



ЗДОРОВЬЕ

8

Международный день чая: сорта, которые продлят жизнь



ТРЕНДЫ

14

Джинсам 153 года. Создаем модный образ



РЕЗОНАНС

12

Осторожно, букетчица! Способы обмана на первом свидании



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 20 мая 2026 года, № 20 (30340)

Школа у нас в сердце!

Вчера в столице стартовали Последние звонки — первый праздник прошел для выпускников школы № 1324. «Вечерка» посетила это событие

5



19 мая. Учащиеся 11 «М» класса школы № 1324 на торжественной линейке, посвященной Последнему звонку (слева направо): Валерия Фильченко, Татьяна Артамонова и Арина Сенина. фото: МАРИЯ ХАЛЦОВА

ВРЕМЯ ПИК

«НОВОРИЖСКАЯ» УДИВИТ КОЛОННАМИ

4

Новая станция метро «Новорижская», строящаяся в составе Рублево-Архангельской линии, удивит не только своим удобным расположением, но и уникальным архитектурным обликом. «Вечерка» расскажет подробности.



СЕМЬЯ

3

МУЖЧИН НАУЧАТ УХОДУ ЗА ДЕТЬМИ



ЦИТАТА



Заместитель мэра Москвы

НАТАЛЬЯ СЕРГУНИНА

С 30 мая по 30 августа в Москве пройдет третий Международный открытый фестиваль «Театральный бульвар». Гости столицы смогут увидеть оперные и баллетные спектакли, мюзиклы и монодрамы, а также выступления уличных артистов. В этом году новыми площадками, помимо уже знакомых зрителям, станут Пушкинская набережная Парка Горького и Царская набережная музея-заповедника «Коломенское».

Путь к метро станет удобнее

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о планах по благоустройству территорий вокруг транспортных объектов столицы. «Вечерка» выяснила, какие работы будут проведены.

2

ПРЕМЬЕРА

ЛЮБИМОЕ ШОУ ВЕРНУЛОСЬ

В эту субботу состоится премьера шоу «Импровизаторы» — это перезапуск популярного юмористического проекта. «Вечерняя Москва» пообщалась с актерами этой программы.

10



Артисты шоу (слева направо): Арсений Попов, Дмитрий Позов, Антон Шастун, Сергей Матвиенко

ПОГОДА



Завтра жара в столице продолжится. Весь день будет ясно — постарайтесь меньше времени проводить под прямыми солнечными лучами и защищайте кожу от УФ-воздействия.

Путь к метро станет еще удобнее

В столице продолжается благоустройство территорий вокруг транспортных объектов. Об этом вчера сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в своем канале в мессенджере «Макс».

В этом году планируется благоустроить территории, которые находятся в непосредственной близости от 40 действующих и строящихся транспортных объектов.

Что изменится

План столичного благоустройства традиционно включает целый комплекс работ, направленных на создание еще более комфортных условий проживания и отдыха для жителей и гостей города.

— Во время таких работы обустроим удобные пути от жилых домов к станциям, создаем новые места отдыха, зоны для занятий спортом, детские площадки и площадки для выгула собак, — написал мэр Москвы. — Воздушные провода убираем под землю — в специальные трубы, которые защищают их от повреждений. По возможности расширяем тротуары. Обновляем остановочные павильоны. Устанавливаем современные энергоэффективные фонари, а на пешеходных переходах — опоры контрастного света. Так, в Северо-Западном административном округе столицы планируется благоустроить пространство сразу у трех станций метро: «Звенигородская», «Народное Ополчение» и «Бульвар Генерала Карбышева» строящейся Рублево-Архангельской линии столичного метро.

Сергей Собянин рассказал о благоустройстве территории вблизи транспортных объектов



ВЛАДИМИР НОВИКОВ/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ/АГЕНТСТВО МОСКВА

КСТАТИ,

по программе «Чистое небо» до 2025 года за 10 лет под землю убрали более 1350 километров воздушных линий. Нависающие провода перестали портить облик города. Кроме того, расширяются возможности для оказания экстренной помощи.



ПОЯВЯТСЯ НОВЫЕ ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ОТДЫХА

Проект благоустройства территории около станции МЦД-2 Волоколамская



12 мая. Москвичка Диана Иванова отдыхает в шезлонге возле метро «Октябрьское Поле». ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

Мнение жителей

К слову, обновленное общественное пространство с нетерпением ждут жители. Среди них москвичка Анна Аникина, которая отмечает, что завершение строительства станции метро «Бульвар Генерала Карбышева» станет большим событием для жителей района. — Мы уже оценили, насколько сильно меняется качество жизни после открытия новых станций метро. Например, я сама

почувствовала огромный плюс открытия станции «Народное Ополчение» на БКЛ, — делится Анна Ани-

кина. — Маршрут, который раньше занимал около полутора часов, сократился до 30 минут.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Ожидается, что в первые годы работы Рублево-Архангельской линии ею смогут пользоваться около 170 тысяч человек в сутки, а в перспективе — до 250 тысяч пассажиров в сутки. Перевозить их будут современные, технологичные и комфортные поезда российского производства. Вначале линию будет обслуживать электродепо «Солнцево». В дальнейшем планируется построить электродепо «Ильинское».

12

тысяч пассажиров в сутки будут пользоваться станцией «Народное Ополчение» после открытия.

Генеральный директор — председатель правления ОАО «РЖД» Олег Белозеров (слева) и мэр Москвы Сергей Собянин во время открытия нового московского городского вокзала Москва-Сити

Развитие среды

Как добавляет Анна Аникина, очень радует жителей и то, что вместе со строительством метро развивается сама городская среда. — Территория вокруг станции благоустраивается, высаживаются сирень, появляются новые общественные пространства, район становится еще уютнее и современнее, — говорит она. Так, специалисты приведут в порядок две детские площадки у станции метро «Бульвар Генерала Карбышева», у станции «Народное Ополчение» обустроят сквер «Колобок», обновят площадку для детского отдыха и игр.

Работы коснутся и станции МЦД

Как отметил Сергей Собянин, в программу благоустройства транспортных территорий в этом году включено также проведение работ у станций Московских центральных диаметров (МЦД). Второй этап благоустройства охватывает пять из них: у городского вокзала Беговая, станций МЦД-2 Щербинка и Царицыно, МЦД-3 Грачевская и Мосельмаш. В перечень вошли территории по благоустройству около станций Гражданская, Бутово, Волоколамская МЦД-2 и Москва-Сити МЦД-1. Так, у станции Волоколамская появится новый современный спортивный кластер с волейбольно-баскетбольной площадкой, столами для игры в пинг-понг и скейт-парк.

ДЖЕННИ САМОЙЛОВА
vecher@vm.ru



СПРАВКА

В Москве также функционирует «Школа будущих родителей» — бесплатный цикл занятий для беременных женщин и их семей. Такие занятия работают на базе 15 центров женского здоровья. Для их посещения регистрация в Москве не требуется.

Врач акушер-гинеколог Наталья Захарова обучает будущего папу Дениса Гурулева в Школе молодого отца при роддоме № 4



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЭМИЛИЯ КУЛИКОВА
ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ



Такие занятия очень важны для будущих семей. У многих

мам нет возможности посещать курсы для тех, кто готовится стать родителем. Поэтому очень часто на консультациях у нас они задают разные вопросы, но формат курса помогает получить эту информацию не урывками во время приемов, а системно и наглядно. Участие пап в этом процессе также очень важно — это помогает маме расслабиться, избавиться от тревоги и преодолеть этот этап.

Вопрос № 5. Как эти нововведения повлияют на подход к воспитанию ребенка?

Раньше такие услуги, как я говорила, оказывались в частном порядке. Теперь это будет бесплатно, и родители будут получать актуальные и, самое важное, современные знания. Если раньше все учились по старинке, спрашивая советов у мам и бабушек, то теперь такие знания можно получить в рамках курсов под руководством экспертов.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

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

Любовь, ЮАО:

Наша семья приобрела в СНТ участок с домиком на бабушку — ветерана труда. Из-за непомерных платежей без учета льготы мы вышли из СНТ, но кооператив подал в суд и начислил крупную сумму плюс пени за неоплату взносов. Законно ли это?

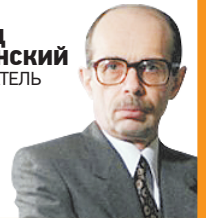
Закон на вашей стороне

Правление СНТ, подавшее на вас в суд, нарушило законодательство Российской Федерации. Первое и самое главное: ветераны войны, труда, правоохранительных органов по законам РФ оплачивают половину всех коммунальных платежей и в жилом доме, и в многоквартирном доме, и в СНТ, и в коттеджном поселке, и в гаражном кооперативе.

Следует отметить, что некоторые хитрые правления говорят так: «В вашей семье четыре человека — бабушка, бабушка, вы и ваш муж. Так вот, мы дадим льготу на 1/4 часть квартиры или дачного домика». Нет! Сам факт проживания ветерана в квартире или на даче говорит о том, что должна быть оплата за половину всех платежей. Не пройдет в суде и такой аргумент: «А кто же будет платить за него? Мы что, должны раскидать сумму на всех?» Это уже забота бухгалтерии, а льготы ветерану должны быть соблюдены на всей территории нашей страны.

НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

ЛЕОНИД ОЛЬШАНСКИЙ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



Второй аспект: они требуют не только уплаты за несвоевременную оплату взносов, но также и пени. На этот вопрос Верховный суд давно ответил: если человек был исключен за неуплату членских взносов или добровольно вышел из жилищного, дачного, гаражного кооператива или СНТ, то новых процентов за долг начислять нельзя. Поэтому в случае рассмотрения дела в суде необходимо направить истцам (правлению СНТ) и в суд возражение и написать, что с данной суммой не согласны по двум причинам: нужно исключить пени и располовинить долг, так как собственником участка и домика является бабушка — ветеран труда.

Каждого научат быть отцом

Минздрав России ввел обязательные курсы для будущих отцов по уходу за новорожденным. Планируются пять занятий по 60 минут с акушерками, педиатрами и психологами, оплачиваемые по ОМС. «ВМ» узнала подробности у семейного психолога Лилии Шамсутдиновой.

Вопрос № 1. В рамках какого проекта утвердили новые стандарты?

Нововведения коснулись «Школ для беременных». Она появилась в этом году, чтобы подготовить будущих мам к материнству и воспитанию ребенка, сделав этот процесс более осознанным.

Если раньше это были платные курсы, то теперь это официальная медицинская услуга, которую можно получить с 2026 года в рамках ОМС.

Пять вопросов о курсах для будущих родителей

Вопрос № 2. Где будут проходить такие занятия?

Занятия будут проводиться на базе женских консультаций в кабинетах психопрофилактической подготовки либо психолого-социальной помощи. Такие центры есть в Москве.

Вопрос № 3. Кто будет участвовать в обучении будущих отцов и сколько человек будет в группах?

Чтобы дать максимально полезные знания, занятия будут проводить разные специалисты. В обучении

в группах от четырех до 10 человек.

Вопрос № 4. Чему будут учить на занятиях?

Формат обучения сочетает лекции и практические занятия с элементами дискуссии и включает пять занятий, которые будут распределены по триместрам: по одному в первом и втором, три в третьем. На занятиях расскажут об особенностях поведения женщин до родов и после, научат мужчин правильно вести себя при родах, расскажут, как правильно пеленать ребенка, ухаживать за ним в первые месяцы жизни, помогут освоить навыки домашнего оздоровительного массажа для мамы и многое другое. Каждое занятие длится один час с 10-минутным перерывом. Присутствие отца теперь становится обязательным, оба родителя будут вовлечены в процесс.

МУЖЧИНАМ РАССКАЖУТ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ УХОДА ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

участвуют акушеры-гинекологи, терапевты, педиатры, акушерки, медицинские психологи и социальные работники. Занятия для будущих пап будут проходить

Новая станция метро «Новорижская», строящаяся в составе Рублево-Архангельской линии Московского метрополитена, удивит не только своим удобным расположением, но и уникальным архитектурным обликом, перекликающимся с эстетикой музея-заповедника «Архангельское».



АО «МОСИНЖПРОЕКТ»

Проект станции уже прошел согласование, обещает стать настоящим украшением района. — Согласована архитектурная концепция станции «Новорижская» Рублево-Архангельской линии метро, — отмечает заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов (на фото сверху). На строительной площадке завершили работы по переносу инженерных коммуникаций за пределы зоны



Единство стиля

Потолок платформенного участка новой станции выполнят из металлических ламелей. Он будет сочетаться с потолком вестибюля.



Медная волна

На путевых стенах размещают 3D-композицию в виде волны, собранную из отдельных полос яркого анодированного алюминия под медь.

Новые турникеты

Появится новый компактный корпус турникета с широкой тумбой. Панель оплаты расположена вертикально. Все турникеты принимают оплату по биометрии.



Современный дизайн эскалаторных галерей

Металлические ламели также используют для оформления эскалаторной галереи.



«Новорижская» поймала волну

Станцию украсят колонны, плавно переходящие в потолочные своды

12

тоннелепроходческих щитов используют при продлении двух существующих и создании двух новых линий метро.



Игра форм

Основным акцентом платформы станут колонны, которые будут плавно перетекать в пластику потолка.

ЗАВЕРШИТЬ СТРОИТЕЛЬСТВО ПЛАНИРУЮТ В 2027 ГОДУ

застройки, а также возвели ограждающие сооружения. На объекте проводятся бетонные и земляные работы. — Основным акцентом платформы станут колонны, которые будут плавно перетекать в пластику потолка, — уточнил Владимир Ефимов.

Маршрут Рублево-Архангельской линии свяжет деловой район Москва-Сити с территорией Рублево-Архангельского, расположенной за пределами МКАД, и далее с городом Красногогорском. Пассажиры смогут делать пересадки на другие линии столичной подземки, включая Большую кольцевую, Арбатско-Покровскую, Филевскую и Солнцевскую линии, а также на Московское центральное кольцо.



Удобный выход

На станции будут два подземных вестибюля.

СПРАВКА

Всего в планах до 2030 года — возведение 71,4 километра линий, 31 станции и пяти новых электродепо. Продолжаются работы по строительству Трицкой и Рублево-Архангельской линий, по сооружению станции «Достоевская» Кольцевой линии.

Подготовила СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ vecher@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ ГАМАН
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
АО «МОСИНЖПРОЕКТ»



Станция «Новорижская» строится между Ильинским и Новорижским шоссе. Она мелкого заложения, запроектирована с двумя подземными вестибюлями. На объекте завершили вынос инженерных сетей из пятна застройки и устройство ограждающих конструкций, идут монолитные и земляные работы. Вместе с тем между станциями «Рублево-Архангельское» и «Новорижская» продолжается проходка перегонных тоннелей.

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 Зернатов (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 Наталья Гришина

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 19.05.2026, 22:00. Дата выхода в свет 20.05.2026, № 20 (30340).

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

12+ [VM.RU](http://vm.ru)

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

Школа, мы уже скучаем

Первый в Москве «Последний звонок» прошел вчера в школе № 1324. «Вечерка» посетила торжественную линейку и пообщалась с выпускниками.

Летняя жара пришла в столицу, и ясная погода добавляет радостного настроения. Атмосфера праздника витает уже у самого входа в школу. Ученики нарядились в свои лучшие платья и костюмы. Учителя и родители тоже выглядят как с подиума.

— Я в предвкушении начала нового этапа жизни. Но мне еще и грустно, потому что 11 лет я тут проучилась, обрела близких друзей. Тяжело будет менять обстановку, режим. Но не надо расстраиваться. Наш класс и некоторые девочки из параллели решили надеть парадные фартуки и черные платья. Оделись красиво и соблюдая традиции, — рассказала ученица 11 «М» класса Татьяна Артамонова.

На празднике выделялась маленькая звездочка: первоклассница Вероника Потапчук. Именно она звенела колокольчиком, как на торжественной линейке.

— Я немножко переживала, но собрала и дала последний звонок, — поделилась своими ощущениями девочка.

Конечно, для школьников помладше эта линейка более радостная, нежели грустная: впереди летние каникулы, а осенью они вновь увидят своих одноклассников. Совершенно другие эмоции испытывают выпускники.

— О школе у нас останутся самые приятные воспоминания, которые будут с нами до конца жизни. Будем скучать по учителям, нашему классному руководителю и друг по другу. Экзамены, конечно, очень пугают, но мы на 100 процентов уверены, что с помощью наших прекрасных педагогов сдадим все на отлично и поступим в институты нашей мечты, — рассказывает «Вечерке» Никита Темников, который нес первоклассницу с колокольчиком.

«Вечерка» желает выпускникам удачи на новом этапе жизни!

ОКСАНА КРУГЛИКОВА
vecher@vm.ru



19 мая. Выпускницы (слева направо): Арина Сенина, Тана Артамонова и Лера Фильченко.
ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЕКСАНДР ВЕРЕТЕЛЬНИКОВ
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ № 1324



Любой педагог и даже директор о каждом ребенке помнит

какие-то светлые истории. Преподаватели гордятся тем, что выпускают замечательных мальчишек и девочек. Со школьного двора уходят олимпиадники, отличники, успешные ученики. Ты осознаешь, что это и твой труд, и твои достижения, и каждый педагог это понимает. В первую очередь школа гордится такими способными учениками. И мы всегда будем помнить о них. Но я могу сказать, что школа помнит не только об очень одаренных детях, но и вообще обо всех, кто в ней учился. Каждый ребенок вносит свой вклад. Кто-то занимается творчеством, кто-то успешен в спорте, кто-то достиг высоких результатов в определенном предмете. Все ребята очень разные, и все они и есть наша школа.

19 мая. Выпускник Никита Темников и первоклассница Вероника Потапчук дают последний звонок.
ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

ПРИ ВЫБОРЕ НАРЯДА ВЫПУСКНИКИ СОБЛЮДАЛИ ТРАДИЦИИ

ЭКОЛОГИЯ

Соловьиная перепись

В Москве стартовала экологическая акция по подсчету поющих соловьев.

До 30 июня горожане могут помочь орнитологам: достаточно записать трель птицы на видео, указать координаты места и загрузить ролик на сайт организаторов. Специалист проверит запись, и при подтверждении данные появятся на интерактивной карте. Чтобы соловья не перепутали с другими птицами, на ресурсе размещены примеры их голосов. Присоединиться к учету можно и на очных мероприятиях в экоцентрах столицы. Например, 21 мая в 19:00 в «Битцевском



Соловьи водятся в столичном заказнике Очаково.
ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

лесу» пройдет экскурсия «Соловьиные четверги», а 29 мая в 10:00 экоцентр «Музей природы» приглашает на прогулку по заказнику «Долина реки Сходни в Куркино». Данные помогут определить любимые соловьями районы.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

СПОРТ

Крылатское ждет атлетов

30 мая в Москве пройдет «Большой московский триатлон».

Участвовать могут мужчины и женщины старше 18 лет. Организатором выступает Департамент спорта города Москвы. Участникам предлагается две дистанции: олимпийская — 1,5 километра плавания, 37,5 километра велогонки, 10 километров

бега и «полужелезная» для самых выносливых — 1,9 километра плавания, 90 километров велогонки и 21,1 километра бега. Заплыв состоится в Гребном канале в Крылатском, веломаршрут пройдет по улицам Крылатской, Нижние Мневники и малому кольцу олимпийской велотрассы.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Спортсмены Сергей Сошников и Юрий Бязин участвуют в триатлоне
ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ



с 25 по 31 мая 2026 г. будет проходить электронное голосование ЭПГ на сайте pg.er.gu

В Москве работают достойные люди

Олег Густин
один из них

- Родился в 1965 г. в г. Курске, в семье служащих
 - 1965–2010 проживал в г. Владивосток
 - 1987–1993 работал в Управлении иннассации Госбанка РФ
 - 1993–2015 работал в частных компаниях, предпринимательская деятельность
 - 2014–2016 обучение в магистратуре МГУ им. М. В. Ломоносова
 - 2016–2022 работал в производственных службах на предприятиях г. Москвы
 - 2022–2023 служба по контракту с Министерством обороны РФ
 - 2024–н/в служба по контракту с Министерством обороны РФ
- Женат, двое детей. Телефон 8 (977) 415-87-80

Жизненные принципы:
честность, ответственность, солидарность

Закон един для всех



Баночка меда изменила жизнь

Как можно использовать продукты пчеловодства

День пчел отмечают ежегодно 20 мая. Москвичка Ольга Кулажонок занимается пчеловодством, несмотря на аллергию на пчелиный яд. Она рассказала «Вечерке», какие медовые продукты полезны для человека.

Ольга родилась и выросла в Москве. Раньше о занятии пчеловодством даже не думала. — Однажды моему мужу коллега, у которого были свои пчелы, подарил на день рождения баночку меда со своей пасеки. Он настолько нам понравился, что мы приобрели еще баночку и подумали, что было бы неплохо завести пчел у себя, — делится Ольга Кулажонок. Так у девушки на даче появились первые ульи. — Я знала, что у меня есть аллергия на пчелиный яд. Когда мы изучали тему пчеловодства, выяснили, что есть разные породы пчел: как агрессивные, так и миролюбивые. Именно таких дружелюбных пчелок мы и решили завести. Но это, к сожалению, полностью от укусов не спасло. Первый год работать было тяжело,

отеки от укусов не сходили долго. Но я все равно продолжала изучать ремесло, — делится Ольга Кулажонок. Сначала сбор меда был просто хобби. Потом Ольга поняла, что увлечение постепенно превратилось в еще одну работу.

— Тогда мы с супругом решили, что хотим рискнуть и заняться пчеловодством полноценно. Так мы уехали из Москвы в Коломну. Поэтому живем теперь здесь, развиваем свою пасеку, — рассказывает Ольга Кулажонок. — Пчелы — невероятные создания. Они делают 11 разных продуктов. Мед — самый популярный, его можно собрать больше всего. Но он по своей ценности находится на самой низкой строчке. Каждый последующий будет более полезным для человека. И его сложнее собрать. Например, пыльца и перга — это польза трав и растений. Этим лечили наши бабушки и дедушки. Забрусом тоже убирали зубную боль. А прополис — это природный антибиотик-антисептик. Когда мы болеем, это незаменимое средство при ангине, при боли в горле, насморке, кашле.



ПРОПОЛИС ПОМОГАЕТ ПРИ КАШЛЕ, БОЛИ В ГОРЛЕ, НАСМОРКЕ

Не только сладость

Ольга Кулажонок отмечает, что прополис (или пчелиный клей) работает как природный антисептик. Его принимают при болезнях горла. Однако перед его употреблением лучше проконсультироваться с врачом.



Десертное масло

Лимоны тщательно помойте (можно ошпарить кипятком) и измельчите вместе с кожурой. Далее смешайте измельченные лимоны и сливочное масло комнатной температуры до однородности. После добавьте в смесь пару чайных ложек меда. Еще раз перемешайте до однородной массы, и все готово.



Будешь как огурчик

Мед помогает выведению алкоголя из организма за счет большого содержания фруктозы. Поэтому при похмелье можно делать напитки на основе меда, например, воду с лимоном и медом, чай с молоком и медом. Можно смешать молоко, банан и мед (1 стакан молока, 1 банан, 1 столовая ложка меда).



Кофе вместо чая

Сварите кофе, дайте ему настояться. В отдельной емкости разомните халву вилкой до состояния крошки, добавьте мед и теплое молоко. Все взбейте до однородной массы. Влейте в сваренный кофе, еще раз все перемешайте. По желанию можно добавить щепотку корицы.



Для хорошего зрения

Очистите морковь и апельсин, измельчите их вместе с яблоками. По желанию сок можно отжать через марлю. Перелейте в удобную емкость для хранения, добавьте куркуму и мед и перемешайте до однородной массы.

ПОМОЖЕТ ИММУНИТЕТУ

Пчеловод Ольга Кулажонок поделилась необычными полезными рецептами, которые придутся кстати во время болезни.

- Отожмите сок калины. Смешайте его с медом до однородной массы (пропорции можно взять следующие: одна часть сока калины к 1,5 частям меда). Далее разлейте массу по баночкам и храните в холодильнике.

Для лечения кашля применять как микстуру 3–4 раза в день по десертной ложке.



- Делаем лунку в черной редьке, закладываем ее медом. Сок который даст редька пьем как микстуру.
- Два листа капусты греем в теплой воде, намазываем медом и прикладываем на грудь и спину. Сверху листа прикладываем обычный целлофановый пакетик, чтобы получить термоэффект. Сверху надеваем футболку и завязываем шерстяной платок.
- Четыре плода сушеного инжира нарежьте на дольки, положите в кастрюлю с горячим молоком и кипятите 30 мин. Чем дольше инжир кипит, тем более густым

получится отвар. После нужно перелить его в термос и дать настояться. Далее процедите массу и добавьте мед. Отвар пьют теплым по половине стакана три раза в день.

- Две столовые ложки меда смешайте со столовой ложкой горчицы порошка и муки. Сформируйте две лепешки, положите их на грудь или спину, предварительно обернув марлей. Сверху обмотайте шерстяным платком и оставьте на пару часов.

Подготовил НИКИТА БЕССАРАБОВ vecher@vm.ru

«Вечерка» запускает новую рубрику «ВзгляНИИ». Сегодня столица стремительно развивается, а какой Москва будет через 100 лет? Мы предлагаем пофантазировать: какие профессии появятся, как преобразятся улицы, транспорт. А еще с помощью нейросети мы впервые оживили изображения. Наведите смартфон на QR-код и загляните в будущее!

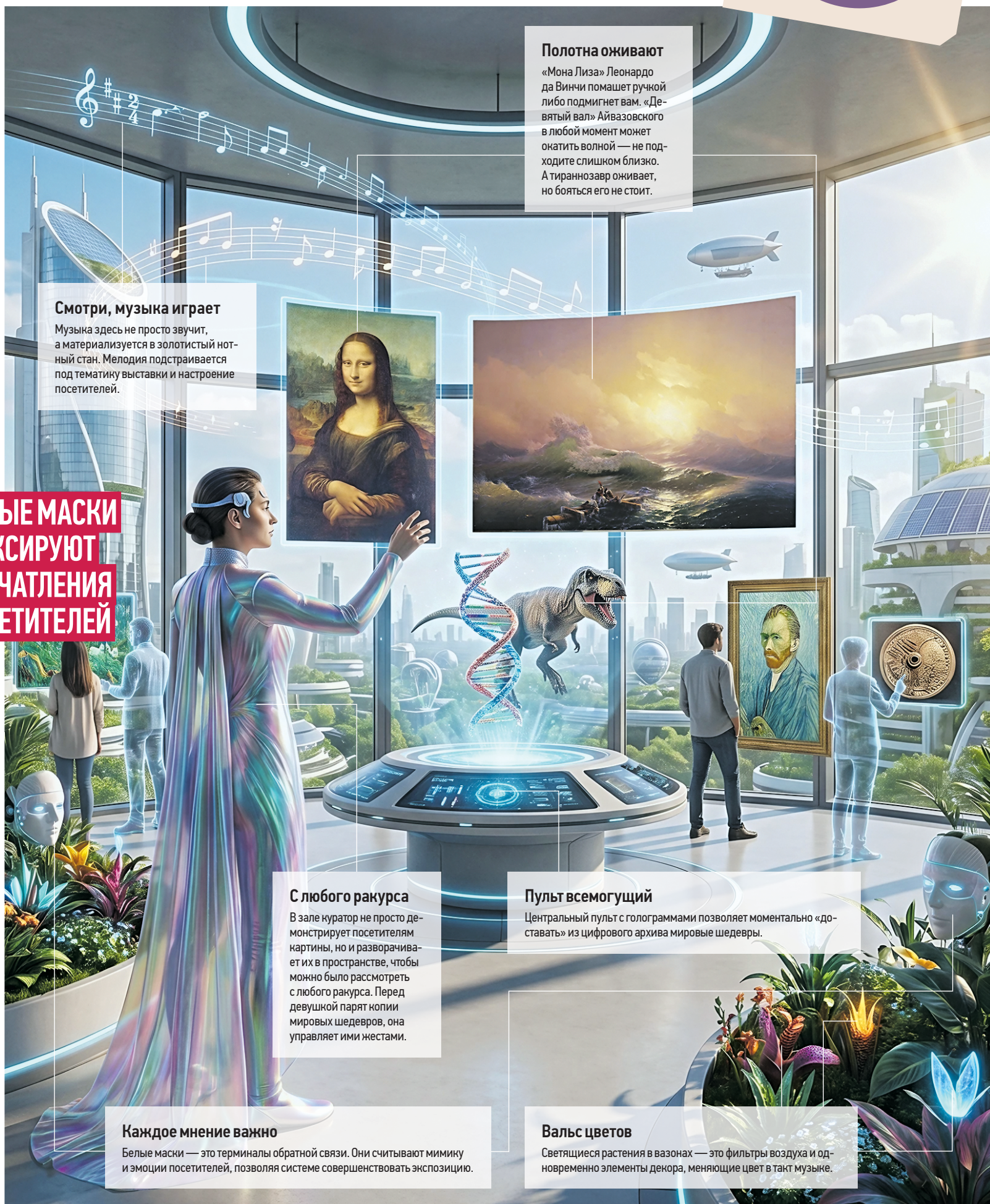
Джоконда ручкой машет

Юбилейная, 20-я акция «Ночь в музее» вызвала большой ажиотаж — для москвичей прошло более 600 мероприятий. «Вечерка» представила, как это событие могло бы проходить через 100 лет.

Уже сегодня музеи используют современные технологии гораздо шире, чем может казаться. Об этом в беседе с «Вечерней Москвой» рассказывает руководитель отдела хранения и развития коллекции, главный хранитель Музея криптографии Людмила Кузязина.

— Посетители знакомятся с экспозициями, где применяются виртуальная и дополненная реальность, изучают экспонаты в деталях, используют медиагиды и мобильные приложения, — говорит эксперт. — В работе с коллекциями технологии используются при 3D-сканировании и цифровом архивировании, создании копий экспонатов.

**БЕЛЫЕ МАСКИ
ФИКСИРУЮТ
ВПЕЧАТЛЕНИЯ
ПОСЕТИТЕЛЕЙ**



ПРЕМЬЕРА
РУБРИКИ
ВзгляНИИ

Полотна оживают

«Мона Лиза» Леонардо да Винчи помашет ручкой либо подмигнет вам. «Девятый вал» Айвазовского в любой момент может окатить волной — не подходите слишком близко. А тираннозавр оживает, но бояться его не стоит.

Смотри, музыка играет

Музыка здесь не просто звучит, а материализуется в золотистый нотный стан. Мелодия подстраивается под тематику выставки и настроение посетителей.



С любого ракурса

В зале куратор не просто демонстрирует посетителям картины, но и разворачивает их в пространстве, чтобы можно было рассмотреть с любого ракурса. Перед девушкой парят копии мировых шедевров, она управляет ими жестами.

Пульт всемогущий

Центральный пульт с голограммами позволяет моментально «доставать» из цифрового архива мировые шедевры.

Каждое мнение важно

Белые маски — это терминалы обратной связи. Они считывают мимику и эмоции посетителей, позволяя системе совершенствовать экспозицию.

Вальс цветов

Светящиеся растения в вазонах — это фильтры воздуха и одновременно элементы декора, меняющие цвет в такт музыке.



Наведи,
и картинка
оживет!



Смотри
больше
видео

VECHER@VM.RU

Завтра Международный день чая. Врач-диетолог, кандидат медицинских наук Дарья Русакова (на фото внизу) рассказала «ВМ», как получить из этого напитка только пользу.



В первую очередь у чая должна быть оптимальная температура. Слишком горячий напиток вызывает ожог слизистой пищеварительного тракта, что со временем может привести к хроническому воспалению. Регулярное потребление слишком горячего чая может привести к перерождению доброкачественных клеток в злокачественные. Поэтому не нужно пить чай сразу после того, как его заварили. Напиток должен быть не обжигающим, а теплым. Тогда чай не будет опасен для здоровья, а сам процесс будет приятным и полезным. Несмотря на полезные свойства чая, также стоит быть аккуратнее с его дозировками. Чай содержит танин. А чрезмерное употребление этого вещества опасно тем, что может затруднить всасывание железа в кровь. Если налегать на чай в течение дня, это может привести к избытку жидкости в организме, из-за чего могут возникнуть электролитные нарушения. А если комбинировать напиток с блюдами, содержащими много соли, это может привести и к задержке жидкости в организме. Отсюда развитие отеков, а также перегрузка сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем. Усредненная норма чая — это не более пяти чашек в день. Если говорить о сортах, то лучше отдавать предпочтение натуральным листовым чаям. Очень полезен зеленый чай, который считается натуральным тонизирующим напитком, и травяные сборы (мята, ромашка) для мягкого воздействия на организм — травы помогают расслабиться и наладить сон.



Будем пить бамбук!

Необычные сорта чая, которые продлевают жизнь

Медитация в придачу

Белый чай е шен бай ча из Линьцана считается редким сортом и часто используется при медитациях. Среди его изюминок — фруктово-ягодная кислинка и освежающее послевкусие. Для правильного настаивания необходимо всего 4 грамма чая на 250 мл воды.
Цена: 1700 руб/100 г



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСУДУ

- **Гайвань.** Классическая китайская «чаша трех основ» (блюде, чаша, крышка) (2). Позволяет в полной мере наслаждаться ароматом чайного листа.
- **Тяван.** Японские чаши ручной работы (3), часто с несовершенной формой (стиль ваби-саби), созданные для медитативного питья чая маття.
- **Чайники из исинской глины.** Со временем «запоминают» вкус чая и делают его насыщеннее (4).
- **Чай.** Сосуд для слива готового чая, чтобы он не перезаварился и имел одинаковую крепость.
- **Чайные инструменты.** Щипцы (чаця) для горячих чашек (5), игла



(чачжэнь) для очистки носика чайника, лопатка.
■ **Сито.** Фильтр для отделения чайнок.
■ **Чашао.** Это специальная чайная ложка или совочек, используемый в китайской чайной церемонии (1). Основное назначение — аккуратно пересыпать сухой чай из чайницы в чайную чашу для знакомства с ароматом, не касаясь чайнок руками.



Тонкости церемонии

Мастер чайной культуры и китайской каллиграфии Вэнь Илэй поделилась тонкостями традиционной чайной церемонии в «Аптекарском огороде». Фото: Мария Хапцова

Хамелеон

Для тех, кто любит необычные цвета, отлично подойдет тайский чай анчан. Это чай с удивительным набором полезных свойств и не содержащий кофеина, который буквально ошеломляет своим ярко-синим цветом в чашке, а если добавить к нему несколько капель лимонного сока, цвет напитка изменится на пурпурно-фиолетовый.
Цена: 1200 руб/100 г



Внешались гусеницы

Среди самых интересных сортов чая, которые можно купить в Москве, — чун ши ча. Дело в том, что это сбор из... экскрементов гусениц, питающихся листьями динокого чая, винограда или камелии. Он отличается свежим вкусом и помогает в борьбе с заболеваниями ЖКТ.
Цена: 1500 руб/100 г

Натуральный суперфуд

Для тех, кто тщательно следит за своим здоровьем, отличным вариантом станет мори́нга. Это кустарник, произрастающий в Юго-Восточной Азии. Чай из листьев мори́нги имеет приятный вкус (который напоминает хрен), способствует укреплению иммунитета, является отличным средством профилактики гриппа и ОРВИ, а также заболеваний почек.
Цена: 900 руб/100 г

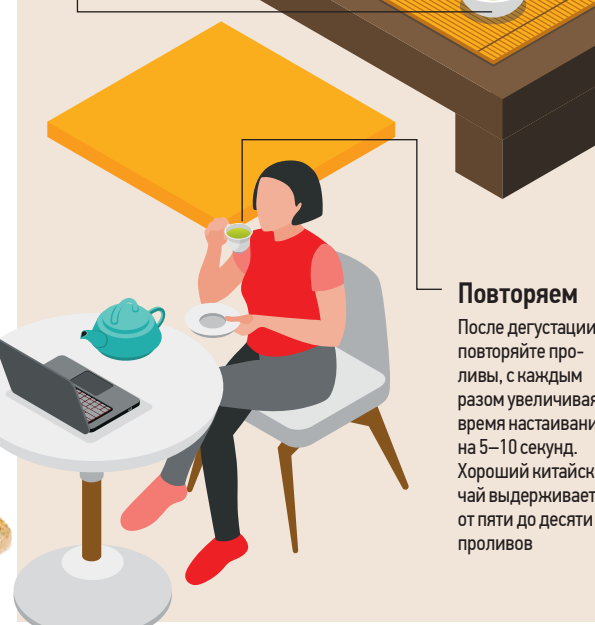


МНОГИЕ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО ПО ВКУСУ СОРТ НАПОМИНАЕТ ОГУРЦЫ!



Симметричные чайники

Для тех, кто хочет попробовать бамбук на вкус, существует сорт ранневесенний чжу е цин. Он отличается идеально ровными чайниками, свежим травяным вкусом и простотой заваривания. Многие отмечают, что по вкусу чай напоминает огурцы.
Цена: 1000 руб/100 г



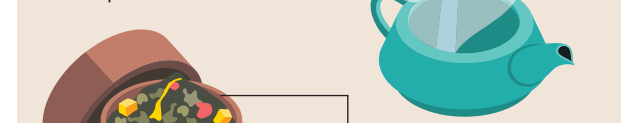
Повторяем

После дегустации повторяйте проливы, с каждым разом увеличивая время настаивания на 5–10 секунд. Хороший китайский чай выдерживает от пяти до десяти проливов

ГОТОВИМ НАПИТОК ПО-КИТАЙСКИ

Подготовка

Используйте мягкую фильтрованную воду. Разогрейте чайник или гайвань кипятком, чтобы посуда стала горячей



Знакомство

Насыпьте 4–8 граммов чая в прогретую сухую посуду и вдыхайте аромат сухого листа



Заварка

Залейте чай горячей водой (температура зависит от сорта)



Промывка

Сразу или через 3–5 секунд слейте эту воду. Она не предназначена для питья — она «пробуждает» лист и смывает пыль. Снова залейте чайные листья водой. Настаивайте от 10 до 30 секунд (первые проливы — самые быстрые)

Начинаем

Перелейте чай из гайвани/чайника в чашку (сосуд справедливости) или сразу по чашкам



Киркоров, ждем пародии

В субботу в 23:00 на телеканале НТВ состоится премьера «Импровизаторов» — популярного юмористического шоу, которое недавно отметило свой юбилей. «Вечерка» пообщалась с актерами передачи и узнала эксклюзивные подробности.

Ваше творчество обычно привлекает очень молодую аудиторию. Как вы относитесь к тому, что после премьеры у вас могут появиться поклонники постарше?

Арсений Попов (А. П.): Это будет супер!

Антон Шастун (А. Ш.): Переезд для этого и затевался, чтобы Арсений порадовался взрослым поклонникам (смеется). На самом деле, то, что наша аудитория какая-то экстремально молодая — это миф. Можно прийти на наш концерт и убедиться в этом.

Дмитрий Позов (Д. П.): Наша аудитория была экстремально молодой в начале нашего пути.

А. Ш. И с тех пор она экстремально подросла!

Сергей Матвиенко (С. М.): У нашей аудитории, которая была экстремально молодой 10 лет назад, уже есть дети. **Говоря о вашем 10-летию: вы отправились в большой юбилейный тур по городам России и ближнего зару-**

Актеры шоу «Импровизаторы» о новом сезоне, гастрольях и фанатах



МЫ ЛЮБИМ ДАВАТЬ КОНЦЕРТЫ, НО СОСКУЧИЛИСЬ ПО СЪЕМКАМ

СПРАВКА

«Импровизаторы» (ранее — «Импровизация») — юмористическое шоу, основанное на импровизационных играх, которые артисты разыгрывают без подготовки, основываясь только на репликах ведущего или гостей. Вышло в эфир 10 лет назад, быстро набрало популярность и остается проектом с большой фан-базой. Состав актеров не менялся с первого выпуска: Антон Шастун, Арсений Попов, Дмитрий Позов, Сергей Матвиенко.

Антон Шастун (слева) и Сергей Матвиенко на съемках «Импровизаторов»

бежья. Что вам нравится больше — атмосфера съемок или гастроль?

А. Ш. Мне нравится гастроль, когда мы все вместе едем на уютном автобусе из города в город. Часов так восемь, чтобы ни одной остановки (смеется).

А. П. Давайте будем откровенны: мы соскучились по съемкам. Гастролировать мы не прекращали, а вот съемок нашего основного шоу давно не было.

Д. П. Буквально вчера я готов был сказать, что гастроль прикольнее. Но затем нам прислали фото самолета, на котором мы полетим в один из городов тура... Кажется, его придется заводить с толкача. И я, наверное, вместо этого поделал бы что угодно еще.

К вам придут как гости, которые уже были в передаче (Сергей Лазарев, Егор Крид), так и «новички», например Анна Семенич. С кем интереснее работать?

Д. П. Тех, кто пришел в первый раз, мы ждали с нетерпением. Но и тем, кто уже бывал у нас, мы рады. Это так же приятно, как встреча со старыми друзьями.

Какой совет дадите начинающим комикам или артистам? Ведь ваш успех вдохновил многих...

А. П. В первую очередь, чем бы вы ни хотели заниматься, я посоветовал бы все-таки получить образование. Это жизненный фундамент. По секрету скажу, среди нас есть человек недоучившийся, и это сильно бросается в глаза!

Д. П. Но ему повезло встретить трех образованных друзей. На самом деле, если без шуток, надо заниматься всем, что нравится. Нравится импровизация — почему бы не попробовать? Но совет какой-то давать я не стал бы. Вдруг у человека ничего не получится, а он скажет, что все это из-за нас. Пусть каждый прислушивается к себе.

В вашем шоу нередко можно увидеть пародии на разных знаменитостей. А от кого из представителей шоу-бизнеса вы бы хотели увидеть пародию на вас самих?

А. П. Я хотел бы, чтобы Филипп Киркоров меня как-то пародировал. И упоминал бы меня при любом удобном случае!

Д. П. А вот я бы предпочел, чтобы Филипп Киркоров нигде меня не упоминал.

С. М. Я бы хотел, чтобы меня спародировал Киану Ривз.

А. Ш. Помните популярное фото, где Киану сидит грустный на лавочке и выглядит как бездомный? На них он выглядит один в один как наш Сережа.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Вы много лет занимаетесь импровизацией, поэтому вас, кажется, уже ничто не должно удивлять. Но были ли на прошедших съемках моменты, которые вас все-таки удивили?

С. М. Когда Олеся Иванченко упала.

А. П. Почему это было неожиданным для тебя? Мы же репетировали! (смеется). Если серьезно, то правда было неожиданно.

А. Ш. Я сделал вид, что там сколько-то, и тоже упал, чтобы она не чувствовала себя одиноко.

Д. П. Жанр импровизации предполагает, что на сцене

можно делать все. Вы упали? Никаких проблем!

Если ваш гость несмешно шутит, что вы предпринимаете? Какое-то стоп-слово используете, чтобы вывести его со сцены?

Д. П. Кто вам сказал, что в нашем шоу гость должен шутить? От него вообще ничего не требуется. Если кто-то боится к нам придти потому, что думает, что не умеет шутить, — не бойся.

А. П. Стоп-слово «не бойся».

Д. П. Приходи к нам, пожалуйста, Дима Билан!

А. Ш. И все-таки гость — главный в нашем шоу. От его настроения, открытости



Слева направо: Арсений Попов, Дмитрий Позов, Олеся Иванченко, Антон Шастун, Сергей Матвиенко

зационного жанра, которая мне ближе всего.

А. П. Такие игры, как «Суфлер» (актеры исполняют миниатюру, гость вызывает слово, которое артисты должны использовать. — «ВМ») и «Режиссер» (актеры играют сценку, а гость дает указания, под которые нужно быстро подстроиться. — «ВМ»).

и подхода к юмору во многом зависит, каким получится выпуск. А поскольку все гости у нас крутые, смелые и готовые включаться в игру, то и программы получаются классными.

Жанр импровизации достаточно разнообразный. Что в нем нравится вам больше всего?

Д. П. Люблю любые форматы, где можно шутить текстово. Это та часть импрови-



Звезду узнают по шагам

«Вечерка» приняла участие в кастинге в массовку иммерсивного спектакля

В столице завершился кастинг актеров массовки для иммерсивного спектакля «Вернувшиеся» по мотивам пьесы Генрика Ибсена «Привидения». Шоу перезапускают в честь юбилея. Удачу в отборе попытала и корреспондент «Вечерки».

Перед маленьким танцевальным залом, в котором проходит кастинг, стоит огромная толпа людей. Хоть они достаточно быстро сменяют друг друга, очередь, кажется, не закончится уже никогда. Впрочем, это неудивительно: заявку на участие в кастинге подали более полутора тысяч молодых людей со всей России. Отбирает их автор идеи проекта, режиссер и хореограф-постановщик Мигель, известный, например, по телешоу «Танцы». Сам кастинг проходит всего в два этапа. Что кажется

удивительным, учитывая, что в финальную постановку будут отобраны только пять-шесть человек...

Все просто

И вот наконец небольшую группу из 10–12 человек, включая меня, запускают в танцевальный зал. Участ-

ЧЕРТЫ ЛИЦА АКТЕРА, ЕГО ЭНЕРГЕТИКА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИТЯГАТЕЛЬНЫМИ

ники складывают на стол жюри свои анкеты и расходятся по помещению. А дальше получают совершенно простое указание — идти вперед. Не останавливаться, не поворачивать. Темп тоже неважен. Да и начать движение каждый может, когда пожелает. — Когда зритель входит в зал, где разворачиваются события иммерсивного спектакля, его в первую оче-

250

человек — примерно столько участников кастинга претендовали на одно место в актерском составе спектакля.

редь цепляют не действия актера, а то, как он находится в пространстве. Именно на это мы с командой смотрим на первом этапе, — рассказал позже Мигель. Второе задание, которое дал режиссер, оказалось еще проще первого: остановиться, замереть и закрыть глаза. Если, пока все стоят с закрытыми глазами, тебя аккуратно хлопнули по плечу, значит, ты прошел на следующий этап.

— Когда у людей закрыты глаза, я подхожу ближе и могу лучше рассмотреть их. Актер в иммерсивном пространстве должен быть притягательным. Зритель должен хотеть рассмотреть его. Так что тут важно все: от запаха человека и черт

лица до его энергетики, которую сможет почувствовать зритель, — прокомментировал это задание Мигель.

Финал

Закрываю глаза. Вокруг так же неподвижно, как и я, стоят несколько молодых актеров, пришедших попробовать свои силы в кастинге. Между нами раздаются медленные шаги: по стучу тяжелой по-

12 мая. Участница кастинга Екатерина Жебяновская (слева) выполняет задание Мигеля. Фото: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

дошвы кроссовок можно понять, кого сейчас рассматривает главный судья. Внезапно его фигура загораживает лампу, свет которой до этого пытался пробиться сквозь мои веки... Неужели моя кандидатура подошла? Но тень, нависшая надо мной, держалась недолго — лишь пару секунд. И вот лампа снова бьет в глаза, а шаги Мигеля раздаются уже где-то позади. Эх, видимо, не служить мне в иммерсивном театре! Так уж и быть, остаюсь работать журналистом...

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МИГЕЛЬ
РЕЖИССЕР И ХОРЕОГРАФ-ПОСТАНОВЩИК ИММЕРСИВНОГО ШОУ «ВЕРНУВШИЕСЯ»



В актерской профессии важно уметь услышать задание и вы-

полнить его. Это в том числе мы оценивали в рамках первого этапа кастинга. На втором же этапе участникам предстоит поработать с хореографом и текстом. Это такие вещи, которым можно научить, даже несмотря на то, что у нас не так много времени: премьера спектакля запланирована на август. Поэтому мы ищем тех, кто естественно впишется в иммерсивное пространство.

КУДА ЕЩЕ СХОДИТЬ



■ **Иммерсивный театр** — один из самых новых форматов постановок. Здесь актеры не отделены от зрителей: они находятся с ними в одном пространстве. Более того, артисты зачастую сами взаимодействуют с аудиторией. Таким образом гости полностью погружаются в происходящее, словно сами становятся героями сюжета. Часто пространством для такой театральной постановки становится целый особняк. В каждой его комнате происходит какое-то свое действие, развивается своя нить сюжета. И зритель сам может решать, за какой из них ему следовать.

Первый иммерсивный спектакль был представлен в Великобритании в 2000 году. В основу его сюжета легла пьеса «Войцек» немецкого драматурга Георга Бюхнера. В России же первым иммерсивным спектаклем стала постановка «Норманн», премьера которой состоялась в 2014 году. За основу сюжета был взят роман «Гадкие лебеди» братьев Стругацких.

■ **Можно быть (с) детьми.** В Доме Смирнова можно посетить иммерсивный спектакль «Маленький принц» (2). Каждая комната — отдельная сцена, где зритель может столкнуться с собственным отражением. Сказочная история для детей позволит взрослым отвлечься от трудностей рабочих будней и снова почувствовать себя ребенком.

■ **По классике.** Спектакль «ЗК 429 Зойкина квартира» по мотивам пьесы Булгакова предлагает зрителям стать гостями квартиры 429 (3). Это драматическая постановка с элементами иммерсивного театра.

■ **Не просто развлечение.** Проект «Заблудшие» представляет собой спектакль — экскурсию по пятизвездочному отелю (4). Актеры знакомят зрителей с историей здания, людей, отдыхавших в нем, и событий, происшедших в стенах отеля.

■ **Стать волшебником.** Масштабное интерактивное шоу «Министерство магии» (1) тоже включает в себя элементы иммерсивного театра. Гости представления проходят квесты и мастер-классы от мага, который обучает их фокусам.



Налейте тарелку молодильного супа

Биологический возраст считается показателем здоровья человека — даже более важным, чем дата рождения в паспорте. Если знаешь его, с определенной долей уверенности можно прогнозировать продолжительность жизни. Но если паспортный возраст — это константа, величина постоянная, которую нельзя изменить, то биологический все же поддается корректировке. Правда, добиться этого не просто, надо пересмотреть весь образ жизни. Так, по крайней мере, считалось до сих пор. Однако только что опубликован-

ная. Спустя 28 дней было проведено повторное обследование. Выяснилось, что в группе, получавшей жирную пищу и животный белок, сколько-нибудь значимых изменений не произошло. А вот в трех других группах средний биологический возраст участников снизился. Причем самое выраженное омоложение было зафиксировано не в какой-то полувегетарианской группе, как это можно было бы предположить, а во «всеядной», сидевшей на диете с ограничением жиров. Итоги этого исследования

меняют устоявшиеся представления о старении как о движении в одну сторону. Получается, время можно повернуть вспять, к тому же быстро и не прикладывая огромных усилий. Причем, вопреки половице, гласящей, что здоровье надо беречь смолоду, заняться этим не поздно и в пожилом возрасте. В перспективе, исследовав омолаживающие свойства различных продуктов, диетологи смогут предоставить наиболее эффективное меню. И это будет не сказки про какие-нибудь молодильные яблоки, а обоснованный, проверенный на практике список блюд и продуктов. Питайтесь по науке — и живите дольше!

Впрочем, австралийский эксперимент лишь первый шаг в этом направлении. Многие пока до конца не ясно, например, насколько устойчивым является омоложение с помощью диеты. Не вернется ли биологический возраст человека к исходному значению в случае отказа от здорового питания? А еще интересно, сколько годочков можно скинуть с помощью диеты. Снижает ли она риск различных заболеваний? Чтобы ответить на эти и другие вопросы, необходимы дальнейшие исследования.

И все равно реальное, документированное омоложение организма с помощью простой коррекции питания кажется фантастикой. Жаль только, что паспортный возраст нельзя уменьшить, как биологический, посидев месяц-другой на гречке с тушеной капустой. Или в будущем такая возможность тоже появится?

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР ЛОСОТ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



ные результаты эксперимента австралийских ученых из Сиднейского университета показали, что уменьшить биологический возраст можно всего за четыре недели. Причем, что особенно важно, не прикладывая серьезных усилий. Похоже на сказку! Для участия в эксперименте ученые отобрали 104 пожилых человека в возрасте от 65 до 75 лет без вредных привычек и не страдающих серьезными заболеваниями. Всех их тщательно обследовали для определения общего состояния здоровья. Для оценки использовались 20 различных биомаркеров — показателей состояния различных функций организма. Например, определяли уровень С-реактивного белка (маркер воспаления) в крови, холестерина, инсулина. Объединение полученных данных позволило достаточно точно определить биологический возраст человека. После обследования пожилых людей разделили на четыре группы. Каждой из них предлагался определенный тип питания — с различным уровнем жиров и углеводов, а также с преобладанием белка растительного (полувегетарианская диета) либо животного происхожде-

Некоторые современные тренды, набирающие популярность, часто вызывают удивление, а порой даже шокируют. В рубрике «О нравы!» мы знакомим читателей с городскими и мировыми веяниями, о которых сегодня говорят москвичи.

Желтые тюльпаны — вестники обмана

Сейчас в сети активно обсуждают новый вид обманщиц на свиданиях — «букетчиц». «ВМ» связалась с разоблачителем схемы, общественным деятелем Дамиром Крюковым и узнала, как работает этот способ.

Суть обмана заключается в том, что на свидании девушка заводит мужчину в цветочный магазин и просит его купить букет, а затем пропадает. Дамир Крюков разоблачает подобных мошенников. Он начал свой путь с истории мужчины, которого обманули более чем на 100 тысяч рублей в кафе. О новом способе Дамиру рассказали информаторы, с которыми он давно работает над закрытием мошеннических заведений. — Схема одна — есть операторы, которые ищут жертв на сайтах знакомств и ведут с ними переписку от имени девушки. Есть кураторы, которым передают собранное досье

на мужчину, и они определяют, на какую сумму его можно будет обмануть. И есть подставные девушки, — уточнил общественный деятель.

Как отметил Дамир, в первой группе работают мужчины, на каждого из которых приходится по 10–20 аккаунтов девушек. А куратор является связующим звеном между онлайн- и офлайн-мошенничеством. Он

За один день «охотницы» могут сходить на несколько свиданий

передает все данные девушке, которая и будет его обманывать.

На один объект работает несколько «охотниц», кото-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НИКИТА ТАРНОВСКИЙ
ЮРИСТ



Действия «букетчиц» можно квалифицировать

как мошенничество. Если получится собрать доказательства, девушке и всей группе может грозить наказание в виде лишения свободы до пяти лет. Чтобы обезопасить себя, рекомендую при оплате использовать не наличные, а карту, тогда в случае обмана деньги можно попробовать вернуть.

рые и заводят туда мужчин.

— В той истории, которая распространилась в сети, мы вычислили четырех девушек, — уточнил он.

По словам Дамира Крюкова, когда он вместе

с другими деятелями заходил в цветочный магазин, куда мошенницы приводили жертв, то видел ценники как в обычном салоне. То есть понять, что это обман, трудно. Но в букет могут добавлять плюшевые игрушки и другой декор, за который выставляют счет уже после того, как композиция готова.

— Мошенники пользуются психологическим моментом. Мужчина хочет произвести впечатление на первом свидании, показать, что он не жадный, — отметил общественный деятель. После короткой прогулки девушка внезапно вспоминает о срочных делах и исчезает. Она отправляется на следующее свидание, а букет возвращается обратно в магазин. Одни и те же цветы могут продать до пяти раз. Все в выигрыше, кроме мужчин: девушки, кураторы, салоны.

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
vecher@vm.ru

ОДИН И ТОТ ЖЕ БУКЕТ МОГУТ ПЕРЕПРОДАВАТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ

ДРУГИЕ ВИДЫ ЛЮБОВНОГО АФЕРИЗМА

- Самыми распространенными мошенницами остаются «тарелочницы», которые привлекают мужчин в специальные кафе с сильно завышенными ценами. Девушки заказывают много блюд, после свидания исчезают, с оплаченного счета получают проценты.
- Еще одна похожая схема. Девушка предлагает сходить в камерный кинотеатр для двоих или на стендап-шоу. Она присылает ссылку на по-

«Тарелочницы» водят мужчин в заведения с завышенными ценами

купку билетов, а сайт оказывается поддельным. В итоге деньги уходят мошенникам, а девушка перестает отвечать.

■ Другой вид обмана, который больше распространен за границей — «романтические инвестиции». Мошенником может быть как мужчина, так и женщина. Обманщик втирается в доверие, строит якобы серьезные отношения, а потом предлагает «приумножить» совместный бюджет и вложиться в акции или криптовалюту. Жертва переходит по поддельной ссылке, и деньги уходят аферистам.



Соберу кубик за три секунды

Вчера свой день рождения отметил кубик Рубика. Культурной головоломке исполнилось всего лишь 52 года. «Вечерка» узнала у спидкубера, рекордсмена, многократного чемпиона российских, европейских и мировых турниров Тимофея Тарасенко об алгоритмах и секретах сбора кубика.

Кубик Рубика — головоломка-феномен XX века. Пик популярности пришелся на начало 1980-х. Игрушка тогда называлась «волшебный кубик» и была желанным подарком как для детей, так для взрослых. Школьники собирали ее на переменах, а их родители соревновались прямо на рабочих местах. Проводились чемпионаты мира, появлялись рекордсмены. Собирали на меньшее число ходов за максимально короткое время, создавая определенный рисунок. К середине 1980-х интерес пошел на убыль, однако полностью головоломку не забыли — она осталась на полках и в сердцах миллионов. В начале 2000-х по всему миру снова стали проводиться соревнования для любителей кубика. Особенно популярно направление спидкубинг — вид спорта по скоростной сборке головоломки. Тимофею Тарасенко всего 14 лет. Впервые он взял кубик Рубика в руки в 7 лет. Его отец, который прекрасно знал, как собирать головоломку, научил сына.

Как увлечение игрушкой превратилось в спорт



ПЕЧАТЫЙ АРХИВ

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЯНА МАЛЬЦЕВА
психолог



Кубик Рубика — это хороший инструмент для регуляции ментального состояния человека. Вообще игрушки или любые другие вещи, где задействуется мелкая моторика, служат отличным инструментом для перефокусировки внимания. Они помогают людям справляться с тревогой, гневом, плохими воспоминаниями или навязчивыми мыслями.

— Тимофею всегда нравилась математика, и папа решил, что спидкубинг его увлечет. Так оно и оказалось. Тимофей обожает просчитывать разные комбинации и быстро принимать

решения, — рассказывает мама мальчика Маргарита Тарасенко.

С тех пор Тимофей тратит от трех до пяти часов в день, чтобы улучшить свои навыки. — Вначале мне показали три простых алгоритма: «пиф-паф», Джессика Фридрих (назван по имени профессора, которая систематизировала и опубликовала метод скоростной сборки кубика Рубика. — «ВМ») и ZZ, — объясняет «ВМ» рекордсмен. — После них можно учиться другим методам, кото-

рые позволяют собирать головоломку быстрее и эффективнее. На соревнованиях используются шесть типов голово-

ВИДЫ ГОЛОВОЛОМОК

Кубик Рубика

Классический вариант — 3x3. Бывают 2x2, 5x5, 7x7 и другие варианты.



Скьюб

искривленный куб, состоящий из частей, одна из разновидностей механических головоломок.



Мегаминкс

механическая головоломка в форме додекаэдра. Каждая из 12 граней представляет собой правильный пятиугольник.



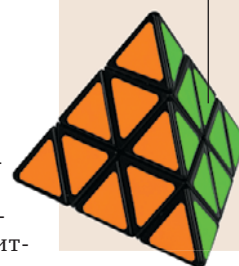
Скваер 1

механическая 3D-головоломка, похожая на кубик Рубика, но состоящая из треугольников, трапеций и прямоугольников.



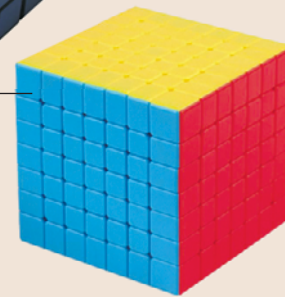
Пирамидка

шарнирная головоломка с треугольными гранями и треугольными составными элементами.



Биг-кубы

головоломки с увеличенным количеством слоев.



14-ЛЕТНИЙ МОСКВИЧ ВЫИГРЫВАЕТ ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ И МИРА

решения, — рассказывает мама мальчика Маргарита Тарасенко. С тех пор Тимофей тратит от трех до пяти часов в день,

ломки: кубики 2x2 — 7x7, скьюб, мегаминкс, скваер-1, пирамидка и биг-кубы 4x4 — 21x21. Напомним, что классический вариант головоломки: 3x3. — Самая сложная дисциплина из тех, которые собираю я, кубик 7 на 7. Конкретно в моем случае — еще и 3 на 3, — отмечает Тимофей. — На мой взгляд, я еще не отработал навык его сборки на все 100. Продолжаю учить новые алгоритмы и методики, чтобы улучшить свои результаты в ближайшее время.

Классический кубик Тимофей собирает в среднем за 5,25 секунды, лучший результат — 3,58. Сейчас он удерживает мировой рекорд по сборке мегаминкса (21,85 секунды). Еще мальчик — действующий рекордсмен России в шести дисциплинах, шестикратный европейский рекордсмен по мегаминксу, двукратный действующий европейский рекордсмен по 6x6, действующий европейский рекордсмен по 7x7.

АРСЕНИЙ КОЗЫРЕВ
vecher@vm.ru

УЧИМСЯ ЧИТАТЬ АЛГОРИТМ

Чтобы записывать движения граней кубика, придумали язык вращений. Благодаря ему можно записывать и воспроизводить формулы. На кубике всего шесть сторон, для каждой из них используется свое обозначение: R — правая сторона; L — левая; U — верхняя; D — нижняя;

F — фронтальная; B — задняя. Если после буквы стоит штрих, нужно крутить сторону против часовой стрелки, как если бы мы смотрели на грань в лицо. Если после буквы стоит 2, нужно крутить эту сторону на 180 градусов. Во время сборки часто пользуются алгоритмом «пиф-паф», в записи он выглядит как R U R' U'.

ТУРИЗМ И ОТДЫХ

САНАТОРИЙ ДЗЕРЖИНСКОГО

Летний отпуск

В САНАТОРИИ ДЗЕРЖИНСКОГО В ВОРОНЕЖЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

На правах рекламы

СКИДКА 10%
на ранее бронирование

НОМЕРА «КОМФОРТ»
СО СКИДКОЙ
В АВГУСТЕ

Подробнее на сайте: sanatori-dzerzhinskogo.ru

Подробности об организаторе акции, количестве путевок, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону: 8 (800) 555-91-87. Лицензия ЛО41-01136/00315486. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БРОНИРУЙТЕ ПУТЕВКУ
8 (800) 555-91-87

Сегодня свой день рождения отмечает любимый многими предмет гардероба — джинсы. Об истории появления этой незаменимой вещи «Вечерка» поговорила со звездным стилистом Ольгой Кафф (на фото внизу).

Первые джинсы появились еще в XVI веке во французском городе Ним. Их прочное хлопковое плетение прекрасно подходило для изготовления износостойкой рабочей одежды, а также... парусов! — В России джинсы впервые появились во время проведения Международного фестиваля молодежи и студентов в 1957 году, — рассказывает Ольга Кафф. — Западные гости привезли деним и спровоцировали этим настоящую лихорадку. Джинсы стали символом новой культуры, дефицитным товаром. Фарцовщики продавали их от 150 до 300 рублей — по тем временам это была месячная зарплата инженера. Знаменитые «варенки» же появились благодаря смелке советских модников.



Джинсы цепочка украсит

Какие тренды, связанные с денимом, актуальны в 2026 году

Дело в том, что в стране начали производить и свои джинсы, но они были слишком жесткие. Подводил и устаревший фасон (из-за чрезмерной прочности джинсы просто не сидели

по фигуре). К тому же цвет советских джинсов был равномерным, а модники ценили «потрепанные» модели. Поэтому люди покупали то,

что было, а затем варили штаны, чтобы получить на ткани неповторимый, уникальный рисунок. К тому же варка позволяла сделать материал мягче. — А еще сейчас бытует мнение, что джинсовая ткань якобы стала худшего качества и что «нормальные» джинсы можно найти только в секонд-хендах (и что лучше искать старые брендовые джинсы именно из-за рубежа), — рассказывает Ольга Кафф. — На самом деле это неправда. Хорошие джинсы были и будут всегда.

БРЮКИ ВАРИЛИ, ЧТОБЫ ПРИДАТЬ ИМ НЕПОВТОРИМЫЙ РИСУНОК

Как раньше!

Тренд на ретро продолжается, и все чаще люди носят джинсы клеш: как от колена, так и от бедра. Такой фасон помогает подчеркнуть достоинства фигуры. А если выбрать модель на завышенной талии, она еще и скроет недостатки фигуры.



Заметный аксессуар

Часто джинсы используются и для аксессуаров. Например, тоненькие шарфики из плотной хлопковой ткани подчеркнут изящный образ и сделают его более интересным. Популярны и объемные сумки под «биркин» из джинсы. Часто девушки носят их с цепочками и обвесами.



Главное — не застудить поясницу

Продолжает захватывать гардеробы модниц и средняя, а также низкая посадка. Такая модель может показаться комфортной далеко не всем, однако многие готовы пожертвовать удобством. К слову, часто такие фасоны носят с тонкой цепочкой на животе. Такой тренд пришел к нам из-за рубежа.

Выбираем оттенок

Графитовый цвет джинсов считается самым актуальным на период весна — лето. Он хорошо сочетается с другими цветами и не перегружает образ. Если вам хочется обновить джинсы, присмотритесь к моделям серого цвета.

И тут стразы

Москвичка Елена Степанько выбрала модель на высокой посадке со стразами. Микротренд на сверкающие «блестяшки» по-прежнему актуален в 2026 году.

С головы до пят

Полностью джинсовые аутфиты также в тренде: джинсы и даже обувь могут быть как разного, так и одного оттенка. Популярны и джинсовые комбинезоны с длинными рукавами. Конечно, есть риск, что в таком образе вы будете напоминать рабочего, только вышедшего из цеха. Но в таком образе точно есть шарм!

Имитация

Тренд дошел и до... ногтей! Маникюр, имитирующий джинсовый узор, — это новый тренд весны. Чаще всего эффект ткани создается благодаря искусным рисункам мастера, однако заядлые модницы могут использовать и небольшие обрезки от настоящих джинсов.



СЕЙЧАС НА ЭКРАНАХ

Богатыри

2026. Реж. Павел Воронин

Школьник Ваня находит портал в прошлое. Через него в наш мир попадают богатыри, которым надо опередить Гордею и не дать ей пробудить древнее зло.

Не одна дома — 3. Выпускной

2026. Реж. Митрий Семенов-Алейников

Продолжение истории Маши, которая борется с мощнейшей Няней. На этот раз той помогает аферист Антон. А у Маши на кону выпускной из школы.

Два стула

2025. Реж. Наталья Климчук

Документальный фильм, предлагающий философское путешествие по миру стульев. Кино о диалоге эстетики и функциональности культовых стульев, а также об их дизайнерах.



«БИГ СЕРВИС ПРОДАКШН», «НИКОЛЕКС», ARNA MEDIA

Милана Хаметова сыграла Машу в фильме «Не одна дома — 3. Выпускной»

Грязные деньги

2026. Реж. Гай Ричи

Бронко (Джейк Джилленхолл) и Сид (Генри Кавилл) под руководством Рэйчел (Эйса Гонсалес) должны вернуть миллиард, присвоенный безжалостным магнатом. Но все не так легко.



КИНОКОМПАНИЯ «НАШЕ КИНО»

В ленте «Богатыри» Роман Курцын (слева) и Роман Постовалов сыграли богатырей, попавших в наши дни

Новый опыт можно получать не только создавая, но и созерцая. Именно это утверждение доказывают необычные и вдохновляющие фильмы режиссера Романа Михайлова. Пока за окном не стало совсем жарко, самое время собраться у экранов, где покажут танцевальную жару. Обозреватель «МВ» Татьяна Еременко предлагает читателям посмотреть свежее кино с яркими эмоциями.

Люди просто хотят танцевать



В фильме Романа Михайлова «Пока небо смотрит» показано закулисье современного андеграундного танца

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ДАНИИЛ ПАТЛАХ
СОАВТОР ИДЕИ, ТАНЦОР



Пока небо на нас смотрит, мы живем, не изменяя себе, —

иногда получается. А потом мы просто становимся частью неба. Вряд ли бы это кино снял кто-то, для кого стиль — просто надпись на одежде. Это первый честный фильм про танцы. Время пришло.

ГЕРОИ ФИЛЬМА ИЗО ВСЕХ СИЛ СТРЕМЯТСЯ К ПРИЗНАНИЮ

временем продюсер Сеня (Федор Лавров) и режиссер (Валерия Гай Германика) собираются снимать кино про танцевальную коммуну. А ребята, у каждого из кото-

рых свой опыт за плечами и свои стремления впереди, просто хотят танцевать, да так, чтобы внести в это ис-



ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
T.EREMENKO@VM.RU

Завтра на большие экраны выходит танцевальная драма «Пока небо смотрит» режиссера Романа Михайлова.

Фильмы, похожие на медитацию или неспешное течение настоящей жизни, которая порой выкидывает такие трюки, что нарочно и не придумаешь, — так можно описать картины Романа Михайлова. Здесь сюжет развивается по своим правилам и законам. А реальность преломляется в кривом зеркале и растворяется в параллельных мирах. В центре внимания жизнь андеграундных танцоров, которые изо всех сил стремятся к признанию. Девушка Алиса (Алиса Белопросова) доказывает, что ее выступления в клубе заслуживают внимания.

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
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сдаю квартиру. Т. 8 (905) 570-57-72

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

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

Работа и образование

- В организацию требуются разнорабочие, водители и спецы активного рабочего возраста на территорию ЛНР, ДНР. Оформление по ТК, з/п от 240тыс. руб., РФ и иностр. гр., Т. 8 (977) 871-60-65
- В организацию требуются аккредитованные врачи-специалисты, фельдшеры, активного рабочего возраста на территорию ЛНР, ДНР. Оформление по ТК, з/п от 220тыс. руб., РФ, Т. 8 (977) 871-60-65
- В организацию требуются операторы (обучаем), сборщики (обучаем), водители БПЛА активного рабочего возраста на территорию ЛНР, ДНР. Оформление по ТК, з/п от 300тыс. руб., РФ. Т. 8 (977) 871-60-65
- Вахта. Работа в охране. Т. 8 (966) 196-47-30

Строительство и ремонт

- Ремонт комнаты или квартиры поэтапно и по доступным ценам. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. Циклевка и ремонт паркета. Укладка ламината, доски. Натяжной потолок. Окна. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Т. 8 (495) 978-03-44

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

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

Искусство и коллекционирование

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

ДОРОГО КУПЛЮ ДОМАШНЮЮ БИБЛИОТЕКУ
иконы, картины, статуэтки
8 (926) 747-05-85

- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33

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!

Куплю: грампластинки, вазы, значки, открытки, фотоаппараты, часы, столовые приборы, чайные пары, статуэтки, изделия из чугуна, бронзы, кости, иконы, подстаканники, портсигары, детские и елочные игрушки, аудионассеты. 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

- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04

На правах рекламы

- Куплю механические часы, любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Т. 8 (495) 723-19-05
- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40
- Куплю картины. Т. 8 (915) 171-71-02
- Куплю пластинки. Т. 8 (925) 403-68-83

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР

Дмитрий НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ
8-967-026-88-87

Настройка смарт ТВ
Настройка цифровой ТВ-приставки
Прочистка телевизора
Рябит
Плохо показывает
Тихий звук
Прокладка антенного кабеля
Подключение и настройка ТВ
Нет сигнала
Плохо работает пульт

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-71
- Мастер моет окна. Опыт 13 лет. Абрамов Далер. Т. 8 (900) 154-00-99

Разное

- Оценю вышедшие из обращения франки, фунты, \$. Т. 8 (901) 519-32-75

МЕТРО

Купить тематическую карту «Тройка»

В столице открылся новый магазин сувениров метро.

Магазин появился в переходе между станцией «Измайлово» Московского центрального кольца (МЦК) и станцией «Партизанская» Арбатско-Покровской линии. Об этом рассказали в пресс-службе столичного Департамента транспорта и развития дорожно-транс-

портной инфраструктуры. Здесь можно купить тематические «Тройки», брелоки и другие сувениры с символикой метро. Полный ассортимент продукции также доступен в интернет-магазине метро. Ко дню рождения московского метро правительство выпустило новую лимитированную карту «Тройка». В ее оформлении использовали число 91, а также образы прошлой и нынешней эпох метро.

КИРИЛЛ ТВЕРДЫЙ
vecher@vm.ru



Карты «Тройка», выпущенные к 91-летию метро

СКАНВОРД

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



СКОЛЬКО МОЖЕТ БЫТЬ ДЕЛ?	ОВОЩНАЯ ПРИПРАВА К ОСЕТРИНЕ	«ТОПСТЯК С БАХЧИ»	СМОТРИТЕ ФОТО
СЛОВА И МУЗЫКА ВОЕДИНО	ЭКСТАЗ ОТ СТРАСТИ	САЛАТ С РЕЗНЫМИ ЛИСТЬЯМИ	«БОЛЕЗНЕННЫЙ ИТОГ» НЕХВАТКИ В РАЦИОНЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
ГАРЦУЮЩИЙ ЖЕРЕБЕЦ	ГАЙДАЕВСКИЙ ЖАНР	ТИХИЙ, НО НЕ ЧАС	
СТРАНА, ВЫСТУПИВШАЯ АГРЕССОРОМ ВО ВТОРОМ МИРОВОЙ ВОЙНЕ	ЗАКИДКА ДЕСАНТА	СТРОИТЕЛЬ ХАТКИ	«МАСТЕР СПОРТА РОССИИ»
«ПОСТУПОК ГЕРАКЛА»	ОБУВЬ ДЛЯ СКЕЙТБОРДИНГА	УВЕЛИЧЕНИЕ ПРИБЫЛИ	СТАРЕЙШИЙ ОСТРОВ ПАРИЖА
СТОЛИЦА СТРАНЫ ФЬОРДОВ	ШКУРА КАКОГО ИЗ ЗВЕРЕЙ СТАЛА ТЕМ САМЫМ ЗОЛОТЫМ РУНОМ ИЗ МИФА?	ПЕРЕВОДЧИК НА РУСИ	ВЫЩЕРБИНА НА ЧАШКЕ
НАРОДНОЕ СОБРАНИЕ НА РУСИ	КИНОГЕРОИНЯ ЛЮБОВИ ОРЛОВОЙ ИЗ МОСКОВСКОЙ КОМЕДИИ «ЦИРК» ГРИГОРИЯ АЛЕКСАНДРОВА	ИЗБАВИТЕЛЬ ОТ ПЛОМБЫ	ЛЮБИМЫЙ ПЛОД БОГИНИ ВЕНЕРЫ
СПАСИТЕЛИ РИМА	ДЕТАЛЬ САКСОФОНА		

ОТВЕТЫ

Слова: Скотт, Хотсон, Риск, Айва, Адамкин. Фото: Шейн, Лорен, Гудман, Киннокондиди, Френ, Вайсман, Бобер, Ник, Шванне, Арбуз, Рокс. Метро: Векер, Перекрест, Диксон, Гуси, Крис, Дзюба, Томас, Мемин.

АКЦИЯ

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

Наша постоянная читательница Ангелина Кобозева поделилась своими яркими атмосферными фотографиями из цветущих столичных парков. — Весна — это теплый ветер, запах травы, воздушные пузыри, мороженое и долгожданное цветение, — пишет «Вечерней Москве» Ангелина. — Хочется расцветать, как деревья. Жаль только, что цветение скоротечно. Наконец-то холода позади, а впереди жара. Я прислала фотографии, сделанные

в выходные в парках Москвы. Очень люблю делать памятные фото в это время года. Парки очень красивые сейчас, разнообразие цветущих садов: сирень, черемуха, яблоня, груша. Нежные, контрастные цветы на любой вкус и цвет. Живописно и прекрасно, как положено весне. Действительно, в мае Москва радуется разнообразием цветов и ароматов. Так что отправляемся на прогулку и делаем эффектные снимки!

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

