

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»



ЛЕТНИЙ ОТПУСК: ПРИШЛО
ВРЕМЯ БРОНИРОВАТЬ ТУРЫ **с. 13**

21 января 2026 года
№ 5 (1853)

СРЕДА

Еще светлее и просторнее

В столицу поступило 400 электробусов нового поколения. «Вечерка» прокатилась по маршрутам, пообщалась с пассажирами и узнала о преимуществах этого транспорта

с. 2



20 января. Москвичка Ольга Мануйлова выходит из электробуса нового поколения. Фото: Пелагия Замятина

”



Мэр Москвы
**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН**

Одобрели три проекта комплексного развития территорий для Программы реновации. Планируется построить около 209 тыс. кв. м жилья. На реорганизуемых участках общей площадью 10,8 га сейчас расположены устаревшие объекты. Новые квартиры получат порядка 4,5 тыс. человек. **с. 3**

Погода

—8

☾ —12

Завтра температура воздуха снова начнет опускаться, будет идти снег. В выходные в столице похолодает до —21 градуса ночью.

Деньги

Январь радует скидками

В столичных сетевых магазинах и на маркетплейсах стартовал сезон традиционных зимних распродаж. Самое время отправиться на шопинг! «Вечерка» вместе с экспертами разбиралась, что можно выгодно приобрести сейчас, а на какие товары не стоит обращать внимания **с. 8**

Повышаем баллы

Пять важных вопросов об изменениях в порядке сдачи ЕГЭ **с. 7**



Школьница Арина Кондакова готовится к экзамену. Фото: Александр Кочубей

О, нравы

ПРОДАЮТСЯ ОБЪЯТИЯ

Сегодня в мире отмечают День объятий. Корреспондент «Вечерки» провела эксперимент: оставила в интернете необычное объявление с предложением за 1000 рублей встретиться с человеком, обнять его и, если необходимо, выслушать. Вот что из этого получилось **с. 14**



Shutterstock/FOTODOM

Дверь дает зеленый свет

Как выглядит электробус нового поколения и чем он уникален

В столицу поступило 400 электробусов нового поколения. «Вечерняя Москва» прокатилась на одном из них и пообщалась с пассажирами.

Современные экологичные «КаМАЗы» модели 52222 уже обслуживаются на девяти эксплуатационных площадках Мосгортранса. Электробусы нового поколения разработаны на основе опыта эксплуатации более ранних моделей и обратной связи от пассажиров. — С 2018 года активно заменяем автобусы на электробусы в Москве. Благодаря современному экологичному транспорту поездки по городу становятся комфортнее и безопаснее, — рассказал заместитель Мэра Москвы по вопросам транс-

МЫ в соцсетях



20 января. Москвичка Анна Гуминская в электробусе новой модели на севере Москвы. Фото: Пелагия Замятина

порта и промышленности Максим Ликсутов. — С начала эксплуатации электробусы нового поколения проехали уже более 4,2 миллиона километров и показали свою надежность в использовании. Продолжим развивать сеть экологичных маршрутов наземного транспорта, как поручил Сергей Собянин.

В электробусах нового поколения для большего комфорта пассажиров была переработана планировка салона, отведены места для ручной клади и изменена конструкция дверей. Кроме того, накопительная площадка теперь увеличена на 15 процентов, что сделало электробус более просторным и удобным.

— Современные электробусы менее шумные и более комфортные. В них удобные сиденья, а также есть возможность подзарядить свой телефон в пути, что, безусловно, очень здорово. Также важно, что электробусы экологичные и не загрязняют окружающую среду, — сказала пассажирка электробуса нового поколения

Анна Гуминская. — Я люблю наземный транспорт больше подземного и часто строю свои маршруты так, чтобы прокатиться на электробусе, даже если это займет больше времени. Иногда в поездке я захожу на портал «Узнай Москву», и у меня получается самая настоящая экскурсия. Я узнаю много нового о городе

и достопримечательностях, которые проезжаю.

Более эффективной стала и климатическая система, а открытие и закрытие дверей сопровождается световой индикацией в виде полосок: зеленая при открытии дверей, а красная — при их закрытии.

— Мне нравятся электробусы за их скорость и плавность, — рассказала пассажирка электробуса нового поколения Ольга Мануйлова. — Кроме того, хочу отметить удобное открывание дверей, которые распахиваются, не мешая пассажирам при выходе.

Москва, первой в России начав строить современные электробусные парки, сегодня обслуживает этот транспорт на 12 площадках Мосгортранса. В 2022 году в ТиНАО открылся первый

Переработана планировка, есть места для ручной клади

в России и крупнейший в Европе парк «Красная Пахра». Тогда экологичные машины вышли на маршруты в Новомосковском и Троицком административных округах. В 2023 году появились парки «Митино» (обеспечивший маршруты в 20 районах столицы и двух подмосковных городах) и «Салтыковка» (для маршрутов на востоке города).

Благодаря новым поставкам электробусов и развитию сети зарядных станций в городе будет открыто больше маршрутов для этого экологичного транспорта. Каждое транспортное средство соответствует самым строгим стандартам безопасности и уровню сервиса.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
vecher@vm.ru

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина». 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва». 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва». 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. В. Шарпауд Шарпауд Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Анна Балюк Редакционный совет Сергей Серков (заместитель главного редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зерников (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Янина Портнова (заместитель главного редактора), Анна Балюк (шеф-редактор газеты «Москва Вечерняя»), Елена Мотренко (заместитель шеф-редактора утреннего выпуска), Вероника Ушакова (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)

VM.RU

Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru
Рекламная служба E-mail: reklama@vm.ru
Тираж 500 000 экз. Отпечатано: АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5в.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 20.01.2026, 22:00. Дата выхода в свет 21.01.2026, № 5 (1853).

Средняя аудитория одного номера — 644 900 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2025)

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

Чем оснащен современный городской транспорт



По данным mos.ru



14 февраля 2024 года. Помощник юриста Елена Степанько на фоне новых домов Головинского района. Фото: Анатолий Цымбалюк

Общая площадь квартир составит свыше 127 тысяч квадратных метров

Новые районы для москвичей

Две программы реновации реализуют на трех земельных участках

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото справа) рассказал о строительстве дорог в Хорошевском районе столицы и утвердил три проекта комплексного развития территорий.



легают вдоль путей Московского центрального кольца между станциями «Зорге» и «Панфиловская». Особенностью этого участка станет застройка жильем и сопутствующими объектами для новоселов по программе реновации. Здесь решено сохранить объект культурного наследия регионального значения — речь идет о сторожевом доме станции Серебряный бор Московской окружной железной дороги, построенного в 1903–1908 годах по проекту архитектора Александра Померанцева. Два других участка расположены вблизи крупных магистралей.

— Общая площадь новых квартир составит свыше 127 тысяч квадратных метров. В результате реализации этих проектов комплексного развития территорий современное жилье получат около 4,5 тысячи человек, — отметили в столичной мэрии. Всего одобрено и находится в стадии реализации 160 проектов комплексного развития территорий общей площадью около 1,6 тысячи гектаров. — Это даст городу больше 31 миллиона квадратных метров недвижимости и откроет свыше 350 тысяч рабочих мест, — рассказал мэр в своем канале в мессенджере МАХ. Также вчера глава города рассказал о строительстве дорог в Хорошевском

районе. Их общая протяженность превысит два километра.

— При развитии города мы уделяем много внимания транспортной инфраструктуре. Строим как большие знаковые объекты, так и локальные дорожно-уличные сети. Один из примеров — в Хорошевском районе, — отметил Сергей Собянин. Специалисты реконструируют улицу Розанова от Хорошевского шоссе до 3-го Хорошевского проезда, а также сам 3-й Хорошевский проезд. Дополнительный выезд появится в сторону Хорошевского шоссе и станции метро «Беговая». Кроме того, работы затронут участок 5-й Магистральной улицы от Хорошевского шоссе до 2-го Хорошевского проезда. В районе построят два новых проезда.

— Проектируемый проезд № 6682 свяжет 3-й Хорошевский проезд и 5-ю Магистральную улицу, — рассказали в московской мэрии. — В свою очередь, Проектируемый проезд № 6684 обеспечит связь между Хорошевским и Звенигородским шоссе. Специалисты также обновят съезды на пересечении с Хорошевским шоссе и установят остановки городского транспорта. На всех дорогах появятся пешеходные переходы и велодорожки.

— После завершения работ проведут комплексное благоустройство, — добавил Сергей Собянин.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@ym.ru

ЗВЕРЬЕ МОЕ

У зоопарка теперь есть свой Снежок

■ Вчера на платформе «Активный гражданин — детям» завершился опрос по выбору имени для ягненка. Малыш родился в зоологическом саду в вотиине Деда Мороза — филиале Московского зоопарка в Великом Устюге.

В голосовании приняли участие более 7,9 тысячи человек. Москвичи решили назвать ягненка Снежок. Простое и милое имя, ассоциирующееся с первым снегом, получило 44 процента голосов. Среди фаворитов также были имена Морозко, которое оценили 18 процентов участников опроса, и Светозар, набравшее 10 процентов голосов.

Ягненок — представитель породы валлийских овец. Их отличительная черта — контрастный окрас: белая пушистая шерсть туловища сочетается с черной мордочкой и темными ножками.

— Валлийские овцы известны своей стойкостью к морозам и неприхотливостью в питании. Их пушистая шерсть отрастает примерно на 30 сантиметров в год. Но настоящая изюминка этих овец — их удивительная окраска: черные мордочки и колени контрастируют с белоснежной шерстью, создавая впечатление, что они пришли прямо из сказки, — рассказала генеральный директор Московского зоопарка Светлана Акулова. Детеныш родился у пары овец, которых зовут Валентин и Валентина. Сейчас вся семья обитает в новом вольере на территории Дет-

ского зоопарка. Несмотря на юный возраст и снежную погоду, крепкий и здоровый малыш активно изучает окружающую среду и играет с другими овцами на свежем воздухе. В его рацион входят овощи, трава, ветки с зелеными листьями и специальный корм.

— Пара валлийских овец — по-настоящему опытные родители, ведь для них это уже четвертое пополнение! Ягненок появился на свет крепким и здоровым, и наши специалисты после осмотра подтвердили его отличное состояние, — добавила Светлана Акулова.

Опрос по выбору имени для ягненка подготовлен платформой «Активный гражданин — детям» совместно со столичным Департаментом культуры. Участниками стали юные москвичи в возрасте от 6 до 14 лет. Ранее пользователи платформы «Активный гражданин — детям» уже выбрали имя для маленького капуцина-плаксы из Московского зоопарка — его назвали Норман. За участие в опросах пользователи платформы «Активный гражданин — детям» получают детские баллы городской программы лояльности «Миллион призов». Юные горожане могут использовать их для получения товаров и услуг партнеров программы, представленных в специальной категории на сайте ag-vmeste.ru, или в разделе «Призы» на платформе «Активный гражданин — детям» на сайте det.mos.ru.

ГРИГОРИЙ САХАДЖИ
vecher@ym.ru



Ягненок Снежок уже освоился в своем доме в новом вольере на территории Детского зоопарка

Пресс-служба Московского зоопарка

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Среди ключевых проектов в дорожном строительстве в этом году — дополнительный участок Московского скоростного диаметра (МСД) от Каширского шоссе до Павелецкого направления Московской железной дороги. Работы здесь выполнены уже более чем на треть. Строящаяся неподалеку эстакада-съезд откроет прямой выход с МСД на Каширское шоссе в сторону МКАД.

В воскресенье в Краснопахорском районе пройдут региональные соревнования по конкур «Зимний кубок конноспортивного клуба «Пегас».

«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

На манеже ждет триумф

Это событие обещает стать настоящим праздником для любителей конного спорта. Зрителей ждет насыщенная программа, включающая выступления всадников самых разных возрастных категорий и уровней подготовки: от опытных спортсменов, демонстрирующих мастерство и элегантность на мощных лошадях, до юных дарований, делающих первые шаги в спорте. Не останутся без внимания и юноши, дети, умело управляющие своими пони. Участие в турнире примут также амбициозные спортсмены-любители, готовые побороться за звание лучших. Возглавит жюри судья высшей категории Татьяна Горская.

— Во всех категориях и дисциплинах победители и призеры будут выявлены по строгим правилам проведения соревнований. Триумфаторов ждут призовые наборы, включающие декоративные розетки для лошадей, медали, а также официальные свидетельства о достижениях — грамоты

**В состязании
участвуют
и взрослые
всадники,
и юные
таланты**



7 мая 2025 года. Наездница Александра Фетищева и конь Брамин. Фото: Мария Хапцова

и дипломы, — поделилась подробностями директор турнира Дарья Корочкина. Кстати, подобные турниры проходят на регулярной основе. Участие в них принимают ребята из разных

регионов. К состязаниям допускаются молодые и опытные лошади, добавила Дарья Корочкина. Порядок проведения состязаний определяется нормами, установленными

Министерством спорта Российской Федерации, а также ветеринарным регламентом Федерации конного спорта России. Предварительные заявки принимаются до 15:00 24 января, а жеребьев-

ка участников состязания состоится в 17:00. Соревнования начнутся в 10:00 в конноспортивном комплексе «Пегас», который располагается по адресу: Москва, поселение Красно-

пахорское, деревня Колотилово, квартал № 197, дом 1, строение 1. Вход для зрителей свободный.

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
vecher@vm.ru

СПОРТ

Ярко поддержат чемпионов

■ В столичном волейбольном центре «Одинцово» состоялись жаркие соревнования по чирспорту Russian Cheer Open. Winter 2026.

Чемпионками состязаний стали спортсменки коман-



7 января. Команда по чирспорту «Акцент» на соревнованиях сезона Russian Cheer Open. Winter 2026.

ды «Акцент», представляющие школу № 1770 района Нагатинно-Садовники. Юные чирлидерши выступили в номинациях «Чирданс-шоу. Школьная лига» и «Чир-фристайл. Школьная лига», в которых заняли первое и третье командные места соответственно. Представители школы № 1770 поздравили талантливых спортсменок и пожелали им дальнейших побед в чирспорте.

АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ
vecher@vm.ru

ШОУ

Мастер-класс от звезды

■ На Южном катке олимпийского комплекса «Лужники» в районе Хамовники 1 февраля пройдет мультфестиваль для всей семьи.

Начало программы запланировано на 14:30, а особенным моментом станет мастер-класс от олимпийской чемпионки, чемпионки мира и Европы по фигурному катанию Алины Загитовой. Для юных посетителей на площадку выйдут ростовые персонажи мультфильмов, для всех поколений прове-



21 декабря 2025 года. Фигуристка Алина Загитова проводит мастер-класс

дут викторины и эстафеты. Гостям предложили прийти на праздник в обличье любимых героев, а затем принять участие в параде костюмов.

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
vecher@vm.ru

ДОСУГ

Продлили веселый праздник

■ С 21 по 25 января предприниматели проведут серию семейных мероприятий в рамках фестиваля «Зима в Москве».

Основной площадкой станет арт-павильон «Фабрика подарков» на Болотной площади в районе Якиманка. На территории состоятся творческие мастер-классы по оригами, созданию ароматов, аппликации и алмазной мо-

4 декабря 2025 года. Оформитель подарков Мирославна Медведева. Фото: Пелагия Замятина

заике. Аниматоры проведут марафон «Мультитрум» и интерактивные уроки по кибербезопасности. Праздник продолжится 25 января в ТРЦ «Ривьера» с сего-шоу, дискотек и представлениями. На Тверском бульваре гостей ждут выставки и мастер-классы. Вход на все события свободный.

АЛЕНА ДРЯЗГИНА
vecher@vm.ru



Президент США Дональд Трамп снова делится мечтами. Американский лидер выложил в соцсети картинку, на которой он устанавливает флаг своей страны на территории Гренландии. Правда, количество звезд на символе США осталось тем же — 50.

Кроме того, на картинке подле Трампа изображены его верные соратники — госсекретарь страны Марко Рубио и вице-президент Джей Ди Вэнс. — Трампу Гренландия нужна по двум причинам. Первая — редкоземельные металлы и минералы, которые необходимы США, чтобы хоть как-то стабилизировать экономику и начать развиваться, — рассказал «МВ» политолог Юрий Самонкин. — У США огромный внешний экономический долг, и выживают они за счет бесконечной печати доллара и создания из него образа устойчивой мировой валюты.

Вторая причина, по которой Трампу нужна Гренландия, — забота о старости, несмотря на то что она уже идет полным ходом. Ведь хочется, чтобы кто-то стакан пресной воды принес. А запасы ее есть в Гренландии. — Как известно, в последнее время на Земле меняется климат. Многие предсказывают, что скоро страны будут сражаться за запасы пресной воды, — сказал Самонкин.

Юрий отметил, что нынешний президент США проталкивает дорожку своему преемнику, чтобы тот, в свою очередь, доделал его работу. Когда только появились новости о шагах Вашингтона по захвату Гренландии, Европа возмутилась. На такой отчаянный шаг Трампа они приняли меры — решительно осудили.

Президент США задумался, сделал выводы и решил — кто не с нами, тот под нами: несогласные пускай платят больше на таможне.

Макрон пригласил американского коллегу вместе поужинать



Картина из соцсетей Трампа. Слева направо: Джей Ди Вэнс, Марко Рубио и Дональд Трамп покоряют Гренландию

Судьбу Гренландии решают в бане

Задача Европы — умаслить президента США

И вот тут-то и началась свистопляска. Некоторые европейские лидеры решили умаслить грозного Трампа. Например, президент Франции Эмманюэль Макрон позвал американского коллегу на ужин в Париже после форума в Давосе. Это стало известно из личной переписки двух лидеров, которую слил в сеть сам же Трамп. Елисейский дворец, кстати, оригинальность сообщений подтвердил.

Эмманюэль Макрон прислал Трампу личное сообщение



Интересно, что перед неформальным походом в ресторан Макрон предлагает встретиться с Украиной, Данией, Сирией и Россией. Но так ли заманчиво предложение Макрона, как идея президента Финляндии Александра Стубба? Тот позвал Трампа обсудить Гренландию... в сауне.

— Иногда лучше притормозить. Сходить в сауну, принять хорошую ванну, а потом найти решение, — заявил Стубб в одном из интервью.

Интересно, много ли мировых проблем сильные мира решали без штанов? А может, присвоить Гренландию Трамп вообще придумал во время просмотра мультфильма «Остров сокровищ»?

— Такая практика имеет некорректный формат, который дискредитирует лидеров стран, — считает Самонкин. — Складывается впечатление, что, пока в их странах бедствует народ, элита позволяет себе разгульную жизнь, нарушая дипломатический этикет.

ВИКТОРИЯ БИЯТОВА
vecher@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ЕКАТЕРИНА ТРОФИМОВА
Основатель Центра психологии

Дональд Трамп — интересный персонаж. Ему бы подошла профессия актера или режиссера. Это человек, который играет. Он быстро меняет маски, поэтому никогда не знаешь, чего ждать дальше. То от него идут угрозы, то эмпатия и участливость. Эти черты характера говорят об истероидно-демонстративном типе личности. Также у него есть и нарциссические черты: это потребность в доминировании, внимании, восхищении и признании. Кроме того, президент США, судя по многим его выступлениям, склонен к газлайтингу. То есть он заставляет людей сомневаться в своих чувствах и намерениях, навязывая и манипулируя фактами. Все это делает Трампа и сильным, и уязвимым одновременно.

Дональд чудит все чаще

Поведение Дональда Трампа, его неожиданные реакции и даже мимика все чаще вызывают уже не только удивление, но и весьма серьезные вопросы. Нет, мегаломания президента № 47, его бросающиеся в глаза нарциссизм и самолюбование давно стали притчей во языцех. Американские сенаторы даже пытаются принять закон, запрещающий называть все большее число учреждений и заведений именем живого и действующего хозяина Белого дома, чего, видимо, жаждет «самый выдающийся президент», по его же собственным словам. Понятно, что после сомнительной коррупционной операции по захвату президента Венесуэлы Мадуро Дональд Фредович был на седьмом небе. Но даже такое состояние глубочайшей эйфории вряд ли могло бы полностью объяснить его странную мимику, всеми отмеченную во время его пресс-конференции, как раз посвященной такому политическому «киднеппингу». Лицо президента постоянно в тот момент искажали разного рода гримасы. В другой раз, выступая на митинге перед своими сторонниками-республиканцами, Трамп вдруг стал вращать глазами и издавать звуки, похожие на львиное рычание. Правда, он тут же объяснил, что таким образом пародировал кашель ненавистного ему Джо Байдена, которым тот, дескать, всегда предварял свои речи на митингах. Собственно, опять очередную трамповскую эмоциональную демонстрацию списали на его шоуменство, желание любой ценой быть в центре внимания, создавать информационные поводы для обсуждения, даже если такие выходки и стиль публичного поведения многих шокируют.

Известно, что некоторые специалисты-психиатры были склонны видеть в таком нестандартном для мирового лидера поведении даже признаки старческих изменений. В частности, британское издание The Guardian отмечало, что особенностью 79-летнего

Трампа является, дескать, его склонность к конфабляциям. Это когда он кидает или к тому, что уже произошло, добавляет то, чего еще просто не было.

Тем не менее большинство специалистов не склонны объяснять нестандартное поведение шоумена Трампа какими-то когнитивными расстройствами, но все чаще отмечают его несдержанность, неадекватную реакцию на раздражающие его факторы и явления. Потренировавшись в обзываниях Байдена,

НАДО ПОНИМАТЬ

МИХАИЛ ЩИПАНОВ
Обозреватель



Трамп принялся изощренно характеризовать главу Федеральной резервной системы США Джерома Пауэлла, шефа главного независимого финансового института типа Центробанка, который не хочет по призыву президента снижать учетную ставку. Теперь Пауэлл не только «тупой клоун», но и просто «кретин». Раздражают президента не только чиновники, но и дерзкие представители электората. Так, президент сначала выругался, а потом еще показал и средний палец рабочему во время своего визита на завод «Форд-150». А все потому, что местный работяга назвал президента «защитником педофилов», намекая на скандал с файлами Эпштейна. И хоть представитель Белого дома Чу поспешил назвать реакцию Трампа «уместной», решать все тот же электорату, для которого дело Эпштейна, развращения малолеток просто красная тряпка. Противники Трампа понимают, как выводить президента из самообладания. А из рассердившего Трампа рабочего вообще лепят видного народного оппозиционера, в фонд его поддержки уже собрали сумму в сотни тысяч долларов. Так что есть стимул и впредь тролить президента.

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



Москвичка Оксана Малинина любит распускающуюся березой в поселении Московский в ТиНАО

Сделаю прививку, обниму березку

Как будет работать новая вакцина от аллергии

В России пациентам в рамках третьей фазы клинических испытаний начали вводить инновационный препарат от аллергии на березу. «МВ» узнала, в чем его уникальность.

Аллерговакцина «Аллергарда» разработана Государственным научным центром «Институт иммунологии» Федерального медико-биологического агентства России. Основное назначение этого препарата — лечение аллергии на березу. «Вечерка» попыталась связаться с организацией, но пока ответа не получила.

Вообще, работа вакцины похожа на действие аллерген-специфической иммунотерапии. Но есть разница, — рассказывает «МВ» доктор медицинских наук, аллерголог-иммунолог Павел Бережанский.

При аллерген-специфической иммунотерапии берут белки аллергенов и в ма-

ленькой концентрации вводят их в организм. Такие действия помогают снизить восприимчивость организма к аллергенам. А в разработанную вакцину добавляют не целые аллергенные белки, а искусственно синтезированные отдельные их части — эпитопы.

Они переключают иммунный ответ с выработки иммуноглобулина Е (из-за которого возникает аллергическая реакция. — «МВ») на толерантный иммуноглобулин G (он отвечает за реакцию на вирусы и бактерии. — «МВ»), — делится подробностями Бережанский.

Препарат должен изменить реакцию иммунитета

То есть пока классические методы аллерген-специфической иммунотерапии приучают организм к аллергенам, снижая реакцию на них, вакцина направлена на переключение иммунитета с аллергического на толе-

рантный. Предполагается, что в результате действия вакцины организм перестанет реагировать на пыльцу березы, а также другие продукты с похожими белками. Введение инновационного препарата происходит сейчас, зимой. Это нужно, чтобы к моменту цветения березы у пациентов уже выработался иммунитет.

Основная цель третьей фазы клинических испытаний окончательно подтвердит эффективность и безопасность препарата.

Исследователи будут обращать внимание на клиническую эффективность: смотреть, как будет прояв-

ляться аллергический ринит и поллиноз у пациентов. С помощью опросников исследователи смогут оценить, как изменилось качество жизни пациента после при-

менения вакцины, — отмечает Бережанский. Еще, конечно, врачи будут смотреть на результаты анализов: сравнивать концентрацию аллергенов, иммуноглобулинов Е и G и прочих маркеров до и по-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ВЛАДИМИР БОЛИБОК
Аллерголог-иммунолог

«Аллергарда» — это перспективная инновационная разработка в области аллерген-специфической иммунотерапии. На предыдущих этапах испытания у группы, получавшей вакцину в дозе 80 микрограмм на инъекцию, симптомы аллергии снизились в 5 раз. Поскольку она разрабатывается за счет государства, скорее всего, получить ее можно будет бесплатно.

сле применения препарата. Кроме того, в рамках третьей фазы клинических испытаний будут оценивать проявление нежелательных побочных реакций.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

На маркетплейсе мужчины в шоке

До сих пор казалось аксиомой, что чтение новостей вызывает стресс. Особенно новостей тревожных, которыми сегодня полна лента любого информагентства. Появился даже термин — думскроллинг, обозначающий навязчивую сосредоточенность на негативных новостях. Психологи, признавая, что человек должен быть в курсе происходящего в мире, предостерегают от этой зависимости. Горячих, а порой и горящих точек много, а психика у нас одна, и весьма уязвимая.

Но эксперимент финских психологов из Университета Аалто опровергает эту теорию. На смартфоны 1,5 тысячи добровольцев установили программу, которая фиксировала весь их трафик в течение семи месяцев. Периодически участники проходили тест, показывающий уровень психического напряжения. В итоге выяснилось, что просмотр новостей действует как... успокоительное, наравне с разбором почты и работой с документами. Кажется, вывод напрашивается сам собой: большинство людей не так близко принимают к сердцу чужие беды. Ученые, впрочем, объяснили этот феномен иначе. Дескать,

просматривая новости, пользователь чувствует себя человеком информированным, что вызывает удовлетворенность и снижает стресс.

Обнаружилась и еще одна любопытная тенденция. Покупки на маркетплейсах, равно как и переписка в соцсетях, усиливают

ВЗГЛЯД

АЛЕКСАНДР ЛОСОТО
Обозреватель



стресс. Эта закономерность особенно выражена у мужчин. Недаром же они ненавидят магазины! И маркетплейсы, как выяснилось, не исключение. Сильный пол в шоке от бесконечных онлайн-прилавков! А еще после знакомства с результатами этого психологического эксперимента возникает вопрос: может, человек в состоянии психологического напряжения подсознательно чувствует, что покупки — это самая эффективная помощь? В общем, еще надо разбираться, где здесь причина, а где следствие.

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

СОВЕТ

Скрывает много пользы

■ В соцсетях обсуждают необычные свойства оливкового масла: якобы оно помогает справиться с хроническими болячками и восстановить работу организма.

В составе этого продукта можно найти одну из самых сбалансированных концентраций полезных микроэлементов в природе. В нем содержится много мононенасыщенных жиров и полифенолов, витамина Е и антиоксидантов. Оказывается, при регулярном употреблении снижа-

ется риск заболеть раком, сердечными недугами или деменцией. Дневная норма — четыре столовые ложки. Особенно хороший эффект оливковое масло дает в сочетании со средиземноморской диетой (основанной на обилии овощей, фруктов, бобовых, орехов, рыбы, морепродуктов и умеренном потреблении молочных продуктов, птицы, яиц).

Этот продукт уменьшает воспаление, стимулирует быструю регенерацию клеток, защищает сосуды и помогает нормализовать работу сердца.

Кроме того, оливковое масло хорошо влияет на работу мозга. Оно улучшает его когнитивные функции.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

Рособрнадзор опубликовал минимальные пороговые значения баллов Единого государственного экзамена (ЕГЭ) для получения аттестата и поступления в вуз. «Вечерка» узнала подробности у репетитора по истории и педагога Николая Крючкова (на фото внизу).

Вопрос № 1: Какие минимальные баллы по базовым предметам?

Ситуация с базовыми предметами не изменилась.

В этом году, чтобы пройти минимальный порог, школьникам необходимо набрать 24 балла по русскому языку и сдать экзамен по базовой математике на три, то есть «удовлетворительно».

Такие баллы позволят окончить школу и получить аттестат. В принципе в прошлом году баллы для получения аттестата были такими же, поэтому для тех, кто не планирует получать высшее образование, в общем-то, ничего не изменилось. Но я не рекомендую рассчитывать на минимальный порог, потому что задания бывают разные и лучше рассчитывать на более высокий результат.

Вопрос № 2: Стало ли проще с поступлением в вузы?

Тем, кто хочет получить высшее образование, придется постараться. Минимальные баллы для поступления в вузы по сравнению с прошлым годом выросли. И стоит пом-

Абитуриент, выше балл!

Какой результат на экзамене нужен для успешного поступления в вуз

23 мая 2025 года.
Ученица школы № 281 в Бабушкинском районе Николь Лехман на ЕГЭ по истории.
Фото: Мария Хапцова



ПРЯМАЯ РЕЧЬ



СЕРГЕЙ КРАВЦОВ
Руководитель
Министерства
просвещения России

Планируем, что с 2027 года при поступлении в педвузы ребята будут проходить профильное вступительное испытание. Эта мера позволит готовить мотивированных учителей-предметников и повысит качество естественно-научного образования. Такие специалисты будут очень востребованными на рынке труда.



Институты могут сами устанавливать необходимый порог

нить, что каждое учебное заведение вправе устанавливать свой порог. По химии и биологии минимальный порог вырастет с 39 до 40 баллов, по информатике и ИКТ — с 44 до 46 баллов, по истории — с 36 до 40 баллов, а по иностранным языкам — с 30 до 40 баллов. Это рекомендательные значения, и среди учебных

заведений есть тенденция на повышение минимальных баллов из-за большого количества абитуриентов. Рекомендуем внимательно ознакомиться с требованиями выбранных вузов и обязательно актуализировать информацию.

Вопрос № 3: Можно ли будет пересдать экзамен?

Да, можно пересдать один из обязательных предметов, если не преодолели порог, в предназначенные для этого резервные дни. Также, если выпускника не устроил результат по дополнительному предмету, он может его пересдать еще до окон-

ЧТО ЖДЕТ СТУДЕНТОВ

В этом году студентов вузов затронут несколько важных изменений.

■ **Увеличение размера выплат.** Ключевое событие — индексация государственных стипендий с 1 сентября 2026 года. Это ежегодная процедура, направленная на компенсацию инфляции.

■ **Общежития.** Новые типовые правила предоставления студентам мест в общежитиях предполагают введение новых подходов к распределению, направленных на повышение прозрачности, и четкое закрепление приоритетов: иногородние, льготники, студенческие семьи. Активно будет вестись борьба с «мертвыми душами» — студентами, которые формально числятся в общежитии, но не проживают там.

■ **Цифровизация.** В ближайшие годы электронные ведомости и зачетные книжки станут обязательными.

чания приемной кампании. Но важно трезво оценивать свои силы.

Вопрос № 4: Можно ли подать апелляцию, если не согласен с оценкой?

Да, в течение двух рабочих дней после объявления результатов можно подать заявление на апелляцию в конфликтную комиссию. Выпускника вызовут на заседание, туда можно прийти с родителями. При подаче апелляции проверяется вся работа, что может привести к потере баллов.

Вопрос № 5: На что могут рассчитывать те, кто едва прошел минимальный порог?

Ежегодно среди списка вузов, подведомственных Минобнауки, есть учебные заведения, чей минимум баллов для поступления идентичен рекомендациям ведомства. Как правило, это частные вузы, где прием осуществляется только на контрактной основе. Советую ориентироваться на списки таких вузов этого года, чтобы подавать документы в лицензированный вуз.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

ОЦЕНКИ

За баловство поставят «два»

■ **Минпросвещения планирует ввести обязательные оценки за поведение школьников с сентября этого года. «МВ» узнала, как это поможет повысить успеваемость.**

Пилотный проект по внедрению этой меры уже стартовал в этом году в семи регионах — это Новгородская, Тульская, Ярославская, Ленинградская области,

ЛНР, Чечня и Мордовия. Всего в нем по собственной инициативе участвовали 89 школ. При этом оценку за поведение выставляли только учащимся 5–8-х классов в рамках апробации. По словам детского и подросткового психолога Лилии Девятовой, мера может быть эффективной, если учебные организации будут относиться к ней не как к обычной формальности.



25 августа 2025 года. Школьница Арина Сероштан в Технологическом корпусе школы Марьино. Фото: Пелагия Замятина

— Ребенок должен понимать, что ему важно ответственно относиться к учебному процессу. И что за нарушение дисциплины предусмотрены последствия. Исходя из новостей, пока не совсем понятно, что ждет тех, кто получает плохие оценки за поведение. Но на мой взгляд, эта мера поможет учителям более внимательно относиться к каждому ученику, помочь ему повысить дисциплину и успеваемость, — пояснила психолог в разговоре с «Вечеркой».

По мнению экспертов, сейчас одна из ключевых проблем деструктивного поведения — это агрессия

по отношению к учителям и одноклассникам. Если постоянное нарушение дисциплины будет приводить к вызовам родителей в школу, отстранениям от занятий или даже постановке на учет в правоохранительных органах, у школьника сложится понимание о том, что все поступки имеют последствия. — Судя по всему, мера распространяется на все школы, в том числе и московские, поэтому важно посмотреть, какое она окажет влияние при массовом введении в школах, и затем сделать деловые выводы, — добавила психолог.

КИРИЛЛ МАКСИМОВ
vecher@vm.ru

Во второй половине января во многих магазинах и на маркетплейсах начинались традиционные распродажи. Как на эмоциях не приобрести ненужные вещи, рассказала «Вечерке» стилист, эксперт по персональному стилю Ирина Андриянова (на фото справа).



Январские распродажи — это не про «срочно урвать вещь подешевле», а про умные вложения в гардероб. Самая частая ошибка — покупать трендовые вещи, которые красиво смотрятся на манекене, но через сезон выглядят устаревшими. Настоящая ценность — в вещах, которые вы будете носить не один сезон, а несколько лет. Например, хороший пиджак, пальто, обувь, качественные брюки или же джинсы.

Если вы сомневаетесь, нужна ли вам какая-либо вещь, задайте себе простой вопрос: «Я надену это через два года?» Если ответ «да» — берите.

От каких покупок лучше отказаться? Как я и говорила — от ультра-трендов. К ним относятся слишком необычные фасоны, странные вырезы, сложные принты, вещи «на один выход». Скидка не делает вещь нужной. Также не стоит приобретать вещи «на похудею» или «куда-нибудь потом». Гардероб должен работать здесь и сейчас. Главный совет: лучше купить одну качественную вещь, чем три дешевые.

Стиль будет работать на вас только в том случае, если у вас в шкафу есть надежная база. И январские распродажи — действительно идеальный момент, чтобы начать собирать гардероб, который действительно будет вас отражать. И поверьте, вкус — это не врожденный талант. Это навык, который начинается с одного правильного решения в магазине.

Полцарства за полцены

Что выгодно покупать

на январских распродажах

Прослужит не один сезон

В первую очередь стоит приобрести качественную базовую одежду. К этой категории вещей относятся и пуховики, и хороший трикотаж, и обувь. Скидки на такие товары доходят до 70 процентов. Имейте в виду — перед покупкой подобной продукции стоит заранее ознакомиться с отзывами. Они помогут понять, что вещь прослужит вам долго, а не пару месяцев.



Молодость продлить

Любимые средства для ухода за своей кожей или волосами также можно приобрести в период скидок. На маркетплейсах и в сетевых магазинах сейчас на них действуют выгодные акции. Однако есть один важный момент: не стоит брать подарочные наборы, которые производители распродают после Нового года — косметика внутри коробочек может быть с истекшим сроком годности. Будьте внимательны!

Лучше взять одну нужную и качественную вещь, чем несколько дешевых



Для поездки
Скидки идут и на аксессуары для путешествий. Обратите внимание на электронику, например пауэрбанки, наушники, адаптеры. А еще можно присмотреться, например, к надувным подушкам, на которых вам будем комфортно отдыхать в самолете или в машине.



Аромат мечты
По сниженной стоимости можно приобрести и парфюм. Часто экземпляры с хорошей скидкой продаются на маркетплейсах или в онлайн-магазинах. А если боитесь не угадать с нотками, можете сходить в офлайн-магазин, послушать аромат, а потом заказать его в сети.

Для домашнего комфорта
Большие скидки также можно встретить и на бытовую технику: пылесосы, блендеры, тостеры, мультиварки... Возможно, вам давно хотелось приобрести модный аэрогриль? Вперед, самое время взять его с хорошей скидкой. Кстати, пониженную стоимость можно будет увидеть на моделях, выпущенных годом ранее. Да, они будут не самыми новыми, но точно порадуют ценой.



Игрушки не разорят
Детские товары тоже попали под категорию распродаж. На скидках можно ухватить, например, детскую мебель, игрушки, игры-развивашки и даже одежду. Только если вы захотите обновить малышу комбинезон, лучше брать его на вырост. Чтобы к следующему сезону обновка была ребенку как раз.

А ЭТО НЕ БЕРЕМ

Сезонная техника. Стоит отказаться от спонтанного приобретения дорогой сезонной техники для отдыха. К примеру, не надо внезапно покупать ребенку какой-нибудь электрический снежок. Почему? Во-первых, скидка на подобный товар, скорее всего, будет «нарисованная» (повышена базовая цена перед распродажей). А во-вторых, если покупка не спланирована заранее, есть риск, что техника будет обкатана пару раз, после чего отправится пылиться на балкон или в гараж.

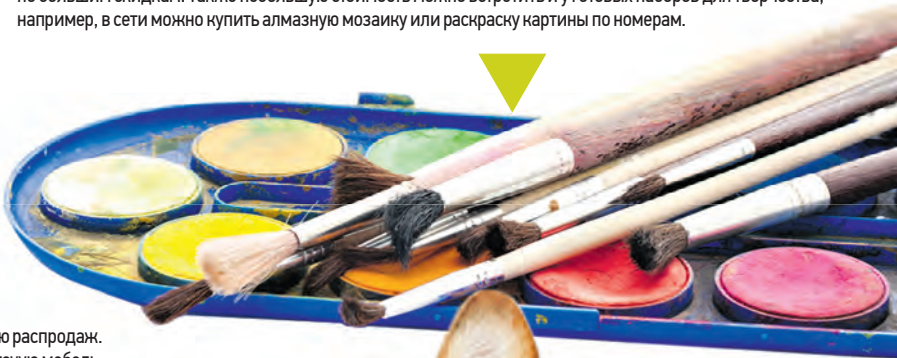


Новогодние товары. Также не стоит покупать новогодние свитеры с оленями, подарочные наборы, тематическую посуду. Разве только вы не хотите сразу убрать их в шкаф в ожидании следующих новогодних праздников...
Вещь на будущее. Не берите и вещи с мыслью «точно пригодится потом». Это может быть, к примеру, крупногабаритная техника или мебель. Конечно, приятно будет забрать садовые качели на дачу со скидкой 50 процентов, но что если дача еще не построена? Непонятно, сколько будут такие экземпляры, ожидая своего часа.

Наглядная экономия

	Zarina	Sela	Befree	O'stin	Твое	Gloria Jeans
Куртка (цена в рублях декабрь/январь)						
	9999/4899	6999/3299	5599/2599	7999/2999	6499/1499	6999/3999
Шапка (цена в рублях декабрь/январь)						
	799/599	999/399	1299/756	1399/999	799/199	599/149
Шарф (цена в рублях декабрь/январь)						
	1999/999	1999/1299	2199/1095	1399/999	1599/499	1664/1380
Толстовка (цена в рублях декабрь/январь)						
	3799/1599	3999/1599	2999/1599	2999/1999	3699/899	2199/799
Джинсы (цена в рублях декабрь/январь)						
	4999/1819	3999/1999	3299/999	4599/2999	3899/999	2499/999

С новым хобби!
Если 1 января вы торжественно дали себе слово найти новое занятие в 2026 году, то распродажа — ваш знак свыше. Краски, глину, ткани, мотки нитей и многое другое сейчас также можно приобрести по большим скидкам. Также небольшую стоимость можно встретить и у готовых наборов для творчества, например, в сети можно купить алмазную мозаику или раскраску картины по номерам.



Шарику лежанку обновим
Можно встретить скидки и на товары для братьев наших меньших. Например, по сниженной стоимости на распродажах продают собачьи лежанки, комбинезоны, игрушки, аксессуары... И для котиков есть выбор: от когтеточек до электрических бегающих мышек.



После 40 открыла для себя целый свет

Актриса, композитор, исполнительница хита «Я у твоих ног» Наталия Власова победила в номинации «Стильная мама» премии «Лицо нации. Мама». «Вечерка» пообщалась с артисткой.

Наталия, поделитесь впечатлениями, насколько ожидали, что сможете стать лучшей в номинации «Стильная мама»? Вы интересуетесь модой и стилем?

Не могла себе даже представить. Но скажу точно, что если бы предложили выбрать номинацию, я бы отдала голос именно этой. Она ближе всего, потому как стиль для меня не пустой звук, я его изучаю. В моем доме есть очень много потрясающих книг об истории моды, и я ежедневно смотрю фильмы про великих дизайнеров. Создала в соцсетях рубрику «Власова про красоту», где стараюсь делиться с подписчиками интересными находками. Пропагандирую не только одежду, но и красоту жизни, момента. И я глубоко убеждена, что некрасивых женщин нет. И ведь ваши песни о любви и красоте...

Да. Кстати, в этом году вышла композиция «Мир прекрасен», где как раз есть такие строки: «Никто не создаст за нас красоту, красоту жизни, красоту момента». И этот мой речитатив попал на первое место в тренды се-

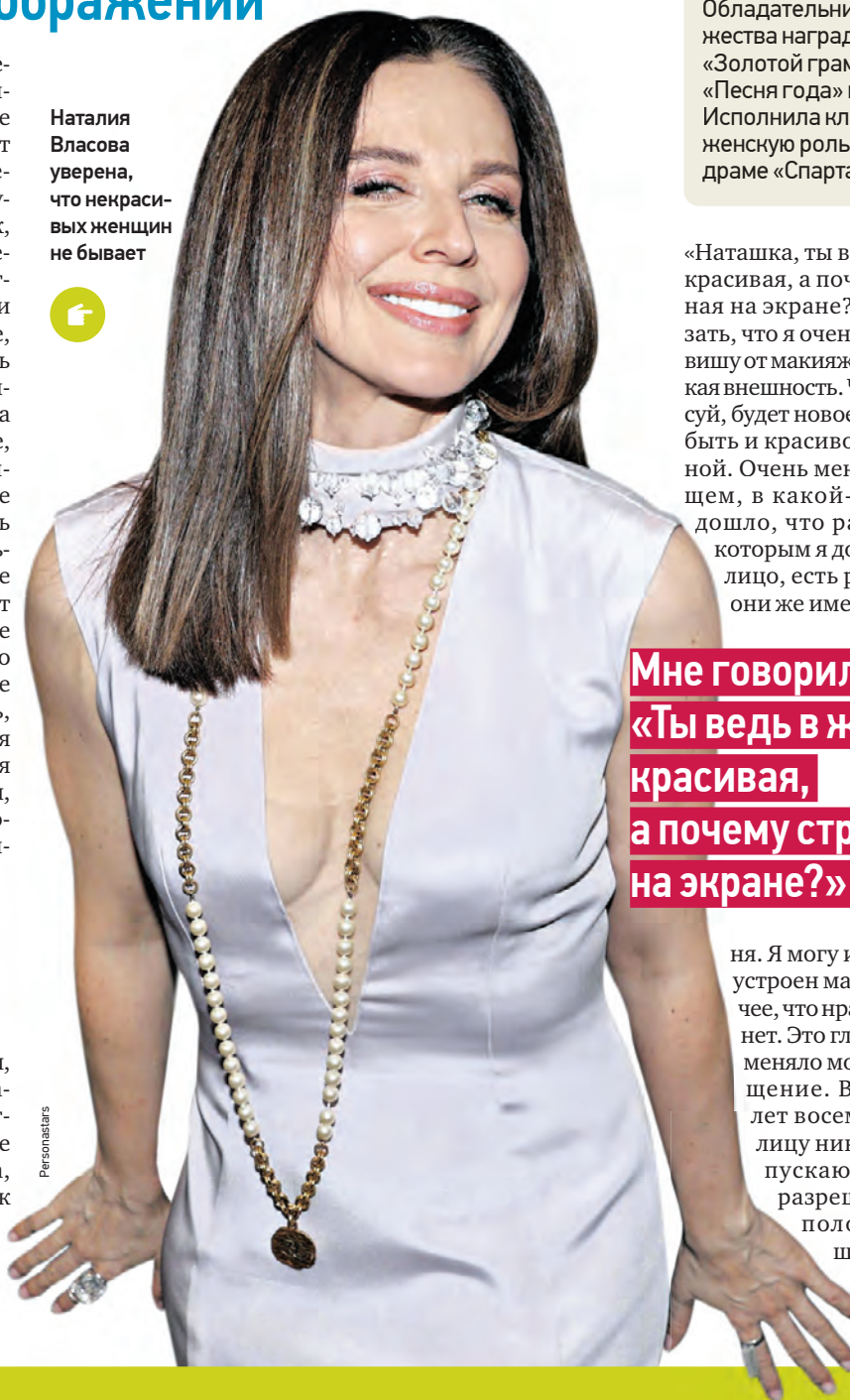
Певица Наталия Власова откровенно о своем преображении

тей, где даже нет русских песен. Люди его брали и монтировали под него чудесные события, где они создают свою красоту — кто-то печет блины, кто-то с подругами устраивает девичник, кто-то занимается на побережье океана йогой... Когда я вдруг поняла, что мои мысли нужны кому-то еще, это все привнесло в жизнь волну нового счастья. Помню, как мне позвонил Дима Билан и сказал, что в шоке, что я будто написала мантру. Это сейчас то, что мне ближе всего — создавать какой-то смысл и им делиться, собирать людей. И во мне живут две я — потухшая лет в 30, думающая, что она уже все на свете знает и ничего больше в жизни ждать не нужно, придется доживать, и в 40 лет — подстриженная налысо и путешествующая по Индии и вдруг узнавшая, что есть целый свет, о котором ранее даже не догадывалась.

Наверняка вы сама себе и гример, и костюмер? Не нуждаетесь в услугах этих профессионалов перед выступлениями и съемками?

Есть рядом профессионалы, но я много лет расстраивалась, что во многие ответственные моменты меня не так красят. Всегда думала, что какой-то чужой человек лучше знает, как я должна выглядеть, но потом в течение десятилетий часто слышала такой вопрос:

Наталия Власова уверена, что некрасивых женщин не бывает



ДОСЬЕ

Наталия Власова родилась 27 сентября 1978 года в Ленинграде. Окончила музыкальное училище при консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова и Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. Обладательница множества наград, включая «Золотой граммофон», «Песня года» и RU TV. Исполнила ключевую женскую роль в фильме-драме «Спарта».

«Наташка, ты ведь в жизни красивая, а почему страшная на экране?» Надо сказать, что я очень сильно завишу от макияжа. У меня такая внешность. Что ни нарисуй, будет новое лицо. Могу быть и красивой, и страшной. Очень меняюсь. В общем, в какой-то момент дошло, что раз у людей, которым я доверяю свое лицо, есть руки и мозг, они же имеются и у ме-

Мне говорили: «Ты ведь в жизни красивая, а почему страшная на экране?»

ня. Я могу изучить, как устроен макияж и прочее, что нравится, а что нет. Это глобально поменяло мое мироощущение. В итоге уже лет восемь к своему лицу никого не подпускаю. Разве что разрешаю иногда положить «вишенку на тортик». Но всю базу

делаю сама. Не стала сомневаться.

То есть вы советуете каждой современной женщине изучить себя?

Именно. Сделать это необходимо. И еще представительницы прекрасного пола должны начать интересоваться стилем, смотреть на красивое и понимать — это мое, а это нет. Незаметно для себя женщины станут меняться. И они уже не смогут надеть неадекватные вещи, не подходящие друг другу, потому что глаз будет ломать. Я через все прошла, и хочется делиться со всеми своим опытом, потому как многие женщины у нас зашуганы. Говорят порой, мол, мне это не дано. В смысле? Все дано! Лично я теперь точно знаю, что в 30 лет выглядела хуже, чем сейчас — в 47.

А что сегодня вдохновляет вас писать новые песни и творить?

Ежедневное выжигание из себя энергии. Если ничего не стану делать, то могу за неделю превратиться в человека с отсутствием энергии абсолютно. Быть заряженной, иметь силы и возможность чем-то с кем-то делиться — это результат ежедневного огромного труда. Каждое утро начинается с рутинных ритуалов — гвозди, йога, ледяной душ, медитации... Все занимает часа три. А если прошел концерт и день был очень активный, потом хочется вообще не шевелиться. Лежу, смотрю фильмы, читаю книги. Это тоже сильно заряжает, но максимум — один день. Если на второй остаться в кровати, эффект получится обратным — полное опустошение. Самое главное — изучить себя. Я физически ощущаю, когда чем-то наполняюсь, а когда нет. Это наша жизнь. Мы каждый день выбираем, какой будет наша история.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Вам хватало времени на воспитание дочери?

Не могу назвать себя хорошей мамой. Дочку воспитывала моя мама. Пелагея мечтала, чтобы я ее отводила в школу в семь утра, но как я могла это делать, когда всю ночь записывала песни на студии? Мы с дочкой находились словно в разных мирах. Но когда ей исполнилось 16, она сказала, что ее мой пример заряжает, мотивирует. И это гораздо круче, нежели бы я была, скажем так, обычной мамой. То есть я для нее во многом авторитет.



Наталия Власова вместе со своей дочерью Пелагеей — девушка родилась в 2006 году

С песней «Я у твоих ног» вы победили в народном голосовании по выборам лучшей композиции «Золотого граммофона» за 30 лет!

Невозможно просчитать, чем песня зацепила. Она просто возникла в моей голове. Композиция с таким смыслом появилась в то время, когда было нужно. Хотя, когда я ее писала, думала, что ее услышат лишь мои друзья. Ехала однажды в машине, что-то мурлыкала себе под нос, мой друг и говорит: «Какая красивая композиция, давай я тебя познакомлю с продюсерами».

Не могу не поинтересоваться, что происходит на вашем личном фронте. Ведь вы были в браке целых 20 лет...

Все хорошо. Прекрасная букетно-конфетная стадия, причем затянута собственными руками, потому что мне это очень нравится. Я пока предпочитаю в ней существовать. По душе палитра чувств и ощущений. Замуж пока не хочу. Выбираю другое — быть с человеком не из-за того, что есть какая-то печать в паспорте, а просто в удовольствии находиться вместе. Раньше такого никогда

не происходило. Всегда казалось, что, раз вышла замуж, так будет до конца жизни. Страшное чувство. Лет в 30 стала замечать, что на меня мужчины вообще перестали обращать внимание. Вдруг подумала: «Как же так, ведь я красивая, что происходит?..» Разложила все по полкам и поняла — превратилась в тетю с потухшими глазами и без энергии. Перестала ощущать себя женщиной, как будто все в прошлом.

Материалы к рубрике «Лицо и личность» подготовила ДИНАРА КАФИСКАЯ vecher@vm.ru

В возрасте 93 лет 19 января из жизни ушел основатель дома Valentino Валентино Гаравани. А ведь он выпускал одежду, вдохновенную русским стилем... Дизайнер, основатель бренда одежды Маргарита Мясникова (на фото) рассказала, каким был великий мастер.



В сезон весна-лето 2015 модный дом Valentino создал русскую коллекцию от-кутюр, отдав дань богатой культуре древних славян. Тогда кутюрье представил наряды в стиле традиционной русской национальной одежды — сарафаны в пол, кафтаны, белые рубашки... Все это было стилизовано на современный лад. — Он действительно вдохновлялся русским стилем. Это можно заметить в орнаментах, которые

Настоящая царица

Зрители не обделили вниманием и роскошный наряд, состоящий из узорчатого платья и алой накидки в пол. Кажется, девушка, облачившаяся в такую одежду, может почувствовать себя как минимум барыней, а может быть, даже царицей.

Валентино вдохновляли русские балерины

Какие вещи, связанные с нашей страной, создавал итальянский дизайнер

он добавлял к своим платьям. По цветовой гамме его вдохновляла хохломская роспись... Есть предположение, что очень худые модели в его платьях символизировали его любовь к русскому балету.

При этом Маргарита добавила, что итальянский дизайнер, покоривший мир высокой моды во второй половине XX века, был известен тем, что сотрудничал

с мафией и делал одежду для любовниц бандитов.

— Он всегда был эпатажным художником. Я считаю, что его самые популярные работы — это вечерние платья, которые передают образы воды, ветра, песка через нашитые камни, — сказала Маргарита. Некоторые коллекции Valentino, кстати, часто перекликались с работами модного дома Dior. — Тем не менее он стремился отличаться, поэтому создал невероятный принт в виде горгоны Медузы, который отличает его бренд от других.

Роскошная накидка

Модель предстала на подиуме в платье молочного цвета с геометрической вышивкой и в накидке песочного цвета, слегка напоминающей кафтан. И все это великолепие расшито яркими узорами синего, оранжевого, желтого и розового цветов.



Смелая длина

На подиуме можно было встретить и еще один сарафан с рубашкой. На рубашке можно разглядеть красную вышивку. Сарафан короткий. Образ завершили невысокие сапожки в тон платью.

Сарафан да рубашка

Этот наряд — белая, расшитая алыми узорами рубашка и сарафан на лямках. На подоле юбки можно найти изображения коней.



Модельеру особенно нравилась хохломская роспись

В последний раз Валентино Гаравани представлял собственную коллекцию для дома Valentino в 2008 году



NEIL HALL/EPH/ТАСС

Материалы к рубрике «Утрата» подготовили АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА, ЕКАТЕРИНА СУВорова
vecher@vm.ru

Белоснежка и 11 бельчат

Москвичка спасает попавших в беду зверьков

Сегодня День благодарности белкам. О том, за что именно их нужно благодарить, рассказала ветеринар Людмила Родионова. Она занимается спасением этих грызунов и держит у себя дома 12 белок.

Всем известно, что белки прячут пищу, делают запасы на зиму. Оказывается, складировав добытое — орехи, семечки, — белки способствуют возрождению леса.

— Случается так, что они забывают о своих тайниках, хоть у белок и очень хорошая память, — делится Людмила. — Если какие-то запасы остаются невостребованными, они потом прорастают. Инстинкты отключить невозможно, так что зверьки, живущие у Людмилы дома, тоже оставляют зачатки под каждым цветком, в каждом укромном уголке. К этому семья Родионовых уже привыкла.

— У меня давно-давно жила выкормленная, спасенная от кошки белка, — говорит Людмила. — А в прошлом году друг принес на работу бельчонок с черепно-мозговой травмой, переломами. Мы его выхаживали, и теперь спасенный живет у нас. Зовут его Матвей. Даже отчество в шутку дали — Александрович — в честь человека, который его нашел. После выкорма Матвея осталось молоко. Я хотела его передать

в организацию, занимающуюся спасением белок, но в итоге сама присоединилась к ней — стала волонтером.

Сейчас у Людмилы 12 подопечных. Компанию Матвею составили Пихта, Сема, Ника, Костик, Белоснежка, Бобер, Бося, Братан, Пастелька, Фунтики и Йо-йош.

— У Белоснежки белый кончик хвоста, — объясняет

выбор имени собеседника. — Йо-йош очень активный, прыгучий. У Пастельки окрас был светло-светлорыжий. А Бобер вообще-то девочка. Но мы думали, что это мальчик. У нее был очень темный окрас. Когда она была совсем маленькой, походила на детеныша бобра в миниатюре. Кличку мы ей оставили, потому что белка к ней привыкла. Кстати, грызуны отзываются на клички, знают их.

Героиня добавляет, что в основном к ней попадают белки, которые получают травмы, падая с большой высоты.

— «Белкопад» начинается весной, когда детеныши выходят из гнезд. Это апрель, май, июнь. И продолжается практически до октября. У бельчат проблемы с координацией движений, так что, к сожалению, они часто срываются вниз. В результате падений у них могут быть черепно-мозговые травмы, переломы. Все попавшие к Людмиле белки, по ее словам, разные по характеру, темпераменту.

19 января.
Ветеринар
Людмила
Родионова
с белкой
по кличке
Пихта.
Фото:
Пелагия
Замятина

Миндаль для этих грызунов — настоящий яд

— Например, Матвей достаточно общительный. Он легко контактирует с людьми. Есть паникеры. Скажем, Сема в любой непонятной ситуации убегает. Попадаются скромные, тихие, спокойные белочки. Вкусные предпочтения у них тоже различаются. Кто-то предпочитает семечки, кто-то — орешки определенно-

го вида. Кому-то по нраву безмолочная кашка — ее мы даем маленьким и ослабленным.

Все белки у Людмилы — ручные. Они идут на контакт, отзываются, когда их зовут. Героиня признается, что ей очень интересно за питомцами наблюдать: у них выстраиваются забавные взаимоотношения, есть свои увлечения.

— Например, Матвей любит тряпочки. Если он их видит, обязательно тащит к себе. У него два домика, и он регулярно переезжает из одного в другой вместе со всем скарбом. В целом эти создания любопытные. Им нравятся какие-то новые вещи, они их всегда тщательно обследуют. Им ин-

НЕ НАДО НЕЖНОСТЕЙ

■ Одна из особенностей жизни с белками в том, что они рано встают. Регулярно надо убираться, собирать семечки вокруг клеток.

■ Людмила говорит, что белки реагируют на членов ее семьи по-разному.

— Например, Сема (один из бельчат) все время отвечает нашему сыну — говорит ему «ур», — делится Родионова. — Мой голос белки прекрасно знают, потому что я их вырастила. Они, как правило, если я прихожу с работы, сразу реагируют, просыпаются.

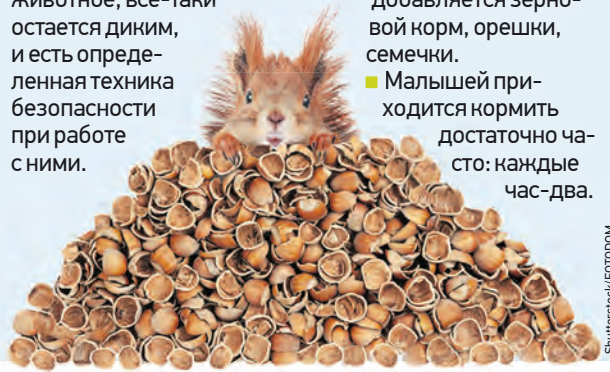
■ Важно понимать, что белка, хоть это и умное животное, все-таки остается диким, и есть определенная техника безопасности при работе с ними.

Вообще с любым диким животным надо просчитывать все действия наперед — смотреть за поведением, реакциями питомца.

■ Белки не любят, чтобы их тискали, такой тесный контакт — большая редкость. А в период гона они становятся еще большими недотрогами. Могут даже кусаться, причем довольно ощутимо, больно.

■ Людмила выкармливает бельчат молочной смесью для котят. Постепенно, когда малыши подрастают, вводит в их рацион безмолочную кашу. Когда у белок подрастают зубы,

добавляется зерновой корм, орешки, семечки. ■ Малышей приходится кормить достаточно часто: каждые час-два.



тересно ходить друг к другу в гости. Мы заметили, что они обследуют чужие владения, если хозяин не возражает. Черепно-мозговые травмы, вероятно, как-то влияют на самочувствие подопечных, потому что, по наблюдениям Людмилы, в плохую погоду они больше спят.

В природе белки живут около пяти лет. На них часто нападают хищники — к примеру, вороны. Люди тоже порой им вредят. У белок нежный желудочно-кишечный тракт. Неподходящая еда может и убить.

— К сожалению, люди часто подкармливают белок несвежими продуктами или миндалем, а он для этих созданий ядовит, — уточняет собеседница.

В неволе белки могут жить намного дольше: до 10–15 лет.

— У нас пока молодежь, — улыбается Людмила. — Многим пока еще нет и года.



Москвичи к отпускам готовятся серьезно — в первые же дни года они начали скупать летние туры. О самых популярных направлениях и способах сэкономить на поездках рассказывает эксперт сообщества туроператоров «Большая страна» Юлия Любимова.

Ранний спрос в этом году есть, и он стал более взрослым и рациональным: январь сейчас — полноценный старт сезона. Люди планируют сложные маршруты по стране — Камчатка, Алтай, Сахалин. Летние туры на Дальний Восток пользуются повышенным спросом: уже анонсированы субсидированные авиабилеты, поэтому туристы активно бронируют восхождения на вулканы Камчатки, поездки на острова Курильской гряды, сам Сахалин, путешествия к приморским маякам и купание в Японском море. Такие поездки невозможно поймать «в последний момент». Забронировать заранее — значит выбрать даты, вид из окна, гида и маршрут, а не соглашаться на «что осталось».

Покупать туры сейчас выгодно. Цена раннего бронирования позволяет сэкономить до 20–30% — обычно такие скидки действуют при бронировании за три месяца и ранее. Появляются распродажи авиакомпаний. В гостиницах еще есть места, можно выбрать подходящий вариант по локации.



К лету ГОТОВЬСЬ!

Часть билетов на сезон отпусков раскупят до весны

Все даты тура пока в наличии, есть возможность выбрать нормальный рейс, не последний номер, классного гида и маршрут без толп. В 2026 году популярными будут направления Русского Севера — за счет развития инфраструктуры. К тому же

в моде slow travel (осмысленные маршруты, где есть неспешные прогулки, длительный треккинг с остановками), есть запрос на «настоящее» и небанальное. Востребованы малые города с историей — Тобольск, Елец, Рыбинск, Касимов,



Местные жители расскажут о доступных для туристов местах, где можно сделать лучшее фото на фоне Эльбруса

Вязьма. Растет интерес к этнотурам — путешествиям, в которых знакомятся с культурой и традициями коренных народов России и видят природную красоту регионов. Скажем, в Калмыкию едут, чтобы увидеть степи и заповедник «Черные

Земли»: здесь краснокнижные сайгаки обитают в естественной среде. Существуют экологические маршруты с сопровождением. В Приморье — уникальная природа и богатая фауна с реликтовыми растениями. Можно отправиться в сафари по за-

Поход к Вилучинскому вулкану осилит туристы с хорошей физической формой

поведникам и увидеть дальневосточных леопардов, пятнистых оленей и других животных. «Командорские острова» — самый большой морской заповедник России, площадь которого сравнима с территорией Бельгии. Туристов ждет посещение самого ветреного места страны, исследование дальневосточных фьордов и визит в национальную чукотскую деревню. Если заповедники оборудованы турбазами или глэмпингами, ночевки проходят достаточно комфортно: можно заказать завтраки, посидеть у костра с гитарой и попариться в бане. Появляются и новые форматы. Семейный астрономический лагерь-кемпинг у подножия Эльбруса предлагает совместные наблюдения

метеорных потоков и созвездий. Анабарское плато на Таймыре — одно из самых красивых и недоступных мест на севере России — предлагает рыбалку, поездки на катерах, спуски по руслам рек и несложные сплавы на рафтах. В целом становится меньше стандартных экскурсий и больше экспедиций, поездок с учеными, путешествий с местными жителями.

Материалы к рубрике «Туризм» подготовил НИКИТА БЕССАРАБОВ vecher@vm.ru

Наблюдать за метеорными потоками в лагере у подножия Эльбруса

ЗАРУБЕЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ



Вице-президент Российского союза туриндустрии Дмитрий Горин уточняет, что бронировать туры на лето россияне начали еще в прошлом году. То есть многие планировали отпуск на следующий летний сезон в ноябре и декабре. Январь-февраль — это уже традиционный период акции раннего бронирования. Сейчас есть возможность сэкономить на специальных предложениях. Среди зарубежных направлений на летний сезон лидер номер один — Турция. В этом году на пике популярности также такие страны, как Таиланд и Вьетнам. Хороший спрос на туры в страны Ближнего Востока, здесь самое большое количество поездок — в Объединенные Арабские Эмираты. И еще одно пользующееся спросом безвизовое направление — Китай.

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

ProDEX ИДЕАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ЛЕГЕНДАРНЫЙ АППАРАТ ДЛЯ СУСТАВОВ

АВРОРА

» Действенное лечение без боли 3 метода воздействия

ПРИХОДИТЕ И ПРОТЕСТИРУЙТЕ АППАРАТ «АВРОРА» БЕСПЛАТНО!

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА СОЦИАЛЬНАЯ СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ: **МОСКВА**

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18 | м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А (Вход со стороны мед. анализов КДЛ)

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

ИП Елифанова Татьяна Владимировна. ОГРН ИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 20.01.2026 по 20.02.2026. Информация об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

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

Сегодня в мире отмечают День объятий. Корреспондент «Вечерки» провела эксперимент, оставив необычное объявление на известном онлайн-сервисе.

Психологи часто повторяют — современный человек в бесконечной суете нуждается в объятиях и моральной поддержке. Действительно ли это так? Решила это проверить и разместила в сети об-

расстроился и заявил, что встреча не состоится. Однако на вопрос, почему же он откликнулся на объявление, ответил: «Думал, речь идет о возможности встретиться с незнакомым человеком и просто пообщаться». А вот третий герой истории, откликнувшись на объявление, отметил — ему просто очень одиноко и он запутался в этой жизни. В общем спрос имеется. Кстати, раньше на этом же сайте было похожее объявление: «Объятия для женщин» за 5000 рублей. Предлагал услугу, к слову, мужчина.

Психологический аспект

Для многих людей объятия и правда очень важны. Психолог, эксперт по этике Ольга Латынцева объясняет: эта потребность связана с тем, что сразу после рождения человек попадает в руки мамы. — Так он понимает, что находится в безопасности. Он чувствует тепло ее рук, биение ее сердца, и это малыша успокаивает. Первые месяцы самые важные аспекты жизни малыша так или иначе связаны с объятиями: кормление, купание, убаюкивание.

А во взрослом возрасте тактильности многим не хватает.

Обниму за 1000 рублей

«Вечерка» разместила необычное объявление

явление — «за 1000 рублей готова встретиться с человеком, обнять его и, если необходимо, выслушать».

В течение нескольких часов на услугу «профессионального обнимателя» откликнулись три человека. Первый оказался шутником и просто поинтересовался, зачем я выставила объявление в сети. Второй пожелал встретиться и даже попросил номер телефона для связи. Когда я призналась, что работаю журналистом под прикрытием, он

Откликнувшийся пользователь признался, что ему очень одиноко

протяжении сеанса. Но и у такого развлечения есть поклонники.

— Мне важен физический контакт и внимание мужчин, потому что я активно ищу вторую половинку, — рассказала «Вечерке» одна из участниц таких вечеринок Алена Марковская. Она добавила, что пока что ей попадаются только странные «персонажи». При этом она считает, что эти встречи — все равно хороший способ разгрузиться и познакомиться с людьми. По словам психолога Ольги Латынцевой, подобные мероприятия могут стать подспорьем для тех, кто испытывает одиночество в реальной жизни.

— Я думаю, это неплохой формат. Конечно, везде можно наткнуться на странности, но сама идея в условиях нашего сумасшедшего ритма вполне неплохая, — поделилась мнением Латынцева.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АЛЕКСАНДР КАРАШЕВ
Член Федерации лабораторной медицины РФ

Четыре объятия по 20 секунд ежедневно — немедикаментозная терапия стресса XXI века. Эволюция создала самый эффективный антидепрессант — ваши руки. Без противопоказаний и побочных эффектов. Ноль передозировок. Эффективность — как у транквилизаторов, но легально и приятно.

Объятия стимулируют выработку окситоцина (гормона любви и доверия) и эндорфинов

Есть контакт

В Москве пользуются спросом обнимательные вечеринки, где незнакомые люди встречаются и восполняют недостаток тактильных ощущений. С одной стороны — такое мероприятие выглядит сомнительно: с десяток незнакомых людей собираются и обнимают друг друга на

ТРАДИЦИИ РАЗНЫХ СТРАН

Надо поболтать

В Испании после классических обнимашек у вас обязательно спросят: «Как дела?», уточнят, например, как поживает ваша мама и получилось ли приготовить тот самый пирог по фирменному рецепту бабушки.



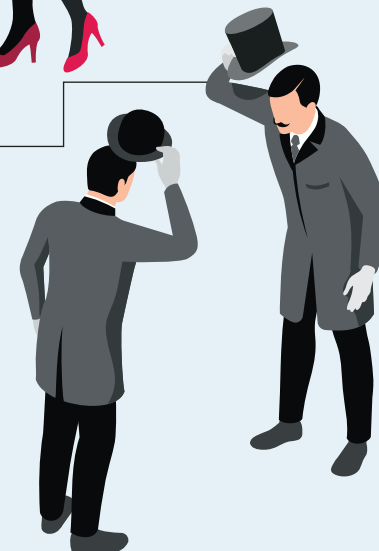
Поцелуи — наше все

Во Франции объятия часто сопровождаются искренними и жаркими поцелуями в обе щеки. А еще будьте готовы к тому, что после этого вас еще и засыпят воздушными поцелуями и несколько раз повторят обнимашки.



Строго и сухо

Британцы предпочитают не крепкие объятия, а сдержанные кивки. Но молодежь все же начинает задавать тренд на небольшие объятия при встрече, так что не все еще потеряно.



Не трогайте голову

В Малайзии принято обниматься не сердцем к сердцу, а пальцами рук. Люди вытягивают руки вперед и соприкасаются пальцами. Связано это с тем, что голова считается священной: касаться знакомых без особой причины не стоит.



Древний ритуал

Коренной народ Новой Зеландии маори, обнимаясь при встрече, проводят «обмен дыханием жизни». Они соединяют лбы и трутся носами. Такой ритуал носит название «хонги».



С ПРИВЕТОМ ИЗ ПРОШЛОГО

В социальных сетях стал набирать популярность новый тренд «обними себя в детстве». С помощью искусственного интеллекта можно оживить две свои фотографии разных годов и сделать так, чтобы ваши две версии обняли друг друга. Получается трогательное видео на память. Многим понравилась идея. Для людей это возможность окунуться в воспоминания. Таким же способом можно «оживлять» фотографии обнимающихся родственников. В соцсетях даже выкладывают видео, как молодежь поздравляет старшее поколение с помощью таких анимированных роликов, что, конечно, вызывает у взрослых яркие эмоции.



Попкорн спасет от старения

Полезна ли для здоровья любимая закуска киноманов

Завтра киноманы отмечают День попкорна. Поход в кинотеатр некоторым трудно представить себе без этого продукта. В сети спорят, полезен ли попкорн для здоровья или, наоборот, вреден. «МВ» выяснила это у специалистов.

Представьте себе обычные кукурузные зерна, которые вы насыпаете на сковородку. Это — цельнозерновой продукт, и у него, по словам нутрициолога Тани Нат, есть реальные преимущества:

— Во-первых, это помощник для пищеварения. В таком попкорне много клетчатки, которая поддерживает работу кишечника. Она же помогает выводить из организма излишки «плохого» холестерина. Еще одно интересное полезное свойство попкорна — предотвращение старения. Свободные радикалы наносят большой ущерб организму: появляются морщины, пигментные пятна, мышечная слабость... В качественном попкорне содержатся мощ-

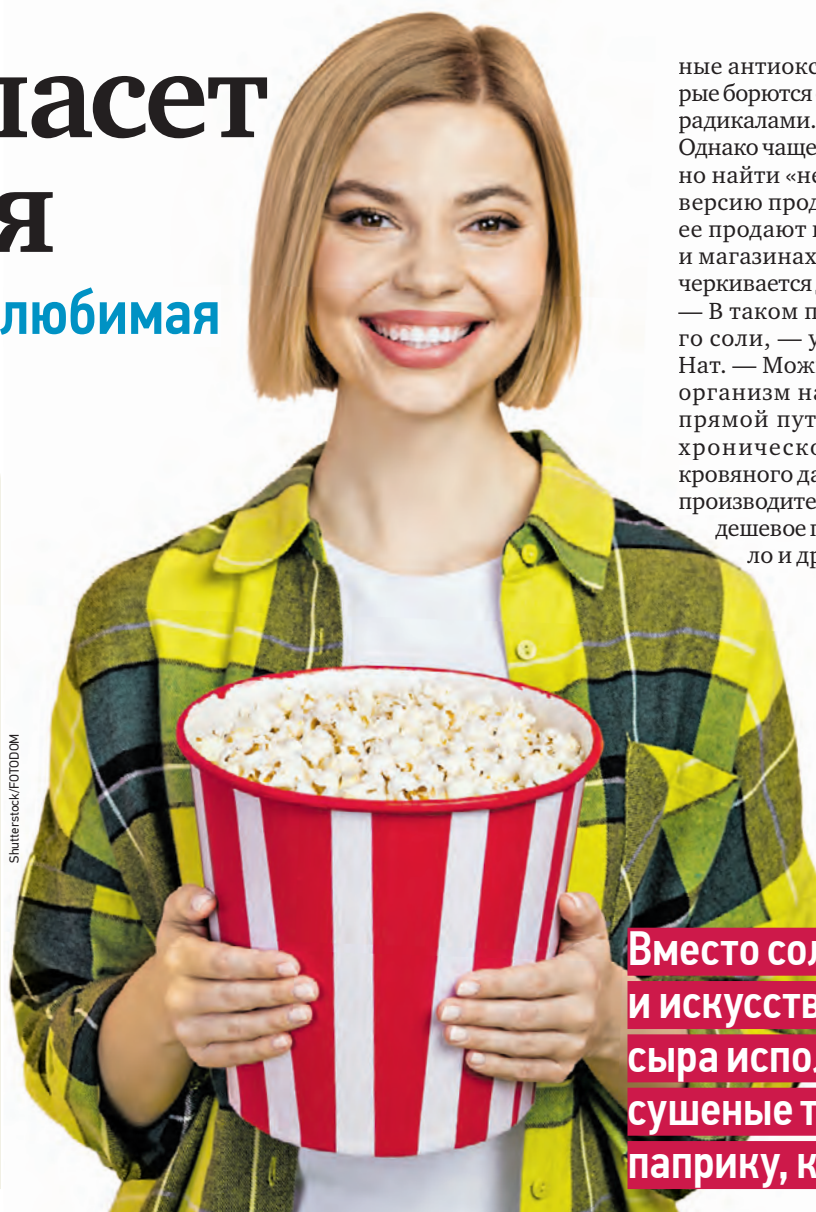
ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ТАТЬЯНА ПОПОВА
Нутрициолог

Около трех чашек попкорна — это примерно 24–30 граммов. В таком количестве продукта 90–100 ккал, 1–2 г жира, 3 г белка, 18 г углеводов и 3–4 г клетчатки. 100 г воздушного попкорна — это около 387 ккал, 78 г углеводов, 12–13 г белка, 4–5 г жира, 15 г клетчатки. Больше количество калорий появляется, когда попкорн заправлен маслом, топингами или карамелью.

Shutterstock/FOTODOM



ные антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами.

Однако чаще на рынке можно найти «неправильную» версию продукта. Именно ее продают в кинотеатрах и магазинах. Польза подчеркивается добавками.

— В таком попкорне много соли, — уточняет Таня Нат. — Можно «отравить» организм натрием — это прямой путь к развитию хронического высокого кровяного давления. Часто производители используют дешевое пальмовое масло и другие низкока-



В большой упаковке соленого попкорна примерно 180 граммов продукта: это около 800 ккал

Вместо соли и искусственного сыра используйте сушеные травы, паприку, куркуму

ДОСТОЙНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

По словам нутрициолога, фитнес-тренера Яны Степановой, раз в неделю попкорн может быть нормальным перекусом, если это простой вариант без сладких глазурей, а порция — контролируемая. Проблема

не в кукурузе, а в добавках и объеме: попкорн незаметно съедается под фильмом. Получаются лишние 300–600 ккал за вечер.



Чем попкорн можно заменить?

■ Запеченный нут с корицей, какао, ванилином и сахаром.

■ Амарант: семена лопают на горячей сухой сковороде под крышкой, затем смешивают с орехами. Можно

есть как самостоятельную закуску.

■ Овощные палочки (морковь, огурец) + хумус.

■ Яблоко/ягоды + горсть орехов.

■ Если хочется именно попкорн, лучше домашний, с минимальным количеством масла, без добавок.

А МОЖНО НА НЕМ ПОХУДЕТЬ?

Некоторые любители попкорна советуют его как диетический продукт. Мол, можно питаться только им — и будет вам счастье. Килограммы уйдут, талия и пресс выйдут на свет и покажут себя во всей красе. Эксперты отвечают: похудеть в принципе можно на чем угодно, если соблюдать дефицит калорий. Скажем, есть одно мороженое или торты тоже можно. Вопрос в том, сколько за это придется заплатить вашему организму. И что потом надо будет лечить. Ведь такие диеты сильно подрывают здоровье.

чественные жиры, которые повышают уровень холестерина и вредят сосудам. Общее содержание жира в упаковке попкорна для микроволновой печи составляет около четверти от общей массы продукта. В карамельных и сырных вариантах — огромное количество сахара и усилителей вкуса.

Собеседница поделилась несколькими советами:

— В магазине ищите обычные сухие зерна для попкорна. Готовьте их сами. Можно использовать немного хорошего масла (оливкового, кокосового). Добавляйте сушеные травы, паприку, куркуму, немного тертого пармезана.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- **Куплю, сниму**, выкуплю комнату, квартиру, дом, земельный участок, здание, готовый бизнес до 100 км от МКАД. Опыт 16 лет. Т. 8 (926) 316-66-17
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Юридические услуги

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

Работа и образование

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

- Раздача газет «Метро». С 7–11 утра от 550 р. Т. 8 (495) 190-71-07
- Консьержка пенсионерка, «Черемушки», график 1/3. Т. 8 (915) 319-45-24

Строительство и ремонт

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

Искусство и коллекционирование

- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33

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

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

МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ
СТАРИННОЙ КНИГИ
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

Военную форму, форму министерств и ведомств СССР, КГБ, военный антиквариат, трофеи ВОВ. Старые значки, старинные награды, монеты. Архивы. Икону, самовар, картину, чугунное и бронзовое литье, елигрушки, портсигар, бюсты, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04
● Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИМ
Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Сербро, бронзу, часы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Пластинки. Старинную мебель. Столовые приборы. Любый антиквариат и многое другое.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8 (925) 403-68-83

● Куплю механические часы, любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Т. 8 (495) 723-19-05
● Куплю осциллографы, радиодетали СССР и т. д. Т. 8 (915) 033-00-01
● Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
● Куплю значки, монеты, иконы. Т. 8 (495) 649-17-59
● Куплю картины. Т. 8 (915) 171-71-02

- Куплю модели авто, железн. дорогу, солдатки, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную атрибутику, значки, часы, монеты, книги, марки, открытки, фарфор, янтарь, самовар, радиоаппаратуру, радиодетали, игровые приставки, генерал. форму, кукол. Т. 8 (495) 508-53-59
- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Куплю сервизы-фарфор (посуда, статуэтки). Т. 8 (915) 171-71-02

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Товары и услуги

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

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

На правах рекламы

ПОГОДА

Морозы идут с востока

■ Прогнозом на вторую половину недели поделился научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд.

Над азиатской частью страны зимой всегда существует так называемый восточно-сибирский или монгольский антициклон. Но иногда, это не часто случается, он распространяет свое влияние на запад. И в скором времени Москва будет находиться на юго-западной его периферии. Ожидается небольшая облачность. Ночи станут более холодными. Например, в ночь на четверг температура упадет до -10, днем -6...-8 градусов. В пятницу ночью -15 градусов и ниже, а днем -9...-14 градусов. Наиболее значительное похолодание — в субботу и воскресенье. Ночные температуры в выходные



Москвичка Елена Новак гуляет по заснеженному парку «Яуза»

ожидаются в диапазоне от -20 до -25, в отдельных точках региона еще ниже: -26...-27. Дневные температуры низкие — не выше -15 градусов. В утренние часы будет очень холодно.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

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

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

В каждой строке или столбце проставляются цифры от 1 до 9. Цифра может быть записана в ячейку в том случае, если ее нет в горизонтальной и вертикальной линии, а также в малом квадрате 3x3, и если она может быть записана исключительно в одну клетку.

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

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

ОТВЕТЫ на sudoku, опубликованные 15 января

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

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

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

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



АКЦИЯ

«Вечерка» предлагает принять участие в фотоакции «Закружила нас зима» и поделиться своими яркими моментами незабываемой поры с другими читателями.

Праздничный досуг зарядил москвичей добрыми эмоциями и энергией. Так, читательница «Вечерки» Ирина Игоревна Степанова рассказала, чем вместе с родными она решила заняться на каникулах. — В новогодние праздники мы с дочкой Марией дома не сидели, гуляли в парках: около Дворца пионеров, 50-летия Октября и Олимпийской деревни. Везде такая красота, так и хотелось остаться в этой сказке. Лес

на Воробьевых горах вечером завораживает: на кроках деревьев играет всеми красками световое и звуковое шоу. Ощущение, что ты и вправду в сказочном лесу, — поделилась с «МВ» Ирина Степанова. — Так и хотелось поставить кресло-качалку, взять кружечку теплого ароматного чая, положить kota на колени и наслаждаться. От таких прогулок получаешь удовольствие и положительные эмоции.

Каждую неделю мы публикуем ваши истории и фотографии. Лучшие работы получают номинации от «Вечерки». 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