

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»



ПРИВЕТ, ПОДСНЕЖНИК: ВСТРЕЧАЕМ ПЕРВОЦВЕТЫ с. 3

6 марта 2024 года
№ 26 (1578)

СРЕДА

Сплетни меня не волнуют

Певица, заслуженная артистка России Татьяна Буланова отмечает 55-летие

с. 10



”



Заместитель мэра столицы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства **ПЕТР БИРЮКОВ**

В столице продолжается реализация самой масштабной в новейшей истории программы капитального ремонта жилья, в этом году работы пройдут в 2334 жилых домах.

Больше всего объектов обновим в Центральном (463), Северном (318) и Южном (247) административных округах.

На особом контроле находится соблюдение сроков эксплуатации лифтов.

В этом году в рамках программы капремонта в столице обновят более 2,6 тысячи лифтов.

☂ **Погода**

+1

-8

7 марта столбики термометров днем покажут отметку в +1 градус. Нас ждет переменная облачность и гололедица. А ночью похолодает до -10...-15 градусов.

Здоровье

Звезда худеет, но рискует

В попытке скинуть килограммы к лету звезды, а за ними и простые смертные, идут на экстремальные меры. Так, широкий резонанс вызвала трагедия, случившаяся в одной из клиник: после операции по уменьшению желудка скончался пациент. Как точно не стоит худеть **с. 12**

А ты к сезону готов?

Закупаемся правильным дачным инвентарем **с. 8**



Деньги

ВЗЯЛ И МАСКА ОБСКАКАЛ

Вчера был опубликован рейтинг самых богатых людей мира. Его возглавил американский бизнесмен Джефф Безос (на фото внизу) — его состояние оценили в 200 миллиардов долларов. А вот Илон Маск оказался на втором месте с разницей всего в два миллиарда долларов **с. 11**



50 вокзалов для диаметров

Завершено строительство 50-го московского городского вокзала на МЦД — «Лианозово». Вчера его южный вестибюль открыл мэр Москвы Сергей Собянин.

Всего пару лет назад в Лианозове работала только старенькая железнодорожная платформа. А уже сегодня, отметил Сергей Собянин, здесь пересекаются МЦД-1 и метро, а также наземный городской транспорт. — В сентябре прошлого года станцию МЦД-1 перенесли ближе к новой станции метро «Лианозово» Люблинско-Дмитровской линии, связали их переходом. Теперь пересесть с одного транспорта на другой можно всего за две-три минуты, не выходя на улицу, — рассказал глава города. Открытый вчера южный вестибюль позволил сокра-

Сергей Собянин открыл южный вестибюль МЦД «Лианозово»



Максим Мишин/Пресс-служба мэра и правительства Москвы/Агентство «Москва»

44
тысячи человек в сутки в перспективе составит общий пассажиропоток нового московского городского вокзала «Лианозово» на МЦД-1

5 марта. Мэр Москвы Сергей Собянин (в первом ряду второй слева) открыл южный вестибюль московского городского вокзала «Лианозово» МЦД-1



Тем временем

В московском метро с экскурсией побывал премьер-министр Йемена Ахмед бен Мубарак. Иностранной делегации показали «Площадь Революции» и «Арбатскую». Гости проехали по Арбатско-Покровской линии. Премьер-министр отметил красоту станций и оценил уровень технологичности метро.

кстати,

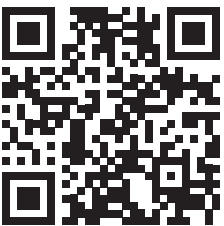
до запуска МЦД-1 «Лианозово» этой станцией пользовались всего чуть более 9 тысяч человек, а сейчас новым московским городским вокзалом пользуются около 30 тысяч человек ежедневно. И эта цифра в перспективе будет только расти.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО
движение по первым диаметрам открыто в 2019 году. Сегодня сеть МЦД включает четыре диаметра — всего 303 километра и 136 станций.

СОЦСЕТИ

Читайте нас в TELEGRAM



тить время пересадки между первым диаметром и наземным городским транспортом в 4 раза, с 12 до 3 минут, — это серьезная экономия времени для пассажиров. Напомним, что раньше для прохода к станции нужно было делать крюк вдоль шоссе. — Ожидаем, что к 2030 году пассажиропоток станции «Лианозово» МЦД-1 вырастет на 67 процентов. А всем московским городским вокзалом будут пользоваться до

44 тысяч человек в сутки, — добавил мэр Москвы. Общая площадь вокзала составляет свыше 7 тысяч квадратных метров. Там

Новый транспортный объект позволит сократить время в пути

есть лифты, эскалаторы, навесы на всю длину платформы, интуитивно понятная навигация, современные

информационные табло. Инфраструктура удобна и мало-мобильным пассажирам, и родителям с маленькими детьми.

В столичном Департаменте транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры также со-

общают, что в ближайшее время маршруты автобусов со стороны Дубнинской улицы перенесут еще ближе к городскому вокзалу на новую отстойно-разворотную площадку. А еще будут открыты дополнительные тоннели из вестибюлей через Лианозовский проезд и Дубнинскую улицу. Кроме того, рядом появится торговый центр.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
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 прд, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный прд, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Алена Прокина Редакционный совет Александр Шарнауд (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Ксения Ефимкова (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)



Выпускающий редактор номера Наталья Гришина
© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2024.
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. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.

Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный прд, 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
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Личачевский прд, 5в. Тираж 330 000 экз.
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 06.03.2024, 12:30. Дата выхода в свет 06.03.2024, № 26 (1578)

Средняя аудитория одного номера — 553 300 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2023)

ПРАЗДНИК

Дарим бесплатную парковку

■ В честь Международного женского дня припарковаться на улицах Москвы можно будет бесплатно, сообщили вчера в столичном Департаменте транспорта.

По решению мэра, 8 и 9 марта парковка — бесплатная на всех улицах города, а 10 марта парковки будут работать по тарифу воскресенья: бесплатно вез-

де, кроме улиц с тарифами 380 и 450 рублей в час. Парковки со шлагбаумом будут работать в обычном режиме.

— Это не повлияет на загруженность улиц и парковок, потому что число машин на дорогах в это время снижается. Просим водителей быть внимательными и парковаться по правилам, — отметил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов. Кстати, ночная температура воздуха 8 марта составит от минус 10 до минус 5 градусов, дневная — от минус 4 до плюс 1 градуса.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru



31 января. Москвичи у одной из городских парковок в центре столицы, на Большой Никитской улице

Олег Еринов/ТАСС

В «Аптекарском огороде» и Московском зоопарке уже появились первоцветы. Совсем скоро они порадуют всю столицу. «Вечерка» узнала, какие ранние цветы можно увидеть в городе.

Пока «репетицию весны» можно посмотреть в «Аптекарском огороде». Полюбоваться желающих много. Тысячи тюльпанов, нарциссов, гиацинтов, крокусов, а еще магнолия, сирень и другие весенние растения уже расцвели в выставочной оранжерее. На природных территориях города первые цветы начнут появляться уже в конце марта. Любоваться одними можно будет всего несколько дней, другие же порадуют нас долго.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

Расцвели крокусы, пролески

«Вечерка» узнала, где и когда распустятся первоцветы



Крокусы: символ обновления

Нежные цветы семейства ирисовых издавна считаются символом обновления природы. В Москве крокусы (на фото слева) появляются, как только сходит большая часть снега. А цветут они в парках «Музеон», на ВДНХ, на Станции юннатов в Савеловском районе, в парке «Сокольники» и «Северное Тушино»



Хохлатки на каждом шагу

Разновидностей хохлаток (на фото сверху), травянистых многолетников, в мире несколько сотен. В Москве есть три вида — хохлатка полая, хохлатка промежуточная и хохлатка Маршалла. Встретить это растение можно в большинстве столичных парков.

Многие из весенних растений занесены в Красную книгу



Мать-и-мачеха: сначала был цветок

Мать-и-мачеха обыкновенная (на фото слева) интересна тем, что зацветает до появления листьев. За это англичане называют ее «сын раньше отца». Первые солнечные цветы появляются в природно-историческом парке «Москворецкий», на Карамышевской набережной и в долине Соболевского ручья в начале апреля.

Хоть и сибирская

Радует глаз ярко-голубыми лепестками пролеска сибирская (на фото справа), или сцилла. Ее цветки напоминают подснежники, но отличаются от них по цвету. Увидеть пролеску можно в парках «Северное Тушино» и «Дубки».



Гиацинты: от синего до оранжевого

Как правило, гиацинты (на фото слева) цветут в разной последовательности: сначала синих оттенков, потом — белые и розовые, сиреневые и последними — желтые и оранжевые. Этими первоцветами можно полюбоваться ближе к апрелю.



Берегите подснежники

В Москве подснежники (на фото сверху) распускаются в конце марта — начале апреля. Всего насчитывается около 20 видов, почти все нуждаются в охране и занесены в Красную книгу. Но в Москве встречается один — белоснежный.

Shutterstock/PHOTODISK

Небесные хинодоксы

В апреле на ВДНХ проснутся ароматные хинодоксы сорта «голубой гигант» (на фото справа). Несмотря на такое многообещающее название, в высоту они достигают всего 25 сантиметров.



Калужница любит тишину

Калужница (на фото сверху) — многолетник. Встретить это растение с широкими круглыми листьями и мелкими желтыми цветками можно почти во всех парках Москвы.

ВЫБОРЫ

Тестирование прошло успешно

■ В тестовом голосовании перед выборами президента России приняли участие 716 тысяч человек.

Из них 713 тысяч проголосовали электронно и около четырех тысяч — при помощи бумажных бюллетеней. Таким образом москвичи смогли познакомиться с особенностями процесса голосования, а организаторы

выборов убедились в корректной работе всех систем. Тестирование проводилось 2 марта с 10:00 до 14:00 онлайн на странице eles.mos.ru и на некоторых участках. Горожане отвечали на вопрос «Нужно ли в Москве вырубать тополя, чтобы избавиться от тополиного пуха?» Голоса разделились практически поровну. Но победил вариант с вырубкой топей и высаживанием на



2 марта. Избиратель Полина Губанова участвует в тестовом голосовании. Фото: Екатерина Алексеева

их месте новых деревьев. На втором и третьем местах по популярности — «Решение надо оставить специалистам» и «Тополя не надо вырубать». В процессе голосования разработчики протестировали скорость обновления информации и удобство интерфейса. Короткий временной интервал позволил создать максимальную нагрузку на все системы. На некоторых участках провели стресстесты для проверки сотрудников и оборудования на готовность к экстренным ситуациям. Напоминаем, что выборы президента России пройдут с 15 по 17 марта. Изби-

рательные участки будут открыты 15, 16 и 17 марта с 8:00 до 20:00. Отдать свой голос онлайн на mos.ru можно в те же даты круглосуточно — с 08:00 15 марта до 20:00 17 марта. Все, кто выберет электронный формат голосования, смогут выиграть призовые баллы или умную колонку в рамках акции #ВыбираемВместе2024 программы «Миллион призов». Для тех, кто проголосует онлайн, также предусмотрены гарантированные награды и дополнительные розыгрыши. Подробности — на сайте проекта «Миллион призов» ag-vmeste.ru.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru

ШТРАФЫ

Просто любимся

■ Специалисты предупреждают: срывать первоцветы категорически нельзя.

В пресс-службе Рослесинфорга уже предупредили: срывать и выкапывать первоцветы может быть даже опасно. Некоторые из них — ядовитые.

— На первоцветах часто обитают клещи — переносчики энцефалита и боррелиоза. Поэтому лучше наблюдать за первоцветами на расстоянии, а на память запечатлеть на камеру телефона. Красота сорванных цветов дится буквально минуты, а фото с уникальными первоцветами останутся навсегда, — отметили в ведомстве.

В столице о случаях торговли первоцветами можно сообщить в Департамент природопользования. В ведомстве уже обратились к жителям города с просьбой не покупать исчезающие виды растений и сообщать об их нелегальной продаже. Более тысячи краснокнижных растений были изъяты в Москве за один день в ходе операции «Первоцвет-2024».

Юрист Дмитрий Левин в свою очередь напоминает, что за нелегальную торговлю законом предусмотрен штраф от 1,5 тысячи для физлиц до 500 тысяч рублей для юрлиц. О фактах нелегальной торговли можно сообщить по телефону горячей линии: +7 (495) 777-77-77.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

МАНИФЕСТ КАНДИДАТА В ПРЕЗИДЕНТЫ РОССИИ

ПАРТИЯ
**НОВЫЕ
ЛЮДИ**

Как и все, я мечтаю о мирной и великой России. Но для меня величие – это когда страну не только боятся из-за военной мощи, но и уважают за прорывы в науке и технологиях, спорте и культуре.

Величие – это гордость за уровень жизни и достаток людей. Гордость за страну, где каждый честным трудом может добиться бесконечно многого.

Я предлагаю России эту альтернативу:

- мир и переговоры. Но на наших условиях, а не откате назад
- больше денег городам и регионам – вместо накачки федерального центра деньгами
- качественное образование и медицина – вместо сокращений школ и больниц
- свобода слова и мнений – вместо нетерпимости и доносов
- открытость и прагматизм – вместо поиска новых врагов

**Читайте мою программу
на сайте Davankov2024.ru**



ДАВАНКОВ

ВРЕМЯ НОВЫХ!



Пресс-служба Минобороны РФ/ТАСС

Гоним на запад

Российская армия продолжает успешное наступление

После взятия Авдеевки наши бойцы не дали армии Украины закрепиться на новом рубеже и теснят ее в западном направлении.

Об этом вчера заявил министр обороны Сергей Шойгу. — После отступления украинских подразделений из авдеевского узла обороны

российская группировка войск не позволила им закрепиться на рубеже Петровское — Ласточкино — Северное и продолжает теснить противника в западном направлении, — сказал Шойгу. — Наши военнослужащие демонстрируют мужество, храбрость и героизм, успешно решают поставленные перед ними задачи. Активные боевые действия идут на нескольких участках фронта в Запорожской области.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Спасибо городу за помощь

■ Министр обороны Сергей Шойгу поблагодарил мэра Москвы Сергея Собянина за помощь Российской армии. В том числе — в решении задач спецоперации.

Шойгу напомнил, что «в прошлом месяце завершилась комплексная реставрация исторического

здания штаба Московского военного округа площадью почти 16 тысяч квадратных метров». — Строители завели в него современные коммуникационные и инженерные сети, полностью сохранив фасад и исторические интерьеры, — отметил министр. — Залы оборудованы передовыми защищенными видами связи и средствами отображения обстановки. В этой связи хотел бы поблагодарить мэра Москвы Сергея Собянина за помощь ВС РФ, в том числе в решении задач специальной военной операции.

27 февраля. Военнослужащий во время работы расчета РСЗО «Град»

— Помимо Работина, бои идут со стороны села Вербового в сторону Малой Токмачки. Также оживление фронта произошло в районе сел Жеребянки и Пятихатки, которые находятся северо-восточнее города Васильевки, — сообщил председатель регионального общественного движения «Мы вместе с Россией» Владимир Рогов. Военный эксперт, полковник ВС РФ в отставке Андрей

Украинские войска не имеют никаких оборонительных линий

Земцев пояснил, что перед Россией сейчас открылось «окно возможностей». — ВСУ не планировали сдавать Авдеевку, поэтому не построили за ней сколько-нибудь серьезные линии обороны, — пояснил экс-

Историк-москвовед Илья Ведищев пояснил: — Речь идет об уникальном здании на берегу Москвы-реки, в районе Замоскворечья. В 1778–1780 годах здесь построили так называемый Кригскомисариат — ведомство по вещевому довольствию армии. Проще говоря — управление тылом. С 1933 года в этом здании располагался штаб Московского военного округа, где служили многие известные военачальники: например, маршалы Семен Буденный и Кирилл Мерецков, генерал и Полный Георгиевский кавалер Иван Тюленев. Ког-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ИЛЬЯ МОЩАНСКИЙ
Военный эксперт

Никаких серьезных оборонительных позиций за Авдеевкой у ВСУ не было. Украинские бойцы, как в 1941 году, сидят в вырытых «ячейках» — это даже не окопы, а ямки. Там они под обстрелами наших танков и артиллерии. Но держатся ВСУ крепко. Наши телеграм-каналы предсказали потерю Северного и Ласточкина уже на второй день наступления. Но мы их еле выбили оттуда только спустя неделю.

перт. — Они пробуют зацепиться, удержать фронт, но воевать приходится в чистом поле и деревнях, где нет бетонных сооружений и разветвленных систем ходов. На голову ВСУ постоянно рушатся фланирующие авиабомбы и снаряды, и они вынуждены пятиться, хотя и дерутся отчаянно. По мнению эксперта, прорыв фронта возможен сразу на нескольких направлениях. Бывший депутат Верховной рады Украины Игорь Мосийчук заявил, что сейчас, например, из Харькова ВСУ спешно вывозят все ценные бумаги и дорогосто-

ящие музейные экспонаты. По его словам, из города эвакуируют в том числе и «важные для оборонной промышленности Украины документы».

НИКИТА МИРОНОВ
vecher@vm.ru

да военные его покинули, долгое время здание было фактически заброшенным. Некоторые оконные проемы вообще заколотили фанерой. Но в последние годы там провели достойную реставрацию. Строители заменили перекрытия между этажами, укрепили фундамент, дверные и оконные проемы, восстановили в прежнем величии фасад и отреставрировали парадную лестницу. Москва вернула архитектурный памятник, а военные — штаб Московского округа.

ЕВГЕНИЙ ФЕДОРОВ
vecher@vm.ru

А не послать ли нам послов?

Эксклюзивная новинка дипломатии: послы западных стран отказались прийти на разговор с главой российского МИДа Сергеем Лавровым. В постпредстве Евросоюза отказ глав дипмиссий от встречи с российским министром объяснили тем, что после февраля 2022 года между ЕС и Россией «уровень доверия довольно низок». Выходка — откровенно хамская. Впрочем, ничего нового: «козьи морды» дипломаты Запада нам демонстрируют давно, и все более отвратные. Ажитация мерзостей стремительно нарастает к дате президентских выборов в России. Конечно, было ожидаемо, что для дискредитации го-

лосования страны Запада попытаются задействовать все ресурсы. Вот они их и задействуют. 8 февраля председатель российского Центризбиркома Элла Памфилова на брифинге с представителями аккредитованного в Москве дипломатического корпуса обсудила особенности проведения голосования для российских граждан за рубежом. Представители стран G7 пришли на встречу с очень воинственным настроем и вели себя на «границе фолла». Откровенным демаршем надо признать и дружный «визит» дипломатов из стран ЕС и НАТО на похороны оппозиционера Алексея Навального (был внесен в перечень террористов и экстремистов Росфинмониторинга). В Марьине были замечены посол США Линн Трейси, посол Франции Пьер Леви, посол Германии Александр Ламбсдорф, посол Канады Сара Тейлор, а также замглавы дипмиссии Великобритании Том Додд. Очередной фигой в кармане стал инцидент с отказом этих же персон грата встретиться с Сергеем Лавровым. Министр иностранных дел России сообщил, что пригласил европейских послов для разговора перед президентскими выборами, но те отказались за два дня до встречи. Лавров добавил, что у российских властей есть матери-

алы о том, как посольства стран Евросоюза готовятся к вмешательству в выборы. «Я просто хотел... руководителям дипломатических миссий рассказать о том, что мы советуем излучших побуждений не заниматься этим», — сказал Сергей Лавров. Вчера официальный представитель МИД РФ Мария Захарова заявила, что отказ послов ЕС в Москве от встречи с Лавровым ставит вопросы о значении их деятельности в России. «Они все свое время, я имею в виду послов западных стран, натовских, посвящают только одному, — сказала Мария Захарова. — Я не говорю про всех, но про этот «дви-

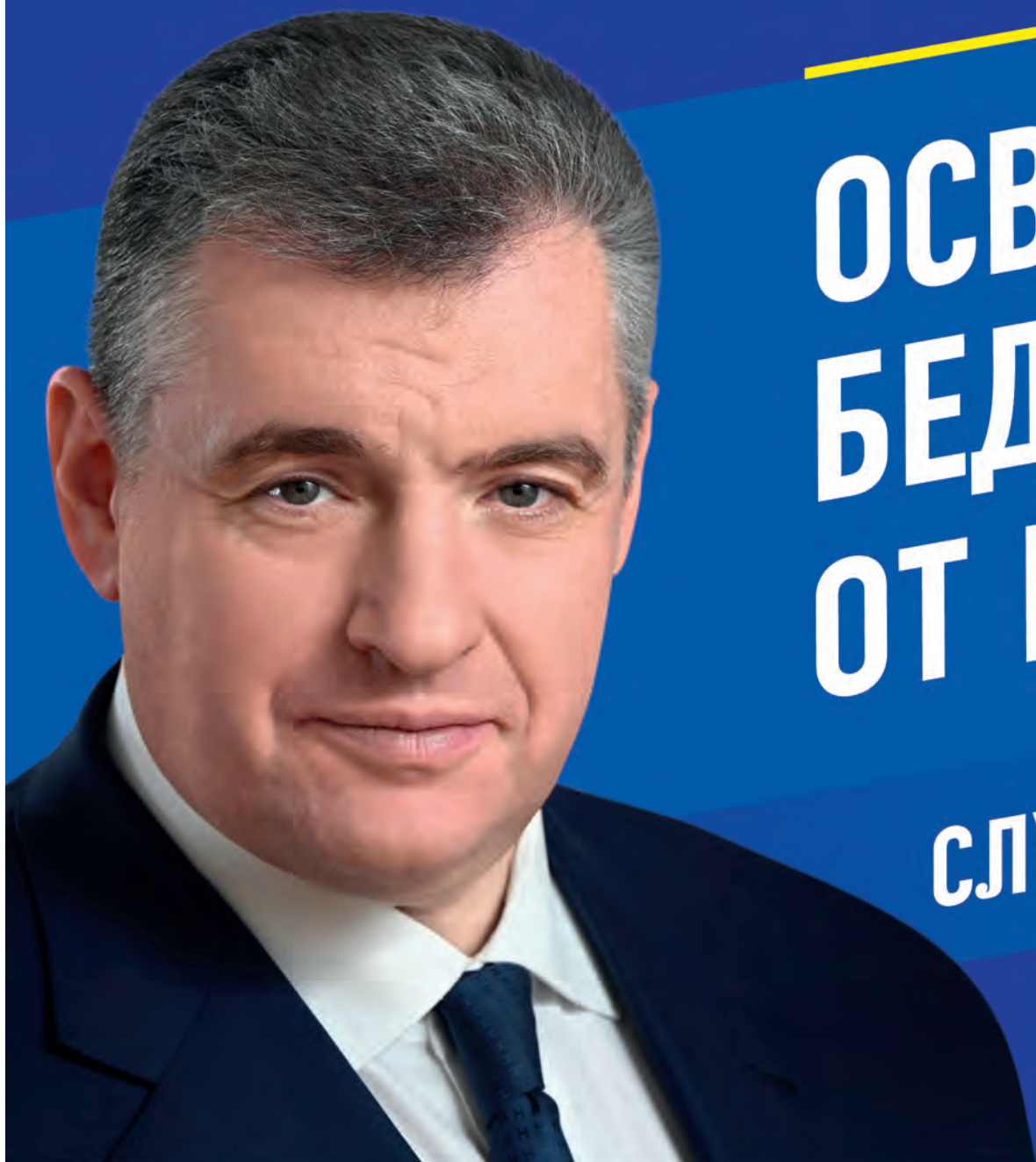
НАДО ПОНИМАТЬ

АЛЕКСАНДР ХОХЛОВ
Обозреватель



жок». Они занимаются, первое, вмешательством во внутренние дела нашей страны. Второе — буквально перформансами, которые тоже сопряжены с вмешательствами во внутренние дела Российской Федерации». ...Вторая причина, из-за которой якобы западные послы не приняли приглашение Лаврова встретиться, заключается в том, что им не предложили «повестку встречи». Если взглянуть далеко в историю, то еще Ивану Васильевичу Грозному аглицкие газетеры приписывали пренебрежение дипломатическим политесом. Замешкавшемуся снять шапку при входе в царские палаты послу Франции, писали лондонские писаки, Иван IV повелел прибить головной убор к голове гвоздями. На самом деле это стародавний фейк, как фейк и то, что неудобных иностранных послов в Москве пороли кнутом. Ну а если не выпороть, а выпереть? Возможно, это неплохое решение для того, чтобы посланцы наших недругов пришли в себя.

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



ОСВОБОДИТЬ БЕДНЫХ ОТ НАЛОГОВ!

СЛУЦКИЙ ЛДПР

”

Никакой жизни нет от этих цен в магазинах. Я работаю в две смены с постоянными переработками и, если по правде, бедно мы живём с мужем. И при этом никакой помощи от государства нет! Пособия не положены, скидок на ЖКХ никаких, потому что оснований законных нет. Да как их нет, если

в конце месяца есть не на что?

Вчера видела по телевизору новости про предвыборную программу Леонида Слуцкого от ЛДПР. По делу говорит — бедных освободить от налогов, цены в магазинах на контроль взять, в сфере ЖКХ порядок навести, наконец. Вернуть долги, которые нам государство после развала

Союза должно. Ну просто же всё, почему так не сделать, чтобы людям помочь?

Думаю, 17 марта пойдём голосовать за него и в память о Жириновском, который всегда о людях заботился и помогал.

*Притворова Татьяна Александровна,
Республика Мордовия, г. Саранск*

Эмоций целый сертификат

Все чаще на праздники предпочитают вручать подарочные карты

По данным аналитиков, на 8 Марта около 50 процентов россиян предпочитают дарить сертификаты. «МВ» узнала, какие пользуются спросом.

По словам психолога Ольги Аверьяновой, одним из главных преимуществ подарочных сертификатов на приобретение товаров является гибкость выбора:

— Конечно, он ограничивается форматом магазина. Но по факту человек сам может выбрать, на какой товарной площадке ему потра-

тить сертификат. Важно не просто вручить его — лишь бы было, но и учесть, что будет действительно интересно получателю, например, карта косметического или книжного магазина.

Однако сейчас наибольшей популярностью пользуются сертификаты, которые дарят впечатления. Нередко компании даже предоставляют целый набор услуг, который можно подобрать в зависимости от возраста и предпочтений человека. Это может быть и комплекс со спа-процедурами, массажами, и уроки визажа, и мастер-классы по лепке из глины или экстрим: картинг, прыжки с парашютом, скалолазание, полет

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АЛЕКСАНДР ЦАПЛИКОВ
ЭКОНОМИСТ

Не стоит забывать, что вы всегда имеете право обменять сертификат на денежные средства — в той или иной форме это прописано в законе «О защите прав потребителей». Если продавец отказывает в возврате, пишите жалобу в Роспотребнадзор.

в аэротрубе. Как правило, сертификат с набором услуг брать гораздо выгоднее, чем оплачивать один поход куда-либо. Стоимость такой пода-

Для активных девушек и женщин часто предпочитают выбрать в подарок сертификат на полет в аэротрубе



Сэкономить можно, выбрав услуги в наборе

рочной карты составляет от 2000 до 7000 рублей (в зависимости от накопления). — Еще один интересный вариант — сертификат на

экскурсии. Он предполагает комплексное посещение тех или иных мест — по договоренности с каждым объектом. Также можно оформить подарочный сертификат на посещение

пяти мастер-классов — так можно попробовать для себя что-то новое, —

рассказал эксперт консъерж-службы одного из банков Тимур Казаев.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru

ЗАВЕРНИТЕ МНЕ ВСЕ

■ Сертификат «Удивительное время для нее» (2000 рублей): входит сеанс маникюра, парафинотерапия, массаж рук и подарочный набор косметики.

■ «Отличное настроение» (3500 рублей): мастер-класс по верховой езде, мастер-класс по гончарному мастерству, полет в аэротрубе, мастер-класс по флористике, сеанс массажа.

■ «Яркие впечатления» (3000 рублей): мастер-класс по танго, мастер-класс по вокалу, мастер-класс по рисованию, а также билет в театр.

■ «Отдых» (4000 рублей): сеанс спа-терапии, посещение бани, урок плавания, урок банщика, сеанс косметолога.

■ «Культура» (2000 рублей): в комплект сертификата входит посещение пяти любых музеев на выбор.



Из старого дома в удобное жилье. Спасибо за переезд!

В Донском районе столицы ведется строительство второго по высоте жилого здания Москвы — 75-этажного комплекса The Five. Возводят его недалеко от площади Гагарина и планируют ввести в эксплуатацию в третьем квартале 2026 года.

Одновременно застройщик ведет коммерческое расселение жителей старого фонда — домов 1949–1966 годов постройки по 5-му Донскому проезду. Удалось переселить уже более 85 семей. Процесс расселения идет поэтапно, завершить его планируют в конце следующего года.

— Жилье под расселение — это квартиры и комнаты в коммуналках, когда в одной квартире может быть несколько собственников, — пояснил руководитель отдела по работе с населением СЗ «5 Донской» Денис Кошелев.

С каждым жителем и каждой семьей проходят переговоры. А при необходимости всем помогают приватизировать жилье, обеспечивают юридическое сопровождение сделки. Все жители получают квартиры большей площади. Те, у кого была комната в коммунальной квартире, переезжают в однокомнатные или даже двухкомнатные квартиры. Как правило, жители расселяемого жилья выбирают квартиры в домах вдоль Калужско-Рижской и Серпуховско-Тимирязевской линий метро: у станций «Академи-



ческая», «Нагорная», «Нахимовский проспект» и «Теплый Стан». А еще — на юге столицы и в Новой Москве. Как рассказали в компании, с момента расселения в 2021 году — 36% жителей выбрали покупку новой квартиры с помощью застройщика, 46% — деньги для самостоятельного поиска жилья. А еще 18% предпочли комбинированный вариант: с помощью риелтора застройщика они смогли найти квартиру, которая стоила дешевле, чем сумма выкупа, и получили еще остаток деньгами. — Мы — семья бывших жителей 5-го Донского проезда, дом 21. Хотели бы выразить огромную благодарность компании, которая нас переселяла, — рассказывает Светлана. — Наша семья

очень довольна сотрудничеством. Сделка прошла отлично, все быстро, слаженно. На каждом этапе были даны компетентные ответы. Компания взяла на себя все финансовые и юридические обязательства. Мы очень довольны нашими новыми квартирами.

Еще один новосел Григорий Самойлов рассказывает: — Я, если честно, немного боялся. Ведь квартиру продавал первый раз в жизни. Но все прошло вполне удачно. Так что, думаю, и у других людей, которые переселяются, все будет хорошо. Так что всем удачи! — пожелал Григорий Владимирович.

Денис Кошелев уточнил, что новое жилье, приобретаемое жильцами взамен расселяемых квартир и комнат, как

правило, больше по площади. — На сегодняшний день мы не получили ни одной рекламации по поводу того, как компания исполнила свои обязательства. Люди сами выбирают район для переселения и предпочтительный вариант для конкретной семьи. В случаях, когда жители предлагают свои варианты переезда в различные районы Москвы, мы помогаем найти наиболее выгодные варианты покупки недвижимости. Малокомбинным людям, ветеранам и многодетным семьям компания помогает организовать переезд, — рассказал Денис Кошелев.

Евгений ФЕДОРОВ

ООО Специализированный застройщик «5 Донской», ОГРН 1037709027839. Реклама.

Осталось меньше месяца до начала активного дачного сезона. Самое время обновить инвентарь и закупиться гаджетами, которые облегчат вашу садовую жизнь. А таковых за последние полгода появилось немало. Главное — помним: если тратить деньги, то с умом. Поэтому «МВ» вместе с биологом Михаилом Красновым (на фото внизу) разобралась, во что точно стоит вложиться.

Не стоит «западать» на все новые приспособления, которые активно рекламируются. Примерно половина из них — абсолютно не нужные штуковины, захламляющие ваши сараи, подвалы и дома. Но есть среди них и ноу-хау весьма достойное. Например, мне неожиданно в прошлом году очень понравился сеяль для мелких семян. Обычно я сажал их с помощью липких бумажных лент, а тут времени на подготовку к посадкам не хватило, и эта простенькая «приспособа» очень помогла.



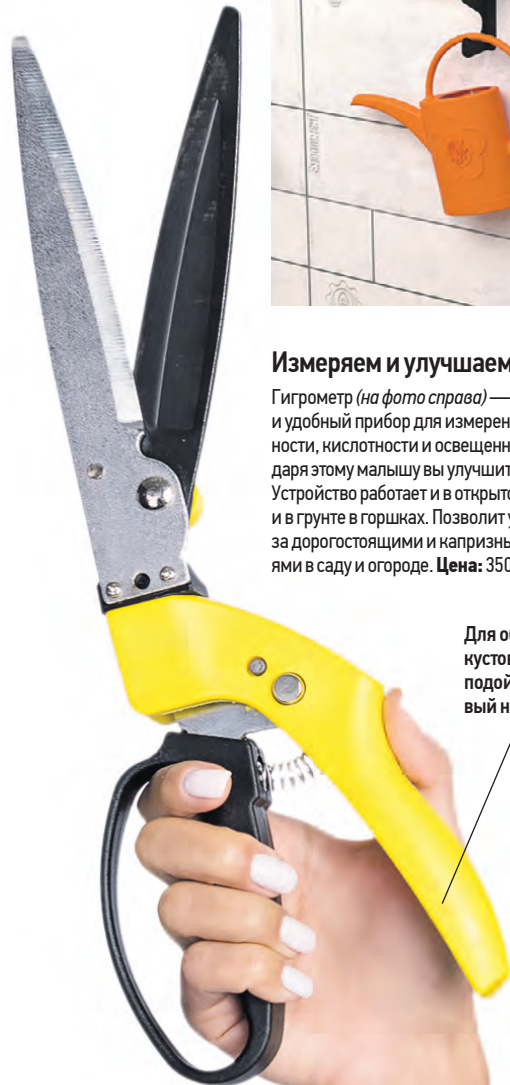
Изучите также ассортимент современных инструментов. Например, грабли из поликарбоната куда легче металлических. Очень облегчают уход за садом инструменты, которые позволяют убирать траву из швов на дорожке, обстригать аккуратно камни, производить обрезку верхних веток. За приобретение таких штукovin вы наверняка скажете себе спасибо.

Что касается дорогих «наворотов», то очень советую — прежде чем покупать их, попробуйте поискать в интернете отзывы пользователей. Скорее всего, получите более-менее адекватную оценку изделия. Конкретный пример: мои соседи в прошлом году купили очень дорогой культиватор, а пользоваться им не могут — он очень много весит, и, чтобы везти его по грядке, которую он, кстати, прекрасно обрабатывает, нужно затратить большие физические усилия. Им же, на их три-четыре грядочки, вполне хватило бы легкого культиватора с неширокими ножами, управлять которым можно без напряжения и хлопот. В общем, к покупкам подходите с умом и расчетом.

Что касается дорогих «наворотов», то очень советую — прежде чем покупать их, попробуйте поискать в интернете отзывы пользователей. Скорее всего, получите более-менее адекватную оценку изделия. Конкретный пример: мои соседи в прошлом году купили очень дорогой культиватор, а пользоваться им не могут — он очень много весит, и, чтобы везти его по грядке, которую он, кстати, прекрасно обрабатывает, нужно затратить большие физические усилия. Им же, на их три-четыре грядочки, вполне хватило бы легкого культиватора с неширокими ножами, управлять которым можно без напряжения и хлопот. В общем, к покупкам подходите с умом и расчетом.

Инструменты в порядке

Очень простые в креплении держатели садового инструмента (на фото справа) позволят вам навести порядок в инструментах раз и навсегда. Больше лопаты и грабли не будут пугаться под ногами. **Цена:** в зависимости от количества кронштейнов от 300 до 2500 рублей



Измеряем и улучшаем урожай

Гигрометр (на фото справа) — простой и удобный прибор для измерения влажности, кислотности и освещенности. Благодаря этому малышу вы улучшите урожай. Устройство работает и в открытой почве, и в грунте в горшках. Позволит ухаживать за дорогостоящими и капризными растениями в саду и огороде. **Цена:** 350–400 рублей



Для обрезки кустов и деревьев подойдут садовые ножницы

Ветки окольцуем

Колечки для удерживания веток растений и их поддержки, удобные шпалеры для огурцов и растений-вьюнов, нити для подвязывания, не перерезающие стебли, — это те мелочи, которые нам так облегчают жизнь! Колечки для подвязки позволят вам потратить втрое меньше времени на эту процедуру. А стоят кольца недорого (200 рублей — 50 штук), и покупаются не на один сезон.



Сеем от души

Сеяль (на фото справа) — эффективный инструмент для посадки мелких семян с высокой точностью. Оборудовано оно двумя сменными штоками: зеленого цвета — для семян до 1,5 мм, красного цвета — для семян до 3,5 мм. Ручное приспособление обеспечит вам высокий процент всхожести без потери семян. Как действовать? Установите в корпус правильный цветной шток, засыпьте в него семена и плавно нажмите на шток до выпадения семени. **Цена:** 145 рублей



Перед покупкой посмотрите отзывы покупателей в интернете, так вы точно не выкинете деньги на ветер

Лопата с компасом

Многофункциональная лопата выполнена из мартенситной нержавеющей стали, устойчивой к коррозии и износу. Рукоятка изготовлена из авиационного алюминия высокой легкости. Вы не поверите, но тут есть даже компас (на фото вверху)! Он нужен, чтобы определить стороны света. Кроме того, тут есть отвертка, стеклорез, кресало, пила, шестигранник и даже открывалка! Ну а что? Поработал и... отдыхай. **Цена:** примерно 3000 рублей



Ягодка к ягодке

У плодосборщицы (на фото справа) есть второе название — облепихосборщик. Собрать эту ягоду и правда непросто. И такое простенькое приспособление значительно облегчает этот труд. Выполнено изделие из жесткой стали диаметром 4 мм. Очень удобно собирать с помощью этой петельки крыжовник. Может быть, это даже важнее облепихи! **Цена:** примерно 500 рублей



Сорняки, прочь!

Прополочный инструмент (на фото слева) — это очень удобные приспособления для удаления сорняков в том числе под щепой и гравием. Поворотное движение — и сорняк удаляется из-под слоя щепы, причем с корнями, за один раз. Инструмент позволяет также обрабатывать землю вокруг кустов. **Цена:** от 500 до 1000 рублей



Обновляем садовый инвентарь

А ТЫ ГОТОВ К СЕЗОНУ?

по последнему слову моды

Ни одной травинки

Газовый термический уничтожитель сорняков (на фото справа) — эффективное устройство, которое борется с травой, прорастающей сквозь покрытие дорожек. Инструмент оснащен пьезозажиганием. Мощность 4000 Вт. Благодаря эргономичной изогнутой рукоятке исключается соприкосновение ног с раскаленной частью устройства. **Цена:** 4500 рублей



Птицам тут не место

Если вы из года в год остаетесь без урожая по причине активности птиц, можете украсить сад отпугивателем для птиц (на фото вверху). Причем выглядит он как украшение, но работает! Отражающее спиральное устройство для сада, огорода и дома похоже на новогоднее украшение. Кстати, производители уверяют, что эта штука еще и кое-каких вредителей отпугивает. **Цена:** от 450 до 1000 рублей



Пронесется «Вихрь»

Этот ручной культиватор (на фото справа) похож на известную лопату «Торнадо», но легче. Во время работы спина почти не устает, зубья культиватора входят даже в сильно заросшую пыреем и осотом землю, причем оптимально использовать культиватор весной и осенью, по влажной земле, летом по сухой почве культиватор работает плохо. Корни сорняков выходят со стеблями вместе и не дробятся на куски, культиватор позволяет вытаскивать их даже около культурных растений. За раз обрабатывает небольшие участки почвы, что некоторым кажется минусом. **Цена:** от 1500 рублей



Опрыскиватель аккумуляторный

Такой опрыскиватель (на фото внизу) — очень удобная и эффективная в работе штука, распылять можно на расстояние до 5 метров! Работать можно без перерыва до 120 минут, не устают руки и спина. **Цена:** 2990 рублей



Газон моей мечты

Ножницы садовые аккумуляторные (на фото слева) — многофункциональный инструмент с двумя насадками, используемый для финишной обработки газона и ухода за кустами, а также выщипывания растениями. Удлинительная ручка с кнопками управления позволяет работать, не наклоняясь. Для контроля уровня заряда предусмотрен светодиодный индикатор. Замена насадок производится без применения дополнительного инструмента. Оснащен кнопкой блокировки от случайного включения. **Цена:** от 1000 до 3000 рублей



Наточил и режь спокойно

Иногда жизнь садовых инструментов заканчивается просто потому, что они тупятся. Точилка для садовых секаторов (на фото внизу), ножей, сучкорезов и ножниц поможет продлить жизнь инструмента. Это приспособление подходит для стальных изделий с разными типами покрытий (кроме тефлоновых). **Цена:** от 900 до 1500 рублей



Храним компактно

Складное ведро (на фото справа) — удобная штука для тех, кому негде хранить садовые принадлежности. Собрал урожай, сложил ведро — и порядок. Материалы: полиэстер, металл, силикон — в зависимости от модели. Вес изделия, как правило, не превышает полкило. **Цена:** 400–500 рублей



Сегодня заслуженная артистка России певица Татьяна Буланова отмечает юбилей — 55-летие. «Вечерка» поздравила народную любимицу с этой красивой датой.

Татьяна, как-то сложилось, что многие люди после 50 прекращают отмечать свой день рождения. Тут же вспоминаются слова из песни Игоря Николаева «День рождения — грустный праздник».

А я, наоборот, собираюсь. Причем отмечу торжество день в день впервые за много лет. Со мной будут мои родственники и друзья. Отпразднуем в ресторане.

Какое значение придаете цифрам в паспорте?

Не переживаю из-за этого абсолютно. Я на этот возраст не выгляжу и не ощущаю его. Главное, как сам себя человек чувствует. Важно то, что на душе и как воспринимаешь жизнь. С точки зрения восприятия мира я не изменилась. Осталась такой же, какой была в 25 лет.

Как удается поддерживать себя в тонусе? Признаться: часто бываете в кабинете у косметолога?

Я готовлюсь к юбилейным концертам, которые пройдут в Москве и Санкт-Петербурге. Давненько у косметолога не была, но скоро соберусь. Для меня были разработаны такие процедуры, которые помогают поддерживать себя в форме. Косметолог предложил мне определенный алгоритм, схему по уходу за собой. Я этого придерживаюсь, что позволяет сохранить хорошее самочувствие и внешний вид. А каких-то конкретных и определен-

Если сочиняют небылицы — значит, я еще интересна

Певица Татьяна Буланова отмечает 55-летие в новом статусе



Творчество Булановой всегда покоряло поклонников искренностью и душевной глубиной. «По-другому, увы, не умею!» — поет Татьяна в одной из своих новых песен

ных правил красоты у меня нет. Знаю только точно, что любой женщине важно следить за собой вне зависимости от возраста и профессии.

Я не курю и стараюсь не находиться в накуренных помещениях. Плюс стараюсь высыпаться и сохранять позитивный настрой.

Прошлым летом вы вышли замуж. Вашим избранником стал бизнесмен Валерий Руднев, который младше вас на 19 лет. Как складывается семейная жизнь?

Замечательно. Мой муж любит меня и с уважением относится к моим детям. Человек он прекрасный. Стал частью нашей семьи. Валеру полюбили мои сыновья. Разница в возрасте не имеет никакого значения. Мы еще раз это доказали. Валерий — замечательный. Он настоящий мужчина, очень забот-

меня задевают. Иногда и в прессе обо мне пишут какую-то ерунду, относясь к этому спокойно — как к обратной стороне популярности. Известному человеку такого не избежать. И с другой стороны, то, что про меня сочиняют небылицы, говорит о том, что я еще интересна публике и тем, кто их придумывает.

У вас за плечами большой опыт супружеской жизни. По вашему мнению, что все-таки главное в близких отношениях между мужчиной и женщиной?

Наверное, не скажу чего-то оригинального. Взаимопонимание, доверие, надежность... В своей жизни я какие-то ошибки допускала, но о них не жалею. Если бы мне дали волшебную палочку и предложили вернуться в прошлое, я поступила бы так же. Значит, так и должно было случиться в моей жизни. И, имея большой опыт за плечами, стараюсь всегда помочь и поддержать своих сыновей, зная, как нелегко бывает. Стараюсь быть другом. И когда Саша и Никита обращаются ко мне с каким-нибудь вопросом, просьбой или предложением, никогда не отмахиваюсь, всегда выслушиваю и отвечаю.

Встретить такого человека, как Валерий, я мечтала

ливый, умный и сильный. Именно о таком супруге я мечтала еще в юности.

После вашей свадьбы писали много некомпментарных вещей в интернете — и прежде всего о вашей значительной разнице в возрасте с мужем.

Я видела эти комментарии, но не могу сказать, что они

ДЕТАЛИ К ПОРТРЕТУ ТАТЬЯНЫ БУЛАНОВОЙ

■ **Жила на пенсию родителей.** У Татьяны двое сыновей — 30-летний Александр и 16-летний Никита. Первенец родился в браке с продюсером Николаем Тагриным в 1993 году. Буланова тогда взяла паузу в карьере. Так как гастроли были единственным заработком артистки, то средств на проживание не осталось, приходилось сводить концы с концами. С деньгами помогали родители: вся семья жила на их пенсию.



Татьяна Буланова во время концерта. Фото 1996 года

■ **Любимый талисман.** Когда Тане было 10 лет, родители подарили ей на Новый год игрушку по имени Троллик — резиновую, с пушистыми волосами. Татьяна очень ею дорожит. Игрушка по-прежнему с ней, напоминает о детстве и приносит удачу.

■ **Познакомилась с кумиром юности.** Подростком Татьяна очень любила музыку группы «Форум», мечтала познакомиться с ее солистом Виктором Салтыковым (на фото справа). Однажды после концерта Таня проникла за кулисы, чтобы попросить автограф у любимого певца, но он выглядел таким уставшим, что она не решилась подойти. А много лет спустя Буланова встретила с кумиром своей юности на шоу «Дуэты»: вместе артисты исполнили песню «Так не должно быть».



■ **Самый дешевый свадебный наряд.** Непростой период переживала Татьяна и накануне свадьбы с Тагриным в 1992 году. Пришлось экономить даже на платье. «Я помню, дорожные платья с каркасами продавались за 300–400 рублей. А мы купили самое дешевое за 65 рублей», — вспоминала певица. У ее избранника тоже не было денег: «Ему костюм одолжил гитарист. Отмечали на деньги нашего приятеля».

■ **Бойтись летать на самолете.** Часто гастроли оборачиваются для Татьяны Булановой настоящей проблемой. Дело в том, что она с детства боится летать на самолетах. Певица признается, что никак не может избавиться от этого страха. Поэтому передвигаться на дальние расстояния она предпочитает на поездах.

Маск живет в однушке, Гейтс посуду моет

Как распоряжаются деньгами богатейшие люди

Вчера был опубликован рейтинг богатейших людей мира по версии Bloomberg. Его возглавил американский бизнесмен Джефф Безос, обогнав предпринимателя Илона Маска, который держал первенство почти год. «Вечерка» узнала, как живут самые состоятельные люди планеты и на что тратят свои деньги.



Маск: дом-конструктор

Состояние владельца Tesla Илона Маска (на фото внизу) — 198 миллиардов долларов. Оно снизилось из-за падения стоимости его акций на 7 процентов. Еще в 2020 году Маск заявил, что намерен продать все имущество. И сдержал слово: избавился от шести шикарных особняков и переехал в дом площадью 37 «квадратов» (на фото внизу) в Техасе. Это домик-конструктор стоимостью 50 тысяч долларов (4,5 миллиона рублей). Одна комната разделена на гостиную, спальню, кухню и ванную. Маск поселился в складном жилище, чтобы в любой момент можно было разобрать его и перевезти.



Безос: яхта, самолет

Состояние основателя торговой интернет-компании Amazon Джеффа Безоса (на фото внизу) составляет 200 миллиардов долларов. Он живет в Лос-Анджелесе в шикарном особняке рекордной стоимостью 165 миллионов долларов (15 миллиардов рублей). При этом Джефф не фанат дорогих автомобилей. В течение десяти лет он ездил на одной машине — «Шевроле» 1987 года выпуска, а затем пересел на «Хонду». Зато яхта (на фото слева) Безоса стоит 400 миллионов долларов (36,5 миллиарда рублей)! А еще у него есть личный самолет ценой в 65 миллионов (5,9 миллиарда рублей).



Многие миллиардеры выбирают скромные авто

Гейтс: вид на океан

Основатель Microsoft Билл Гейтс (на фото справа) имеет доход в 150 миллиардов долларов. В свои 68 лет он до сих пор пользуется простым телефоном-раскладушкой и отказывается покупать новомодный смартфон, любит есть чизбургеры и запивать их колой, сам моет дома посуду. Но живет в роскошном доме в Калифорнии площадью 540 «квадратов» и стоимостью 43 миллиона долларов (3,9 миллиарда рублей). Панорамные окна выходят на океан: любоваться видом можно даже из джакузи. Гейтс — любитель спортивных авто, особенно марки «Порше». Сейчас миллиардер планирует построить первую в мире суперяхту, работающую только на жидком водороде. Проект обойдется примерно в 600 миллионов долларов (54,8 миллиарда рублей).



Цукерберг: расти, имбирь

Состояние основателя соцсети Марка Цукерберга (на фото справа) — 179 миллиардов долларов. Он то покупает, то продает свои особняки в разных штатах Америки, покупает землю. Марку принадлежит около 1300 акров земли на гавайском острове Кауаи на 100 миллионов долларов (9 миллиардов рублей). На его плантациях выращивают имбирь, папайю. Миллиардер питает страсть к недорогим авто — ездит на «Фольксвагене», «Хонде».



ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АЛЕКСАНДР САГАЙДАК
Доктор экономических наук

Эти люди добились результатов за счет своей предпринимательской жилки. Их состояние оценивается не по наличным деньгам, а по стоимости акций на сегодняшний день. Реальных денег у них мало. А цена акций может расти и падать — рыночная экономика непредсказуема. Об этом говорит пример Маска, скатившегося на второе место. Состояние миллиардера может понизиться в любую минуту.

КИНО

Меня воспитала русская культура



4 марта. Сербский режиссер Эмир Кустурица провел творческую встречу на Всемирном фестивале молодежи

■ Сербский режиссер Эмир Кустурица приехал в Россию и посетил Всемирный фестиваль молодежи на федеральной площадке «Сириус» (Краснодарский край). Во время своего выступления он много говорил о русской культуре и даже заявил, что учился у советских режиссеров.

На протяжении всей своей лекции Кустурица общался с аудиторией на русском языке. Он отметил, что нашим режиссерам не стоит копировать западное кино. — В России очень хорошие условия для развития культуры благодаря большому количеству замечательных писателей и режиссеров. К сожалению, сегодня многие молодые режиссеры делают имитацию голливудских фильмов, как бы забыв, что советская кинематография — лучшая, — сказал Кустурица. — Хотя у вас были Пудовкин, Тарковский, Довженко, у которых я учился поэтике фильма. Вы должны быть оригинальными, не копировать Запад, а идти по своему пути. Сейчас все думают, что надо быть успешным. Но успех моих фильмов в том, что я всегда думал — не надо быть успешным. Эмир Кустурица заявил гостям мероприятия, что он — русский режиссер и вырос на нашей классике и советских фильмах. — После того как вышел мой фильм «Черная кошка, белый кот», один критик

заявил, что увидел и «услышал» в нем голос Пушкина. Поэтому я считаю себя русским режиссером, — добавил Кустурица. Также во время выступления режиссер сообщил, что его художественное мировоззрение сформировалось еще в юношеские годы. — Период детства — самый важный момент нашей жизни, это мы понимаем уже ближе к ее концу. Скорость, с которой я в детстве постигал экзистенциальные моменты, была огромной, — сказал режиссер. — Рядом с нами жили цыгане, и я наблюдал самую суть их жизни, которая совсем не была богатой. Можно сказать, что все мои фильмы — о маргинальных характерах, о людях периферии. Моя драматургия всегда была мозаична и близка к правде. Кустурица также рассказал, что его новые проекты будут сниматься в России — предположительно, в Санкт-Петербурге и Сибири. — Я сейчас работаю над тремя экранизациями русской литературы, среди которых «Мертвые души» по Николаю Гоголю, «Преступление и наказание» по Федору Достоевскому и «Лавр» по Евгению Водолазкину, — добавил кинематографист. Кроме того, знаменитый сербский режиссер ответил на вопросы слушателей лекции и назвал Москву лучшим мегаполисом на земле. — Архитекторы целые века возводили этот город, — отметил Кустурица. — Атмосфера здесь очень хорошая.

В попытке похудеть к лету многие знаменитости идут на экстремальные меры. Так, широкий резонанс вызвала трагедия, случившаяся в клинике Тимура Хайдарова: после операции по уменьшению желудка умер 35-летний продюсер Петр Гаврилов (1). «Вечерка» разобралась, к чему могут привести радикальные способы снижения веса.



1



2



3

Басков с Бабкиной тают от голода

Чем опасны радикальные методы похудения звезд

Резекция желудка

Это хирургическая операция, при которой удаляется часть желудка. В результате человек насыщается меньшим количеством еды. Стоит процедура от 70 тысяч рублей. Петр Гаврилов не был тучным, но все равно решился на подобную меру. Причина его смерти — запущенное воспаление брюшины, или перитонит. Правоохранители разбираются в причинах, возбуждено уголовное дело.

— Операцию по резекции желудка сделал и артист эстрады Александр Морозов, — говорит «МВ» эндокринолог-диетолог, доктор медицинских наук Алексей Ковальков. — Он выдержал две сложнейшие, болезненные процедуры — по сокращению желудка и по удалению лишней кожи на животе. Сейчас многие на это идут, но зря. Вместо того чтобы вылечить патологию, заменяют ее другой: убирают 80 процентов желудка. Раньше это была операция отчаяния для людей с тяжелым ожирением, а сейчас ее делают всем подряд. Однако

восстановление — мучительный процесс. Человек лежит в реанимации, ему по трубочке вводят питание, прикрепляют катетер. И всю жизнь надо соблюдать строгий режим питания.

Вода, долой!

На днях врачи рассказали, из-за чего ушла из жизни певица Юлия Началова. Она страдала подагрой: в ее организме накапливалась мочевая кислота, на суставах появлялись опасные отложения. Оказалось, Юлия увлекалась мочегонными средствами, чтобы вывести «лишнюю» жидкость и быть более сухожаковой.

— У нас примерно 30 процентов населения имеют

хроническую почечную недостаточность, не зная об этом, — говорит Алексей Ковальков. — Когда такой человек, желая быстро похудеть, начинает принимать мочегонные, он подвергает себя смертельной опасности. Страдает и печень. Жировой гепатоз печени иногда может перейти в цирроз. Однако мочегонные и слабительные препараты никак не могут повлиять на жировую ткань, вы просто «выгоняете» из организма воду, которая ему жизненно необходима.

Борисова попала в больницу из-за модной схемы потери веса



4

Снизить аппетит

Недавно телеведущую Дану Борисову (4) срочно отвезли в больницу: журналистка потеряла сознание, а очнувшись, вызвала скорую. Борисова призналась врачам, что освоила новомодную методику похудения: вводила себе инъекции средства для лечения диабета.

— Этот препарат на основе лекарственного средства семаглутида изначально применялся при терапии сахарного диабета второго типа, — поясняет Ковальков. — Потом его стали использовать для похудения: средство блокирует аппетит, поэтому результат достигается довольно быстро. Однако у этого лекарства есть ряд побочных эффектов: уже описаны нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. А в каждом отдельном случае могут проявиться и другие проблемы.

Полдня без еды

Безобидный, казалось бы, способ похудеть — делать между едой временные промежутки в 14 и более часов. Эффективность его нахваливают знаменитости: от Николая Баскова (3) до Надежды Бабкиной (2).

Это медиапроект, финансируемый определенными кругами. Они взяли за основу открытие нобелевского лауреата Есинори Осуми, который якобы написал, что за счет интервального голодания погибают неполноценные клетки организма. Но Осуми сам признавался, что его научные заключения никакого отношения к диете не имеет. В диетологии много жульнических проектов, выкачивающих из людей деньги. Голодание может привести к целому ряду нарушений, от расстройств пищевого поведения до снижения защитных сил организма.

ДАРЬЯ ЗАВГОРОДНЯЯ,
ДИНАРА КАФИСКАИНА
vecher@vm.ru

ОПРОС КАК ВЫ ПРИВОДИТЕ СЕБЯ В ФОРМУ?



СВЕТЛАНА СУСЛОВА
39 лет, учитель физкультуры

Я всегда поддерживаю себя в хорошей форме потому что не ем мучного, а также продукты, в которых содержится крахмал. В основе моего рациона — рис, овсянка, гречка и другие крупы. Дополнением к ним служит отварное мясо, которое, в отличие от жареного, не способствует набору веса. Секрет моей диеты в том, что я придерживаюсь прекрасной поговорки:

завтрак съешь сам, обед подели поровну с другом, а ужин отдай врагу. Поэтому утром я ем плотно, так как целый день у меня напряженный график. В обед чаще всего ем отварное мясо, а на ужин оставляю лишь легкий перекус в виде чашки кофе с бутербродом.



БОРИС СОРОКИН
55 лет, преподаватель юнармейского отряда «Патриот»

У меня были моменты в жизни, когда я полнел, поэтому изучил много тех-

ник по сбросу веса. Но помог только один метод: главное — есть четыре раза в день, причем в одно и то же время. Я вспомнил годы своей срочной армейской службы с похожим порядком и начал придерживаться этого принципа питания: завтрак — в 8:00, обед — в 13:00, полдник — в 16:00, ужин — в 19:00.

Но стоит понимать, что отклонений не может быть ни при каких обстоятельствах. Если нужно куда-то уехать, то беру еду с собой. Чаще всего ем перловку с мясным



ВЛАДИМИР НАМАНИЮК
76 лет, пенсионер

Я раньше служил в МВД, и работа была ненормированной. Поэтому мне пришлось выработать для себя систему правильного питания, чтобы не поправ-

ляться и поддерживать себя в хорошей физической форме. Тот же режим питания соблюдаю и сейчас. Я стараюсь перекусывать каждые два часа: ем часто, но небольшими порциями. Главное, чтобы всегда немного оставалось чувство голода. Это позволяет не перегружать желудок и сохранять бодрость на весь день. Но если приходится выезжать, то беру бутерброды с колбасой, чтобы не нарушать графика и перекусывать с постоянной периодичностью.



ДАНИИЛ САРИЧЕВ
36 лет, главный режиссер театра «Три ступени»

Чтобы не набирать вес, необходимо правильное питание. Ежедневно я стараюсь есть минимум пять раз, но в моем рационе нет жирной и мучной пищи. Также я стараюсь не есть за три часа до сна. Для поддержания себя в форме предпочитаю ходить в спортзал и бассейн.

Москвичей опрашивал
АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
vecher@vm.ru

Московский пенсионер Павел Садчиков путешествует на автомобиле. За его плечами 5 кругосветок и 131 страна. Прошлой весной он исследовал Иран, а этим летом планирует посетить Китай. «Вечерка» пообщалась с путешественником-автомобилем.

За рулем рвану на край земли

Житель столицы в свои 83 года объездил больше сотни стран

Павел Иванович, наверное, у каждого путешественника в жизни есть самая знаковая поездка. С чего у вас началась тяга к приключениям?

Начну с того, что я родился в Казахстане. Когда мне было шесть лет, мы с мамой отправились в Москву к стар-

Подготовка к кругосветке занимает три-четыре месяца

шей сестре. Помню, что двое с половиной суток, которые тогда провел в пути, не мог оторваться от окна купе. Меня поразило то, насколько огромный мир скрывается на каждой железнодорожной станции. Думаю, что в той поездке и скрываются корни моей страсти к путешествиям. Вернулся я к дальним дорогам, когда мне уже исполнилось 17 лет, после школы. Жили мы тогда во Фрунзе — сейчас это Бишкек. Я начитался в журнале для молодежи о северном сиянии, и мне стало так интересно увидеть его, что собрался и самостоятельно поехал зимой в Карелию. Там, в леспромхозе, работала еще одна моя старшая сестра. У путешествия имела четкая цель, которую я выполнил с лихвой. Я тог-



Осенью прошлого года Павел Садчиков посетил Кыргызстан, где познакомился с осликами

В Центральной Азии Павел посетил места, где находилось Аральское море



Личный архив

1082

дня продлилось первое кругосветное путешествие. Его совершила испанская морская экспедиция под руководством Фернана Магеллана.

да посмотрелся на красоты на всю оставшуюся жизнь. Однако путешествовать активно вы стали именно на пенсии. Это была какая-то цель или все случилось само собой?

Тут стоит уточнить, что на пенсии я отправился именно в первую кругосветку. А до этого я ездил по миру при любой возможности. Например, мог надеть рюкзак и отпра-

виться на Кавказ. Но возраст накладывает определенные обязательства: тогда была работа, которую нельзя просто бросить и уехать. Я считаю, что, если человек о чем-то мечтает, ему всегда свыше предоставляют возможность это желание исполнить. И либо ты успеваешь воспользоваться шансом, либо ты от него отказываешься. Уже будучи на пенсии, когда мне было 64 года, я понял, что мечтаю о кругосветном путешествии. Тогда я осознал, что именно в этот момент у меня есть возможность его совершить.

Как уже опытный путешественник, расскажите, сколько времени занимает подготовка к дороге.

В зависимости от того, насколько глобальная поездка планируется. Если я рассчитываю путешествовать три-четыре месяца, тогда готовится она приблизительно столько же. Традиционно летом я езжу один раз в Северное полушарие, а зимой — в Южное. Оба эти направления имеют хороший климат, а это очень важно для путешествия. Маршрут и все детали продумываю самостоятельно, а не поку-

паю готовый продукт у туристических фирм. Я всегда точно знаю цель своего путешествия, все места, которые хочу увидеть, и по часам расписываю, где, когда и во сколько я должен быть.

Почему вы выбрали именно автопутешествия?

Этот формат позволяет быть максимально свободным

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ДИАНА ФРИДМАН
Руководитель туристической компании

Люди, которые, выйдя на пенсию, выбирают объездить весь мир, достойны восхищения. 131 страна — это невероятный показатель: у меня, как у эксперта по туризму, их 42. На автомобилях путешествовать сложно. Но пример московского пенсионера может подвигнуть и других на подобные поездки по миру и своей стране.

во всем. В моем автомобиле есть спальное место и кухня. Я могу остановиться везде, где мне понравится: возле реки, моря или 200-летнего баобаба, например. И провозу я там столько времени, сколько пожелаю, не тратя денег на жилье.

Куда сейчас планируете отправиться?

Сейчас я планирую путешествие, которое будет посвящено годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Пролетать оно будет через города, где шли бои с фашистскими захватчиками. Но самый главный для меня проект сейчас — поездка в Китай. Очень хочу осуществить это путешествие по маршруту, который пройдет через памятники всемирного наследия. Конечно, готовить план такой поездки одному сложно. Я уже бывал в КНР: там очень много всевозможных правил с документацией на автомобили — это не упрощает задачу. Но на пути к своей цели мне точно удастся преодолеть любые трудности.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

ПУТЕШЕСТВИЯМ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

■ **На приключения толкает любознательность.** Жительница Красноярска Инна Петрова путешествовать начала, будучи в пенсионном возрасте. К 84 годам за ее плечами накопилось около 50 городов, как российских, так и зарубежных. И все это за последние 20 лет. Она бывала на берегах Японского, Средиземного, Балтийского, Черного и Азовского морей, а также у Индийского

океана. Самые яркие воспоминания у нее остались от Таиланда, где ей довелось погладить тигра, и Чехии, где, по ее словам, самые вкусные сыры.

■ **Вдвоем можно куда угодно.** Пенсионеры Владимир и Алла Кот путешествуют по миру вместе. Они побывали, например, в Италии, Греции, Исландии, Карелии, Франции и других странах и регионах нашей страны. Алла Кот отвечает за маршруты — занимается их выстраиванием и подбором мест. А Владимир снимает фильмы об их поездках. Они убеждены, что возможность путе-

шествовать не зависит от возраста. По их мнению, может человек отправиться в поездку или нет, зависит от его физической и умственной пригодности.

■ **И пешком дойду.** 73-летний аксакал из Казахстана Сарсенбай Котыршев дошел пешком до Турции. Чтобы попасть до точки назначения, он прошел через Россию и Грузию. Весь путь занял у него два месяца. Также Сарсенбай практически обошел весь Казахстан. Это, к слову, около 8000 километров.

ВИКТОРИЯ БИЯТОВА
vecher@vm.ru

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

РЕКЛАМА

14 ПОЕХАЛИ

Впереди Международный женский день, по случаю которого москвичи будут отдыхать три дня подряд. Провести их можно активно и с пользой — например, отправиться в небольшое путешествие недалеко от Москвы. «Вечерка» собрала самые интересные варианты.

Обратите внимание на старинные города, которые находятся рядом со столицей: Тулу, Тверь, Владимир, Рязань, Ростов Великий.

— Есть множество туристических маршрутов, рассчитанных на 2–3 дня, — рассказывает «МВ» представитель сообщества туроператоров «Большая страна» Мария Огирь. — Они сочетают в себе экскурсионную программу и различные активности, мастер-классы: например, роспись деревянной игрушки, выпечку пряников по традиционным рецептам.

Двухдневный тур в Рязанскую область — от 10 600 рублей. Поездка по Ивановской и Владимирской областям с изучением ремесел — от 14 700 рублей. Добраться сюда можно на «Ласточках». Тем, кто рассматривает активный отдых, можно остановиться на турбазе в Орловской области. Гости ждут ежедневные лыжные прогулки. Цена — от 11 900 рублей.



Саввино-Сторожевский монастырь — одно из красивейших мест Звенигорода

«Ласточка» с весною в Иваново умчит

Кстати,

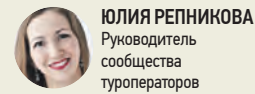
любителям природы будет интересно в парках и на фермах Подмосковья. Например, на территории этнопарка «Кочевник» можно покататься на верблюдах.

Историк русской кухни Павел Сюткин советует варианты гастрономических поездок, например, можно отправиться в Звенигород. Добраться туда на электричке можно всего за 231 рубль. — Это небольшой подмосковный город, главное гастрономическое приключение в котором — Музей десерта, — говорит Сют-

Холодный десерт «бланманже» любил Александр Сергеевич Пушкин

кин. — Красочные столы, мятный чай, сухое яблочное варенье, старинный пряник на меду — все это ждет вас там. Поездка в Коломну займет меньше двух часов на электричке (400 рублей). Помимо сохранившегося кремля, построенного еще в 1531 году, вас встретит атмосфера

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ЮЛИЯ РЕПНИКОВА
Руководитель сообщества туроператоров

За три дня, с 8 по 10 марта, можно успеть познакомиться с древними столицами Руси — Великим Новгородом и Псковом — и ощутить дух православия. Вы пройдете по старинным улицам Великого Новгорода, посетите Ярославово Дворище, Свято-Юрьев монастырь и жемчужину Новгородского края — Валдай. Можно также отправиться в железнодорожный круиз по «серебряному маршруту» с посещением Михайловского, имения Пушкина.

исторического русского города — дома XIX века, храмы и музеи.

— Еда здесь — отдельный разговор, — продолжает Сюткин. — Музей «Калачная» предложит калачи с паштетом (можно не только их купить, но и научиться готовить). В кафе «Лажечников» вас угостят местными блюдами: гусиным риемом с брусничным соусом, любимыми десертами Пушкина, Толстого, Достоевского. Ну и любители современной кухни не останутся в обиде. Лучший рыбный ресторан города «Сибас-ловелас» не зря пользуется этой славой. В Калуге находится, пожалуй, лучший в России Музей истории космонавтики. — Что касается вкусных «достопримечательностей», обязательно купите калуж-

Гостей угощают пряниками, калачами и сухим вареньем



Cafe-lazhechnikov.clients.site

ское тесто — исторический десерт, — говорит эксперт. — Светлейший князь Григорий Потемкин требовал привозить его себе за сотни километров. Это так называемое сложеное тесто, имеющее форму пряника. Собственно, его и называют жидким пряником.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

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

Юридические услуги

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-96-26

• **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

• Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

Строительство и ремонт

ДВЕРИ
Межкомнатные Входные **ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

Пенсионерам, Ветеранам, новоселам — **СКИДКИ до 30%**

Более 500 моделей от простых до элитных
8 (495) 208-03-88

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Работа и образование

• **Охранник без лицензии** требуется в универсам на вахту. Зарплата без задержек 45 000 рублей. Аванс еженедельно. Т. 8 (925) 147-10-51

Крупная охранная организация ООО «ЧОП «ГРАНТ-ВЫМПЕЛ» приглашает сотрудников охраны мужчин и женщин. График работы сменный, вахта от 2775 до 4560 р/смена м-ны «АТАК» в г. Москве, ул. Кастанаевская, Толбухина, Окружной пр-зд, Ивантеевская, Зеленоград. Звонить пн-пт с 9:00 до 18:00. Т. 8 (916) 722-19-52

Магия, гадания

Предсказательница, ясновидящая ОЛЬГА ВАСИЛЬВНА
МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- снять порчу любой давности, сделать приворот, воззвратить супружескую верность, провести ритуал нахождение работы, отвести трагические события, избавить от пагубных привычек по фото. Полная любовная магия!
- Гадание по книге перемен, по фото, на близкое и далекое будущее.

За работу денег не беру. Можно расплатиться продуктами
8 (961) 644-78-75

• Экстрасенс! Таролог! Астролог! Во-прос бесплатно. Т. 8 (925) 676-21-20

Искусство и коллекционирование

Комиссионный магазин «Плюшкин»
КУПИМ ДОРОГО АНТИКВАРИАТ
Фарфор. Фигурки. Иконы. Картины. Оловянных солдатиков. Старинную мебель. Вазы. Значки. **ЛЮБЫЕ СТАРИННЫЕ ВЕЩИ.** выезд и оценка бесплатно
8 (915) 128-37-18

МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ СТАРИННОЙ КНИГИ АНТИКВАРИАТ

КНИГИ до 1940 г. за 250 т.р.
Награды ст. • Монеты • Значки
Иконы • Картины • Коллекции Автографы • Архивы • Открытки Самовары • Портсигары • Часы Статузки • Будды • Фарфор

8-925-835-80-33
Отд. закупки Светлана

МАГАЗИН РЕТРО на Масловке
КУПИТ антиквариат, предметы СССР и царского времени.
Выезд специалиста. м. Динамо, ул. Верхняя Масловка, д. 10, стр. 4.
8-963-711-15-46,
Юрий Иванович

Купим военную форму и форму министерств и ведомств СССР, КГБ; военный антиквариат, награжденные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04

- Книги. Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Изделия, коронки, значки, монеты, фарфор куплю. Т. 8 (903) 666-33-55

На правах рекламы

- Грампластинки аудиотехнику разную старину. Т. 8 (985) 979-56-09
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Покупаем все. Т. 8 (495) 641-67-21

Разное

- Оценю вышедшие из обращения франки, фунты. Т. 8 (999) 715-35-60

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

- **Красносельская** (495) 660-07-57
- **Кузнецкий Мост** (495) 933-35-72

Мало кто знает, но завтра — День сухих завтраков. И, хотя говорят, что они вредны, кто мешает сделать их полезными?

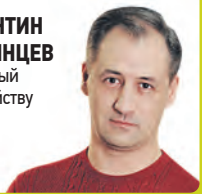
Завтракайте на здоровье

Как бы ни спорили диетологи и врачи, но сухие завтраки — это очень популярное блюдо. Его выбирают те, кто ценит свое время и хочет начать день с питательной трапезы. Хлопья — самый популярный вид сухих завтраков. Они могут быть изготовлены из зерновых культур, таких как овес, пшеница, рожь, кукуруза и рис. Хлопья содержат много клетчатки, витаминов и минералов, а также богаты сложными углеводами, которые обеспечивают длительное чувство сытости и энергию на весь день. Другое дело, что в погоне за популярностью и доходом знаменитые производители... изначально делаются завтраки вредными. А именно — добавляют огромное количество сахара. Так что если и употреблять в пищу этот

продукт, то с осторожностью. Впрочем, главное — не забывать, что завтрак — это самый важный прием пищи по многим причинам. Во-первых, он обеспечивает организм энергией,

ДЕЛО ВКУСА

ВАЛЕНТИН ЗВЕГИНЦЕВ
Дежурный по хозяйству



необходимой для начала дня. Во-вторых, завтрак помогает контролировать вес и снижает риск переедания. В-третьих, помогает регулировать уровень сахара в крови и снижает риск развития диабета. Так что завтракайте на здоровье!

СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

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

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

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 3×3, и если она может быть записана исключительно в одну клетку.

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

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

ОТВЕТЫ на sudoku, опубликованные 29 февраля

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

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

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


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

КНИГА РЕЦЕПТОВ

Предлагаем рецепты вкусных и простых в приготовлении завтраков. Присылайте на vecher@vm.ru свои кулинарные открытия, и лучшие из них появятся на наших страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой! (Фото: Валентин Звегинцев)

Шоколадные хлопья своими руками




 Хлопья овсяные 1 ст., изюм 1/3 ст., миндаль 1/3 ст., какао 2 ст. л., мед 2 ст. л., молоко 1 ст., ягоды для украшения

Сначала смешайте овсяные хлопья, изюм и миндаль в большой миске. Затем добавьте какао-порошок и мед. Тщательно перемешайте все ингредиенты. Далее в небольшую кастрюлю залейте молоко, засыпьте какао-порошок. Доведите до кипения на среднем огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Когда смесь станет однородной, снимите с огня и дайте остыть. Добавьте остывшую шоколадную массу к сухим ингредиентам и аккуратно перемешайте, чтобы все было равномерно покрыто шоколадом. За счет того, что в приготовлении отсутствует сахар, такие хлопья будут очень полезными.

Венские вафли без лишних калорий




 Овсяная мука 1 ст., мед 2 ст. л., оливковое масло 3 ст. л., яйцо 2 шт., диетический йогурт 1/2 ст., ванилин 2 г, разрыхлитель 5 г

Если вы хотите приготовить диетические венские вафли, следует заменить некоторые ингредиенты на более полезные. Вместо обычного сахара используйте его заменитель или мед, вместо пшеничной муки — цельнозерновую муку или овсяную, а вместо сливочного масла — оливковое или кокосовое. Смешайте все сухие ингредиенты в большой миске. В отдельной посуде взбейте яйца с оливковым маслом, добавьте кефир и тщательно перемешайте. Затем соедините обе смеси и перемешайте до однородного состояния. Выпекайте вафли в электровафельнице.

Полезное печенье с медом



 Мед 150 г, сливочное масло 100 г, сахар 100 г, мука 250 г, разрыхлитель 10 г, соль на кончике ножа

Идеальный вариант для завтрака! Распустите мед и сливочное масло на медленном огне, не доводя до кипения. Добавьте сахар и перемешайте до полного растворения. В отдельной миске смешайте муку, разрыхлитель и соль. Влейте медовую смесь в мучную смесь и замесите мягкое тесто. Сформируйте из теста шарики размером с грецкий орех и выложите их на противень, покрытый бумагой для выпечки. Выпекайте печенье в предварительно разогретой до 180 градусов духовке в течение 15–20 минут. Печенье лучше приготовить с вечера.

Раздражительность

Нарушение сна

Апатия

Головные боли

Метеозависимость



чтобы узнать подробнее,
отсканируйте этот код, 18+

Элтацин®

ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Медицинский научно-производственный комплекс

БИОТИКИ

Элтацин®

Регистрационное удостоверение ЛС-000499
Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин
таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг
30 таблеток

Применяется при синдроме
вегетативной дисфункции

Увеличивает физическую
работоспособность

Повышает сократительную
способность миокарда

БИОТИКИ
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ЧТОБЫ В МЫСЛЯХ БЫЛ ПОРЯДОК!

Медицинский научно-производственный комплекс

БИОТИКИ

Биотредин®

Регистрационное удостоверение Р N003744/01
Пиридоксин+Треонин
таблетки подъязычные 5 мг+100 мг
30 таблеток

Улучшает краткосрочную
и долгосрочную память

Повышает умственную
работоспособность

Уменьшает психоэмоциональное
напряжение

Способ применения: см. инструкцию по применению



Провалы в
памяти



Забывчивость
и рассеянность

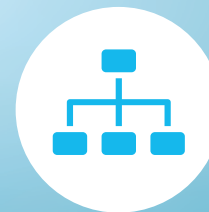


Затуманенность
сознания,
нарушение
настроения

Биотредин



Сложности
с концентрацией
внимания



Сложности
с решением
логических задач



чтобы узнать подробнее,
отсканируйте этот код, 18+

БИОТИКИ
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.