



ЗА РУЛЕМ

О чем важно знать водителю перед «переобувкой» авто



5

ЗДОРОВЬЕ

Тренд на магний: почему добавка вновь популярна



14

НУ И НУ

Москвичи пытаются за 100 долларов доехать до Антарктиды

12

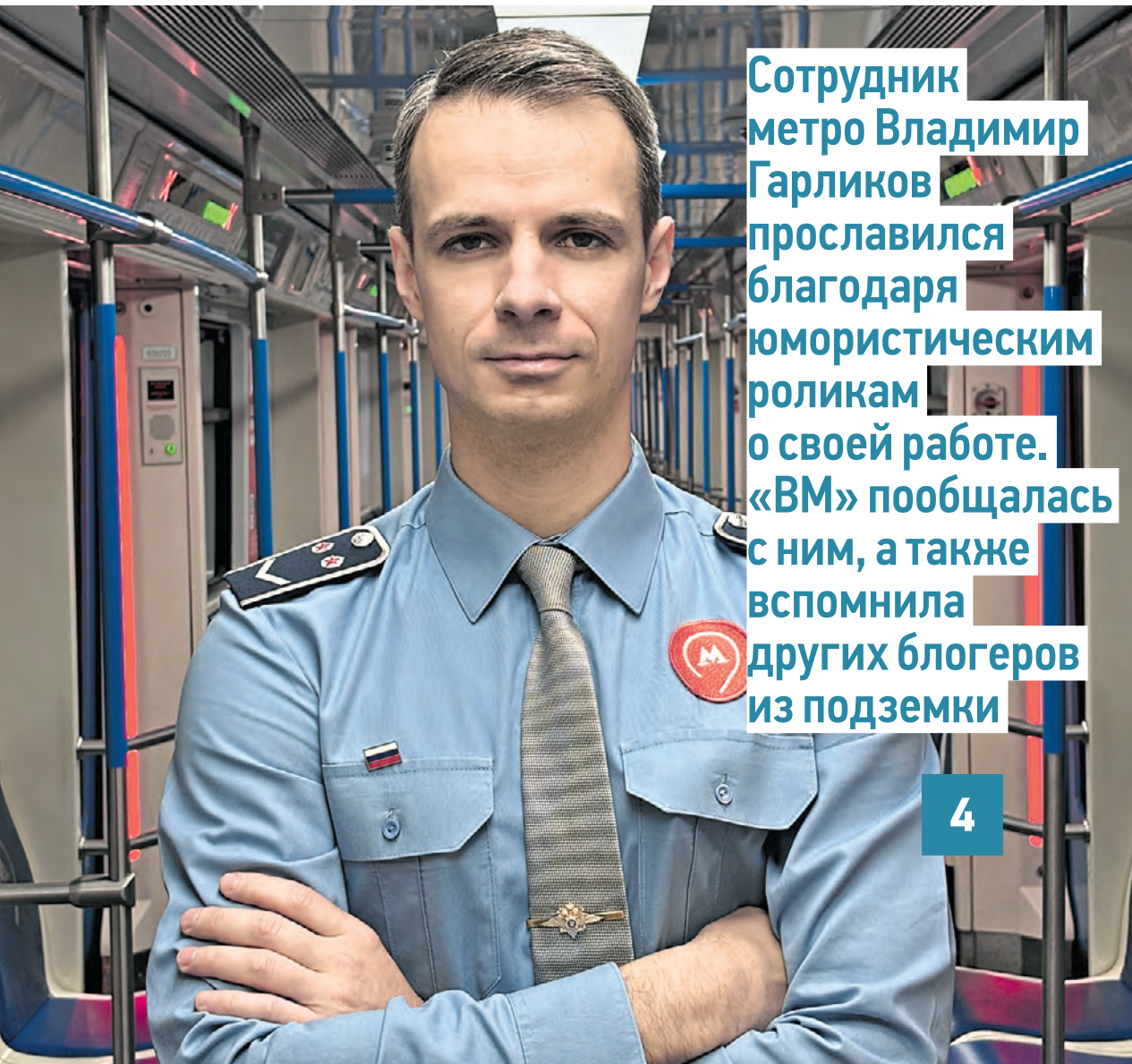


ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 7 октября 2026 года, № 80 (30519)

Машинисты тоже шутят



Сотрудник метро Владимир Гарликов прославился благодаря юмористическим роликам о своей работе. «ВМ» пообщалась с ним, а также вспомнила других блогеров из подземки

4

Машинист Владимир Гарликов работает на Таганско-Краснопресненской станции метро

СЕЗОН

ПТИЦЕ КРЕВЕТКУ ПОДАВАЙ

13 Всемирный день мигрирующих птиц отмечают в начале октября. «Вечерка» узнала, какие виды пернатых перестали следовать своим инстинктам и остаются на зиму в Москве. А также выяснила, чем их лучше всего подкармливать.



ТЕХНОЛОГИИ

ПАВИЛЬОНУ «УМНЫЙ ГОРОД» 10 ЛЕТ



2

ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ СОБЯНИН

70 столичных пожарных и спасателей удостоены почетных званий города Москвы. В послужном списке каждого — сотни спасенных жизней и тысячи ликвидированных происшествий. Награда «Почетный пожарный города Москвы» вручается за высокий профессионализм в тушении пожаров и защите людей от огня. «Почетный спасатель города Москвы» присваивается за мастерство в ликвидации последствий аварий и происшествий.

Культурные центры зовут

В октябре стартовала запись на многие новые программы культурных центров столицы — москвичам доступны кружки и секции как для детей, так и для взрослых. «Вечерка» собрала самые необычные варианты.

8

РЕЗОНАНС

ПОКОРИЛ МИР ХАРИЗМОЙ

Одной из самых обсуждаемых новостей этой недели стало решение капитана клуба «Вашингтон Кэпиталз» Александра Овечкина (на фото) завершить карьеру в НХЛ. «Вечерка» с экспертами разбиралась, в чем феномен сверхпопулярности хоккеиста.

11



АЛЕКСЕЙ ФИЛИПОВ/РИА НОВОСТИ

ПОГОДА



Завтра в столице будет облачно, без осадков. А уже в пятницу синоптики прогнозируют практически летнюю погоду — воздух может прогреться до +18 градусов.

Цифра служит человеку

Девять выставочных пространств покажут, как технологии меняют жизнь мегаполиса

Вчера павильон «Умный город» на ВДНХ отметил десятилетие своей работы. Итоги первой круглой даты подвел мэр Москвы Сергей Собянин.

Сегодня Москва по праву считается одним из самых «умных» городов мира. За этим статусом стоят не только сложные алгоритмы и серверы, но и понятные каждому горожанину сервисы: от записи к врачу в один клик до интеллектуальной транспортной системы.

Главные достижения

Увидеть, как «работает» город изнутри, все желающие смогут в павильоне «Умный город» на ВДНХ, который в этом году отмечает свое десятилетие.

— Сегодня павильон объединяет девять выставочных пространств. Экспозиция постоянно обновляется — с момента открытия она выросла более чем в полтора раза. Представлено свыше 80 интерактивных экспонатов, рассказывающих об инновациях в транспорте, медицине, образовании и городской среде, — подчеркнул мэр города Сергей Собянин.



28 сентября 2016 года. В здании нового павильона ВДНХ был организован центр информационных технологий «Умный город». В открытии принимал участие мэр Москвы Сергей Собянин



1,6

тысячи квадратных метров составляет площадь павильона «Умный город» на ВДНХ.

Павильон «Умный город» открылся как площадка для демонстрации достижений цифровизации. За прошедшее десятилетие он стал не просто выставочным пространством, а полноценным образовательным хабом.

Где живет ИИ

В этом году появилась возможность посетить «Центр киберграмотности», проследить эволюцию навигации столичного метрополитена

за 91 год, а также узнать, где и как применяется искусственный интеллект.

— В ближайшем будущем в павильоне обновят несколько экспозиций, установят дополнительное оборудование и усовершенствуют интерактивные зоны, — написал Сергей Собянин.

лиона человек. Здесь провели более 12 тысяч бесплатных экскурсий, а также множество мастер-классов, хакатонов и лекций, — заявили в столичной мэрии.

Будущее наступило и работает на нас

Москва продолжает развивать концепцию «города для человека», где технологии



В ПАВИЛЬОНЕ РАСПОЛАГАЮТСЯ БОЛЕЕ 80 ИНТЕРАКТИВНЫХ ЭКСПОНАТОВ

Сотрудница компании, разрабатывающей ПО в сфере безопасности, Екатерина Писаревская. Фото: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

держиваться на должном уровне. При этом Москва генерирует колоссальный объем данных, которые должны стать драйвером развития городских сервисов — начиная от беспилотного общественного транспорта и заканчивая, например, роботами-помощниками для столичных служб, первые версии которых уже появляются в мире. По его словам, оставаться на фронтире — задача сложная, требующая непрерывных изменений и смелости. — Цифровая трансформация в управ-

лении городом позволила привлечь простых граждан и получить от них обратную связь для улучшения комфортной городской среды, — говорит о развитии современных сервисов и важности внедрения решений в столице доцент Финансового университета при правительстве РФ Юлия Лимарева. — Через сервисы платформы «Активный гражданин» жители города получают возможность участия в важных вопросах развития города, от инициатив по благоустройству до крупных социальных проектов, направленных на повышение уровня жизни в столице.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

ВДНХ постоянно совершенствует безбарьерную среду и инклюзивные условия. Здесь стараются сделать так, чтобы каждому гостю было удобно и интересно. Многие музеи и объекты инфраструктуры ВДНХ приспособлены для посещения людьми с особенностями здоровья. Здания оборудованы пандусами, лифтами и специальными подъемными механизмами для комфортного передвижения маломобильных гостей.



В павильоне №1 «Центральный» недавно открылась выставка «Искусство сцены. Академическая живопись»

Функция просвещения

Важность павильона «Умный город» на ВДНХ заключается в его просветительской миссии. Здесь регулярно проходят лекции, мастер-классы по программированию, киберспортивные турниры и встречи с экспертами ИТ-отрасли. Для школьников это место часто становится отправной точкой в выборе будущей профессии, а для старшего поколения — площадкой, где помогают освоить современные цифровые навыки. За десятилетие павильон посетили тысячи и тысячи человек. Он стал своеобразным «мостиком» между сложными государственными ИТ-решениями и обычными жителями, делая технологии доступными и понятными.

— Павильон «Умный город» посетили свыше 1,3 мил-

служат комфорту, безопасности и экономии времени. И павильон «Умный город» остается главным местом, где каждый может убедиться: будущее уже наступило, и оно работает на нас.

— Текущий цифровой контур Москвы — один из самых современных в мире, он охватывает всю городскую инфраструктуру — от метро и до школ, — подчеркивает сооснователь аналитической платформы Бюро исследований ИИ Илья Епишкин. — Наличие значительных ресурсов, в том числе кадрового потенциала города, позволяет с уверенностью сказать, что решения будут под-



ЧИТАЙТЕ
СООБЩЕНИЯ
МЭРА МОСКВЫ
в его
официальном
канале
в «Макс»





6 октября.
Московские активисты
Алена Мосина (слева)
и Галина Сахарова

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАРИНА ПРОЗОРОВА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ РУКОВОДИ-
ТЕЛЯ СТОЛИЧНОГО
ДЕПАРТАМЕНТА ТЕРРИ-
ТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНОВ
ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ



Обществен-
ные советни-
ки — это не-
равнодушные
москвичи

из всех районов столи-
цы, которые с самого
начала СВО активно
поддерживают защит-
ников Отечества.
Среди отправленного —
960 тысяч окопных
свечей и 120 тысяч
маскировочных сетей.

Волонтеры помогают жителям регионов

Москвичи собирают посылки с гуманитарными грузами

С начала специаль-
ной военной опера-
ции неравнодушные
москвичи и обще-
ственные советники
собрали и отправи-
ли в приграничные
регионы свыше
1,5 тысячи тонн гу-
манитарного груза.

Активную работу
ведут участники
проекта «Покров»
из района Якиман-
ка. Они собирают
необходимые вещи, заку-
пают продукты и лекарства,
упаковывают грузы и сами
доставляют их адресатам.
К этой работе подключают-
ся и небольшие мастерские.

Одна из предприниматель-
ниц организовала пошив те-
плых спальников, которые
передают через волонтеров.
— Мы помогаем и военнос-
лужащим, и мирным жите-

товую химию и лекарства.
Если требуется специальное
оборудование, стараются
найти и его. Так, для ребен-
ка с ДЦП приобрели инва-
лидную коляску.

ДОБРОВОЛЬЦЫ ВЕЗУТ ОДЕЖДУ, ОБУВЬ, ПРОДУКТЫ И ЛЕКАРСТВА

лям, включая многодетные
семьи и детей с инвалид-
ностью. В этом году уже
трижды съездили, сейчас
готовим четвертую поездку,
— рассказал сооснова-
тель проекта «Покров» Ан-
тон Азерников.
Волонтеры привозят одеж-
ду, обувь, канцелярские при-
надлежности, продукты, бы-

Адресную помощь бойцам
и жителям приграничья
оказывает и проект «Осо-
бый мир дарит тепло» в Пре-
сненском районе. С начала
работы проекта отправили
более 200 тонн гуманитар-
ной помощи.
— В состав груза входят от-
термобелья и аптек до
спецоборудования по заяв-

кам подразделений, — объ-
ясняет основатель проекта
Алена Мосина.
Волонтеры также собирают
посылки по запросам самих
бойцов. Часто такие посыл-
ки сопровождаются письмами, детскими
рисунками, что помо-
гает сохранять мораль-
ный дух.
Активисты во всех
округах плетут ма-
скировочные сети, делают
окопные свечи, шьют те-
плые вещи. На передовую
передано более 40 тысяч
предметов теплой одежды.
В Западном округе советни-
ки открыли курсы сестер ми-
лосердия. Обучение прошли
почти 200 добровольцев.

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
vecher@vm.ru

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

ВАСИЛИСА, СЗАО:

В нашем многоквартирном доме, к сожа-
лению, небольшой участок придомовой
территории. А собственников с автомоби-
лями много. Некоторые из них ставят це-
пи, конусы и мелкие заборчики. Как с ними
бороться?

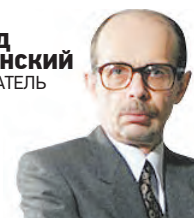
Конусы и цепи вне закона

Все эти цепи, ограждения
и конусы вне закона. Поче-
му? Потому что на основа-
нии статьи 36 Жилищного
кодекса Российской Фе-
дерации чердак, подвал,
лифт, а также придомовая
территория являются со-
вокупной собственностью
всех собственников много-
квартирного дома.
Разрешить кому-то ста-
вить конус или начертить
на земле прямоугольник
и написать «личное место
Иванова» или «Петро-
ва» может только один
орган — общее собра-
ние собственников.
Кроме того, для любых
решений по земле тре-
буется не менее двух
третей голосов соб-
ственников.
Что же делать? Во-
первых, обратиться
или в органы внутрен-
них дел, или в Админи-
стративно-техническую
инспекцию, или в Инспек-
цию по недвижимости
(такой орган, которого
в некоторых субъектах Фе-
дерации нет, создан и пло-
дотворно работает в Мо-
скве). Они могут привлечь
владельца самоуправно
созданного парковочного
места по статье 7.1 Кодекса
РФ об административных
правонарушениях. Эта
статья называется «Само-
вольное занятие земель-
ного участка». Штрафы по
этой статье весьма внуши-
тельные. Они часто опре-

деляются от кадастровой
стоимости участка земли.
Так, если кадастровые
работы не проведены,
то штраф гражданам —
от 5000 до 10 000 рублей.
А скрыть это деяние не-
возможно: человек же сам
поставил конус, и все это
знают. Если же это сде-
лали должностные лица,
ну, например, начальник
участка управляющей ком-
пании, то штраф уже —
от 20 до 50 тысяч рублей.

НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

**ЛЕОНИД
ОЛЬШАНСКИЙ**
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



А вот если это сделало
юридическое лицо, на-
пример ТСЖ, или жилищ-
но-строительный коопе-
ратив, или управляющая
компания, тогда штраф
достигает серьезных вы-
сот: от 100 до 200 тысяч.
Поэтому самоуправством
заниматься не нужно —
надо созывать собрание
собственников, если уже
решили так делать.
Таким образом, у госуда-
рственных структур есть все
возможности для демонта-
жа незаконно захваченно-
го парковочного места.

СЕЗОН

Фонтан «Годы войны» готовят к зиме

Специалисты Комплекса
городского хозяйства на-
чали подготовку к зиме
одного из крупных фонтан-
ов столицы — комплекса
«Годы войны».

— Сезон работы фонтанов
в столице завершен, при-
ступаем к мероприятиям по
консервации гидросоору-
жений на зимний период, —



Работник коммунальных служб Дмитрий Суханов промывает чаши фонтана «Годы войны». ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

отметил заммэра Москвы
по вопросам ЖКХ и благо-
устройства Петр Бирюков.
Сначала из системы отка-
чивают воду и очищают
чаши с применением спе-

циальных средств. Далее
специалисты продувают
трубопроводы, обслужива-
ют фильтры.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

Московская меховая фабрика Мех-Экспо

Продажа высококачественной меховой продукции от производителя

ЖЕНСКИЕ ШУБЫ ИЗ МЕХА НОРКИ, МУТОНА, КАРАКУЛЯ
И КРОЛИКА, ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

АКЦИЯ!

СДАЙТЕ СТАРУЮ ШУБУ ИЛИ ДУБЛЕНКУ —
И ПРИ ПОКУПКЕ НОВОЙ ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ И НА ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ ИЗ МЕХА

ПЕНСИОНЕРАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА
8 (495)971-55-55, 8 (926)843-95-55

Время работы: пн. - сб. с 11:00 до 17:00, вых. - вс.
Москва, Семеновская площадь, д. 7.

БЦ «Взронт», этаж 2, офис 2.06, 1 минута от м. «Семеновская».
www.shop.mech-expo.ru



АКЦИЯ ПРОДЛИТСЯ
ДО 31 ОКТЯБРЯ

Полную информацию об организаторе акции, порядке
ее проведения, количестве подарков, сроках и месте их
получения узнавайте по телефону +7 (495) 971-55-55.
Акция действительна с 01.10.2026 г. по 31.10.2026 г.
Реклама. Возрастное ограничение 18+

Машинисты умеют веселить

Сотрудник метро стал звездой соцсетей

Машинист московского метро Владимир Гарликов прославился в соцсетях благодаря своим юмористическим роликам о работе. «ВМ» поговорила с ним о том, как удается совмещать блогинг и серьезную работу.

В коротких вертикальных видео машинист Таганско-Краснопресненской линии метро в шуточной манере демонстрирует свои рабочие будни. Темы публикаций: сложный рабочий график, любовь к профессии, несмотря на разные трудности, общение с коллегами и пассажирами. И конечно, смешные мемы с котиками. «Не смог высадить этих крошек, будут жить в депо», — так Владимир Гарликов подписал ролик с прифотошопленными в вагоне метро котятами. — Машинистом я работаю пять лет. В метро оказался, можно сказать, случайно. Меня зацепила мысль о том, что человек сидит один в кабине и управляет таким огромным движущимся механизмом, — рассказал Владимир Гарликов. Так же спонтанно машинист решил вести страничку в соцсети. — Просто захотелось попробовать что-то новое. Кто-то играет в компьютерные игры, кто-то — в падел, а я вот начал снимать видео. Почему о работе? Наверное, потому, что мне интересно показать профессию машиниста с человеческой стороны, — пояснил Гарликов. По словам Владимира, у пассажиров может создаваться ощущение, что машинисты — грубые, не улыбающиеся, серьезные и сосредоточенные люди.



Машинист метро Владимир Гарликов работает на Таганско-Краснопресненской линии. Он снимает юмористические клипы о своей работе

— А мы тоже шутим, ждем выходных, радуемся каким-то мелочам, — добавил он. Владимир Гарликов считает, что во многом понимание того, что машинисты — такие же люди и сталкиваются на работе с теми же проблемами, как и представители многих других профессий, обеспечивает популярность видеороликов. — Пользователи соцсетей узнают в них себя: обяза-

РОЛИКИ ПОСВЯЩЕНЫ ТОМУ, ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ

ФАКТ

На сегодняшний день в Московском метрополитене работают более 5,5 тысячи машинистов, из которых порядка 150 — женщины. Все они делают так, чтобы на самых загруженных станциях и линиях поезда приезжали вовремя в 99 процентах случаев.

ДРУГИЕ БЛОГЕРЫ ПОДЗЕМКИ

■ **Поет везде** — москвичка-блогер Алена Андриюшина профессионально занимается вокалом. Девушка исполняет песни сидя на аттракционе, в полете на воздушном шаре, просто на улице и, конечно, не обошла стороной и Московский метрополитен. Алена поет на эскалаторе, на платформах и в вагонах. И продолжает это делать на радость пассажирам — свежее видео датируется 14 сентября.

■ **Станция стала мемом** — Бойцы Саймумин Мадиев и Ризван Ошурмамадов прославились в ноябре 2021 года после публикации видео с тренировки. Она проходила, конечно, не в подземке, но фраза «Москва. Метро «Люблино». Работаем!» стала культовой. В июне 2022 года Саймумин Мадиев приостановил свою блогерскую карьеру — его депортировали из страны из-за проблем с регистрацией.

■ **Человек-паук** — популярность в соцсетях и СМИ получил Максим Филатов (на фото), который в 2022 году начал танцевать и показывать акробатические трюки в поездах на станции «Ховрино». Идею он подсмотрел у знакомого из Санкт-Петербурга, а еще раньше Человека-паука видели в метрополитене Нижнего Новгорода. После перформанса Максима идею подхватили некоторые другие молодые люди, и «пауков» в подземке стало несколько.



■ **От инструктора до блогера** — машинист столичного метрополитена депо «Выхино» Владимир Коннов не думал, что станет известным. В начале своего пути он снимал обучающие видео для молодых коллег, а после начал на своем канале простым языком объяснять устройство поездов, тоннелей, раскрывать секреты профессии. В 2024 году Владимир уволился и стал делать ролики на другие темы.

ЛИЧНЫЙ АРХИВ

СЕРГЕЙ КАРПОВИЧ / ГАС

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), Майя Егорунина (редактор отдела «Московская власть»), Вероника Гвоздильна (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 06.10.2026, 22:00. Дата выхода в свет 07.10.2026, № 80 (30519).



Средняя аудитория одного номера — 780 400 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, 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**

Первый снег в Москве и Подмосковье синоптики ожидают в конце октября — начале ноября. Однако предвестники наступающего похолодания — заморозки — уже случались в Московском регионе. Для автомобилистов это верный сигнал к скорой смене резины.

Автолюбители тщательно изучают прогнозы синоптиков, советуются с друзьями, откладывают «переобувку» на выходные, а потом — как всегда, неожиданно! — после ночных заморозков начинают вдруг скользить по асфальту, как по катку. Не все, конечно, но многие.

Оптимальный вариант — «липучка»

По мнению специалистов, если температура воздуха каждое утро опускается до нуля, а днем не превышает плюс шесть, это уже повод поехать на шиномонтажку, где вам не только поменяют шины, но и сделают балансировку колес (очень важная процедура — без нее резина изнашивается быстрее, к тому же кузов получает нежелательные вибрации).

— Лично я рекомендовал бы использовать осенью так называемую липучку (это класс зимних шин, в которых нет металлических шипов. — «ВМ»), — рассказал «Вечерней Москве» автоэксперт, председатель общественного движения «Форум такси» Олег Амосов. — Это оптимальный вариант для городских условий. Если вы ездите только по Москве, то, возможно, шипованная резина вам и не понадобится. Даже в январе. Потому что дороги в столице хорошо чистят, реагенты не оставляют на асфальте наледи. Если же вам надо будет отправиться куда-то



Техник Герасим Григорян меняет шины и делает еще одну очень важную процедуру — балансировку колес



ЕКАТЕРИНА ХОРОШИЛОВА

4 миллиметра — критический порог изношенности зимней резины. Если осталось меньше 4 мм — резину пора менять.

Шипы по осени считают

Как «переобуть» автомобиль и на что обратить внимание

за город, где снежный накат, лед, рыхлый снег, то тут уже без шипов не обойтись. Причем глубина рисунка протектора не должна быть менее 4 мм, это стандартный минимум. По словам эксперта, конкретно сейчас за окном +14 градусов, ночью +8, это значит, что пока можно ездить и на летней резине (или

поменять ее на «липучку»). Но при этом внимательно следить за прогнозами. «Переобуть» автомобиль при плюсовой температуре сразу в шипы тоже нежелательно, потому что на сухом асфальте такие колеса, имеющие более мягкую структуру, быстрее стираются, особенно во время торможения или резкого старта.

СПРАВКА

Менять летнюю резину на зимнюю следует при устойчивом похолодании, когда на стекле автомобиля с утра виден иней, среднесуточная температура +6 или +7 градусов, а ночью начинает подмораживать. Помните, что своевременная правильная «переобувка» снизит риск опасных ситуаций и ДТП.

Помогут независимые тесты

Перед сменой резины нужно выполнить осмотр. — Если на одной покрышке отсутствует более 50 процентов шипов, необходимо провести дошиповку или заменить ее, — напоминает Олег Амосов. — В среднем один комплект служит три-

четыре года, в зависимости от пробега. Если ездить меньше 10 тыс. км в год, то резина и пять лет прослужит, и шесть. Опять же — если это хорошая качественная резина. Я бы не советовал гоняться за европейскими образцами, потому что на рынке очень много подделок. Написано «сделано в Италии», а на самом деле где-нибудь в Азии. Наши производители, кстати, не уступают заграничным. Цена разная, в зависимости от радиуса

будет лишним посмотреть в интернете результаты независимых тестов и отзывы автомобилистов.

Советы бывалых

Опытные водители также советуют осматривать б/у-ную резину на предмет трещин, вздутий, расслоений. Если износ у колеса неравномерный, значит, балансировка в прошлый раз была сделана некачественно или есть проблема с давлением.

ПЕРВЫЕ 500 КИЛОМЕТРОВ НУЖНО ЕЗДИТЬ БЕЗ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ

колеса. Есть 4 тыс. руб. за одну шину (то есть полностью «переобуть» авто обойдется в 16 тыс. руб. — плюс сама установка на шиномонтажке 5–6 тыс. руб.), а есть и 15 тыс. за колесо. Что именно выбрать, решать водителям. Но перед этим не

Кроме этого, нужно проверять дату производства резины (если больше шести лет, то лучше ее не использовать, даже если она хорошо выглядит — любые шины со временем под воздействием химических изменений утрачивают свои свойства) и после установки первые 500 км ездить без резких движений, аккуратно трогаться с места и сильно не разгоняться. Если менять шины, то лучше сразу все. Установка зимней резины только на одну ось уменьшает устойчивость машины, особенно при торможении и на поворотах. Не менять шины нельзя, даже если зима теплая, а машиной вы пользуетесь раз в две недели.

ЧИТАЕМ МАРКИРОВКУ

■ **3PMSF**. Это пиктограмма (горная вершина с тремя пиками и снежинкой внутри). Она означает, что шина прошла установленное испытание на снегу. Сама по себе такая маркировка не гарантирует идеальное поведение на льду или при аквапланировании (потери управления на мокрой дороге) — ее стоит рассматривать в комплексе с другими характеристиками.

■ **M+S-Mud + Snow** (грязь+снег). Эта маркировка тоже говорит о том, что рисунок протектора рассчитан на улучшенное сцепление в грязи, грязи и рыхлом снегу. Однако сама маркировка не гарантирует зимних характеристик. Ее часто наносят на всесезонные и даже на некоторые летние внедорожные шины. ■ Надпись **STUDED** высотой не менее 4 миллиметров (указывает, что шина предназначена для ошиповки).

■ Символ **Show Grip Symbol** говорит о том, что шина прошла тесты на зимнюю производительность (сцепление на снегу). ■ Символ **Ice Grip Symbol** (только для шин класса C1) — для легковых авто, если шина соответствует требованиям по сцеплению на льду. ■ **Дата производства**. На боковине есть код из 4 цифр — это неделя и год изготовления. Сама по себе дата не говорит о текущем состоянии шины — важно, как ее хранили и эксплуатировали.



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ПАВЕЛ КЛОКОВ
vecher@vm.ru

Городская среда с каждым годом становится все более современной и комфортной для жителей столицы: преобразуются зоны отдыха, культурные и социальные объекты, места притяжения москвичей. В рубрике «Было-стало» мы рассказываем о самых важных изменениях.

Почти 4 тысячи деревьев

Парк «Тюфелева роща» появился на одной из территорий бывшего ЗИЛа в 2018 году. «ВМ» узнала, как изменилось это место.

Парк «Тюфелева роща» — один из самых необычных в столице. Авторы проекта решили сохранить историю этого места и своеобразно перенести ее в парк. Архитекторы придумали перголу (садовая конструкция, состоящая из вертикальных опор и горизонтальных элементов. — «ВМ»), напоминающую конвейер, и протянули ее через всю территорию «Тюфелевой рощи».

— Это один из самых необычных проектов в городе, который до сих пор отличается своей концепцией. Если вспомнить это место раньше, то там было просто замусоренное, заброшенное поле, которое многие обходили стороной, — рассказал архитектор Илья Тарасов. Для активного отдыха теперь оборудована современная спортивная зона с тренажерами, а для детей — рельефная детская площадка с батутами, горками и мини-скалодромом.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

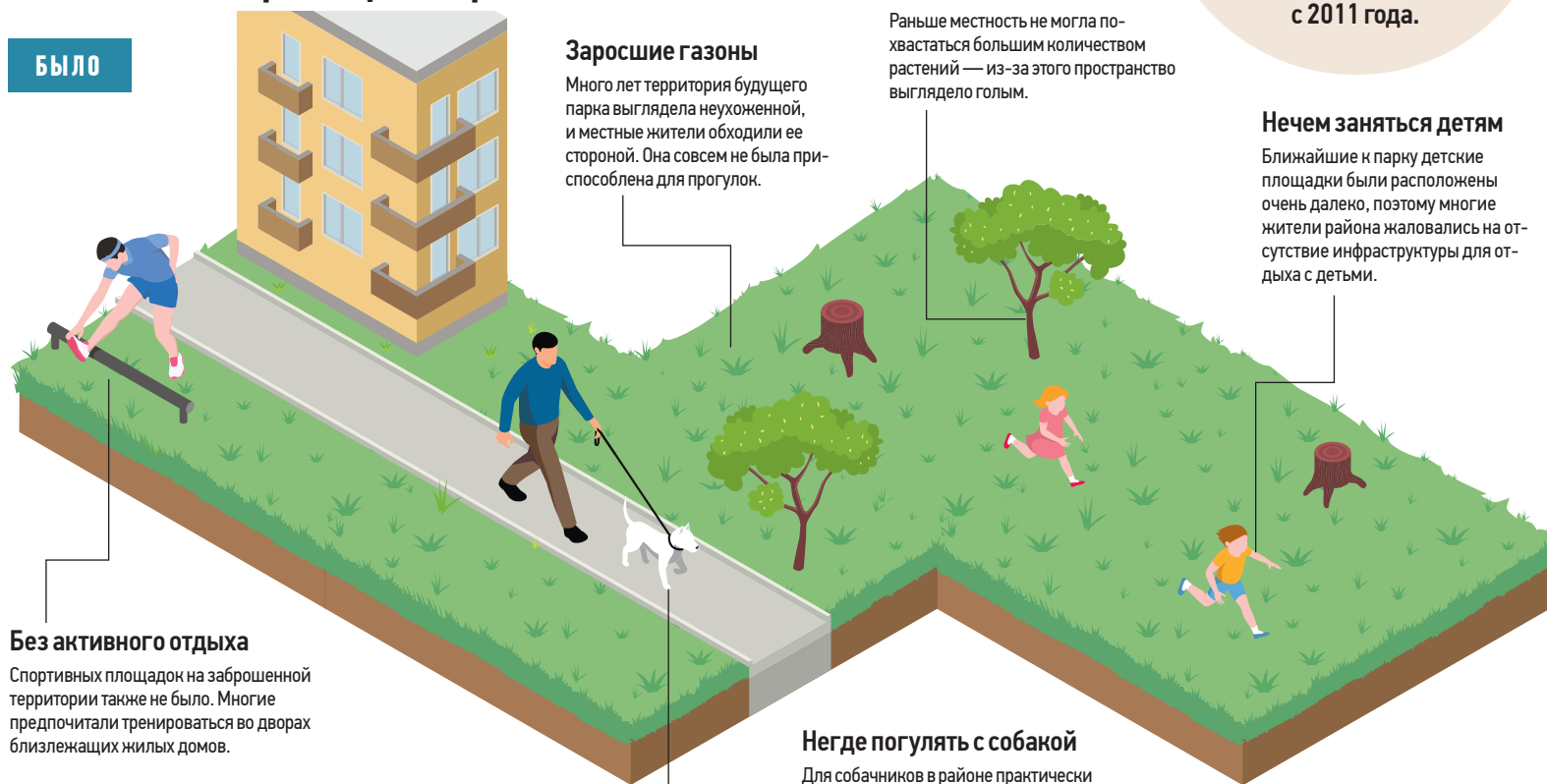
ФИЛИПП КРАВЧЕНКО
УРБАНИСТ



На мой взгляд, главная задумка парка — интеграция искусства в среду. Главным арт-объектом парка, протяженная пергола длиной 1,3 километра цвета ржавого металла, отсылает к конвейерной цепи и индустриальному прошлому ЗИЛа. После благоустройства парка началось массовое заселение территории вокруг, поэтому жители новых домов получили современный парк в шаговой доступности. Более того, теперь там есть лежаки у водоема.

Как изменился парк «Тюфелева роща»

БЫЛО



Без активного отдыха

Спортивных площадок на заброшенной территории также не было. Многие предпочитали тренироваться во дворах близлежащих жилых домов.

Заросшие газоны

Много лет территория будущего парка выглядела неухоженной, и местные жители обходили ее стороной. Она совсем не была приспособлена для прогулок.

Никакой зелени

Раньше местность не могла похвастаться большим количеством растений — из-за этого пространство выглядело голым.

Нечем заняться детям

Ближайшие к парку детские площадки были расположены очень далеко, поэтому многие жители района жаловались на отсутствие инфраструктуры для отдыха с детьми.

Негде погулять с собакой

Для собачников в районе практически не было специализированных площадок, поэтому гулять приходилось у подъездов жилых домов.

ЕСТЬ ПРОСТРАНСТВО С ТРЕНАЖЕРАМИ И ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

СТАЛО

Настоящий оазис

На территории высажены дубы, сосны, липы, лиственницы, ольха, можжевельник, кизильник, спирея и роза — всего около 3,5 тысячи насаждений.



Озеро с кристально чистой водой

После благоустройства в парке появился пруд глубиной местами до двух метров и площадью три тысячи квадратных метров. По прозрачности и чистоте воды он может соперничать с горным озером.

Современная игровая зона

В рамках благоустройства для маленьких посетителей обустроена рельефная детская площадка с батутами, горками и мини-скалодромом.

Можно и дрессировать питомца

Сегодня в парке есть отдельное пространство для прогулок с питомцами с ограждением, специальные тренажеры для дрессировки.

Все для физической активности

Для активного отдыха в парке «Тюфелева роща» есть спортивная зона с тренажерами, площадки для игры в волейбол, баскетбол и большой теннис.

Подготовили **ВИКТОРИЯ ДЕРГАЧЕВА** (графика),
РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
(текст) vecher@vm.ru

1,2

тысячи столичных парков, скверов и других зеленых территорий благоустроено и создано с 2011 года.

Помощь доступна каждому

Своевременное обращение к врачу позволяет избежать опасных последствий

Совсем недавно во всем мире отметили День пожилого человека. Это хороший повод не только сказать теплые слова нашим родителям и близким, но и позаботиться об их здоровье — особенно о проблемах, которые обычно остаются без внимания.

Мы часто замечаем, что родители стали медленнее ходить, чаще отдыхать и жаловаться на ноги. Но не всегда мы спрашиваем почему. «Просто возраст» — объяснение, на которое часто списывают тяжесть в ногах, отеки к вечеру или ночные судороги. А ведь варикозное расширение вен ног — одно из распространенных заболеваний у людей старше 60 лет. С годами сосуды и венозная система подвергаются дополнительной нагрузке, а риск развития заболеваний вен увеличивается.

Но это не значит, что неприятные симптомы нужно воспринимать как неизбежную часть старения, — отмечает сердечно-сосуди-

стый хирург, врач-флеболог, кандидат медицинских наук Кирилл Коваленко. — Без лечения варикоз может привести к серьезным осложнениям — тромбозам, воспалениям, трофическим язвам. Особенно важно оценивать состояние вен ног людям старшего возраста, при малоподвижном образе жизни, избыточном весе, длительных поездках и наличии других факторов риска венозного тромбоза.

На что смотреть

Если после привычной прогулки ноги стали уставать сильнее, а к концу дня появляется нестерпимое желание снять обувь и поднять ноги повыше, стоит обратить на это внимание. Поводом для визита к врачу также могут стать регулярные отеки, чувство распирания и тяжести, судороги, болезненность, зуд или появление новых заметных вен.

Проблема в том, что венозные заболевания способны долго развиваться без выраженной боли, поэтому ориентироваться только на самочувствие неправильно. Особенно если человек



**ЛЕЧЕНИЕ
ВАРИКОЗА
НЕ ТРЕБУЕТ
ОПЕРАЦИОННОГО
ВМЕШАТЕЛЬСТВА**

уже привык к дискомфорту и считает его нормой, — подчеркивает доктор. Разобраться в ситуации помогает ультразвуковое дуплексное сканирование вен нижних конечностей. Во время УЗИ специалист может оценить состояние глубоких и поверхностных вен, работу венозных кла-

панов и особенности кровотока. Это позволяет понять, есть ли признаки венозной патологии и требуется ли лечение.

Такой чекап — это возможность уделить немного времени собственному здоровью. Так же важно помочь пройти обследование возрастным родителям.

Лечение варикоза на ранней стадии может помочь сохранить качество жизни и не допустить серьезных проблем



СПРАВКА

Флеболог — это врач, который занимается диагностикой и лечением заболеваний вен. На консультации он беседует с пациентом о жалобах, узнает о наследственности и образе жизни. Врач осматривает и пальпирует ноги, оценивает отеки, цвет кожи, вены, пульс. Затем назначает необходимые обследования и план лечения.

Особенно если они уже не первый месяц говорят, что ноги стали чаще отекать, уставать или болеть. А если серьезных жалоб нет, обследо-

вание помогает получить объективную картину состояния вен и не упустить изменения, которые пока никак себя не проявляют, — рассказывает Кирилл Коваленко.

Безопасный вариант

Венозное здоровье — не вопрос возраста, который можно просто принять как данность. Чем раньше становится понятно, что происходит с сосудами, тем проще определить дальнейшую тактику и сохранить привычную активность.

После 60 лет нередко возникают сопутствующие заболевания: болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, хронические воспалительные процессы. В таких случаях классическая операция может быть нежелательна, — делится подробностями Кирилл Эдуардович. — Но это не значит, что нужно терпеть варикоз. Сегодня есть безопасный вариант лечения без операции, наркоза и долгого восстановления — эндовенозная лазерная коагуляция. С помощью лазера вены лечат изнутри.

Доктор подскажет

Как советует доктор, если вы сомневаетесь, все ли в порядке с ногами — запишитесь на прием к врачу и начните с комплексной диагностики венозной системы ног. На ее основании для каждой стадии заболевания вам подберут оптимальное лечение. Современные методики лечения дают возможность эффективно, без операций и длительной реабилитации избавиться от варикоза в любом возрасте.

Главный риск — бездействие. С каждым годом варикоз усугубляется. Не ждите осложнений. Позаботьтесь о здоровье своих ног! — отметил эксперт.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

ВАРИКОЗА•НЕТ
федеральная сеть клиник

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ФЛЕБОЛОГА
+УЗИ ВЕН НОГ**

АКЦИЯ!

для старшего поколения* Москвы
по промокоду «ОСЕНЬ»

БЕСПЛАТНО



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

Не допускайте опасных осложнений
8 (499) 490-20-45

На правах рекламы. ООО «Варикоза нет», ОГРН 1175958030490. *Акция действует для жителей Москвы возрастом свыше 60 лет с 01.10.2026г. до 31.10.2026г. на УЗИ-ассистированный прием флеболога без описания вен в протоколе, не распространяется на прием главного врача. Подробности об орг-ре, правилах проведения уточняйте по тел.: 8 (499) 490-20-45. Лицензии ЛО41-01019-24/00306317 от 27.05.16г., ЛО41-01167-59/00364692 от 22.09.17г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА!

19

тысяч человек посетили бесплатные кружки в рамках проекта «Досуг в парках» за первое полугодие 2026 года.

«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. Открывайте свой район заново вместе с нами.



Научиться медитации

Щелковская

ул. Чусовская, 6, корп. 3, ОНЦ ВАО
В досуговом центре предлагают освоить МДДМ — занятие, объединяющее в себе музыку, дыхание, движение и медитацию. Эта комплексная практика помогает достичь гармонии тела и ума. Занятия способствуют расслаблению, улучшению психоэмоционального состояния и общему оздоровлению.
На фото: тренер Екатерина Печенова



Стать частью камерного оркестра

Савеловская

ул. Полтавская, 18, ОНЦ САО
В досуговом центре москвичам предлагают почувствовать себя композитором и стать частью камерного оркестра. Вас научат играть на струнных, духовых и писать композиции.
На фото: москвичка Ирина Емельяненко

Создать цветочный интерьер

Бабушкинская

Чукотский пр-д, 2, ОНЦ СВАО
Одно из новых направлений осени — фитодизайн: на создания растительных композиций и профес-художественного озеленения помещений, квартир и зимних садов. В рамках занятий педагог научит выбирать растения для создания композиций и скажет обо всех тонкостях.



Фитодизайн, круж

В октябре стартовала запись на многие программы культурных центров столицы — москвичам доступны кружки и секции как для детей, так и для взрослых. Всего этой осенью появилось 75 новых направлений спортивного и творческого досуга. Директор Объединения культурных центров Северо-Восточного округа Максим Влашкин (на фото) рассказал «ВМ», как найти свое хобби.



Сегодня культурная жизнь столицы очень насыщена: благодаря созданию таких объединений на базе досуговых центров в разных округах москвичи получают отличную возможность заняться спортом или творчеством всего в нескольких шагах от своего дома. Для нас важно сделать такие услуги доступными и качественными. Мы предлагаем занятия в более чем 700 студиях и кружках, а новые направления открываем исходя из просьб и пожеланий жителей. Спросом пользуются спортивные секции, например, футбол и различные единоборства. Среди творческих направлений это живопись, вокал и танцы. Как правило, человеку достаточно двух занятий, чтобы понять, хочет он этим заниматься или нет. Наши педагоги — профессионалы, многие из которых являются олимпийскими чемпионами или имеют множество почетных наград. Нам важно, чтобы посетители были вовлечены в занятия и они приносили им удовольствие.



КАК НАЙТИ СВОЕ

- **Шаг 1:** Вспомните детство и юность. Выпишите занятия, которые увлекали вас в детстве: рисование, конструирование, чтение или игры с мячом. Спросите, что из этого вы можете адаптировать под взрослый возраст.
- **Шаг 2:** Проведите ревизию своих интересов. Обратите внимание на темы в социальных сетях, посмотрите или какие статьи чаще всего. Подумайте, что вам интересно.



ин. Это практи-
сionalmenteго
тир, офисов
т правильно
рас-



Скандинавская ходьба

Печатники

ул. Гурьянова, 31, стр. 2,
ОКЦ ЮВАО

Скандинавская ходьба за-
действует мышцы всего тела
и помогает поддерживать
активность без лишней на-
грузки на суставы. В секции
расскажут, как это влияет
на здоровье, и покажут новые
маршруты на территории юго-
востока. *На фото:* куратор про-
екта «Как ковалась Победа!»
Максим Севастьянов (слева)
и мировой рекордсмен по лег-
кой атлетике, мультиспортсмен
Станислав Логинов



И чай попить, и удары отработать

Домодедовская

ул. Генерала Белова, 29, корп. 3, библиотека № 146

На юге столицы можно попробовать для себя необычный вид боевых
искусств. Студия восточных искусств «Самурай» сформировалась на
основе авторской комплексной системы восточных искусств Укедо-рю.
В Древнем Китае ученым называли человека, способного владеть военной
стратегией, поэзией, изобразительным искусством, чайной церемонией
и рядом других изящных искусств. *На фото:* спортсменка Дарья Колясева

ЗАПИСАТЬСЯ В СЕКЦИИ МОЖНО НА ПОРТАЛЕ MOS.RU

Узнать основы фотокомпозиции

Крылатское

ул. Василия Ботылева, 43,
культурный центр

«Рублево»
На занятиях участники
узнают, что такое профес-
сиональная фотография,
из каких компонентов
она состоит, как сделать
интересные и привле-
кающие внимание фото
для семейного архива,
участия в фотоконкурсах,
ведения социальных
сетей. Рассматриваются
техническая и творческая
составляющие привлека-
тельных кадров. Приви-
вается понятие гармонии
и способы ее достижения.
На фото: москвичка Аме-
лия Левина



МАРИЯ ХАЛЦОВА, АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК, ВАСИЛИСА ЧЕРНЫШОВА, АЛЕКСАНДР ПОЧУБЕИ



Стать спортивнее

Коммунарка

ул. Дачная, 7а, Кокошкино, ОКЦ ТиНАО

В студии «Финисс» всех желающих научат базовым упраж-
нениям для подтянутого тела и сделают так, чтобы здоро-
вый и активный образ жизни разбавил вашу ежедневную
рутиную. *На фото:* москвичка Валентина Смирнова

ХОББИ ПО ФОТО...

ХОББИ

ство
тия, кото-
е: рисова-
ходы, чте-
росите себя,
аптировать

изию теку-
внимание,
сетях вы
и читаете
него вам

не хватает в жизни: физической ак-
тивности, тишины или общения.

■ **Шаг 3:** Составьте список с низким
порогом входа. Выберите 3–5 недо-
рогих и простых занятий, которые
можно попробовать без крупных
вложений. Полезные идеи и онлайн-
форматы удобно подбирать на раз-
личных платформах.

■ **Шаг 4:** Тестируйте без ожиданий.
Пробуйте новое хобби с мыслью, что
вам может понравиться. Уделяйте
новому делу по 20 минут в день или
один вечер на мастер-класс.

На фото: москвич Виктор Пантюхов



Освоить латышский бильярд

Волоколамская

Пятницкое ш., 6, корп. 3,
ОКЦ СЗАО

Этот вид спорта был очень по-
пулярен в СССР и основывается
на принципах игры в бильярд.
Два соперника (или две пары
игроков) с помощью небольших
киев стараются загнать своими
деревянными шайбами («пеш-
ками») в четыре угловые лузы
чужие шайбы, расставленные
на столе. В секции расскажут
об истории этого вида спорта
и будут регулярно проводить
соревнования.

КАК ПРОХОДИТ УРОК

Теория

Преподаватель объясняет тему дня.
Например, правила композиции,
законы сочетания фактур листьев
или особенности корневой системы
конкретной группы растений



Демонстрация

Мастер наглядно по-
казывает технику: как
правильно очистить корни,
сделать дренажный слой,
смонтировать элемент вер-
тикальной фитостены



Практическая часть

Студенты проходят к рабочим
столам. Каждый получает
живой материал. Вы собира-
ете настольную композицию,
пересаживаете крупномер или
создаете фрагмент зимнего сада



Экзотика

Экзотические растения мо-
гут стать настоящими арт-
объектами в интерьере.
К таким растениям относят-
ся орхидеи редких сортов,
тилландсии, алоказии
и даже хищные растения



Подсветка

Еще один инструмент в фито-
дизайне. Светодиодные ленты
и точечные светильники могут
подчеркнуть контуры растений,
сделать их визуально вырази-
тельнее в вечернее время



Общий просмотр

В конце занятия все работы
выставляются на общий
просмотр. Преподаватель
указывает на ошибки



ДОСЬЕ

Алексей Розин родился 4 февраля 1978 года в Душанбе (Таджикская ССР). В 15 лет переехал в Москву. В 2003 году окончил Школу-студию МХАТ (курс Дмитрия Брусникина и Романа Козака). Дебютировал на экранах в 2004 году в сериале «Крестный сын». Сейчас в его фильмографии около 130 работ в кино и сериалах, включая: «Гудовы», «Битва моторов», «Дино» и другие.

Мы любим сравнивать себя с другими

Актер Алексей Розин откровенно о закулисе своей карьеры

На экранах кинотеатров идет драмеда «Без оглядки» режиссера Наталии Кончаловской. Одну из ярких ролей в ленте сыграл Алексей Розин. «ВМ» побеседовала с артистом.

Алексей, в ленте «Без оглядки» вы играете Ви-тalia, отца одной из главных героинь Жени (Анна Пересильд). Каков он? Мой герой — это не повзрослевший подросток. Вот ему уже почти 50, а ощущает он себя и ведет так, будто ему навеки 17.

Ваш персонаж — алиментщик не без чувства юмора. Почему он готов пожертвовать многим, но только не гитарой?

Для него гитара действительно самое ценное, что есть в жизни. Вообще этот персонаж думает, что он музыкант, что вот-вот — и его время наступит. Он действительно живет как бы сразу в двух реальностях: с одной стороны, ему приходится как-то контактировать с этим миром, где надо платить за еду, электричество, интернет, где у него есть почти взрослая дочь, воспитанием которой нужно заниматься, а с другой стороны — в своих фантазиях он

рок-звезда, бунтарь и вечно молодой романтик. Режиссер этой ленты — Наталия Кончаловская, дочь Андрея Кончаловского. В его фильмах вы не снимались, но играете у него в спектаклях «Супружеская жизнь. Перестройка» и «Укрощение строптивой» в Театре Моссовета. Есть что-то общее в режиссерской манере отца и дочери?

Да, в Театре имени Моссовета я играю в двух спектаклях, поставленных Андреем Кончаловским. Приглашаю всех читателей увидеть это своими глазами и составить свое мнение. Хотя играем мы эти спек-

такли не так часто. У Наташи, я уверен, будет большой и интересный собственный режиссерский путь. Я ей этого искренне желаю.

Чем похожи и чем различаются уже вышедший сериал «Резервация» и «Вегетация», который

Актер Алексей Розин в фильме «Без оглядки» исполнил роль алиментщика, который живет, как будто в двух реальностях

такая «загадочная аномалия», где на людей свалилась таинственная напасть и приходится в ней выживать, а «Вегетация» — это уже скорее постапокалиптическая антиутопия. Кроме того, «Вегетация» снята по очень хорошей современной прозе, то есть имеет сильный литературный первоисточник.

В январе следующего года нас ждет «Отец У погибшего альпиниста» с вашим участием. А недавно вышел (правда, без вас) «Трудно быть богом». Пришло время волны экранизаций по братьям Стругацким.

Как думаете, почему именно сейчас?

С одной стороны, кинематографисты ищут такой материал для экранизации,

который уже был бы брендом и привлекал бы зрителя даже именем авторов. Неспроста сейчас активно экранизируются все знакомые (пусть даже зачастую только старшему поколению) сказки — от Ильи Муромца до «Сказки о потерянном времени». Таким образом, в принципе, передача традиции происходит — нынешние дети будут знать эти истории в такой киноинтерпретации. С другой стороны, возможно, сейчас именно эти истории и эти авторы резонируют с режиссерским ощущением окружающей действительности.

Вы не говорите о личном. Почему, по-вашему, зрителям и прессе так интересно знать, как живет артист? Чтобы пробраться в его частное закулисе? Или потому, что они проецируют роли на человека, который их играет, и ищут схожесть?

Думаю, что это в принципе в человеческой природе. Нам любопытно все, что связано с теми, кто вокруг нас. Нам хочется знать, «а как у других», мы любим сравнивать себя и остальных, ориентироваться на чужой успех, брать с кого-нибудь пример и так далее. Да просто посплетничать, посудачить — это ведь тоже в глубинной природе человека.

О чем вы сейчас мечтаете? Мечтаю о том, чтобы в мире наступил мир.

ПОСПЛЕТНИЧАТЬ, ПОСУДАЧИТЬ — ЭТО В ГЛУБИНЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ

готовится к выходу, кроме того, что вы в них снялись? Это две абсолютно разные истории — и жанрово, и сюжетно. «Резервация» — это

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Что такого дает вам театр, чего не может дать кино? Ведь после выпуска вы с однокурсниками создали свое объединение Le Cirque de Charles La Tannes.

Театр, в отличие от кино, дает возможность погружаться в процесс изучения предмета. За время репетиций вы можете разбирать тему на мельчайшие атомы с комфортной для вас скоростью, а после того, как собрали эти атомы в роль или в спектакль, вы

все еще имеете возможность менять готовую структуру, доводить ее до совершенства. В кино же время стоит гораздо дороже, и на раскачку его отводится гораздо меньше, а все, что снято и смонтировано, зафиксировано и будет неизменным.

В вашем интервью 2024 года прочла, что вы ни разу не были в Душанбе после того, как в детстве переехали в Россию. Почему? Не хочется возвращаться к прошлому?

Как-то не складывалось просто. То времени не было, то денег. На самом деле как раз два года назад я туда наконец-то съездил.

Когда Дмитрия Брусникина не стало, новых «брусникинцев» в Школе-студии МХАТ продолжила обучать его вдова Марина Брусникина. Вы и преподаете «брусникинцам», и сам из их числа. Что отличает эту школу? Школа-студия в целом и мастерская Брусникина в частности старается

создавать такие условия для своих студентов, при которых они смогут питаться силой, хранящейся в культурной традиции тех, кто был до нас, созреть как уникальная «штучная» творческая единица и стать теми, кто принесет в эту самую традицию и культуру что-то свое, новое, такое, что можно будет передавать дальше.

Клуб «Вашингтон Кэпиталз» опубликовал трогательное видео, в котором капитан команды Александр Овечкин обращается к коллегам с прощальной речью: «Это будет мой последний год. Это грустно, но что есть, то есть».

Александр Овечкин официально объявил, что нынешний сезон станет для него последним в сильнейшей лиге мира, именно 5 октября. В этот день в 2005 году он дебютировал в НХЛ. Ровно 21 год спустя форвард, как настоящий капитан, величайший снайпер в истории мирового хоккея, первым сообщил об этом партнерам. В принципе Александр наконец-то официально озвучил то, о чем судачили весь последний год. Еще накануне чемпионата,

на предсезонной пресс-конференции, хоккеист твердо заявил: — Я русский. Как только закончу играть в хоккей, останусь там, в России, буду там жить. Как и моя семья, дети. Мой дом — Россия, а Вашингтон — мой второй дом. Овечкин покинет НХЛ в статусе абсолютной легенды. Но он уникален не только как хоккеист. Александр популярен в двух мировых столицах: Москве и Вашингтоне. В чем же заключается его феномен? Прежде всего, его полюбили за широту души, живую эмоциональность и ценности. Это глубоко семейный человек, который после очередного великого достижения в первую очередь вспоминает про родителей, обращается к маме

и папе по-русски в интервью американскому репортеру, а сразу после игры, взяв в охапку сыновей, спешит домой. Как любой русский, Овечкин умеет праздновать. Он никогда не играет в святошу, не надевает скучную маску профи, оставаясь таким беспечным простаком.

СПОРТСМЕН ОЗВУЧИЛ ТО, О ЧЕМ УЖЕ СУДАЧИЛИ ВСЬ ПОСЛЕДНИЙ ГОД

Ови такой один

В чем причина сверхпопулярности российского хоккеиста

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

КИРИЛЛ КАПРИЗОВ
РОССИЙСКИЙ ХОККЕИСТ,
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН,
НАПАДАЮЩИЙ НХЛ
«МИННЕСОТА УАЙЛД»



Он просто лучший! Лучший по голам — в овертаймах, в пустые ворота, в равных составах, в большинстве. Он побил все рекорды. Но он велик не только этим. Мне кажется, Ови знают все — в любой стране, любые люди. Даже те, кто не смотрит хоккей, знают, кто такой Овечкин. Это просто поразительно. Здорово видеть, что он пока продолжает играть, — ему ведь уже 41! Это просто невероятно!

После стольких лет вдали от дома Александру Овечкину хочется уделять больше времени близким



132

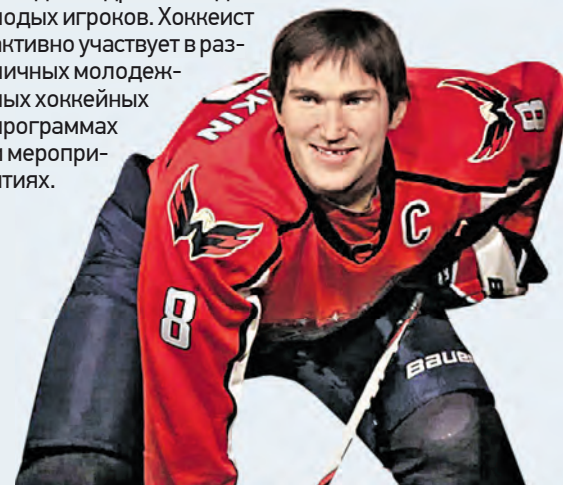
на такой процент выросла цена самых дешевых билетов на матч «Вашингтон Кэпиталз» в регулярном чемпионате НХЛ.

Зуб он вставлять не хочет, одевается не с иголки, предпочитая широкий костюм и галстук набекрень, Ови не сходит с ума на тему здорового образа жизни и правильного питания, принимая себя со всеми слабостями живого человека. И этим вроде бы небожитель Овечкин близок простому русскому народу. В Александре нет ни капли снобизма и высокомерности, он никогда не выставляет себя привилегированной особой, хотя по своему статусу таковой является. После завоевания Кубка Стэнли в 2018 году он праздновал месяц, а в следующем сезоне «выбил» 50 шайб.

А чем же Овечкин близок американцам? Мощнейшая харизма, на которой можно сделать кучу денег. При всей простоте Овечкин обладает колоссальной узнаваемостью, чем давно пользуются и «Вашингтон», и НХЛ, и различные бренды. Ови — золотая жила для американского бизнеса, причем в различные активности (от приготовления пиццы до рекламы часов) россиянин интегрируется без каких-либо проблем. Хоккеист воплотил в жизнь американскую мечту, став человеком, который изменил все — такие истории на Западе обожают. А еще там обожают, когда кто-то не-

А ВЫ И НЕ ЗНАЛИ

- В «Динамо» Александр Овечкин выступал под 32-м номером, а в «Вашингтоне» взял 8-й — в честь матери, Татьяны, которая под этим номером завоевала олимпийское золото в составе сборной СССР по баскетболу.
- Старший брат Сергей погиб в автокатастрофе, когда Александру было 10 лет. Именно Сергей привил ему любовь к хоккею. В 25 лет Овечкин набил татуировку в память о брате: «Sergey, you are always in my heart» («Сергей, ты навсегда в моем сердце»). Своего старшего сына он назвал Сергеем.
- Знаменитый хоккеист перед началом игры разговаривает со своими клюшками. А его коллекция клюшек с автографами звезд хоккея насчитывает более 60 экземпляров.
- В честь Овечкина назван астероид 257261 Ovechkin. Его открыл российский астроном Леонид Еленин в марте 2009 года, а имя присвоили в 2014 году.
- Овечкин стал вторым хоккеистом (после Уэйна Гретцки), чья восковая статуя появилась в Музее мадам Тюссо (на фото).
- Благодаря своим выдающимся достижениям в НХЛ и на международной арене Овечкин служит примером для подражания для молодых игроков. Хоккеист активно участвует в различных молодежных хоккейных программах и мероприятиях.



ДЕНИС ВОРОШИЛОВ/РИА НОВОСТИ

сется к уникальному достижению, по пути сокрушая прежние рекорды столетней лиги, за которыми тщательно следят многочисленные статисты. В Овечкине удивительным образом сочетаются эпичность фигуры с простотой характера — поэтому он близок совершенно разным людям по обе стороны Атлантики. Поэтому с его популярностью даже в США не сравнятся гениальные, но замкнутые в себе Макдэвид, Кучеров, Кросби, да и другие, слишком лоснящиеся звезды.

Заявление Овечкина меняет восприятие происходящего. Каждый выход на лед становится частью последней главы. Каждый гол — еще одна строчка в истории. Каждый домашний матч — возможность в последний раз увидеть великого снайпера в форме «Вашингтона». Овечкин еще не поставил точку. Но обратный отсчет уже начался. Для Северной Америки. В родном «Динамо» его ждут. В любой должности — от игрока до члена правления клуба. Об этом уже неоднократно заявляли в московском клубе. И сам Алекс заявлял, что мечтает последний раз взять клюшку в руки в большом хоккее именно в «Динамо».

ОЛЕГ ГОВОРОВ
vecher@vm.ru

ERIN HOOLEY/AP/TASS

Мечтаем встретить миллиардера

Как москвичи отправились в Антарктиду со 100 долларами в кармане

Путешественники Рустам Шукюров и Семен Соловьев отправились из Москвы в сторону Антарктиды, взяв с собой только 100 долларов. Правда, добрались они пока только до Грузии... «ВМ» узнала, как авантюристы планируют действовать дальше.

Путешественники взяли с собой паспорта и 100 долларов. Сейчас у туристов на руках осталось примерно 30 долларов (2500 рублей). Остальное они уже потратили на еду, дорогу и другие нужды. Правда, то, что парни планируют добраться до Антарктиды только с 100 долларами в кармане (8500 рублей), не совсем правда.

— По правилам нашего челленджа мы можем зарабатывать деньги. Подходят любые способы. Нельзя только пользоваться деньгами, заработанными на наших блогах, — объясняет Руслан. Конечная точка — ледяной континент. Но пока что туристы добрались только до Грузии, не без труда. — У нас не было палатки, спальника, еды, но мы справились. В одном кафе мы



Москвичи Рустам Шукюров (слева) и Семен Соловьев планируют на попутках добраться до Антарктиды. Они уже путешествовали автостопом по Ближнему Востоку

предложили бартер — сделать рекламу за блюда, но владельцы подумали, что мы смеемся над ними, — рассказал Семен. Сейчас у туристов уже есть теплые куртки, спальники, палатка, рюкзаки. Все этим подарили люди, которых они встретили в путешествии. Широка русская душа!

— Сейчас у нас есть даже посуда, аптечка и горелка. Когда мы были в Тольятти, мне позвонил подписчик и сказал: «Моя мама работает в аптеке. Подарите ей цветочек, и она соберет вам полную аптечку в дорогу». Мы так и сделали, — отметил Семен.

Там же, в Самарской области, у туристов получилось заработать деньги. Они съездили в де-

ревню, набрали там яблок и продали их за 6000 рублей. — Потом мы предложили одному человеку убраться в его квартире и смогли заработать еще шесть тысяч, — дополнил Семен. Словом, в родной стране план пока что работает.

ТУРИСТАМ ПОДАРИЛИ ЭКИПИРОВКУ И АПТЕЧКУ

А как будет в других? Что делать с языковым барьером, пересечением границ, отсутствием накопленных средств и заготовленной экипировки? В конце концов, далеко не во всех странах гостеприимный

КСТАТИ,

стоимость круизов на Антарктиду начинается от 8000 долларов (686 тысяч рублей) с человека (не считая перелета до Южной Америки, который обойдется минимум в 80 тысяч). В бюджет также нужно заложить специальное снаряжение, расширенную страховку, медицинское обследование.

менталитет. Проблемы уже начались. Блогерам не дали визу в Европу. Теперь их путь будет проходить через Грузию, Армению, Иран, Ближний Восток, Африку. Оттуда по морю нужно будет попасть в Латинскую Америку: большинство кораблей в Антарктиду отправляют из Аргентины или из Чили. А Антарктида — это территория со строгим контролем безопасности и экологии. И сесть «автостопом» на какое-то судно, плывущее на ледяной материк, едва ли возможно. Как же блогеры планируют справиться с этими трудностями? Четкого ответа нет — только авантюризм и оптимизм.

БЕЗ ПОДГОТОВКИ НИКУДА

Спортсмен и тренер Александр Камахин отмечает, что пешие путешествия — это не просто способ добраться из точки А в точку Б. Он сам не раз совершал походы к горным озерам, живописным водопадам, красивым ущельям и ледникам. Его любимый маршрут пролегает через Приэльбрусье. — Ты ощущаешь на себе каждый метр пути. Это романтическое приключение. Пока идешь, время замедляется. В итоге остаются насыщенные воспоминания. А уж какие потом снятся сны! — делится Александр Камахин. По словам опытного туриста, чтобы путешественнику было комфортно в таком приключении, нужна специальная экипировка. В этот список входят одежда, обувь, рюкзак, палки, а также некоторые дополнительные аксессуары. Одежда должна быть многослойной, чтобы она сохраняла тепло и чтобы была возможность легко ее снять. При себе надо иметь кепку, перчатки. Туристу нужно надеть лонгслив и удобные штаны.

— Все элементы гардероба должны быть ветрозащитными и непромокаемыми. Обувь нужна специальная походная, не для бега и не для фитнеса. Палки для трекинга станут вашим помощником — дополнительной опорой, которая сохраняет силы. В рюкзаке обязательно должны быть дождевик, гидратор с клапаном, запасные вещи, аптечка, фонарь, свисток, спички, еда и очки. Этот набор даст возможность наслаждаться долгим пешим походом и сохранить свое здоровье, — рассказывает Александр Камахин. Конечно, пешие путешествия требуют финансовых затрат. Не стоит забывать и о том, что такое приключение — это не прогулка в парке возле дома: нужна отличная физическая подготовка.

— Я всегда готовлюсь, тренируюсь, изучаю местность, доступные карты. Главное — помнить: деньги и покупка одежды — это еще не гарантия отличного похода, пока вы не готовы физически, — заключает Александр Камахин.



Спортсмен и тренер Александр Камахин во время своего восхождения на Эльбрус

15

тысяч километров — расстояние по прямой от Москвы до Антарктиды. Реальный маршрут будет длиннее в два раза.

ЧТО НУЖНО ПРИОБРЕСТИ ДЛЯ ПЕШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ

- **Одежда:** от 4 до 32 000 рублей
- **Обувь:** от 6000 до 50 000 рублей
- **Палки для трекинга:** от 1500 до 34 000 рублей
- **Дождевик:** от 100 до 7000 рублей
- **Питьевая система с клапаном:** от 450 до 3500 рублей
- **Аптечка:** от 800 до 4000 рублей
- **Фонарь:** от 500 до 20 000 рублей
- **Свисток:** от 500 до 1500 рублей
- **Спички:** от 5 до 40 рублей
- **Очки:** от 2000 до 35 000 рублей
- **Палатка на двоих:** от 8 до 80 000 рублей
- **Спальник:** от 2 до 30 000 рублей

В итоге средняя сумма набора экипировки на одного человека обойдется в среднем в 130 000 рублей.

— Трудности? Мы этому рады и даже сами стараемся попадать в какие-то приключения, чтобы сказать жизни «да». Мы уже путешествовали автостопом по Пакистану и Афганистану, это было очень увлекательно. Антарктида — наша конечная цель, но ее дело не ограничивается. У каждого из нас

есть список из десяти мечтаний, которые мы каким-то образом должны реализовать в путешествии. Одна из таких — встретиться с президентом какой-либо страны, а также познакомиться с миллиардером из Монако.

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА,
АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

НИКИТА БЕССАРАБОВ
N.BESSARABOV@VM.RU



«ВМ» накануне Дня мигрирующих птиц поговорила с орнитологом Еленой Черновой о пернатых, которые перестали следовать биологическим программам и отказываются куда-либо улетать из Москвы.

Наша задача — помочь этим птицам выжить в холода. — Начинать подкармливать их надо, когда установятся низкие температуры, — говорит эксперт. — Прежде всего в помощи нуждаются мелкие воробьиные: синички, снегири... Это та мелкая крылатая публика, которой в лесопарках и в старых зеленых дворах больше всего. Они будут очень благодарны, если вы решите снабжать их несолеными семечками, салом, зернышками. Желаете побаловать птиц? Тогда можно дать им крошеное яйцо. Это лакомство, от которого за пару секунд в кормушке ничего не останется.

Мы пошутили: не надо ли им еще и креветок с лобстерами подкинуть. И получили неожиданный ответ.

— Креветки — тоже вариант. Птицы от них не откажутся. Из других деликатесов — каша из насекомых. Это лакомство можно купить в зоомагазинах. Главное — не перегибать палку с «закусками».

— Наши знакомые из Битцевского лесопарка находили в кормушках сникерсы, чипсы, конфеты, колбасу. Это то, чем точно кормить птиц не нужно.

Что касается хлеба, то его, как и печенье, в небольших количествах давать можно. Уткам, например, страшно нравится его вкус. Для них он почти как для нас — пирожные. Но пользы для здоровья от него мало.

Никита Бессарабов любит смотреть, как деревья растут сквозь асфальт. Учился на социолога, но вникать в потребности зверей и птиц, которые живут в городе, ему интереснее. Дружит с биологами: они научили его по писку отличать комаров одного вида от другого. В рубрике «Мотылек» он рассказывает о взаимоотношениях человека и природы.



Утки прописались

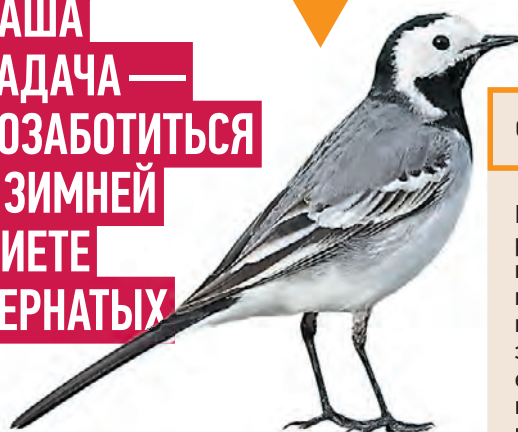
В столице для птиц безопасно: здесь не стреляют, не так много хищников, вода не замерзает. Значит, для утки всегда есть еда. А если все так хорошо, то зачем ей куда-то лететь? Значительная часть подмосковных уток остается зимовать у нас. Как правило, у них формируются устойчивые тусовки, привязанные к тем или иным локациям. Это работает по принципу: «мы всегда зимовали под Братевским мостом, значит, и в этом сезоне полетим туда же».

Птицы-москвички от креветок не откажутся

Сидела на трубе

Периодически зимой в Москве случаются чудеса. Птиц обнаруживают в самых неожиданных местах. Например, несколько лет назад в канализационном коллекторе нашли трясогузку. Насекомоядная птичка каким-то образом прожила там до середины зимы и, в общем-то, прекрасно себя чувствовала. Она нашла место, где много насекомых и, вероятно, подумала, что смысла лететь куда-то еще нет. К сожалению, никто не может точно сказать, насколько решение этой смелой птички оправдалось, смогла ли она дожить до весны. В любом случае попытка была хорошая.

НАША ЗАДАЧА — ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗИМНЕЙ ДИЕТЕ ПЕРНАТЫХ



Припозднились

Каждый год при изучении миграционных процессов вскрываются интересные проблемы и необычные тенденции. Со стрижами, в принципе, все лето было много проблем. И улетали они странно. В норме вменяемый стриж летит на вторую неделю августа. В этом году было несколько случаев, когда ослабевших птиц подбирали в конце августа и середине сентября.

ФАКТ

Главная проблема всех оказавшихся на территории мегаполиса птиц — стекла. Численность пернатых, которые разбиваются ежегодно о стеклянные зеркальные поверхности, исчисляется в миллиардах. Способы решения этой проблемы уже, в принципе, известны: есть специальные стекла с ультрафиолетовым покрытием, видимым именно для птиц. Наклеив такую пленку на окно, можно создать пернатым видимую преграду.



Есть чем поживиться

Чайки тоже перестают куда-либо улетать из столицы. Причины те же: есть открытая вода, можно охотиться. А еще есть мусорные баки, на которых они с большим удовольствием кормятся. Там много еды, которая не убегает и вообще не требует никаких усилий.

Грачи еще прилетят

Вы, разумеется, помните картину «Грачи прилетели». Так вот, сейчас они в Москву летят осенью, а не весной. Гнездиться у нас эти птицы перестали. Зато им нравятся тут зимовать — корма в Москве больше.

Друзья из Китая

Дружба с Китаем, судя по всему, не проходит даром. В Москве поселились утки, которые тут от роду у нас не появлялись. Уже несколько лет в столице зимуют и даже начали гнездиться китайские утки-мандаринки.

Хотите задать вопрос автору рубрики? Пишите ему на личную почту

N.BESSARABOV@VM.RU

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

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

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

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

Недавно социальные сети заполнил новый тренд — молодые люди жалуются на то, что чувствуют апатию и опустошение после приема магния. «ВМ» разбиралась, может ли добавка вызывать депрессию.

Интернет полон жалоб на отсутствие эмоций и энергии, опустошении и на невозможность встать с кровати после приема магния. Хотя вообще-то считается, что эта БАД как раз помогает бороться с апатией и тревогой. Неужели пищевая добавка вопреки обещаниям производителе-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИРИНА НИМ
ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ, СУПЕРВИЗОР



Переживание может быть совершенно реальным, даже если человек ошибается в его причине. Поэтому не стоит говорить: «Ты все придумал». Гораздо полезнее разобраться, что именно он чувствует, когда возникает дискомфорт, почему ощущения связаны именно с магнием. Тренды в соцсетях могут влиять на то, как человек объясняет свое состояние, но это не означает, что само состояние выдуманно.

тывать неприятные ощущения, но не всегда правильно определяют их причины. Может работать ноцебо-эффект (явление, при котором безвредное средство или процедура вызывают ухудшение самочувствия или побочные эффекты из-за негативных ожиданий человека). Если человек заранее ожидает, что препарат вызовет слабость, тревогу или опустошение, он начинает внимательнее прислушиваться к организму и сильнее замечать изменения своего самочувствия, — объясняет Ирина. — А соцсети дают подростку готовый сценарий для объяснения своего состояния. Увидев десятки похожих историй, он думает: «Значит, со мной происходит то же самое». Хотя чужой опыт вовсе не является

доказательством того, что с вашим организмом происходит то же самое.

Так ли страшен зверь?

Дефицит магния в организме способен негативно влиять на многие органы и системы: он может стать причиной повышенной тревожности и раздражительности, ухудшить течение таких заболеваний, как

НЕОБХОДИМО СДАТЬ АНАЛИЗЫ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ЭЛЕМЕНТА

артериальная гипертензия, сахарный диабет и бронхиальная астма. — Мы не можем синтезировать это вещество самостоятельно и должны получать его из пищи, — объясняет врач-эндокринолог Ирина Царская. — Врач может

заподозрить дефицит по симптомам и наличию факторов риска, для более точной диагностики могут использоваться анализы крови. Для восполнения недостатка магния предпочтительнее использовать его органические соли — цитрат и хелат. Прием таких добавок по назначению врача действительно помогает снизить тревожность, улучшить качество сна и стабилизировать настроение. — Но при бесконтрольном приеме

препаратов может возникнуть гипермагниемия, — предупреждает медик. — Симптомы включают слабость, сонливость, тошноту, снижение давления, нарушения сердечного ритма. Некоторые формы магния также обладают слабительным эффектом. Поэтому перед началом приема добавок необходимо обязательно проконсультироваться со специалистом. Врач оценит состояние вашего здоровья, примет решение о необходимости приема, подберет правильную форму и дозировку, а также исключит противопоказания.

ДРУГИЕ ПОПУЛЯРНЫЕ БАДЫ

В последнее время многие биологически активные добавки стали популярны в социальных сетях. Однако популярность — не значит эффективность или безопасность. Тем не менее это не останавливает пользователей соцсетей.

1

■ **Омега-3 (1).** Одна из самых популярных добавок. БАД содержит полиненасыщенные жирные кислоты, которые поддерживают работу сердца, мозга и глаз. Однако бесконтрольный прием повышает риск кровотечений, замедляет заживление ран, ведет к проблемам с ЖКТ.

■ **Коллаген (2).** Популярная пищевая добавка. Некоторые кофейни даже начали добавлять его в напитки. По заверению продавцов, коллаген

улучшает состояние кожи, поддерживает суставы, укрепляет кости. Однако в желудке коллаген расщепляется, что делает прием малоэффективным.

■ **Пептиды (3).** Их добавляют не только в уходную, но и в декоративную косметику — например, в помаду. По заверению производителей, они стимулируют естественные процессы обновления, повышают упругость кожи и разглаживают морщины.

Магний манит нытиков?

Может ли популярная добавка вызывать апатию

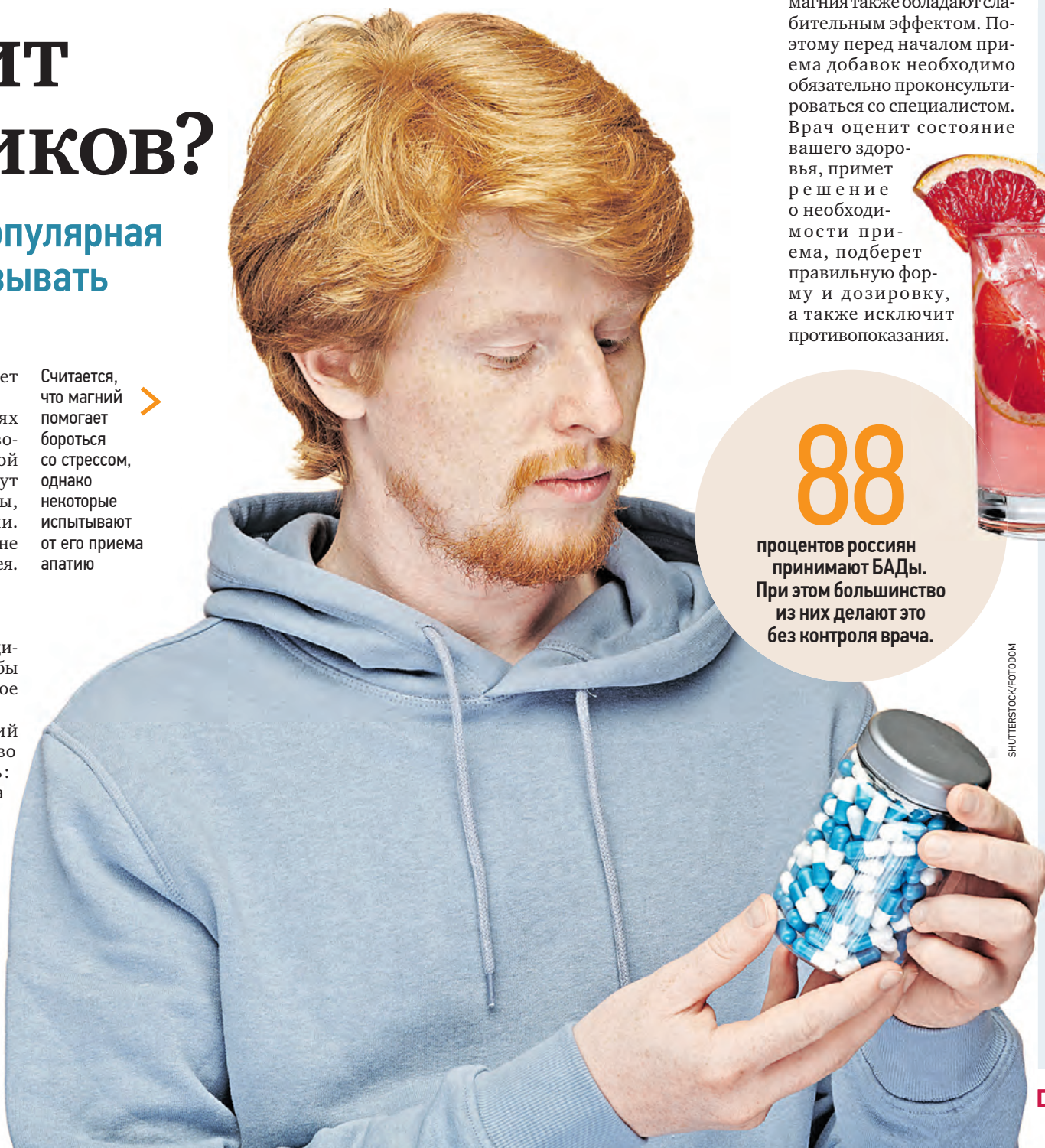
лей действительно может привести к депрессии? Кстати, в комментариях к подобным жалобам говорится, что от приема этой БАД действительно могут быть побочные эффекты, это указано в инструкции. Вот только числятся там не апатия, а тошнота и диарея.

Считается, что магний помогает бороться со стрессом, однако некоторые испытывают от его приема апатию

Стадное чувство

Среди молодежи в принципе распространены жалобы на здоровье и мнительное настроение.

— Иногда медицинский термин как бы дает право обоснованно сказать: «Мне тяжело, мне нужна помощь», — объясняет психолог Ирина Ним. — За такими историями не обязательно стоит эгоистичное желание привлечь к себе внимание любой ценой. Иногда это лишь способ неуверенного человека получить поддержку. По словам эксперта, сложившуюся в интернете ситуацию сложно назвать просто модой на депрессию. — Молодые люди действительно могут испы-



88

процентов россиян принимают БАДы. При этом большинство из них делают это без контроля врача.



2

SHUTTERSTOCK/PHOTOBOX



3

Подготовила
АГАФИЯ БЕЛЯКОВА
vecher@vm.ru

ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
T.EREMENKO@VM.RU



На больших экранах идет лента «Особый пациент» Вячеслава Рогожкина. Фильм бережно поднимает острые темы.

По сюжету талантливый пластический хирург Андрей Берладин (Владислав Абашин) вынужден взяться за сложный и громкий случай — восстановить военному (Сергей Гороб-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЯЧЕСЛАВ РОГОЖКИН
РЕЖИССЕР



Это метафоричная история. Она даже немного фантастичная. Не это главное. Главное — донести проблему: зло рядом, ближе, чем можно вообразить. Оно не щадит никого — даже сильный перед ним не устоит, а слабого человека уничтожает мгновенно.

Киноленты дают возможность их создателям поговорить со зрителями не словами, но образами. Если в расцвет осени вы поддались настроению поразмышлять над большими вопросами и прикоснуться к серьезным темам, то самое время идти в кино. Обозреватель «ВМ» Татьяна Еременко предлагает читателям посмотреть новые фильмы, дающие пищу для рассуждений и дискуссий.



ПРЕСС-СЛУЖБА КИНОКОМПАНИИ «НАРО ПРЕМЬЕР»

Врачебные тайны

Владислав Абашин сыграл пластического хирурга Андрея Берладина в фильме «Особый пациент»

ченко) лицо, изуродованное взрывом. Задача осложняется тем, что у клиники нужного оборудования, а сам пациент настроен пессимистически. К тому же старшая медсестра Александра (Ольга Смирнова) часто отвлекается, ведь она погружена в переживания за сына, ушедшего добровольцем. Разбираясь с препятствиями, возникшими на пути к прорыву или провалу в карьере, Берладин проясняет тайну из своего про-

шлого. А еще знакомится с Машей (Милана Ломя). И его мировоззрение, которое казалось незбылемым, начинает меняться. Этот фильм из тех, где ключевые события остаются за кадром, а в ленте герои

стараятся их осмыслить и вписать в свою жизнь. Внутренние изменения персонажей — масштабнее внешних. И актеры отлично это отображают. При этом в сценарии много неожиданных поворотов, которые набирают обороты ближе к развязке. Картина подойдет зрителям, готовым к диалогу и встрече с мнением, отличным от собственного.

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ ФИЛЬМА ОСТАЮТСЯ ЗА КАДРОМ

СЕЙЧАС НА ЭКРАНАХ



Кадр из фильма «Это все она!», где главные роли исполнили Марина Васильева (слева) и Анастасия Белова

Битва моторов

2026. Реж. Илья Маланин

Начало XX века. Автолюбитель Андрей Нагель (Иван Янковский) и инженер Дмитрий Бондарев (Юра Борисов) разрабатывают автомобиль «Руссо-Балт». Доказать жизнеспособность проекта им предстоит на Ралли Монте-Карло.

Это все она!

2026. Реж. Даша Чаруша

В свои 30 Василиса понимает, что ее талантливое детство осталось где-то далеко позади. И тут воображаемая подруга Мальвина толкает девушку на поиски Стасика — любви всей ее жизни, который смог добиться всего, о чем мечтал.

Над вечным покоем

2025. Реж. Светлана Проскурина

Авторское кино про соцработника Риту, которая помогает всем нуждающимся. Но ее жизнь начинает рушиться после того, как ее сын оказывается в ситуации, которая становится причиной гибели человека.

Барбоскины. 15 лет вместе

2026. Реж.: Анна Миронова, Константин Бронзит

На даче семейства Барбоскиных героям предстоит разгадывать загадки, выполнять нестандартные задания и принимать гостей. И конечно же, не обойдется без традиционных семейных застолий.



ТЕЛЕКАНАЛ «РОССИЯ»

Кадр из мультфильма «Барбоскины. 15 лет вместе»: полюбившиеся детям герои соберутся на даче

ЧАСТНОСТИ

Строительство и ремонт

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

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

- Замена замков. Т. 8 (906) 797-87-01
- Ремонт окон. Т. 8 (999) 674-95-54

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР
Дмитрий
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
8-967-026-88-87

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-12
- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71
- Парикмахер на дом. Т. (995) 505-69-06

Юридические услуги

- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

Профессиональные ЮРИСТЫ

Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?

Срочная защита. Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.

Бесплатная консультация
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

Недвижимость

- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08

- 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
- Купим квартиру Т. 8 (999) 082-33-18

Работа и образование

- Гардеробщицы в медучреждения. Т. 8 (926) 505-05-50, 8 (925) 936-21-17

Искусство и коллекционирование

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

- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09

МУЗЕЙ старинной книги
ДОРОГО КУПИТ
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

КОМИССИОНКА НА ШАБЛОВОКЕ!
ПЛЮШКИН
ПОКУПАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ
СССР - АНТИКВАРИАТ И МНОГООЕ ДРУГОЕ!
✓ ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ
✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
✓ СРАЗУ РАСЧЕТ НА МЕСТЕ
ЗВОНИТЕ - ДОГОВОРИМСЯ!
+7 (926) 489-85-05 ул. Шаболовка, 69/32
- ВЕЩИ С ИСТОРИЕЙ - В НОВОЙ ЖИЗНИ -
● Покупаем все. Т. 8 (926) 803-60-43
● Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

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

Куплю, самовар, икону, старинные монеты и награды, значки, архивы, автографы. Статуэтки из фарфора, чугуна и бронзы. Восточный антиквариат, будду. Форму генералов и адмиралов, трофеи ВОВ атрибутику СССР, КГБ. Т. 8 (916) 809-01-04

- 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

На правах рекламы

Подарок для «вредной»
Натали Сергеевны

Иногда в транспорте услышишь что-нибудь этакое, и пробирает до слез. Вот на Пресне недавно дед вез внука домой из школы.
— За что тройка-то, Митька? — спрашивает дед,

— Ну не скажи. Она нужна, таблица-то эта. У меня вот, помню, на 8 таблица не шла.
— Да зачем она нужна кому-то?
— Ну смотри. Есть у тебя, скажем, три друга. Если я тебе дам 500 рублей, сможешь ли ты купить на эти деньги всем нам троим по шоколадке, если каждая стоит 100 рублей?
— Да не буду я ничего покупать! — Митька злится всерьез. — Матюха шоколад не ест, у него живот болит. А с Серым мы поссорились. Я лучше калькулятор Натали Сергеевны куплю.
— А ей он зачем? — переспрашивает дедушка улыбаясь.
— Так она спрашивает одно и то же: а сколько будет 7 на 8 или 8 на 9. Сама не помнит, наверное. Подарю ей...
...День учителя был на днях. Сил вам, наши дорогие!



внешне — вылитый Паганель.
— Дая перепутал. И вообще. Если бы мне сказали, что надо будет таблицу умножения учить, я бы вообще в эту школу не пошел! Ее из вредности спрашивают, — жалуется внук.

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

СКАНВОРД



Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

СМАЗКА ДЛЯ ВЗЯТОЧНИКА	↓	ВО ЧТО ПИОНЕРЫ ДУДЯТ?	↓		↓	СМОТРИТЕ ФОТО	↓	САМОЕ ПОБЕДО- НОСНОЕ ИЗ МУЖ- СКИХ ИМЕН
↙	СВИ- НИНА В ЯИЧ- НИЦУ	↘			↙			↗
		НУЛЕВОЕ ОЧКО НА РУЛЕТКЕ				«РУБИЛЬНИК» ДЛЯ СЛЕСАРЯ		СПО- СОБ УБИЙ- СТВА ИЗ ПО- ВЕСТИ «ЭТЮД В БАГ- РОВЫХ ТОНАХ»
↙		↙			↙			
	СТВОРКА СЕРДЕЧНОГО ЗВУЧАНИЯ		НЕ ТОЛЬКО ШИРМА, НО И ДИАФРАГМА			«САМОЛЕТ» ДЛЯ МЭРИ ПОППИНС		
↙				ЗАБОТ	↗			
	КАМЕНЬ, ИЗ КАКОГО ДЕЛАЮТ ЛУЧШИЕ КИТАЙСКИЕ ФИШКИ ДЛЯ ИГРЫ В РЭНДЗЮ		СИНОНИМ ЭКВИВАЛЕНТА	↘	«ОДНО- ГО ЦВЕТА КОЖИ»	ШТАНЫ БУДЕ- НОВЦА	ТЮЛЕ- НЫЙ ПЛЯЖ	ЧТО УНИЧТОЖАЕТ АГРЕГАТ ПО ВЫ- ПЕЧКЕ ПИРОГОВ В МУЛЬТФИЛЬМЕ «ПОБЕГ ИЗ КУРАТНИКА»?
↙	МАСТЕРСКАЯ ХУДОЖНИКА	↘						
↙			ГЛАВНАЯ ПЕСНЯ СТРАНЫ	↘			ПТИЦА, «ПРИ- НОСЯ- ЩАЯ СЧАС- ТЬЕ»	ЧТО ПОДА- ЮТ РУ- КОЙ?
	ЧТО ПОТЕЕТ В ПАРИЛКЕ?	↘		КОМУ ПОДРАЖАЛ АНДРЕА ГВАРНЕРИ, СОЗДАВАЯ СВОИ ПЕРВЫЕ СКРИПКИ?				ПЕРУ- АНЦЫ ДАВНО УШЕД- ШИХ ДНЕЙ
↙			ЗАКУСКА ТРУБОЧКОЙ		ГОРОХ, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ФАЛАФЕЛЬ	↗		
	ЧТО ШОМПОЛОМ ЧИСТЯТ?	↘			КТО ВЕЛИКОМУ ДАНТЕ СЕРДЦЕ ТРЕВОЖИЛ?		ЧЕМ ОТБИВА- ЕТСЯ ДЖЕНТЛЬ- МЕН?	ТОЛК ОТ СТРИЖ- КИ БА- РАНА
↙			КАКОЙ ВЕЛИКИЙ ФИЛОСОФ АНТИЧ- НОСТИ ПОГОРЕЛ НА ПОПЫТКЕ ВЫПУСКАТЬ ФАЛЬШИВЫЕ ДЕНЬГИ?	↘				СЛУЖИ- ТЕЛЬ САТАНЫ
«... ПАН- ДОРЫ»	«ДЕФЕКТ ПРОИЗНОШЕ- НИЯ»	↗			«ТРАВМАТИЧНЫЙ ИТОГ» АТАКИ ПСОВ	↘		



АКЦИЯ

«Вечерка» предлагает принять участие в фотоакции «По Москве шагает осень» и поделиться яркими моментами этой золотой поры с другими читателями.

На фотографии — поэтесса Анастасия Титова. Автор снимка — поэтесса и фотограф Дарья Трефилова.
— Москва — музей под открытым небом, — рассуждает в письме «Вечерке» Анастасия. — Гулять по ней никогда не надоедает, ее можно изучать бесконечно. И вот мы с приятельницей Дарьей приехали на Авиамоторную смотреть первые дома соцгородка Дангауз-ровка. Городок этот был построен почти 100 лет назад, в 1928–1934 годах. На фо-
то — дом Ударников завода «Компрессор», возведенный по проекту Николая Дмитриевича Молокова в стиле конструктивизма. Читательница «ВМ» отметила, что ее детство прошло не в Москве.
— Однако мы жили в таком же конструктивистском доме. Помню, как дедуля сам делал в квартире ремонт после обмена. Поэтому, гуляя по таким дворам в столице, я чувствую что-то родное каждый раз! — поделилась эмоциями Анастасия.

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