



ДЕЛО ВКУСА

6

День кваса: топ неочевидных рецептов с любимым напитком



ТЕНДЕНЦИИ

15

Бабушкин стиль. Авоськи — на пике популярности



ЗДОРОВЬЕ

13

Ученые доказали бесполезность дорогих быти-средств



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 17 июня 2026 года, № 32 (30375)

Бродвей по-русски

Вчера в Российской академии музыки имени Гнесиных прошел госэкзамен по новому направлению «Мюзикл и шоу-программы». «ВМ» пообщалась с будущими звездами сцены

12



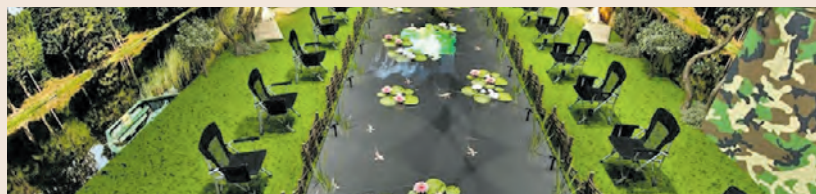
16 июня. Выпускницы направления «Мюзикл и шоу-программы» Анна Антюшина (слева) и Алена Азарова готовятся к мини-спектаклю, который покажут на госэкзамене. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

МОЙ РАЙОН

ЕСЛИ ШОПИНГ, ТО С УДОЧКОЙ

5

В Донском районе откроется первый в мире пруд для рыбалки, который будет расположен... в торговом центре (на фото справа). «Вечерка» узнала, какие еще амбициозные проекты планируют реализовать в столице в ближайшие годы.



ГОРОД

ЮЖНЫЙ ОКРУГ СНОВА ПРЕОБРАЗИТСЯ

2



ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ
СОБЯНИН

Создаем современные пространства для отдыха у Москвы-реки — продлим набережную Марка Шагала в Даниловском районе. Протяженность нового участка — от бульвара Братьев Весниных до затона Новинки — составит 1,2 км. Планируем: укрепить берега набережной и сделать подпорные стены; сделать детские и спортивные площадки, зоны для отдыха; обустроить пешеходные и велосипедные дорожки, тропы здоровья.

Парки станут еще краше

Большая программа обновления и озеленения городских парков затронет сразу 16 природных и исторических территорий столицы, сообщил вчера портал мэра и правительства Москвы. «Вечерка» узнала подробности.

3

МЕТРО

ТУРНИКЕТ МЕНЯЕТ ЦВЕТ

Первые турникеты нового поколения — полностью столичного производства — заработали на станции метро «Деловой центр». Корреспондент «Вечерки» протестировал новинку.

4



16 июня. Пассажирка Ольга Белова заходит на станцию «Деловой центр»

ПОГОДА



Завтра похолодает, в течение всего дня будут идти небольшие дожди. Однако к выходным температура воздуха начнет постепенно повышаться.

«Царицыно» станет еще ближе

Транспортный узел в Бирюлеве Восточном будет включать станцию «Лебедянская» и остановки наземного городского транспорта

20

тысяч поездок по предварительным подсчетам будет совершаться на станции «Лебедянская».

Мэр Москвы Сергей Собянин во время открытия детской поликлиники на улице Лебедянская

МАКСИМ МИШИН, ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ/АГЕНТСТВО МОСКВА. ПРЕСС-СЛУЖБА ПРЕЗИДУРА ЮННОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА ГОРОДА МОСКВЫ, MOS.RU, ДЕНЬСОВОРНИК/АГЕНТСТВО МОСКВА



Вчера на заседании Президиума Правительства Москвы мэр Сергей Собянин утвердил новый проект планировки транспортного узла в районе Бирюлево Восточное. «Вечерка» узнала подробности.

Благодаря строительству Бирюлевской линии метро местные красоты, такие как Бирюлевский дендропарк или музей-заповедник «Царицыно», станут доступнее. — Утвердили проект планировки территории транспортного узла «Лебедянская» в Бирюлеве Восточном. Предусмотрены станция строящейся Бирюлевской линии метро и остановки наземного городского транспорта. Кроме того, там разместятся



Так будет выглядеть вход на станцию метро «Лебедянская» Бирюлевской линии



Детская библиотека № 137 в Бирюлеве Восточном после капитального ремонта

ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ ЗАСТРОЙКИ СОСТАВИТ БОЛЕЕ 50 ТЫСЯЧ КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ



Строительство Бирюлевской линии метро в районе Бирюлево Восточное

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ



Арт-павильон «Коробка конфет» на улице Новый Арбат готов к проведению мастер-классов

с 17 по 13 июня в городе пройдут мероприятия проекта «Лето в Москве». Среди них: художественный мастер-класс «Путь героя» в парковом пространстве на Лукинской улице, мастер-классы по вышивке русских узоров на футболках проекта «Молодежь Москвы» в арт-павильоне «Коробка конфет» на улице Новый Арбат и другие. Подробности о расписании и регистрации можно узнать на сайте проекта.

В столице реализуется масштабная программа обновления и озеленения парков. В проект включены 16 природных и исторических территорий города.

Программа взяла за основу бережное сохранение уникального историко-культурного наследия Москвы с одновременным созданием современных, удобных и комфортных общественных пространств для жителей. Согласно плану, специалисты должны возвести новые спортивные и детские площадки, пешеходные и веломаршруты, а также улучшить инфраструктуру водоемов и в лесных зонах. При этом особое внимание будет уделено восстановлению утраченных элементов исторического облика парков и усадеб. Как отметили в Мостуризме, эта инициатива поможет существенно повысить туристический рейтинг столицы.

— Москва уже сейчас привлекает множество туристов благодаря большому количеству достопримечательностей, благоустроенных набережных, мест отдыха, парков и зеленых зон, которые сочетаются с самой современной транспортной инфраструктурой. Благодаря столичной программе обновления и озеленения парков будет создано еще больше возможностей для отдыха на природе, — сообщили в пресс-службе Мостуризма.

Среди планов городских властей — благоустройство Парка Горького. Здесь преобразится зона у арки главного входа. Рядом создадут общественное пространство с новым покрытием, лавочками, арт-объектами. Территорию озеленят с помощью цветущих растений, декоративных трав и клумб. Выразительности добавит оригинальное решение дизайнеров: возле арки разместятся искусственные холмы.

Новый этап масштабного обновления в этом году ждет и музей-заповедник «Коломенское».

Согласно программе, здесь отремонтируют городскую площадку, а рядом организуют павильон с раздевалками. Специалисты обустроят детскую площадку и модернизируют хозяйственный

СПЕЦИАЛИСТЫ СОЗДАЮТ СОВРЕМЕННЫЕ, УДОБНЫЕ ПРОСТРАНСТВА



Москвичка Наталья Круглова с дочерью Варварой в парке Юрия Лужкова.
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ФИЛИПП СМЕРНОВ
МОСКОВЕД

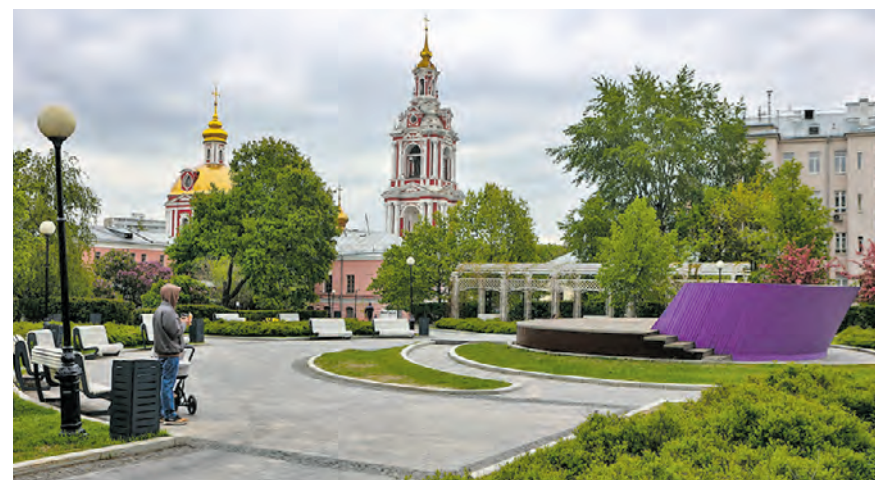


Программа обновления и озеленения парков — масштабная и серьезная работа нескольких ведомств. И уже можно отметить некоторые положительные результаты.

На территории «Коломенского» модернизировали Соколин двор. Там построили прекрасное здание, где посетителей знакомят с историческим ремеслом — соколиной охотой, и рассказывают о других ловчих птицах. Как историк и житель я рад таким изменениям.

Столичные парки ждут перемен

Как обновят популярные природные и исторические территории Москвы



Храм Великомученика Никиты на Старой Басманной напротив сада имени Баумана, территорию которого планируют благоустроить



Школьница Дарья Новикова рядом с инсталляцией «Яблоки в саду» в парке «Коломенское». ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

двор. Кроме того, там же заменят покрытия основных транзитных дорожек и приведут в порядок плиточное мощение возле дворца царя Алексея Михайловича.

В крупнейшем парке «Сокольники» планируют восстановить исторический облик зоны у каскада Оленьих прудов. По задумке авторов, на остров Большого Оленьего пруда вернут беседку и возведут ведущий к ней утраченный мост. В парке разместят новую прогулочную зону с детской площадкой. К Нижнему Майскому пруду планируют вернуть павильон-кафе «Озерное», выполненное в советском стиле.

Изменения затронут и парк имени Н. Э. Баумана. Там обновят павильоны вдоль центральной аллеи. У северного входа установят кадки с деревьями, благоустроят трибуны и ограждения воркаут-зоны, а также проведут дополнительное озеленение.



Посетители парка «Сокольники» Валентина Рыбина и ее дочь Маргарита Гудеева. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

В парке имени Юрия Лужкова обновят сцену на главной площади, заменят покрытия, отремонтируют сухой фонтан. Территорию оборудуют современной подсветкой, у входа разместят большую инсталляцию. В «Битцевском лесу» продолжится создание современной спортивной базы. Ключевым объектом здесь станет флагманская лыж-

ная трасса с искусственным оснежением. В программу обновления также включены: национальный парк «Лосиный Остров», природно-исторический парк «Тушинский», музей-усадьба «Останкино», Терлецкий лесопарк, парк «Красная Пресня» и другие городские территории.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
vecher@vm.ru

Турникет меняет цвет

«ВМ» узнала, как работает новое оборудование



16 июня. Пассажирка Наталья Левитова у первых турникетов столичного производства на станции метро «Деловой центр».

ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБНИНСКИЙ



УСТРОЙСТВА
ПЗВОЛЯЮТ
УВЕЛИЧИТЬ
ПРОПУСКНУЮ
СПОСОБНОСТЬ
СТАНЦИЙ

Первые турникеты столичного производства заработали на станции метро «Деловой центр».

Эргономичный корпус, безопасность, футуристичный вид — яркая новинка в столичном метро, которая с самого начала обращает на себя внимание пассажиров. — Новые устройства позволяют максимально эффективно использовать пространство вестибюлей и увеличить пропускную способность станций, — уточнили в столичном Департаменте транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры. — Оборудование поддерживает все действующие способы оплаты, включая виртуальную карту «Трой-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ ЛИКСУТОВ
ЗАММЭРА МОСКВЫ
ПО ВОПРОСАМ ТРАНСПОРТА
И ПРОМЫШЛЕННОСТИ



На станции работает восемь турникетов. Всего на «Деловом центре» их будет 17. Увеличение числа турникетов позволяет повысить пропускную способность станции до 40 процентов. Мы проводим замену устройств без перекрытия прохода, чтобы москвичи могли продолжать пользоваться станцией. Такой же метод будем применять и в дальнейшем. До конца 2031 года в метро, на МЦК и МЦД разместим более 4,5 тысячи турникетов нового поколения.

ка», систему быстрых платежей и биометрию. Еще один бонус новинки — яркая цветовая подсветка и виброотклик. — Такие качества помогают легче понять статус оплаты поездки, в том числе мало-мобильным пассажирам, — отметила одна из пассажирок «Делового центра» Мария Заяц. Москвичка Наталья Левитова отметила важность удобства прохода. — На станцию теперь проще пройти благодаря большему числу турникетов, — поделилась она своим наблюдением с «Вечеркой». В столичном Дептрансе сообщили, что увеличение числа турникетов особенно актуально более чем для 7,4 тысячи пассажиров станции «Деловой центр». Теперь в час пик они смогут проходить к поездам еще быстрее через западный вестибюль.

— Пока новые турникеты установлены на временных понтонах. Это сделали, чтобы подготовить место для финального монтажа всей линейки. Параллельно с установкой проводятся пусконаладочные работы, — заявили в ведомстве. В ближайшие годы инновационные турникеты появятся не только на станциях метро, их установят на остановках Московских центральных диаметров и Московского центрального кольца. Специалисты уже подсчитали: такие модели турникетов позволят совершать на 20 процентов больше проходов. Кроме того, само открытие

ДРУГИЕ ТЕХНОЛОГИИ

«Вечерка» собрала последние новинки в сервисах столичного транспорта:

■ **Искусственный интеллект в чат-боте Александра (1) начал консультировать по вопросам парковок и эвакуации автомобилей.** Нейросети помогут разобраться с тарифами и способами оплаты стоянки, расскажут о штрафах за нарушения. На данный момент ИИ обрабатывает уже более 70 процентов базы знаний виртуального помощника. До конца года эту долю увеличат до 80 процентов.

■ **Транспортный чат-бот Александра первым в России начал работать на двух больших языковых моделях для большей точности ответов.** Виртуальный ассистент отвечает на вопросы об автовокзалах и автодорогах, трудоустройстве в транспортный комплекс, правилах пользования городским транспортом, рекламе, навигации и пассажирских сервисах. Он может поддерживать и диалог на отвлеченные от транспортной сферы темы — например, рассказать о своих любимых книгах.

■ **Продолжается поэтапное обновление подвижного состава Замоскворецкой линии Московского метрополитена.** Для обслуживания пассажиров поступил уже 200-й вагон серии «Москва-2026» (2). Доля современных поездов на Замоскворецкой линии превысила 70 процентов, а парк подвижного состава насчитывает теперь 208 вагонов этой серии. На фото внизу: машинист электропоезда Павел Гаврацкий рядом с поездом Москва-2026.

■ **Виртуальная карта «Тройка» доступна в приложении «Мой id».** Пассажирам метро, МЦК, МЦД и регулярного речного транспорта нужно поднести экран смартфона с активным кодом к считывателю на турникете. В автобусах, электробусах, трамваях и на станциях МЦД, оснащенных валидаторами, следует отсканировать кода на экране валидатора.



1



2

АНАТОЛИЙ ЦЕБЕАЛЮК

створок будет происходить быстрее, а значит, пассажирам станет еще удобнее пользоваться столичными сервисами оплаты и прохода на станциях. Кандидат экономических наук, доцент Финансового университета при правительстве РФ Эльвира Белозорова отмечает важность внедрения инноваций

в системе городского общественного транспорта. — Уникальные решения делают его еще привлекательнее для пассажиров, а значит, еще большее количество людей сможет отдать предпочтение метро вместо личного авто, — добавила она.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
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 Зернаков (зам. гл. редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Янина Портнова (зам. гл. редактора), Анна Балюк (шеф-редактор вечернего выпуска), Елена Мотренко (зам. шеф-редактора утреннего выпуска), Вероника Ушакова (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костриков
Выпускающий редактор номера Наталья Гришина

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

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

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Тираж 500 000 экз. Бесплатно. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года. Срок сдачи номера в печать 16.06.2026, 22:00. Дата выхода в свет 17.06.2026, № 32 (30375).



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.

Хай-тек рыбалка соберет зрителей

Первый в мире проект «живой рыбалки» представляет собой пруд длиной 10 м, шириной 3 м. В нем будут обитать 12 видов рыб, включая карпа, карася, линя, леща, окуня, сома и красноперку. По словам архитекторов, там же будут установлены подводные камеры, изображение с которых будет выводиться на большой экран. Рыбалка будет сопровождаться пением птиц и кваканьем лягушек. На площадке будут инструкторы, проводящие мастер-классы и конкурсы. Кстати, удочки и наживку будут выдавать на месте. По обещанию авторов проекта, за улов посетители будут получать игровую валюту, которую можно обменять на товары в магазине.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА ПУДОВА
БЛОГЕР-УРБАНИСТ



В мегаполисе любое озелененное пространство — на вес золота.

Наличие такого бассейна будет качественно отличать этот торговый центр от любых других. С технологической точки зрения этот проект станет вызовом для проектировщиков и инженеров. Обычный бассейн — довольно стандартное решение. А вот настоящий пруд с живыми рыбками и создание подходящей для него биологической среды — это уже уровень высоких технологий и сложных инженерных решений. Стоимость реализации такого объекта в торговом центре может превысить стоимость самого ТЦ. Однако конкурировать с ним никто не сможет, если проект воплотят в жизнь.



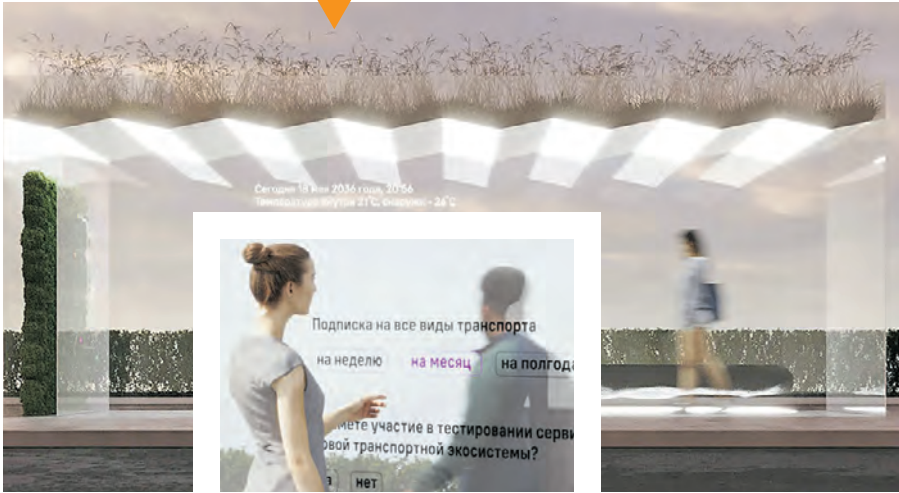
ЗА УЛОВ РЫБАКИ ПОЛУЧАТ ИГРОВУЮ ВАЛЮТУ

КВАДРОМ.РУ / ПРЕСС-СЛУЖБА МОСКОВСКОЙ АРХИТЕКТУРЫ, @ARTLEBEDEV, ADM / UPSIDE DEVELOPMENT, MOSKOVICHAS.RU



И остановки умные

На днях дизайнерская студия презентовала проект остановок будущего. Главная фишка — прозрачный павильон из умного стекла. Вся информация будет выводиться прямо туда: дата, погода, время прибытия автобусов. Там же можно будет покупать билеты и выбирать проезжие, утверждают дизайнеры. А на боковых стенах предполагается интерактивная трансляция схем маршрутов и движения транспорта в реальном времени. Кстати, ночью, по задумке, в павильоне будут включаться лампы для дезинфекции.



На шопинг удочку ВОЗЬМИ

В Донском районе откроется первый в мире пруд для рыбалки... в торговом центре. «Вечерка» узнала, какие еще амбициозные проекты планируют реализовать в столице.



Дизайнерам в радость

В Хамовниках появится первый в России дом с фасадами из широкоформатных глазурованных керамических панелей. Материал будет выполнен в природных оттенках — жемчужно-белом и зеленом — по технологии горячего глазурования, позволяющей вручную подбирать оттенки каждой панели. По словам архитекторов, керамические панели отражают идею рукотворности и ремесленного подхода.



Привет из будущего

К концу 2028 года в Тверском районе появится жилой комплекс с парящим мостом-садом. Здесь откроются детские площадки, место для занятий йогой и другие зоны отдыха для жителей дома. По словам архитекторов, парящий мост — это переосмысление классического двора. Традиционное общественное пространство оторвалось от земли и будет располагаться наверху.

Сегодня гурманы отмечают День русского кваса. «ВМ» узнала у шеф-повара Василия Емельяненко (на фото), каким должен быть хороший напиток и куда, кроме окрошки, его можно добавлять.

Квас всегда был частью русской кухни, особенно летом. Сегодня производителей этого напитка очень много, и люди пьют все, что предлагает рынок. Каждый выбирает по своему вкусу: кому-то нравится более сладкий квас, кому-то — кислый, кому-то — сыро-выраженным хлебным оттенком. Я сам перепробовал много разных видов, потому что увлечен безалкогольными напитками.

Мне кажется, хороший квас не должен быть слишком сладким и слишком «хлебным». Если вкус слишком приторный, это уже мешает. Такой напиток тяжело использовать в готовке, да и просто пить не всегда приятно. В советское время квас из бочек был очень сбалансированным — не слишком сладким и не слишком кислым. Именно такой вкус я считаю правильным. Но сейчас есть множество различных вариантов. Люди могут выбрать то, что им по вкусу.

Квас отлично подходит для холодных супов, различных заправок и маринадов. Его можно использовать как основу для тех блюд, где нужна легкая кислинка и свежесть.



3,7

процента продаж всех прохладительных напитков в нашей стране приходится именно на квас.

Какое мясо без

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

- **Ржаной.** Готовят из хлеба, солода и закваски, отличается ярким вкусом и хорошо утоляет жажду.
- **Белый.** Делают из пшеничного солода, часто с добавлением цельных зерен. Его не фильтруют. Он имеет более кислый вкус и чаще используется для приготовления окрошки и холодных супов.
- **Медовый.** Отличается мягким сладковатым вкусом. Он готовится путем сбраживания медового сиропа с добавлением хлеба и изюма.
- **Дрожжевой.** Сейчас квас часто готовят с добавлением дрожжей, которые ускоряют процесс брожения. Но традиционный способ — естественное брожение, чему способствуют солод, хлеб или сухофрукты.



Как можно использовать русский квас

Тушеное мясо: легкая кислинка

Нежное блюдо с насыщенным ароматом и легкой кислинкой. Обжарить мясо со всех сторон до образования румяной корочки. Положить мелко нарезанный лук и тертую морковь. Посолить и поперчить. При желании добавить томатный соус или пасту. Влить квас. Тушить 1–1,5 часа.





Тюря: быстрая закуска

Это простая деревенская закуска из хлеба, зелени и холодного кваса. Блюдо готовится буквально за несколько минут. Хлеб нарежьте небольшими кубиками и слегка обжарьте. Зелень перетрите ложкой с щепоткой соли, добавьте растительное масло. Нарежьте репчатый лук мелкими кубиками. Смешайте хлеб с зеленью и луком, посолите по вкусу. Разложите смесь по тарелкам и залейте холодным квасом.



Сам по себе: тоже хорош

Квас содержит витамины группы В и полезные пробиотики. Напиток отлично утоляет жажду, он полезнее большинства лимонадов. На фото: москвичка Елизавета Худятова купила бочонок кваса, чтобы освежиться.



Пирожки: как бабушка пекла

Бабушкин рецепт сытных пирожков с нестандартным привкусом. Квас нагреть, чтобы он стал слегка горячим. Добавить сухие дрожжи, сахар, немного соли и 3–4 столовые ложки муки. Оставить опару на 15 минут. Добавить растопленный маргарин, взбитое яйцо, муки столько, чтобы замесилось тесто. Оставить тесто на 1,5 часа в холодильнике. За это время отварить картофель и потолочь его. Сформировать пирожки и обжарить на сковороде.



ЭТОТ ИНГРЕДИЕНТ ПРИДАСТ СОЧНОСТИ И ДОБАВИТ НЕОБЫЧНЫЙ АРОМАТ

Сахарное печенье: дольше хранится

Простая домашняя выпечка с легким хрустом и нежной текстурой. Печенье долго остается мягким и ароматным. В миске соединить сахар, соль, масло, муку и разрыхлитель теста. Влить квас, замесить тесто, убрать в пакет и в холодильник на 30 минут. Вырезать кружочки стаканом, каждый окунуть в сахар. Сложить треугольником, выпекать до румяного состояния при температуре 180 градусов.

Блины: для нежного теста

Блины приобретают характерный цвет и хлебный вкус, хорошо сочетаются со сметаной, медом или вареньем. Благодаря квасу тесто получается особенно нежным и пышным. В глубокой чаше взбейте яйца с сахаром. Добавьте квас, затем соль, соду и растительное масло, взбейте. Оставьте полученное тесто при комнатной температуре на 10 минут. Затем можно выпекать блины.



ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ РАЗНООБРАЗИЯ

- **Клубничный (2).** Такой квас готовится на основе ягодного компота путем брожения. Обладает сладким ароматом.
- **Яблочный.** Также готовится на основе компота, получается мягким, ароматным и отлично подходит для жаркой погоды.

- **Свекольный квас.** Популярен в народной кухне, а также у народных целителей как средство для лечения гипертонии.
- **Таежный (1).** Квас с можжевельником обладает необычным хвойным ароматом и прекрасно подходит любителям оригинальных вкусов.



Кваса!

И напиток в приготовлении блюд

Коврижка: простой десерт

Смешать квас с вареньем, корицей, ванилином, сахаром и яйцом до растворения сахара. Всыпать муку с содой. Размешать до однородного, достаточно жидкого теста. Вылить в подготовленную смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Выпекать в разогретой до 165–170 градусов духовке 30–40 мин.



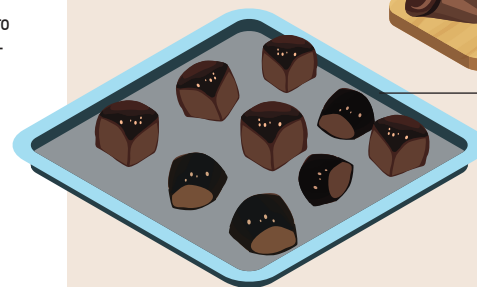
Курица: румяная корочка

Мясо получается сочным и мягким. Во время запекания курица приобретает аппетитную румяную корочку. Ножки посолить, посыпать приправой для курицы, порубить чеснок и порезать лук, положить лавровый лист и залить квасом. Лучше замариновать на ночь. Запекать в духовке при температуре 200 градусов.

ГОТОВИМ ДОМА

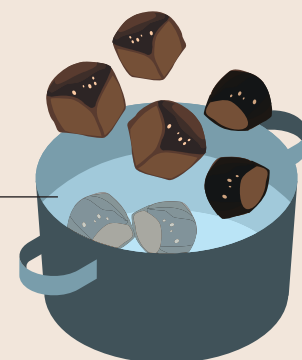
Ингредиенты

- Ржаной хлеб (300 г)
- Вода (3 л)
- Сахар (150 г)
- Сухие дрожжи (1 ч. л.)
- Изюм (25 г)



Ржаной хлеб нарежьте небольшими кусочками и подсушите в духовке до румяной корочки

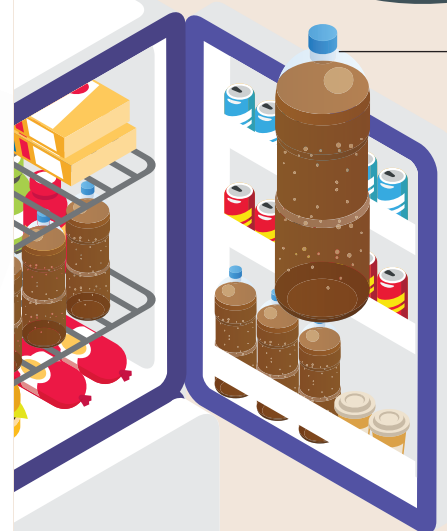
Готовые сухари переложите в кастрюлю и оставьте настаиваться на несколько часов



Процедите настой через марлю или сито, чтобы убрать хлебные крошки. Добавьте сахар и хорошо перемешайте до полного растворения



Всыпьте сухие дрожжи и снова размешайте. Оставьте квас в теплом месте на 10–12 часов для брожения



Разлейте напиток по бутылкам и поставьте в холодильник на сутки, затем подавайте охлажденным



При финансовой поддержке
Департамента средств
массовой информации
и рекламы города Москвы

Москва безопасная

III

Жительница
столицы Екатерина
Пшенбаева
успевает не только
воспитывать
четырех детей,
но и патрулировать
улицы в рядах
народной дружины

Мама
выходит
на дежурство

Каникулы для школьников — время долгих прогулок и беззаботных игр. Чтобы лето прошло без происшествий, важны и внимание родителей, и знание ребенком правил поведения, и вклад тех, кто следит за порядком на улицах, во дворах и парках столицы. В этом выпуске мы расскажем, что помогает обеспечить юным москвичам безопасный отдых в городе.

Потерялся? Стой на месте

■ На бесплатных уроках волонтеры фонда «Поиск пропавших детей» учат москвичей основам безопасности. За 17 лет практики они выяснили: многие дети и родители не знают, как себя вести в экстренной ситуации. Какие простые правила важно знать и соблюдать, узнала «Вечерка».

Торговый центр, как отмечают волонтеры фонда, — одно из мест, где дети теряются чаще всего. Родитель отвлекся буквально на секунду, а ребенка уже нет рядом.

— Прежде всего научите ребенка правилу трех «н»: никуда, никогда, ни с кем не уходить без разрешения родителей, — отмечает президент фонда «Поиск пропавших детей», член Общественного совета при МВД России Дмитрий Второв. Если ребенок потерялся, он должен стоять на месте и ждать родителей, которые сами его найдут.

— Если родителей долго нет, попросить помощи можно только у людей в форме, то есть у полицейских, продавцов, кассиров, охранников. Но только тех, что в зоне видимости. Ходить по торговому центру и искать их не нужно, — поясняет Второв. Этого же правила всегда нужно придерживаться на улице, на вокзале, на детской площадке, в парке,



КСТАТИ,

на всех станциях метро и МЦК есть специальные наклейки для потерявшихся детей. Они размещены под камерами видеонаблюдения, которые регулярно просматривает дежурная по станции. Аналогичные наклейки начали размещать и в наземном городском транспорте.

◀ 23 мая. Дмитрий Второв (в центре) проводит на Южном речном вокзале урок по детской безопасности

При приближении незнакомца руки нужно спрятать за спину

в аэропорту и в других общественных местах. На улице потерявшемуся ребенку могут помочь сотрудники не только полиции, но и «Московской безопасности», и Росгвардии. И тех и других, можно

узнать по надписи на форме. Начальник отдела организации охраны объектов, подлежащих обязательной охране, Управления вневедомственной охраны Росгвардии, подполковник полиции Сергей Туранов

рассказал «ВМ», что его подчиненные каждый день патрулируют улицы Москвы и нередко находят детей без присмотра взрослых. — За этот учебный год нашими сотрудниками были найдены 10 детей, — отметил Туранов. Похищения детей, по словам Дмитрия Второва, ксча-

стью, редкость. Но все равно стоит помнить ряд правил. — Самое главное, что нужно знать детям: общаться с незнакомцами и даже малознакомым человеком, например соседом, нельзя. И нельзя называть имя, брать что-либо у незнакомца и уж тем более идти с ним куда-то, — говорит Второв. При приближении незнакомца руки нужно спрятать

назад и скрепить в замок. И стараться держать дистанцию полтора метра. — Если ребенка пытаются увести силой, то ему нужно кричать, драться, кусаться, вырываться, чтобы привлечь внимание окружающих и спугнуть похитителя, — добавляет Дмитрий Второв.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

ПАМЯТКА

Один дома и на улице: как подготовить ребенка

■ Как обезопасить ребенка, если он остается дома один или идет сам до школы и обратно, «ВМ» рассказала старший координатор фонда «Поиск пропавших детей» Алена Шмагайло.

■ Звонок в дверь, а родителей нет дома. Детям не стоит подходить к двери и вступать в диалог с незнакомцами. Но если это произошло, главное — никому не открывать дверь и сразу позвонить родителям.

■ Объясните ребенку, что нельзя вставать на подоконник и открывать окно. И лучше оснастить дома все окна блокираторами. ■ Нельзя включать электроприборы без присмотра взрослых. Исключение — микроволновка, если нужно разогреть еду. ■ Периодически стоит звонить ребенку с проверкой. ■ Перед первой самостоятельной прогулкой ребенок должен наизусть выучить номер телефо-



Если ребенок остается дома один, научите его ни под каким предлогом не открывать дверь чужим людям

на одного из родителей и домашний адрес. Также важно знать номер службы спасения 112.

■ У ребенка на прогулке должен быть заряженный телефон. Договоритесь, что когда он дойдет до школы, то позвонит вам. Если ребенок пошел не на занятия, то созванивайтесь раз в час.

■ Научите ребенка правилу «взрослый у ребенка помощи не попросит». И запретите вступать в диалог с незнакомцем, под каким бы предлогом тот ни обратился к детям.

■ Научите ребенка простым правилам безопасности: ходить нужно

только по освещенным улицам и дворам. Не нужно идти около гаражей. Выбирать стоит только людные места. Если страшно — сразу звонить родителям.

■ Если ребенок пошел гулять на детскую площадку возле дома, но друзья предлагают пойти в парк, он должен сообщить об этом родителям. Обо всех перемещениях стоит оповещать маму или папу, чтобы они знали, где находится ребенок.

■ Идти в гости к друзьям без разрешения родителей нельзя. Нужно сначала спросить, можно ли пойти.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru



4 июня. Дружинники Егор Мезенцев и Алина Шакирова проверяют исправность оборудования на детской площадке в Парке 70-летия Победы. Фото: Анатолий Цымбалюк

Проверено дружиной

Рейды по площадкам обеспечат отдых без забот

■ Чтобы отдых в городе был безопасным, состояние детских площадок регулярно проверяют не только коммунальщики, но и представители народной дружины. Корреспондент «ВМ» отправился в один из рейдов с добровольными помощниками полиции, который прошел в районе Черемушки.

У входа в отдел полиции собирается группа людей в форменных жилетах и с повязками на рукавах. Специалист по обеспечению правопорядка ГКУ «Московская безопасность» Сергей Андриевский проводит инструктаж.

Дружинникам напоминают, как действовать в различных ситуациях, к кому обращаться при выявлении нарушений и что делать в случае нестандартных ситуаций. После инструктажа отправляемся по маршруту.

Первой точкой становится площадка в Парке 70-летия Победы. Дружинники подходят к взрослым, интересуются, все ли в порядке и есть ли замечания по содержанию территории. Родители отвечают доброжелательно:

вопросы безопасности детей для них всегда на первом месте.

Один из участников рейда, студент Михаил Фектистов, внимательно осматривает на площадке игровое оборудование, проверяет состояние покрытия и надежность креплений качелей.

— Мы проверяем, чтобы все было целым: качели, горки, карусели. Смотрим, нет ли торчащих болтов, острых краев, сломанных досок. Если во время рейда мы замечаем, например, что поручень расшатался, то должны сообщить об этом в ГБУ «Жилищник».

Смотрим, нет ли торчащих болтов, острых краев, сломанных досок

Там оперативно устраняют проблему и информируют нас о результатах. Так же отправляем информацию на портал «Наш город». К отчету обязательно прикладывается фотография, — вводит в курс дела Михаил.

Если рядом дорога

Безопасность на дорогах рядом с детской площадкой — еще одна зона ответственности сотрудников ГКУ «Московская безопасность» и народной дружины. Дружинники следят, чтобы рядом не было припаркованных на газоне машин, ничто не мешало обзору, а пешеходный переход был освещен и не перегорожен транспортом. О проблемах они сообщают в «Жилищник» или ГИБДД.

Помимо этого дружинники не оставляют без внимания бесхозные сумки и сумки. В таком случае они сразу набирают номер 112. Не проходят мимо и если какая-то компания на площадке решила распить алкоголь.

— Сначала мы делаем замечание, — поясняет алгоритм действий другая участница рейда Алина Шакирова. — Как правило, этого достаточно: люди извиняются и уходят. Если же замечание не поможет, обратимся в полицию. Но на моей памяти таких случаев не было. К слову, дежурить в народной дружине для Алины стало делом семейным.

— Я пришла сюда по примеру родителей, — рассказывает Алина. — В Москве живут мои братья и сестры, у которых есть дети. И мне хочется, чтобы они росли в безопасности, как и все остальные ребята. А мы тем временем идем к большой песочнице, где увлеченно играют малыши. — Полгода назад я переехал сюда из Люберец. Эту площадку мы быстро выбрали для прогулок, — говорит присматривающий за сыном Алексей Артеменко. — Здесь спокойно, никто не хулиганит. А присутствие дружинников только добавляет уверенности. Поэтому и с точки зрения безопасности это место оставляет очень хорошее впечатление.

Дмитрий Толкачев
vecher@vm.ru

ПРИМЕР

Мама выходит на дежурство

■ Москвичка Екатерина Пшенбаева успевает не только воспитывать четырех детей, но и дежурить как народный дружинник. По ее словам, материнский опыт помогает ей во время патрулирования улиц и охраны порядка на городских мероприятиях.

Екатерина Пшенбаева всегда была человеком активным и неравнодушным. Однако еще несколько лет назад не предполагала, что будет помогать сотрудникам полиции следить за порядком в городе, надев повязку дружинника.

По среднему образованию она бухгалтер, по высшему — технолог пищевого производства. Но ей всегда хотелось помогать людям и приносить пользу городу. Такую возможность она нашла, вступив в дружину. — Однажды мы гуляли с детьми и увидели людей в жилетах «Народной дружины». Мне стало интересно, чем они занимаются. Почитала информацию в интернете и поняла, что тоже могу быть полезной. Заполнила анкету, собрала документы. Родные хорошо знают мой характер, мое отношение к волонтерству, поэтому такое решение поддержали сразу. У Екатерины два сына и две дочери.

— Старшему сыну 16 лет, младшей дочке — семь, — рассказывает дружинница. — Как и любая мама,

я хочу, чтобы мои дети были счастливы. Но счастье невозможно без чувства безопасности.

И материнский опыт очень пригождается на дежурствах.

— Материнство учит быть внимательной к деталям. Во время дежурств это оказывается очень полезным, — поясняет москвичка.

На дежурства она чаще всего выходит в Савеловском районе, где живет. Но, как все дружинники, принимает участие и в охране порядка при проведении городских мероприятий.

— Я понимаю, насколько непросто обеспечивать порядок там, где собирается много людей: на футбольном матче, во время крестного хода, на городских праздниках. Поэтому стараюсь не отказываться от таких дежурств, — говорит многодетная мама.

По ее словам, люди активно обращаются к дружинникам.

— У нас спрашивают дорогу, узнают, что это за мероприятие, некоторые интересуются, как вступить в дружину, — рассказывает Екатерина. — Дома у меня четыре почемучки, поэтому к вопросам я привыкла и объясняю все спокойно и подробно. А если увижу, что человеку нужна помощь, не пройду мимо и не во время дежурства. Просто потому, что по-другому не могу.

Альфия Камилова
vecher@vm.ru



4 июня. Екатерина Пшенбаева и ее дети Андрей, Елена (в центре) и Анастасия. Фото: Дмитрий Дубинский

Творчество под обстрелами

Актер Руслан Банковский не стал военным, но активно поддерживает бойцов

■ Художественный руководитель Московского современного художественного театра Руслан Банковский — внук фронтовиков и сын военных. Проведя детство в гарнизонах и отслужив на границе, он связал свою жизнь со сценой, но все равно не раз побывал на передовой. О своих поездках в Сирию и на Донбасс он рассказал «Вечерке».

Руслан, вы выросли в семье военных. Каким было ваше детство?

Мое детство проходило в танковой дивизии, в которой отец служил замполитом. А мама была адъютантом командира дивизии связи. Люди в военных городках всегда отличались искренностью и жили очень дружно. Я считаю, у меня было счастливое детство, хотя из-за частых переездов я сменил много школ и у меня было мало игрушек. Правда, что в вашем роду династия военных ведет свою историю уже не один век?

У нас в семье из поколения в поколение передается история, что кто-то из моих предков сопровождал в походе Барклая де Толли. И рассказывали, что этот знаменитый полководец останавливался в доме наших родственников в Березине (ныне это Республика Беларусь). У бабушки по линии отца были какие-то доказательства, но они не сохранились. Те места в Западной Белоруссии, где жили родные, сильно пострадали во время Великой Отечественной войны, и многие документы не уцелели. 22 июня будет День памяти и скорби. Как Великая Отечественная война отразилась на истории вашей семьи?

Во время Великой Отечественной войны бабушка по линии отца была майором медицинской службы. Бабушка по материнской линии погибла в самом начале войны во время бомбежки.

В гарнизонах люди были очень искренние и жили всегда дружно



Актер Руслан Банковский не стал вслед за родителями военным, но получил статус участника боевых действий, поддерживая творчеством российских бойцов в Сирии

Оба деда тоже погибли: один при взятии Варшавы, а второй во время Сталинградской битвы.

Вы сами служили в пограничных войсках. Что дали вам годы службы?

Да, я служил в Объединенной группировке пограничных войск, но место до сих пор нельзя указывать. Я был снайпером. Армия сделала меня пунктуальным, и те-

перь я прошу того же самого от коллег. А еще армия дала понимание, что большинство людей на свете беззащитны. И в первую очередь это женщины и дети. И их надо защищать.

С чего начались ваши поездки в зону СВО?

Артисты МСХТ поддерживают Донбасс еще с 2014 года, до СВО. Ездим с концертами по примеру великих русских

артистов: Леонида Утесова, Лидии Руслановой, которые регулярно выступали на передовой во время Великой Отечественной войны. Поначалу наши концерты были для местных жителей, потом стали выступать и для военных.

Были ли опасные ситуации?

Да, несколько раз попадали под обстрелы. Один раз на-



2 апреля. Руслан Банковский везет гуманитарную помощь военнослужащим в ЛНР. Фото: Андрей Обьедков

ДОСЬЕ

Руслан Банковский родился 24 января 1975 года в Петропавловске-Камчатском в семье военных. Художественный руководитель Московского современного художественного театра. Совершил более 200 поездок с гуманитарной помощью и концертами на Донбасс. А после поездок с МСХТ в Сирию получил статус участника боевых действий.

ши ребята не растерялись и помогли эвакуировать раненых.

Своим творчеством вы поддерживали бойцов и в Сирии. С какой программой приезжали туда?

Мы возили несколько творческих программ. В Дамаске сыграли «Бальзаминочь». Женитьба». И стали единственным театром, который показал премьеру классики в Сирийской Арабской Республике. Выступать на заставках было сложно, еще и при температуре 50 градусов.

У вас было немало ролей военных, такие поездки помогают вжиться в образ?

Актеру важно наблюдать за людьми, что-то перенимать, чтобы достоверней воплощать разные образы в кино или на сцене. Многие, например, спрашивают: «Что

вы так смотрите?» Но это у нас происходит уже неосознанно. И все эти выезды и наблюдения за военными дают свои плоды. Возможно, я как театральный режиссер скоро сам поставлю военный спектакль по произведениям Василя Быкова или Константина Симонова. Есть ли у вас мечта сыграть кого-то из великих полководцев?

Было бы интересно сыграть, например, Александра Невского, возможно, Федора Ушакова.

Вы были одним из организаторов игры «Зарница». Она отличается от той, что была в вашем детстве?

Я помогал проводить «Зарницы» в военно-патриотических клубах в Московской и Ярославской областях. Но мне больше запомнилась «Зарница» из моего детства: в советские времена она была крутой игрой. Специально из-за нее я ездил в пионерские лагеря. Так, в городе Шяуляй в Литве нас разбудили ночью и сказали, что наших вожатых похитили немцы. И мы их «спасали». Тогда было больше игровой формы. А ныне правила «Зарницы» больше сконцентрированы на полосе препятствий.

Что еще, на ваш взгляд, помогло бы детям больше узнать полезной информации в области безопасности?

Нам многое дала «Начальная военная подготовка». Хорошо бы, чтобы и сейчас в школах все это проходили, в том числе учили оказывать первую медпомощь.

Андрей Обьедков
vecher@vm.ru

Вчера в Российской академии музыки имени Гнесиных прошел госэкзамен по новому направлению «Мюзикл и шоу-программы». «Вечерка» пообщалась с будущими звездами сцены.

Студенты прошли обучение под руководством Кима Брейтбурга — заслуженного деятеля искусств РФ, композитора и продюсера, который создал такие мюзиклы, как «Казанова» и «Джейн Эйр». Артисты плотно занимались и вокалом, и хореографией, и актерским мастерством. Теперь перед ними открыты все двери: можно играть в музыкальных театрах, участвовать в шоу-программах и антрепризах, а еще — стать руководителем творческого коллектива или преподавателем в профильном учебном заведении.

— С самого детства я мечтала играть в мюзиклах. Мама отправила меня в школу при Театре эстрады, а потом я узнала о том, что в Академии Гнесиных открывается набор на это направление. На первом курсе было немного сложно, потому что нам давали очень много материала, — отметила студентка Анна Антюшина.

На госэкзамене выпускники исполняют два номера, по сути, мини-спектакля. Кроме того, они пишут ВКР (дипломную работу) и всем курсом ставят мюзикл. В этом году это «Женитьба Бальзаминова».

Создание отдельной кафедры, специализирующейся на мюзиклах и шоу, обусловлено несколькими причинами. Прежде всего заметно сократилось количество проектов, реализуемых продюсерами. Многие артисты теперь продвигают себя самостоятельно через соц-



11

будущих звезд выпускаются с кафедры «Мюзиклы и шоу-программы» в Академии Гнесиных.

Студентка направления «Мюзикл» Академии Гнесиных Алена Азарова. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

Выпускница Анна Антюшина мечтала стать артисткой с детства. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ЭТИ РЕБЯТА СМОГУТ СТАТЬ РУКОВОДИТЕЛЯМИ ТВОРЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ



Звезды мюзикла рождаются у станка

Академия Гнесиных впервые выпустила артистов музыкальных шоу

сети. А для этого им нужен широкий спектр знаний. Кроме того, традиционные спектакли уже не так интересны молодежи.

— В связи с этим вырос спрос на универсальных артистов — тех, кто умеет

петь, танцевать и играть как драматический актер. Некоторые талантливые исполнители справляются с вокалом и танцами, а вот с актерской игрой у них возникают сложности. Кафедра готовит артистов широко-

го профиля, которые смогут успешно работать и на эстраде, и в мюзиклах, — рассказал Ким Брейтбург. Студентов учат обращаться с микрофонами, тренируют в двух больших хореографических классах со станками.

В итоге танцуют артисты практически на уровне выпускников хореографического факультета, свободно играют на фортепиано, хорошо разбираются в нотах, поют сольно и в ансамбле. Кроме того, они осваивают фехтование и сценическое движение.

Похожее направление есть в главном театральном вузе страны — ГИТИСе. Но одинокими их не назовешь. — Есть принципиальное отличие. В ГИТИСе поступают актеры, желающие стать музыкантами, а сюда — в основном музыканты, желающие стать актерами. Цель одна — работа в сфере музыкального театра, но пути достижения разные, — дополнил Ким Брейтбург.

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА
vecher@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

КИМ БРЕЙТБУРГ
И. О. ЗАВЕДУЮЩЕГО
КАФЕДРОЙ МЮЗИКЛА
И ШОУ-ПРОГРАММ
АКАДЕМИИ ГНЕСИНЫХ



Сегодня мюзиклы ставят практически все театры России — ко-

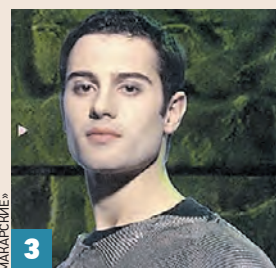
личество площадок с такими спектаклями в репертуаре перевалило за сотню. А оперетта становится все менее популярной. Сцену музыкальных и не только театров захватывают мюзиклы. Основной приток зрителей молодого и среднего возраста приходится именно на такие постановки.

СДЕЛАЛИ КАРЬЕРУ НА ХАРИЗМЕ И ГОЛОСЕ

«ВМ» вспомнила истории артистов, чья звездная карьера началась именно с мюзиклов.

■ **Анастасия Стоцкая (2).** Певица и актриса, лауреат театральной премии «Золотая маска», стала известной благодаря роли Флер-де-Лис в легендарной постановке «Нотр-Дам-де-Пари». Талант Стоцкой заметил Филипп Киркоров и пригласил ее в мюзикл «Чикаго». Под крылом короля эстрады она начала сольную карьеру, записав несколько хитов.

■ **Анастасия Макеева (1).** Актриса сыграла главные роли в мюзиклах «Дракула» и «Свадьба соек», после чего ее карьера пошла в гору. Она блистала в таких



легендарных спектаклях, как «Мамма Миа!», «Чикаго», «Иисус Христос — суперзвезда» и «Зорро». Помимо мюзиклов Анастасии покорились российское кино и телевидение.

■ **Мигель (4).** Первой работой хореографа и артиста стал мюзикл «Метро». После этого Мигель отметился в популярнейших постановках «Нотр-Дам-де-Пари» и «Ромео и Джульетта». Впоследствии Мигель сделал успешную карьеру на телевидении.

■ **Антон Макарский (3).** Артист тоже начал с мюзикла «Метро». Роль Феба в российской постановке «Нотр-Дам-де-Пари» и исполнение песни Belle («Красавица») принесли Антону всенародную любовь. У артиста сложилась успешная музыкальная и кинокарьеря.

Гиалурону грош цена

От каких косметических средств лучше отказаться



Большинство россиянок тратят на средства для ухода от 1000 до 3000 рублей в месяц

ки, стала гиалуроновая кислота, которую в средства за 10–20 тысяч добавляют якобы для получения омолаживающего эффекта, для защиты от морщин. На самом деле «гиалуронка» просто увлажняет кожу. А эффект избавления от видимых процессов старения происходит за счет увеличения объема средства. Гиалурон притягивает воду, которая напитывает кожу настолько, что кажется, будто она разгладилась. При этом глубокие слои остаются не затронутыми, то есть морщины никуда не исчезают.

— Гиалуроновая кислота действительно увлажняет кожу, а вот морщины появляются не только из-за обезвоживания, но и из-за фотостарения, гормональных сбоев и недостатка витаминов. В плане увлажнения «гиалуронка» отлично справляется, но вот ждать от нее антиэйдж-эффекта не нужно, — отметила врач-косметолог.

По словам Анастасии Пантус, при работе с глубокими морщинами гиалуроновая кислота входит в комплекс процедур, но это вовсе не панацея.

Правильное питание — важная часть ухода за кожей, с этим согласны как химики, так и врачи.

— Состояние кожи зависит далеко не от выбора косметики, а от того, что происходит в организме, — отметила Анастасия Пантус. Врач подчеркнула, что для выработки собственного коллагена человеку необходимо употреблять достаточно белка, витамина С, железа и других полезных компонентов, которые можно получить из рыбы, ягод и овощей. Благодаря питанию можно наладить состояние кожи, а с помо-



БУДЕТ ЭФФЕКТ

■ Защита от солнца с помощью **SPF-кремов**, которые есть в разном ценовом диапазоне, поможет предотвратить появление морщин. Ультрафиолетовые лучи — одна из основных причин преждевременного старения. Если использовать средства от солнца на регулярной основе, то морщин от фотостарения станет в разы меньше.

■ **Салициловая кислота** тоже станет отличным помощником в улучшении качества кожи. Она регулирует работу сальных желез, растворяя лишнее кожное сало. Компонент есть в различных средствах, его даже можно купить в аптеке. Перед использованием нужно обязательно проконсультироваться с дерматологом.

■ Для увлажнения можно использовать **пантенол**, который при нанесении превращается в витамин В5. Благодаря притягиванию и удерживанию влаги кожа становится напитанной, а благодаря превращению в витамин пантенол может улучшать клеточный метаболизм, что ускоряет регенерацию кожи.

■ Также важный фактор для здоровья кожи — **полноценный сон**. Ведь когда организм отдыхает, вырабатываются гормон роста и мелатонин. Не менее важны и физические нагрузки, благодаря которым улучшается кровоснабжение.

— Действительно, молекула коллагена обладает достаточно большой молекулярной массой, поэтому вещество из крема не способно проникнуть вглубь кожи, где находятся собственные коллагеновые волокна человека, — рассказала Анастасия Пантус. Она отметила, что коллаген остается на верхних слоях

КОЛЛАГЕН ДЕЛАЕТ КОЖУ БОЛЕЕ ГЛАДКОЙ, НО ЛИШЬ ВРЕМЕННО

эпидермиса, образует влагоудерживающую пленку, делает кожу более гладкой и мягкой, но временно. Еще одним компонентом, который разобрали хими-

чью профессионала в процесс восстановления можно добавить и дополнительные витамины.

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
vecher@ym.ru

Как выспаться, не закрывая глаз

Кто не знает, как тошно бывает, если не удалось нормально выспаться? Суточное дежурство, ночь в гроыхающем и скрипящем поезде или просто почему-то не спалось — причин может быть много, а результат один: мы чувствуем себя совершенно разбитыми и опустошенными. А впереди целый рабочий день, требующий ясного ума и быстрой реакции. Как обмануть организм, который решительно требует отдыха, угрожая забастовкой? Одни пьют кофе, другие лезут под холодный душ и делают зарядку, пытаются разогнать кровь. Только все это мало помогает. Никто еще не придумал, чем можно заменить здоровый крепкий сон.

Но вот, кажется, чуть забрезжило где-то в конце тоннеля. Американские нейробиологи из Висконсинского университета провели любопытный эксперимент. Специально для него были выведены генетически модифицированные мыши, отличающиеся чувствительностью нервных клеток к свету. В одно полушарие головного мозга им вживляли зонд со светодиодом, который регистрировал активность нейронов и в то же время мог их стимулировать, включая и выключая свет. После пятичасового бодрствования, когда животным пришла пора вздремнуть, их разделили на группы. Одни мыши заснули, другим же отдохнуть не давали. При этом половине неспавших мышей воздействовали светом на кору головного мозга, активируя нервные клетки в режиме медленной (главной) фазы сна. Этот период мозг не только отдыхает, но и восстанавливается, очищается от токсинов. Одновременно происходит закрепление полученной за день информации, важные воспоминания переносятся из краткосрочной памяти в долгосрочную. Затем ученые изучили мозговую активность мышшей. И выявили удивительную вещь: неспавшие животные, мозг которых заставили работать в режиме медленного сна, прекрасно выспались, хотя ни на минуту не закрывали глаза! Они чувствовали

себя не хуже полноценно спавших сородичей и намного лучше тех мышшей, которым вообще не дали отдыха. Специальный тест показал у них восстановление памяти, которое происходит во сне.

Значит, можно попытаться найти способ заменить сон путем воздействия на нервные клетки. Конечно же, все это делается с дальним расчетом на человека. Вовсе не факт, что механизм замены сна стимуляцией отдельных зон мозга будет работать и у людей. Необходима проверка технологий. Вживлять зонды людям, разумеется, не будут. Планируется опробо-

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР ЛОСОТ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



вать «сонное» воздействие на мозг человека электроимпульсами, исходящими из закрепленного на голове устройства.

Но уже можно, наверное, немного пофантазировать, представить, что эксперимент на людях удастся. Ах, какие открытия перспективны! Мы спим в среднем 7–9 часов в сутки и порой досаждаем, что треть жизни проходит впустую. А ведь время сна можно употребить с пользой. Самообразование, приготовление еды, занятия спортом, различные хобби, общение с такими же неспящими родственниками...

Идея отказа от сна не раз использовали писатели-фантасты. Герой рассказа Александра Беляева «Человек, который не спит» нашел противоядие сну — «антигипнотоксины». У Артура Кларка общество теряет необходимость в ночном отдыхе в процессе эволюции. Фантасты предсказывают конфликты из-за социального неравенства, когда отказавшиеся от сна работают в две смены, а спящие — как обычно, в одну. Проблема! Сейчас, кстати, трудиться без сна и отдыха вам просто не позволят законы: человек не может не спать. Или все-таки может?



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

Химики исследовали продукцию крупных компаний и выяснили, что дорогие кремы с коллагеном и гиалуроновой кислотой не работают. «Вечерка» узнала у врача превентивной медицины, косметолога-эстетиста Анастасии Пантус (на фото), почему большая цена не гарантирует результат.



Популярные косметические средства с коллагеном и гиалуроновой кислотой, оказывается, на кожу никак не влияют. Например, коллаген позиционируют как вещество, которое делает покров более прочным. На деле же как добавка в пищу он распадается на белки и не влияет на кожу, а в креме его концентрация настолько мала, что коллаген работает как маска — эффект всего на несколько часов.

Любители природы отметят 19 июня День бабочек. Формы и окрасы этих созданий поражают воображение. Ведущий специалист выставок экзотических бабочек Денис Киселев рассказал о самых ярких и интересных из них.

Красиво летят невесты

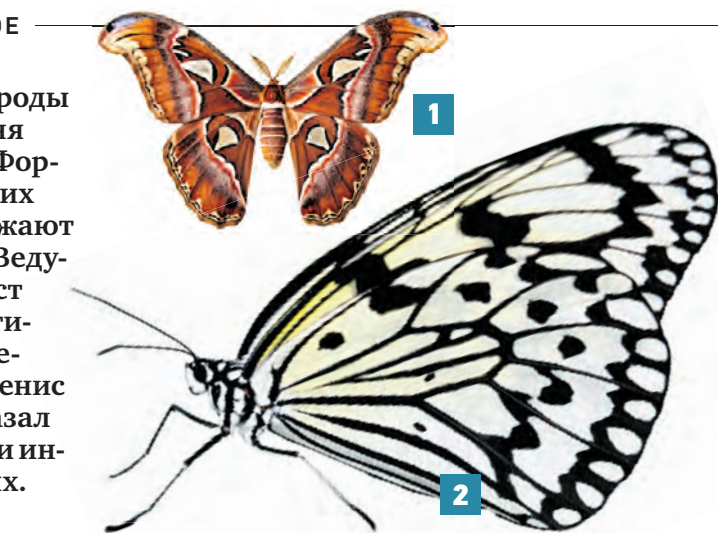
Каких необычных тропических бабочек можно встретить на выставках

В дикой природе бабочка, если прожигает хотя бы два дня, считается долгожителем, потому что их едят все кому не лень. Это, считайте, нулевое звено в пищевой цепочке. На выставках бабочки проживают весь свой жизненный цикл — от трех до пятнадцати дней.

Для тропических бабочек самое важное — дать потомство, отложить яйца, и, в принципе, после этого жизнь им не нужна. То есть они

буквально начинают искать возможность эту жизнь закончить: вылетают на открытое пространство, бросаются под ноги. До сих пор неизвестно, почему они так делают. Некоторые говорят, ради видового сохранения. Мол, бабочки, которые вы-

полнили свою функцию, специально летят к хищникам, чтобы те сородичи, которые яйца не отложили, имели шанс не быть ими



съеденными. Но это лишь теория, научно не подтвержденная. Все-таки бабочки устроены просто, и социальные взаимодействия у них выстроены слабо. Они живут на уровне инстинктов и рефлексов. Мы восторгаемся цветами и узорами бабочек, думаем,

какие они яркие, какие красивые. Но в дикой природе, в реальных местах обитания этих созданий мы даже не увидим. Есть такие бабочки — графиум агаменон (4). Они выглядят так, будто бы на них наложили сетку из черно-зеленых квадратов. Когда они летают

У бабочки-невесты (2) самые тонкие крыловые пластины в мире. У всех бабочек в полете рваные, резкие движения. А вот именно эти летают так, будто бы целлофановый пакетик кружится на ветру. Это настолько необычно — видеть, как крыло бабочки изгибается под давлением, когда она ложится на воздух! Рисунок на их крыльях никогда не повторяется, как отпечатки пальцев человека. Другие же бабочки одного вида по-

хожи друг на друга, как братья-близнецы.

Интересно выглядят золотые птицекрылки. Рисунок на их крыльях напоминает перья птиц.

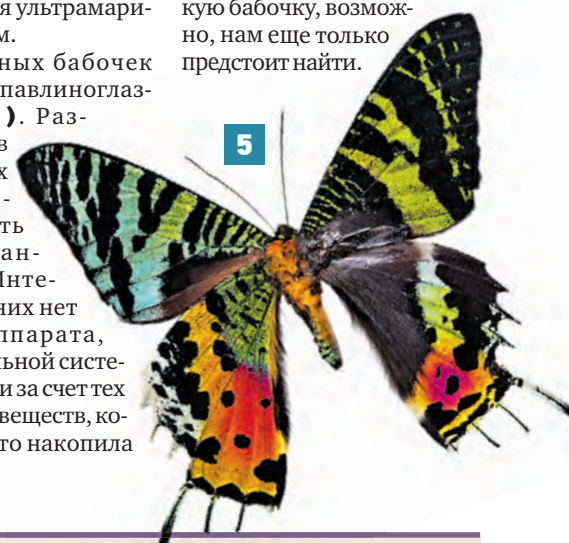
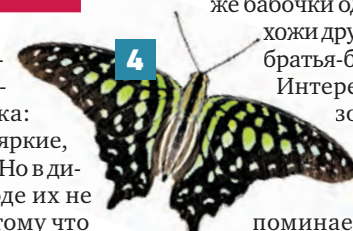
Такая маскировка нужна для того, чтобы птицы принимали этих бабочек за своих «коллег» и, соответственно, не охотились на них.

Среди бабочек есть настоящие долгожители. Урагии (5) живут целый год. При этом они смертельно ядовиты. Если какое-нибудь животное такую бабочку съест, оно точно не выживет. Вообще, в мире около 20 000 видов бабочек. Некоторые до сих пор не открыты. Так что самую красивую и яркую бабочку, возможно, нам еще только предстоит найти.

ПТИЦЕКРЫЛКА ОБМАНЫВАЕТ ПЕРНАТЫХ СВОИМ ОКРАСОМ

на выставке, их видно издалека: они очень яркие, заметные. Но в дикой природе их не видно, потому что живут они среди листвы. Свет солнца, проходящий через листья и деревья, становится пестрым, распадается. И расцветка их крыльев хорошо подстраивается под такое освещение. Очень красивые бабочки — парусники палинуры: ярко-зеленые, при этом цвет преломляется под солнечными лучами от бирюзово-синего до ярко-зеленого. Лунная Болина (3) — темная, с белыми пятнами на крыльях, в дневном свете они переливаются ультрамариновым цветом.

Среди крупных бабочек выделяются павлиноглазки атлас (1). Размах крыльев некоторых особей может достигать тридцати сантиметров. Интересно, что у них нет ротового аппарата, пищеварительной системы. Живут они за счет тех питательных веществ, которые когда-то накопила гусеница.



Ведущий специалист выставок экзотических тропических бабочек Денис Киселев с тремя птицекрылками

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 «Верастом»? 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 пародонти- тисом.

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

ТОНКОСТИ УХОДА

Процесс выращивания бабочек дома достаточно интересен.

■ **Покупают их в коконах.** Кокон размещают в специальной конструкции, которая называется бабочкарием.

■ **Кормят бабочек раствором меда.** Одна чайная ложка на стакан воды. Все это выливается в блюдце. Бабочек берут под крылышки ближе к телу двумя руками, крылышки зажимают, чтобы они не могли шевелиться. После берут зубочистку и, аккуратно раскрывая хоботок, опускают его в медовый раствор. Вкусовые рецепторы бабочек находятся на лапках. Но так как они генетически не запрограммированы на еду, которую мы им предлагаем, они не понимают, что это можно есть. И сидя на еде, они могут умереть от голода.

■ **Также им нужна вода.** В домашних условиях используют обычные бытовые пульверизаторы. Вокруг бабочек нужно опрыскать водой, чтобы они после еды обязательно попили.

А я модницу узнаю по авоське

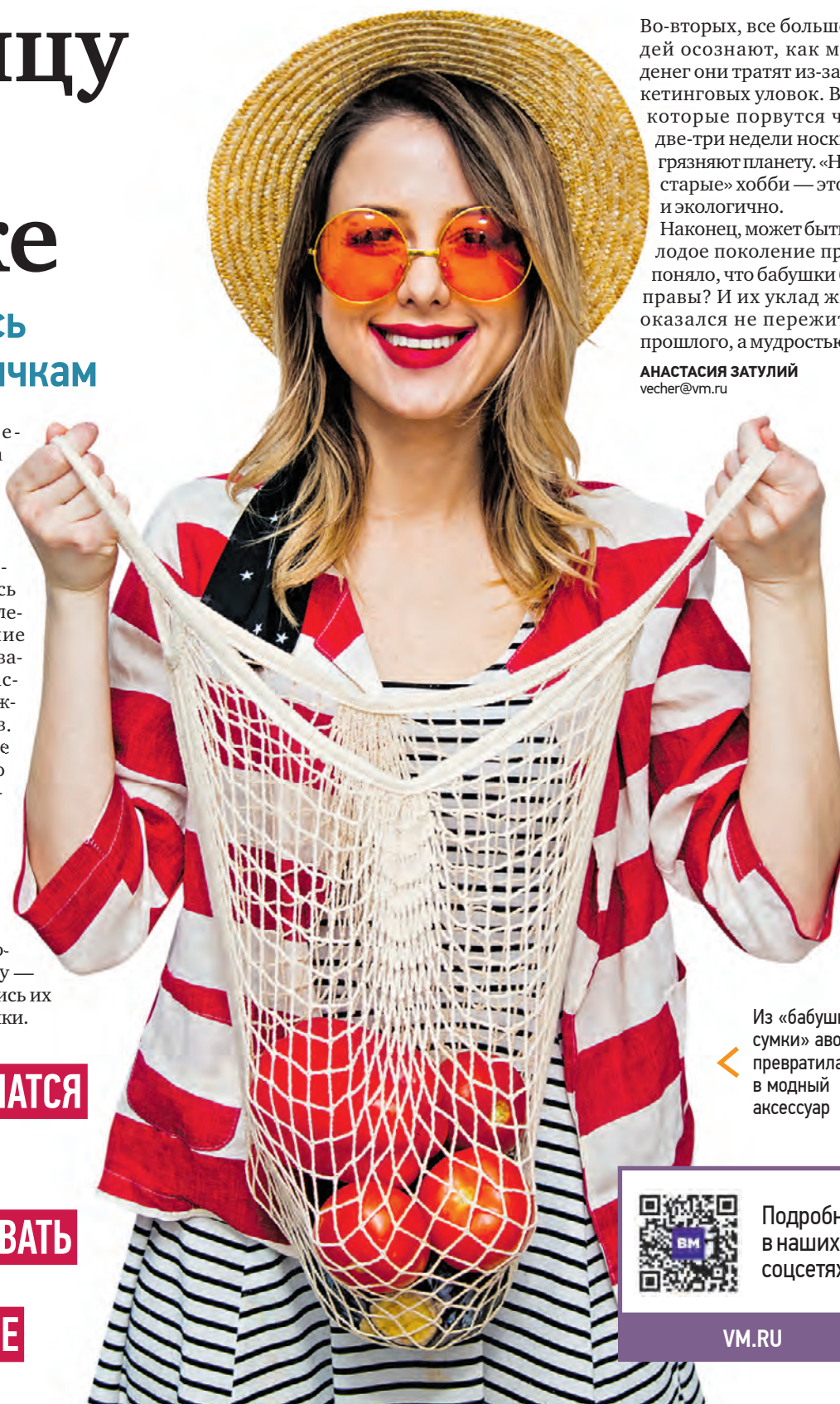
Как молодежь вернулась к «бабушкиным» привычкам

Авоськи стали писк моды лета-2026. В тренде и другие «бабушкины привычки». Корреспондент «ВМ» разобралась, почему атрибуты «пенсионерской жизни» находят отклик в сердцах молодых людей.

Эксперты называют авоську самым стильным аксессуаром этого лета. Завладеть им мечтает каждая модница. — Авоська становится универсальной бюджетной сумкой не только для летнего периода, но и для межсезонья, — рассказала «ВМ» стилист Ирина Коротова. Современная мода становится все менее эксклюзивной, не позволяет выразить себя, отчего людям все чаще приходится обращаться к ретро. Не только в нашей стране, но и по всему миру платформы перепродажи, секонд-хенды и барахолки набирают все большую популярность. — По моему мнению, тренд на винтаж останется еще на несколько сезонов как в модной индустрии, так

и просто в обществе, — заключила стилист. Молодежь не только выбирает ретро-одежду и возвращается к хобби, которыми увлекались предыдущие поколения: приготовление закруток, выращивание огородных растений, сбор бумажных фотоальбомов. Популярны такие увлечения стали по нескольким причинам. Во-первых, многие представители молодого поколения устали от виртуального мира. Им хочется вернуться к чему-то простому и понятному — тому, чем занимались их собственные бабушки.

ЗУМЕРЫ УЧАТСЯ ГОТОВИТЬ СОЛЕНЬЯ И ВЫРАЩИВАТЬ ОВОЩИ НА БАЛКОНЕ



Во-вторых, все больше людей осознают, как много денег они тратят из-за маркетинговых уловок. Вещи, которые порвутся через две-три недели носки, загрязняют планету. «Новые старые» хобби — это еще и экологично. Наконец, может быть, молодое поколение просто поняло, что бабушки были правы? И их уклад жизни оказался не пережитком прошлого, а мудростью.

АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ
vecher@vm.ru



SHUTTERSTOCK/PHOTODOM

КРУТИТЬ КРУТО!

■ **Закрутки** — молодежь заново открыла для себя старый метод приготовления продуктов. Многие начали заниматься консервированием не только ради чувства ностальгии, но и чтобы контролировать свое питание — ведь процесс происходит на глазах, и ты сам отвечаешь за ингредиенты.

■ **Вязание и шитье вещей** — современные молодые люди все чаще самостоятельно создают и стилизуют различные предметы одежды. Модники перестают бездумно скупать бесчисленное количество вещей, которые даже не могут выразить их индивидуальность.

■ **Выращивание садовых и огородных растений в домашних условиях** — следуя тренду на натуральность и здоровое питание, молодежь начала выращивать овощи и фрукты прямо у себя дома. Теперь рассадой заняты подоконники в квартирах не только пенсионеров, но и у юного поколения.

Из «бабушкиной сумки» авоська превратилась в модный аксессуар



Подробнее в наших соцсетях

VM.RU

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- **Куплю, сниму, выкуплю** комнату, квартиру, дом, земельный участок, здание, готовый бизнес до 100 км от МКАД. Опыт 16 лет. Т. 8 (926) 316-66-17
- 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**

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

Строительство и ремонт

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

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

- Замена замков Т. 8 (906) 797-87-01

Работа и образование

- Раздача газет «Метро». С 7-11 утра от 700 р. Т. 8 (495) 190-71-07

Искусство и коллекционирование

- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

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

- **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
- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства Т. 8 (985) 979-56-09
- Книжки до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04

- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю монеты. Т. 8 (916) 595-91-78

Товары и услуги

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

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-71
- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Разное

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

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

На правах рекламы

К выходным тучи рассеются



Москвички
Виктория
Бондаренко
(слева)
и Екатерина
Хруцкая.
ФОТО: МАРИЯ
ХАПЦОВА

Прогнозом погоды на вторую половину недели поделилась главный специалист информационного агентства «Метеоновости» Татьяна Позднякова.

По словам метеоролога, до конца рабочей недели погода будет слабо меняться. — Дождей будет меньше, но они все-таки будут, — говорит Татьяна Позднякова. — Ночная температура +10...+12 градусов. Дневная тоже не слишком высокая: +18...+20. Температур-

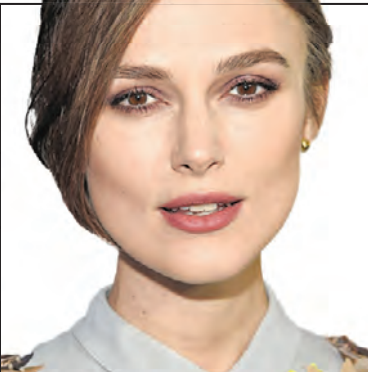
ный фон градуса на 3–4 ниже нормы. Однако, по мнению специалиста, в выходные ситуация должна измениться. В субботу и воскресенье — переменная облачность, без осадков. Ночи станут чуть теплее, +9...+14. А вот днем уже намного приятнее — +21...+26 градусов. То есть температура воздуха в выходные вернется к климатической норме.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

СКАНВОРД



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

воздушный ...			сюрреалистич- ный сальвадор						КРУПА ОТ ОЖИРЕНИЯ			ПОСТАВЩИЦА КОКОСОВ		
КОРОЛЕВ- СТВО С КРОНА- МИ			МУЛЬТИК «... ДЛЯ МАМОНТЕНКА»						ЗАШИФРОВАН- НЫЙ ЖАНР			КТО ДОЛ- ЖЕН ПРОЙТИ ПО КОН- КУРСУ, ЧТОБЫ СТУ- ДЕНТОМ СТАТЬ?		
СМОТРИТЕ ФОТО			БИОГРАФ СОЛДАТА ВАСИ- ЛИЯ ТЕРКИНА						ПУТЕВОДНАЯ, НО НЕ ЗВЕЗДА					
						ЖИТЕЛЬ ЛАВРЫ			ПЕЛЬ- МЕНИ ИЗ ИТА- ЛИИ					
НА ЧЕМ У ЛАТЫШЕЙ С ДАВ- НИХ ПОР НАСТАИВАЛИ ВОДКУ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МУЖСКОЙ СИЛЫ?			ДВОРЯНСКИЙ ТИТУЛ			АТРИ- БУТ АНГЕЛА			ВОДО- ПЛАВА- ЮЩИЙ КИН- ЖАЛ			«НЕЛЬЗЯ ПЕРЕЛЮБИТЬ ВСЕХ ЖЕН- ЩИН, НО НАДО К ЭТОМУ СТРЕМИТЬСЯ» (БРАЗИЛЬСКИЙ КЛАССИК)		
БУТЫЛОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ														
			«ЗЕМНОЙ» ЗНАК ЗОДИАКА						СХОДНИ НА СУДНЕ			«ИСТО- РИЧЕС- КИЕ ОТ- МЕТИ- НЫ»		
КАРТЫ С ПРОРОЧЕСКИМ УКЛОНОМ						КОГО СЫГРАЛ АЛЕКСАНДР ЛЕНЬКОВ В ФИЛЬМЕ «ОТ- РОКИ ВО ВСЕЛЕННОЙ»?						НА- КЛЕЙКИ НА СТЕНЫ		
			ЗА КЕМ БАБУШКА ПРИСМАТРИВА- ЕТ?			ЧТО ИЗ ГЕЙМОВ СОСТОИТ?								
ЦИКЛ ЛЕКЦИЙ В ВУЗЕ									«НЕУТОМИМЫЙ ЗАВОДИЛА»			ШОРТЫ ДЛЯ БАС- СЕЙНА		
			ИЗ КАКОГО ШТАТА РОДОМ ГЕРОИНЯ СКАЗКИ «УДИВИТЕЛЬНЫЙ ВОЛШЕБ- НИК ИЗ СТРАНЫ ОЗ»?									РЕЗО- ЛЮЦИЯ РУКО- ВОДИ- ТЕЛЯ		
СОЛ- НЕЧ- НЫЕ ...			ЗАМЕНА МАЙО- НЕЗА В ДИЕТИ- ЧЕСКИХ САЛАТАХ						ВЕРХОМ НА ВЕЛОСИПЕДЕ					

АКЦИЯ

«Вечерка» предлагает принять участие в фотоакции «Ах, лето красное!» и поделиться яркими моментами этой незабываемой поры с другими читателями.

Свыше 2,5 млн человек посетили исторический фестиваль «Времена и эпохи» в Москве 10–14 июня. Читатель «Вечерки» Игорь Баев побывал на одной из его площадок и поделился впечатлениями.

— На прошлой неделе в четверг, 11 июня, я отправился на площадь Революции, чтобы посетить фестиваль «Времена и эпохи», — написал он. — Традиционно его организаторы уделяют особое внимание военной истории России и боевым подвигам

предков. Артисты исполняли танцы под «Смуглянку» и «Катюшу», песни из кинофильмов. Самой активной зрительнице вручили приз. Я каждый год прихожу на этот фестиваль, причем как офицер запаса авиации, воспитанный комсомолом, выбираю площадки, рассказывающие о наших военных победах. Это надо знать и помнить всем!

На фото: москвич Игорь Бавев (в центре) с реконструкторами — участниками фестиваля «Времена и эпохи».

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

VECHER@VM.RU

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



то поговорили? Мама, Щерба, Андрей, Никит, Антроп, Иннок, Амаду, Дева, Равионит, Тапо, Робоит, Внук, Курис, Активист, Каназас, Очки, Езда, Ногурит, Лаванин.

пофигурились? Дания, Стенло, Швей, Вазрофоский, Далин, Маркиз, Ниниб, Сер, Корпик, Пешено, Трап, Режи, Виза, Пальша, Обои, Сыск, Абыгруппент.