



ЗДОРОВЬЕ

8

Чаши поют. Куда отправиться ради необычных спа-процедур



ДАТА

12

День секонд-хенда: как найти уникальную вещь



СОЦСЕТИ

13

Алло, работаем! Новый метод борьбы с прокрастинацией



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, вторник, 18 августа 2026 года, № 58 (30454)

Томаты меня слушаются!



Садовод Регина Бухарметова вырастила на подмосковном участке помидор весом более трех килограммов — овощ стал рекордным для России и одним из крупнейших во всем мире. «ВМ» узнала секреты такого удачного урожая

5

Москвичка Регина Бухарметова с помидором сорта «Гигант Фарина» весом 3,09 килограмма, который вырос у нее на даче в подмосковном Можайске. Томат сняли с куста еще не полностью красным

СПОРТ

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

День ходьбы пройдет в столице 5 сентября. Участники пройдут по маршруту в 3 километра от Ростовской набережной до олимпийского комплекса «Лужники». Для участия потребуется регистрация на официальном сайте: moskva-shagaet.sport.moscow.



ТРАНСПОРТ

МЦД-3 ПРОДОЛЖАЕТ РАЗВИВАТЬСЯ



2

ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Московские школьники в составе сборной страны получили кубок и три диплома призера на Международном инженерно-космическом конкурсе в Китае. Россия впервые принимала участие в этом состязании и боролась за победу с командами из 9 стран. В нашу сборную вошли 11 ребят, четверо из них из Москвы: Софья Векшина из 10-го класса онлайн-школы «БИТ»; Егор Дрыгин из 11-го класса «Первой школы»; Артемий Коротков из 11-го класса Бауманской инженерной школы № 1580; Анна Куцова из 11-го класса школы Центра педагогического мастерства.

Сколково для творчества

Продолжается развитие территории Сколково, сообщил вчера Сергей Собянин. Здесь уже действует Московский кластер видеоигр и анимации. В ближайшее время планируют открыть кластер медиатехнологий. «ВМ» расскажет подробности.

3

ИНТЕРВЬЮ

СОЗДАВАЛА ПЯТЬ ПЛАТЬЕВ

45-летняя москвичка Марина Куклачева — невестка народного артиста РФ Юрия Куклачева — стала обладательницей короны и титула «Миссис Россия — 2026». «Вечерка» пообщалась с красавицей.



ПЕЛАГИЯ ТИХОНОВА/РИА НОВОСТИ

ПОГОДА



Завтра температура воздуха в столице немного опустится. В некоторых районах будут идти дожди, ожидается сильный ветер. А к концу рабочей недели вновь придет потепление.

Диаметр меняет жизни москвичей

МЦД-3 станет частью высокоскоростной магистрали

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин подвел итоги работы третьего Московского центрального диаметра.

Три года назад железнодорожный маршрут связал столичный Зеленоград с подмосковными Раменками. 85 километров линии соединили десятки районов мегаполиса и населенных пунктов области. За прошедшие годы МЦД-3 прошел путь от сложного инфраструктурного эксперимента до привычной и незаменимой части жизни миллионов людей.

Масштаб, который впечатляет

Главная задача диаметра заключалась в том, чтобы «сшить» две разрозненные железнодорожные ветки в единую систему с удобными пересадками на метро, МЦК и другие диаметры. — Прямой как стрела, настоящий диаметр МЦД-3 быстро стал одним из самых популярных маршрутов столичного рельсового каркаса, — подчеркивает Сергей Собянин. — Сегодня по нему совершают до 490 тысяч поездок в день. Солидные цифры, вполне сопоставимые с линиями классического подземного метро.

Летать как птица

На линии практически полностью исчезли старые электрички — их заменили современные поезда «Иволга 3.0» и «Иволга 4.0», оснащенные климат-



8 сентября 2025 года. Мэр Москвы Сергей Собянин проехал на обновленном составе от станции «Нижегородская» до станции «Курская» МЦД-4

400

миллионов поездок было совершено за три года на третьем Московском центральном диаметре.

туры поездок. Так, внедрение единой билетной системы «Тройка» позволило пассажирам бесплатно пересаживаться на метро и МЦК в течение 90 минут.

— Это сделало поездки из Подмосковья в центр Мо-

сквы финансово доступными, — подчеркивает кандидат экономических наук, доцент Финансового университета при правительстве РФ Эльвира Белозорова.

Поезда стали ходить с коротким интервалом, и теперь пассажирам больше не нужно подстраиваться под расписание. За три года многие станции превратились в современные транспортные хабы. Вместо ста-

рых платформ появились терминалы с эскалаторами, лифтами, понятной навигацией и теплыми зонами ожидания.

Вызовы и развитие

Конечно, запуск такого масштабного проекта не

обошелся без сложностей. В первые месяцы пассажиры привыкали к новой логистике, а строители продолжали дорабатывать инфраструктуру.

Особое внимание было уделено интеграции с Казанским и Ленинградским вокзалами. Реконструкция путевой инфраструктуры позволила увеличить пропускную способность, что критически важно для растущего пассажиропотока. Кроме того, за прошедшие три года были открыты новые станции, такие как «Митьково», которая стала важным пересадочным узлом, разгрузившим центральные станции метро.

— Запуск МЦД-3 ощутимо изменил ритм жизни в прилегающих районах и дал мощный импульс для развития местной экономики, — говорит Сергей Собянин.

В транспортной доступности станций третьего диаметра построено и введено свыше 3,1 миллиона квадратных метров жилья. А на этапе возведения находится еще свыше 2,2 миллиона квадратных метров.

Молодые кадры

Московские центральные диаметры стали привлекательны для работы молодежи.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о новом уникальном комплексе с пищевым производством на западе столицы. На Рябиновой улице ввели в эксплуатацию производственный комплекс по приготовлению готовых блюд. На этой флагманской высокотехнологичной фабрике-кухне полного цикла объединили роботизированные линии, современные системы контроля качества и передовые технологии.



На первом этаже производства расположены заготовочные цеха

ПАССАЖИРОВ ВОЗЯТ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ПОЕЗДА

контролем, USB-разъемами и местами для велосипедов. — За три года мы полностью обновили составы МЦД-3 — сегодня пассажиров перевозят исключительно современные технологичные поезда: «Иволги», «Ласточки» и «Корольки», — рассказывает Сергей Собянин. Но главное достижение трех лет — это изменение куль-

Машинист ЦППК МЦД-3 Руслан Хабибуллин. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



Взгляд в будущее

Третий диаметр создан с заделом на будущее. Он интегрируется в президентский проект — высокоскоростную ж/д-магистраль Москва — Санкт-Петербург. В Москве планируется остановки ВСМ: Ленинградский вокзал, Рижская, Петровско-Разумовская и Зеленоград-Крюково.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

В столице продолжается развитие территории инновационного центра «Сколково». Вчера об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу) в своем канале в мессенджере «Макс».



Пространство, по словам мэра, развивается поэтапно и пользуется большим спросом среди представителей научных и креативных индустрий.

— Здесь уже работает одноименный инновационный центр — единое пространство для разработки и внедрения высоких технологий. Рядом формируются крупные научно-технологические и медицинский кластеры, а также создается сопутствующая социальная инфраструктура, — написал мэр Москвы.

В 2025 году там открылся Московский кластер видеоигр и анимации. Он стал главным в стране центром разработки игр и анимации, а также фестивальной площадкой и точкой экспорта российских продуктов за рубеж. В ближайшее время на территории «Сколково» откроется вторая очередь — кластер медиатехнологий. По словам резидента кластера, разработчика Ильи Александрова, сегодня здесь созданы не только комфортные условия для работы, но и возможности для отличного досуга после тяжелого рабочего дня.

— Мы получаем комплексную поддержку и возможность творить в центре, ана-



**СОЦИАЛЬНЫМ
ОБЪЕКТАМ
УДЕЛЯЮТ
ОСОБОЕ
ВНИМАНИЕ**

Основатель робототехнической компании Максим Курсов показывает дрон.
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

работает уникальная инновационная школа «Сколка». Она ориентирована на развитие личности и формирование у обучающихся актуальных прикладных компетенций в сфере искусственного интеллекта и информационных технологий, креативных индустрий, биотехнологий и освоения космоса. Социальным объектам уделяют особое

внимание. Сейчас в планах у специалистов — открыть многофункциональный спортивный комплекс. В нем разместят детскую хоккейную школу, рассчитанную на 300 учеников. Кроме того, город утвердил проект планировки территории площадью свыше 400 гектаров. Это около 2,7 миллиона квадратных метров новой недвижимости. Здесь разместят технопарки, медицинский колледж, R&D-центры, общественно-деловые комплексы, конгрессно-выставочный центр, лаборатории и исследовательские центры.

— «Сколково» постепенно превращается в современный «город в городе», где можно создавать свои разработки, повышать квалификацию и жить. Сегодня это место становится все более пригодным для жизни семей, — отмечает урбанист Филипп Кравченко.

Если говорить об архитектурной составляющей зданий, то проектировщики делают акцент на преобладании стеклянных элементов и плавных линий.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

Сколково для возможностей

Здесь открывают новые больницы и спортивные центры

Генеральный директор академии киберспорта Евгений Попов.
ФОТО: ИЛЬЯ ПРОШИН

КСТАТИ,

на территории «Сколково» есть деловое пространство под названием «МосХаб.Сколково». Здесь проходят различные мероприятия, а также обучают профессионалов ИТ-отрасли и молодых специалистов.

логов которому нет не только в РФ, но и во многих странах мира. Территория вокруг также развивается: открыто

большое количество магазинов, кафе, досуговых учреждений, школ, детских садов. Мы с семьей живем здесь неподалеку, и для нас теперь нет головной боли, связанной с поездкой в сад или поликлинику в другие районы. Все строится в шаговой доступности, — отметил он. Действительно, в этом году завершилось строительство лечебно-диагностического комплекса Московской городской онкологической больницы № 62 и апарт-отеля для временного проживания медиков, пациентов и их родственников. Также на территории «Сколково»



АКЦИЯ

За электронный голос начислят баллы

Президент Московской торгово-промышленной палаты Владимир Платонов рассказал о старте 11-й сессии акции «Миллион призов».

Старт приурочен к предстоящим выборам депутатов Госдумы. Днями голосования определены 18, 19 и 20 сентября. Жители сто-



Президент Московской торгово-промышленной палаты Владимир Платонов.
ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

лицы и те, кто проголосует в Москве, имеют возможность получить бонусы программы лояльности. — Один бонус равен одному рублю, — уточнил Владимир Платонов.

Баллы можно использовать для получения сувениров, скидок в магазинах, аптеках. Их можно направить на благотворительность.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

Как Стэлмас Магний способствует похудению

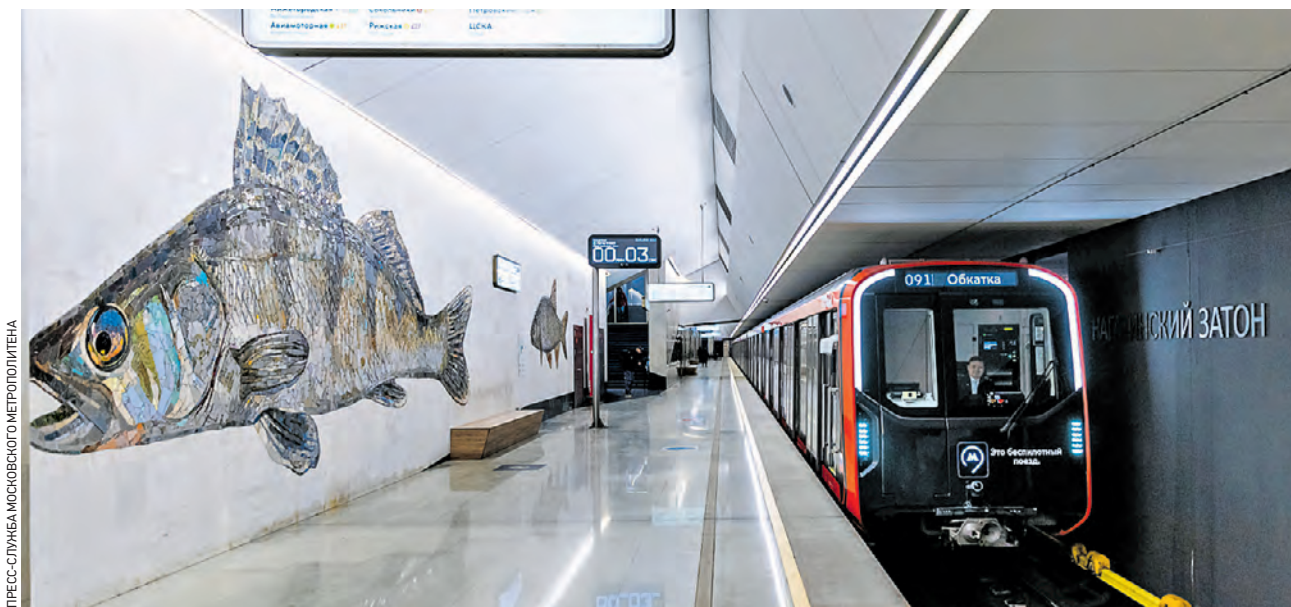
- Улучшает чувствительность к инсулину — снижает тягу к сладкому
- Разгоняет метаболизм — участвует в производстве энергии
- Снижает стресс и кортизол — улучшает сон и аппетит
- Помогает с пищеварением и очищением — легкий слабительный эффект
- Поддерживает мышцы — быстрее восстановление и меньше судорог

Как пить:
1300–1500 мл/день, 15–20 мин. до еды, курс 2–4 нед.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом

Заказать на сайте: Водыздоровья.рф или по телефону +7 985 542 37 83



ООО «Стэлмас-Д», ИНН 7705442152. Реклама 0+



ПРЕСС-СЛУЖБА МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА

Метка путь укажет

Первый в России беспилотный поезд продолжают тестировать на станциях Большой кольцевой линии метро. О том, как он ориентируется в пространстве, рассказали в столичном Департаменте транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры.

Как работает беспилотный поезд в метро

Беспилотный поезд работает в тестовом режиме без пассажиров до конца 2026 года

Беспилотному поезду помогают RFID-метки — маячки, которые позволяют автоматике определять местоположение состава и останавливаться на платформе с точностью до 30 сантиметров. Такие метки установили на всех 29 станциях БКЛ.

— RFID-метки — это базовая и критически важная часть безопасного беспилотного движения, — отметил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. — Именно они гарантируют точную остановку и автоматический контроль местоположения поезда, что обеспечивает комфорт пассажиров. В сочетании с другими технологиями это по-



Машинист поезда Антон Малахов (справа) и старший руководитель проекта Центра исследования и разработки беспилотного транспорта Московского метрополитена Роман Хихин

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗРАБАТЫВАЮТ СТОЛИЧНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

зволит к 2030 году запустить первую полностью беспилотную линию метро — БКЛ. На каждую из меток записана информация о месте

остановки поезда. А специальная антенна на головном вагоне считывает данные при подъезде к станции. В это время система автоведения беспилотного поезда на основе полученной информации уточняет положение со-

КСТАТИ,

взаимодействие с диспетчерским центром происходит в режиме реального времени. Поезд автоматически передает ключевые параметры: скорость, местоположение, номер состава и маршрута. В перспективе интеллектуальная система сможет самостоятельно рассчитывать и корректировать график движения поездов.

ТЕАТРАЛЬНЫЕ МЕТАМОРФОЗЫ

Вчера в столице запустили новый тематический трамвай «Метаморфозы театра Олега Табакова» (на фото внизу). Он вышел на маршрут А, известный москвичам как «Аннушка». Запуск трамвая приурочили ко дню рождения Олега Табакова.

В Департаменте транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы уточнили, что трамвай будет курсировать от метро «Чистые пруды» до МЦД «Калитники» до конца 2026 года.

Оформление современного трехсекционного трамвая модели «Витязь-Москва» посвящено истории театра и его основателю. Так, главным символом оформления стала черно-оранжевая бабочка-монарх — олицетворение перемен, развития и творческого переживания.

— Здесь изображена бабочка, по цвету она переносит нас в наш исторический подвал, а по форме — на нашу зеркальную сцену на Сухаревской. Эта бабочка пролетает 4 тысячи км, а ее дети летят дальше. Так и наш мастер передал нам знание об этом мире и профессии, — подчеркнул народный артист РФ, художественный руководитель Московского театра Олега Табакова Владимир Машков.

Кстати, остановки в трамвае объявляют артисты Московского театра Олега Табакова: Владимир Машков, Дмитрий Бродяцкий, Марина Салакова, Ксения Утехина, Арина Автушенко, Гордей Яшин и Алена Морилова. По пути следования они рассказывают о жизни театра и его артистах, спектаклях и Москве.



ЮРИЙ КОЧЕТОВ/РИА НОВОСТИ

става, обеспечивает плавное торможение, а затем автоматически открывает и закрывает двери на платформе.

Начальник Центра исследования и разработки беспилотного транспорта Московского метрополитена Павел Бокша рассказал, что за шесть месяцев состав на базе модели «Москва-2024» успешно проехал в беспилотном режиме свыше 4000 километров без пассажиров.

— Мы тестируем основные системы для беспилотного движения. Система автоведения, контроля падения на пути, диспетчеризации и машинного зрения, — подчеркнул он.

По его словам, комплекс этих технологий позволит обеспечить безопасное и надежное движение поезда.

— Все программное обеспечение для беспилотного движения разрабатывают и поддерживают столичные специалисты, — уточнил он.

Пока в кабине по требованию закона и для обеспечения безопасности испытаний находится машинист.

— В конце 2026 года беспилотный состав начнет курсировать в графике с другими поездами и с учетом московских интервалов движения, — рассказал Павел Бокша. — Пока также без пассажиров.

В 2027-м начнутся первые поездки с пассажирами. При этом уже в 2030-м БКЛ сделает первой полностью беспилотной линией метро, и все 94 поезда на ней станут автоматизированными.

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 Тарапат (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 Гвоздильна (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костриков
Выпускающий редактор номера Ольга Бажанова

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

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

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Тираж 500 000 экз. Бесплатно. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года. Срок сдачи номера в печать 17.08.2026, 22:00. Дата выхода в свет 18.08.2026, № 58 (30454).



Средняя аудитория одного номера — 780 400 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascore, NRS-Москва, 16+, декабрь 2025 — апрель 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.

Уговаривала помидор расти

Томат сорта «Гигант Фарина» весом 3,09 килограмма вырастила садовод из Подмоскovie Регина Бухарметова. Плод размером с футбольный мяч стал рекордным для России и вошел в число крупнейших томатов в мире. «ВМ» узнала подробности.

Еще несколько лет назад Регина работала бухгалтером. Затем решила оставить профессию и полностью посвятить себя приусадебному хозяйству. Сегодня выращивание гигантских плодов стало для нее настоящим спортивным увлечением.

— Гигантский помидор был моей целью. Но это не единственный крупный овощ, который я выращиваю. Сейчас еще плотно занимаюсь кабачками, арбузами, а также морковью для конкурса на длину, — рассказывает Регина.

Будущего рекордсмена она посадила дома в середине марта. Через некоторое время пересадила растение в теплицу. Почву готовили заранее: использовали верховой торф, рыбную муку, универсальный грунт, биопрепараты. Чтобы корням было тепло в холодную погоду, проложили специальный нагревательный кабель под землю. Позже, когда температура нормализовалась, кабель уже не понадобился. Для полива томата-гиганта Регина Бухарметова установила автоматическую систему.

— Но часто водой старалась не заливать. Иначе помидор стал бы водянистым. А еще для полива я использую дождевую воду: она мягче и содержит необходимые микро- и макроэлементы, — объясняет она.

ДЛЯ ПОЛИВА САДОВОД ИСПОЛЬЗОВАЛА ТОЛЬКО ДОЖДЕВУЮ ВОДУ

КСТАТИ,

самый большой овощ в России на сегодняшний день — это тыква весом 969 килограммов, которую вырастил фермер-любитель из Подмоскovie Александр Чусов в 2025 году. Эту огромную тыкву представляли на выставке в «Аптекарском огороде». Рекорды в прошлом году также обновили самый большой арбуз весом 144 килограмма 700 граммов и кабачок, который вырос до 73 килограммов.



2,3

миллиона тонн составлял общий объем российского рынка томатов за 2025 год, из них 740 тонн выращены в теплицах.

Москвичка Регина Бухарметова взвесила выращенный помидор

Москвичка Регина Бухарметова с кабачком-«тяжеловесом»



Подкормка для гигантского томата — отдельная наука. Растению нужны фосфор, калий и азот. Последний Регина получает, в частности, из травяного настоя. За ростом томата садовод следила буквально по сантиметрам.

Регулярно измеряла обхват плода и определяла его предполагаемый вес. По расчетам, помидор должен был весить примерно на 340 граммов меньше. Свой «Гигант Фарина» Регина сняла с куста 5 августа.

ОБЩЕСТВО

Бойцы могут бесплатно посетить галерею

Галерея Ильи Глазунова, подведомственная столичному Департаменту культуры, каждый год принимает военнослужащих, участников специальной военной операции (СВО) и членов их семей на благотворительной основе.

С февраля 2026 года галерея стала не просто музеем, а частью программы реабилитации бойцов СВО. Сюда приходят на экскурсии военнослужащие, которые проходят лечение и восстановление в санаторно-курортных учреждениях Минобороны России в Москве и Подмоскovie. Двери галереи открыты для них и их семей совершенно бесплатно. Культурные мероприятия являются одной из составляющих программы реабилитации.

Для бойцов разработаны специальные обзорные экскурсии. Гиды знакомят гостей с экспозицией музея и рассказывают о творческом пути Ильи Глазунова. Участникам экскурсий раскрываются ключевые для творчества художника темы — русская история, культура и национальная память.

— Для экскурсоводов Галереи Ильи Глазунова это возможность увидеть лучших представителей нашего поколения, героический дух русского народа жив и воплощен в этих людях. Илья Глазунов в своем творчестве воспевал подвиг русского воина, вставшего на защиту Родины. Было большой честью видеть наших героев на экскурсии, — рассказала экскурсовод первой категории Галереи Ильи Глазунова Любовь Баранова. Экспозиция дает возможность проследить разные

эпохи российской истории сквозь призму творчества Ильи Глазунова — от древнерусской культуры и знаковых исторических событий до образов современников художника. Особое место занимают монументальные полотна — в них художник размышляет об исторической памяти, воинской доблести, судьбе Отечества и связи поколений. Самые масштабные и узнаваемые произведения, среди которых полотно «Вечная Россия», отражающее многовековую историю страны, вызывают особый интерес у посетителей.

Члены семей участников СВО, которые проходят лечение и реабилитацию, во время посещения музея могут провести время в спокойной атмосфере и приобщиться к культурному достоянию России. Экскурсия строится на живом диалоге: бойцы и члены их семей задают вопросы, делятся мнениями о работах художника и рассуждают об эпизодах истории страны.

Программа реализуется при содействии Главного военно-медицинского управления Минобороны России. За участие в этом проекте Галерея Ильи Глазунова получила благодарность от Министерства обороны России.

Участники СВО и их близкие также вправе бесплатно осмотреть экспозицию Галереи Ильи Глазунова самостоятельно. Для получения бесплатного доступа необходимо показать удостоверение участника боевых действий либо другой документ, который подтверждает соответствующий статус.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
vecher@vm.ru



Участники СВО в рамках программы реабилитации знакомятся с экспозицией Галереи Ильи Глазунова

Весь процесс она записала на видео.

— Когда увидела результат, я подпрыгнула от счастья! Садоводство — это огромный труд. Я даже разговаривала с помидором и уговаривала его расти, — признается она.

Томат сняли с куста еще не полностью красным. По словам Регины, это было важно: после полного созревания плод начинает терять вес. При этом он спокойно дозрел уже после сбора.

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
vecher@vm.ru

Завоевать корону помог любимый муж

«Миссис Россия — 2026» рассказала «ВМ», как готовилась к конкурсу

В минувшие выходные в Москве короновали победительниц сразу двух конкурсов красоты. «Миссис Россия — 2026» стала 45-летняя Марина Куклачева, а титул «Миссис Москва — 2026» получила 40-летняя Валентина Вылегжанина.

Марина Куклачева продолжила серию побед: в 2025-м она получила титул «Миссис Москва». Столичную корону она передала новой победительнице. Са-

28

лет — столько длится история знаменитого конкурса «Миссис Россия»: первый прошел в Москве в 1998 году.

ма же теперь носит звание главной миссис страны. Подготовка к конкурсу заняла два месяца. Марина совмещала репетиции, съемки и создание пяти вечерних образов с работой в Театре кошек своего свекра, Юрия Куклачева.

— Самое сложное — решиться. Я приняла это решение 16 июня, ровно за два месяца до финала. И эти два месяца вся моя жизнь была подчинена одному —

16 августа. Марина Куклачева в финале конкурса «Миссис Россия — 2026»

КСТАТИ,

конкурс «Миссис Россия» объединяет представительниц разных регионов страны. Участницы проходят несколько этапов, демонстрируя не только внешние данные, но и свои таланты, достижения и общественную активность.

подготовке. Это был ежедневный тяжелый труд, — рассказала Марина. Каждый наряд победительница продумывала отдельно, стараясь через образы рассказать собственную историю. Параллельно готовила творческий номер и продолжала играть в спектаклях.

— Самым выматывающим было переключаться между сценой театра и сценой конкурса. Пришлось учиться жонглировать временем, — призналась Марина Куклачева. Главной поддержкой для нее стал супруг Дмитрий Куклачев. Он взял на себя бытовые и организационные вопросы, пока жена готовилась к финалу.

— Для нас с Мариной эта победа — результат нескольких месяцев

ВАЖНЫ ДИСЦИПЛИНА, СЦЕНИЧЕСКИЙ ОБРАЗ, ИСКРЕННОСТЬ

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЛА МАРКИНА
ОСНОВАТЕЛЬНИЦА
И ПРЕЗИДЕНТ КОНКУРСОВ
КРАСОТЫ



Участницы у нас со всей России: врачи, учителя, бизнес-леди,

военные — большой спектр профессий. Но в этом году Марина была подготовлена лучше всех. Она человек сцены и театра, обладает харизмой, которая создается годами. Было видно, что она умеет работать с аудиторией, выступать и держаться перед публикой. Это сразу заметили и другие участницы: еще до финала они называли ее своей королевой.

напряженной подготовки. Я поддерживал ее прежде всего в быту: взял на себя все домашние и организационные хлопоты, чтобы она могла полностью посвятить себя репетициям и съемкам, — рассказал Дмитрий.

По его словам, Марине помогли сценический опыт, дисциплина, искренность и умение совмещать семью с творческой работой.

— Именно этот баланс, на мой взгляд, и есть главный критерий «Миссис России», — отметил Дмитрий. Сама Марина считает победу общей.

— Дима был моей опорой на каждом этапе. Эта победа — не только моя как «Миссис Россия — 2026». Это победа всей нашей семьи, — подчеркнула Куклачева.

При этом Марина отказалась от участия в международных конкурсах. Для нее принципиально важно делать акцент на естественности и индивидуальности.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru

ШОУ-БИЗНЕС

В Питере на Канье ходить?

Звезда мировой рэп-сцены Канье Уэст даст два концерта в Санкт-Петербурге: 10 и 11 октября.

Информация о приезде рэпера появилась на сайте концертного агентства, которое занимается организацией мероприятия. Затем проведение концерта подтвердили представители площадки «Газпром Арена» в социальных сетях. — 10 и 11 октября Петербург впишет свое имя в великую

концертную историю главного артиста планеты, — написали в аккаунте «Газпром Арена» в социальных сетях. Представители площадки поделились информацией — вместе с рэпером в Петербург приедет музыкант Андре Траутман, который добавляет зрелищности всем выступлениям Канье Уэста. В своем аккаунте выступление артиста подтвердил и его менеджер Жозеф Карре, выложив афишу концерта в России.



Серия подобных мемов быстро разлетелась по сети

Буквально за несколько часов почти все бюджетные билеты (их цена стартовала от 9 тысяч рублей) были раскуплены.

Самым дорогим местом стала вип-ложа, за которую кому-то придется заплатить 160 тысяч рублей.

Также в СМИ появилась информация о том, что депутаты Госдумы хотят проверить личность и творчество рэпера. Ведь Канье известен своим скандальными поведением и провокационными публикациями. От Министерства культуры РФ потребовали провести проверку творчества рэпера.

При этом некоторые пользователи, которые купили билет, заметили, что организаторы оставляют за собой право заменить Канье Уэста на другого артиста без возврата денежных средств. О планах организовать концерт рэпера в России говорили еще в 2025 году. Однако тогда разговоры так и остались разговорами.

А еще, конечно же, про приезд Канье в Россию уже начали делать мемы. Мол, доставай фамильный сервиз, бабуля. Пора встречать знаменитого гостя.

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
vevher@vm.ru

Дайте банке отдохнуть

Разбираемся в современных видах сгущенки

Завтра сладкоежки отметят День сгущенки. Бренд-шеф популярного московского ресторана Денис Заволокин рассказал о необычных разновидностях этого продукта.

Классическая сгущенка — сахаром, с насыщенным сливочно-молочным и очень сладким вкусом. Но сейчас появились и альтернативы. — Есть сгущенка для людей с непереносимостью лактозы. По вкусу близка к классической. Можно отведать сгущенку на растительной основе — кокосовую, овсяную, миндальную. Есть низкокалорийные варианты для тех, кто следит за фигурой, — рассказывает Денис. Сгущенку можно сделать и в домашних условиях. — Главное преимущество — полный контроль над процессом и составом. В клас-



**СЕГОДНЯ
МОЖНО КУПИТЬ
БЕЗЛАКТОЗНЫЙ
И ДИЕТИЧЕСКИЙ
ВАРИАНТ**

сическом рецепте всего два основных ингредиента: молоко и сахар. Никаких заменителей молочного жира, сухого молока, стабилизаторов или антиоксидантов. Именно поэтому вкус получается чистым, насыщенным и по-настоящему молочным, а текстура кремовой и однородной.

При приготовлении для интересного акцента можно добавить ваниль, корицу, щепотку морской соли. А еще не стоит забывать о том, что из фабричной сгущенки в домашних условиях можно приготовить вареное лакомство.

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
vecher@vm.ru

ВАРИМ ЛАКОМСТВО ПРАВИЛЬНО

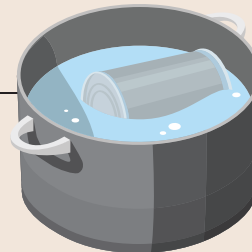


Подготовка

Снимите бумажную этикетку, тщательно отмойте банку от клея. Крышку открывать не надо.

Уровень воды

Положите банку в кастрюлю горизонтально. Залейте холодной водой так, чтобы ее уровень был на 3–4 пальца выше банки.



Должна кипеть

Поставьте на сильный огонь. Как только вода закипит — убавьте до минимума. Накройте кастрюлю крышкой, но оставьте щель для выхода пара, чтобы вода не выкипала быстро.

Следите за временем

Варите от 2 до 3,5 часа. Каждые 15–20 минут доливайте воду. Горячую, а не холодную! Иначе процесс варки продлится еще дольше.

Остужаем

Выключите огонь. Не вынимайте банку из горячей воды! Оставьте до полного остывания. Если открыть сгущенку горячей, обожжетесь фонтаном кипятка.



На правах рекламы

Маленькое путешествие с приятной экономией

Теплый сезон подходит к концу, но программа «Лето в Москве» еще далеко не исчерпала себя. Так, до 6 сентября продолжается проект «Усадьбы Москвы», который включает в себя путешествия по усадьбам столицы и близлежащих регионов.

Самое время отправиться в путешествие, которое подарит не только много новых впечатлений, но и приятные сюрпризы. Нынешним летом игра-исследование «Маршрут Москва Усадьбная» включает 30 музейных комплексов. Правила простые. В любой из точек по маршруту нужно получить первый штамп, а дальше — просто гулять по усадьбам и собирать отметки: штамп ставится за каждый приобретенный билет в одно из имений. Тех, кто посетит

пять или более усадебных комплексов, ждут интересные призы. В этом сезоне в проект вошли и несколько усадебных комплексов, расположенных в Московской области. Среди них — музей-усадьба Достоевского «Даровое» в Зарайске, музей-заповедник А. П. Чехова «Мелихово», музей-заповедник «Горки Ленинские». Добраться до них несложно и на общественном транспорте. Кстати, тех, кто решит отправиться в путешествие на автобусе, ждет еще один приятный сюрприз: с начала августа и до конца ноября для пассажиров, оплативших проезд картой «Мир», загруженной в телефон, стоимость проезда снизится на 18 рублей. Такой способ оплаты не только экономичен, но и удобен: всего-то и нужно — поднести к валидатору смартфон на платформе



КСТАТИ

В Подмосковье банковские карты остаются основным способом оплаты проезда в общественном транспорте. С начала года с их помощью было совершено около 140 млн поездок. Ежедневно для оплаты проезда их используют в среднем более 770 тысяч пассажиров.

Android с функцией бесконтактной оплаты. При этом скидка применится автоматически. Загрузите свою карту «Мир» в смартфон можно с помощью одного из платных сервисов, например, Mir Pay. При этом не

важно, каким банком выпущена карта. Использовать бесконтактную оплату можно, даже не находясь в сети. Акция, которую проводит платежная система «Мир», действует на автобусных и троллейбусных марш-

рутах в крупнейших городах Московской области. Как рассказала директор департамента развития продуктов и технологических сервисов платежной системы «Мир» Мария Тючилова, получить скидку можно в почти 10 тысячах транспортных средств, в которых предусмотрена возможность бесконтактной оплаты. Узнать подробности об акции можно на сайте vampprivet.ru. — Уверена, что акция станет не только приятной новостью для держателей

национальных карт, но и дополнительным стимулом использовать их для оплаты проезда, — отметила Мария Тючилова. Преимущества оплаты в одно касание уже оценили многие жители Москвы и области.

— У меня несколько банковских карт, носить все с собой не очень удобно. Так что пару лет назад я загрузила их в Mir Pay и теперь не переживаю, взяла ли с собой нужную карту — просто выбираю в приложении ту, что сейчас необходима. Ну, а телефон всегда при мне, — рассказала посетительница музея-заповедника «Мелихово», администратор одного из подмосковных бизнес-центров Юлия Мищенко. По словам Юлии, скидка на проезд стала для нее приятной неожиданностью, учитывая то, что автобусами она пользуется регулярно. Посещение усадебных комплексов Подмосковья всегда впечатляющее событие. Они хороши в любое время года. Как летом, так и осенью, когда заворачивающие подмосковные пейзажи особенно очаровательны и красивы.

Алена Бодриенко

Пресс-служба платежной системы «Мир»



Необычные спа-процедуры,

А за городом ча

Интерес москвичей к загородным отелям, предлагающим оздоровительные услуги и спа-процедуры, этим летом вырос на 24 процента, сообщает крупный туристический портал. «ВМ» составила топ самых необычных услуг в Подмосковье, а также вместе с дерматологом-косметологом Еленой Коновкой (на фото) разобралась, кому такой формат отдыха пойдет на пользу, а кому стоит соблюдать осторожность.

Спа-процедуры подходят не всем. Многие методики относятся к физиотерапевтическим, важно учитывать состояние здоровья и возможные противопоказания. Такие процедуры помогают снять нервное и мышечное напряжение, влияют на качество кожи. Однако перед посещением необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы оценить состояние здоровья и подобрать безопасную программу.

В стремлении улучшить кожу мы не всегда понимаем, что эти методы могут воздействовать глубоко и ока-

зывать влияние на весь организм. Поэтому у них есть свои показания и противопоказания.

Среди противопоказаний — онкологические заболевания, хронические болезни в стадии обострения и острые воспалительные процессы.

Особого внимания требуют пожилые люди и беременные женщины — для них программы должны подбираться индивидуально.

Спа-направление — это замечательно, но любой метод требует грамотного подхода. Перед началом курса обсудите выбор процедур с дерматологом, косметологом или терапевтом.



Флоатинг

Это ванна или бассейн с водой с высокой концентрацией соли. Благодаря плотности жидкости вы держитесь на поверхности, возникает ощущение невесомости. Сеанс проходит в тишине, при приглушенном освещении, без необходимости выполнять какие-либо действия. Процедуру выбирают для глубокого расслабления, отдыха от информационной и эмоциональной нагрузки.



Соляная терапия

Сеанс проходит в соляной комнате или оборудованной зоне, где поддерживается определенный микроклимат. Гость располагается в кресле или на лежаке и проводит время в спокойной обстановке. В некоторых СПА сеанс сопровождается расслабляющей музыкой, приглушенным светом или дыхательными практиками. Для посетителя этот формат — возможность провести время без интенсивного прогрева или активного воздействия на тело. На фото: москвичка Татьяна Морозова в соляной пещере



Пантовые ванны

Для процедуры используют воду с добавлением экстракта пантов — оленьих рогов. Такие ванны принимают для общего оздоровления и укрепления иммунитета. Один сеанс занимает 15–20 минут, при необходимости может быть выполнен курс из нескольких процедур. Является альтернативой привычным косметическим и расслабляющим уходом, которую нельзя сделать в домашних условиях.

2

дня — минимальная продолжительность спа-курсов для восстановления организма.

Классика жанра

Бани давно перестали быть просто местом, чтобы помыться и попариться или площадкой для мужских посиделок. Они превратились в популярный формат быстрого восстановления, снятия стресса и регулярной заботы о ментальном и физическом здоровье. Банные процедуры предлагает практически любой гостиничный комплекс. На фото: художник бань Вероника Кашенко

которые предлагают в Подмоскowie

АШИ ПОЮТ



Лесная терапия

Это программа восстановления, построенная вокруг пребывания на природе. Гостям предлагают медленные прогулки по лесным маршрутам, дыхательные практики, медитации и упражнения на концентрацию внимания. Иногда дополняют массажем, растяжкой. Особенно органично формат выглядит в загородных отелях с большой лесной территорией. Главное отличие от обычной прогулки — заранее продуманный маршрут и программа, направленная на спокойный отдых без привычного городского ритма. *На фото: москвичка Дарья Юсан занимается растяжкой*

ЧТОБЫ ПОДОБРАТЬ ПОДХОДЯЩУЮ ПРОГРАММУ, ЛУЧШЕ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Песочные ванны

Во время процедуры тело прогревают в песке, иногда с добавлением минеральных компонентов. В некоторых СПА-комплексах используется песок с вулканической пылью. Гость остается в таком «покрытии» определенное время, после чего принимает душ и продолжает отдых. Процедура отличается от обычных ванн и обертываний тем, что выполняется без воды и создает ощущение равномерного сухого тепла. Песочная ванна помогает снять боль в суставах.



ВЫБИРАЕМ НАПРАВЛЕНИЕ



- На западе Подмоскowie можно забронировать номер в спа-комплексе, где есть бассейны, пять видов бань, термы, купели (*на фото*) и песочные ванны. Цена: от 29 тысяч рублей на двоих.
- В комплексе у Истринского водохранилища предлагают посетить термальную зону, бассейн, массажи и спа-уходы. Посещение терм для гостей в выходные стоит 1,5 тысячи рублей, отдельные процедуры — от нескольких тысяч.
- На востоке Подмоскowie, в районе Новой Купавны, можно попробовать баню «Расул», соляную и травяную сауны, японскую купель. Проживание для двоих — 20–35 тысяч, рублей за ночь, банные ритуалы оплачиваются отдельно.
- Лесной спа-комплекс на северо-западе предлагает хаммам, банные церемонии, массажи и уходы за телом. Номер — от 21 тысяч рублей за ночь, процедуры — от 2,5–6 тысяч рублей.



Звуковая релаксация

Во время сеанса используют гонги, поющие чаши и другие инструменты, создающие звуки и вибрации. Такой формат часто объединяют с медитацией, дыхательными практиками или массажем. Процедура подходит тем, кто хочет сделать акцент не на физическом воздействии, а на спокойном переключении и отдыхе. *На фото: москвичка Анна Селиверстова с тибетской поющей чашей*



КАК ПРОДЛИТЬ ЭФФЕКТ

Восстановите водный баланс

После массажа, бани, сауны, обертываний и термальных процедур организму необходимо восполнить запас жидкости. Лучше выбрать обычную воду или травяные чаи



Дайте организму время на отдых

Сразу после СПА не стоит планировать интенсивные тренировки, длительные поездки или тяжелые физические нагрузки. Расслабление — часть самой процедуры



Выбирайте легкое питание

После СПА организму лучше дать возможность спокойно восстановиться. Оптимальный выбор — легкие блюда, овощи, белковые продукты и достаточное количество жидкости



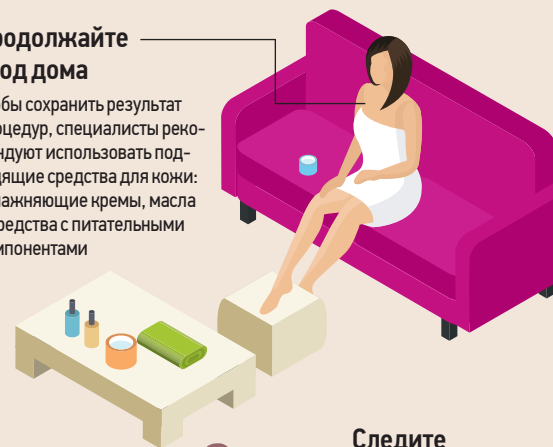
Соблюдайте режим сна

Многие СПА-программы направлены на снижение стресса и улучшение качества сна. Ранний отход ко сну поможет усилить ощущение восстановления



Продолжайте уход дома

Чтобы сохранить результат процедур, специалисты рекомендуют использовать подходящие средства для кожи: увлажняющие кремы, масла и средства с питательными компонентами



Следите за реакцией организма

После любой процедуры важно обращать внимание на самочувствие. Если появляются необычные ощущения, раздражение кожи или дискомфорт, стоит обратиться за консультацией к специалисту



Создавать музыку стало проще

Певица Валерия откровенно о поколении молодых звезд

Певица Валерия вместе с поп-исполнителем TONI представили совместную композицию «Пропущенные звонки».

Валерия, вы часто выступаете в дуэте с артистами. Но однажды сказали, что каким-то исполнителям спеть вместе отказываете, если стиль не близок. А какой именно?

Сейчас я думаю так — скорее я сама себя порой в каком-то стиле не очень воспринимаю. А вообще выступаю за коллаборации. Они дают возможность артистам разных направлений слиться в одном произведении. Как раз в таких подобных сочетаниях могут быть интересные творческие находки. Не скажу с полной уверенностью, что бы никогда делать не стала. Но в любом случае останусь сама собой.

Как считаете, когда в шоу-бизнесе было легче о себе заявить — в девяностых и нулевых или сейчас?

Мы имели мало дверей, в которые можно было постучать и войти, найти своего слушателя, зрителя. А теперь возможностей гораздо больше. Но и производство музыки удешевилось, упростилось, и благодаря этому число артистов выросло до невероятных масштабов.

Меняется время и вместе с тем восприятие искусства. К примеру, молодым людям тяжело сейчас смотреть фильмы, которые были сняты 30–50 лет назад, потому что картинка не соответствует визуализации сегодняшнего дня, темпоритм совершенно иной. То же самое в музыке. Поколение мыслит уже по-другому. Свой отпечаток накладывает развитие технологий. И, к сожалению, многое убыстряется. Недо того сейчас

ЧИСЛО АРТИСТОВ ВЫРОСЛО ДО НЕВЕРОЯТНЫХ МАСШТАБОВ

час людям, чтобы созерцать, во что-то вникать. Соответственно, и музыка воспринимается иначе.

Каким образом?

Музыкальная индустрия во всем мире переживает непростые времена в связи с появлением и закреплением искусственного интеллекта. Конкуренция уже не очень здоровая, и эта тема требует серьезного к ней отношения на законо-

и в отпуске, тренируюсь ежедневно, везде стараюсь найти тренажерный зал, но если его нет, то могу позаниматься и в комнате без оборудования. Достаточно с собой из дома захватить эспандеры.

Вы никогда не делали пластических операций. А как относитесь к ним?

В целом нормально, если они действительно в какой-то степени помогают становиться увереннее, сделаны деликатно и не меняют образ человека. Возможно, когда-нибудь на это тоже решусь.

Пока изучаю вопрос, присматриваюсь.

Вы с Иосифом Пригожиным вместе более 20 лет. Что в отношениях основное?

Доверие, надежность. Жизнь подбрасывает самые разные ситуации, но каждый из нас знает — мы друг для друга самое крепкое плечо при любых обстоятельствах.

Валерия и Иосиф Пригожин на музыкальной премии ЖАРА Music Awards 2025

ДОСЬЕ

Алла Перфилова (сценическое имя — Валерия) родилась 17 апреля 1968 года в Аткарске Саратовской области. Училась в Государственном музыкально-педагогическом институте имени Гнесиных. Народная артистка России, Чеченской и Кабардино-Балкарской республик, член Совета по культуре и искусству при президенте РФ.

ЕКАТЕРИНА ЧЕСНОВАЯ/РИА НОВОСТИ

дательном уровне. Нужно сделать все возможное, чтобы артисты не страдали и за их счет искусственный интеллект не набирал оборотов. Вспоминается фраза из фильма «Москва слезам не верит», где один из героев говорит о том, что театр умрет и будет лишь телевидение. В итоге он до сих пор жив.

Я человек доброжелательный, но в гневе страшна. Так вы однажды сказали о себе. Сложно представить вас в гневе...

Я способна долго терпеть, но потом возможен и взрыв. Могу просто отвернуться от человека раз и навсегда. А вообще-то я — человек мирный и стараюсь не реагировать на какие-то вещи эмоционально еще и потому, что мне это дорогого стоит. Что больше всего выводит меня из равновесия? Чаще всего то, когда невозможно до собеседника достучаться, если он не понимает и стоит на своем, не слышит никого.

Нередко в соцсетях можно увидеть забавные ролики, в которых участвуете вы и ваш супруг Иосиф Пригожин. Как рождаются идеи?

Сегодня для того, чтобы продвигать музыку, нужен видеоконтент. Лучше всего, как говорит молодежь, заходит юмористический. И когда в семье двое людей публичные, какие-то смешные сценки из их жизни привлекают внимание больше всего. У нас есть молодая команда, которая помогает придумывать ролики. Что-то советуют создать ребята, и мы сами предлагаем темы, исходя из бытовых ситуаций. На все это нужно большое количество времени. Отдельная работа. Не всегда есть возможность таким творчеством заниматься, но, когда ролики выходят в свет, они действительно всем очень нравятся, говорят, чтобы мы продолжали их снимать.

Певица Валерия сегодня находит время и на съемку юмористических видео для социальных сетей

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Раньше вы не хотели, чтобы вас называли бабушкой, а сейчас привыкли?

Уже да. Помню, когда мы только ждали появления на свет внуки, это было для меня немножко травматично. А теперь кайфую. И, несмотря на паспортные данные, я — молодая и сильная.

А спортом продолжаете заниматься каждый день?

Конечно! Занятия фитнесом — для меня это образ жизни, естественное состояние. По-другому не могу. Находясь и на гастролях,



Если все же возникает какое-либо недопонимание с супругом, как себя обычно ведете?

Я не люблю носить в себе груз. Мне это дается очень тяжело. Предпочитаю сразу все выяснить и понять. Если не поговоришь, то можешь ходить с обидой долго. Потом все накопится, и ничего хорошего в итоге не получится.

Подготовила ДИНАРА КАФИСКАЯ vecher@vm.ru

ЕКАТЕРИНА ЧЕСНОВАЯ/РИА НОВОСТИ

Ученые и врачи регулярно делают неожиданные открытия, связанные со здоровьем и красотой. Появляются сомнительные чудо-средства и странные способы лечения. «ВМ» в рубрике «Доктор прописал» разбирает новые медицинские теории.

Горе луковое, а не блогер

Пользователи соцсетей, повторяя за любимыми блогерами, съедают килограммы сливочного масла и луковицы прямо с шелухой. «ВМ» узнала, как такие эксперименты могут сказаться на здоровье.

Мукбанг-блогеры (популярный жанр видеоблогинга, в котором ведущий ест большие порции еды перед камерой и общается со зрителями. — «ВМ») снова устроили в социальных сетях гастрономический переполох. На этот раз героем роликов стало сливочное масло. Блогеры едят его большими кусками и целыми упаковками. Одна из участниц вообще съела больше 15 крупных кусков за раз. При этом девушка еще и запивала продукт какой-то сладкой голубой жижей. Кое-кто из пользователей сети даже предполагал, что вместо кусков масла у блогерши — ванильное мороженое. Только вот легче от этого почему-то не стало.

Одновременно соцсети захватил другой вирусный тренд: молодежь стала есть лук целыми головками. А самые отчаянные дошли даже до поедания шелухи.

Все потому, что они уверены — больше лука съешь, здоровее будешь. И этот овощ действительно полезен. Лук является источником витаминов и антиоксидантов. Только вот представьте, что будет с человеком, проглотившим за раз целую луковицу... Выглядят такие эксперименты эффектно. Но специалисты предупреждают: повторять увиденное опасно.

Ведь зритель не знает, сколько продуктов блогер действительно съедает. Ролики могут состоять из нескольких дублей, а еду после съемки можно выплюнуть (по слухам, за кадром многих мукбангеров стоит ведро). В итоге блогер получает миллионы просмотров, а аудитория — ложное представление о том, что такие эксперименты безопасны и аппетитны.

— Мукбанг изначально был жанром виртуального ужина, когда автор видео «приглашал» зрителя поесть вместе с ним. Сейчас все ги-

Некоторые пытались съесть лук с шелухой, чтобы взять от овоща все полезные свойства

Блогерша снимает ролики, в которых съедает несколько порций масла за раз. При этом куски она заливает сладкой добавкой

ТАКОЙ «ПЕРЕКУС» СОЗДАЕТ БОЛЬШУЮ НАГРУЗКУ НА ПИЩЕВАРЕНИЕ



перτροφировалось. Используется монтаж: далеко не все, что попадает в кадр, блогер съедает, — объясняет нутрициолог Ольга Панова. По ее словам, если действительно победать 15 кусками сливочного масла, последствия могут быть крайне тяжелыми. Огромное количество жира соз-

дает нагрузку на пищеварительную систему и может спровоцировать острый панкреатит. Для сравнения: норма сливочного масла в рационе составляет около 10–20 граммов в день, а несколько пачек — это килограммы продукта. — Если съесть такое количество масла, это уже не просто переедание. Это огромная нагрузка на органы, — говорит Ольга Панова.

Слуком ситуация менее драматичная, но и здесь количество имеет значение. Сам по себе он может быть частью здорового рациона, однако употребление большого количества этого сырого овоща способно раздражать слизистую желудка, провоцировать обострение гастрита и других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Особенно осторожными стоит быть людям, у которых уже есть проблемы с пищеварением.

— У каждого продукта есть свои плюсы и минусы. Если съесть даже самую богатую полезными веществами еду в количестве, десятикратно превышающем норму, организму будет нанесен вред, — отмечает эксперт. По словам нутрициолога, повторять такие «подвиги» — все равно что поспорить с трюком каскадера и попытаться выполнить его дома. Дело, скорее всего, закончится обращением к врачу или даже госпитализацией, особенно если попробовали проверить пищевую экстремальность трюк несколько раз.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛИНА СОЛДАТЕНКОВА
ПСИХОЛОГ ЧАСТНОЙ ПРАКТИКИ



Популярность блогера создает эффект «ложного согласия»: если

человек получает миллионы лайков, зрителю кажется, что он знает что-то важное. Снижается критичность к рискам, одобрение обществом воспринимается как сигнал к действию. При этом блогеры могут не съедать показанные объемы: используют монтаж или выплевывают еду. Подписчики же повторяют «подвиг» по-настоящему и рискуют отравиться.

КСТАТИ,

несколько лет назад в социальных сетях было популярно другое сумасшедшее блюдо — Sleepy Chicken (сонная курица. — «ВМ»). Для его приготовления американские пользователи брали сырое куриное филе и тушили его в... цветном сиропе от кашля!

ЭТИ ПРОДУКТЫ РЕАБИЛИТИРОВАЛИ

Множество продуктов эксперты и любители ЗОЖ сначала занесли в «черный список», а затем снова объявляли безвредными или даже полезными. «Вечерка» вспомнила некоторые из них.

Пальмовое масло

Был популярен миф о том, что это масло якобы не переваривается, так как плавится при температуре выше температуры человеческого тела. Однако жиры перевариваются в организме человека не под воздействием температур, а с помощью биологически активных веществ — ферментов. Вред пальмового масла заключается в высоком содержании насыщенных жиров, но такие же присутствуют и в сливочном. В умеренном количестве продукт не опасен.



Дрожжи

Какое-то время почти все были уверены — дрожжи угнетают здоровую микрофлору кишечника. На самом деле эти грибки погибают при высокой температуре во время выпечки. А их живые клетки не способны выжить в здоровом человеческом организме. При этом дрожжи богаты клетчаткой, жирными кислотами, протеинами.

Острый перец

Из-за жгучести, дискомфортной для человеческого организма, перец чили считали вредным для здоровья. Однако ученые, исследуя этот овощ, выяснили, что он содержит капсаицин — вещество, которое работает как сильный антиоксидант и защищает клетки от повреждений, а также обладает противовоспалительными свойствами. На его основе фармацевтические компании пытаются создать революционные лекарства.



Швы укажут на винтаж

Как понять, что перед вами стильная вещь с историей

Вчера модники отметили День секонд-хенда. «ВМ» вместе со звездным стилистом, историком моды Ксенией Кожемяк разбиралась, как найти «алмаз» в груде обычных вещей.

ФАКТ

Российский рынок секонд-хенда и ресейла становится все популярнее: по итогам 2025 года он достиг примерно от 950 миллиардов до 1 триллиона рублей. А в 2026 году эксперты прогнозируют, что он вырастет еще на 15 процентов.

Модники выбирают секонд-хенд, потому что в них теоретически можно найти

винтажные вещи. Но сегодня благодаря спросу на такие товары появились и отдельные «винтажки».

— В «секондах» просто продают вещи, которые уже были у кого-то в гардеробе. Такая одежда не всегда актуальна. Это могут быть вещи из коллекции прошлого сезона или даже абсолютно новые, с этикетками: когда они просто висели у человека в гардеробе и занимали место, — рассказывает эксперт. — А винтаж — это вещи с историей более 20 лет, они пришли к нам из другой эпохи. И вот такие экземпляры наиболее ценны.

Ищите бирку

Но как найти в «секонде» или «винтажке» действительно уникальную вещь с историей? Ксения Кожемяк отмечает, что всегда нужно искать этикетки. — К одежде до 60-х годов прошлого столетия бирку

пришивали вручную: на ней был логотип ателье или дома мод, а также страна производства. До 70-х годов не указывали рекомендации по стирке. И состав тканей до этого периода всегда был натуральным: использовали хлопок, шерсть, шелк, — объясняет стилист.

Эластик и синтетика появились ближе к 80-м, а массово использовать их начали в 90-х. Это касается и фурнитуры: до 60-х годов она тоже была натуральной: металлические молнии и, чаще всего, деревянные или костяные пуговицы. Поэтому, если для вас ценен именно фактор винтажа, обращайте внимание на эти нюансы. — Швы станут второй подсказкой. Обычно у винтажной одежды они более плотные и аккуратные. Пятна от старости тоже могут стать ориентиром, но тут надо быть внимательными. Иногда рулон старинной ткани используют современные

Стилист, историк моды Ксения Кожемяк советует обращать внимание на швы — у винтажной одежды они более аккуратные
ФОТО: МАРИЯ ХАЛЦОВА

ЧАСТНЫХ ПРОДАВЦОВ МОЖНО ПОПРОСИТЬ СБИТЬ ЦЕНУ

мастера для воссоздания образа. Это не винтаж, — подчеркивает эксперт. И последний важный аспект: сначала изучите историю конкретного бренда, который хотите купить, какие у него были фасоны и бирки в определенные годы. Это поможет вам понять, точно ли найденная вами вещь оригинал.

Частники выходят на охоту

Сегодня все чаще «секонды» понимают, за какими това-

рами приходят заядлые модники. Поэтому некоторые вещи начинают продавать с конкретной ценой, а не на развес, как это всегда было принято.

— Раскрою один факт, который не должен быть секретом: чаще в секонд-хенде мы встречаем одежду из благотворительных городских боксов, хотя некоторые магазины утверждают, что им поставляют товары из-за рубежа, — делится наблюдениями Ксения Кожемяк. — Если вы захотите, наоборот, предложить им взять вашу

одежду, даже за очень хорошую цену, они вам откажут. «Секонды» покупают одежду оптом, как раз на развес. В секонд-хенде одежда чаще имеет дефекты. Поэтому, если вы хотите покупать б/у вещи и не переплачивать, то лучше искать их на сайтах-досках с частными объявлениями.

— Там вы сможете узнать историю вещи лично у бывшего владельца: страну производства и сколько раз ее надевали. Плюс есть возможность немного сбить цену, хотя в некоторых се-

конд-хендах продавец тоже может уступить, — отмечает эксперт.

Второй вариант, как можно купить вещь напрямую у человека: городские ярмарки винтажных вещей. Там продают не только винтаж, но и современные бренды, просто более старые коллекции. На таких гаражных распродажах вы сможете примерить одежду, как в магазине, попытаться сбить цену или завести полезное знакомство в мире моды.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru



КАРТА МАГАЗИНОВ

Начинать поиски модных сокровищ можно в следующих московских секонд-хендах.

■ Столичный гардероб.

Это сетевой секонд-хенд, который можно найти почти во всех районах города. Завозят вещи туда каждую неделю, а продают по старинке, на развес: цена за килограмм варьируется от 1200 до 4500 рублей.

■ **Drop and Sale.** Находится по адресу: Вельяминовская, 6. Здесь продают брендовые вещи для парней, но и унисекс-модели встречаются. Продаются вещи тоже по цене за килограмм: от 1800 до 6000 рублей.



Покупать чужую одежду может быть выгодно и интересно

В секонд-хендах можно купить также броши, браслеты и кольца

Пополняется коллекция «секонда» от четырех до восьми раз в месяц.
■ **Charity Shop.** Секонд-хенд с четырьмя точками в Москве. Пополняются они за счет городских благотворительных боксов по следующему принципу: совсем рваное



и растянутое отправляют на переработку, а вещи в хорошем состоянии направляют на благотворительность. Только 10 процентов из них уходят на продажу. А вырученные средства отправляются в благотворительный фонд.

■ Левша.

Один из старейших блошиных рынков России расположен по адресу: Новосходненское шоссе, владение 166, и рабо-



Любители винтажа охотятся не только за одеждой, но и за аксессуарами, такими как шляпы и пояса

тает каждые выходные. Здесь можно найти и винтажную одежду, и антикварные вещи: главное — не быть обманутыми авторами но-воделов.

■ **«Фрик Фрак».** «Секонд» расположен на Шаболовке, 25, корп. 1. Здесь продают советское ретро, баварские блузки — в общем, одежду можно найти для любого ретро-корпоратива.



ВИКТОРИЯ БАРАНОВА

В сети завирусился необычный способ повысить свою продуктивность: созваниваться во время работы с другими людьми.

У этой необычной схемы борьбы с прокрастинацией даже есть свое название — «боди-даблинг» (совместное присутствие, работа рядом). Суть метода в том, что бездельничать в присутствии другого человека становится стыдно. Поэтому от важных дел при них ты уже не отвлекаешься. Бизнес-коуч, психолог-консультант Александра Скатова прибегает к этому методу от нескольких раз в неделю до нескольких раз в месяц в зависимости от загрузки и списка задач. — Я тестировала разные форматы практики: и очно, и онлайн. Для меня самый эффективный формат — найти человека или людей (их иногда бывает несколько), с кем будешь работать, чаще это такие же, как и я, специалисты, которые

ПОПУЛЯРНОСТЬ БОДИ-ДАБЛИНГ ПРИОБРЕЛ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

работают удаленно. Мы договариваемся об интервале (сколько работаем, сколько отдыхаем) и о количестве подходов. Чаще это 50 минут работы/10 минут отдыха, и так раза 2–3 по необхо-

Валить дурака вместе тяжелее

Разбираем модный метод борьбы с прокрастинацией

димости. В начале каждого подхода делимся планом на это время, в конце — результатами. Это помогает замечать прогресс, а также порадоваться успехам, — делится Александра. Иногда собеседница встречается с людьми и в офлайн-формате — в кафе или коворкинге. Но чаще такая работа происходит по сети. — Созваниваемся, обсуждаем задачи и отключаем звук, чтобы не мешать друг другу.

Я сворачиваю окошко, и оно висит у меня в углу монитора. Я вижу, что другой человек тоже работает. Знаю, что кто-то созванивался так, чтобы сделать уборку, — говорит Скатова.

По ее словам, некоторые даже вечеринки организуют, чтобы вместе делать «скучные взрослые дела». — Очень помогает, особенно когда есть неприятные задачи, которые долго откладываешь. Когда я вижу, что кто-то сидит и работает, активизируются «зеркальные нейроны», меньше отвлекаешься и быстрее сосредотачиваешься. Особенно хорошо получается, когда озвучиваешь другому человеку, что планируешь делать. Появляется некая «ответственность» перед другим: вроде пообещала, надо сделать. При этом никто не заставляет и не собирает тебя ругать. Тебя поддерживают и при этом не отвлекают, — отмечает Скатова. Эксперт давно изучает разные способы повышения эффективности. По ее словам, боди-даблинг не новое явление.

Москвичка Оксана Малинина работает дома

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИЛЬЯ СУСЛОВ
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ



Мне кажется, это хороший метод повысить свою эффективность.

Для прокрастинирующих людей, у которых есть сложности с саморегуляцией, которые находятся не в ресурсном состоянии, партнер по действию и правда может быть полезен. Есть даже анонимные сообщества, где люди договариваются о совместной работе и каждый час созваниваются для отчета. Можно договориться и ругать друг друга в случае отсутствия результата. Люди обычно не так строги к себе. Понятно, что такое взаимодействие напоминает детскую игру с «учителями» и «учениками». Но ведь метод приносит желаемый эффект.

— Термин «боди-даблинг» ввела коуч Линда Андерсон в 90-х как способ повышать эффективность при СДВГ. Но популярность он приобрел во время пандемии. Многие ушли на удаленку и почувствовали, что им сложно сосредоточиться: много отвлекающих факторов — новости, соцсети, постоянные уведомления, — говорит собеседница.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@ym.ru

Смартфон как новый орган чувств

Этот несложный эксперимент может провести каждый. Положите свой смартфон куда-нибудь, например на подоконник, и живите обычной жизнью, не обращая внимания на его сигналы. Через некоторое время вы почувствуете некоторый дискомфорт — это типичная реакция современного человека. Чем дольше длится разлука с гаджетом, тем сильнее, даже непреодолимее становится желание снова взять его в руки и убедиться, что ничего не пропущено, все под контролем. Даже если вы не ждете в этот момент какого-то важного звонка или сообщения.

Регулярные опросы фиксируют все большую зависимость людей от своих смартфонов. Но до сих пор речь шла о чисто психологическом феномене. Однако эксперимент, проведенный в Карачи (Пакистан), наглядно показал, что лишение доступа к гаджету изменяет и физиологические процессы. Исследователи следили за тремя показателями: числом сердечных сокращений, частотой дыхания и электрической проводимости кожи. Последний считается важнейшим объективным маркером психофизиологического возбуждения. Чем ярче и глубже душевные переживания человека, тем сильнее потоотделение и выше электропроводимость кожи.

В эксперименте участвовали 110 студентов местного Университета медицинских наук Доу, будущих стоматологов. Большинство из них составляли девушки. Сначала каждому участнику выдали его смартфон на четверть ча-

са, после чего запретили пользоваться им в течение 45 минут. Для усиления эффекта исследователи дважды звонили студентам и отправили по три сообщения. При этом измерялась электрическая активность кожи. Когда человек контролировал свой смартфон, она в среднем составляла 0,02 микросименса. Но после лишения гаджета этот показатель резко увеличился и к концу «тревожной 45-минутки» достигал 2,87. То есть возрастал почти в 150 раз! Пульс при этом учащался незначительно, а частота дыхания не менялась.

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР ЛОСОТ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



Изменения на физиологическом уровне из-за отсутствия гаджета сродни реакции организма на отказ одного из органов чувств. Закройте глаза или заткните уши — и почти сразу, частично лишенные возможности познавать мир, вы почувствуете себя не слишком уютно. Одновременно резко вырастет электрическая проводимость кожи. Можно сделать парадоксальный вывод, что смартфон для нашего современника становится не просто его внешним продолжением, заменяющим память, мозг, навигацию и круг общения, а дополнительным органом чувств. Пусть и искусственным, но от того ничуть не менее значимым.

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

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 Ankvarira.ru

РЕКЛАМА



Лишь 4 процента добились успеха

Как вспыхивали золотые лихорадки

Прошло 130 лет с момента, как на ручье Бонанза-Крик в канадском регионе Клондайк обнаружили золото. Находка спровоцировала легендарную Клондайкскую золотую лихорадку. «ВМ» узнала подробности этого события у учителя истории высшей категории и эксперта Президентской платформы «Россия — страна возможностей» Галины Белевой.

Вообще, такой феномен, как золотой бум, начался в Северной Америке раньше. Это произошло в 1848 году в Калифорнии. Тогда золото было впервые найдено на лесопилке, и весть об этом быстро разнеслась по окрестностям. — Люди быстро поверили в то, что золото можно буквально доставать руками. На запад тогда двинулись

целые толпы, — рассказала Галина Белева. Это знаменитое событие способствовало массовому переселению людей в Калифорнию, развитию городов и бизнеса «вокруг золота».

За жизнью безбедной

Затем похожие явления начали происходить и в других регионах. — Клондайкская золотая лихорадка стала причиной масштабной миграции в Канаду, — отметила историк. Драгоценный металл в районе реки обнаружили

ФАКТ

Многие коренные народы Америки из-за «золотых лихорадок» лишились крова. Так случилось, например, с индейцами племени чероки, которых принудительно переселили далеко на Запад, в Оклахому. А все потому, что именно на их исконной территории было обнаружено золото.

в 1896 году. Но только через год в Сизтли и Сан-Франциско прибыли старатели со своими первыми находками. Своими рассказами они вдохновили людей отправиться в Канаду на поиск золота.

— На север уехали десятки тысяч людей, не только старатели, но и фермеры, предприниматели, рабочие, многие перевезли и свои семьи, — рассказала Галина Белева.

Всех привлекала возможность быстрого обогащения. Но многие на пути к мечте столкнулись с серьезными болезнями и даже со смертью.

— Путь к приискам был чрезвычайно тяжелым: нужно было преодолеть горные перевалы Чилкут и Уайт-Пасс, а затем примерно 500 миль (800 километров) плыть на лодках по реке Юкон. Не стоит забывать, что речь идет о северном регионе, где температура зимой могла опускаться до минус 45 градусов, — добавила эксперт. По словам историка, добыча велась примитивным способом: промерзший грунт

отогревали кострами, копали вручную. Только весной можно было промыть породу в лотках.

Мечта прокормит?

Основную выгоду от золотой лихорадки получили торговцы, владельцы гостиниц и перевозчики: старателей было колоссальное количество, и они готовы были платить за услуги. Но многие золотоискатели, приехавшие заработать быстрые деньги, уехали обратно ни с чем. По приблизительной статистике, 100 тысяч человек отправилось за золотом в Клондайк. Добраться до места удалось только 40 тысячам, а найти заветный металл — только четырем тысячам.

— В самом конце XIX века золотые лихорадки вспыхнули уже на Аляске. Часть из

тех, кто не смог обогатиться в Канаде, но не отказались от своей мечты, отправились туда, — добавила эксперт. По ее словам, история знает множество подобных явлений на разных континентах.

Например, одной из масштабных золотых лихорадок можно назвать бразильскую. Сотни тысяч людей трудились в районе Ору-Прету.

Жестокий финал В России тоже было несколько золотых лихорадок. В начале XIX века — на Урале, в 1830–1860-х годах — в Сибири, в конце века — на Дальнем Востоке. — У нас были немного другие правовые условия. Можно было искать и добывать золото при условии уплаты

КТО ХОЧЕТ СТАТЬ СТАРАТЕЛЕМ?

■ По стопам предков.

Увидеть место, где золото добывают с XIX века, можно недалеко от Новосибирска. Во время поездки в село Егорьевское туристы посещают интерактивные музеи «Усадьба старателя» и «Сибирская штольня», где знакомятся с технологиями добычи благородного металла.

Цена: 13 тысяч рублей (билет до Новосибирска + однодневный тур).

■ Сокровища Дальнего Востока.

Экскурсия на «Прииск Соловьевский» (1) в Амурской области даст представление о золотодобыче в прошлом и сейчас. Туристам расскажут о золотой лихорадке на Дальнем Востоке, а также им продемонстрируют разницу между россыпным и рудным золотом.

Цена: 53 тысячи рублей (билет до Благовещенска + трехдневный тур).



ЕВГЕНИЙ ЕПАНЧИН/ТАСС

■ И другие ископаемые.

На богатом полезными ископаемыми Урале можно посетить учебную шахту и Музей русского золота (2) в Березовском. Участники этой экскурсии смогут попробовать себя в качестве шахтеров и золотоискателей.

Цена: 15 тысяч рублей (билет до Екатеринбурга + однодневный тур с экскурсоводом в город Березовский).



МУЗЕЙ ШАХТЫ БЕРЕЗОВСКИЙ

налога в казну. Мотив людей всегда оставался одним — как можно быстрее разбогатеть и вырваться из бедности, — отметила историк. Помимо этого, золотая лихорадка в середине XIX века

вспыхнула и в Австралии. Местами притяжения стали Новый Южный Уэльс и Виктория. Так же, как и в Канаде, наплыв золотоискателей поспособствовал росту населения и быстрому развитию инфраструктуры городов. Сначала люди везде работали вручную, используя лопату, кирку и таз. Старатель промывал тонны песка и гравия в воде, отсеивая золото от породы.

По прошествии времени «легкое» золото, которое было на поверхности, закончилось. В игру вступили большие компании с профессиональным оборудованием. Обычные люди разорялись, не найдя ничего. То, что выглядело как легкий заработок, оказывалось суровой реальностью с тяжелыми условиями труда.

Кстати, сейчас добывать золото в России можно только юридическим лицам, имеющим лицензию на такую деятельность.

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
vecher@vm.ru

ОСНОВНУЮ ВЫГОДУ ПОЛУЧАЛИ
ТОРГОВЦЫ, ВЛАДЕЛЬЦЫ ГОСТИНИЦ

Создать марку может каждый

На что ориентируются филателисты, пополняя свои коллекции

Сегодня День почтовой марки. Коллекционер рассказал «ВМ», как специалисты определяют ценность марки.

Конечно, коллекционеры при выборе марки обращают внимание не просто на изображение. Есть много других важных параметров. — Ценность любых марок оценивают по таким критериям, как тираж (чем он меньше, тем выше цена), состояние марки. Наличие ошибок при печати ценится, может сделать марку очень дорогой, — говорит коллекционер Андрей Коннов. При этом он отмечает, что лично для него стоимость не главное. Андрея Коннова



80

дизайнов марок в год в среднем выходит в России. Они посвящены известным людям, животным, другим темам.



1 апреля 1994 года. Чемпион мира по шахматам Анатолий Карпов показывает свою коллекцию марок

Марка, посвященная физики Петру Капице. Художник-дизайнер — Максим Подобед

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ ПОДОБЕД
ХУДОЖНИК,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, ЧЛЕН
СОЮЗА ХУДОЖНИКОВ РОССИИ



Сложность в том, что изображение должно быть максимально

детализировано, но при этом хорошо смотреться в маленьком формате. Приходится постоянно менять масштаб просмотра композиции и корректировать количество, а также степень контраста отдельных элементов. На мой взгляд, произведение, созданное человеком, содержит уникальный авторский стиль, который придает ему эстетическую ценность.

КСТАТИ,

в 1883 году в Москве была создана первая филателистическая организация страны — Московское общество собирателей почтовых марок. С нее началось развитие организованной филателии в России. Сейчас в союзе состоят несколько тысяч человек.

в первую очередь привлекает художественная составляющая почтовых выпусков. — Лично я ценю марки, скорее, за эстетику, а не за их цену, — пояснил герой. Те, кто хочет попробовать себя в филателии, могут посетить тематические форумы или присмотреться к сайту акционерного общества «Марка». Там есть перечень выпущенных в России марок с указанием цены, авторства, тиража. Есть раздел «План выпуска марок»: можно узнать, какие дизай-

ны собираются ввести в обращение. Кстати, попробовать себя в создании почтовой мини-

участников открытого всероссийского конкурса, — рассказали в пресс-службе Почты России.

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА СТАНЕТ АВТОРОМ МИНИАТЮРЫ

атюры тоже можно. Сейчас проходит открытый всероссийский конкурс на создание новогодних марок. — Изображения выберут среди творческих работ

Поучаствовать могут художники и дизайнеры, любители, студенты и выпускники творческих вузов. Главное — быть старше 18 лет. Эскиз можно выполнить

в любой технике: живописи, графике, коллаже. Но работы, созданные с помощью нейросетей и других приложений без использования авторского мастерства, к конкурсу не допускаются. Специалисты отмечают, что небольшой размер почтовой миниатюры требует особого подхода. Все детали должны оставаться читаемыми, а композиция — понятной даже в небольшом формате.

АНАСТАСИЯ КОСОВА
vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- **Срочный выкуп**, сниму комнату, квартиру, дом, дачу, земельный участок, любую недвижимость. Опыт 16 лет. Александра. Т. 8 (926) 316-66-17
- Куплю квартиру дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (916) 618-86-41
- Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Работа и образование

- Требуется консьерж в подъезд жилого дома. Т. 8 (926) 101-60-45
- Водитель-экспедитор на авто комп. 3/н 78 000 р. Т. 8 (906) 053-71-31
- Курьер. ЗП 60 т. р. Т. 8 (499) 713-87-25

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81

Юридические услуги

- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

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
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

Коллекционирование

- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33

КУПЛЮ ДОРОГО!

КНИГИ, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстанники, самовары угольные, портсигары, Будды, пшатулки, монеты, елочные и детские игрушки СССР, бижутерию, фотоаппараты, часы и прочее.

8 (495) 643-72-12
ЗВОНИТЕ!

КУПЛЮ ДОРОГО антиквариат и предметы СССР

Посуду, сервизы, хрусталь Подстанники, украшения, картины, статуэтки бронзовые, чугунные, фарфоровые Елочные игрушки, модели, часы, значки, книги Бижутерию, бусы, брошки

Выезд и оценка бесплатно Оплата наличными 8-950-433-46-20

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

МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ старинной КНИГИ АНТИКВАРИАТ

КНИГИ до 1940 г. до 1 млн р.
Награды ст. • Монеты • Значки Иконы • Картины • Коллекции Автографы • Архивы • Открытки Самовары • Портсигары • Часы Статуэтки • Будды • Фарфор

8 (925) 835-80-33
Отд. закупки, Светлана

Куплю: грампластинки, вазы, значки, открытки, фотоаппараты, часы, столовые приборы, чайные пары, статуэтки, изделия из чугуна, бронзы, иконы, подстанники, 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
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

КОМИССИОНКА НА ШАБОЛОВКЕ!

ПОКУПАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ СССР • АНТИКВАРИАТ • И МНОГОЕ ДРУГОЕ:
• СОВЕТСКИЙ ФАРФОР • ХРУСТАЛЬ • ЧАСЫ • ЗНАЧКИ • МОДЕЛИ • ФОТОАППАРАТЫ • ПЛАСТИНКИ • ЯНТАРЬ • БИЖУТЕРИЯ • ЕЛ. ИГРУШКИ СССР • ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА • МЕБЕЛЬ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

ВЫЕЗД И ОЦЕНКА БЕСПЛАТНО!
ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ | СРАЗУ РАСЧЕТ НА МЕСТЕ | ЗВОНИТЕ — ДОГОВОРИМСЯ!
+7 (926) 489-85-05 ул. Шаболовка, 69/32

Строительство и ремонт

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

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР

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

8-967-026-88-87

Разное

- Я, Мусатов Юрий Михайлович 05.02.1986 г.р., публично приношу свои искренние извинения обществу и всем гражданам за совершенные преступления, предусмотренные ч.2 ст.228 УК РФ. Раскаиваюсь в случившемся и делаю выводы на будущее.

На правах рекламы

АНЕКДОТЫ

Интересно, когда появится профессия «переделывальщик за нейросетями»?

Неудачник — это человек, который при попытке выковать свое счастье кузницу спалил.

Мать ругает сына: — Вот когда я была маленькой, то никого не обманывала! — А когда начала?

Вот ходишь по музеям современного искусства, и душа радуется — оказывается, я в детстве не так уж плохо рисовал!

Холодает. Женщины переходят на джинсы с утепленными дырками на коленях.

Посмотрел фильм «Колобок» и понял, что книга — лучше.

В свой день рождения люди узнают, сколько, оказывается, ненужных вещей существует на свете.

Если писать шпаргалки на тысячных купюрах карандашом, то попытка отобрать ее будет выглядеть, как вымогательство...

Хочется сесть в машину, включить музыку на полную и уехать в неизвестном направлении. Жаль только, что машины у меня нет.

Кто рано встает — тот, как известно, далеко от работы живет.

Сыну синоптика скоро должно исполниться от 32 до 35 лет, ощущается как 23 года.

У нас на работе очень крутой принтер. Судя по звукам, он сначала перемальвает древесину, а потом изготавливает бумагу!

Внук спрашивает у своего дедушки: — Что такое опыт? — Это то, что остается, когда не получил желаемого.

СКАНВОРД



Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

ПОЧТОВЫЙ, НО НЕ ИНДЕКС	КТО РЕБЕНКА ВЫНАШИВАЕТ?	ВЫЧУРНОЕ НОВШЕСТВО	ИСПОЛНЕНИЕ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ
ЛЕНТА В ПРОКАТЕ	КТО НЕ ДАЕТ ПОКОЯ КАРАСЮ?	ОБРАЩЕНИЕ К ПОМОЩИ АРХИВА	ЧТО ТРАДИЦИОННО РИФМУЮТ ПОЭТЫ, СОЧИНАЯ ЛЮБОВНУЮ ЛИРИКУ?
«СТАРОРЕЖИМНЫЙ ВРАЧ»	«СЕЛФИ» С МОЛЬБЕРТА	ВОЛШЕБСТВО ВКУСА	
СОЗДАТЕЛЬ ПАМЯТНИКА МИНИНУ И ПОЖАРСКОМУ НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ В МОСКВЕ	КИНОАКТЕР АЛЕКСЕЙ ...	ДОКА СЫСКА	ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ДРУЖБЫ
«ЗАЛП ИЗ ДВУСТВОЛКИ»	ЯБЛОЧНЫЙ СТАТУС	СМОТРИТЕ ФОТО	КТО ИЗ ПАТРИАРХОВ ГОЛЛИВУДА СНИМАЛ БОЛЬШЕ ВСЕГО ДУБЛЕЙ КАЖДОЙ СЦЕНЫ В СВОИХ ФИЛЬМАХ?
ГРАНИЦА НОЧИ И ДНЯ	«ЛЕКАРСТВО» ОТ ГОЛОДА	НА КАКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОПРЕДЕЛЯЮТ САМОГО ЛОВКОГО СРЕДИ КОВБОВЕРОВ?	С НЕГО СБИВАЮТСЯ
«ИГРА В ОПАСНОСТЬ»	«ГАРАЖ» ДЛЯ КОРАБЛЕЙ	«ЧЕРНЫЕ ПЕСКИ» ТУРКМЕНИСТАНА	ПРИСТАНИЩЕ ДЛЯ БУКЕТА
ЧТО ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ НА ЭТАЖЕ?	ИЗ-ЗА ЧЕГО ГОЛЛИВУДСКАЯ АКТРИСА ВАЙНОНА РАЙДЕР ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХ ПЕРЕД БРАКОМ?	ПЛОТЬ АНТИЧНЫХ СТАТУЙ	ТУШЕНОЕ КУШАНИЕ
ЧЕРТА ПРЕПИНАНИЯ	«ПРИЗНАК» ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ	В КАКОЙ ЯМЕ ПОЛНО ЧЕРТЕЙ?	СТРАНА ОСТРОВНОЙ ЛОКАЦИИ
			ЗАГОТОВКА НА ФАРШ

ОТВЕТЫ

Почтовый, но не индекс; Кто ребенка вынашивает; Вычурное новшество; Исполнение в фигурном катании; Лента в прокате; Кто не дает покоя карасю; Обращение к помощи архива; Что традиционно рифмуют поэты, сочиня любовную лирику; «Старорежимный врач»; «Селфи» с Мольберта; Волшебство вкуса; Создатель памятника Минину и Пожарскому на Красной площади в Москве; Киноактер Алексей ...; Дока сыска; Основание для дружбы; «Залп из двустоволки»; Яблочный статус; Смотрите фото; Кто из патриархов Голливуда снимал больше всего дублей каждой сцены в своих фильмах; Граница ночи и дня; «Лекарство» от голода; На каких соревнованиях определяют самого ловкого среди ковбоев; С него сбиваются; Пристанище для букета; Тушеное кушанье; «Игра в опасность»; «Гараж» для кораблей; «Черные пески» Туркменистана; Плоть античных статуй; Что останавливается на этаже; Из-за чего голливудская актриса Вайнона Райдер испытывает страх перед браком; Черта препинания; «Признак» землетрясения; В какой яме полно чертей; Страна островной локации; Заготовка на фарш.

АКЦИЯ

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

Почему-то иногда в нашей памяти незначительные детали, маленькие эпизоды становятся очень важными. Много лет спустя эти короткие картины из прошлого порой рисуются в голове так ясно, будто это было вчера. — Я родилась в Москве и сейчас живу в столице, — рассказывает «Вечерке» читательница Юлия Федоткина. — Лето провожу просто — на даче. Прочитала об акции, решила поделиться своими фотографиями. Я родилась как раз летом, в июле. Уезжала домой в Москву отметить день рождения, а когда вернулась на природу, меня ждал маленький сюрприз в виде воздушных шариков. Они всегда возвращают нас в детство! А еще недавно со мной произошел любопытный случай. Люблю по утрам пить ароматный кофе на террасе, она у меня смотрит прямо на лес. И вот однажды, любуясь природой за чашечкой кофе, я увидела красивую ящерицу. «Гостя» пришла погреться на солнышке на террасе.

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

VECHER@VM.RU

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

