, ученике школы боевых искусств в Шанхае начала XX века. Он встает на путь жестокой мести японским оккупантам за гибель своего учителя.



### 4 Самоволка, 1990 (4).

Чтобы заработать деньги для помощи семье своего брата, Лион Готье дезертирует из французского иностранного легиона, для того чтобы принять участие в боях современных гладиаторов. Классический фильм с элементами боевого искусства. В главной роли снялся Жан-Клод Ван Дамм.



В сети появилась новость: в столице якобы разработают приложение для знакомств только с состоятельными молодыми людьми. «Вечерка» пообщалась с экспертами и узнала, хороша ли идея такого сервиса.

# Знакомства только для богатых

## Новый сервис должен помочь найти обеспеченного мужчину

Сервис знакомств «для богатых» собирается запустить предприниматель из Москвы, владелица нескольких брендов Виктория Молдавская. Девушка также называет свой проект бутиковым дейтингом с многоуровневой верификацией пользователей. Правда, что означает слово «бутиковый», пока не ясно. — Я села считать вероятность встретить такого (состоятельного). — «МВ») мужчину, просто гуляя по улице. Получилась вероятность 1 к 111111, — поделилась идеей создания приложения Виктория Молдавская в соцсетях.

В дейтинге, по словам девушки, будет ограниченное добавление мужских анкет в месяц, всего около 50.

— Но эти мужчины: проверенные, готовые к отношениям и... очень обеспеченные. Это предприниматели, топ-менеджеры, ИТ-специалисты. Минимальный годовой доход этих мужчин от одного миллиона долларов (от 78 миллионов рублей. — «МВ»), — добавила Виктория.

### Проект пока что на стадии разработки

«Вечерка» связалась с девушкой для уточнения подробностей, однако комментарии она давать отказалась. Пока только отметила, что проект находится еще в начальной стадии разработки. Приложению даже не утвердили итоговое название (одна из его версий, кстати, звучит как «P(Rich)»).

— Дайте мне возможность показать свой продукт не словом, а делом! — заявила предприниматель в разговоре с корреспондентом «Вечерки».

Известно, что запускать сервис планируют к концу апреля.

Сваха с 30-летним стажем Елена Суворова отметила, что идея приложения ей нравится.



Кадр из фильма «Как выйти замуж за миллионера» (1953): Мэрилин Монро в роли Полы Дебевуаз и Дэвид Уэйн в роли миллионера Фредди Денмарка

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



НАДЕЖДА КОРОЛЕВА  
Психолог частной практики

Когда человек выбирает партнера исключительно по уровню дохода, он на самом деле выбирает не человека, а функцию. Деньги в этом случае становятся главным критерием безопасности, статуса или контроля над жизнью. Но деньги не описывают личность: они ничего не говорят о характере, эмоциональной зрелости, способности к близости, ответственности, ценностях...

— Главное, чтобы сами дамы понимали, что состоятельному мужчине нужно будет соответствовать. И речь не только о материальных ресурсах, но и о большом жизненном опыте, хорошем образовании, — добавила она.

По мнению эксперта, на самом деле встретить миллионера или обеспеченного мужчину сможет любая самодостаточная девушка даже без использования специального дейтинга.

— С другой стороны, почти у каждой современной представительницы прекрасного пола есть возможность самостоятельно обеспечивать собственную жизнь. Это означает, что не все девушки надеются устроить свою жизнь, опираясь лишь на достаток партнера, — добавила она.

Елена Суворова отметила — она искренне рада тому, что молодые люди сегодня все чаще обращают внимание на возможность дальнейшего развития пары, включая и материальный достаток.

— Наше поколение знало, что после условной учебы их ждут заводы... И мало кто думал об обеспеченном будущем. Сейчас же все больше молодежи основательно подходит к выбору партнера. Конечно, главное тут, чтобы союз не был построен исключительно на деньгах. Иначе пара долго не продержится, — разъясняет эксперт. — При этом я уверена — если встреча пары предначертана судьбой, она произойдет и без приложений для знакомства... А еще именно «ваш» человек не станет уделять так много времени материальному.

АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ,  
ЕЛЕНА ОСИПОВА  
vecher@vm.ru

### ГДЕ ЕЩЕ ИЩУТ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ

■ **Twinby.** Приложение позволяет выбирать партнеров благодаря совместимости. Для этого каждый пользователь дейтинга перед началом поиска проходит серию коротких психологических тестов.

■ **88 date.** Приложение, которое работает по платной подписке. Здесь тщательно отбирают претендентов по их статусу.

■ **Кавер.** Здесь пользователи могут найти не только вторую половинку,

но и компанию для прогулок, квизов, концертов.

■ **Mosdate.** Канал в социальных сетях, в котором вторую половинку или просто новые знакомства могут найти конкретно москвичи. Одной из специфических черт дейтинга, которую считают как «минусом», так и «плюсом», является долгая модерация анкет участников.

■ **MNA.** Фишка дейтинга — анонимное знакомство. В начале общения пользователи не увидят

имя или внешность собеседника. Если за отведенное таймером время парень и девушка понравились друг другу, то система раскроет их анкеты.

Дизайнер Елена Лобова с мобильным телефоном. Фото: Анатолий Цымбалюк



**13 марта во всем мире отмечают День наушников. Сегодня кажется, что наушники — одна из самых современных вещей. Однако придуманы они были еще в XIX веке.**

**П**ервые наушники изобрели в 1881 году. Их создателем стал француз Клеман Адер. Свое изобретение он назвал театрофон. С его помощью можно было прослушивать оперы через телефонные линии на расстоянии до 12 километров.

После успеха первых наушников французский инженер Эрнест Меркадье изобрел (и в 1891 году запатентовал) набор наушников-вкладышей, которые стали известны как «би-телефон». Они были значительно удобнее, а также весили меньше, что облегчало их использование.

Современную модель наушников изобрел американец Натаниэль Болдуин в 1910 году. Прототип он собрал на собственной кухне.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА  
vecher@vm.ru

**Накладные**

Самые безопасные для здоровья: источник звука находится за пределами ушного канала. Такие наушники закрепляются с помощью оголовья или фиксаторов, могут быть проводными и беспроводными. Универсальный вариант для геймеров и меломанов, но неудобные для занятий спортом! Кроме того, окружающие смогут слышать вашу музыку, а вы — то, что происходит вокруг вас. Стоимость популярных — 3000–5000 рублей, но есть беспроводные наушники Bang & Olufsen Beoplay H95 Black, их средняя цена от 79 до 118 тысяч рублей.



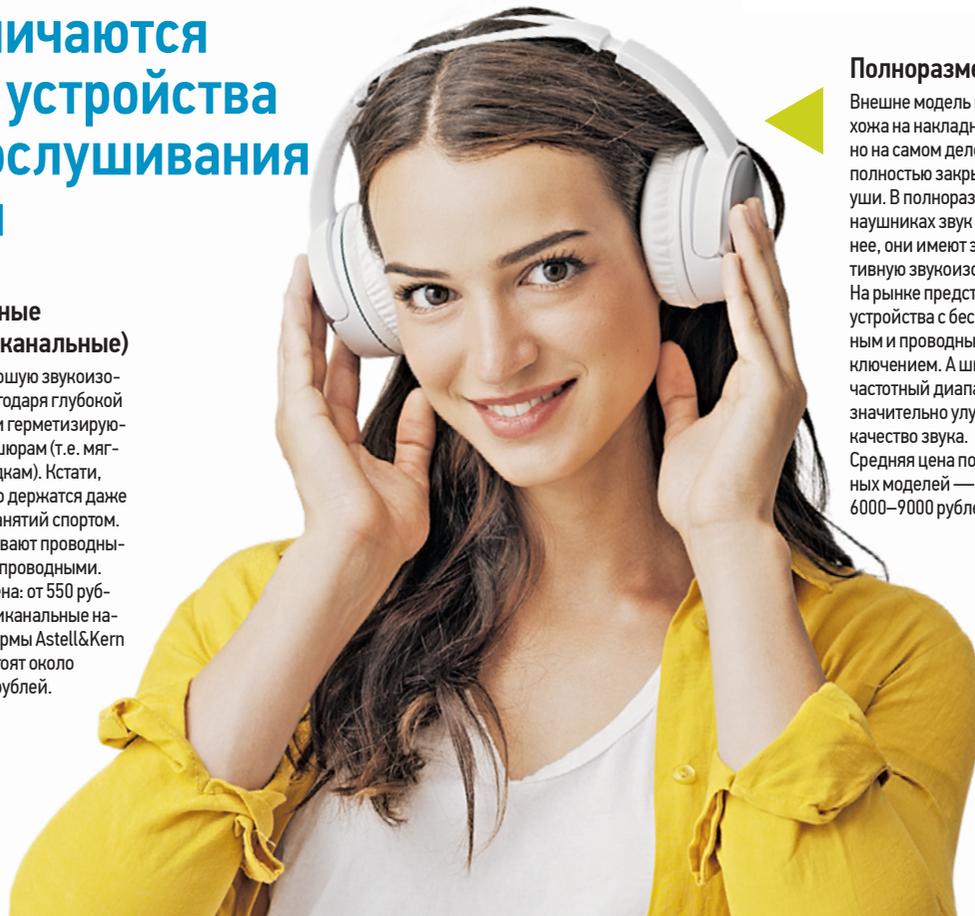
**Первые гаджеты стали известны как «би-телефоны»**

# Меломаны любят ушами

## Чем отличаются разные устройства для прослушивания музыки

**Вакуумные (внутриканальные)**

Имеют хорошую звукоизоляцию благодаря глубокой установке и герметизирующим амбушуром (т.е. мягким накладкам). Кстати, они хорошо держатся даже во время занятий спортом. Модели бывают проводными или беспроводными. Средняя цена: от 550 рублей. Внутриканальные наушники фирмы Astell&Kern X10 Black стоят около 327 тысяч рублей.



**Полноразмерные**

Внешне модель похожа на накладные, но на самом деле они полностью закрывают уши. В полноразмерных наушниках звук объемнее, они имеют эффективную звукоизоляцию. На рынке представлены устройства с беспроводным и проводным подключением. А широкий частотный диапазон значительно улучшает качество звука. Средняя цена популярных моделей — 6000–9000 рублей.



**Вкладыши (вставные)**

Компактные модели в виде капли устанавливаются в ухо и удерживаются за счет сжатия ушной раковины. Бывают проводными или беспроводными. При длительном ношении появляется дискомфорт, звукоизоляция отсутствует. Цены на такие модели начинаются от 390 рублей, популярные до 2000–3000, но есть и дорогие модели — так, наушники True Wireless Open Ear Ipx5 стоят примерно 425 тысяч рублей.

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ**



**ПАВЕЛ АЗАРОВ**  
Отохирург

Слушая музыку громко в маленьких наушниках, человек наносит себе травму. Маленький динамик выдает только звуки высокой частоты, а для басов нужны большие динамики. И чтобы слышать весь спектр, мы делаем музыку существенно громче допустимых значений. Именно очень громкий звук, попадающий в ухо, и приводит к звуковой травме. Если не хотите испортить слух, носите большие наушники, закрывающие все ухо.

### МИЛЛИОНЫ ЗА ПЕСНИ

**■ Качество превыше всего.** Немецкие электростатические наушники Sennheiser Orpheus HE (на фото слева) стоят как однокомнатная квартира в столице, 9 999 990 рублей. Это аудиосистема, включающая наушники и усилитель-ЦАП HEV1060, установленный на основании из гранулированного мрамора. Частотный диапазон: 8–100 кГц. У наушников самая тонкая в мире диафрагма 2,4 микрометра с платиновым напылением для беспрецедентной скорости отклика.

**■ Без лишних вибраций.** Японские электростатические наушники Stax SR-X9000 стоят около 1 миллиона рублей. Чудо техники имеет четырехслойный фиксированный электрод MLER-3. Частотный диапазон: 5–42 000 Гц. Корпус звукового блока из обработанного алюминия, что полностью устраняет паразитные вибрации.

### СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

## НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

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

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

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

**Сейчас на эту процедуру идет АКЦИЯ: СКИДКА 50%.**

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

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»  
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (985) 226-00-15, verastom.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛО41-01137-77/00308714. РЕКЛАМА

### Prodex ИДЕАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

## БЕССОННИЦА? СТРЕСС? ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ?

ПРИХОДИТЕ НА БЕСПЛАТНЫЙ ТЕСТ ДРАЙВ ЛЕГЕНДАРНОГО АППАРАТА ВИЖН!

**17** ЛЕЧЕБНЫХ ПРОГРАММ

ВАШ ПОМОЩНИК С ПРОБЛЕМАМИ СНА

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

М. «Пионерская», ул. М. Филевская, 18 | М. «Варшавская», ул. Артековская, 1а | М. «Лермонтовский пр-т», Лермонтовский пр-т, 8, к1

ГРАФИК РАБОТЫ УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (499) 110-43-58

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА СОЦИАЛЬНАЯ СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ: **МОСКВА**

+ гарантированный подарок при покупке аппарата\*

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 10.03.2026 по 10.04.2026. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

ЗАКОН

## Подснежники срывать нельзя

■ Тепло приходит, снег тает, и на улице появляются весенние первоцветы. Сразу хочется нарвать побольше подснежников и украсить ими дом. Но «Вечерка» напоминает, почему делать этого не стоит.

Все дело в том, что многие первоцветы, в том числе большинство видов подснежников, занесены в Красную книгу Москвы и России. А за сбор таких растений можно получить большой штраф.

— За сбор, продажу, пересылку или уничтожение редких и находящихся под угрозой исчезновения растений статья 8.35 Кодекса России об административных правонарушениях предполагает штраф для граждан в размере до 5000 рублей, для должностных лиц — до 20 тысяч и для организаций — до 1 миллиона, — сообщили в Департаменте природопользования и охраны окружающей среды города Москвы.

Весной, например, наказание можно получить за сбор и продажу хохлаток, подснежника белоснежного, а также цикламенов и кандыка кавказского. Наивысшую, первую категорию редкости имеет печеночница благородная (на фото сверху) — вид, находящийся на грани исчезновения в столичном регионе.

За соблюдением закона внимательно следят.

Прямо сейчас в столице проходит акция «Первоцвет-2026». Специальные инспекторы проверяют территории у метро, в переходах и у торговых центров для выявления незаконной продажи растений. — В 2025 году из незаконного оборота было изъято 2840 дикорастущих цветов как в ходе ежедневных проверок, так и по обращениям самих горожан. Напоминаем, что можно любоваться первоцветами в естественной среде, фотографировать их на память, но не срывать и не приобретать у недобросовестных продавцов, — рассказала руководитель Департамента природопользования и охраны окружающей среды

Мотивы Юлии Урожаева. Первые дикорастущие цветы распускаются в сложных, экстремальных условиях и для ранней весны являются очень важными медоносами, нектаром которых подкрепляются ослабленные за зиму насекомые. Шмели, пчелы и другие опылители, выходящие из спячки, находят в нектаре и пыльце первых весенних растений единственный доступный источник энергии для восстановления сил и начала размножения. Если лишить их этой возможности, численность опылителей сократится, и к моменту цветения поздних растений некому будет их опылять.

ФЕДОР КРЫЛОВ  
vecher@ym.ru



4 марта 2025 года. Ведущий специалист Ботанического сада Александра Чурилина. Фото: Пелагия Замяткина

В СМИ — шум: один из биологов пообещал нам бурное грибное лето. Попытаемся разобраться, так ли это.

Как известно, прогнозы — дело неблагодарное. А уж грибные — тем более. Есть ли взаимосвязь между увлажненностью почвы и количеством грибов? Да. Но она не такая линейная, как кажется.

— От того, насколько влажен субстрат, зависит сама возможность его заселения, — объясняет биолог Михаил Краснов. — Как-то мне попало на глаза исследование, в котором доказывалось, что численность «грибного царства» на черноземных почвах от влажности зависит напрямую. Но есть и иное мнение: скажем, с увлажнением почвы до 30 процентов количество грибов на ней увеличивается не пропорционально, не так, как можно было бы ожидать. Нужно учитывать и другие факторы: например, температуру почвы. Мокро и холодно — это одно, а влажно и тепло — другое.

Чтобы мицелий грибов развивался, объясняет Михаил, почва должна быть изрядно влажной и теплой, а сухость рост грибов тормозит, хотя и не останавливает. — Ваша газета много лет печатала уникальные прогнозы Сергея Федотова, увы, умершего в прошлом году. Я оценил его теорию температурно-влажностных провокаций (ТВП) и сам, как грибник, ее проверил, — говорит Михаил Краснов. — Основываясь на ней, скажу так: для появления грибов, особенно солидного их

Температурная встряска поможет собрать полные корзины



Грибник Иван Орехов отправился на поиски весенних грибов. Фото: Анатолий Цымбалюк

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ТАТЬЯНА ИВАНЕНКО  
Повар

Саркосцифа — гриб без особого вкуса, достаточно резиновый, но с ним можно приготовить тушеную картошку. Для этого грибы отваривают в двух водах, хорошенько почистив от земли, нарезают и тушат с мелко порезанным луком, после смешивают с дольками картофеля и тушат под крышкой, следя, чтобы не пригорело.

слоя, нужна температурная встряска. Надо, например, чтобы после устойчивого тепла резко похолодало и прошел холодный дождь, а потом снова наступило тепло. При ровной весне никакого бума грибов не будет. Но зато, предполагает Михаил, в этом году может быть изрядное количество сморчков и строчков. Они могут появиться и в конце марта: — Бывали годы, когда я собирал строчки гигантские и сморчковые шапочки в лесу, в котором еще лежал снег. Этим грибам не нужно особое тепло. Кстати, в прошлом году их было не так много, так что в этом любители тихой охоты вполне смогут ими насладиться. Но первыми, конечно, в лесу появятся саркосцифы — их яркие красные блюдечки вы можете без труда заметить на обочинах и там, где растет крапива.

ОЛЬГА НИКИТСКАЯ  
vecher@ym.ru

## Будет ли грибной бум?

Эксперты предрекают небывалые урожаи любителям тихой охоты

### ПЕРВЫЕ, РАННИЕ...

Есть первоцветы, а есть... первогрибы? Слово не очень. Ну пусть будут просто ранние грибы! Итак, раньше других вы можете найти:

■ Упомянутую саркосцифу алую (1), которую в народе называют эльфовой чашей. Эти грибы вы точно ни с какими другими не перепутаете.

■ Фламмулину — зимний опенок (2). Растет



2

сростками на деревьях, отличительная особенность — черный низ ножки. Гриб вкусен. ■ Сморчки и строчки (3) — лесные весенние «мозги». Внимательно почитайте про них, грибы нуждаются в се-



3

резном вымачивании и отваривании! Яд гиromетрин из строчков выходит в отвар, так что приготовление грибов — задача серьезная, варка обязательна, причем длительная. На самом деле оба эти «первогриба» почитались в русской кухне — их по классике тушили в сметане.

■ Ну а еще вы можете встретить саркосому: этаким мешочек с желе. За ее сбор могут серьезно оштрафовать, так что просто полюбуйтесь необычной красавицей.

# Побаловать себя десертом можно

## Диетолог развеял мифы о правильном и здоровом похудении

Вчера в России отметили День диетолога. Событие призвано привлечь внимание людей к здоровому питанию. «МВ» поговорила с фитнес-тренером, диетологом Артемом Никульшиным и узнала, какие из советов для похудения реально работают, а какие — нет.

Сфера здорового питания окутана мифами. И это неудивительно: каждому хочется знать ответ на пресловутое «Как есть и не толстеть?» Заблуждения иногда приводят к отсутствию результата, а порой — к потере мотивации для похудения.

— Один из мифов — «для того, чтобы сбросить вес, нужно голодать или есть совсем мало», — рассказывает диетолог и фитнес-тренер Артем Никульшин. — Такая стратегия на первых порах действительно приводит к потере веса за счет воды и гликогена, но затем прогресс замедляется или вовсе дает обратный эффект. На весах появляется прибавка из-за задержек

воды или гормонов стресса. После этого человека ждет только срыв и набор веса за счет компенсации жиров, гликогена и жидкости. Для того чтобы похудеть, нужно есть достаточное количество пищи. По словам Артема Никульшина, на каждый килограмм веса тела необходимо потреблять 1,5–2 грамма белка, 0,7–1 грамм жира и не менее 1,5–2 грамм углеводов. Секрет — именно в балансе питательных веществ.

— При этом не стоит забывать про спорт и внутреннюю активность, — подчеркивает Артем Никульшин. — Например, силовые тренировки 2–3 раза в неделю и 8 тысяч шагов ежедневно.

При этом, казалось бы, простом рецепте успеха интернет все равно заполнен огромным количеством советов. Среди них много тех, которые не сработают.

Москвичка Гульназ Халилова угощает родных тортом. Фото: Анатолий Цымбалюк



**При голодании вес уходит, но быстро возвращается**

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**АРТЕМ НИКУЛЬШИН**  
Диетолог, фитнес-тренер, многократный чемпион международных соревнований по бодибилдингу

Изречения древних философов показывают, что люди всегда думали о еде и здоровье как о двух неразрывных компонентах жизни, и сейчас эта тенденция только усиливается в связи с легким доступом к информации. Однако люди все чаще ищут «чудо-таблетку» — диету, которая обещает быстрый и легкий результат. А такой, конечно, не существует.

— Например, не есть после шести часов вечера, есть часто, но маленькими порциями, исключить какой-либо из продуктов — например, углеводы или фрукты. Эти приемы ведут к демонизации отдельной еды, что плохо скажется на психологическом состоянии, — объясняет Артем Никульшин. — То же относится и к отказу от сладкого или необходимости завтрака. Эти приемы сами по себе не смогут привести к потере веса.

При этом, по словам диетолога, все не так сложно или сурово, чтобы искать «лазейки». — Действительно работает дефицит калорий — для его достижения нужно сократить норму на 10–20 процентов, — рассказывает Артем Никульшин. — Необходимо также поддерживать достаточное количество белка в рационе и не забывать про силовые тренировки для поддержания мышечной массы. Также для похудения очень важен здоровый сон и достаточное количество внутривитаминной активности — то есть поддержание активного образа жизни. В результате весь процесс потери веса складывается из создания здоровых привычек, которые помогут поддерживать свое тело в этот непростой период. Чтобы цифры на весах не вернулись, нужно стремиться не за скоростью, а за качеством.

АГАФИЯ БЕЛЯКОВА  
vecher@vm.ru

### ЧАСТНОСТИ

#### Недвижимость

- **Куплю, сниму**, выкуплю комнату, квартиру, дом, земельный участок, здание, готовый бизнес до 100 км от МКАД. Опыт 16 лет. Т. 8 (926) 316-66-17
- Куплю квартиру дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (916) 618-86-41
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

#### Юридические услуги

**Профессиональные ЮРИСТЫ**  
Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?  
**Срочная защита.**  
Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.  
Бесплатная консультация  
Телефон 8 (495) 157-23-77

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

#### Строительство и ремонт

**Завод «СтройБалконСервис»**  
**БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ**  
AL provedal  
**ОКНА ПВХ**  
**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
8 (495) 782-54-48  
8 (495) 543-53-97  
ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ

- Ремонт квартир и дач. Т. 8 (926) 339-60-75
- **Работа и образование**
- **Агент по распространению** в компанию «Медиалайн». Оплата от 3500 руб. ежедневно. Расклейка на стенды в подъездах, раскладка в почтовые ящики. С 9 до 17. Офис ст. м. «Кузнецкий мост». Т. 8 (906) 741-90-09
- Курьер ЗП 60 т.р. Т. 8 (499) 713-87-25

#### Товары и услуги

**ТЕЛЕМАСТЕР**  
Настройка смарт ТВ  
Настройка цифровой ТВ-приставки  
Прошивка телевизора  
Рябит  
Плохо показывает  
Тихий звук  
Прокладка антенного кабеля  
Подключение и настройка ТВ  
Нет сигнала  
Плохо работает пульт  
**Дмитрий**  
**НАСТРОЙКА КАНАЛОВ**  
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА  
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ  
8-967-026-88-87

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-71
- **Мебель**
- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71
- **Искусство и коллекционирование**

**КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО КУПИТ**  
Старославянские книги, иконы, картины, фарфор, знаки, портсигары, подстаканники, автографы и мн. другое  
**8 (926) 747-05-85**  
**Дмитрий**  
● Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33  
● Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04  
● Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

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

**МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ**  
старинной КНИГИ АНТИКВАРИАТ  
КНИГИ до 1940 г. до 1 млн р.  
Награды ст. • Монеты • Значки  
Иконы • Картины • Коллекции  
Автографы • Архивы • Открытки  
Самовары • Портсигары • Часы  
Статуэтки • Будды • Фарфор  
**8 (925) 835-80-33**  
Отд. закупки, Светлана  
● Куплю пластинки. Т. 8 (925) 403-68-83  
● Покупаем все. Т. 8 (926) 803-60-43

На правах рекламы

- Куплю: Книги, Фарфор, Антиквариат, Архивы. Т. 8 (968) 525-34-12
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40
- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09

#### Знакомства

- Сваха! Т. 8 (495) 772-19-81

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04  
доб. 133, 158

16 Акция

погода

## Рекордное тепло пришло

■ Весна наконец пришла: вчера на улице впервые стало теплее 10 градусов.

О самом теплом дне в этом году сообщил ведущий специалист центра погоды «Фобос» Михаил Леус. — В Москве впервые в этом году температура воздуха достигла 10-градусной отметки — на базовой метеостанции города, ВДНХ, столбики термометров в полдень показали +10 градусов, — отметил Михаил Леус. И следующие дни будет еще

Москвичка Татьяна Самарина рада теплу. Фото: Анатолий Цымбалюк



теплее. В пятницу и субботу нас ждут солнце и температура до +11 градусов. Правда, ночью все еще будет холодно. Сегодня ночью температура упадет до +2. В ночь с пятницы на субботу — до +1, а с субботы на воскресенье даже до -1. Так что убирать зимнюю куртку в шкаф пока еще рано.

ФЕДОР КРЫЛОВ  
vecher@vm.ru

# СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

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

В каждой строке или столбце проставляются цифры от 1 до 9. Цифра может быть записана в ячейку в том случае, если ее нет в горизонтальной и вертикальной линии, а также в малом квадрате 3x3, и если она может быть записана исключительно в одну клетку.

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

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

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

ОТВЕТЫ на sudoku, опубликованные 10 марта

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

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

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

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

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

### Про поговорки и не только

■ Продолжаем разбираться с трудностями, которые возникают в нашем языке. Сегодня на ваши вопросы вновь отвечает филолог Марина Клепацкая (на фото внизу).

Добрый день, дорогая редакция. Есть в нашем языке слова «нагромождение» и «загромождение». Понятно, что они являются производными от глаголов «нагромождать» и «загромождать» и означают результат по действиям: складывать, сваливать кучей, грудой и, соответственно, заставить, заполнить, завалить множеством чего-либо крупного, громоздкого. Однако сложности возникают при использовании следующей конструкции: «нагромождение (или загромождение?)



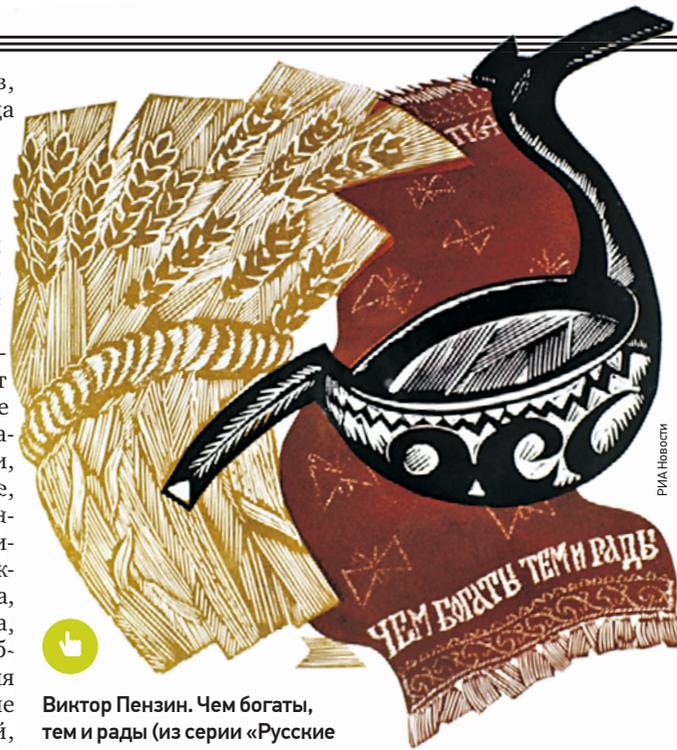
ненужных слов в тексте», «нагромождение (или загромождение?) терминами». Подскажите, пожалуйста, какое из этих двух слов корректно использовать, чтобы выразить ощущение от чего-то сложного, перегруженного лишней информацией?

С уважением, Елена Старкова

Существительное «загромождение» чаще всего сочетается с существительными в родительном падеже, обозначающими пространство (где) или предметы (чем). Примеры: загромождение прохода, коридора, улицы, проезда, территории, комнаты, мебели, хлама, вещей, товаров, обломков. Основные словосочетания: загромождение

пути, дороги, подступов, выхода, пожарного проезда (место и пространство); мусором, ящиками, стройматериалами (предметы и объекты) и др. Часто используется в юридическом и административном контексте: «загромождение путей эвакуации». А существительное «нагромождение» означает беспорядочное скопление чего-либо, поэтому сочетается с существительными, обозначающими твердые, крупные или многочисленные предметы, часто в родительном падеже (нагромождение чего?): камней, льда, бревен, обломков, мусора, вещей, мебели, домов, облаков. Основные сочетания по смыслу: нагромождение валунов, льда; кирпичей, бревен, конструкций; коробок, книг; слов, мыслей, фактов... Правильно: нагромождение ненужных слов в тексте, терминов и смыслов.

Уважаемая Марина, в вашем разъяснении по поводу «первого парня на деревне» (5 февраля 2026) говорится, что это выражение — неполный вариант старой ПОГОВОРКИ «первый парень на деревне, а в деревне три двора». Но это, по-моему, не поговорка, а пословица.



Виктор Пензин. Чем богаты, тем и рады (из серии «Русские пословицы»)

Разъясните, пожалуйста, как отличить пословицу от поговорки. Илья Бурмистрович

В Толковом словаре русского языка Д. Н. Ушакова пословица определяется как «краткое образное законченное изречение, обычно ритмичное по форме, с назидательным смыслом». Про поговорку написано: «1. Принятое, ходячее выражение, обычно образное,

А поговорка — неоконченная пословица, яркий образ, метафора. Кисть, одним мазком создающая картину. Она не рисует целое полотно, не учит жизни, а красочно описывает ее. Это остроумный фрагмент, который делает речевой оборот интересным, изящным. Упомянутая поговорка «первый парень на деревне...» (а в деревне две избы или три двора) — не просто похвала, а похвала, которая оборачивается насмешкой. Высмеивается тот, кто мнит себя лучшим в отсутствие реальной конкуренции. В современной речи первая часть используется самостоятельно, иногда даже в положительном значении, будто мы забываем об ироничном продолжении. Таким образом, итог: пословица — это целое предложение, да еще содержащее некое назидание, а поговорка — лишь часть предложения, фраза, яркоокрашенное словосочетание.

Записала ОЛЬГА КУЗЬМИНА  
vecher@vm.ru

Ждем ваших писем на [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru) с пометкой «Опорный пункт»