



СЕЗОН

12 Комары атакуют. Когда закончится всплеск активности насекомых



ПОТРЕБИТЕЛЬ

6 Экзотические фрукты стали дешевле



НАУКА

3 Пять экспериментов по физике, которые понравятся детям



# ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

## ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 27 мая 2026 года, № 23 (30349)

# «Таганка» причалила!

2 Вчера первые четыре электросудна, которые были произведены на Московской верфи в Нагатинском затоне, спустили на воду. «Вечерка» встретила с мастерами, участвовавшими в их создании

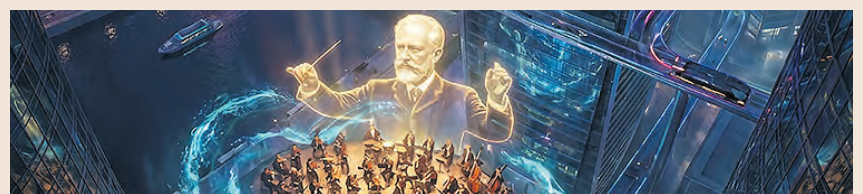


26 мая. Сотрудники береговой службы (слева направо) Иоанн Третьяков, Арсений Галацкий, Кирилл Новиков и Павел Гагарин во время спуска на воду электросудна «Таганка». ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

ВЗГЛЯНИ

## ДЛЯ ВАС ЗВУЧИТ ЧАЙКОВСКИЙ

7 Начался сезон концертов и фестивалей под открытым небом. «Вечерка» в рубрике «ВзгляниИИ» представила, как они будут проходить через 100 лет, а также кто из музыкантов будет пользоваться популярностью у москвичей.



ГОРОД

## ЧЕМ УДИВИТ ГЛАВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ЛЕТА



ЦИТАТА



Мэр Москвы

### СЕРГЕЙ СОБЯНИН

На новой трассе Солнцево — Бутово — Варшавское шоссе будет 20 пешеходных переходов. Это дорога с очень интенсивным движением. Она соединит пять вылетных магистралей и будет играть ключевую роль в транспортной инфраструктуре районов Юго-Западного, Южного, Троицкого и Новомосковского округов. По обе стороны магистрали располагаются жилые кварталы, идет активное строительство.

## Гордимся водителями

4 Водители Мосгортранса победили в номинации «Электробус» на 28-м Международном конкурсе профессионального мастерства. «Вечерка» пообщалась с профессионалами.

ИНТЕРВЬЮ

## МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО

10 Одна из самых влиятельных телеведущих России Арина Шарапова (на фото внизу) 30 мая отметит 65-летие. Накануне юбилея в эксклюзивном интервью «Вечерней Москве» она рассказала о закулисье работы на телевидении.



ПОГОДА



Завтра в столице вновь будет прохладно, в течение дня ожидаются небольшие дожди. Потепление вернется не раньше следующей недели.

# Ваша «Таганка» подана

## Новые четыре электросудна построили за рекордно быстрое время



26 мая. Заместитель председателя правительства РФ Виталий Савельев (слева), мэр Москвы Сергей Собянин и глава Минтранса Андрей Никитин

ремонт выпускаемой продукции. В состав производственного кластера вошли площадка для обслуживания флота и пункты отстоя с необходимой зарядной инфраструктурой, которые в дальнейшем обеспечат техническое обслуживание и ремонт свыше 100 электросудов ежегодно.

### Наше будущее

Посмотреть на то, как устроена Московская верфь, были приглашены еще и студенты колледжа и Академии водного транспорта. Так, студентка Диана Вгонная мечтает о работе в составе флота. — Для меня отец был примером — служил в речфлоте, — признается первокурсница. — Ходили по Волге. С детства брал меня с сестрой с собой. Теперь мечтаю и я покорять речные просторы.

**К 2030 ГОДУ  
В ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТИ  
МОСКВЫ НЕ ДОЛЖНО  
ОСТАТЬСЯ КОРАБЛЕЙ  
НА ДИЗЕЛЬНОМ ТОПЛИВЕ**

Вчера в столице прошла церемония спуска на воду четырех электросудов «Москва 1.0». Суда были произведены на верфи в Нагатинском затоне. В торжестве приняли участие мэр Москвы Сергей Собянин, заместитель председателя РФ Виталий Савельев и глава Минтранса Андрей Никитин.

Первая четверка столичного электрофлота получила свои имена благодаря «активным гражданам» — те проголосовали за названия ранее на электронном портале. Электросуда назвали в честь московских районов: «Таган-

ка», «Якиманка», «Полянка» и «Маросейка».

### Первый пошел

В процессе спуска «Таганки» на воду участвует береговой матрос Арсений Галацкий. — Важно держать баланс, пока электросудно медленно опускается к воде, — поясняет он, держа в руках швартов (канат, которым судно крепится к причалу во время стоянки. — «ВМ»). Мощные оранжевые стропы накинута на электросудно. Рядом — кран, именно он и помогает снять со ступеней много тонную «Таганку». — Потом мы, береговая служба, заходим на судно и пришвартовываем его к берегу, — продолжает Арсений Галацкий. — После этого



**400**

высокопрофессиональных сотрудников работают на Московской верфи: инженеры, сборщики, сварщики.

26 мая. Студенты колледжа водного транспорта Даниил Назаренко и Диана Вгонная. фото: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

в бригаде 37 человек, — утверждает он.

### Столица производит

Сам Кирилл Богомолов мечтал устроиться на такое современное производство, как Московская верфь. — Мы строили «Таганку» и «Полянку» — два электросудна. Справились за полгода, — продолжает он. — Примечательно, но все начинается с выкладки палубы, по которой потом

будут гулять люди. После того как она готова, идет надстройка вниз. Два основных материала — сталь и алюминий. Совместить их нужно идеально, чтобы получить обтекаемый корпус электросудна. Генеральный директор Московской верфи Илья Акулов отметил, что оснащение и производственные мощности Московской верфи позволяют осуществлять сервисное и техническое обслуживание, а также

### Полный вперед

В столице преимущественно из отечественных комплектующих собирают транспорт будущего. К слову, суда «Москва 1.0» — «Синичка», «Сетунь», «Филька», были также произведены на Московской верфи. И вот на воду спустили еще четыре. Создан задел для следующих моделей.

— До конца года будут запущены еще суда, — заявил Сергей Собянин. — Таким образом, у нас будет полноценный флот электросудов. К 2030 году в центральной части Москвы-реки вообще не должно остаться кораблей на дизельном топливе. А к 2035 году вся Москва-река должна пользоваться только электросудами, что позволит, конечно, значительно улучшить экологию Москвы-реки и набережной. Производственная линейка Московской верфи включает шесть типов судов — это «Москва 1.0», «Москва 2.0», «Москва 3.0» (два типа), судно для канала и круизное судно «Московское золотое кольцо». — В салоне: информационные экраны и USB-зарядки, бесплатный Wi-Fi, площадки для перевозки велосипедов, — отметил мер.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ  
vecher@vm.ru

### ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Первых пассажиров четыре новых электросудна смогут прокатить уже этим летом. После спуска на воду каждая модель пройдет испытания на водотечность и другие показатели. Кроме того, предстоит оснащение палубы и рубки капитана, установка и мебель — столики и сиденья для пассажиров. Также до конца года на верфи планируется заложить современное гибридное круизное судно «Московское золотое кольцо».

начнутся проверки на водотечность. За последнее время бригада судостроителей под руководством Кирилла Богомолова не переживает: все металлы внутри надежно соединены, каждый сварной шов ювелирно выверен. — Тут работают специалисты высокого профиля: сборщики, сварщики. Всего



### Эксперимент № 1: с шариком

Под куполом находится воздушный шарик. Но тут насос начинает откачивать воздух из-под купола.

— Внутри шарика есть небольшое количество воздуха. Когда под куполом уменьшается давление, воздух внутри шарика стремится уравновесить внешнее давление, — поясняет Константин. В итоге шарик начинает сам надуваться, хотя воздух в него не поступает. Но стоит снять колпак, как он моментально сдувается.



# Элементарно, дети!

## Пять экспериментов по физике, которые можно показать даже малышам

Учителем года Москвы стал преподаватель физики Константин Проскураков (на фото) из школы № 2100. Специально для «ВМ» он рассказал про несколько экспериментов, которые демонстрирует на уроках своим ученикам.

### Эксперимент № 4: атмосферное давление

На столе стоит блюдце с жидкостью. Константин Проскураков опускает на воду зажженную свечу и накрывает ее стаканом. Через пару секунд свеча гаснет, и вода начинает подниматься вверх.

— Это произошло из-за того, что кислород под стаканом сгорел и атмосфера начала уравнивать давление, которое стремится под стакан затолкнуть всю воду, — добавляет он.



### Эксперимент № 3: коэффициент преломления

В стеклянной колбе налито обычное подсолнечное масло. В руках у учителя — стеклянная палочка. Когда он опускает ее в масло, она становится невидимой.

— Свет распространяется в разной среде с разной скоростью. Свет, распространяясь в воздухе, проходит сквозь масло и стекло не преломляясь — одинаковый коэффициент преломления делает палочку невидимой, — поясняет педагог Константин Проскураков.

## С ЯВЛЕНИЕМ ИНЕРЦИИ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ: НАПРИМЕР, В МЕТРО

### Эксперимент № 5: с жидкостным манометром

Это задание есть на экзамене по физике в девятом классе. Педагог держит в одной руке колбу, похожую на лампочку, которая подключена к манометру.

При поднесении к прибору зажженной спички уровень давления в манометре стремительно поднимается.

— Давление в колбе становится выше, чем атмосферное, и оно выталкивает жидкость из левого колена в правое, так работают сообщающиеся сосуды, — уточняет Константин Проскураков. — По этой же аналогии в многоэтажных домах доставляется вода, за счет создания разного давления.

### Эксперимент № 2: инерция

В руках у лучшего учителя столицы картошка, нож и деревяшка. — С явлением инерции мы сталкиваемся каждый день. Когда проходим его с учениками, я привожу в пример метро. Почему при торможении вагона наше тело стремится упасть вперед, а при ускорении — назад? Потому что любое тело стремится сохранить состояние покоя или равномерного движения, — объясняет Константин Проскураков.

Педагог протыкает картофелину ножом и начинает стучать по его рукоятке деревяшкой. Казалось бы, картошка должна упасть, но она, наоборот, поднимается вверх!

— Картошка стремится остаться на том же месте в момент удара, а нож при этом опускается вниз, — рассказывает он.



# Электробус водят лучшие

## Московские водители победили на международном конкурсе

Водители Мосгортранса победили в номинации «Электробус» на 28-м Международном конкурсе профессионального мастерства в Санкт-Петербурге. «ВМ» пообщалась с победителем Романом Виноградовым, который показал лучший результат в скоростном маневрировании.

**К**онкурс водителей прошел в рамках седьмого Международного транспортного фестиваля «ТранспортФест». Он объединяет коллег из транспортной сферы со всего мира для обсуждения актуальных целей развития отрасли. Участниками конкурса стали 180 человек из 77 городов России, Белоруссии и Казахстана. Высочайшее мастерство показал водитель электробусного парка «Митино» Роман Виноградов. В профессию он пришел в 2019 году

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**МАКСИМ ЛИКСУТОВ**  
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ  
ПО ВОПРОСАМ ТРАНСПОРТА  
И ПРОМЫШЛЕННОСТИ



Московский транспорт обеспечивает высочайший уровень сервиса для пассажиров.

Техникой управляют лучшие водители, которые показывают самое высокое профессиональное мастерство на современном городском транспорте. Сегодня в Мосгортрансе работают более 5,2 тысячи водителей электробусов и свыше 8,8 тысячи — автобусов. Мы заботимся о наших сотрудниках и постоянно улучшаем условия труда.



ГУП «МОСГОРТРАНС»

**5,2**  
тысячи водителей электробусов сегодня работают и перевозят пассажиров в столице.

25 мая. Водители Мосгортранса с наградами, слева направо: Владислав Шаповалов, Тимофей Марков и Роман Виноградов

по примеру отца, который с 1996 года работал водителем автобуса и лишь пару лет назад вышел на пенсию. А мама Романа до сих пор трудится диспетчером. — Я много слышал от родителей про Мосгортранс, что это надежный работодатель. Поэтому выбрал эту профессию, — рассказал он. В прошлом году Роман Виноградов стал лучшим водителем электробуса на конкурсе «Московские мастера». Свой высокий профессиональный уровень он теперь подтвердил и на международном состязании.

— Были очень сильные соперники из Санкт-Петербурга и других городов, но я готовился. Очень рад, что смог достойно представить столицу! — поделился он. Встретить лучшего водителя электробуса можно на маршруте с289, который связывает 66-й квартал Кунцева и метро «Филевский парк». — Мне нравится совершенствовать свои навыки вождения. Задания на конкурсе были интересными,

например, нужно было проехать через тоннельные ворота, ширина которых лишь на 10 сантиметров больше, чем кузов электробуса. Требуется особая точность действий, — пояснил Роман. Кроме того, в числе других заданий — параллельная парковка, круговое движение вперед и задом, заезд в бокс.

**НУЖНО БЫЛО ПРОЕХАТЬ ЧЕРЕЗ ВОРОТА НЕМНОГИМ ШИРЕ МАШИНЫ**

— Из необычных — нужно было с одной стойки сорвать кольцо, проехать и закинуть его на другое, — добавил водитель электробуса. Вождение электробуса Роман Виноградов сравнивает с управлением самым современным транспортным средством. За время работы

## ОБЩЕСТВЕННОМУ ТРАНСПОРТУ ДАЛИ ПРИОРИТЕТ

В Москве продолжают вводить скоростные коридоры для автобусов и электробусов (на фото внизу). Выделенку для наземного общественного транспорта оградили от остальных полос более чем на 10 улицах Москвы. Самый длинный коридор в столице — на улицах Череповецкой, Лескова и Широкой — уже сократил время проезда по ним в два раза.

Особенность таких участков в том, что выделенные полосы выносят в левый ряд или на ось улицы, а остановки устраивают на специальных островных платформах. Также на перекрестках для автобусов и электробусов создают приоритетные условия. А еще выделенка в левом ряду не прерывается, благодаря чему общее число парковочных мест и въезды во двory в правом ряду сохраняются.



ДЕПТРАНСМОСКВЫ

он ездил на разных моделях, сейчас управляет самой последней — той, у которой средние двери открываются наружу.

— Честно, я больше не сяду в автобус. Электробус — это совсем другие ощущения, другой уровень комфорта не только пассажиров, но

и мой. А еще и экологию не нарушает! — отметил победитель конкурса.

**МАРЬЯНА ШЕВЦОВА**  
vecher@vm.ru

**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 Зернов (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 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 26.05.2026, 22:00. Дата выхода в свет 27.05.2026, № 23 (30349).



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

Лето уже на пороге, солнечная, теплая погода так и манит отправиться на прогулку или в дальнее путешествие. Вот только боль и ощущение тяжести в ногах грозят испортить настроение. Увы, сосуды и вены жару не жалуют. Вместе с экспертом выясняем, как избежать летних осложнений варикоза.

**С**огласитесь, обидно: планов на летний отпуск громада, хочется и по историческим местам на экскурсии побродить, и в горы, в поход с детьми отправиться, да просто в парке погулять, а ноги подводят. Наливаются свинцом, и хоть плачь — не идут, и все!

— С наступлением устойчивой теплой погоды нагрузка на вены увеличивается, причем влияние высоких температур заметно уже при 23 градусах, — комментирует сердечно-сосудистый хирург, флеболог, кандидат медицинских наук Кирилл Коваленко. Под действием тепла растянутые сосуды расширяются еще сильнее. Из-за жары и палящего солнца кровообращение в них усиливается, однако клапанный аппарат вен не справляется с током крови. В результате венозные стенки растягиваются, в варикозно расширенных венах замедляется кровоток, а застоявшаяся там кровь может легко превратиться в тромб, оторваться и привести к летальному исходу.



**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОПАСНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ВАРИКОЗА! ПРОЙДИТЕ ДИАГНОСТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ**

Соблюдение питьевого режима поддержит организм и снизит риск воспаления венозных стенок



**КСТАТИ,**

если неприятные ощущения усталости и тяжести в ногах застали вас в пути, снять их поможет простое упражнение: последовательно переносите вес тела с наружной стороны стопы на внутреннюю, а затем с пятки на носок и обратно.

## Когда сосудам жарко

**Если вовремя избавиться от болезни, лето подарит комфортный отдых**

Именно поэтому врачи предупреждают: пренебрегать первыми симптомами варикоза не стоит. Начали чувствовать усталость в ногах к вечеру, отеки — уже повод пройти диагностику варикоза и подстраховаться перед летними месяцами. Увидели, что сосудистые звездочки на ногах стали заметнее? Тоже имеет смысл обратиться к врачу, чтобы выход в купальнике на берег

моря не был омрачен вздувшимися венами на ногах. А для женщин это особенно важно, ведь, по статистике, от варикозного расширения вен страдают около 68 процентов представительниц прекрасного пола.

Чтобы поставить точный диагноз и подобрать оптимальную тактику лечения, необходимо пройти комплексное флебологическое обследование, включающее

консультацию хирурга-флеболога, осмотр и ультразвуковое дуплексное сканирование вен ног. Это «золотой стандарт» и один из самых эффективных методов диагностики варикоза на сегодняшний день.

— Нужно понимать, что варикоз — это не только косметические изъяны на ногах, это не про эстетику, а про здоровье и серьезные риски, — говорит Кирилл

Эдуардович. — Внешние проявления варикоза могут говорить об опасности таких осложнений, как образование трофических язв и тромбоза. А привести к ним летом может множество факторов: длительные прогулки под знойным солнцем, долгие поездки и частые перелеты, несоблюдение питьевого режима, который существенно повышает риск тромбообразования.

Чтобы обострение варикоза не застало врасплох, врач советует избегать длительного пребывания на жаре.

Длительное пребывание под солнцем замедлит кровоток и создаст угрозу образования тромбов. Если есть возможность, плавайте! Или совершите недолгую прогулку в тени парка или сада. Соблюдение питьевого режима поддержит организм и снизит риск воспаления венозных сосудистых стенок. Особое внимание стоит уделить и сбалансированному питанию. Кстати, избежать отеков при варикозе помогут удобная одежда и обувь. Ну а если вы все-таки почувствовали в ногах тяжесть и усталость, позвольте им отдохнуть, положив на возвышение под углом 15–20 градусов.

Соблюдение этих правил поможет облегчить симптомы варикоза в летний период. Ну а если у вас появились первые признаки варикоза, незамедлительно пройдите диагностику и не откладывайте лечение, если оно вам показано. Только так солнечное лето подарит исключительно положительные эмоции и комфортный отдых. А ваши ноги будут легкими, здоровыми и красивыми!

**ИВАН ВОРОНКОВ**  
vecher@vm.ru

**ЛЕТОМ ВАРИКОЗ ОБОСТРЕТСЯ!**

**СПЕЦЦЕНА ПЕНСИОНЕРАМ**

**ПРОВЕРЬТЕ И ВЫЛЕЧИТЕ ВЕНЫ СЕГОДНЯ!**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА +УЗИ ВЕН НОГ**

**2390** <sup>4500</sup> руб.

**СКИДКИ на лазерное лечение до 50%**

**ЗВОНИТЕ! 8 (499) 490-20-45**

ул. Каховка, 37/1 (м. Зюзино),  
ул. Солдатская, 3 (м. Лефортово)  
ул. Пресненский вал, 16/3 (м. Улица 1905 года)

**ВАРИКОЗА·НЕТ**

федеральная сеть клиник

На правах рекламы. ООО «Варикоза нет», ОГРН 1175958030490. Акция действует с 01.05.26г. по 30.06.26г., подробности об орг-ре, правилах проведения уточняйте по тел.: 8 (499) 115-07-09. Лиц. Л041-01019-24/00306317 от 27.05.16г., Л041-01167-59/00364692 от 22.09.17г.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА!**



24 марта. Руководитель отдела внешней экономической деятельности пищевой компании Камила Мандрыкина показывает манго  
ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

## Контрольная закупка

	Пятерочка	Вкусвилл	Перекресток	Магнит	Лента
<b>Манго (руб./кг)</b>	400	477	379	449	369
<b>Питхайя (руб./кг)</b>	309	560	429	269	369
<b>Киви (руб./кг)</b>	207	380	<b>179</b>	249	194
<b>Личи (руб./кг)</b>	530	<b>1000</b>	600	600	540
<b>Ананас (руб./кг)</b>	459	380	379	350	347

# Манго дешевле яблока

30

тысяч тонн манго импортируют в Россию ежегодно в основном из Китая, Египта, Бразилии.

## Почему экзотические фрукты резко потеряли в цене?

На полках столичных магазинов стали появляться экзотические фрукты с более чем демократичным ценником. «ВМ» узнала, в чем причина резкого падения цен.

Пользователи соцсетей массово радуются тому, что теперь покупка экзотических фруктов не сильно бьет по кошельку. К примеру, манго можно

найти всего за 65–100 рублей за штуку в зависимости от скидок и размера плода. Блогеры подхватили тренд и стали чаще выкладывать различные рецепты с питхайей, лонганом, папайей, ананасом, личи и маракуйей. Из них делают смузи, салаты, их замораживают, из них готовят «стеклянные закуски» (окунают в растопленный сахар и дают остыть). И, к слову, называют это «перекусом для бедных». Еще блогеры делают обзоры на экзотические фрукты из разных магазинов и признаются, что силь-

но по карману это не бьет. Например, манго обходится даже дешевле некоторых сортов яблок и других привычных нашей местности плодов. Кстати, рестораны и кафе тоже активно пользуются снижением цены. Так, из заморских фруктов делают различные соусы к мясу и рыбе, их используют для украшения блюд и сервировки. Конечно, никакое летнее меню не обходится без освежающих напитков, так что здесь фрукты становятся особенно актуальными.

## ИЗ ЗАМОРСКИХ ПЛОДОВ ДЕЛАЮТ СМУЗИ, САЛАТЫ И РАЗНЫЕ ЗАКУСКИ

Но с чем же связано такое резкое падение цен? Оказывается, этому есть несколько причин. Бизнес-аналитик и экономист Владимир Михайлов считает, что основным фактором стало укрепление рубля, которое

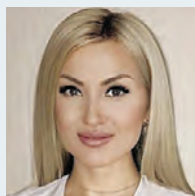
снизило закупочную стоимость импорта, а хороший урожай в странах экспортерах, в том числе в Турции, заметно увеличил предложение на рынке. В прошлом году заморозки сильно снизили урожайность, поэтому это отразилось на ценах. — Кроме того, важную роль играет и падение спроса: данные фрукты относятся к товарам не первой необходимости, люди экономят и отдают предпочтение более простым альтернативам — например, местным сезонным фруктам. В результате экспортеры вынуждены были снижать оптовые цены, чтобы реализовать большие объемы продукции, — говорит Владимир Михайлов.

По словам эксперта, ретейлеры транслируют эти изменения в розничные цены, нередко дополняя их различными промоакциями: это тоже помогает стимулировать спрос. — Конкуренция между торговыми сетями дополнительно ускоряет снижение цен — когда один уменьшает стоимость, другие вынуждены следовать за ним, чтобы не терять прибыль. В перспективе динамика цен будет зависеть от дальнейшего изменения курса рубля, урожайности в странах поставщиках и уровня доходов, — добавляет Владимир Михайлов.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО  
vecher@vm.ru

## ЧТОБЫ ЛАКОМСТВО НЕ НАВРЕДИЛО ОРГАНИЗМУ

Многим кажется, что фрукты можно есть в неограниченных количествах. Однако все хорошо в меру, потому что передозировка витаминов и других элементов может стать причиной проблем со здоровьем. Нутрициолог Юлия Половинская (на фото) отмечает, что экзотичность вовсе не является гарантией пользы. Организму



важнее состав, свежесть, количество и переносимость. — Киви и цитрусовые дают витамин С, манго — витамин С, фолаты и каротиноиды, персики и нектарины — воду и клетчатку. А вот питхайя по витаминам скромная. Фрукты можно включать в рацион, но не нужно делать основой, — считает эксперт.

■ Сухофрукты тоже часто выглядят хорошей альтернативой конфетам. Но при сушке из них уходит вода, поэтому переест калорий и сахаров в сухофруктах гораздо проще,



чем в свежих фруктах. Чтобы цукаты хранились дольше, могут использоваться диоксид серы и сульфиты. — Иногда в сухофрукты добавляют сироп или красители. Натурально высушенный фрукт темнеет. Слишком оранжевое манго, наличие липкости или идеальные по форме и размеру кусочки

цукатов — повод посмотреть состав, — объясняет нутрициолог. ■ Так как же правильно есть фрукты? Обычному человеку вполне достаточно 1–2 порций в день по 100–150 граммов. При диабете, инсулинорезистентности, снижении веса и тяге к сладкому между шоколадкой или фруктом следует выбрать фрукт. — Их лучше сочетать с обычным приемом пищи. Киви и манго можно добавить в творог, натуральный йогурт или кашу (1). Персики и нектарины — в салат с нурицей, зеленью или мягким сыром. Цитрусовые подходят к рыбе

и птице. Авокадо — к яйцам, овощам, слабосоленой рыбе, цельнозерновому хлебу (2), — советует Юлия Половинская.



АНАТОЛИЙ ЦЫМЕЛЮК, SHUTTERSTOCK/FOTODOM

«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!



# Чайковский у реки парит

Лето — время фестивалей под открытым небом. А какими они будут через 100 лет? И какие музыканты будут пользоваться популярностью?

Основатель продюсерского центра Игорь Козлов в беседе с «Вечерней Москвой» подчеркивает, что и сейчас в организации концертов и фестивалей активно применяются современные технологии. Да и самих артистов все чаще заменяет нейросеть. Такие ролики мгновенно разлетаются в сети.

— Однако такая новая музыка и «звезды», созданные с использованием искусственного интеллекта, не становятся популярными, слушатели их быстро забывают. И уж точно они не заменят легендарных артистов. Я считаю, что уже через 50 лет в столице будет возможность воссоздавать концерты ушедших звезд мировой эстрады и великих композиторов. Мы активно движемся в этом направлении, — рассказал Игорь Козлов.



### Гитарное соло на крыше

Рок-арена на крыше небоскреба «Москва-Сити» бьет рекорды посещаемости. Цифровые аватары Фредди Меркьюри и Джими Хендрикса воссозданы на основе оригинальных записей XX века с точностью до мельчайших деталей. Эффект «живого пламени» и искр вокруг гитар — это не графика, а разряды ионизированного воздуха.

### Армстронгу у стен Кремля

Прямо у стен Кремля парят неоновые платформы. Это джазовая сцена, где винтажная 3D-проекция Луи Армстронга исполняет свои бессмертные хиты. Нейросеть генерирует новые импровизации на ходу, улавливая общее настроение зрителей. Музыкальный поток здесь превращается в световых бабочек, которые разлетаются прямо из раструба его золотой трубы.

**МУЗЫКАНТЫ  
ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ  
СО ЗРИТЕЛЯМИ**

### Создают и новые шедевры

Голограммы музыкантов прошлого не просто повторяют старые композиции — они полноценно взаимодействуют с аудиторией, шутят, импровизируют и создают новые шедевры в реальном времени. Границы между прошлым и будущим окончательно стерты.

### Слушай только свой концерт

Москва полностью перешла на купольные акустические системы. Прозрачный барьер над городом удерживает и изолирует миллионы децибел. Прямо сейчас в зале звучат три совершенно разных музыкальных направления, но благодаря квантовому разделению звуковых частот зрители слышат только ту сцену, на которую настроены их персональные устройства.

### Классика над водой

Нижняя площадка фестиваля расположена над Московской-рекой. Круглая сцена из умной воды служит идеальным резонатором. Огромная золотая голограмма Петра Ильича Чайковского дирижирует виртуальным оркестром. Музыка визуализируется в виде волн и неоновых колец энергии.



Наведи, и картинка оживет!



Смотри больше видео

VECHER@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.

Уже в эту субботу в городе стартует масштабный фестиваль «Лето в Москве». Доставайте календари и отмечайте главные события самого жаркого сезона!



благотворительных акциях, а также прямо рядом с домом во всех округах столицы, — отмечает депутат Мосгордумы Александр Лиханов (на фото).

Среди мест притяжения: парки, скверы, площади — как центральные, так и в округах. Задействуют районные места встреч, олимпийский комплекс «Лужники», павильоны и открытые зоны ВДНХ, локации «Московских сезонов», учреждения культуры и спорта, тематические арт-павильоны, которые, как и в пре-

жние пару лет, удивят внешним видом и наполнением.

— Проект «Лето в Москве» дает возможность предпринимателям показать себя: продемонстрировать продукцию, найти клиентов и привлечь их на свои площадки, — продолжает столичный парламентарий.

#### «Сезон проекта «Сделано в Москве»

В предстоящем сезоне будут работать уже любимые многими арт-павильоны проекта «Сделано в Москве», бассейны под открытым небом, веранды и места для пикников. До 9 сентября цветочные композиции будут радовать москвичей, как и в прошлом году. На фото: москвичка Мария Козлова на Манежной площади.

КАЖДЫЙ НАЙДЕТ  
ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ  
И ПРОВЕДЕТ ЖАРКИЙ  
СЕЗОН С ПОЛЬЗОЙ



## ПОДАРКИ И СУВЕНИРЫ



В рамках проекта «Лето в Москве» на центральные и окружные фестивальные площадки вернутся владельцы малого бизнеса, которые подготовили огромное количество сувениров ручной работы и других интересных подарков. Среди товаров — арт-энциклопедии, вышивки, картины, настольные игры, гравюры, сувенирная продукция: деревянные игрушки и ангелы, чехлы на телефоны, шоперы, шкатулки и многое другое.

Богатой обещает быть и гастрономическая программа, отдельные недели которой посвящают кухням зарубежных стран.

Улицы Москвы превратятся в сады. Среди зелени и цветов можно будет укрыться от солнца и отдохнуть. Первые локации фестиваля «Сады и цветы» уже открыты. На фото: юная москвичка Алена Ватутина.

# С Н О В Ы М

## Топ-3 спортивных событий

### «Спортивные выходные»

**Когда:** 1 июня — 6 сентября  
**Где:** количество площадок — 57  
Участников ждут более 4000 тренировок, мастер-классы профессиональных тренеров, заряд бодрости, энергии и вдохновения. Можно выбрать занятия по йоге, растяжке, танцам, фитроку, зумбе-тонинг, инсайд-флоу-йоге и другим активностям. На фото: москвички Александра (слева) и София Варкентины.

### Фестиваль настольного тенниса

**Когда:** 31 мая  
**Где:** Лужники  
В это воскресенье планируется установить мировой рекорд по числу участников турнира. Около 7000 спортсменов разного возраста



и уровня подготовки — от любителей до опытных игроков — сражаются за звание лучших. На арене установят 200 столов для настольного тенниса и задействуют одновременно 100 судей. Соревнования будут организованы в категориях «Детский турнир», «Любительский турнир» и «Ветераны».

### «Шахматный сквер»

**Когда:** 30 мая — 6 сентября  
**Где:** сквер у гостиницы «Метрополь», Самотечный сквер и музей-заповеднике «Царицыно»  
На площадках можно будет бесплатно взять шахматные доски с фигурами, а также электронные или механические часы. В выходные дни в игровых зонах станут ждать профессионалов и продвинутых любителей. На фото: москвичка Елена Титова с внучкой Анной.

## Топ-3 для любителей

### «Усадьбы Москвы»

**Когда:** 30 мая — 1 сентября  
**Где:** московские парки и усадьбы  
Проект приглашает познакомиться с историей старинных особняков. В усадьбах и парках будут проходить творческие пикники, экскурсии, литературные встречи и лекции. Жители и гости столицы смогут посетить 60 усадеб, а также культурные и туристические пространства. Всего фестиваль объединит 77 площадок. Впервые в этом сезоне фестиваль пройдет также в усадьбах Московской и Тульской областей, а спикеры из региональных усадеб примут участие в столичных мероприятиях. Готовим специальный маршрут по 25 историческим усадьбам Москвы. По пути гости узнают истории, связанные с литературой, музыкой, живописью, театром.

### «Шереметев-фест»

**Когда:** 27–28 июня  
**Где:** парк «Останкино» на ВДНХ  
Масштабный праздник истории, театра, музыки и светской культуры начала XIX века приурочен к 275-летию со дня



АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК, ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ, МАРИЯ ХАЛЦОВА, ПЕДАГОГ САМИТИНА, СЕРГЕЙ ИСЕКОВЕЦ / АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ «МОСКВА»

## Топ-3 творческих фестивалей

### Международный открытый фестиваль «Театральный бульвар»

**Когда:** 30 мая — 30 августа  
**Где:** новыми площадками в дополнение к уже любимым зрителям станут Пушкинская набережная в Парке Горького и Царская набережная в музее-заповеднике «Коломенское». Горожан ждут оперные и балетные постановки, мюзиклы и моноспектакли, выступления уличных артистов. К событию присоединятся ведущие столичные театры, среди которых «Современник», Российский академический молодежный театр, Московский драматический театр имени А. С. Пушкина, Государственный академический театр имени Моссавета. *На фото:* артистка Мария Королева.

### Детский фестиваль искусств «Небо»

**Когда:** 30–31 мая  
**Где:** парк «Музеон»  
 На два дня «Музеон» станет местом, где дети вместе с родителями смогут поближе познакомиться с тем, как устроены разные виды искусства. Ребятам предложат поучаствовать в мини-спектакле, в игровой форме изучить принципы работы с цветом и композицией, попробовать сочинить литературный сюжет. На сценах выступят артисты 17 коллективов, включая труппу из Бразилии.

### IV Московский летний музыкальный фестиваль «Зарядье»

**Когда:** 6 июня — 5 июля  
**Где:** концертный зал «Зарядье»  
 Фестиваль станет крупнейшим событием столицы в мире классической музыки. На сцене концертного зала «Зарядье» выступят ведущие творческие коллективы страны: симфонические оркестры Государственного академического Большого театра России и Мариинского театра, Российский национальный оркестр, Московский государственный симфонический оркестр под руководством Ивана Рудина и другие.



# Летом!

## История

рождения графа Николая Шереметева — выдающегося мецената, покровителя искусств и создателя одного из главных культурных центров своего времени. Тема фестиваля 2026 года — «Великолепная эпоха». Особое внимание уделять культуре русского бала, дворцовому этикету, традициям светских приемов и народным гуляньям времен графа Николая Шереметева.

### «Времена и Эпохи»

**Когда:** 10–14 июня  
**Где:** кинопарк «Москино», центральные площадки  
 «Времена и Эпохи» пройдут в Москве в 14-й раз. В рамках фестиваля проведут реконструкции ключевых событий мировой и российской истории, мастер-классы по старинным ремеслам, квесты, экскурсии, музыкальные выступления. Гости смогут попробовать блюда по старинным рецептам и поучаствовать в народных играх. Для посетителей подготовят реконструкции сражений разных периодов: от Средневековья до Первой мировой войны.  
*На фото:* реконструктор Инесса Дронова.



## Топ-3 добрых дел

### Благотворительный фестиваль «Город неравнодушных»

**Когда:** июнь — август  
**Где:** фестивальные площадки  
 Гости присоединятся к творческим мастер-классам и смогут внести свой вклад в добрые дела Москвы. Посетители ярмарки познакомятся с деятельностью НКО, узнают, какие добрые дела они делают для города и горожан, и смогут внести свой личный вклад в их проекты. *На фото:* волонтер Светлана Белова и пес Руфус.

### Добрые дела онлайн

**Когда:** ежедневно  
**Где:** онлайн  
 Помочь проверенным организациям может каждый с помощью благотворительного сервиса на портале mos.ru. Он объединяет более 100 проверенных некоммерческих организаций столицы. Сделать пожертвование можно в несколько кликов.

### «Домики добра»

**Когда:** 30 мая — 1 сентября  
**Где:** окружающие площадки по всему городу и в центре  
 «Домики добра» будут открыты на фестивальных площадках по всему городу. Жители смогут принести в них средства личной гигиены, носки, сладости, игрушки, книги, корм для животных, а также подписать открытки с пожеланиями.

## ЗАБРОНИРОВАТЬ БЕСПЛАТНО

В новом сезоне проекта «Лето в Москве» для бесплатного бронирования доступно более 50 городских площадок для проведения собственных мероприятий. Среди них — сцены, шале с беседками и танцевальные площадки, расположенные в разных районах. Бесплатное бронирование доступно всем жителям столицы, а поможет в этом сервис «Все на улицу!». Он был создан для того, чтобы любой желающий смог стать частью городской культурной жизни и провести собственное мероприятие в общественном пространстве. Для участия достаточно идеи и заявки. Забронировать площадку бесплатно могут физические лица, самозанятые, индивидуальные предприниматели, компании, представители креативных индустрий. Чтобы стать организатором, заявку нужно подавать не позднее чем за три календарных дня до планируемой даты. Ее рассмотрят в течение 48 часов.



# Учитесь мыслить позитивно

## Телеведущая Арина Шарапова откровенно о предпочтениях зрителей

Телеведущей, тележурналистке, преподавателю и общественному деятелю Арине Шараповой 30 мая исполнится 65 лет. «ВМ» пообщалась с юбиляршей.

**Арина, расскажите, как собираетесь отмечать юбилей. Празднуете каждый год или не всегда?**

Обычно устраиваем большие, громкие застолья, но сейчас хочется тишины. Настроение у меня отпраздновать по-семейному. Мы соберемся на даче с детьми, накроем стол и отметим без лишнего шума.

**Вы всегда подчеркиваете важность просвещения и духовного развития. Как к этому пришли?**

Побывав недавно в Китае, я воочию убедилась в том, насколько важна просветительская работа и как тщательно ее проводят там: в школах и университетах учат бережно относиться к истории страны, чтить память о прошлом. Для них такие понятия, как семья, трудолюбие и духовно-нравственные ценности, являются основой. И наша страна ведет работу над распространением культурных ценностей, в том числе и я снимаю фильмы под общим названием «Культурный код. Россия», ориентируясь на школьников и студентов.

**Где их показываете?**

В учебных заведениях, а после обязательно беседуем с ребятами, обсуждаем увиденное. Этот новый формат мы назвали «фильмы-дискуссии». Людям нужен твердый фундамент, который напрямую связан с ценно-

**МОЛОДЕЖЬ НЕ СМОТРИТ ТЕЛЕВИЗОР, НО ЗНАЕТ ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММЫ**



### ДОСЬЕ

Арина Шарапова родилась 30 мая 1961 года в Москве. Два высших образования. С 2016 года — заместитель председателя Общественной палаты Москвы. Более 25 лет работает ведущей на федеральных каналах. В 2026 году стартовали съемки ее нового проекта — «Герои нашего времени: истории, которые нас объединяют». Премьера намечена на июль.

Арина Шарапова входит в список наиболее влиятельных женщин российского телевидения

стями, объединяющими нас всех. Благодаря Президентскому фонду культурных инициатив есть замечательная возможность рассказывать молодежи о милосердии, справедливости, о чувстве пульса родины. И я радуюсь, что все больше людей вовлекаются в эти темы. Часто повторяю: научитесь, пожалуйста, думать хорошо. Попробуйте хотя бы целый день, с утра и до самой ночи, мыслить позитивно. В Библии самое частое слово — «радуйся», и когда мы ловим это состояние внутреннего солнца, жить становится легче.

**У вас огромный стаж работы на телевидении. Как вам сегодняшнее ТВ?**

Телевидение невероятно разнообразное. Когда я общаюсь с молодежью и спрашиваю, смотрят ли они телевизор, часто слышу в ответ «нет», но потом выясняется, что ребята прекрасно знают сериалы и проекты на таких каналах, как «Пятница», STS или TNT. Другое де-

ло — федеральные каналы, на которые ориентируется более взрослая аудитория, хотя проекты вроде «Голоса» и передачи о путешествиях привлекают и молодых.

**Сейчас вы ведете передачу «Доброе утро». Комфортно вставать рано?**

Да. Очень люблю этот проект, ведь я жаворонок и с удовольствием прихожу на работу пораньше, чтобы выпить чашечку кофе на берегу Москвы-реки или на Ленинских горах, где стоит наша передвижная студия. Это прекрасно в любую погоду.

**А как вы относитесь к тому, когда опытных телевизионщиков с поставленными голосами ввиду возраста отодвигают и ставят менее опытных молодых?**

Мне кажется, это уже вопрос ответственности каждого конкретного канала, и федеральные каналы относятся, например, к голосам своих ведущих, дикторов и журналистов очень тщательно. На самом деле на телевидении работает огромное количество настоящих профессионалов. Это слаженные, большие коллективы, которые трудятся как часы, и это дорогого стоит. Конечно, мы всегда болезненно относимся, когда кто-то из команды вдруг уходит, но, как правило, такого не случается. Вот у нас в «Доброе утро» люди работают по 30, а то и по 40 лет, и это говорит о том, что профессионалы предпочитают оставаться на месте, потому что виртуозно знают свое дело.

**Молодежь сейчас уходит от ТВ, «переходит» в телефоны. Как думаете, почему?**

Возможно, что именно телевизор в привычном его понимании молодые люди не смотрят, но они знают все основные программы. Конечно, многие что-то находят в интернете, кто-то с мобильных телефонов, но утверждать, что телевидение исчезло из их жизни совсем, было бы неверно. Жизнь меняется, гаджеты становятся ближе, но и ТВ находит способы привлекать молодую аудиторию.

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

**Как вам удастся выглядеть столь прекрасно? Есть ли секреты молодости?**

Спасибо большое за комплимент! Мне как женщине приятно слышать такие слова. Секретов нет. Я считаю, что это в первую очередь генетика — за что спасибо моим маме и папе, и любовь к жизни. Зарядку я не делаю, зато дважды в день, утром и вечером, по часу гуляю с со-

бакой. А еще — часто улыбаюсь. Идет откуда-то изнутри, на уровне ДНК — дар от родителей и от судьбы. Я, конечно, делаю это не все время, было бы подозрительно, а когда сердце подсказывает.

**Скажите, а где вы берете силы на все ваши проекты? Что вдохновляет?**

Труд, будучи одной из главных наших ценностей, сам по себе является неотъемле-

мой частью жизни. Но, конечно, даже в такой насыщенной работе нужно находить возможность отдыхать. Я с удовольствием провожу время на даче, бываю с друзьями в кино, мы встречаемся с детьми, разговариваем, общаемся, ходим в гости. Меня вдохновляет сама жизнь во всех ее проявлениях.

**Если бы была возможность, чтобы вы хотели изменить**

**в своей жизни в целом? В какой области могли бы себя еще проявить?**

Я живу сегодняшним днем и принимаю жизнь такой, какая она есть, стараясь ее совершенствовать. Мне кажется, это самое главное. Планирую работать дальше и не хочу останавливаться. Ведь это дает ту самую возможность видеть мир и, по сути, продлевает жизнь.

**Ваши три заветных желания сегодня какие?**

Мира, мира и победы!  
**На какой возраст сами себя ощущаете? Для многих женщин цифры в паспорте имеют большое значение.** Я чувствую себя отлично, полна сил, энергии и желания творить. Это самое главное.

Подготовила ДИНАРА КАФИСКАИНА  
vecher@vm.ru

**Певица Анна Седокова: вода да рыбий жир**

Мое главное бьюти-оружие — крем. У меня даже есть девиз: «Лучше плохой крем, чем никакой!» Недавно запретила себе ложиться спать, пока не нанесу на тело кокосовое масло. Весной и летом обязательно увлажняю кожу, в том числе изнутри: у меня всегда с собой бутылка воды. А еще употребляю в пищу правильные жиры: пью в капсулах рыбий жир и не забываю есть авокадо.



**Певица Екатерина Болдышева: для шелковистой кожи**

Мне кажется, чтобы хорошо выглядеть, надо в первую очередь хорошо высыпаться и быть на позитиве. Если ты живешь постоянно в состоянии стресса, элишься, ревнуешь, ненавидишь, завидуешь, то все это рано или поздно ляжет печатью у тебя на лице, и тогда никакие процедуры и секреты красоты тебе не помогут. Декоративную косметику в повседневной жизни стараюсь не использовать, чтобы кожа могла отдохнуть от почти ежедневного концертного грима. Мое любимое бьюти-средство — это масло для тела. Мой фаворит — масло с ароматом зеленого чая, бергамота и сандала. Это масло мгновенно увлажняет кожу и делает ее невероятно нежной и шелковистой.



**Актриса Марина Зудина: овсянка, сэр**

Два раза в неделю я хожу в бассейн. И один раз в неделю в сауну. Я люблю просто сидеть и париться, дышать приятными маслами, а иногда могу взять с собой мягкий скраб, и тут неважно какой, ведь все они одинаковые, главное — наносить по инструкции производителя. А сауна помогает мне расслабиться и наполниться необходимой энергией. Один-два раза в неделю я делаю питательную и омолаживающую маску из овсянки. В большой миске смешайте 2 столовые ложки овсянки, 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку нежирного йогурта до образования густой пасты. Нанесите маску на очищенное лицо, избегая области вокруг глаз. Оставьте на 15–20 минут, позволяя маске проникнуть в кожу и омолодить ее. Смойте теплой водой и нежно высушите лицо. Особое внимание весной уделяю волосам. В уходе предпочитаю естественные масла. Пользуюсь кокосовым и репейным маслами, которые не только укрепляют волосы, но и делают их более блестящими и послушными. Наношу их каждый день перед сном в малом количестве, как бы слегка увлажняя кончики волос.



# Зеленый чай, вода да луковичца

## Артисты поделились с «ВМ» советами по домашнему уходу за собой в жаркий сезон

Уже совсем скоро наступит лето, и солнечные лучи станут более активными. Сохранить здоровье кожи и волос в жаркий сезон поможет правильный уход. Знаменитости поделились с «ВМ» своими советами из личного опыта.

**Певица Ханна: кофе с сахаром**

Очень люблю готовить питательный скраб для кожи. Я делаю его из натуральных ингредиентов. Для скраба понадобится одна кружечка тростникового сахара, по половине кружечки кокосового масла и молотого кофе. Можно добавить две чайные ложки ванилина для нежного аромата. И получается просто бомба! Такой состав отлично питает и подтягивает кожу. Им можно пользоваться хоть каждый день.



## ЛУЧШЕ ВСЕГО УВЛАЖНЯЕТ КОЖУ МАСЛО С АРОМАТОМ БЕРГАМОТА ИЛИ САНДАЛА

**Актриса Елизавета Боярская: бабушкины рецепты**

Для волос я делаю маску из коньяка, яичного желтка и лука. Правда, у этой маски есть один минус — неприятный запах, но зато она легко смывается, и, кстати, запах тут же уходит. Прекрасно смягчает волосы также репейное масло с добавлением красного молотого перца. А для рук и ног прекрасно подходит оливковое масло. Только надо хотя бы на полчаса обмотаться целлофаном, тогда эффект будет гораздо лучше. Если говорить о кремах, для меня самое важное — наличие натуральных компонентов, прежде всего трав (облепихи, ромашки, череды). Я доверяю косметике на травах, потому что это бабушкины рецепты, которыми пользуется не одно поколение. Такие составы можно покупать, а можно делать самим, ведь сейчас в интернете легко найти десятки простых и эффективных народных рецептов.



**20**

минут — максимальное время, в течение которого можно находиться на солнце без вреда для кожи и волос.

ЛИЧНЫЙ АРХИВ SHUTTERSTOCK/ФОТОДОМ



Этой весной жители Москвы, Подмосковья и других регионов жалуются на аномальное нашествие комаров. «Вечерка» поговорила с экспертами о том, как избавиться от такой напасти, а также как избежать последствий от укусов насекомых.

Эксперты отмечают, что в этом году не только увеличилось количество кровососущих насекомых, но и их появление произошло на три-четыре недели раньше обычного срока. Энтомологи объясняют, что столь ранняя активность связана с такими факторами, как обильные снегопады в зимний сезон, таяние большого снежного покрова весной и раннее потепление, которое сопровождалось обильными осадками.

— Жизненный цикл включает стадии яйца, личинки, куколки и имаго. Самка откладывает от 30 до 150 яиц каждые 2–3 дня. Вылупление личинки происходит в течение 48 часов, затем она проходит три линьки. После четвертой личинка превращается в куколку, — рассказал биолог Глеб Ефремов. Так, сначала снег, которого этой зимой выпало очень много, стал укрытием с хорошей термоизоляцией. Условия позволили личинкам комаров с легкостью пережить холода и остаться

## Комару нос подточим!

### Как обезопасить себя от надоедливых насекомых

#### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**ЛАРИСА ЖУРАВЛЕВА**  
ВРАЧ-ПЕДИАТР



Комариные укусы способны вызывать такие опасные и неприятные состояния, как аллергические реакции. Они могут вызвать местное покраснение кожи с зудом и отеком, а также системные реакции в виде отека Квинке и анафилактического шока, который может даже привести к летальному исходу. Кроме того, комары — переносчики различных инфекционных заболеваний. Еще в место укуса при расчесывании возможно занести инфекцию с развитием бактериальных осложнений, например, фурункулов. И, конечно, комары могут доставлять психологические неудобства из-за писка, а также сильного раздражения на коже.

жизнеспособными. После таяния снежного покрова на многих территориях, особенно в Центральном регионе, образовались масштабные временные водоемы. Источники воды играют роль прекрасных инкубаторов, в которых проходят свое развитие личинки многих насекомых, и в особенности комаров. Раннее потепление

только ускорило процесс созревания. В итоге в этот сезон маленькие комары появились на свет в срок, который в 2–3 раза короче обычного периода вылупления. Благодаря таким условиям популяции насекомых удалось выжить до сезона



Взрослые лягушки питаются в том числе комарами



Комары появились раньше срока

# 4

месяца максимально может прожить самка комара при благоприятных для нее условиях.

Комары появились раньше срока

ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

активности в большем составе, чем обычно. Но специалисты поспешили развеять миф о длительности нашествия комаров. Их число уменьшится в ближайшее время с приходом

## СЕРЬЕЗНАЯ АЛЛЕРГИЯ НА УКУС — ПОВОД НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

жары и активного солнца. Еще на борьбу с комарами в дикой природе «выйдут» их основные враги: лягушки, стрекозы и птицы. — Взрослые лягушки действительно поедают комаров, но их влияние на по-

пуляцию этих насекомых не является определяющим. Головастики, в отличие от взрослых особей, не уничтожают личинок комаров. Кроме того, представители данного вида земноводных питаются разнообразными насекомыми, не ограничиваясь только комарами, — пояснил эксперт. Но, по словам биолога Глеба Ефремова, людям не стоит радоваться возможности полного уничтожения комаров. Насекомые, как и остальные представители фауны, — это неотъемлемая часть экосистемы.

— Комары, особенно в условиях тайги и тундры, становятся пищей для пернатых. Они также участвуют в очищении водоемов, обогащении почвы и опылении растений, — добавил специалист.

АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ  
vecher@vm.ru

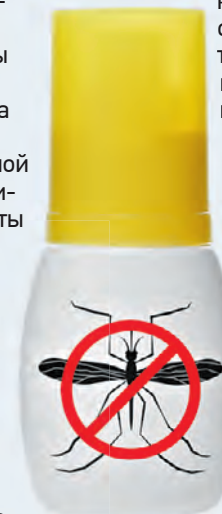
## ЧЕМ ПОБЕДИТЬ ВРЕДИТЕЛЯ

■ К одним из самых эффективных способов защиты от комаров относят электрические фумигаторы для дома и квартиры. Приборы работают со сменным блоком со специальной жидкостью или одноразовыми пластинами, которые пропитаны средствами, убивающими насекомых. ■ Также для дополнительной защиты жилища в период комариной активности эксперты рекомендуют открывать окна только при наличии москитной сетки. В зависимости от частоты и размера отверстий такие перегородки способны обезопасить помещение и позволить циркулировать свежему воздуху. ■ Во время прогулки надежнее всего защитят кожу от укусов спреи и аэрозоли с диэтилтолуамидом или икаринидом. Вещество с помощью аэрозоля нужно нанести на одежду и открытые участки тела. ■ В качестве экологичного метода защиты, особенно для людей,

склонных к раздражениям на коже и аллергиям, а также при наличии маленьких детей рекомендуют использовать репелленты на основе эфирных масел. Например, экстракты цитронеллы, эвкалипта, гвоздики или лаванды. Они безопасны для аллергиков и детей.

■ Одним из новых и удобных изобретений для защиты от комаров считаются браслеты, пропитанные ингредиентами, похожими на те, что наносят на кожу в качестве спрея. К сожалению, на данный момент эксперты отмечают малую эффективность таких приспособлений. Браслеты от комаров будут работать только при небольшом скоплении насекомых.

Они также имеют узкий радиус действия. ■ Можно разрезать лимон или апельсин пополам и воткнуть в мякоть несколько бутонов сухой гвоздики. Поставьте тарелку с фруктом на стол — это отлично отпугивает комаров на открытом воздухе.



Скоро гурманы отметят день рождения майонеза — одного из любимых соусов миллиона людей. «ВМ» узнала его историю.

# Целую армию майонезом кормили

## Популярный соус придумали случайно

По словам повара Максима Титова, существует несколько версий происхождения этого продукта. Согласно самой популярной, он появился на свет совершенно случайно. Когда в 1756 году французские войска под командованием герцога де Ришелье осадили город Маон — столицу острова Менорка, у солдат осталось мало продуктов. Омлеты надоели, и повар герцога попробовал взбить вместе яйца, оливковое масло, соль, лимонный сок. Так и получился майонез. — А вот жители Балеарских островов, входящих в состав Испании, утверждают, что похожий соус был у них задолго до XVIII века. В испанских источниках XVI–XVII веков встречаются описания соусов, изготавливаемых на основе масла и яиц, — рассказывает Максим Титов. — Многие также утверждают, что подобный продукт существовал на Ближнем Востоке еще в Средние века. Но майонез стал популярным в Европе только в XIX веке, в 1806 году впервые появился в поваренной книге. В XIX веке соус готовили дома или в конкретных ресторанах. В начале XX века началось его промышленное производство. В 1905 году иммигрант из Германии Ричард Хеллманн открыл в Нью-Йорке гастроном, в котором продавал разные виды майонезов. В послед-



Покупательница Яната Осокина выбирает в магазине майонез.

ФОТО: ОКСАНА ХУДАЙБЕРДИЕВА



**В РОССИИ ДОБАВЛЯЮТ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, В ДРУГИХ СТРАНАХ — ОЛИВКОВОЕ**

### КСТАТИ,

классический майонез должен содержать не менее 50 процентов жира. Если жирность продукта составляет от 15 процентов до 50 процентов, а яичных продуктов меньше нормы, он классифицируется как майонезный соус. Жирность «Провансаль» — 67 процентов.

ствии он придумал свой фирменный рецепт. Майонез изготавливают из яичного желтка, растительного масла, соли и щепотки сахара. Впоследствии популярным рецептом стал тот, в который добавляют уксус и черный перец. Также в майонез часто добавляют горчицу и лимонный сок. В России и в республиках бывшего СССР чаще всего в майонез добавляют подсолнечное или горчичное масло. А вот в других странах в качестве ингредиента почти всегда



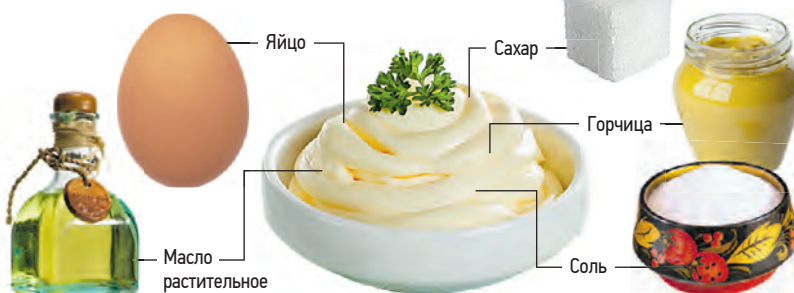
Майонез уместен в ряде блюд: сэндвичах, салатах, супах.

Нужно обращать внимание на то, из чего он приготовлен. Промышленный майонез содержит много не самых полезных добавок: консерванты и усилители вкуса. Я рекомендую хозяйкам попробовать приготовить майонез «из-под ножа», чтобы быть уверенными в том, что майонез натуральный. Правда, храниться такой продукт будет существенно меньше, чем магазинный.

используется оливковое масло. Майонез из года в год входит в списки самых вредных продуктов. Врач Андрей Звонков объясняет, что все зависит от рецептуры. — Наш «Провансаль» — это один рецепт, а французский майонез совсем другой. Продукт калорийный, в основном из-за растительного масла. Если в майонезе много уксуса, он однозначно вреден. В любом случае ложками его есть нельзя.

АНДРЕЙ ЗВОНКОВ  
vecher@vm.ru

### Классический состав



### ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕНЫ

Для тех, кто следит за фигурой и здоровьем, «Вечерка» подобрала альтернативы майонезу.

■ **Йогурт.** Натуральный йогурт придает блюду легкий сливочный вкус и имеет низкую калорийность. Его можно есть практически в любых количествах. Можно добавить чеснок, зелень, лимонный сок, горчицу, мед или специи для разнообразия вкуса.

■ **Сметана.** По сравнению с майонезом, более легкий для усвоения продукт. Если добавить лимонный сок или яблочный уксус, получится заправка с легкой кислотной, которая подойдет к жирному или соленому.

■ **Соусы на основе тофу.** Тофу можно взбить с уксусом или лимоном, добавить по вкусу горчицу, соль и специи. Такой продукт подойдет вегетарианцам и отлично сочетается с разными овощами.



### 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 пародонитом. А как можно помочь этим пациентам? Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Сейчас на эту процедуру идет акция: скидка 50%. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов.

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

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

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

### НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

### СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

Сейчас отмечается снижение цен, но на разные районы и категории жилья по-разному. Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? Узнайте ее реальную стоимость в Агентстве «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

Выгодно продайте свою недвижимость и купите ПЕРСПЕКТИВНУЮ, проверенную квартиру в Москве или области, на вторичном рынке или новостройку, на льготных условиях, со скидками.

Звоните сейчас, чтобы узнать за сколько можно продать вашу квартиру. С 9 до 21 без выходных.

+7 (495) 374-64-64 Ankvartira.ru

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 133, 158

# Я пойму все по шипам

## Какие цветы можно использовать в гаданиях

Неофициальный праздник — День гадания на ромашке отмечают в России 29 мая. «Вечерка» пообщалась с травником, эзотериком, исследователем славянских практик Ильей Кио и узнала, какие еще способы гадания есть кроме любит-не-любит.

**Р**омашка, как отмечает эксперт, относится к цветам «небесного свода». Все потому, что желтые цветы (например, подсолнухи) были символами солнца. Белые (тут можно вспомнить лилии) — обозначали луну. Ромашка же с ее сердцевинкой и лепестками объединила оба этих цвета. Поэтому ее активно использовали в гаданиях. — Ромашку считали сакральным цветком. Через нее люди обращались к небу, чтобы узнать, какое будущее их ожидает, — объясняет Илья Кио. — А еще ромашку древние славяне также часто использовали в качестве подношения и дара богам.

### Узнать все

Способов гадания на ромашке множество. Так, один из них похож на знаменитое любит-не-любит и также связан с четным и нечетным количеством лепестков. Нужно задать вопрос и пересчитать лепестки цветка.

— Если их количество нечетное, то ответ на вопрос положительный. А вот четное говорит о грядущих сложностях, например, в принятии решения. В случае если вы насчитали, скажем, 16 лепестков, не стоит торопиться с озвучиванием вас вопросом — пока путь к нему закрыт, — рассказывает эксперт. — Еще ромашку можно положить на воду и загадать желание. Если цветок утонул, тогда вашему желанию сбыться

ЛИЧНЫЙ АРХИВ, SHUTTERSTOCK/ФОТОДОМ



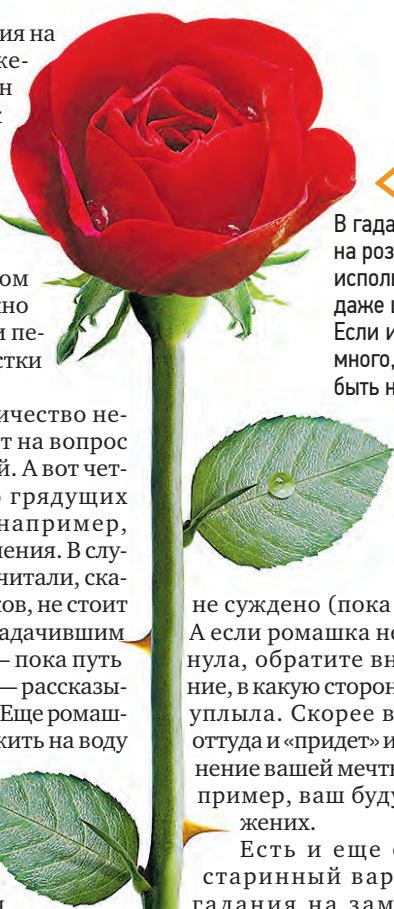
# 49

процентов россиян верят в гадания. А 10 процентов уверены: они обладают экстрасенсорными способностями.

Илья Кио отмечает, что ромашка у наших предков считалась цветком «небесного свода»: она сочетает в себе цвета солнца и луны



Если роса с желтого одуванчика чистая, значит, вас точно ждет удача в любви



В гадании на розе используют даже шипы. Если их много, стоит быть начеку

не суждено (пока что). А если ромашка не утонула, обратите внимание, в какую сторону она уплыла. Скорее всего, оттуда и «придет» исполнение вашей мечты. Например, ваш будущий жених.

Есть и еще один старинный вариант гадания на замуже-

ство. Девушка собирала ромашку в пучок, а потом подкладывала его под дверь молодому человеку. Если парень отгадывал, кто именно собрал травы, значит, паре было суждено быть вместе. — А еще можно загадать желание, сорвать цветок и отнести его домой. Чем дольше ромашка простоит в воде свежей и бодрой, тем более позитивный будет прогноз для исполнения вашей мечты, — добавил Кио.

## ЕСЛИ РОМАШКА ДОЛГО НЕ ВЯНЕТ, ЗНАЧИТ, ВАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ СУЖДЕНО СБЫТЬСЯ

### Другие травы

Конечно, гадать можно не только на ромашке. Часто девушки используют для этих целей розы. Например, можно пересчитать шипы

что не зацепились, можете выдохнуть: в ближайшее время никаких неприятностей не случится. К слову, погадать по лепесткам розы тоже можно. Если мужчина подарил вам эти

## КАРТА ПОДСКАЖЕТ ОТВЕТ

### Готовим материалы

Соберите несколько видов цветов. Например, ромашку, одуванчик, василек, тюльпан. Сделайте из них гербарий



### Ножницы пригодятся

Также подготовьте карточки под размер стандартных игровых карт

### Вкладываем смыслы

Каждому цветку присвойте свое значение. Например, ромашка — искренность, одуванчик — исполнение желаний. Значения можно придумать самим или посмотреть в сети

### Начинаем творить

Приложите цветы к карточкам и заламинируйте их (или можно заклеить поверхность скотчем). Задайте вопрос и вытяните карту: выпавший цветок станет ответом

цветы, подождите три дня, а позже обратите внимание на опавшие лепестки. Если их количество четное, скорее всего, мужчина испытывает к вам лишь дружеские чувства. Нечетное количество говорит о том, что человек в вас влюблен.

А вот если ни одного лепестка не упало... Скорее всего, молодому человеку вы вообще не особо интересны. — Можно погадать и на более безопасном цветке — одуванчике. Подуйте на его пушистую шапочку и загадайте желание: если пушинки разлетаются сразу, оно

исполнится быстро, — добавил Илья. Погадать можно попробовать и по утренней росе на одуванчике. Найдите еще желтый цветок и осторожно стряхните с него росу на ладонь. После обратите внимание на капли. Если роса чистая, вас ждет удача в любви. А вот если она мутная (например, из-за пылицы) то стоит настрожиться: возможно, в вашем окружении кто-то распускает о вас нехорошие слухи. Можно обратить внимание и на место, куда упала роса. Если на траву — ждите новостей, на землю — будут пустые хлопоты.

ЕКАТЕРИНА СУВОРОВА  
vecher@vm.ru

**ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО**  
T.EREMENKO@VM.RU



Лето начнется уже на следующей неделе. Чтобы сделать его незабываемым, стоит заранее запланировать поездки и путешествия, или хотя бы что-то необычное. Если вы не любитель экстрима, отважьтесь посмотреть на него со стороны, ведь кинотеатрам есть что предложить. Обозреватель «МВ» Татьяна Еременко предлагает читателям выбрать кино себе по вкусу.

## Повисли над пропастью чувств

Завтра на большие экраны выходит триллер «Пропать» Алексея Ионина о любовном треугольнике на грани между жизнью и смертью...

По сюжету новобрачные Даша (Тина Стойилкович) и Саша (Марк Эйдельштейн) отправляются в свадебное путешествие, чтобы прыгнуть с парашютом над предгорьем Эльбруса. Их пилотом становится Артем (Степан



Марк Эйдельштейн и Тина Стойилкович сыграли в фильме «Пропать» молодоженов, отправившихся в путешествие

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**МИХАИЛ ВРУБЕЛЬ**  
ПРОДЮСЕР



Пропать как что-то бездонное, место, куда можно совраться и где можно погибнуть. Мне кажется, этот образ очень хорошо соответствует тому характеру отношений, который сложился внутри нашего любовного треугольника.

экстремальной ситуации, разобраться в отношениях и довериться друг другу? Сочетание жанров мелодрамы и фильма про выживание придает остроты и свежести. Актерская игра удерживает внимание до финала. А после просмотра думаешь о необходимости твердо стоять на ногах и о хрупкости человека.

Белозеров), бывший Даши. Все идет не по плану. Троица, запутавшись в стропах, оказывается над пропастью. Смогут ли они выбраться из

## ГЛАВНЫЕ ГЕРОИ ФИЛЬМА УЧАТСЯ ДОВЕРЯТЬ ДРУГ ДРУГУ

### СЕЙЧАС НА ЭКРАНАХ

**Майкл**

2026. Реж. Антуан Фукуа  
Биографический фильм про короля поп-музыки Майкла Джексона. История его детства и выхода на личный творческий путь.



**Кощей. Тайна живой воды**

2026. Реж. Роман Артемьев  
Добрый Кощей собрался жениться на богатырше Варваре. Для этого ему надо добыть живую воду.

**Мечтать не вредно**

2026. Реж. Антони Марсьяно  
Уборщик в аэропорту и продавец в магазине обожают

Поп-икону в фильме «Майкл» сыграл племянник певца Джаафар Джексон

баскетбол и намерены стать спортивными агентами. Покорят ли они мир большого спорта?

**Привет, медведь!**

2026. Реж.: Андрей Пантелеев, Денис Бондарков

Мише 9, его сестре Алисе 13. Их родители не могут решить, где дышать. И мир, как в компьютерной игре, замирает. Квест стартует. Мише и Алисе предстоит снять чары с реальности. Они отправляются в путь...



Добрый молодец Елисей стал соратником Кощея в ленте «Кощей. Тайна живой воды»

### 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
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (916) 618-86-41
- Сниму жилье. Звоните. Ирина. Т. 8 (985) 197-90-40
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08

#### Юридические услуги

### Профессиональные ЮРИСТЫ

Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?  
**Срочная защита. Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.**

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

- **Юрист. Адвокат.** Профессиональная юридическая помощь в сложной или безвыходных ситуациях. Гарантированная юридическая поддержка. Наследство. Судебные процессы. Решение юридических споров. Гарантия. Офис - центр. Т. 8 (925) 892-03-03
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

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

#### Строительство и ремонт

**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**

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

#### 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

#### Работа и образование

- 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
- Требуется консьержка в Лианозово, сутки через двое. Т. 8 (915) 001-10-53

- В организацию требуются разно-рабочие, 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
- Требуется консьерж в подъезд жилого дома. Т. 8 (926) 101-60-45

#### Искусство и коллекционирование

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

**МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ**  
старинной КНИГИ АНТИКВАРИАТ  
КНИГИ до 1940 г. до 1 млн р.  
Награды ст. • Монеты • Значки  
Иконы • Картины • Коллекции Автографы • Архивы • Открытки Самовары • Портсигары • Часы Статуэтки • Будды • Фарфор  
**8 (925) 835-80-33**  
Отд. закупки, Светлана  
● Книги до 1945 г. от 1000р. до 500 000р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04

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

- **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
- 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 картины. Т. 8 (915) 171-71-02
- Куплю пластинки. Т. 8 (925) 403-68-83

#### Товары и услуги

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

На правах рекламы

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

#### Здоровье и красота

**Биоэнергомассаж, практика наложения рук, оздоровительные практики**  
**8 (914) 059-18-56**  
ЖАРГАЛ

#### Разное

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

Телефон  
рекламной  
службы

**(499)**  
**557-04-04**  
доб. 133, 158

ПОГОДА

## Ветер утихнет, но будет дождливо



Москвичка Стася Марти готова к ненастной погоде.  
ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

Прогнозом погоды на ближайшие дни поделилась главный специалист информационного агентства «Метеоновости» Татьяна Позднякова.

Сегодня в ночные часы ожидается +7...+8 градусов. Дневная температура окажется ниже, чем в предыдущие дни, и составит +13...+15 градусов.

— Таким образом, температура воздуха будет уже

на четыре градуса ниже климатической нормы, — рассказала Татьяна Позднякова.

И в среду, и в четверг ожидаются дожди различной интенсивности. Наиболее сильные осадки прогнозируются в дневные часы.

Сохранится плотный северо-западный ветер, однако порывы будут менее сильными, чем во вторник.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН  
vecher@vm.ru

## СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ /vecher@vm.ru

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

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

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.

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

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

## ОТВЕТЫ

на sudoku, опубликованные 21 мая

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

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

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

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



## АКЦИЯ

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

Наша читательница Мария Егорова поделилась необычной историей создания своего весеннего фото.

— Весна — это самое волшебное время года на планете, время зарождения нового жизненного цикла, — пишет в своем письме «Вечерке» Мария. — Запустить этот самый прекрасный и прекрасный момент может единственный источник энергии — Солнце. Месяц май — божественный апогей пробуждения при-

роды — время цветения, когда все вокруг погружается в ароматное и благоухающее разноцветье. Во время прогулки по парку «Коломенское» с талантливым фотографом Юлией Эйвазовой появилась идея создать фотографию под названием «Гимн Солнцу», в которой можно передать гармонию природы и человека, бытие майской природы под благосклонными, теплыми, царственными лучами могущественного Солнца. И нам, похоже, это удалось.

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](mailto:VECHER@VM.RU)

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