



ТРАНСПОРТ

4

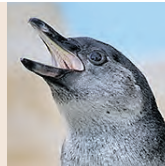
Отдать швартовы.
Речную навигацию
откроют парадом



ДАТА

15

Ради селедки
пингвины готовы
отстоять очередь



ЗДОРОВЬЕ

14

Полезная газировка:
маркетинговый ход
или реальный факт

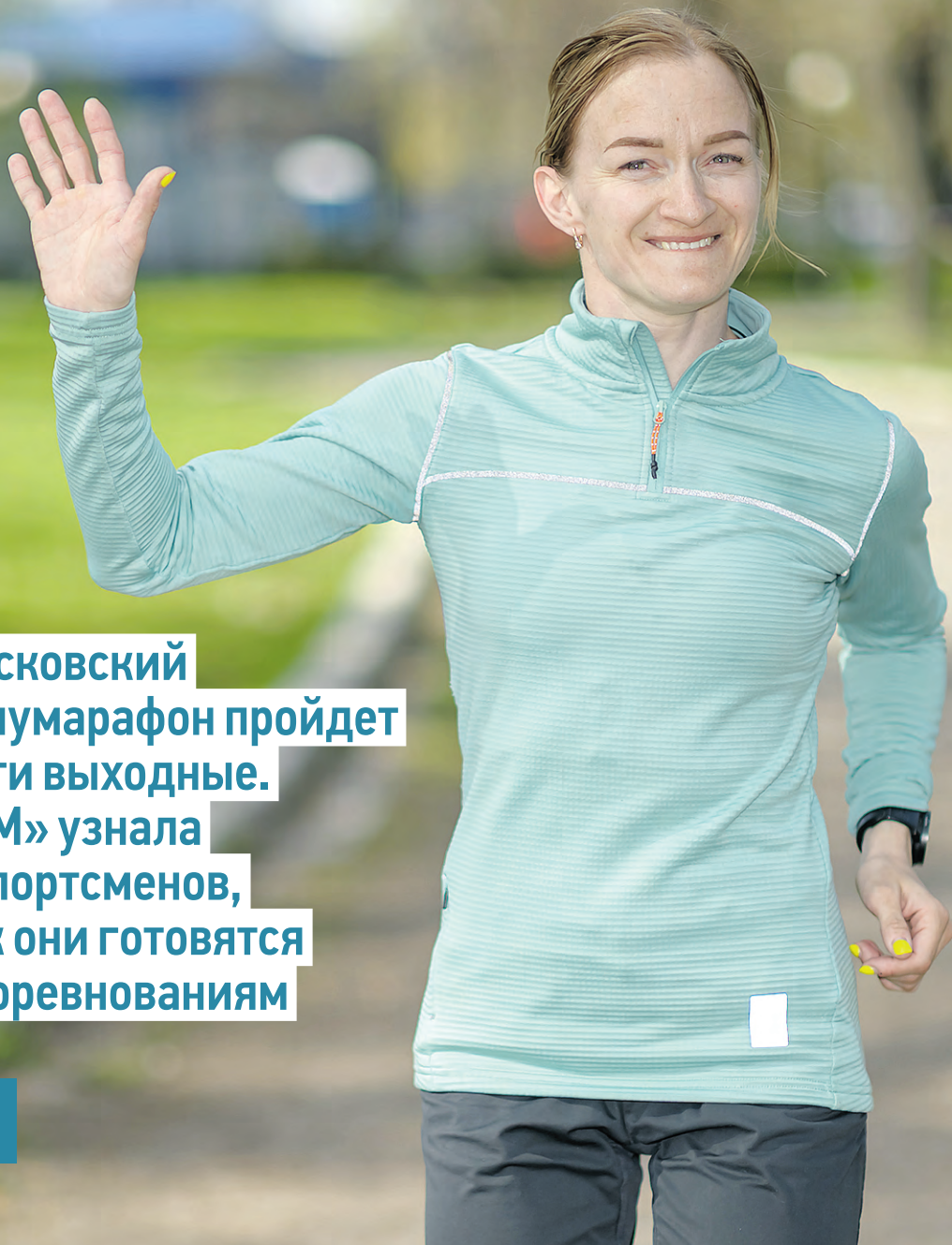


ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, четверг, 23 апреля 2026 года, № 9 (30309)

Беги, Оля, беги!



Московский
полумарафон пройдет
в эти выходные.
«ВМ» узнала
у спортсменов,
как они готовятся
к соревнованиям

5

21 апреля. Бегунья и тренер Ольга Тарантинова готовится к предстоящему полумарафону. Всем будущим участникам забегов она советует начинать тренировки с малого, последовательно выполняя упражнения. **ФОТО:** ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

ФЕСТИВАЛЬ

ВРЕМЯ ИГР ПРИШЛО

В субботу в Московском кластере видеоигр и анимации пройдет бесплатный фестиваль «Киберсуббота». Посетители смогут пройти цифровые испытания, поиграть в ретроигры. В «семейной зоне» все желающие смогут сдать «КиберГТО» на скорость, ловкость, внимательность.



СЕЗОН

8

КАК СОЗДАТЬ
НАСТОЯЩИЙ
УЮТ НА ДАЧЕ



ЦИТАТА



Заместитель мэра
Москвы по вопросам
транспорта
и промышленности

МАКСИМ
ЛИКСУТОВ

«Велобайк» — один из крупнейших велопрокатов в мире. Мы продолжаем делать его еще доступнее для жителей столицы. Карта «Тройка» — универсальный способ оплаты проезда на всех видах городского транспорта, включая прокат. Теперь воспользоваться ею можно на всем транспорте сервиса «Велобайк», благодаря чему аренда велосипедов и электроскутеров стала еще проще.

Раскроем тайну слов

Сегодня в нашей рубрике «Опорный пункт защиты русского языка» мы выяснили у филолога, откуда пошло слово «наверное» и при чем тут картежики, а также по просьбе читателя пролили свет на значение слова «чайханчик».

16

ЛИЦО И ЛИЧНОСТЬ

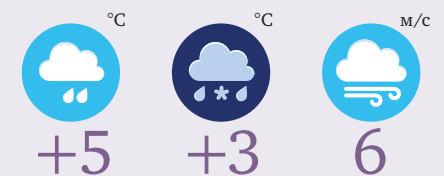
ВЗЛЕТЕЛА РАДИ РОЛИ

30 апреля на большие экраны выходит военный фильм «Литвяк», в котором легендарную летчицу-аса сыграла Полина Чернышова. В интервью «ВМ» актриса рассказала, как училась покорять небо и вести воздушный бой.

10



ПОГОДА



Завтра ожидается облачная погода, к вечеру местами небольшие осадки — дождь и даже мокрый снег. На выходных, по прогнозам, будет дождливо, но зато на несколько градусов теплее.



Получили награду за доблестный труд

Мэр Москвы поздравил коллектив «Мосводоканала» с 222-летием

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин поздравил сотрудников «Мосводоканала» с госнаградой — орденом «За доблестный труд» и рассказал о развитии столичной системы социальной защиты.

Вчера коллективу «Мосводоканала» вручили орден «За доблестный труд». Ранее указ о присвоении награды подписал президент России Владимир Путин.

— Это неслучайная награда, потому что то, что вы делаете сегодня, то качество, ту динамику развития, которые вы демонстрируете, действительно на грани подвига. В Москве вводятся новые очистные сооружения, улучшается качество питьевой воды, охватываются новые районы, осваиваются территории Новой Москвы, — сказал Сергей Собянин.

Приоритеты развития

Вчера мэр утвердил приоритеты развития системы социальной защиты на 2026 год. В их числе: безусловное выполнение действующих сообразительств перед жителями города, поддержка участников СВО и их семей



5 августа 2025 года. Волонтер-медик Артем Болдырев в Едином центре поддержки. фото: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

ФОКУС ВНИМАНИЯ ВЛАСТИ — НА АДРЕСНОЙ ПОМОЩИ

как в период прохождения военной службы, так и после ее окончания, повышение качества жизни пенсионеров, развитие системы социальной адаптации для горожан с инвалидностью. В фокусе внимания — адресная помощь и создание комфортных условий для самых разных групп населения.

Москва в этом направлении продолжает крупные проекты и программы. Одна из них — упрощение оформления соцподдержки. Различными мерами сегодня пользуются более пяти миллионов москвичей.

Работа найдется

Еще одна задача, поставленная столичными властями, — повышение эффективности трудоустройства жителей с учетом вызовов рынка труда. Так, в эту пятницу на площадке «Печатники» пройдут открытые отборы кадров. — Это шанс попасть в команды передовых промышленных компаний ОЭЗ «Технополис Москва», —

22 апреля. Мэр Москвы Сергей Собянин (в центре) вручил госнаграду

30

тысяч москвичек получили единовременную выплату при постановке на учет по беременности до 20-й недели.

отметили в пресс-службе столичной особой экономической зоны.

Быстро и удобно

Среди других задач — расширение доступности и повышение качества электронных соцуслуг и совершенствование системы персонализированного сопровождения людей с особенностями состояния здоровья с рождения. — Все услуги, которые нужны нашей большой многодетной семье, получаем в электронном виде. Это удобно и доступно в круглосуточном режиме, — рассказала «Вечерке» москвичка Галина Андрейкина.

Возраст не помеха

Сергей Собянин акцентировал внимание на повышении качества жизни москвичей старшего возраста, в том числе через организацию полезного досуга, интеллектуальное общение и поддержку здорового образа жизни.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

КАРЬЕРА

В сварщики пойду, пусть меня научат!

В центре «Профессии будущего» 25 апреля пройдет «ПРОсуббота: будущее вашего ребенка» — встреча для девятиклассников и их родителей.

На встрече можно будет не только познакомиться с трендами рынка труда, но и пообщаться с руководителями колледжей и представителями крупнейших работодателей города. — Это не скучное профориентационное мероприятие, а настоящий семейный навигатор в мир карьеры. Мы помогаем родителям и подросткам вместе разобраться в многообразии профессий и выбрать то, что действительно подходит, — рассказал руководитель службы занятости населения Москвы и цен-

тра «Профессии будущего» Андрей Тарасов. Гостей ждут VR-погружение в профессию, 5D-кинотеатр, где можно будет попробовать себя в разных специальностях: сварщика, пекаря, сантехника и других. На встрече эксперты развеют стереотипы, а также озвучат данные о зарплатах в промышленности, транспорте и строительстве. Руководители колледжей расскажут об успехах студентов, методах работы с подростками и возможностях, которые перед ними открываются. Мероприятие пройдет по адресу: улица Щепкина, дом 38, строение 1. Для участия нужно предварительно зарегистрироваться.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

АКЦИЯ

Диктант Победы посвятят Жукову

Музей Победы 24 апреля станет центральной площадкой проведения «Диктанта Победы», сообщили в пресс-службе культурного учреждения.

Патриотическая акция пройдет уже восьмой раз. — Задания в этом году будут посвящены 130-летию маршала Советского Союза Георгия Константиновича Жукова, а также юбилейным событиям Великой Отечественной войны, — отметили в пресс-службе музея. Тестирование проведут на 36 тысячах площадок страны. На выполнение 25 заданий дается 45 минут. В 11:20 из Зала полко-

водцев начнется прямая трансляция. Телемосты свяжут Москву с мемориалами, посвященными Великой Отечественной войне и другими знаковыми местами в России и за рубежом, включая Музей Жукова в Калужской области. Победителей из регионов пригласят на Парад Победы 9 Мая. Абитуриенты с максимальным баллом получат диплом финалиста, дающий льготы при поступлении в вузы. «Диктант Победы» проводится ежегодно с 2019 года. Все желающие могут проверить свои знания о событиях 1941–1945 годов.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



26 апреля 2024 года. Участница «Диктанта Победы» Ольга Кирсанова

В Москве определен победитель конкурса на разработку архитектурной концепции кластера «Ломоносов-2». Подробности сообщили столичные власти.



Проектom займется одна из самых крупных компаний-проектировщиков в России.

— В основу задумки легли труды Михаила Ломоносова: разработка принципов физической химии, объяснение природы полярных сияний, а также наука о стекле и создании мозаик, — сообщил мэр Москвы Сергей Собянин (на фото).



Внешний вид

Концепция строится вокруг научного наследия Михаила Ломоносова и метафоры молекулы: кластер как система взаимосвязанных атомов — функциональных блоков, формирующих единое инновационное пространство. Площадь корпусов кластера «Ломоносов-2», напоминающих полупрозрачные бочонки, составит около 60 тысяч квадратных метров.

Ломоносову такое и не снилось

В честь знаменитого ученого построят два научно-технологических кластера

Что внутри

В кластере «Ломоносов-2» разместятся опытно-производственные и лабораторные помещения, а также трансформируемые залы для мероприятий.



Кроме того, на территории Инновационного научно-технологического центра МГУ «Воробьевы горы» решено построить кластер «Ломоносов-3».

— Два научно-технологических кластера построят в рамках Адресной инвестиционной программы, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам гра-

АТОМНАЯ АРХИТЕКТУРА НАСТРОИТ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ НА НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ



Эффект света

Фасад сделают из сегментов с разным уровнем прозрачности, что позволит визуально размыть границы этажей. Этот эффект также усилит игра света на плоскостях. Вечером там будет работать архитектурная подсветка.

Благоустройство

Территорию вокруг кластера благоустроят, создадут прогулочные маршруты и зоны отдыха.



достроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

В кластере «Ломоносов-2» оборудуют современные лаборатории, исследовательские и конструкторские бюро, а также центр обработки данных.

— Кластер «Ломоносов-3» включит в себя лаборатории, опытно-производственные и конгрессно-выставочные помещения, — дополнил в свою очередь руководитель Департамента гражданского строительства Москвы Алексей Александров.

На размещение в этих зданиях смогут претендовать компании, занимающиеся наукоемкими проектами в направлениях, которые являются приоритетными для страны.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ГРАДОСТРОИТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ МОСКВЫ

Доверься течению

Парад судов откроет сезон летней навигации



500

камер ЦОДД контролируют движение на Москве-реке круглый год.

24 апреля 2024 года. Светлана Турчак, старший менеджер компании «Мостурфлот» на открытии речной навигации. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

30 апреля 2021 года. Старт парада судов от причала «Парк Горького» на Москве-реке

Завтра в столице официально откроется сезон летней речной навигации. В честь запуска движения теплоходов состоится парад судов.

Погода в столице пока прохладная, но уже стабильно плюсовая. Значит, пришло время для старта сезона летней речной навигации.

В пятницу по центральной части акватории Москвы-реки пройдут 10 судов. В параде примут участие классические теплоходы, регулярное электросудно и прогулочное судно гибридного типа «Стрельна». Все они будут перевозить пассажиров в этом году. — Возглавит колонну самое современное электросудно регулярных речных маршрутов. Мы продолжаем развивать водный транспорт, — отметил замести-

КСТАТИ,

чаще всего билеты на теплоходы покупают через сервис «Суда сюда» на сайте sudasuda.ru и в кассах «Суда сюда» на причалах «Киевский», «Новоспасский», «Китай-город» и «Северный речной вокзал». Купить билет можно также у промоутеров и на борту теплохода перед отправкой.

тель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. Суда пройдут под Большим Устьинским, Большим Москворецким, Большим Каменным, а также Патриаршим, Крымским и Андреевским мостами. Прошлый сезон навигации был рекордным за последние 30 лет. Максим Ликсутов ранее сообщал, что более 360 тысяч пассажиров



АЛЕКСАНДР АВИЛОВ/АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ «МОСКВА»

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ МАРШРУТ — «МОСКОВСКОЕ ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО»

отправились в круизы по городам России через столицу. По Москве-реке ежедневно курсировали 132 судна, москвичи и туристы купили 1,65 миллиона билетов на речные прогулки. Самое популярное круизное направление — речной маршрут по историческим городам страны «Московское золотое кольцо». В путешествие по нему в прошлом году отправились 210 тысяч

пассажиров. Для речной прогулки горожане чаще всего выбирали Северный, Центральный и Исторический маршруты.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru

МЕТРО

Плюстри: «Ракитки», «Сосенки», «Десна»

В районе Коммунарка в 2029 году планируется открыть еще три станции метро.

Заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов отметил, что объекты находятся на начальной стадии.

На «Сосенках» роют котлован и монтируют ограждения, в «Ракитках» готовят площадку, на «Десне» ведут планировку и устройство конструкций. Работы выполняют 350 специали-

стов, а завершение намечено на 2029 год.

Станция «Ракитки» расположится рядом с будущим электродепо «Троицкое». Между «Новомосковской» и «Сосенки» идет проходка тоннелей: щит «Ольга» прошел уже 800 метров. Отметим, что новые станции в будущем улучшат транспортную доступность для жителей района, разгрузят Сокольническую и Калужско-Рижскую линии и прилегающие к ней дороги.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Проектное решение строящейся станции «Сосенки»

ПРИГОРОД

Прокатимся с комфортом в Подмосковье

С 25 апреля Москву и область свяжут три новых автобусных маршрута.

Теперь можно будет доехать до Власихи, Николо-Урюпина и до Московской городской онкологической больницы № 62 в поселке Истра. Всего в проекте «Москва — область» станет 35 маршрутов.

На эти маршруты выйдут новые автобусы НефАЗ-5299-31-52, ЛиАЗ модели «Ситимакс-12»

и НефАЗ-5299-40-52. Это низкопольные автобусы с широкими дверями и местом для колясок и велосипедов, с зарядками и экранами. Например, до Власихи — маршрут № 1477 — запустят пять комфортабельных рейсов. Оплатить проезд можно «Тройкой», банковской картой или абонементом «Единый», действующим в зоне «Пригород».

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Пассажир Юлия Андреева в автобусном маршруте. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

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 Зерханов (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 Костириков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костириков
Выпускающий редактор номера Светлана Карамнова

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 22.04.2026, 22:00. Дата выхода в свет 23.04.2026, № 9 (30309).



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**

«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.

Какая пробежка без одеяла?

В это воскресенье в столице пройдет Московский полумарафон на маршруте протяженностью 21,1 километра. «ВМ» связалась с участниками забега и выяснила, как подготовиться к состязаниям.

Спортсменка Алла Калинина участвует в забегах с 2017 года. Чтобы подготовиться к полумарафону, девушка тренируется 5–6 раз в неделю! — С собой на дистанцию планирую взять два геля для питания. Первый на 11–12 километров, второй оставлю на финиш. Особой диеты до марафона не придерживаюсь. Но не ем жирное или жареное перед стартом. И не рекомендую никому, — рассказывает Алла «ВМ». Чтобы стартовать успешно, по словам спортсменки, лучше слегка снизить беговую нагрузку за несколько дней до забега. Так вы выйдете на маршрут «голодными». — А еще не идите на старт сразу в беговых кроссовках. Лучше переобуться в раздельке, — объясняет девушка. — Если же во время за-

бега свело ногу, не ставьте на себе крест. В этот момент нужно просто остановиться и потянуть носок на себя. Станет легче. Алла рекомендует брать на полумарафон спасательные одеяла и дождевики на случай, если погода будет капризничать. А еще перед забегом использовать «стик от мозолей». Это спасет от натирания ног. — Если вы чувствуете слабость в день мероприятия,

Спортсменка Алла Калинина во время забега в честь Дня московской промышленности

не нужно выходить на старт. Лучше вам точно не станет, а организм даст сбой. А еще не пробегайте мимо, если увидели, что человеку плохо. Возможно, от вас зависит его жизнь, — дополнила она. После забега стоит сразу переодеться в сухую одежду. — Даже если будет казаться, что очень жарко! Длиться это состояние будет не больше пары минут. Но если вы не переоденетесь, есть риск заболеть, — заключила девушка. Полумарафонская дистанция начинается в 9 утра на улице Косыгина около Университетской площади МГУ имени М. В. Ломоносова и завершится на улице Лужники. Участникам откроются виды на знаменитые достопримечательности города: здание МГУ имени М. В. Ломоносова, Кремль, собор Василия Блаженного, Крымский мост и другие.

ЕКАТЕРИНА СУВОРОВА
vecher@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ОЛЬГА ТАРАНТИНОВА
УЧАСТНИК БУДУЩЕГО ПОЛУМАРАФОНА,
ТРЕНЕР ПО БЕГУ



Чтобы успешно подготовиться к забегу, используйте пра-

вило трех «П». **Постепенность** — начинаем тренировки с малого, без крайностей (комбинация шага и бега). **Последовательность** — в упражнениях, количестве повторений, в объемах. **Постоянство** — делаем бег привычкой на всю жизнь. Так подготовка к полумарафону станет комфортной и продуктивной.

ЕСЛИ СВЕЛО НОГУ, ПОТЯНИТЕ НА СЕБЯ НОСОК, ЧТОБЫ СНЯТЬ СПАЗМ



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

СОБЫТИЕ

Памятник великому человеку и... болельщику

Вчера в Петровском парке, недалеко от стадиона «Динамо», открыли памятник Юрию Никулину.

Артист всю жизнь страстно болел за «Динамо». — Вернувшись с фронта, он позвонил домой с Белорусского вокзала. Его мама, моя бабушка, сказала: «Юрочка, а отец поехал на матч, твой играту со «Спартаком»! И папа поехал на стадион, а не домой! — рассказывал, улыбаясь, сын артиста Максим Никулин. — Он семь

лет не был дома, прошел две войны, и все это время ему не хватало любимой игры. Мы очень рады, что с этого дня на туристическом маршруте «Никулинская Москва» появилась еще одна точка. Этот памятник отличается от тех, что уже стоят в память об отце. Это памятник не великому клоуну, не замечательному артисту, а великому человеку. Автор памятника, академик Александр Рукавишников, изобразил Никулина-болельщика азартно вскочив-



Председатель Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» Анатолий Гулевский у нового памятника Никулину. ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

шим с трибуны. Он напряженно присматривается к тому, что происходит на поле, готовый либо вскричать «Гол!!!», либо в отчаянии воздеть руки к небесам. — Представьте на минутку, что было бы со всеми нами, если бы Юрия Никулина — не было, — обратился Александр Иулианович к собравшимся. — Мне радостно и приятно, что это уже четвертая моя скульптура на «никулинскую» тему, и я очень благодарен его близким за такое доверие. Право открыть памятник было предоставлено экс-премьеру, члену совета директоров «Динамо» Сергею Степашину и председателю Всероссийского физкуль-

турно-спортивного общества «Динамо» Анатолию Гулевскому. Было зачитано теплое письмо от председателя Мосгордумы Алексея Шапошникова. Участники церемонии оценили милую деталь: у памятника прогуливался сотрудник правоохранительных органов Михаил Земляков с овчаркой Барри: это было живым напоминанием о фильме «Ко мне, Мухтар!», в котором Юрий Никулин сыграл младшего лейтенанта милиции Глазычева. Кстати, сюда вскоре перенесут памятник Льву Яшину. Безусловно, им будет о чем поболтать.

ОЛЬГА НИКИТСКАЯ
vecher@vm.ru

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 рубрике «Было-стало» мы рассказываем о самых важных изменениях.

Места хватит всем!

Реновация жилья в Москве — один из самых масштабных проектов современности. Сегодня подготовлено более 300 площадок для строительства домов. Новоселья за прошедшие 8,5 года отметили около 85 тысяч московских семей.

Запущенная в 2017 году программа реновации столичного жилфонда призвана заменить устаревшие пятиэтажки и другие ветхие дома на современные, комфортные и энергоэффективные жилые комплексы. Главная задача строителей — качественно преобразить устаревшие кварталы.

Сегодня настала пора современных новостроек и оригинальных решений: как в оформлении домов, так и территорий вокруг них. Сами новоселы уже успели почувствовать радость от переезда в комфортные квартиры. Они поделились с «Вечеркой» приятными ощущениями. Среди них — москвич Ираклий Штылюк, который живет в новеньком доме на Севастопольском проспекте. Он работает руководителем проектов в клининговой компании крупного застройщика, активно выступал за развитие своего района и особенно радуется переменам.

— Моя пятиэтажка на Перекопской улице находилась в десяти минутах ходьбы от новостройки. Квартира располагалась на втором этаже. Никакого солнца, одни деревья и ветки в окнах. Новый дом создает совершенно другое впечатление. Здесь я живу на восьмом этаже, — говорит Ираклий Штылюк. — Площадь новой квартиры — 45 квадратных метров, в то время как площадь старой квартиры была 29,9 «квадрата». Это существенная разница для однушки.

Есть и другие плюсы — в районе открыли новую станцию метро на Большой кольцевой линии, вокруг есть магазины, спортивный центр, парк. Словом, все для комфортной жизни.



85

тысяч московских семей отметили новоселье в квартирах по программе реновации столичного жилого фонда.

23 марта. Москвичка Анастасия Емельянова с дочерью Алисой на площадке у нового дома.
ФОТО: КСЕНИЯ ДОРОХИНА

МОСКВИЧИ ПЕРЕЕЗЖАЮТ В НОВЫЕ ДОМА ПО «ВОЛНОВОМУ» ПРИНЦИПУ

— Пока одни москвичи составляют мебель, на площадках по соседству растут новые дома для тысяч других участников программы, — так объяснил прин-

цип «волнового» переселения депутат Мосгордумы Александр Лиханов. В Котловке договоры на новые квартиры уже заключили почти 2,3 тысячи

жителей. По сути, каждый седьмой дом, вошедший в программу в этом районе, уже празднует новоселье или находится в процессе оформления документов.

Коптево тоже активно обновляется: уже более 4,3 тысячи москвичей переезжают из старых домов в новостройки. Всего с 2022 года для участников программы

здесь построили и передали под заселение шесть современных жилых комплексов. Новоселы получают не просто квадратные метры, а принципиально иной уровень комфорта: в подъездах предусмотрены лифты и функциональные зоны для хранения колясок и велосипедов, во дворах обустроены безопасные детские городки и площадки для спорта.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

Как преобразилось столичное жилье



По данным mos.ru

Держим голову в тонусе

Складывание пазлов, решение sudoku заметно улучшает память

Жалобы на ухудшение памяти и снижение внимания в последнее время все чаще возникают не только у пожилых, но и у молодых людей. Вместе с экспертами разбираемся, в чем причина и как сохранить ясность ума.

По данным ВОЗ, когнитивные нарушения могут начинаться уже в возрасте 35 лет. Чтобы расстройства не прогрессировали, важно вовремя их заметить и начать лечение.

— «Все как в тумане», «голова не варит» — с этих фраз у меня начинается каждый второй прием, — комментирует психиатр, кандидат медицинских наук Эдуард Холодов. — И если снижение когнитивных функций у пожилых — закономерный процесс, то стремительное проседание мышления, внимания и памяти у моло-



рдине дня, а качество работы падает. И как быть? В нашей реальности стрессов, хронической усталости и избытка информации не избежать. В современной медицине инструментов для этого достаточно, утверждают эксперты. В ход идут и лекарственная терапия, и народные средства вкупе с различными гимнастиками для ума.

— Существуют научно доказанные методы повышения когнитивных способностей с помощью нейро модуля-

ции, — говорит нейрофизиолог, доктор медицинских наук профессор Ринат Гимранов.

Действительно: методы нейромодуляции, как и лекарственная терапия, позволяют изменить передачу нервных импульсов, улучшить координацию работы центральной и периферической нервной системы. Но чтобы все это заработало, придется менять привычки. По рекомендации специалистов, чтобы держать голову в тонусе, необходим здоровый сон (7–9 часов в сутки). Не стоит забывать про физическую активность (20–25 минут в день).

— Если нет движения, то нет энергии для когнитивных процессов, — уточняет Ринат Гимранов. И, конечно, правильное питание: в рационе обязательно должны быть жирная рыба, орехи и семена, зеленые листовые овощи, зеленый чай, ягоды и цельнозерновые крупы.

— И тренируйте мозг сумом, — советует психиатр Эдуард Холодов. — Складывание пазлов, игра в карты, решение sudoku, шахматы, запоминание новых слов — все это отлично стимулирует интеллект и улучшает память. Еще один мощный метод — нейрогимнастика. Это выполнение повседневных задач нестандартным образом: чистить зубы левой рукой (если вы правша), ходить по дому с закрытыми глазами, учиться играть на

музыкальном инструменте. Это активизирует новые нейронные связи и способствует развитию гибкости мышления.

Заучивание стихов, скороговорок, по слову ежедневно на иностранном языке и игра в шахматы также помогают улучшить память, считает психолог Валентина аль-Марфади.

— Мало кто догадывается, что самый короткий путь к ясности ума лежит через нос, — добавляет ароматист Наталья Королева. — Наше обоняние напрямую связано с частью мозга, отвечающей за память. Исследования показывают: правильно подобранный запах помогает настроить мозг на решение конкретной задачи. Аромат розмарина включает внимание перед важной встречей, мята перечная помогает бороться с усталостью, а эвкалипт пробуждает мозг, улучшая когнитивные способности. Однако важно понимать: народные средства — это поддержка, а не лечение.

— Если после коррекции образа жизни в течение 2–3 месяцев вы не видите улучшений, не откладывайте визит к врачу, — советует Эдуард Холодов.

ИВАН ВОРОНКОВ
vecher@vm.ru

ЕСЛИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ТРУДНОСТИ С ПОДБОРОМ СЛОВ, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ

дых людей до 40 лет — это реальность, которую опасно игнорировать.

Так почему же мозг и у молодых сдает позиции? По мнению эксперта, у современного мозга три главных врага. Хронический стресс: длительное нервное напряжение приводит к росту уровня кортизола, который напрямую влияет на область мозга, отвечающую за память, объясняет психиатр. Второй враг — хронический недосып, провоцирующий ухудшение памяти и замедление реакции. Информационная перегрузка тоже отрицательно влияет на концентрацию внимания.

— Наш мозг не приспособлен к постоянному потоку уведомлений, переключению между 15 вкладками и мгновенным ответам на сообщения, — объясняет врач. — Он выдыхается к се-

КСТАТИ,

классическая музыка активизирует структуры мозга и повышает скорость решения интеллектуальных задач. В течение 15–20 минут после прослушивания классики развивается так называемый «эффект Моцарта» — улучшение когнитивных способностей. Считается, что музыка Моцарта оказывает благоприятное влияние на пространственное мышление и умственное развитие.

Разгадывание кроссвордов может способствовать развитию гибкости мышления и быть полезным для поддержания тонуса мозга, утверждают ученые

Фокусируйся на важном — добейся большего!

Медицинский научно-производственный комплекс

БИОТИКИ

Биотредин®

Пиридоксин + Треонин (Pyridoxine + Threonine)
таблетки подязычные 5 мг + 100 мг

30 таблеток

Способ применения: подязычно

- Для улучшения умственной работоспособности
- Для повышения концентрации внимания

чтобы узнать подробнее, отсканируйте этот код

БИОТИКИ

ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ С 3 ЛЕТ!

Реклама 18+

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

Найти два одинаковых участка не получилось бы и у Пинкертон: сколько людей, столько и «лиц» у их садов и огородов. О модных тенденциях в украшении сада «ВМ» рассказывает Мария Цепкова, гендиректор Студии ландшафтного дизайна «Цепкова и партнеры» (на фото справа).



Сейчас в моде сады-тайны, ступыми посадками, имитирующими естественное произрастание растений, так называемые природные сады, когда кажется, что над их образом никто специально не бился, а все выросло «само собой». Ухоженный газон в окружении цветущих кустарников и плодовых деревьев, обрамленные

цветами грядки, садовые лианы, украшающие стены дома и строений, декоративные растения с эффектными листьями — все это в тренде, и все это отлично сочетается с теми дизайнерскими придумками, что предлагает садоводам рынок. Чего только не встретишь сейчас — и садовая мебель, и скульптуры под старину, и имитация доисторических колонн, а рядом — современные фигурки для сада, изображения сказочных персонажей, причудливые фонарики... Но надо держать себя в руках, товарищи! Все же равно не купить! Поэтому нужно решить для себя, сад в каком стиле вы будете делать, и идти по выбранному пути. В семье много детей? Отлично, пусть сад населяют гномы, феи, прочие сказочные существа. Дети выросли, и хочется эстетики? Пусть будет больше камней и более классических скульптур. Хотите похулиганить? Легко: вот вам и монстры, вылезавшие из земли, и псевдолюки, из-под которых глядит на мир «Оно». Не любите садовые фигурки — рассмотрите варианты фонариков, гирлянд и подсветок. Один из трендов года — украшение деревьев, о котором мы сегодня довольно подробно расскажем. И да будет сад наполнен фантазиями!

Медведи на ветвях

Как создать уют и добавить оригинальности загородному участку

сидят



Чучела и пугалки

Странное и специфическое увлечение, подходящее далеко не каждому. От вида чучела в виде фигуры в злобещей маске из фильма «Крик» кровь стынет! А имитация вылезавшего из земли зомби заставит любого неподготовленного гостя взвизгнуть. Страшно, аж жуть! Ну а в качестве реального отпугивателя птиц предлагают опробовать в саду подвесную фигуру летящей совы или орла. Впечатляет, надо признать. Самим бы не испугаться.

ТЫСЯЧА И ОДИН ВАРИАНТ ИЗ ЖИЗНИ... ПОДДОНОВ

Эта тема — обустройство патио, качелей, диванов и кресел, столов и даже оригинальных буфетов из поддонов — «рулит» в интернете уже много лет. Вы без труда найдете огромное



количество вариантов использования поддонов для участка, остановимся на простом: застеленный пледом и украшенный подушками настил — самое недорогое и при этом очень уютное место отдыха в саду! Поддоны (палеты) перед использованием отшлифуйте и обработайте защитными средствами. Цена — от 350 рублей за штуку.

СОЛОМЕННЫЕ ЧУДЕСА

Плотные прямоугольные тюки золотистой пшеничной соломы можно использовать как сиденья в саду — они прослужат весь сезон и только в самом его конце начнут темнеть. На следующий год солому можно использовать как мульчу, а еще появилась такая придумка: в соломенных тюках делают отверстия размером с ведро, насыпают туда землю и сажают рассаду перцев и томатов. Солома потихоньку разлагается и выделяет тепло, а кроме того — сennую палочку, которая защищает томаты от фитофторы. Результат — шикарный.



Релакс

Психологи заметили: в саду с разными придумками отдыхается лучше. Чего мы вам и желаем! На фото: москвичка Татьяна Самарина на даче в Подмосковье



Кованые кружева

Эти украшения для сада стоят дороже других, но и служат годами. Тонкий кованый одуванчик, по которому бежит детвора или ползут муравьишки, — это просто произведение искусства. Очень эффектно и стильно.

Декоративные фонари

Если раньше в почете были простенькие одноцветные фонарики на солнечных батареях, то теперь в тренде фонарики разноцветные и необычных форм — от фонтанов до фигурок зверей и птиц.





«Назаборники»
Даже старый забор будет выглядеть по-другому, если его украсит группа мирно беседующих птичек или забавный кот, крадущийся на охоту.

АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛКО, SHUTTERSTOCKFOTODOM



Поилка для птиц
Чаша, которую будет наполнять водой дождь, можно поставить в саду как украшение — их сегодня делают, стилизуя под старину. Помимо того что пернатые обитатели вашего сада с удовольствием из такой поилки попьют.

Декор для стен
В моду вошли металлические украшения для заборов, глухих стен домов и так далее. Например, яркие божьи коровки или цветы станут притягательным «пятном» в саду.



Костровые чаши и не только

Посидеть у открытого огня здорово. В моде костровые чаши — это очень уютно, но дорого. Если хотите более дешевый вариант, устройте безопасное кострище из кирпичей, слегка вкопав их в землю. От рывка глубокими кострищами лучше отказаться: зальет дождями и нет поддува снизу — гореть будет не очень. В целом от «кирпичной чаши» эффект будет такой же, как от кованной, но еще и золу соберете, она на даче нужна. Из чаш она обычно разлетается.



Световые акценты

Их создают в саду с помощью светящихся шаров разного размера. Очень красиво! Крупные шары таинственно подсвечивают кустарники, шары поменьше можно определить в цветник. При желании можно использовать и разноцветные шары, но белые — самые стильные.



ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ САДОВЫЕ СКУЛЬПТУРЫ, ПРИСМОТРИТЕСЬ К ГИРЛЯНДАМ И ПОДСВЕТКАМ

ТРЕНД — «ЖИВЫЕ» ДЕРЕВЬЯ

Люди издавна украшали деревья, и не только на Новый год. В современном увлечении подобным украшательством нет ничего языческого: это лишь дань моде. Причем увлечение — очаровательное.

Окошко гнома

Легкая конструкция, которая прикрепляется к стволу и выглядит со стороны как окно, из которого выглядывает забавный сказочный гном.



Домик эльфов

Имитация жилища неких сказочных существ, которое вечером подсвечивается светодиодами, создавая замечательную картинку, днем становится притягательной площадкой для игр детей.



Улица сказочного города

Лентообразная конструкция обвивает ствол дерева как пояс, представляя собой графическое изображение улицы сказочного городка — абрисы домов, деревьев, машин. Оживляет общий вид.



Лицо друида

Брови, нос, глаза, губы и уши этого жителя леса наклеиваются на кору и просто поразительно меняют картинку: только что было просто дерево, а теперь — живое существо!



Жанровые сценки

Один гном сидит на ветке, а другой — карабкается на нее по веревочной лестнице. Обычно подобные игрушки восхищают детей. Кажется, гномы и правда живые. Да и кто их знает?..



На большие экраны 30 апреля выходит военный фильм «Литвяк» Андрея Шальюпы. Главную роль сыграла Полина Чернышова. «Вечерка» побеседовала с актрисой.

Полина, вы играете Лидию Литвяк, советскую летчицу-истребительницу, самую результативную женщину-пилота Великой Отечественной войны. Что вас впечатлило в ее характере?

Сочетание хрупкости, женственности и мудрости, внутренней силы. Если посмотреть на фотографии, цепляет ее пронзительный взгляд, полный пронизывающего внимания и любви. Поразила ее сила духа — она еще до войны одной из первых окончила летную школу и сама работала в аэроклубе, где подготовила пять выпусков курсантов. Я молчу про воздушные бои, где нужна самурайская выдержка, ведь противник может быть где угодно: сверху, снизу, с боков, прятаться за облаками.

Каково было снимать такие бои?

Интересно и непросто. В кадре все по-настоящему. Создатели ленты решили не прибегать к компьютерной графике, и у нас были многослойные съемки, а у них кропотливая работа. На одних только сцены воздушных боев — около ста смен, два месяца в павильонах. Там на тросах был закреплен самолет, у которого меняли угол наклона. Вокруг него летала специально созданная камера, которая снимала все на 360 градусов, чтобы было видно, как переворачивается и движется самолет. А потом эти кадры соединили с реальны-

Человек рожден летать

Актриса Полина Чернышова научилась пилотировать самолет для роли



КАЖДЫЙ СПЕКТАКЛЬ МОЖНО И НУЖНО ИГРАТЬ ПО-НОВОМУ

ДОСЬЕ

Полина Чернышова родилась 11 октября 1993 года в Москве. В 2014 году окончила Театральное училище имени Б. В. Щукина, курс В. В. Иванова. Служит в Театре имени Евгения Вахтангова. Первая главная роль в кино — в «Тихом Доне» (2015). В ее фильмографии 16 работ в кино и сериалах, среди них «Легенда о Коловрате», «Доктор Рихтер», «Князь Андрей» и другие.

Актриса Полина Чернышова уже в 12 лет сыграла шекспировскую Дездемону

ми просторами. Так что в кадре все настоящее: и земля, и небо, и пилот, и форма на нем. Кстати, она очень тяжелая!

Прочувствовали на себе?

Конечно. Но главным подарком на этих съемках для меня стал опыт пилотирования. Наш режиссер Андрей Шальюпа решил, что все главные герои должны полетать, чтобы почувствовать небо. И я летала с пилотом, где в кабине сдвоенное управление. Сперва он исполнял элементы, когда самолет вращается с боку на бок, «прыгает» в воздухе, когда двигатель отключается и кажется, что вы падаете, когда долго летишь вертикально вверх, в космос... А потом он дал возможность мне взять управление на себя.

Говорят, в Лидии Литвяк было что-то птичье. Какая она — энергия полета?

Это понятно каждому человеку, ведь мы существа, которые должны летать. Душа стремится к полету. Когда влюблен, про человека говорят, что он летает в облаках. В этом много романтики.

Кстати, когда Лида училась летать, авиасообщение только начинало развитие, но уже было распространенным видом транспорта — между городами летали маленькие самолетики. Это было модным и перспективным направлением.

Реальная Лидия, прототип вашей героини, пропала без вести в 1943 году.

То есть зритель заранее знает, чем все кончится.

Как решено это в фильме?

Очень интересно: остается загадка, надежда, многозначности. Вообще, мы все знаем, чем завершится наша жизнь. И гибель — обязательно что-то ужасное. Как минимум для меня, потому что я верю в бесконечность жизни.

Какие у вас отношения с театром?

До того как я попала за кулисы, он меня совсем не интересовал. Но... в 12 лет я сыграла Дездемону в спектакле, где встречались разные персонажи Уильяма Шекспира, — и влюбилась в театр. К счастью, уже несколько лет я служу в труппе Театра имени Евгения Вахтангова.

В отношениях с репертуарным театром у меня были разные периоды. Наверное, у любого актера возникают мысли о том, как можно столько лет играть один и тот же спектакль и не заскучать? Но со временем я поняла, что за это отвечаешь ты сам. Ты и твои действия вне театра, а еще твоя работа над собой. И поняла, что каждый спектакль можно и нужно играть по-новому. Говорить с его помощью про то, о чем тебе именно сегодня интересно рассказывать. Театр — это место, где ты соприкасаешься с большими понятиями: со светом, с тьмой, любовью, с обидами. И это вызывает некую приятную зависимость. Да и без эмоционального, энергетического обмена со зрительным залом я бы, наверное, уже не смогла.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Вы играете сильных героинь. Какая она — сильная женщина?

Сильный человек движется вперед, следуя своему пути, и не сворачивает. Не следует общим абстрактным правилам, а идет за своим сердцем, своей совестью, честен с собой и с людьми.

В вашей фильмографии много «былинного» кино вроде «Злого города» или «Князя Андрея». Почему так?

С одной стороны, я всегда искренне любила фольклор.

Мы с мамой и сестрой поем старинные песни. В детстве играли с сестрой в «калик перехожих» — надевали кокошники, под них колготки вместо нос, и придумывали истории. С другой стороны, я немного застряла в образе «девицы-красавицы». Хочется больше разнообразия.

Кто ваш любимый былинный персонаж?

На ум пришла сказочная героиня Русалочка, Ундина. Кстати, недавно мне очень вовремя помогло воспоминание об Илье Муромце. Не хо-

телось вставать с постели, и я подумала, как он 30 лет на печи пролежал. Оказалось действенным методом!

От чего хотите избавиться?

От прокрастинации и бездельности. Еще от телефонной зависимости. Выложил фото, собрал реакции, получил быстрый дофамин. А это гормон, который должен вырабатываться как награда за то, что ты что-то сделал. Ес-

Кадр из фильма «Литвяк» (2026): Полина Чернышова в роли летчицы Лидии Литвяк



ли получаешь его без усилий, то и делать что-то незачем.

О чем вы мечтаете?

О большой семье, возможности жить на природе, быть художником. О том, чтобы сочетать это с проектами в кино, театре, музыке, работать с разными режиссерами. Познакомиться с ребятами из Театрального проекта «а39», из пространства «Внутри». Самой научиться создавать для себя интересные проекты.

Подготовила ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
vecher@vm.ru

Блогер Лерчек (Валерия Чекалина), несмотря на тяжелое состояние здоровья, презентовала свой новый бренд косметики. «Вечерка» узнала, каким бизнесом занимаются российские звезды.

Проjekt Лерчек появился только в этом месяце, однако его разработкой она занималась два года. К слову, ранее у Валерии уже был бренд косметики, но она от него отказалась, как пишут в СМИ, из-за многомиллионных долгов. На странице же нового продукта отметили, что для Чекалиной, которая сейчас лечится от онкологии, этот бизнес — то, что позволяет ей творить и жить.

— Никто не знает, что нас ждет впереди. Даже если меня не будет, я хочу чтобы этот бренд жил и нес девушкам главный посыл, который я всегда пыталась донести. Нужно думать о себе прежде всего, о своем здоровье, красоте. И мне хотелось, чтобы во всей этой суете, во всем стрессе, которые проживают наши женщины 24 часа в сутки, они находили святое время для себя, даже если меня не будет, — поделилась Валерия Чекалина.

Ида Галич: приятного аппетита

Телеведущая несколько лет назад запустила свою премиальную доставку японской кухни. Самый богатый выбор в меню среди роллов: от классических с огурцом до нестандартных с разными видами рыбы и трюфелем. Сет в доставке Иды Галич будет стоить почти 6000 рублей за 1,9 килограмма роллов. По отзывам, кстати, все достаточно неплохо. Говорят, что все вкусно и стоит того.



Валерия Чекалина: бренд косметики

Блогер Лерчек запустила свою линию косметики. Основной продукт бренда — блески-бальзамы для губ, а также уход за кожей лица. Еще не ясно, сколько средств принесет Чекалиной такой бизнес, так как она только запустила проект. Известна лишь цена за единицу товара: блеск обойдется в 1190 рублей.

МИХАИЛ МЕТЕЛЬ ГЛАС, МАКСИМ БОГОВИД ГЛА, НОВОСТИ СОЦСЕТЕЙ, ЕВГЕНИЙ НАУМЕНКО, АННА ЧЕШНОВА, АРИА, НОВОСТИ, РУССКАЯ ПРАВОДИТЕЛЬНИЦА



Григорий Лепс: везде и сразу

У артиста было много бизнес-проектов: рестораны, бары и ювелирное дело. Самым успешным бизнес-предприятием певца стал его продюсерский центр. Говорят, в 2024 году он принес Лепсу 164 миллиона рублей. «Новинкой» в перечне проектов певца стала туристическая компания, которая организует поездки по Республике Алтай. В 2025 году она даже принесла Григорию «прибыль» — целых 140 тысяч рублей.

Вам чизкейк от Вани

Куда блогеры и артисты вкладывают гонорары

Полина Гагарина: я такой концерт закажу!

Певица не отстает от коллег и тоже вложилась в бизнес. Ее основной актив, где она единственный учредитель, — компания по организации концертов и мероприятий. Проект начал работать еще в 2019 году и успешно развивается. За 2025 год на организации мероприятий Гагарина заработала почти 400 миллионов рублей — это в полтора раза больше, чем в 2024 году.



Ваня Дмитриенко: выпить, закусить

Певец решил вложить свои многомиллионные гонорары в бизнес, открыв творческий ресторан. В меню собраны блюда азиатской и европейской кухни. Цены, по нынешним меркам, чуть выше средних: 700–900 рублей за салат, 600–1200 за порцию горячего, 500–800 рублей за десерт. Популярностью, кстати, пользуется чизкейк «Сан-Себастьян».



Сергей Жуков: мясных дел мастер

Лидер группы «Руки Вверх!» на бизнес-арене не новичок. Несколько лет назад он запустил сеть баров, оформленных в стиле 1990-х годов. С 2017 по 2021 год у певца был еще один «сытный» бизнес — занимался оптовыми поставками мяса. В 2025-м же он решил пойти дальше: запустил производство мясных деликатесов. Ну и, конечно же, Сергей занимается продюсированием артистов.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА ФОМЕНКО
МАРКЕТОЛОГ, PR-ДИРЕКТОР
ЧАСТНОЙ КОМПАНИИ



Проекты звезд чаще всего — это быстрый старт на доверии, но это не история про долгосрочную устойчивость. Первые полгода-год продажи разгоняет имя артиста и ажиотаж в соцсетях. Дальше все решает только продукт: логистика, качество, цена и сервис. Если за звездным брендом нет этого, то как только фанаты отвлекутся на новый инфоповод, бизнес «умрет». Есть проекты, которые работают потому, что артист либо реально занимается проектом, либо выполняет роль амбассадора при профессиональной команде.

ЗНАМЕНОСТИ НАКОРМЯТ РОЛЛАМИ, СВОЗЯТ НА АЛТАЙ И ОРГАНИЗУЮТ ВЫСТУПЛЕНИЕ



В новостных пабликах появилась занятная статистика — якобы московские бизнесмены пересаживаются с автомобилей на самокаты. «ВМ» узнала, так ли это.

Среди любителей самокатов сегодня можно встретить не только подростков, но и деловых мужчин в выглаженных брюках и рубашках. Новостные каналы пишут, что российские бизнесмены и правда предпочитают двухколесный транспорт дорогим автомобилям. Объясняют они это удобством передвижения и отсутствием пробок.

«Вечерка» обратилась к продавцам электросамокатов, чтобы узнать, так ли это.

— Действительно наблюдается тенденция к росту интереса бизнес-сообщества к электросамокатам как альтернативе личному автомобилю. Это подтверждается как данными рынка,

так и прямыми обращениями клиентов, — ответили нам в одном из магазинов. — Бизнесмены ценят оперативность, а электросамокаты позволяют быстро преодолевать короткие расстояния — например, между районами или до метро. Многие «шефы» выбирают модели стоимостью 100–150 тыс. рублей, которые развивают скорость до 50 км/ч и подходят для повседневных задач.

Шеф рулит... самокатом

Правда ли бизнесмены пересели с личных авто на более удобный транспорт



СОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ МОДЕЛИ СТОИМОСТЬЮ ОТ 100 ДО 150 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ

Представитель кикшеринговой компании Денис Балакирев.
ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

К слову, бизнесмены предпочитают не только покупать самокаты, но и арендовать их.

— Мы видим, что наши самокаты очень часто арендуют около бизнес-центров и крупных офисных зданий — до 70 процентов стартов и финишей аренды приходится на парковки в таких местах. Это говорит о том, что люди берут самокаты, используя их как транспорт, чтобы доехать от метро, дома сразу к работе. Популярные места для аренды в Москве — у станции метро «Белорусская» (включая бизнес-центр «Белая площадь», где много офисных зданий), «Москва-Сити», проспект Мира, Красная Пресня, Стромбынка. Знаем, что среди пользователей много бизнесменов — по нашим данным, ядро аудитории — 30-летние мужчины, работающие в юриспруденции, сфере финансов или ИТ. Наиболее популярное время аренды — в часы пик, утром до 10 часов и вечером после 18 часов в будние дни (75 процентов), — рассказывает пресс-секретарь крупного кикшеринг-сервиса Анастасия Шевченко.

ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

Рубрика «Форточка» знакома читателям утреннего номера «Вечерки». Много лет под выходные под ней выходила колонка обозревателя Ольги Кузьминой. Колонка «переехала» в вечерний выпуск. Надеемся, она вас «улыбнет» или заставит о чем-то задуматься.

Про мою индюшину шею и чужой ливер

Аккурат после «Тотального диктанта», вся в размышлениях о прихотливости русского языка, я поехала к родственникам и в подмосковном супермаркете стала невольным участником забавного лингвистического «батла». Электричество «моргнуло», дало сбой, и всем покупателям мясного отдела пришлось идти на кассу с механическими весами и неработающей лентой. Обстановка — нервная, но я, задумавшись, не сразу отреагировала на происходящее вокруг. А было мило.

— Женщина, убедите свои бедра со стола, они мешают работать. И вообще, они у вас по сути вывалились уже, упаковка вот-вот порвется. Разложите их как-то иначе. Мужчина со свиной головой! Да, вы! Не надо пакеты портить, голова ваша только в сумку влезет, ее и берите. Женщина (это было обращено ко мне), а шея эта — ваша?

— Индюшкина.

— Я и говорю — ваша?

— Вообще — индюшкина, а так — моя.

— Слушайте, не надо умничать, а? Видно же по всему, что ваша. Это все — ваше? Ливер — ваш?

— Нет, это моя нутрянка! — подает голос дама, стоящая за мной. — И печенье, и сердце.

— Ну тогда складывайте все это аккуратнее. Мужчина со свиной головой, а сердце — ваше? Нет? Ну как-то определеннее стойте. А уши — ваши? И ножки тоже, поняла.

Как-то расчленийте все это на ленте так, чтобы было понятно.

Суровая дама на кассе в советском накрахмаленном «кокошнике» в волосах заставляет всех нас притихнуть. Я, правда, хихикаю, вспоминая «мужчину со свиной головой», но тут подходит моя очередь и суровая дама бросает «мою» шею на весы. Услышав вердикт, расплачиваясь, а дама продолжает наводить порядок:

— Молодые люди! Голени свои положите на ленту.

ФОРТОЧКА



ОЛЬГА КУЗЬМИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

ту и двигайте аккуратно в сторону кассы. Поскорее! ...Пересказываю вечером приятелю сцену, мы хохочем, конечно. Но Игорьку есть чем ответить: он водил Чака, своего лабрадора, на прививки. Разбирались, что и когда уже было сделано, и потом ему предложили:

— А давайте мы вам от вирусов европейскую сделаем, а бешенство — российское?

На том и порешили. А что, «российское бешенство» — ну чем не бренд?

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

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

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

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

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ЛО41-01137-77/00308714. РЕКЛАМА

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

Сейчас на эту процедуру идет АКЦИЯ: СКИДКА 50%. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов.

Prodex ИДЕАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? АСТИГМАТИЗМ? МОГУТ БЫТЬ БОЛЬШЕ НЕ СТРАШНЫ!



АППАРАТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗРЕНИЯ

«ГЛАЗНИК»

Приходите на бесплатный тест драйв легендарного аппарата «ГЛАЗНИК»!

снижение внутриглазного давления

10 режимов воздействия

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

м. «Пионерская», м. «Варшавская», м. «Лермонтовский пр-т»,
ул. М. Филевская, 18 | ул. Артековская, 1а | Лермонтовский пр-т, 8, к1
(Вход со стороны мед. анализов КДЛ)

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

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА СОЦИАЛЬНАЯ СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:

МОСКВА

+ гарантированный подарок при покупке аппарата*

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует 21.04.2026 по 21.05.2026. 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. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

ТУРИЗМ

Беларусь выбилась в лидеры

Белоруссия официально стала самым популярным туристическим направлением перед майскими праздниками.

Из всех туристов, которые планируют посетить Белоруссию в ближайшее время, 14 процентов составляют именно россияне. Эти данные предоставили сервисы

для бронирования билетов и отелей. Средняя стоимость ночи в белорусском жилье на майские праздники составила 12,5 тысячи рублей. Российские туристы чаще всего бронируют трех- и четырехзвездочные отели в среднем на четыре или пять ночей.

ЕКАТЕРИНА СУВОРОВА
vecher@vm.ru

Один из самых необычных и зрелищных видов спорта — регби — может показаться со стороны чересчур сложным. «Вечерка» в рубрике «Три гантели» выяснила, какие упражнения из ежедневных тренировок регбистов будут полезны и понятны любому человеку.

Матч за Суперкубок России по регби пройдет 25 апреля на новой арене в подмосковном Монино. За трофей поборются казанский «Стрела-Ак Барс» и московское «Динамо». С историей и традициями этого вида спорта «Вечерку» познакомил тренер «Динамо» Юрий Кушнарев (на фото справа).



«Третий тайм» мы еще отыграем

которого стало московское «Динамо». Сегодня, по словам эксперта, регби в России — это развитая система с детско-юношескими школами, студенческими и любительскими командами, профессиональными клубами и национальными соревнованиями.

При этом сам вид спорта стал многогранным: помимо классического регби, активно развиваются регби-7 (олимпийская дисциплина), пляжное и снежное регби, а также бесконтактный формат.

Историю регби в нашей стране принято отсчитывать с октября 1892 года, когда в Московском манеже состоялся первый официальный матч на территории Российской империи.

— К этому моменту уже были переведены на русский язык правила игры, появились первые инструкторы, а в Москве наладили производство регбийных мячей, — рассказывает Юрий. — Новый этап развития пришелся на 1920-е годы: в 1922–1923 годах игру начали активно практиковать в Обществе физического воспитания и Московском речном яхт-клубе на стадионе «Буревестник» — на месте, где позже появился спорткомплекс «Олимпийский». В 1936 году состоялся первый чемпионат СССР, победителем

ПЕРЕД МАТЧАМИ ИГРОКИ КЛУБА ИСПОЛНЯЮТ АФРИКАНСКИЕ ПЕСНИ

— Есть известная английская поговорка: «Регби — это хулиганская игра, в которую играют джентльмены, а футбол — джентльменская игра, в которую играют хулиганы», — улыбается тренер. — Если говорить по сути, регби — это контактный командный вид



Игроки команд «Динамо» и «Стрелы-Ак Барс» борются за мяч во время розыгрыша так называемого коридора: его назначают после выхода игрового снаряда за пределы поля

80
минут длится матч в классическом регби: это два тайма по 40 минут.

спорта, в основе которого лежат дисциплина, уважение к сопернику, честность и абсолютная командная взаимозависимость.

Одна из ключевых традиций этого вида спорта — так называемый третий тайм. — Это совместный ужин после матча, во время которого соперники, судьи, спонсоры и представители комьюнити проводят время вместе, благодарят друг друга за игру, общаются и обмениваются клубными галстуками и другой командной атрибутикой, — делится тренер. — Эта традиция сохранилась еще со времен любительского регби и до сих пор остается важной частью культуры игры. В международной практике особое место занимают предматчевые ритуалы. Самый известный из них — хака сборной Новой Зеландии, традиционный танец народа маори, символизирующий силу, единство и боевой настрой команды. При этом у каждого клуба формируются собственные традиции, отражающие его характер.

— В «Динамо» перед матчами игроки исполняют африканские песни, создавая особый эмоциональный настрой, — отмечает Кушнарев. — После побед я вместе с командой выхожу на поле и танцую — это уже стало частью клубной культуры и способом разделить эмоции с игроками и болельщиками. Кроме того, в команде есть своя система поощрений: лучшим игрокам вручаются символические кислотные шорты MVP и памятные статуэтки.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

ПРОВЕДЕМ ТРЕНИРОВКУ

Фермерская прогулка

Что делать: взять в обе руки гантели, гири или любые тяжелые предметы и пройти с ними 20–40 метров, сохраняя ровную спину и напряженный корпус



Что развивает: координацию, плечевой пояс, мышцы кора, мобильность и выносливость



Медвежья ходьба

Что делать: встать на четыре точки опоры, приподнять колени над полом и двигаться вперед короткими шагами на дистанцию 10–20 метров



Что развивает: ловкость, координацию, скорость работы ног, баланс и реакцию. Улучшает реакцию и уверенность в движении

«Змейка»

Что делать: расставить фишки на небольшом расстоянии и проходить их на скорости змейкой, постоянно меняя направление движения



Что развивает: силу хвата, плечевой пояс, мышцы кора, осанку и общую силовую выносливость. Помогает легче переносить сумки



ПОЗДРАВЛЯЮ

Участники «Московского долголетия» во главе с куратором проекта в ГБПОУ КБТ (Московского колледжа бизнес-технологий) Сколубович Екатериной от всей души поздравляют с ДНЁМ РОЖДЕНИЯ своего любимого преподавателя по шахматам Варнавского Сергея Александровича!



Мы желаем Вам крепкого здоровья, вдохновения от жизни, творческих успехов, новых спортивных достижений, благодарных учеников и дальнейшего признания Вашего вклада в развитие шахмат в России!

Спасибо, что делаете нашу жизнь ярче!

Ваши преданные ученики и поклонники:
Агрба Маргарита, Агурбаш Ольга, Бабаева Наталья, Елизаров Глеб, Ерохина Тамара, Игнатова Елена, Иерусалимская Ольга, Ладутько Юрий, Одноров Александр, Семенова Лидия

Минералка сердце укрепит

Как влияет на организм газированная вода

24 апреля отмечается день рождения газированной воды. «Вечерка» поговорила снутрициологом, президентом союза «Здоровье наших детей» Ольгой Пановой (на фото внизу) и узнала, есть ли польза от таких напитков и стоит ли верить этикеткам.



Рынок функциональных напитков сегодня, по словам Ольги Пановой, один из самых быстрорастущих в мире. А добавляют в газированную воду сейчас все, что звучит полезно: электролиты, пребиотики, витамины, аминокислоты.

— Потребление таких напитков растет с каждым днем: люди стали больше заботиться о своем здоровье, но в то же время мало кто готов отказаться от газировки. И пытаются совместить что-то вкусное, сладкое с полезным, — отмечает эксперт. Самой «честной» категорией среди газированных на-



НАТАЛЬЯ ФЕОКТИСТОВА

Татьяна Александрова в жаркую пору предпочитает пить воду вместо газированных напитков. Вода лучше утоляет жажду, а еще она не навредит здоровью

ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА В СЛАДКИХ НАПИТКАХ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ДИАБЕТУ

питков можно назвать минеральную воду. — В чистой минеральной воде, которая без вкусовых добавок, содержатся калий, натрий, магний и кальций. При умеренном потреблении она приносит пользу, —

говорит Ольга Панова. — Исследования показывают, что у тех людей, которые пьют минеральную воду, сокращается число проблем с сердцем, улучшается состояние кожи. Но и тут могут быть противопоказания.

ми двумя категориями нужно быть особенно осторожными. — Угольная кислота, которая содержится в минеральной воде, при частом употреблении снижает pH (мера кислотности или

щелочности водного раствора. — «ВМ») во рту, вредит эмали зубов. Особенно стоит быть аккуратными людям с гастритом, язвой и повышенной кислотностью, — предупреждает эксперт. У газировки «без сахара» тоже есть нюансы. — Это большая подножка для любого человека. Кажется, что такой напиток менее вреден. Якобы по-

тому что сахар убрали и заменили его «безопасными» подсластителями, — дополняет Ольга Панова. — При этом заменители сахара в 10, а то и в 200 раз слаще. Такие добавки вызывают повышенную тягу к сладкому, организм начинает его требовать. Это косвенно ведет к диабету второго типа. Кроме того, газировки с заменителями сахара нарушают микрофлору кишечника, влияют на аппетит, со временем могут повредить печень. При длительном потреблении, за счет большого содержания фосфора, эти напитки вымывают кальций из костей.

Отдельная тема — изотоники. Они не так вредны, как газировка без сахара, но и пользу приносят лишь в определенных случаях. — Изотонические напитки разработаны для компенсации потери электролитов при интенсивных нагрузках дольше 60 минут или в условиях сильной жары. Поэтому большинству людей

они не подходят, и лишние углеводы из этой воды перерабатываются в лишние калории, — предупреждает Ольга Панова.

С функциональными газированными напитками, в составе которых заявлены полезные пробиотики, пребиотики, клетчатка или аминокислоты, тоже не все так просто.

— Если мы говорим про пребиотики — полезные бактерии, то нужно понимать: большинство штаммов погибает еще в самой бутылке. А витамины группы В «работают» только при реальном дефиците у человека, никак иначе, — отмечает эксперт. Что касается остальных витаминов, то, по словамнутрициолога, если они действительно входят в состав напитка, то их эффективность в жидкой форме крайне мала.

— Нельзя безоговорочно верить этикеткам. Даже натуральные ароматизаторы могут содержать широкий спектр химических веществ, полученных из природных источников, — замечает Ольга Панова. — Самый лучший функциональный напиток — чистая вода. Все остальное — лишь дополнение, но не замена. Только чистую воду можно пить всегда. Потреблять газировку можно, но желательно как можно реже, чтобы не развить плохих привычек и не причинить вред своему здоровью.

ВИКТОРИЯ БИЯТОВА
vecher@vm.ru

28

литров сладких газированных напитков в год выпивает среднестатистический россиянин.

ПОЛЬЗА ТОЛЬКО НА СЛОВАХ

Маркетологи часто убеждают нас в пользе некоторых продуктов. На деле многие из них даже могут быть вредны.



SHUTTERSTOCK/PHOTO000

■ **Обезжиренное молоко и творог (1).** Отсутствие в продуктах жира не увеличивает их пользу, а иногда даже и уменьшает ее. Кальций из таких продуктов хуже усваивается организмом. Кроме того, в такие продукты нередко добавляют сахар или другие не самые полезные добавки для улучшения вкуса.

■ **Растительное молоко.** Отличная альтернатива для людей с непереносимостью лактозы. Однако то «молоко», которое мы видим на полках магазинов, часто содержит подсластители, стабилизаторы, эмульгаторы и жирные кислоты.

■ **Чайный гриб (комбуча) (2).** Напиток может навредить, если его неправильно приготовить. Так, например, при несоблюдении санитарных норм, использовании нестерильной посуды велик риск появления плесени. При злоупотреблении комбучей возможны нарушение кислотно-щелочного баланса организма, повреждение зубной эмали, обострение гастрита. Кроме того, чайный гриб может усилить или уменьшить действие некоторых лекарств. Кстати, в сутки безопасно употреблять не более 120 миллилитров комбучи.



ТУРИЗМ И ОТДЫХ

На правах рекламы



САНАТОРИЙ
ДЗЕРЖИНСКОГО

СОВРЕМЕННЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ —
Санаторий Дзержинского в Воронеже

1+9=10% СКИДКИ

*Акция действует на период проживания с 25.04.2026 по 17.05.2026 г. (включительно)

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

За селедкой становись!

В эту субботу по всему миру отметят День пингвинов. «ВМ» пообщалась с ведущим зоотехником Московского зоопарка Александром Павловым и узнала интересные факты об этих птицах.

По словам сотрудника отдела орнитологии Александра Павлова, в это время пингвины Московского зоопарка завершают сезон размножения. — Всего существует 17 видов пингвинов, у нас в зоопарке их представлено три — субантарктические, пингвины Гумбольдта и африканские. С декабря по май они размножаются, а потом наступает период вскармливания, — рассказывает он. Новорожденные пингвинята сидят два месяца в норке, а потом, уже оперенные, выходят к своим родителям. Эти создания эволюционно приспособлены к аномально холодному климату. У них есть толстый слой пуха, а также своеобразно устроенная кровеносная система, которая не позволяет им замерзнуть. — Но у нас в зоопарке пингвины теплолюбивые. В вольерах для них искусственно создана среда, в которой поддерживается комфорт-

Что мы знаем о пингвинах



21 апреля. Ведущий зоотехник Московского зоопарка Александр Павлов подал на завтрак пингвинам вкусную рыбу. фото: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ная температура, — добавляет ведущий зоотехник. Кормление пингвинов происходит в зоопарке два раза в день — утром и вечером. Птицы всегда с радостью ждут работников и даже вы-

страиваются в очередь, когда к ним приходят с едой. Со стороны это выглядит очень забавно. — Они нас узнают, хорошо реагируют, но мы всегда минимизируем контакты,

чтобы пингвины могли спокойно жить своей жизнью, как это положено в дикой природе, — добавляет Александр Павлов. Назвать меню пингвинов разнообразным — невозможно, так как у них всегда одно блюдо — атлантическая сельдь. Пингвины — это социально моногамный вид, они создают пару надолго. Однако, в отличие от тех же лебедей, при гибели своего партнера могут найти другого. Интересно, что пингвины совместно заботятся

о потомстве — пара высиживает яйцо вместе. В Московском зоопарке есть те, кто уже преодолел средний порог продолжительности жизни, — особи, которым 23–24 года. — А в начале этого года в группе пингвинов Гумбольдта появились на свет шесть птенцов, — рассказал эксперт.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

ПТИЦЫ ВЫСТРАИВАЮТСЯ В ОЧЕРЕДЬ, КОГДА К НИМ ПРИХОДЯТ С ЕДОЙ

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СВЕТЛАНА АКУЛОВА
ДИРЕКТОР МОСКОВСКОГО
ЗООПАРКА



Процесс выращивания пингвинами потомства невероятно

трогателен. Родители стоят на страже своих гнезд, тщательно охраняя вход от чужаков. Пингвины — миролюбивые животные, но в деле защиты своей семьи могут быть весьма решительны. После появления на свет птенцов родители кормят их из клюва, греют и не покидают ни на минуту.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Пингвины не летают, потому что в процессе эволюции их крылья превратились в жесткие лапы, идеально приспособленные для плавания и ныряния. Их тело стало слишком тяжелым и плотным, кости не полые, что помогает эффективно нырять за рыбой.

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

КОМИТЕТ ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
от 1 000 000 до 6 000 000 руб. ПОЛУЧАЕТЕ СРАЗУ НА СЧЕТ ПРЯМО У НОТАРИУСА
получаете на свой счет от 15 000 до 50 000 руб. ЕЖЕМЕСЯЧНО
оплата коммунальных услуг и налогов, соцработников, домработницы и сиделок
возможность проживания в государственном пансионате
8 (499) 398-0400
RENTAKPR.RU
Плательщиком ренты является ИП Тумаров Марат Аликович, ИНН: 13110038983

- Куплю, сниму, выкуплю комнату, квартиру, дом, земельный участок, здание, готовый бизнес до 100 км от МКАД. Опыт 16 лет. Т. 8 (926) 316-66-17
- Куплю квартиру, дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (916) 618-86-41
- Сниму квартиру, комнату на ваших условиях. Т. 8 (985) 999-28-82
- Сниму квартиру Т. 8 (901) 524-22-53
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Переезды квартирные, грузоперевозки Т. 8 (495) 220-22-35

Юридические услуги

- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

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

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужбить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

Строительство и ремонт

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

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

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

Искусство и коллекционирование

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

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

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО КУПИТ
Старославянские книги, иконы, картины, фарфор, знаки, портсигары, подстаканники, автографы и мн. другое
8 (926) 747-05-85
Дмитрий

- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книжки до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Куплю значки, монеты, иконы. Т. 8 (495) 649-17-59
- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40
- Куплю осциллографы, радиодетали СССР и т. д. Т. 8 (915) 033-00-01
- Куплю сервизы-фарфор (посуда, статуэтки). Т. 8 (915) 171-71-02
- Куплю картины. Т. 8 (915) 171-71-02
- Куплю пластинки. Т. 8 (925) 403-68-83
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

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

- Курьер ЗП 60 т.р. Т. 8 (499) 713-87-25

На правах рекламы

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР
Дмитрий
НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ
Настройка smart ТВ
Настройка цифровой ТВ-приставки
Прошивка телевизора
Рабит
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

Разное

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

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

ПРОГНОЗ

Ждать ли теплой погоды в праздничные дни

Синоптики уже делятся прогнозами на 1 мая. К сожалению, пока они не самые приятные.

По всей видимости, прохладная погода в Центральной России продлится до конца текущего месяца, сообщают специалисты центра погоды «Фобос».

— Предварительно, даже на 1 мая особого тепла ждать не стоит: ночная температура в Москве составит +1...+6 граду-

сов, по области — около 0, а в середине дня +9...+14, — говорится на сайте «Фобос».

Главный специалист информационного агентства «Метеонести» Татьяна Позднякова также считает, что первые праздничные дни в мае не принесут комфортной погоды.

Но тут важно уточнить: это предварительные прогнозы. Ситуация может измениться.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

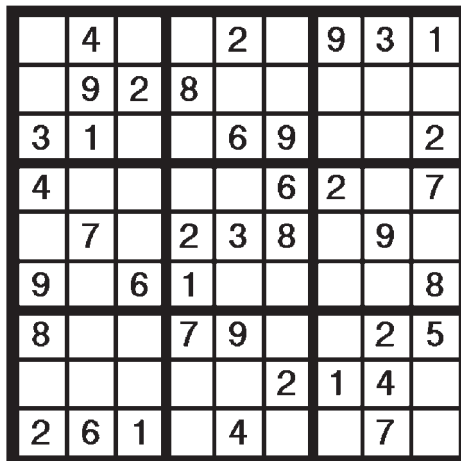


12 апреля. Студентка Валерия Касабова любит первцветами. Фото: ОКСАНА ХУДАЙБЕРДИЕВА

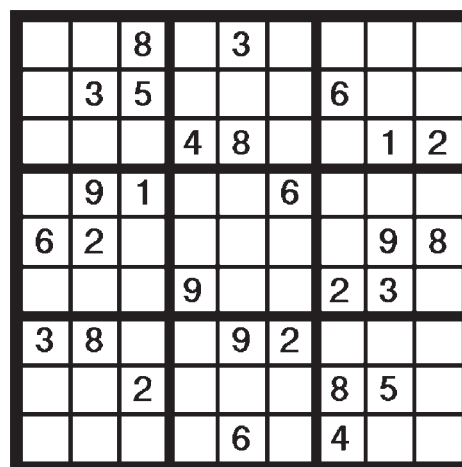
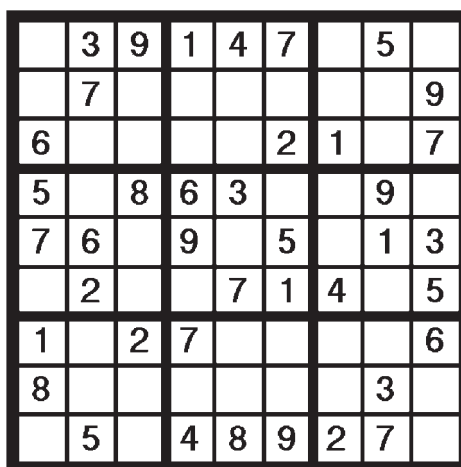
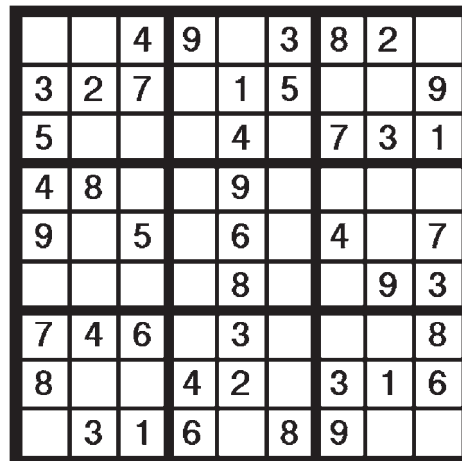


СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ /vecher@vm.ru



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.



ОТВЕТЫ

на sudoku, опубликованные 21 апреля

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

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

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

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

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

Про коварное слово «наверное» и не только

С радостью сообщаем вам, друзья, что теперь на сетевом вещании «Вечерней Москвы» появилась программа «Московский словарь» — это цикл передач о словах, играющих ключевую роль в жизни Москвы. Первая программа вышла 17 апреля, ждите эфиры раз в две недели!

Добрый день! Прошу вас помочь разобраться с одним привычным, но непростым словом — «наверное». На первый взгляд, ничего мудреного — наречие, которое выражает сомнение.

Однако я заметила, что и я сама, и многие мои друзья часто используем это слово так, что оно, наоборот, странным образом подтверждает сказанное! «Он собирается прийти вовремя?» «Наверное». В чем тут дело? Это следствие его использования в качестве слова-паразита? Или же виновата веч-

ная ирония, которой пронизана наша жизнь и которая ставит все с ног на голову? И, наконец, почему это слово содержит корень «-вер-» (как в «верно»), если оно выражает сомнение? Как так получилось?

Суважением, Елена Старкова

На ваши вопросы вновь отвечает филолог Марина Клепацкая (на фото внизу).

Слово «наверное» можно назвать одним из самых коварных в русском языке: оно используется и как вводное, и как наречие. Этимологический словарь

дает интересную версию его появления от жаргона картежников: «идти на верную ставку» («идти на верную»), то есть прилагатель-

ного «верное» с предлогом «на», обозначающего что-то истинное. Корень этого слова — «-вер-». «Верный»



Закир Иногамов. Чайханщик. 1955 (фрагмент)



произшло от старославянского слова, сохранившегося в языке до сих пор. Вера — то, что непоколебимо, от этого корня образовались слова «уверенность», «верность» в значении «точный». В воспоминаниях писателя XVIII века Ивана Долгорукова читаем: «Если публика привыкла кому бить в ладоши, то всегда наверное играть можно». Здесь речь идет о ставке на верную карту. Что является верным, не указывается, но подразумевается.

«Наверное» в качестве наречия, ныне устаревшего,

образованного от прилагательного «верный» (верное — ср. р.) с помощью приставки «на-» со значением «наверняка, достоверно, именно так и никак иначе», встречается в исторических исследованиях, художественной литературе.

«А вам наверное говорю, что стоять — не устоять» — так обращался Пугачев к жителям осажденного его войском Челябинска. «Дозволить цыганам таскаться по усадьбе — значит наверное быть обокраденным». (А. А. Фет, очерк «Из деревни. Цыгане», 1868 год).

Со временем у этого слова появилось обратное значение: «вероятно, возможно». Выражает сомнение, не имеет самостоятельной роли в предложении, к нему нельзя задать вопрос, употребляется как вводное и обычно выделяется запятыми.

Я в семи словарях искал словечко «чайханчик» — увидел как-то его на вывеске, но что оно означает так и не нашел. Слово «чайханчик» — есть.

Сергей Голышев

Слово «чайханчик» образовано от слова «чайхан (чай-

хана)», которое, в свою очередь, пришло из персидского языка и обозначает «чайный дом», традиционное восточное заведение для чаепития и отдыха. Уменьшительно-ласкательный суффикс «-чик», добавляемый в русском языке, указывает на небольшой размер или дружеское обращение («маленький», «дружелюбный»). Таким образом, «чайханчик» — небольшой чайный дом или маленькая чайная, где продают чай и блюда узбекской кухни. Например: «В старом районе есть чайханчик, где готовят чай по традиционному рецепту». Это уменьшительная, разговорная форма слова «чайхан», обозначающая обычно уютное место, где подают чай. А ключевой фигурой в культуре чаепития Средней Азии, Азербайджана и других восточных стран является чайханщик, который содержит чайхану или работает в ней.

Подготовила ОЛЬГА КУЗЬМИНА
vecher@vm.ru

Ждем ваших писем с пометкой «Опорный пункт»

VECHER@VM.RU