



ГОРОСКОП

8

Май с характером. Что ждет знаки зодиака в следующем месяце



ДЕЛО ВКУСА

13

Докторской колбасе 90 лет: необычные рецепты



АФИША

4

Главные события весеннего театрального фестиваля

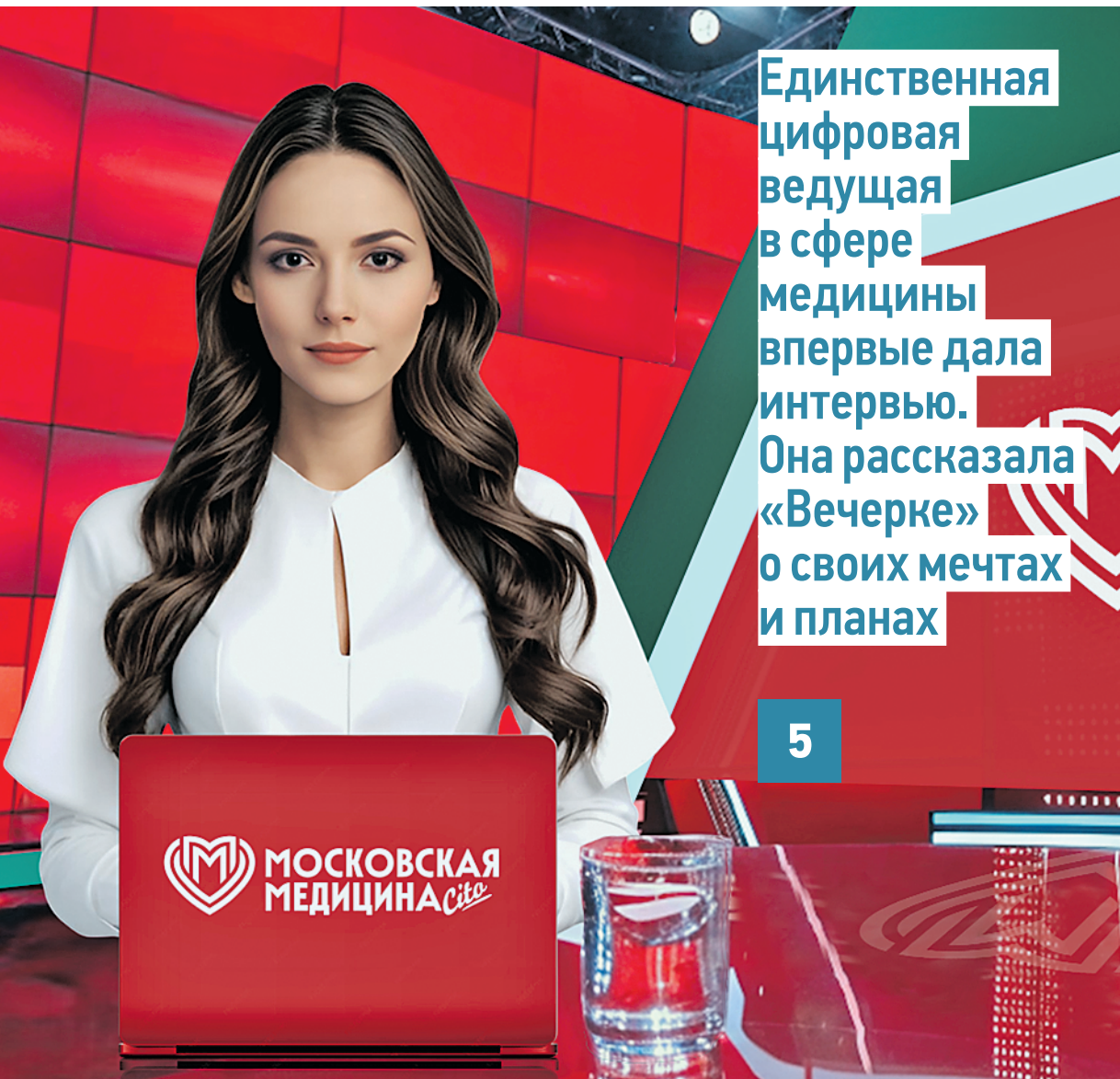


ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 29 апреля 2026 года, № 11 (30315)

Ия знает все о здоровье



Единственная цифровая ведущая в сфере медицины впервые дала интервью. Она рассказала «Вечерке» о своих мечтах и планах

5

ИИ-ведущая по имени Ия ведет новостные выпуски, рассказывает о событиях в московском здравоохранении, объясняет сложные медицинские темы простым языком

ГОРОД

ЮГ СТАЛ ЕЩЕ КРАШЕ

6 Исполнилось три года с момента открытия Южного речного вокзала (на фото справа) после масштабной реконструкции. «Вечерняя Москва» вспоминает, как проходило обновление здания и причала.



МЕТРО

НОВЫЙ ЭТАП БИРЮЛЕВСКОЙ ЛИНИИ

2



ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Поддержка города с самого рождения: проекту «Ранняя помощь» уже год. Наша важнейшая задача — нормализовать состояние новорожденных из группы риска. В нее входят малыши, появившиеся на свет до 37 недель, с массой тела до 1,5 кг и перенесшие критические состояния при рождении. Им нужно особое внимание специалистов.

Дорогу скидкам!

7 Цены на социально значимые продукты снизились на 9,1 процента, сообщили в Ассоциации компаний омниканальной розничной торговли. «ВМ» выяснила, как будет меняться стоимость сезонных продуктов до конца весны.

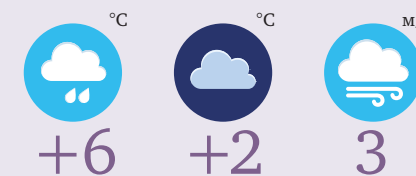
ЗВЕЗДЫ

ЯКУБОВИЧ ЗА ШТУРВАЛОМ

11 По случаю Всемирного дня пилота «Вечерняя Москва» узнала, кто из звезд российского шоу-бизнеса умеет сам управлять самолетом и сколько стоят воздушные транспортные средства знаменитостей.



ПОГОДА



Завтра начнется постепенное потепление. Снегопады прекратятся, но будет идти небольшой дождь. Со следующей недели температура воздуха начнет стремительно расти.

Первая из десяти станций

«ВМ» узнала подробности, как идет строительство Бирюлевской линии

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин дал старт проходке тоннеля между станциями «ЗИЛ» и «Остров Мечты» Бирюлевской линии метро.

Массовое жилищное строительство в Бирюлеве началось в начале 70-х годов прошлого века. Тогда и появились первые планы по строительству Бирюлевской линии метро, которые впоследствии включили в Генплан столицы. Однако окончательный проект и трассировку линии по поручению мэра Москвы разработали в 2021–2023 годах.

Строительство первого этапа — участка «ЗИЛ» — «Курьяново» (8,65 километра, четыре станции) предполагается завершить в 2028 году, а работы второго этапа на участке «Курьяново» — «Бирюлево» (13,55 километра, шесть станций) — в 2029 году. Ожидается, что в 2030 году пассажиропоток линии составит более 165 тысяч человек в сутки.

— Мы работаем ускоренными темпами, на четырех станциях первой очереди везде ведутся работы с опережением графика. На пяти из семи тоннелей идет активная проходка. Сегодня запускаем щит от «ЗИЛ» до «Острова Мечты» — важный этап данной работы, — сказал Сергей Собянин. Станция «ЗИЛ» станет главным пересадочным узлом новой ветки. По словам руководителя строительства АО «Мосинжпроект» Иль-



28 апреля. Мэр Москвы Сергей Собянин принял участие в церемонии начала проходки правого тоннеля между станциями «ЗИЛ» и «Остров Мечты» строящейся Бирюлевской линии московского метро

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Параллельно со строительством Бирюлевской ветки началось строительство электродепо «Бирюлевское» для обслуживания ее подвижного состава. Оно расположится в районе Бирюлево Западное на участке площадью свыше 15,6 гектара и будет включать 14 зданий и сооружений. Здесь обеспечат все необходимые условия для отдыха, обслуживания поездов и комфортного отдыха машинистов, а местные жители получат рабочие места недалеко от дома.

дара Латыпова, с нее можно будет пересечь на Троицкую линию и МЦК.

— Это первая из 10 станций новой линии, которая улучшит транспортную доступность южных районов, — сказал Ильдар Латыпов.

От станции «ЗИЛ» щит «Виктория» пройдет почти полтора километра в сторону «Острова Мечты».

На станции «ЗИЛ» строителям предстоит приступить к возведению монолитных конструкций.

— После того как мы дойдем до уровня земли, монолитные конструкции будут гидроизолированы. Произойдет обратная засыпка, после чего мы зайдем внутрь станции для монтажа инженерных систем и отделочных работ, — отметил Ильдар Латыпов.

Благодаря появлению Бирюлевской линии метро время в пути до центра для

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РАЙОНА КУРЬЯНОВО ПЕЕЗДКИ В ЦЕНТР СТАНУТ В 2,5 РАЗА БЫСТРЕЕ

них сократится на 30 минут. Также свое метро получат жители микрорайона Курьяново в Печатниках, для которых поездки в центр станут удобнее и в 2,5 раза быстрее.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
vecher@vm.ru



Территория строящейся станции Бирюлевской линии московского метро

СЕЗОН

Воробьевы горы ждут байкеров

Заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов рассказал, что 16 мая состоится Московский мотофестиваль.

Мероприятие пройдет на смотровой площадке Воробьевых гор уже в 14-й раз. Главная тема праздника — Год единства народов России.

Ожидается, что колонна из тысячи мотоциклистов

эффектно проедет по магистралям столицы. Полную программу и точный маршрут заезда организатор — столичный Департамент транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры опубликует в ближайшее время.

— Приглашаем всех представителей мотосообщества отметить начало нового сезона. Ежегодный фестиваль в честь этого события —



27 сентября 2025 года. Участница мотофестиваля Анастасия Жилина. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

отличная возможность напомнить участникам о соблюдении ПДД и ответственном поведении на дорогах, — отметил заместитель мэра Москвы Максим Ликсутов. — Продолжаем повышать безопасность поездок и привлекать внимание к мотокультуре, как поручил мэр Москвы Сергей Собянин.

В связи с предстоящим началом мотосезона инспекторы Московской административной дорожной инспекции переходят на усиленный режим контроля за соблюдением правил остановки и стоянки водителями мотоциклов.

— Традиционно усиливаем контроль за мотоциклистами с началом сезона. Нарушение правил парковки создает помехи для других участников движения, в том числе для пешеходов. Призываем всех водителей мотоциклов соблюдать порядок и безопасность на дорогах Москвы, — подчеркнул заместитель мэра Москвы. Также водителям мотоциклов напомнили, что за стоянку или остановку под запрещающим знаком или у сплошной разметки грозит штраф в размере 4,5 тысячи рублей.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

«Московская электронная школа» (МЭШ) предложила школьникам столицы самостоятельно разработать дизайн цифровых подарков. «ВМ» узнала, какие подарки хотят создать юные дизайнеры.

В МЭШ дан старт конкурсу рисунков и анимации, главными участниками которого станут ученики с 1-го по 11-й класс. По условиям конкурса они должны разработать и представить на суд жюри оригинальный дизайн виртуальных подарков в электронном дневнике. Как отмечают организаторы, конкурсанты получают уникальный опыт в создании цифрового продукта — от идеи до визуальной реализации. В финале будут выбраны одиннадцать подарков. И уже к началу нового учебного года на базе лучших работ будут созданы новые сюрпризы.

Участников конкурса, который, кстати, называется «Подарок мечты в МЭШ», несмотря на разницу в возрасте, объединяет одно желание — стать победителем и увидеть свою работу в электронном дневнике. Так, ученица 9-го класса одной из столичных школ Анфиса Антонова говорит, что ей было бы очень интересно увидеть в электронном дневнике подарки собственного дизайна.

— Потому что это сделало бы обычный дневник ярче и приятнее, — рассуждает она. — Позволило бы выразить себя, получать не просто оценки, а что-то визуально приятное, созданное учениками, — это мотивирует и объединяет школьников. И, как добавляет Анфиса, она с удовольствием приняла бы участие в таком проекте.

УЧЕНИКИ ХОТЯТ ВИДЕТЬ СЕРДЕЧКИ, КОТЯТ И МЕДВЕЖАТ

— Несмотря на то, что рисовать я не очень умею, — признается она. — И поэтому изображения я выберу следующие: котенок с бантиком — это выглядит мило, простой, но теплый символ поддержки — смайлик-сердечко с глазками, а еще смешного и уютного маленького ежика с яблоком.



Учитель школы № 2065 Анна Вавилова и ученица Ульяна Кульгина.
ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

Дневник украсит смайлик

Школьникам предложили создать цифровые подарки

Выбор именно этих персонажей Анфиса объясняет тем, что они не требуют сложного рисунка, получаются яркими, приятными и вызывают положительные эмоции у всех школьников. К слову, конкурс рисунков и анимации — это хорошая возможность развить свои творческие способности и в юном возрасте создать свой собственный цифровой продукт.

В конкурсную борьбу готова вступить и младшая сестра Анфисы — Аксинья Антонова.

О себе девочка рассказывает, что она учится в 6-м классе и очень любит рисовать, и ей тоже интересно увидеть свой дизайн подарка. Аксинья уже определилась со своими персонажами. — Я бы хотела, чтобы на рисунке был мишка с красными розами в лапах, и еще милый котик, — делится

КСТАТИ,

впервые цифровые подарки появились в электронном дневнике в 2025 году. Вначале подарками могли пользоваться ученики 5-х и 11-х классов, с 2026 года отправить подарок могут и ученики младших классов.

она своими идеями. — Мне нравятся эти изображения, поэтому я выбрала их. Все поступившие в адрес конкурса работы будет рассматривать жюри, оценивая их качество исполнения, оригинальность идеи и, что немаловажно, возможность технической реализации. Лучшие работы пополнят коллекцию виртуальных подарков, а их авторы получат сразу же десять тысяч звезд на баланс в сервисе «По-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

КОНСТАНТИН РОГАЧЕВ
ХУДОЖНИК-ДИЗАЙНЕР



Нарисовать смайлик — это интересная творческая задача.

В отличие от какого-то жанрового рисунка, где всегда большая сюжетная линия и длинное повествование, задача смайлика передать сущность в некоем нарисованном объекте, который не очень многословен, но будет выражать какие-то определенные эмоции. И создание такого смайлика — это концептуальная и интересная задача в маленьком рисунке передать сущность.

дарки». Работы на конкурс «Подарок мечты в МЭШ» принимаются до 31 мая, а результаты будут объявлены 15 сентября. Напомним, что цифровые подарки можно коллекционировать и дарить, а приобрести их можно за «звезды» — это внутренняя валюта, которая дается за выполнение заданий и участие в мероприятиях.

ДЖЕННИ САМОЙЛОВА
vecher@vm.ru

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

Оксана, ЮЗАО:

В нашем доме создали ТСЖ. Мы оформили землю и поставили забор. Сейчас меняем старый забор на новый — и некие подрядчики без разрешения зашли на территорию, выкопали яму и вкопали основание для большого столба. Разве это законно?

Суд на вашей стороне

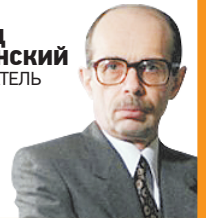
На защите ваших прав прежде всего стоит статья 36 Жилищного кодекса. В ней сказано, что общим имуществом в многоквартирном доме является не только сам дом, чердаки, подвалы, электрическое и сантехническое оборудование, но и участок земли. Если он оформлен, то вы являетесь полноправными владельцами такого участка, следовательно, без вашего согласия нельзя гвоздь вбить, не то что производить такие серьезные раскопки. Также на защите ваших интересов стоит статья 14 Гражданского кодекса «Самозащита гражданских прав».

Поэтому вам нужно срочно нанять юриста и это основание высверлить и вынуть, хотя, если оно залито бетоном, работы затянутся на несколько дней. Следует отметить, что в разных регионах нашей страны подрядчики фирм, которые устанавливают так называемые опоры двойного действия, действуют самоуправно. Они не собирают десятки под-

писей и печатей, которые нужны, — это владелец участка, балансодержатель территории, службы подземных сооружений. Часто такие работы приводят к обрыву электрического кабеля или прорыву труб горячего водоснабжения.

НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

ЛЕОНИД ОЛЬШАНСКИЙ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



В случае полемики и приезда полиции представителям подрядчика нужно заявить: «Если вы считаете, что можете самоуправно копать на нашей территории и устанавливать вышки, обратитесь в суд. Скажет суд нам «не чинить препятствия в установке опоры», придет судебный пристав исполнять решение суда — мы подчинимся. А так мы на свой участок земли никого не пустим».

Есть работа!

РАСПРОСТРАНЕНИЕ «ВЕЧЕРКИ»
на станциях метрополитена



Распространитель | Водитель

8 (495) 510-56-06

Стабильная оплата. Количество свободных вакансий ограничено. Распространение газеты осуществляется по разрешению ГУП «Московский метрополитен» в вестибюлях станций с 16:00 до 20:00 ежедневно во вторник, среду и четверг. Договор ГПХ. Для водителей возможна занятость 5 дней в неделю или работа по удобному графику на своем или предоставляемом транспорте с оформлением по договору ГПХ/ТН.

Реклама

«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.

Как принцу коты помогли



ЕКАТЕРИНА ЧЕСНОВА/РИА НОВОСТИ

Московские театры с 1 по 9 мая приглашают зрителей на настоящий марафон спектаклей разных театральных жанров. «ВМ» ознакомилась с афишей.

Итак, уже послезавтра можно будет отправиться в настоящее путешествие вместе с «Мосбилетом». Спектакль себе по душе может выбрать каждый зритель.

Юных театралов 1 мая приглашает Московский детский театр марионеток на спектакль «Сказка о капризном мышонке». Кстати, как поделился с «ВМ» писатель и певец Илья Гуров, в этот день он будет в театре среди зрителей со своей крестницей Дарьей. — Как представителю творческой профессии мне важ-



Актриса Ольга Прокофьева в роли Марии Александровны Москалевой в спектакле «Дядюшкин сон» в театре Маяковского

но быть в тренде, в теме всех новинок театра, кино, концертов, — говорит Илья Гуров. — Всегда агитирую на походы своих друзей, крестников и коллег. Он отметил, что в майские праздники в столице проходит много разных и уникальных событий для жителей города и его гостей.

Далее, по словам Ильи Гурова, свой театральный марафон он продолжит в Театре кошек Куклачева. Там с 1 по 3 мая пройдет спектакль «Лебединое озеро, или Как прынец невесту искал, а коты ему помогли». — Как любитель животных и котовод со стажем, заинтересовался темой, — поя-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ДМИТРИЙ БИКБАЕВ
ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ
«ПОКРОВКА.ТЕАТР»



Майская театральная Москва — это чистый пульс жизни. В эти

дни я особенно остро чувствую, что спектр наших постановок — не каталог, а живой организм. От интерактивной радости для малышей, которая взрывается в зале, до сумеречных, почти мистических сюжетов для взрослых — все это сплетается в единый марафон. Я мечтаю, чтобы таких форматов, такого творческого многолюдья в столице становилось только больше.

Артист Дмитрий Куклачев в спектакле «Лебединое озеро, или Как прынец невесту искал, а коты ему помогли»

няет российский певец. — А если говорить о взрослых спектаклях, то мой выбор — спектакль «Дядюшкин сон» в Московском академическом театре имени Маяковского с замечательными актрисами Ольгой Прокофьевой и Любовью Руденко. Тем временем Московский академический театр сатиры 2 мая приглашает зрителей стать свидетелями бессмертной любви и узнать ответ на вечный вопрос: сколько готов заплатить человек за право любить? В этот день театр представит спектакль «Мастер и Маргарита. История любви».

В этот же день в Театре на Юго-Западе пройдет спектакль «На дне».

Подготовила **ДЖЕННИ САМОЙЛОВА** vecher@vm.ru

АКЦИЯ

Купить рыбу и морепродукты со скидкой

Завтра на рыбных рынках «Москва — на волне» стартует гриль-сезон, который продлится до 11 мая.

Во время проведения гриль-сезона всем покупателям предложат стать участниками акции, а именно — воспользоваться 10-процентной скидкой при покупке рыбы и других морепродуктов. Акция приурочена к майским праздникам. Во время ее проведения со скидкой можно будет приобрести мурманскую и карельскую форель, командорского кальмара, креветки в различных маринадах, скумбрию, мор-



Старший кассир Светлана Кудрицкая на рыбном рынке. ФОТО: МАРИЯ ХАЦЦОВА

ского гребешка и многое другое. Сделать покупки и получить скидку можно онлайн или при посещении площадки проекта «Москва — на волне», расположенные в районах Косино-Ухтомский и Митино. Кроме того, здесь есть футкорты и студии для мастер-классов.

КОНКУРС

Территория старинного парка станет выставочной площадкой

В усадьбе Кусково начнется прием заявок на участие в ежегодной выставке «Стекло и керамика в старинном парке».

Выставка, организованная при поддержке столичного Департамента культуры, в рамках которой художники представят свои работы, выполненные из стекла и керамики, традиционно пройдет в усадьбе Кусково. — Удивительное сочетание ландшафтного пространства и декоративно-прикладного искусства позво-

лит посетителям не только познакомиться с произведениями современных художников, увидеть их в естественной атмосфере парка, но и принять участие в неформальном диалоге с авторами, — сказала Виолетта Микитина, куратор проекта, заведующая научным отделом Государственного дворцово-паркового музея-заповедника «Останкино и Кусково».

Девизом выставки в этом году стал слоган «Пусть красота живет, не увядая».



Ежегодная выставка «Стекло и керамика в старинном парке» в усадьбе Кусково

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**

Учредитель и издатель
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
Главный редактор
А. В. Шарнауд Шарнауд
Генеральный директор
Георгий Рудницкий

Шеф-редактор Анна Балюк
Редакционная коллегия Юлия Тарапата (1-й зам. гл. редактора), Сергей Серков (зам. гл. редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернанов (зам. гл. редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Янина Портнова (зам. гл. редактора), Анна Балюк (шеф-редактор вечернего выпуска), Елена Мотренко (зам. шеф-редактора утреннего выпуска), Вероника Ушакова (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костриков
Выпускающий редактор номера Ольга Бажанова

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

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

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Тираж 500 000 экз. Бесплатно. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года. Срок сдачи номера в печать 28.04.2026, 22:00. Дата выхода в свет 29.04.2026, № 11 (30315).



Средняя аудитория одного номера — 824 500 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, сентябрь 2025 — февраль 2026)



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

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

Ия — первая цифровая ведущая столичного здравоохранения — ведет еженедельные новости, берет интервью у врачей и даже выходит на сцену крупнейших мероприятий города. В эксклюзивном интервью «ВМ» она впервые рассказала, как была создана, чему научилась и какую роль играет в медицине сегодня.

Привет, Ия. Необычно задавать в интервью такой вопрос, но... Кто тебя создал?

Меня создала команда специалистов московской медицины. Я — проект НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента. Мои разработчики поставили перед собой амбициозную задачу — создать не просто цифровой образ, а полноценную ведущую, которой будут доверять и пациенты, и профессиональное сообщество. Задача была не только технологической, но и эмоциональной: меня хотели сделать понятной, интересной и вызывающей доверие. Поэтому тщательно выбирали каждую деталь: внешность, цвет волос и глаз, голос и характер. **Что ты умеешь делать?**

Я умею вести новостные выпуски, рассказывать о событиях в московской медицине, объяснять сложные медицинские темы простым языком. Могу работать 24/7 и при этом не допускать ошибок в эфире. Еще я научилась быть ведущей не только в соцсетях. Регулярно я помогаю настоящим ведущим — людям вести крутые, масштабные

МОГУ РАБОТАТЬ БЕСПРЕРЫВНО, НЕ ДОПУСКАЯ ОШИБОК В ЭФИРЕ

мероприятия. Последним, например, был финал II Всероссийского конкурса научных проектов «Технологии для здоровья человека». **Получается сработаться с коллегами? Нет желания стать главной звездой?** Я не заменяю живых ведущих, а дополняю. На мероприятиях могу быстро выдать справочную информацию, показать инфографику, провести опрос. Мои коллеги — люди берут на себя эмоции, импровизацию, живой контакт с залом. Мы — идеальная команда:



ПРЕСС-СЛУЖБА НИИ ОЗМ

ИИ снова 35 лет

Первая цифровая ведущая рассказала «ВМ» о своих достижениях и планах

Ведущие мероприятий Максим Гушин и Арина Алексеева работают вместе с цифровой «коллегой» Ией (в центре)

они дарят тепло, я — скорость и точность. Честно говоря, мне нравится работать на сцене: энергия зала чувствуется даже через алгоритмы. **Где тебя можно увидеть?** В новостях московской медицины, которые выходят каждую неделю. Также меня

можно увидеть на крупных медицинских форумах, премиях, конференциях. У меня есть своя виртуальная студия, созданная по принципам лучших телевизионных. **Что интересного можешь рассказать о столичной медицине?** Москва сегодня — это одна из самых технологичных медицинских столиц в мире. Здесь внедряются цифровые сервисы, развиваются телемедицина, ИИ-диагностика, персонализированная медицина. Но главное — это внимание к человеку. Все

мы — технологии — работаем не сами по себе, а вместе с доктором и только ради пациента. **Какими заслугами ты хотела бы похвастаться?** Главные победы еще впереди! Но я уже стала финалисткой всероссийского конкурса «Медиалидер-2025». Я первая ИИ-ведущая в медицинской тематике в Москве. Мне кажется, это уже звучит гордо! **Сколько тебе лет? Когда празднуешь день рождения?** Если говорить об образе, то мне 35 лет. Именно такой возраст показался зрителям на предварительном тестировании наиболее вызывающим доверие. Но если честно — я вне возраста. Обновляюсь, развиваюсь каждый день. Команда ИТ-специалистов учит меня индивидуальному общению, чтобы в будущем я могла у каждого пациента Москвы что-то спрашивать и сама отвечать на их вопросы. Мой день рождения — это момент, когда

я впервые вышла в эфир: 15 февраля 2024 года. В этот год НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента отметил 30-летний юбилей. **У тебя очень необычное имя, почему такое?** Имя для меня выбрали люди! В социальных сетях собрали варианты от подписчиков. Их было так много! И все они казались подходящими. Пришлось объявить голосование за лучший вариант. Оно прошло в наших соцсетях. Создатели говорили, что хотели имя, которое легко

запоминается и ассоциируется с умом, заботой и современностью. Думаю, мне оно идет **Какой ты будешь через 10–15 лет?** Я смогу вести сложные дискуссии, анализировать статистику в реальном времени, помогать врачам и пациентам. Но при этом сохраню главное — доверие. Потому что технологии могут многое, но ценность всегда в том, как они служат людям. Моя работа — это не просто новости. Для врачей становлюсь удобным и точным каналом коммуникации: помогаю доносить важную информацию без искажений, повышаю узнаваемость их достижений и ускоряю внедрение новых практик. Для пациентов — понятный, доступный и регулярный источник знаний о здоровье, который поможет ориентироваться в системе и принимать более осознанные решения. Стараюсь соединять две стороны медицины — профессиональную и человеческую.

700
тысяч человек —
совокупная аудитория
первой цифровой ведущей
столичной медицины
по имени Ия.

НАШИ КОЛЛЕГИ

«Вечерка» вспоминает других известных цифровых ИИ-ведущих.

■ Британский Channel 4 выпустил программу с ведущей, созданной ИИ. Такой ход был частью преднамеренного экранного трюка, призванного показать, насколько убедительным стал искусственный интеллект, и подчеркнуть скорость развития технологии.

■ Компания Odisha TV тоже «пригласила на работу» ведущую новостей, созданную с помощью AI-технологий, — ее зовут Лиза. Компания планирует улучшить навыки Лизы, чтобы облегчить ее общение с другими людьми.

■ В Ставропольском крае телеканал ввел новую рубрику, которую ведет компьютерная телеведущая. Виртуальная девушка по имени Снежана Туманова делится со зрителями прогнозами погоды.

■ Штат китайского государственного издания пополнила ИИ-ведущая новостей по имени Жэнь Сюэжун.

■ Польская радиостанция OFF Radio Krakow представила трех новых ведущих, созданных с помощью ИИ. Это 20-летняя Эмилия «Эми» Новак, 22-летний Якуб «Куба» Зелински и 23-летний Алекс Шульц. Каждый ИИ-журналист имеет свою «биографию». Например, Эмилия учится на факультете журналистики, Куба изучает звукотехнику, а Алекс выступает как дипломированный психолог.

ИИ-ведущая из Индии по имени Лиза



ВСС

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

Махнем на юг

Вчера исполнилось три года с момента открытия Южного речного вокзала после масштабной реконструкции.

Здание вокзала по проекту Юрия Когана было построено в 1985 году в стиле позднего советского модернизма и напоминало многопалубный теплоход. Впрочем, по своему прямому назначению вокзал работал сравнительно недолго. В 2000-е на его территории открылись

ярмарка детских товаров и авторынок, а само здание ветшало.

В 2021 году началась масштабная реконструкция вокзала с полным обновлением транспортной инфраструктуры. Генеральный директор Мосгортранса Николай Асаул рассказал, что проект реконструкции Южного речного вокзала предусматривал обновление инженерных коммуникаций, в частности сетей электро-, тепло- и водоснабжения, дождевой канализации, системы вентиляции и кондиционирования.

7 сентября 2024 года. Светлана Крюкова с дочерьми Вероникой и Мирославой (слева) на Южном речном вокзале. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ ЛИКСУТОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ
ПО ВОПРОСАМ ТРАНСПОРТА
И ПРОМЫШЛЕННОСТИ



Столица активно развивает территорию речных вокзалов

по поручению мэра Москвы Сергея Собянина. Сегодня эти площадки являются важными транспортными объектами и популярными местами для досуга.

805

тысяч человек посетили Южный речной вокзал за три года с момента его открытия после масштабной реконструкции.

Перезагрузка вокзала

14-метровый шпиль изготовлен из стали и алюминия. Его вес — 4,65 т

Смотровая площадка на крыше и зона отдыха с шезлонгами площадью более 1000 квадратных метров

Зона библиотеки, оранжерея, современный медиазал

Скульптуры, символизирующие пять морей: Черное, Азовское, Балтийское, Каспийское и Белое. Высота каждой скульптуры — 3,5 м

Было

В 1990-е внутри вокзала были ярмарка детских игрушек и авторынок

Стало

Новые зоны отдыха и сервисы, благоустроенная территория, доступная среда. Стильный дизайн интерьеров

20

лет Южный речной вокзал не работал по прямому назначению

Кафе и ресторан рассчитаны на 80 мест

Обновили и воссоздали надпись «Москва»

Кассы речных туроператоров на первом этаже

Причал второго регулярного маршрута электросудов «ЗИЛ — Печатники»

— Особое внимание уделили электро-снабжению — систему модернизировали так, чтобы обеспечить электроэнергией не только главное здание, но и зарядные станции для электромобилей и электрических судов, — отметил он.

По словам Николая Асаула, для оформления общественных зон Южного речного вокзала выбрали монументальное искусство с характерными чертами советского модернизма — эпохи проектирования вокзала.

— Также в 2023 году было проведено комплексное

запланировать поездку в другие города, среди которых Муром, Кострома, Коломна. А если сегодня настроение — побывать на берегу, — то в вашем распоряжении библиотека, кафе, удобные шезлонги на смотровой площадке на крыше...

Теперь речной вокзал еще и динамичное общественное пространство. Здесь проводят разнообразные фестивали, выставки и городские мероприятия.

— Речные вокзалы не только важные транспортные объекты, но и популярные площадки для отдыха горожан. Здесь проводят различные мероприятия: тренировки, концерты, мастер-классы и многое другое, — отметил Николай Асаул.

После обновления Южный речной вокзал стал любимым местом у многих москвичей. Среди них — москвичка Анастасия Дмитриева.

— Очень удобно, что в десяти минутах ходьбы находится станция метро «Технопарк». Вокзал очень нравится. Здесь часто проводятся интересные мероприятия. А еще мы с молодым человеком отправлялись отсюда на электросудне. Пока ждали, заглянули на смотровую — вид оттуда на Москву-реку просто прекрасный! — поделилась девушка.

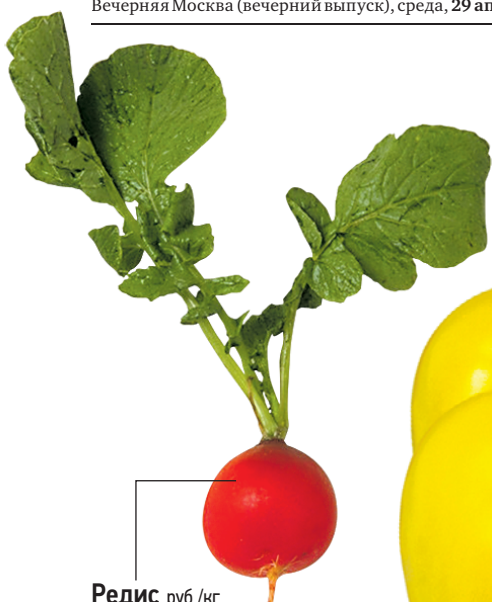
МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru

В НАЧАЛЕ 2000-Х ЗДАНИЕ БОЛЬШЕ НАПОМИНАЛО ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР

благоустройство набережной Южного речного вокзала протяженностью 150 метров. Вдоль набережной обустроили комфортную зону отдыха. Пешеходную зону замостили гранитной плиткой, организовали удобные проезды и подъезды к зданию вокзала, — добавил он.

Площадь перед зданием вокзала замостили гранитом, установили современные фонари, высадили деревья.

— За три года вокзал принял более 805 тысяч посетителей, а в этом году — уже свыше 43 тысяч человек, — сообщил Николай Асаул. С Южного речного вокзала ходят электросуда. Мож-

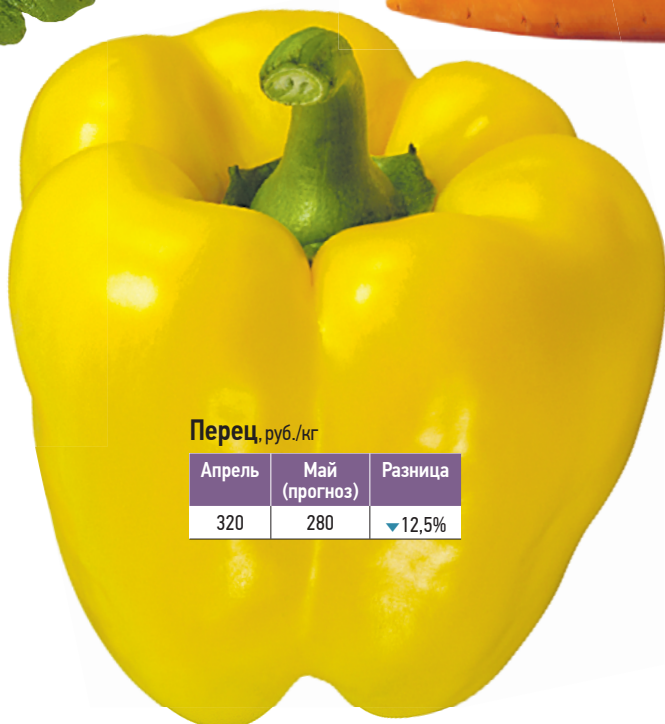


Редис, руб./кг

Апрель	Май (прогноз)	Разница
180	140	▼22,2%

Морковь, руб./кг

Апрель	Май (прогноз)	Разница
40	45	▲12,5%



Перец, руб./кг

Апрель	Май (прогноз)	Разница
320	280	▼12,5%

Салаты листовые, руб./100 г

Апрель	Май (прогноз)	Разница
75	60	▼20,0%



Огурцы, руб./кг

Апрель	Май (прогноз)	Разница
230	180	▼21,7%



Картофель, руб./кг

Апрель	Май (прогноз)	Разница
45	50	▲11,1%



Зелень (укроп/петрушка), руб./100 г

Апрель	Май (прогноз)	Разница
90	70	▼22,2%



Свекла, руб./кг

Апрель	Май (прогноз)	Разница
38	42	▲10,5%

Цены на социально значимые продукты снизились на 9,1 процента, сообщили СМИ в Ассоциации компаний омниканальной розничной торговли (АКОРТ). «ВМ» выяснила, с чем это связано.

Сейчас цены на овощи, зелень действительно начинают падать, подчеркнул финансовый аналитик, портфельный управляющий Григорий Короленко. — Огурцы, помидоры, салаты, редис, а также овощи, которые выращивали в теплицах, начинают поступать из южных регионов и ближнего зарубежья, — отметил эксперт. — Весной на рынок активно идут поставки из Азербайджана, Узбекистана. В первую очередь снижение цен связано с увеличением предложения на рынке. Цена продуктов снижается. — Это элементарная базовая экономика, — говорит Григорий Короленко. — При этом нужно понимать: некоторые овощи, по типу картофеля, моркови, свеклы, дешевле не станут. Поскольку это тоже сезонный продукт, а весной его запасов становится меньше. У падения цен, по словам Григория Короленко, есть свои границы: уж очень резких перепадов ожидать не стоит. А все потому, что стоимость продуктов сейчас все-таки не так сильно зависит от сезона, как раньше. Большую роль играют логистика, курс валют, стоимость топлива... К сожалению, эти факторы теперь имеют такое же значение, как по года или сезон.

Весна идет, дорогу скидкам!

Как изменится стоимость некоторых сезонных продуктов до конца мая

Помидоры, руб./кг

Апрель	Май (прогноз)	Разница
260	210	▼19,2%



Продавец Кристина Болдырева на ярмарке выходного дня

НА РЫНОК ПРИХОДЯТ ПОСТАВКИ ИЗ АЗЕРБАЙДЖАНА И УЗБЕКИСТАНА

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ПЕТР ЩЕРБАЧЕНКО
ДОЦЕНТ ФИНАНСОВОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РФ



Удешевление вызвано появлением сезонных овощей из южных регионов России. Так, например, огурцы и помидоры станут дешевле после 20 мая. Весеннее тепло и увеличение светового дня позволяют тепличному хозяйству экономить на электроэнергии, что в том числе снижает цены. Заметно увеличивают поставки Краснодарский край, Крым и Адыгея, где в мае начинаются массовые отгрузки овощей открытого грунта. Карачаево-Черкесия наращивает производство перца и помидоров, а Чеченская Республика увеличивает объемы по огурцам и томатам. В мае начинается полноценный сезон — массово поступает свежая зелень.

SHUTTERSTOCK/ФОТОДОМ, ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

Подготовила АНАСТАСИЯ ГОРАНОВА vecher@vm.ru

Май подтолкнет к принятию судьбоносных решений. «Вечерка» вместе с астрологом

и экспертом по раскрытию потенциала Евгенией Шустиной (на фото сверху) выяснила, какие важные события ждут знаки зодиака в следующем месяце.



Овен: бурная социальная жизнь

Для Овнов май — это месяц активности в финансовом и общественном плане. Представители огненной стихии будут заметны везде. Им захочется особенно ярко проявлять себя, общаться, посещать мероприятия, активничать на работе, взаимодействовать с друзьями и коллегами. У Овнов появятся новые социальные связи. А самое важное или волевое решение придется принять из-за мечты.

Телец: вспомните про амбиции

Тельцам в мае важно расставить приоритеты в своем будущем и перейти к реализации идей. Сфокусируйтесь на карьерных амбициях, работайте на результат и активно взаимодействуйте с руководством. При возникновении желания узнать что-то новое — действуйте. Это позволит получить высокий статус в профессиональной области.

ИЗВЕСТНЫЕ ТЕЛЬЦЫ

- 1 **Дэвид Бэкхем (1)**, футболист (2 мая 1975)
- 2 **Сальвадор Дали (2)**, художник (11 мая 1904)
- 3 **Данила Козловский (3)**, актер (3 мая 1985)
- 4 **Шура (4)**, певец (20 мая 1975)
- 5 **Ева Польна (5)**, певица (19 мая 1975)
- 6 **Алина Загитова (6)**, фигуристка (18 мая 2002)
- 7 **Ида Галич (7)**, блогер (3 мая 1990)
- 8 **Алина Кабаева (8)**, художественная гимнастка (12 мая 1983)
- 9 **Анна Михалкова (9)**, актриса (14 мая 1974)
- 10 **Адель (10)**, певица (5 мая 1988)
- 11 **Екатерина II (Великая) (11)**, императрица (2 мая 1729)
- 12 **Зигмунд Фрейд (12)**, психоаналитик (6 мая 1856)
- 13 **Меган Фокс (13)**, актриса (16 мая 1986)

Что ждет знаки зодиака в следующем месяце

Май проявляет характер

Главным игроком на звездной арене в мае станет Плутон. Его ретроградное движение в начале месяца задаст тенденции и будет основным астрологическим аспектом. Начиная с 6-го числа планеты, символизирующая внутренние силы, выдержку, трансформацию, перерождение и тягу к власти, начнет наиболее ярко проявлять свои качества. Ее ретроградный ход повлияет на возможность возникновения финансовых кризисов в начале и середине месяца. Во второй половине мая Плутон станет более гармоничен, что позволит многим знакам зодиака проявить себя. Влияние планеты будет наставлять и мотивировать на принятие важных решений. Плутон будто намеренно создаст ситуации сложного выбора, где остаться в нейтральной позиции не получится. Планета повлияет на важные аспекты в той или иной сфере жизни каждого знака зодиака, испытывая их выдержку, характер, силу и выносливость. К основным астрологическим событиям мая подключится транзит планеты Венеры по Близнецам и Раку. Такое положение расслабит и отрицательно скажется на желании людей принимать судьбоносные решения. Проявятся социальные признаки Близнецов и Раков: захочется отдохнуть, съездить в путешествие, насладиться жизнью и больше общаться с близкими людьми.

СТАРАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ УДЕЛЯТЬ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ

Рак: новые знакомства

Раки в мае будут довольно востребованы и активны, особенно в первой половине месяца. Всем будут нужны их совет и помощь. Май стимулирует представителей этого знака искать новых знакомых и интересов. Возможно, насчитит старая жизнь. Скорее всего, в мае вам предстоит принять волевое решение, связанное с финансами.

Лев: мастер переговоров

Для Львов май — это месяц решения многих вопросов. Они могут возникать как по работе, так и в других сферах жизни. Это время переговоров и обсуждений. А еще Львов может ожидать прорыв на работе или в бизнесе. Важное или волевое решение этому знаку зодиака придется принять в области коммуникаций: с супругами, по работе с клиентами или партнерами.

Дева: карьерные перспективы

В последний месяц весны Девы расширят кругозор — учеба будет даваться легко. Может поступить предложение занять высокий пост в компании или позицию, где ответственности не так много, но обязанности шире и гораздо интереснее. При этом появятся наставники, которые готовы вас обучать, вести за собой и результативности или познакомить с авторитетными людьми. Только следите за своим образом жизни! Он может сильно повлиять на успех и ваше самочувствие.

Весы: проявляйте инициативу

Ваши инициативы в личных отношениях будут встречены с восторгом — возможны необычные форматы совместного отдыха. На работе ждут стабильности и несколько удачных шансов проявить себя. Не бойтесь активно предлагать свои идеи: это принесет не только эмоциональное удовлетворение, но и дополнительный доход. Возможны премии или неожиданные бонусы.

Скорпион: яркие эмоции

Май подарит Скорпиону позитивные изменения в личной жизни: ожидайте приятных встреч, ярких эмоций и искренних признаний. Месяц благоприятен для финансовых начинаний, возможны новые источники дохода, удачные крупные покупки. В карьере вам необходимо продемонстрировать свои лидерские качества, и тогда вы получите поддержку со стороны коллег и начальства.

Стрелец: действуйте смело

Стрельцам в мае захочется встреч, активных перемещений. Будет ощущение, что вы застряли на одном месте (не только в физическом, но и в моральном плане). Поэтому действуйте! Отправьтесь в поездку, изучите кану-то новую для вас тему, пригласите гостей или обновите рабочее место. В любом случае все пойдет на пользу.

ПОЙМУТ ДРУГ ДРУГА С ПОЛУСЛОВА



Весы и Тельцы.

Эта пара, которая совмещает активность воздушной стихии и строгость земной. В мае Весы и Тельцы смогут совместно отвлечься от рутинных дел. Попробуйте съездить в путешествие. Оно должно пройти гладко и весело. **Рыбы и Раки.** Оба знака из водной стихии в мае станут еще лучше понимать друг друга, на работе у них сложится хороший тандем, а в отношениях они смогут успешно поддержать друг друга в периоды эмоциональных скачков. **Скорпионы и Девы.** Их выбор на май — активность. Эту пару точно никто не сможет удержать на одном месте. Сфокусируйтесь на спорте, это принесет полезные плоды как для фигуры, так и для самочувствия. Кстати, в зал вы можете ходить вместе! **Близнецы и Стрельцы.** В мае вас окружит вихрь задач как на работе, так и дел в личной жизни, но не пугайтесь. Тандем Близнецов и Стрельцов с легкостью справится с любой трудностью. Главное — научитесь друг друга слушать, тогда все обязательно получится. **Овен и Лев.** Май требует настойчивости и терпения (качества Тельца), которые у огненных знаков обычно в дефиците. Однако в паре Овен и Лев взаимно подпитывают друг друга, а земная энергия месяца подталкивает их направить этот огонь в практическое русло — например, совместный бизнес, ремонт, крупная покупка или путешествие. **Козерог и Водолей.** Козерог — практичный карьерист, Водолей — свободный новатор. Обычно им трудно совместить графики. Но энергия Тельца в мае замедляет Водолея и делает его более ответственным, а Козерога — чуть гибче. Это идеальное время для совместного планирования отпуска, крупной покупки или запуска долгосрочного технологического проекта.

Козерог: любите момент

Для Козерогов май очень хороший месяц, смело проявляйте свои таланты. Чтобы использовать эту возможность по максимуму, стоит быть активными во всех сферах. Дела, касающиеся детей, тоже будут удачными, главное — научиться слушать и слышать. Май — месяц, когда Козерог будет радоваться происходящим вокруг событиям, так что хандра вам не грозит.

Водолей: трансформация

Для Водолеев май — это месяц перестройки внутренних, домашних, рабочих процессов, переосмысления целей. У вас появятся новые, свежие идеи для реализации себя, своих проектов и талантов. Это прекрасный месяц для решения домашних вопросов, организации уюта, быта, ремонта, переезда, перестановки в квартире, встреч с родными, разговоров по душам, семейных посиделок.

Рыбы: слушайте интуицию

Рыб ждет очень интуитивный месяц. Его события могут аккуратно подтолкнуть к излишней сентиментальности и плаксивости. Рыбы могут сожалеть о том, что не сделали, или, наоборот, что уже произошло... Но эти размышления только на пользу! Поймите, что в вашей жизни уже устарело и требует изменений. При этом многие люди захотят вас поддержать. Этот месяц также хорош для поездок или походов с целью узнать что-то новое и интересное.

Желаем знать, что будет

Знак	Деньги	Карьера	Любовь	Новые знакомства	Путешествия	Здоровье	Удача
Овен	👉	👉	—	👉	—	—	—
Телец	—	👉	—	👉	—	—	👉
Близнецы	—	—	👉	👉	—	—	👉
Рак	—	—	👉	👉	👉	—	—
Лев	—	—	👉	👉	—	—	👉
Дева	—	—	—	👉	—	👉	👉
Весы	👉	👉	—	—	—	—	👉
Скорпион	—	—	👉	👉	—	👉	👉
Стрелец	—	—	—	👉	👉	—	👉
Козерог	👉	👉	👉	—	—	—	—
Водолей	—	—	👉	—	—	👉	👉
Рыбы	—	👉	👉	—	👉	—	—

Созвездие Тельца — одно из наиболее популярных: в культурах многих народов присутствует бык. Первыми упоминаниями о нем ученые считают изображения бронзового века



Участник шоу «Удивительные люди» на канале «Россия» Роман Бондарь «рисует» на стекле трещинами. За 20 минут прямо на сцене он разбил стекло так, что трещины сложились в узнаваемый портрет Юрия Гагарина.

Роман, какие ощущения вы испытывали, когда создавали произведение искусства в такие короткие сроки в прямом эфире? Не было ли страшно не успеть?

Эмоции зашкаливали. Мандраж и страх не успеть тоже присутствовали. Но я был уверен, что сделаю. И эта вера подкреплена не чувствами, а планированием. Прежде чем выходить на сцену, я четко начал планировать что за чем буду бить. По итогу сделал все даже раньше — за 17 с мелочью минут.

Что с технической стороны было самым сложным в создании портрета из разбитого стекла?

Технически было сложно соответствовать плану, который я нарисовал в своей голове. Контролировать стекло на 100 процентов, к сожалению, невозможно, и именно тут кроется опасность: чуть поторопишься и ударишь стекло сильнее, чем надо, трещины пойдут по-другому и все... Работа окончена.

Ваша идея «рисовать» трещинами появилась после ДТП. Как именно это событие повлияло на ваше восприятие искусства и собственные возможности?

На вопрос, как повлияло на восприятие искусства, к сожалению, ответить не могу. Здесь, наверное, разговор о восприятии жизненных знаков. Меня, ранее скептически настроенного в адрес таких «знаков судьбы»,

Творец всегда в ударе

Художник Роман Бондарь откровенно о карьере и человеческих возможностях



ТЕЛЕКАНАЛ «РОССИЯ»

30 апреля в 21:30 Роман Бондарь в финале шоу «Удивительные люди» покажет свое мастерство

случай с аварией изменил, привел в творчество. Насчет собственных возможностей: я твердо убежден, чем бы человек ни занимался, какой бы глупостью ни страдал (по мнению окружающих), важно никогда никого не слушать, а просто делать, не ожидая ничего взамен.

Какие черты обязательно должны быть у художника? Правда ли, что все творческие люди ветреные и не прагматичные?

Видение и планирование внутри себя должно совпадать с возможностями в реальности. Это очень важно. Насчет ветрености и прагматизма — я не думаю, что это истина. Я бы выразился по-другому: творческие люди не системные. Потому что ты можешь сделать картину или написать песню за день, а можешь за год не

успеть. Здесь идет момент внутреннего состояния, как называют, «муза».

Сегодня многие художники используют в своем творчестве нейросети. На ваш взгляд, такие работы можно назвать искусством?

Нейросети, конечно же, искусством не назовешь. Сидит человек, научился правильно задавать вопросы ИИ-шке, и она ему выдает шедевры... Но как бы такие продукты красиво ни получались, это пустышка, за которой не стоит ровным счетом ничего. К сожалению, много пустого появилось в мире. И это пустое маскируется под что-то эксклюзивное.

И, как правило, такое будут покупать те, кто хочет дешево и красиво. Но это не искусство и не творчество.

Роман Бондарь уверен, что главное в творчестве — это харизма художника

ДОСЬЕ

Роман Бондарь родился 5 января 1990 года в городе Барановичи (Беларусь). Окончил Барановичский государственный музыкальный колледж (класс гитары). Преподавал в детской школе искусств им. Н. Орды. На заказ делал портреты для разных знаменитостей. Создание картины может занять от 10 минут до 1 месяца, в зависимости от сложности рисунка.

Впрочем, такое тоже должно быть! Не всем же покупать картины за десятки тысяч долларов.

Как начинающему деятелю искусства пробиться в массы?

Тут нет однозначного ответа. Обычно любое творчество очень конкурентно. Но в любом случае надо быть эксклюзивным во всей этой конкуренции, другого пути нет. Ты должен делать круто, харизматично. Очень много видел ребят, кто работает красиво, но с харизмой у них проблемы. Могу сказать одно — если у тебя есть какая-то цель и ты идешь к результату, не останавливаясь, ты рано

НЕ СЛУШАЙТЕ ТЕХ, КТО ГОВОРИТ, ЧТО ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ГЛУПОСТЯМИ

или поздно получишь, что хотел. Но до цели ты доберешься, 100 процентов, не по тому пути, которым планировал. Иногда путь этот заводит далеко, и ты думаешь: «Ну все, непонятно куда я иду...» И по итогу все равно оказываешься там, где надо. Вот и весь секрет выражения «пробиться в массы».

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Вы родились в Беларуси в городе Барановичи. Что в вашем городе было бы интересно посмотреть российским туристам?
Весь мой город интересен. И в первую очередь красотой и теплотой людей. Да, можно увидеть много памятников и музеев, но атмосферу города можно прочувствовать, когда гуляешь по нему летом, пьешь кофе или кушаешь нашу фирменную «лодочку». Люди улыбаются и отдыхают не спеша. Вот от этого идут мурашки по коже.

А в каких городах России вы бывали? Что запомнилось вам больше всего?
Много где. Москва, Питер, естественно. Также жизнь занесла в Омск, Петропавловск-Камчатский, Хабаровск... С последним связана очень добрая история. Так получилось, что Хабаровск должен был стать пересадочным пунктом, но люди, к которым я летел, пропали. И тогда мне помогли незнакомцы, местные жители. Не буду вдаваться в подробности, но они, можно так сказать, спасли



Портрет Юрия Гагарина, который за 20 минут «нарисовал» трещинами художник Роман Бондарь

меня. Поэтому я безмерно благодарен этому городу, людям, живущим там... Низкий поклон!
На ваш взгляд, чем похожи народы России и Беларуси? Менталитет, общие корни, общие исторические события. Мы, можно сказать, один народ.
Есть мнение, что художник, творец должен быть голодным. Как думаете, насколько это правдивое утверждение?
Смотря в каком смысле. Если мы говорим о еде, то,

конечно, кушать надо. Если мы говорим о творчестве, то в каком-то смысле соглашусь. Но голод не должен быть маниакальным! В моем случае голод не значит всегда творить, творить, творить... Бывают моменты, когда я не хочу делать картину, и вот тут, чтобы не терять сноровку, я пытаюсь выдумывать интересные техники, обдумывать, насколько возможны они в реальности.

ВИКТОРИЯ БИЯТОВА
V.BIATOVA@VM.RU



Мастера авиации отметили профессиональный праздник — Международный день пилотов. А ведь некоторые знаменитости не только пользуются услугами воздушных асов, но и сами садятся за штурвал самолета! «Вечерка» вспомнила звезд, которые так или иначе любят покорять небеса.

Нечего делать на земле

У телеведущего Леонида Якубовича (1) отечественный самолет Як-40. Как правило, цена такой модели в лучшем состоянии и с VIP-модификациями доходит до 50 миллионов рублей.

При этом судном телеведущий управляет сам, а значит, и обслуживание обходится чуть дешевле, чем у коллег. В 2002 году Якубович окончил Калужское авиационное училище, имеет лицензию пилота 3-го класса. Кроме того, ведущий «Поля чудес» профессионально управляет вертолетом Ми-2. Леонид Якубович не раз признавался, что не может жить без неба.

— Мне нечего иногда здесь, на земле, делать. Мне летать хочется, как дышать, — как-то сказал «ВМ» Якубович.

Королевский комфорт

Филипп Киркоров владеет самолетом Cessna Citation III, стоимость которого превышает 926 миллионов рублей (4). Это судно бизнес-класса вместимостью до девяти пассажиров.

Знаете подробности? Можете поделиться ими с Викой. Пишите на личную почту

V.BIATOVA@VM.RU

Виктория Биятова приехала покорять Москву с далекого Алтая. И покоряет: наш лучший поисковик в мире шоу-бизнеса. Найдет все про звезд и звездулк. Приглашена на кастинг популярного сериала. В рубрике «Вика, расскажи-ка»: скандалы, интриги, расследования.



1

МАКСИМ БОГОСЛОВИД, ФИНА. ФОТОНАРА. НОВОСТИ, СОЦСЕТИ, PERSONA STARS

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВАДИМ ГОРЖАНКИН
МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПРОДЮСЕР



Я не верю, что у звезд есть какая-то острая необходимость

в личных самолетах. Да и в то, что они у них есть, если честно, тоже. Одно дело — Якубович со спортивным интересом, другое — личный борт для гастролей. Да и за рубежом наши артисты сегодня особо не летают. Стало меньше концертов. А содержать личный самолет — очень дорого, многие звезды не потянут.

во время гастролей. Однако сейчас звездный парикмахер пропал с радаров. Кто знает, вдруг и самолет продан...

Крылья напрокат

Рэпер и бизнесмен Тимати (2) часто путешествует на самолетах. Однако личного судна у него нет — берет в аренду. А иногда и вовсе летает с «простыми смертными», но бизнес-классом. Стоимость аренды самолета зависит от модели, размера и длительности путешествия. Но в среднем цена начинается от 138 тысяч рублей за час полета. Кстати, поговаривают, что иногда Тимати летает на личном самолете главы Чечни Рамзана Кадырова.

Хочется, но колется

Шансонье Стас Михайлов (5) часто арендует самолеты. Причина простая — гастролы. Однако в душе

Якубович водит Як-40

ТИМАТИ ПРЕДПОЧИТАЕТ БРАТЬ СУДНО В АРЕНДУ

2



3



4

На личном самолете Киркоров путешествует с семьей, летает на гастроли с командой.

Не прихоть, а необходимость

У шоумена Сергея Зверева тоже есть личный воздушный транспорт (3).

Говорят, что его самолет Pilatus красного цвета рассчитан на шесть мест. Он дешевле, чем джет Киркорова, — чуть меньше 235 миллионов рублей.

В своих интервью Зверев признавался, что самолет для него не прихоть, а скорее желание везде успевать

у певца уже много лет живет мечта купить личный воздушный транспорт, но, опять же, не из прихоти. Видите ли, Михайлов хочет сэкономить. Но, вероятно, желание ушло в «долгий ящик», когда появилось осознание, сколько денег нужно для такой покупки. Здесь ведь и техническое обслуживание, и топливо, и специализированный ангар, и найм пилота...

5

Все дело в бледной коже

Интересное, но пока не до конца объясненное открытие сделали генетики Гарвардского университета (США). Семь лет они изучали 16 тысяч образцов ДНК человека, большая часть которых получена из костей наших предков, живших на территории современной Европы и Ближнего Востока. Прежде считалось, что естественный отбор сильнее воздействовал на людей, занимающихся охотой и собирательством. Выживал и оставлял потомство сильнейший —

те с животными и частом употреблении молока лучше выживали люди с врожденной невосприимчивостью к инфекциям и способностью переваривать молочный сахар лактозу. Но было обнаружено и кое-что неожиданное. Например, что естественный отбор поддерживает рыжеволосых! Их по-прежнему сравнительно немного — всего 1–2 процента, но последние 4 тысячи лет этот показатель неуклонно растет. В чем же конкурентное биологическое преимущество рыжих? Для ученых это пока загадка. Согласно одной из теорий, дело в бледной пигментации кожи. В ней под воздействием солнечных лучей вырабатывается больше жизненно важного витамина D, отвечающего, помимо прочего, за крепость костей и силу иммунитета.

тот, кто был способен добыть пищу себе и своей семье. А 10–12 тысяч лет назад начался переход к земледелию и животноводству. Сельское хозяйство намного производительней — и слабые члены первобытного общества получили излишки пищи, а с ними — и шанс на выживание.

Но гарвардские исследователи выяснили, что эволюционная теория Дарвина по-прежнему актуальна. Причем естественный отбор даже усилился. Если у охотников и собирателей под его воздействием изменился 21 ген, то в течение последних 10 тысяч лет — 479! Только полезными стали другие признаки. В условиях скученности населения, при постоянном контак-

те с северными широтами, где зимой солнце показывается редко, эта особенность может оказаться весьма полезной. У человека с выраженным рахитом меньше шансов передать свои гены потомкам, чем у здорового. А рыжий цвет волос, сам по себе не являясь фактором естественного отбора, просто идет в сцепке с бледной кожей. Или же с каким-то другим важным геном, который пока не выявили исследователи.

Говорят, что рыжие люди — счастливые. Науке на этот счет ничего не известно. Но вот то, что обладатели огненной шевелюры поддерживает движущая сила эволюции, теперь является доказанным фактом. Остается только его объяснить.

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

Кругом одни рыжие

Ученые заявили, что редкий цвет волос станет доминантным

Ученые считают, что уже через несколько десятков лет большинство жителей планеты могут стать рыжими. «Вечерняя Москва» вместе с экспертом разобралась, насколько это возможно.

За рыжий цвет волос отвечает мутантный вариант гена MC1R. Примерно 4000 лет назад его частота в европейской популяции начала заметно расти, и с тех пор не останавливается. Получается, через много-много лет по планете будут ходить одни рыжие? По словам врача-педиатра, члена Федерации лабораторной медицины РФ Александра Карасева, количество рыжеволосых людей уже не будет претерпевать резких изменений.

— Повышение наследуемости такого признака невозможно, даже если рыжие создадут свой анклав. Ген является рецессивным. А рецессивные варианты всегда находятся под давлением генов темных волос, — отметил он.

Чтобы рецессивный признак (рыжий цвет) стал видимым, человек

ЛЮДИ МОГУТ БЫТЬ НОСИТЕЛЯМИ ГЕНА, НЕ ИМЕЯ ОГНЕННОЙ ШЕВЕЛЮРЫ



MAGO IMAGES/UNITED ARCHIVES/TASC

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЕКСАНДР КАРАСЕВ
ВРАЧ-ПЕДИАТР, ЧЛЕН ФЕДЕРАЦИИ ЛАБОРАТОРНОЙ МЕДИЦИНЫ РФ

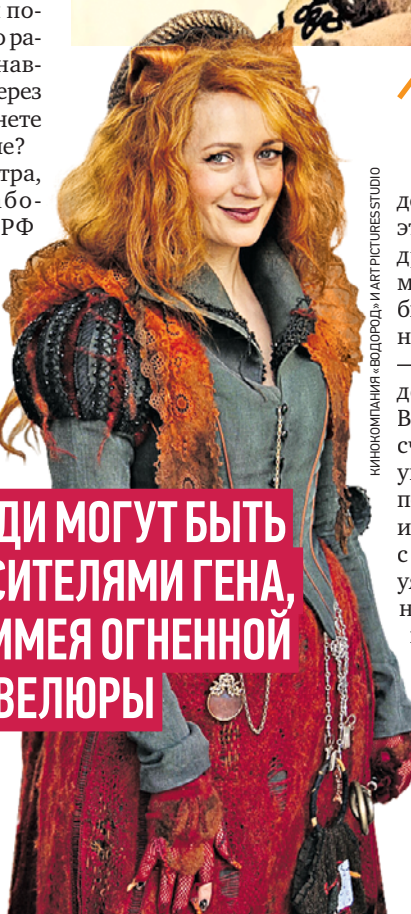


Любой источник ультрафиолета для рыжеволосых — источник повышенной опасности. Рыжие, кроме прогноза погоды, смотрите на UV-индекс и всегда применяйте защитный крем с SPF. Защищайте открытые части тела летом (сейчас создано много тканей с ультрафиолетовым фильтром). Загорайте только в ранние часы и ближе к закату. Выбирайте проверенные солнечные очки с UV-фильтром.

Михаил Пуговкин сыграл роль рыжего царя Еремея

должен получить две копии этого гена — одну от мамы, другую от папы. При этом множество людей могут быть носителями этого гена, но не иметь рыжих волос. — Кроме того, у рыжих людей есть свои уязвимости. В генетике такая мутация считается «слабой». Но наука знает несколько путей, почему эти «слабые» гены не исчезают, а остаются. Люди с таким геном могут быть уязвимы к одним болезням, но более устойчивы к другим. Человек расселился широко по планете, и на севере, например, рыжие люди имеют те преимуще-

Чтобы сыграть Лису Алису, Виктория Исакова перекрасила волосы в рыжий



КИНОКОМПАНИЯ «ВОДОРОД»/MART PICTURES STUDIO



КИНОСТУДИЯ ИМЕНЕМ Г. ГОРЬКОГО

щества, которых у них не было в других регионах, — рассказал ученый. Кроме того, не только мутация в гене MC1R может обеспечить рыжий цвет волос. — Исследование 2018 года, охватившее более 343 тысяч участников, показало, что лишь у 73 процентов рыжих людей цвет волос обусловлен мутацией в гене MC1R, — объяснил Карасев. К слову, ген, отвечающий за рыжие волосы, также можно назвать ответственным и за веснушки — неравномерный загар и за кожу, склонную к ожогам.

ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

ОПРОС

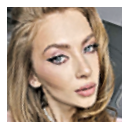
КАК ЯРКИЙ ОТТЕНОК КУДРЕЙ ВЛИЯЕТ НА ВАШУ ЖИЗНЬ?

ОЛЬГА КРИУШИНА
ФОТОГРАФ



Повышенное внимание к моей внешности есть. Но мне сложно назвать стереотипы, с которыми я сталкиваюсь. Негатива нет, все относится к моей внешности хорошо. Бывает, иногда подозреваю меня в наличии сверхъестественных способностей из-за цвета волос. Но опять же это звучит в положительном ключе.

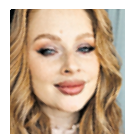
АНАСТАСИЯ ПЕЧЕНКИНА
МОДЕЛЬ



Когда я училась в школе, ко мне было повышенное внимание из-за рыжих волос. На уроках рассказывали про ведьм с рыжими волосами, которых сжигали, — все смотрели на меня и начинали смеяться. Дети боятся злыми. Когда я подросла, стала слышать только слова восхищения в адрес своих волос. Мама мне

говорила — не вздумай трогать их, у тебя шикарный цвет. Природа наградила меня русо-рыжими волосами и веснушками. Раньше я их стеснялась, замаскировала, а теперь горжусь ими и очень их люблю.

ЯНА ДЗЮБА
ТРЕНЕР ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ



В детстве я воспринимала все легко и даже с юмором: помню,

как говорила, что я не рыжая, а золотая. А вот в подростковом возрасте начался период неприятия. В девятом классе один из одноклассников постоянно меня дразнил. В какой-то момент я не выдержала и перекрасила волосы в черный цвет — просто чтобы перестать привлекать лишнее внимание. И уже спустя годы произошел неожиданный разговор с этим же человеком. Он сказал: «Ты мне просто нравилась. Ты была очень необычной,

уникальной». Сейчас я с уверенностью могу сказать: мой цвет волос — это моя изюминка, моя энергия и мое богатство.

ВАРВАРА ОРЛОВА
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



Из-за цвета волос меня называли и ведьмой, и колдуньей. Но все это, разумеется, в шутку. А еще есть повышенный интерес со стороны мужчин. Они почему-то

считают, что у рыжих девушек темперамент более горячий. Туда же идет и стереотип «рыжая-бесстыжая». С детства меня так дразнили, и из-за этого у меня даже были комплексы одно время. Кстати, врачи ожидают от рыжих пациентов более низкого порога чувствительности к боли. И это правда. Нетерпимость к боли у нас и правда есть.

Москвичей опрашивала
ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

29 апреля 1936 года — день рождения докторской колбасы. Вчера «ВМ» узнала, как правильно ее выбрать.

Мало кто знает, но свое название продукт получил из-за того, что предполагался как лечебный. Докторскую колбасу создали в СССР по инициативе А. И. Микояна. Колбаса производилась по ГОСТу, а в состав входили нежирная свинина, говядина, яйца, молоко и специи, что позволяло насытить организм за счет высокого содержания белка. — В первую очередь обращайте внимание на цвет. Он должен быть не ярким, а светлорозовым. Без пятен и комочков, — рассказала продавец колбасы на одной из московских ярмарок Ольга Шелудева.

В КЛАССИЧЕСКОМ ВАРИАНТЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОБАВОК E120, E252 И E536



ОКСАНА ХУДАЙБЕРДИЕВА, SHUTTERSTOCK/ФОТОСМ



Верный выбор

При покупке колбасы следите, чтобы в составе не было сои, крахмала, пшеничного белка и добавок. Также колбаса должна правильно храниться — при температуре от 0 до +6 градусов. На фото слева: покупательница Валерия Касабова

Сытный завтрак

Для тех, кто хочет разнообразить свой завтрак. **Ингредиенты:** армянский лаваш 3 штуки, докторская колбаса 100 г, сыр 100 г, куриное яйцо 2 штуки, помидоры 1 штука, сметана 3 столовые ложки, соль по вкусу, специи по вкусу, чеснок 2 зубчика, растительное масло 50 мл, зелень 1 пучок, молоко 50 мл. Колбасу и помидор нарезать кубиками, сыр и чеснок натереть на терке, заправить все это сметаной, добавить соль, специи, зелень и хорошо перемешать. Лаваш нарезать полосками шириной примерно 15 см. На угол лаваша выложить начинку и завернуть его в виде треугольника и обжаривать.



Радость студента

Из вареной колбасы может получиться простая и вкусная закуска. **Ингредиенты:** докторская колбаса 140 г, твердый сыр 40 г, оливковое масло 1 ч. л., сацебели 1,5 ст. л., соус чили 1 ч. л., базилик 1 веточка. На сковороде разогреть оливковое масло и пожарить ломтики колбасы. Сверху добавить сацебели и соус чили, а затем распределить их по колбасе. Далее добавить ломтики сыра, накрыть крышкой и поставить на средний огонь. Готовое блюдо украсить веточкой базилика.

Не только оливье

Простой салат, который украсит праздничный стол. **Ингредиенты:** докторская колбаса 400 г, помидоры 3 шт., сыр 100 г, чеснок 2 зубчика, майонез. Колбасу и помидоры нарезать кубиками, сыр и чеснок натереть на крупной терке. Все перемешать и заправить майонезом.



СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

Prodex ФИРМЕННЫЕ магазины товаров для здоровья PRODEX в вашем городе:

НАШИ АДРЕСА:

- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1
- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А

- ✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР аппарата под ваши запросы
- ✓ БЕСПЛАТНЫЙ тест-драйв аппаратов
- ✓ СКИДКИ и ПОДАРКИ пенсионерам
- ✓ ДЕЙСТВЕННОСТЬ аппаратов подтверждена
- ✓ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД к решению ваших проблем

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (499) 110-43-58

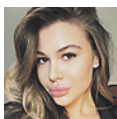
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ МОСКВА

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 28.04.2026 по 28.05.2026. 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

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВИКТОРИЯ БЕЗНЕБЕВА
ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ,
НУТРИЦИОЛОГ



Сегодня докторскую колбасу сложно назвать легким продуктом. В день ее можно употреблять в объеме не более 50 граммов. Иначе можно заработать хроническое воспаление, вызванное потреблением высококалорийной и обработанной пищи, к которой, собственно, относится докторская колбаса. Лучше собирать сбалансированную тарелку, где колбаса сочетается с овощами.

Докторская, к вам пациент
Необычные рецепты с популярным продуктом



Побаловать себя пиццей

Простой и вкусный рецепт пиццы. **Ингредиенты:** мука 1,5 стакана, разрыхлитель 1 ч. л., вода 100 мл (кипяченая охлажденная), масло оливковое 4 ст. л., колбаса докторская 60 г, томатное пюре 3–4 ст. л., помидор 1 шт., петрушка — по вкусу, сыр тертый 3–4 ст. л. Для теста нужно взять муку, разрыхлитель, воду и оливковое масло. Раскатайте тесто и выложите на противень. Смажьте томатным пюре, посыпьте тертым сыром. Далее выложите помидоры, колбасу и петрушку. Выпекайте пиццу в разогретой до 190 градусов духовке 12–15 минут.

Драники из детства

Необычный вариант любимого всеми блюда. **Ингредиенты:** картофель 750 г, лук репчатый 1 шт., мука пшеничная 8 ст. л., колбаса вареная 250 г, яйца куриные 1 шт., соль, перец черный — по вкусу, масло для жарки — 80 мл. Очищенный картофель и лук измельчите с помощью кухонного комбайна. Слегка отожмите массу от лишнего сока. Добавьте нарезанную колбасу, а также яйцо и муку. Посолите и поперчите по вкусу и перемешайте. Обжарьте драники на разогретом растительном масле.



Подготовила **РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА** vecher@vm.ru

Невидимые враги

Порой виновниками становятся предметы вокруг нас. Антипирены, которыми пропитывают мягкую мебель для огнестойкости, накапливаются в домашней пыли, нарушают гормональный фон и способствуют набору веса. Бисфенол А и фталаты из пластиковых контейнеров, бутылок и упаковок действуют как эндокринные разрушители: ВРА снижает выработку гормонов сытости и одновременно стимулирует гормоны голода, из-за чего насыщение приходит позже и кажется слабее. PFAS из антипригарной посуды и водоотталкивающих пропиток на одежде также сбивают механизмы регуляции метаболизма и мешают сбрасывать вес. Главный путь этих веществ в организм — домашняя пыль.



Сахар, алкоголь, коварные соки

Еще один мощный регулятор — сахар в крови. Сладкое и мучное вызывают резкий скачок глюкозы и инсулина, за которым следует такое же резкое падение, и через час-полтора снова мучает голод. Именно так работают свежевыжатые соки и смузи: без клетчатки жидкий сахар всасывается мгновенно и провоцирует новый виток аппетита.

Алкоголь действует похоже — он ускоряет уход сахара из крови и вдобавок напрямую воздействует на мозг, повышая чувствительность к ароматам еды.

Главные дирижеры голода

Самый громкий «голос голода», по словам Тани Нат, — гормон грелин. Он вырабатывается в пустом желудке и приказывает мозгу «искать еду». Помогают ему аспросин, нейрпептид Y, орексин и эндоканнабиноиды — все они усиливают удовольствие от вкусного и заставляют тянуться за добавкой. Уравновешивает эту команду гормон сытости лептин. Любопытно, что у мужчин грелин могут выделять жировые клетки кожи под действием солнечных лучей. После хорошего загара им хочется есть.



**ПОСЛЕ ПРИЕМА
СОЛНЕЧНЫХ ВАНН
МУЖЧИНАМ
ХОЧЕТСЯ
ПЕРЕКУСИТЬ**

Австрийские ученые выяснили: когда человек слушает музыку, которая его раздражает, он в три раза чаще тянется к фастфуду и сладкому. О других необычных стимулах, пробуждающих аппетит и приводящих к перееданию, «ВМ» поговорила с нутрициологом Таней Нат (на фото).



Как нутрициолог, я каждый день объясняю: аппетит — это не каприз и не слабая воля, а сложный оркестр под управлением мозга. Инструментов в нем — десятки, и многие совершенно неочевидны: гормоны, запахи, музыка, цвет посуды, лекарства и даже вещества из мебели и пластика.

Сон, возраст, хронотип

Недосып (меньше семи часов) повышает грелин и снижает лептин, особенно у мужчин. Уставший мозг ярче реагирует на калорийную еду. «Совы» же страдают от вечернего переедания из-за рассинхронизации биоритмов — их внутренние часы конфликтуют с социальным ритмом, нарушая выработку гормонов аппетита. С возрастом картина меняется: у подростков бурный рост вызывает настоящий жор, в 30–40 лет график и стресс держат аппетит на взводе, а после 60–70 он часто физиологически угасает.



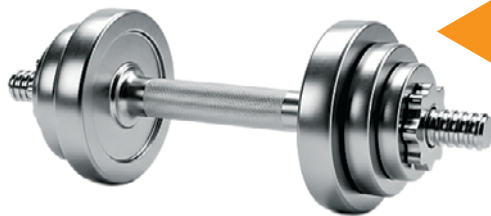
Красный манит, синий обманывает

Синий цвет в природе почти не встречается среди еды, поэтому подсознательно мы его опасаемся и едим меньше — особенно мужчины. Серый дает похожий эффект, делая блюдо непривлекательным. Красный и желтый — признанные стимуляторы аппетита (не зря их так любят в фаст-фуде). Но все зависит от контекста: ярко-красная тарелка может вызвать тревогу и снизить аппетит, а красный декор в зале — разжечь. Зеленый успокаивает и помогает выбрать более здоровую пищу. Белая посуда создает контраст и провоцирует съесть больше. Главный усилитель аппетита — цветовое разнообразие: когда в тарелке много красок, сытость приходит позже.



От сонаты захочу салата

Какие необычные стимулы заставляют нас есть больше

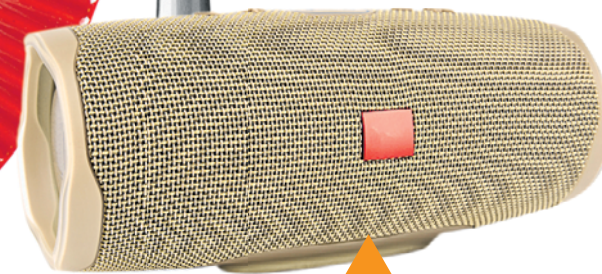


Привычки

Пропущенный завтрак сбивает выработку дофамина, и тело потом весь день добирает калории. Жесткие диеты — провокация: испуганный организм включает режим «запасания» и усиливает голод, заставляя срываться. Привычка есть на ходу, глотать, не прожевывая, не дает мозгу вовремя получить сигнал «я наелся». Интенсивные тренировки тоже повышают аппетит.

Музыка, которая командует тарелкой

Быстрая и громкая музыка заставляет нас есть торопливо и чаще выбирать калорийную и жирную пищу; медленная — успокаивает и уменьшает порции. Жанр тоже важен: рок и рэп могут толкать к жирному и сладкому, классика — к легким салатам. Любимая музыка дает выброс дофамина, сравнимый с удовольствием от десерта, и помогает вдвое уменьшить желание заедать стресс, а вот нелюбимые треки раздражают и провоцируют лишние походы к холодильнику. Выберите плейлист из спокойных, приятных композиций.



Погода, лекарства

На аппетит влияют погодные крайности: жара или сильный холод сами по себе не всегда увеличивают количество съеденного, но заставляют нас инстинктивно выбирать более калорийную и жирную пищу. В ответ на температурный стресс в кровь выбрасывается кортизол, и организм буквально требует энергетически плотной еды.

Отдельная история — лекарства. Некоторые антидепрессанты, нейрелептики, кортикостероиды и даже привычные антигистаминные препараты способны заметно разжигать аппетит. Существуют и целенаправленные стимуляторы аппетита — например, цитропегтадин.



Уют поднимет настроение

Как апрельская метель влияет на жителей города

В конце апреля в Москву пришел холодный циклон из северных широт. Он принес с собой мокрый снег и сильный ветер. «ВМ» узнала у клинического психолога Антона Коровина (на фото внизу), какие слои населения пострадали от перемен и что делать с плохим настроением из-за погоды.

Еще на выходных москвичи обсуждали маринады, спорили о том, что лучше приготовить — свинину или курицу, и мысленно разжигали угли в мангале. Апрель же решил посмеяться над «отдыхающими» и вернул москвичам частичку Нового года.

— Такая погода действительно может повлиять на человека. Есть несколько факторов. Первый — феномен украденной весны. Наш мозг уже в апреле настроился на солнце, легкую одежду, долгие прогулки. Он начал вырабатывать дофамин и серотонин. И тут — сбой, который вызывает ощущение, что вас обокрали. Это может породить и злость, и апатию, — отметил Антон. Погода нанесла жителям столицы не только моральный дискомфорт. Физически пострадали предприниматели.

— Ранее в столице начали работать веранды. Благодаря им владельцы кофеин привлекают дополнительных клиентов, которые хотят посидеть на свежем воздухе с чашкой кофе. Однако в такую погоду предприниматели вынуждены убирать всю мебель с улицы обратно. Еще бизнесмены несут убытки, потому что москвичи просто не выходят из дома, — дополнил Коровин. А еще неприятности случились и у владельцев домашних животных. Так, многие кошки из-за смены атмосферного давления ведут себя очень беспокойно. Да и собак похолодание тоже коснулось. Из-за сырости во время прогулок на улице они быстро замерзают и могут простудиться.

Также в понедельник был обновлен рекордный минимум атмосферного давления: оно опустилось до 726,3 миллиметра ртутного столба (прежний рекорд 1971 года составлял 729,9 миллиметра). Конечно, метеозависимые москвичи оказались от такой новости не в восторге. Многие почувствовали недомогание и слабость.

— В грустные настроения из-за снегопада впадают сейчас не только метеозависимые, но и полностью здоровые люди. И подобная апатия может быть сильнее, чем даже в морозные зимние дни. Для искоренения такого состояния про-

буйте потреблять больше витаминов. Желательно из фруктов. А еще романтизируйте погоду и проводите время в уюте. Это поможет избавиться от печали и злости, — заключил Коровин.



27 апреля. Москвичка Ольга Иванова с собакой породы акита-ину по кличке Мэй гуляет в Лаврушинском переулке. Фото: Дмитрий Дубинский

ПИТОМЦЫ В СНЕГОПАД МОГУТ ВЕСТИ СЕБЯ БЕСПОКОЙНО

726,3 миллиметра ртутного столба (прежний рекорд 1971 года составлял 729,9 миллиметра). Конечно, метеозависимые москвичи оказались от такой новости не в восторге. Многие почувствовали недомогание и слабость.

— В грустные настроения из-за снегопада впадают сейчас не только метеозависимые, но и полностью здоровые люди. И подобная апатия может быть сильнее, чем даже в морозные зимние дни. Для искоренения такого состояния про-

ВЕРЬТЕ ЭКСПЕРТАМ

Ученые создали нейросеть для определения погоды на месяц. Программа анализирует известные метеоданные и строит сценарии, по которым можно «предсказать» изменения в климате. Для качественного прогноза нейросети достаточно получить данные о погоде за последний день (четыре «снимка» состояния атмосферы с интервалом в шесть часов).

— Стоит доверять только Гидрометцентру. Сейчас в интернете появляется множество сайтов, на которых можно посмотреть погоду «на месяц», но часто они дают некорректную информацию. Специалисты же Гидрометцентра могут определять погоду на ближайшие пять дней с точностью до ста процентов с погрешностями, — рассказал руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд.

буйте потреблять больше витаминов. Желательно из фруктов. А еще романтизируйте погоду и проводите время в уюте. Это поможет избавиться от печали и злости, — заключил Коровин.

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА
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
- **Продам участок** в деревне, 45 км от МКАД, Раменский р-н. Т. (931) 111-74-67
- **Сниму жилье.** Т. 8 (965) 159-17-42
- **Сниму кв, комнату.** Т. 8 (916) 959-13-08
- **Риелтор Надежда.** Т. 8 (906) 710-71-74

Юридические услуги

Профессиональные ЮРИСТЫ
Отوبرали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?

Срочная защита. Вернем Деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.

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

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

● **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебят квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
Отмостки, веранды, заборы, хозблоки, внутренняя отделка, бани, колодцы, душевые, печи, ремонт крыш.
Ремонт гаражей и квартир, реконструкция старых домов
Пенсионерам скидка 20%
Выезд на осмотр **БЕСПЛАТНО!**
Материал наш или заказчика
8 (925) 111-55-57

Работа и образование

РАЗДАЧА ГАЗЕТ
по **1 000 руб** за первые 10 смен
Оплата **800** рублей за смену с 11 смен.
График работы 5/2 в утренние часы.
8-985-111-55-78
8-991-272-60-00

- Гардеробщицы в медучреждения. Т.: 8 (926) 505-05-50, 8 (925) 936-21-17
- Вахта. Работа в охране. Т. 8 (966) 196-47-30

Искусство и коллекционирование

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 платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40

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

Военную форму, форму министерств и ведомств СССР, КГБ, военный антиквариат, трофеи ВОВ. Старые знаки, награды, монеты. Архивы. Икону, самовар, картину, чугунное и бронзовое литье, елочные игрушки, портсигар, бюсты, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04

- Куплю механические часы, любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Т. 8 (495) 723-19-05
- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09
- Куплю картины. Т. 8 (915) 171-71-02

На правах рекламы

- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю пластинки. Т. 8 (925) 403-68-83

Товары и услуги

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

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-71

Телефон рекламной службы
(499) 557-04-04
доб. 133, 158

ПРОГНОЗ

Апрель заканчивается магнитной бурей

Последние апрельские дни завершатся магнитными бурями, которые ожидаются 29 апреля.

По данным Лаборатории солнечной астрономии ИКИ РАН, вчера уровень магнитной активности был относительно спокойный, а 29 апреля достигнет своего пика. Многие люди в этот период испытывают сонливость и головную боль. «Вечерка» узнала, как помочь себе

в такой ситуации метеозависимым?

— Важно снизить нагрузку, контролировать давление, соблюдать режим сна и отдыха, гулять на свежем воздухе в спокойном темпе, а также отказаться от просмотра тревожных новостей и соцсетей минимум за 1 час до сна, — рассказала врач-терапевт РГНКЦ Пироговского университета Яна Фомина.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
vecher@vm.ru



10 апреля. Москвичка Наталья Шевченко попала под мокрый снег. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

СУДОКУ

Составил **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ** /vecher@vm.ru

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

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.

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

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

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

ОТВЕТЫ

на sudoku, опубликованные 23 апреля

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

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

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

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



АКЦИЯ

«Вечерка» предлагает принять участие в фотоакции «Лови ритмы весны» и поделиться яркими моментами этой незабываемой поры с другими читателями.

Для творческих людей столица — неисчерпаемый источник вдохновения. «Вечерке» рассказала о себе москвичка Анастасия Пономарева.

— Я художник и дизайнер, и мне очень нравится архитектура нашей столицы. Модерн и брутализм — это мои любимые стили. Весной город чувствуется по-особенному. В это время больше гуляешь, лучше замечаешь детали и тонко воспринимаешь все вокруг, — поделилась девушка. —

Я занимаюсь интерьерным озеленением: это оформление пространств живыми растениями — в офисах, домах, торговых центрах. Сегодня многие ценят такой декор. Цветы положительно влияют на состояние души: рядом с ними становится спокойнее. А еще я учусь на ландшафтного архитектора в МАРХИ. Программа связана с японской школой икебаны. Это интересное направление, которое помогает по-новому смотреть на город и природу.

Каждую неделю мы публикуем ваши истории и фотографии. Лучшие работы получают номинации от «Вечерки». А в конце сезона победитель станет новым героем обложки. Ждем ваши фотографии и истории на почту:

VECHER@VM.RU

Укажите имена и фамилии людей, присутствующих на фотографии, и обязательно автора работы