

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

Взялись за лопаты!

После рекордных снегопадов жители столицы сплотились и принялись помогать коммунальщикам расчищать дворы. «МВ» пообщалась с инициативными москвичами

с. 6



12 января. Студентка Полина Соколовская помогает соседям очищать машины от снега в Савеловском районе.
Фото: Пелагия Замятинова



13 января 2026 года
№ 1 (1849)

КАК ПРИТЯНУТЬ УДАЧУ В СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД с. 8

ВТОРНИК

”



Мэр Москвы
**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН**

В Лужниках открылась лыжно-биатлонная трасса. Она будет работать всю зиму — до 1 марта. Вход свободный, но для посещения нужно заранее зарегистрироваться. Маршрут проходит по парковке Южного спортивного центра и продлен в направлении сквера у памятника В. И. Ленину. Общая длина — 3 километра, почти в два раза больше, чем в прошлом году.

Погода

-9

-10

Завтра в столицу вернутся снегопады, которые продлятся до выходных. В конце недели столбики термометров опустятся до минус 18 градусов.

Деньги

Продается подарок

После январских праздников москвичи массово возвращают товары в пункты выдачи заказов. А площадки купли-продажи переполнены неподошедшими подарками. «Вечерка» вместе с экспертами выясняла, как можно выгодно избавиться от ненужных презентов [с. 7](#)

Миллион копытом бьет

С наступлением года Лошади у россиян вырос интерес к поло. Что нужно для занятий этим видом спорта [с. 12](#)



Иван Архипов

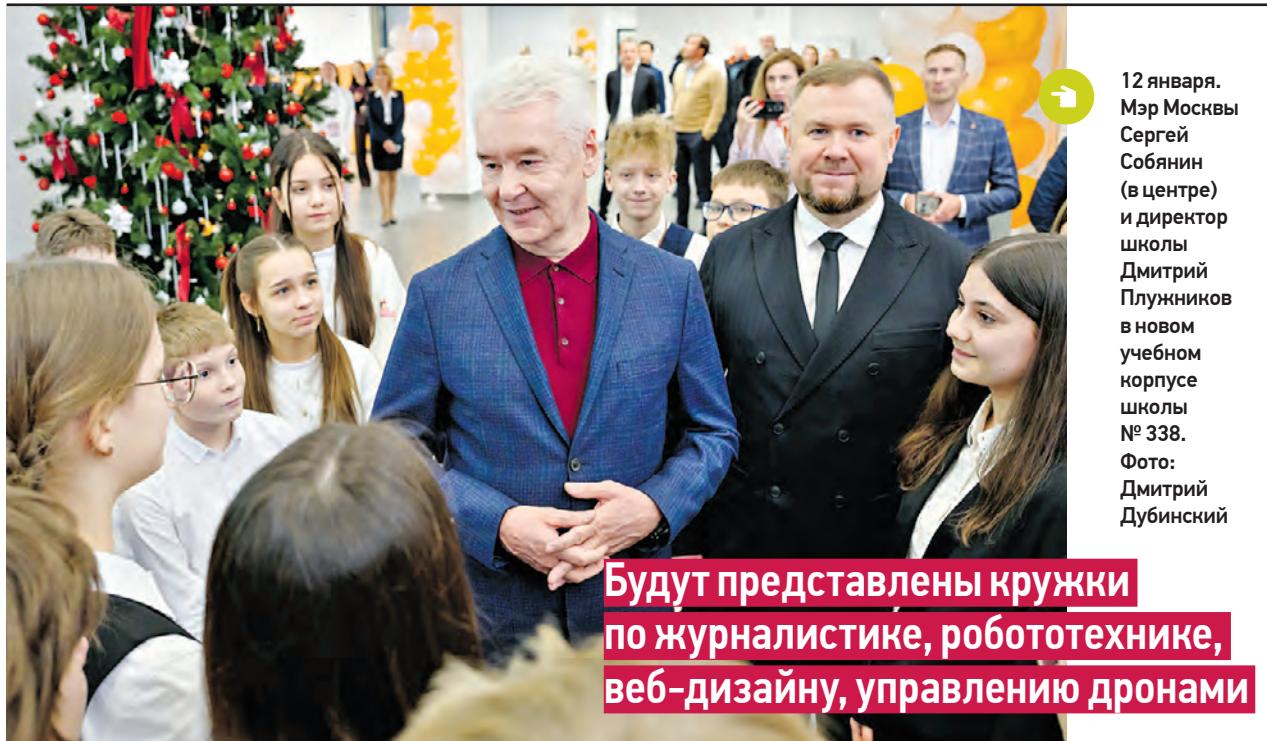
Третий глаз

РОССИЮ ЖДЕТ ПОДЪЕМ

Пользователи сети активно обсуждают предсказания болгарской ясновидящей Ванги ([на фото внизу](#)) на этот год. Пророчества касаются в том числе и будущего нашей страны. «Вечерка» разбиралась, что ждет в 2026 году весь мир [с. 15](#)



Shutterstock/FOTODOM



Будут представлены кружки по журналистике, робототехнике, веб-дизайну, управлению дронами

«Аксиома», покажи класс

Сергей Собянин открыл новую школу в районе Коммунарка

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин открыл новое здание школы № 338 в Коммунарке.

Учитель математики и физики Оксана Хмылевая преподает в школе больше 20 лет. Раньше она жила и работала в другом городе, а недавних пор перебралась в Москву. От современной школы, в которой она теперь будет работать, Оксана в полном восторге.

— Теперь у нас стало еще больше оборудования, в частности для физики, чтобы проводить опыты, показывать детям наглядно физические законы, чтобы заинтересовать ребят, увлечь моим предметом и втянуть их в науку, — отметила педагог.

Ученица 8-го класса Танисия Кононова с интересом изучала работу электрометра, а ее одноклассница Дарья Владова провела эксперимент с электрофорной машиной. Оба устройства знакомят школьников с электрификацией.

— Школа очень крутая, большая, светлая, современная, — поделились ученицы. — Теперь вставать рано утром и идти на

уроки будем с большим желанием.

Директор школы № 338 имени Героя Советского Союза А. Ф. Авдеева Дмитрий Плужников отметил, что новый корпус «Аксиома» — это мощный образовательный кластер.

— Здесь будут реализованы передовые проекты. Для учеников 7–9-х классов это «Математическая» и «Естественно-научная вертикаль», «ИТ-вертикаль», — рассказал он.

Старшеклассникам предложат выбор из нескольких

предпрофессиональных направлений: психологопедагогический, предпринимательский и ИТ-классы.

Ключевой особенностью станет тесная интеграция с высшей школой. Лаборатории «Аксиомы» будут ис-

пользоваться для занятий с преподавателями и студентами вузов-партнеров, среди которых МФТИ, МГУ, ВШЭ, МИСиС, МГТУ им. Баумана и другие.

— Также в планах открытие Музея истории образования, который в перспективе может стать городской площадкой для олимпиады «Музеи. Парки. Усадьбы», — сообщил директор. По словам Дмитрия Плужникова, школа сделает акцент и на дополнительном образовании.

— Помимо спортивных секций (футбол, падл-теннис, художественная гимнастика), будут представлены кружки по журналистике, робототехнике, веб-дизайну, управлению дронами, актерскому мастерству и шахматам, — добавил он.

— Поздравляю с новосельем, — сказал Сергей Собянин ученикам. — С вашей школой сотрудничает много университетов, так что со временем выберете свою специальность, профильное образование и университет, куда пойдете, или колледж, который вам будет интересен.

Открытие «Аксиомы» — часть масштабной работы по развитию образования в районе. На сегодняшний день в Коммунарке работает 15 образовательных площадок школы № 338, в которых обучаются и воспитываются более 13 тысяч детей. Новый корпус поможет не только разгрузить существующие здания, но и предложить жителям района качественно новый уровень образовательных возможностей.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru

Школьница Полина Сартания держит модель мозга.
Фото: Дмитрий Дубинский



ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Стартовали подготовительные работы к строительству пешеходного моста на Болотной набережной. Новое сооружение длиной около 170 метров и шириной 5,4 метра соединит участки набережной, разделенные улицей Серафимовича. Пешком от Болотной площади до кинотеатра «Ударник» и ГЭС-2 можно будет дойти почти в два раза быстрее.

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

Полина, ВАО:

Полгода мы жили в деревне, а вернувшись, обнаружили огромные счета за ЖКУ. Управляющей компанией (УК) заявили, что суммы выросли из-за непереданных показаний. Но мы не пользовались ни водой, ни светом.

Внимание, счетчики

К сожалению, очень многие документы против вас. Если бы, предположим, у вас вообще не стояли счетчики на воду, то вам бы начисляли оплату по стандартным правилам, которые называются начислением «по нормативам». Но когда приборы учета в квартире имеются, а информация о расходе воды вовремя не передавалась — это оборачивается крайне тяжелыми последствиями.

Первые три месяца начисляется плата по так называемым средним показаниям за прошедшие шесть месяцев, а затем по нормативу. Отметим, что норматив в 90 случаях из 100 выше, чем показания по счетчику.

К примеру, в Москве норматив 7 кубических метров холодной воды на человека, а горячей — 4,7 кубических метра. Так было до 1 января, сейчас, вероятно, суммы будут еще больше. Но самое важное, что эти суммы умножаются на количество зарегистрированных в квартире граждан. Вы пишете, что у вас большая семья, допустим, в ней пять человек, так вот эти суммы будут умножаться на пять. Какой же выход? По приезде из деревни, сдачи, курорта

позвать к себе представителей УК, а также специализированных фирм, имеющих лицензию на работу со счетчиками. Пусть они посмотрят на счетчики, и тогда вы сможете требовать пересчета. Есть еще одна ловушка: раз в несколько лет счетчи-

НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

ЛЕОНИД ОЛЬШАНСКИЙ
Почетный адвокат России



ки необходимо проверять, опять-таки звать представителей фирм с лицензией, а если вы счетчики не проверили, то даже показания, которые вы направили в УК, учитываться не будут. И снова вас ждет огромная сумма «по нормативам». Ну и, наконец, если консенсус не достигнут, то дорога лежит в суд. При этом следует учитывать, что судья обязан назначить экспертизу за деньги истца. Совет — даже находясь в деревне, посыпать предыдущие показания счетчиков.

ЗВЕРЬЕ МОЕ

Баллы за помощь животным

■ Участники городской программы лояльности «Миллион призов» могут получить до 7,5 тысячи баллов за оформление опеки над обитателями Московского зоопарка.

Традиция опекунства появилась в Московском зоопарке с момента его основания в 1864 году. Это возможность сделать жизнь животных максимально комфортной.

Опекун заключает годовой договор пожертвования, внося определенную сумму на содержание выбранного животного на срок от квартала до года.

— В новом году москвичи смогут получить еще больше баллов. За договор от 1,5 тысячи до 5 тысяч рублей — 3 тысячи баллов, от 5 до 10 тысяч рублей — 5 тысяч баллов, от 10 до 20 тысяч рублей — 7,5 тысячи баллов, — сообщили на официальном сайте мэра Москвы. Важное уточнение: городские баллы начисляются раз в год за новый договор (даже если опека оформлялась ранее).

ФЕДОР КРЫЛОВ
vecher@vm.ru

«Вечерка» по просьбе читателей возобновляет рубрику «Мой район». Ежедневно мы получаем множество писем от москвичей, желающих узнать больше о событиях, происходящих по соседству. Наши корреспонденты делятся новостями из разных уголков столицы

Старый год, а танцы новые

Сегодня ночью по всей России отметят традиционный праздник — старый Новый год. «МВ» узнала, где в столице можно отметить это событие.

История праздника связана с введением в России в 1918 году григорианского календаря. До этого мы использовали юлианский, и празднование Нового года также приходилось на 31 декабря. Но из-за смены календарей и их 13-дневной разницы «старая» дата сместились, а память о том времени люди сохранили. Так и вошло в привычку встречать «новый» год второй раз.

Зимняя дискотека

Лианозово
Ул. Угличская, 13
14 января с 15:00 до 18:00

В Лианозовском парке для желающих пройдет дискотека и небольшая концертная программа, которая позволит совместить приятное с полезным — прогулку в парке и танцы. Более того, на территории парка будет работать различная анимация для юных гостей.

Москвичи смогут погрузиться в эпоху музыкальных салонов



10 января. Аниматоры развлекают москвичей во время представлений на льду в парке «Яуза»

Shutterstock/FOTODOM

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Даниил Токарев
Артист, театральный продюсер

Ежегодно практически в каждом районе Москвы проходят мероприятия, посвященные празднованию старого Нового года. Наиболее популярностью пользуются зимние мероприятия и концерты. Сейчас в тренде дореволюционная эстетика, поэтому многие культурные заведения предлагают погрузиться в эпоху царской России.



На выставке «Старый Новый год» покажут, как в XX веке менялись технологии создания елочных игрушек

Рукой подать

Пролетарская
Сибирский пр-д, 2, стр. 5
13 января

Культурные центры Центрального округа предлагают москвичам погрузиться во времена музыкальных салонов. В Доме культуры «Стимул» гости смогут услышать яркие отрывки из оперетт, русские народные песни, романсы, произведения советских композиторов и зарубежную эстраду. Особое настроение вечеру придаст зимний репертуар: картины русской снежной природы, стремительная тройка и теплая радость любви, настроение.

Рената Лебедева
vecher@vm.ru

В КАКИЕ ПРИМЕТЫ ВЕРИЛИ НА СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД → СТР. 8

ЦАО

Фасад особняка освежат

Фасады и парадный вход старинного особняка — дома Александры Дерожинской — приведут в порядок столичные специалисты.



Особняк славится круглыми башенками, огромным окном и изящной лепниной

ЮАО

Искусство ждет

С 12 по 18 января в столице пройдет Московская музейная неделя.



На выставке «Индия. Ткань времени» москвичи и туристы бесплатно увидят свыше 300 образцов тканей и костюмов, а 14 января узнают о значении Индии для моды XX и XXI веков.

Погрузиться в историю своего государства можно будет на выставке «Вехи истории Коломенского», которая будет открыта в усадьбе 16 января. Для ценителей изобразительного искусства 18 января будет работать галерея «Пересветов переулок» Объединения «Выставочные залы Москвы».

Алина Моисеенко
vecher@vm.ru

22 декабря 2025 года.
Выставка «Индия. Ткань времени». Фото: Дмитрий Дубинский

ТИНАО

Мечты сбываются!

Волонтеры исполнили мечту дочери участника специальной военной операции на Украине (СВО).



Волонтеры подарили Софии Устиновой куклу, о которой она долго мечтала

и возможности. Ее заветным желанием была кукла. Исполнить желание Софии помогла 17-летняя Милена, став для девочки добрым волшебником. София ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

**Битва роботов**

Раньше наземные дроны на фронте использовали для простых задач: минирования и разминирования, эвакуации раненых, разведки местности, доставки боеприпасов. Но еще весной минувшего года наши войска провели первую групповую атаку, в которой участвовали штурмовые роботы «Курьер». На них были установлены легкие или средние пулеметы, гранатометы, противотанковые или ракетные установки.

От американцев много шума

Какое необычное оружие использовали раньше и применяют сейчас

Американские СМИ начали приводить слова венесуэльских военных, ставших свидетелями проведенной США операции по захвату Мадуро. Они говорят о мощном оружии, которого никогда не видели прежде...

Газета New York Post приводит слова венесуэльского солдата:

— Внезапно все наши радиолокационные системы без всякого объяснения отключились. В какой-то момент они запустили что-то, я не знаю, как это описать... Внезапно я почувствовал, что моя голова взрывается изнутри...

Звучит, конечно, дико, но отключение радиолокационных систем — это не какая-то супертехнология, а обычная система РЭБ.

— Подобное мощное оружие есть у всех крупных мировых держав, — говорит доктор исторических наук Антон Бредихин. — Но его эффект преувеличен. Венесуэльским элитам и солдатам нужно оправдаться за то, как просто они отдали своего президента.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vtm.ru

Хозяин будет один

В Америке разработали умные пистолеты, оснащенные технологией распознавания отпечатков пальцев и инфракрасным излучением. Только когда человек прошел верификацию, оружие будет готово к применению. Но технология предназначена для частных лиц, а не для армейского вооружения.

Венесуэльским элитам и солдатам надо оправдать свой провал



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

 **ВЛАДИСЛАВ ШУРЫГИН**
Военный эксперт

Реальность в этой истории — отключение радиолокационных систем. Американцы умеют проводить спецоперации: они знают, как нужно оборвать противнику связь и всю электронику. А рассказы о том, что они применяли супероружие, от которого все падали, — это уже сказки. Если все охранники были обездвижены, откуда тогда взялись больше 100 убитых?



Полет нормальный, вертикальный

Также в Штатах активно разрабатывают стелс-истребители, способные взлетать и садиться вертикально. Их США использовали в качестве бомбардировщиков, но всего несколько раз. Однако военные эксперты критикуют подобные модели за высокую цену, неудобную кабину пилота и небольшую скорость.

**Не пустой звук**

Звуковое оружие или акустическое оружие использует звук для насыщения ранений или выведения из строя противника. Одна из разработок LRAD — узконаправленный мощный акустический излучатель. Сначала его использовали как средство для разгона демонстраций, но позже признали эффективным в качестве защиты от нападения. Есть, кстати, и инфразвуковые пушки.

НАДО ПОНИМАТЬ

 **МИХАИЛ ШИШПАНОВ**
Обозреватель



Да что там просроченный Зеленский, которого даже Трамп сравнивал с хозяином бродячего цирка. Вот главный британский воитель, министр обороны, лицо вполне официальное, решил по тому же сценарию продемонстрировать собственную крутизну. Как заявил сам Джон Хилли, видимо, под впечатлением своего очередного визита в Киев: «Если бы у меня была возможность похитить любого мирового лидера, я бы выбрал Путина!» Понятно, что никакой подобной возможности у остатков бывшей империи, над которой не заходило солнце, нет. Но прежняя спесь и презрение к правам других народов в наличии. Официальный представитель нашего МИД Мария Захарова обозвала такой посыл британского министра «влажными мечтами». Как говорится, хорошо, что этой бодливой корове Бог рогов не дал. Но теперь вопрос, как нам вести дела с государством, чей высокопоставленный деятель мечтает о политическом терроризме? Всему же есть границы. А ведь ряд европейских лидеров уже заявляют о необходимости возобновления диалога с Москвой.

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



11 января. Жительница одной из пятиэтажек в Савеловском районе, Ирина Овсянникова, очистила от снега свой автомобиль и даже успела помочь соседке. Фото: Василиса Чернявская

Москвичи продолжают разбираться с причудами погоды и разгребать снег. Кто и как решил помочь в этом деле ближним, выясняла «Вечерка».

Снегопад растопил сердца

Неравнодушные горожане вместе борются с подарками «Фрэнсис»

Пока синоптики прогнозируют рост сугробов, москвичи не сдаются и придумывают свои способы борьбы с последствиями разыгравшейся «Фрэнсис». Классический инструмент — лопата — теперь ходит по рукам. В одном из домовых чатов в Савеловском районе по очереди предлагают пользоваться орудием борьбы со снегопадом.

— Свою машину расчистила, могу дать лопату тем, кому нужна, — пишет в мессенджере одна из жительниц пятиэтажки Ирина Овсянникова. Девушка вышла на прогулку и не только откопала свой автомобиль послеостоя, но и помогла приехавшей после каникул соседке.

Расчистка сугробов запросто заменит поход в спортзал

Та рассказала, что подобного снегопада не видела давно, а ее рейс задержался на 14 часов. Еще несколько часов пришлось ждать багаж. Так, за разговором, от сугробов освободили пару авто. МЧС публикует инструкцию, как правильно откапывать машину из сугроба. Начать нужно с выхлопной трубы, затем нужно освободить пространство

перед ведущими колесами по траектории движения, а не вокруг. — Сами колеса освободи по бокам и снизу. Далее — низ бампера, часто именно он держит машину, — рекомендуют последовательность действий в ведомстве, отмечая, что потом стоит перейти в сторону днища, добавив зазор между автомобилем и скопившимся снегом. На завершающем этапе нужно почистить лобовые

стекла, зеркала и уже последней — крышу машины. Выезжать после снежного «плена» стоит плавно, используя принцип раскачки — вперед, назад. А если усилия не увенчались успехом, стоит позвать кого-то на подмогу. Все-таки снегопад, обрушившийся на Москву 9 января, вошел в пятерку самых мощных за весь период наблюдений

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ПЕТР БИРЮКОВ
Заместитель мэра
Москвы

Продолжаем масштабные круглосуточные работы по очистке городских территорий от снега, нарастили силы — всего на данный момент задействованы порядка 145 тысяч человек, это — сотрудники коммунальных служб, столичных инженерных, ресурсоснабжающих, строительных компаний, других предприятий и организаций

и стал третьим по силе с начала XXI века. В эти особенно заснеженные дни в сети также набирают обороты истории, когда москвичи объединили

КАК С ЮМОРОМ ПОДОЙТИ К ПОСЛЕДСТВИЯМ ШТОРМА

Пока городские службы и неравнодушные к судьбам своих дворов москвичи откапывают дороги и автомобили, в сети шутят, как использовать скопившийся снег.

■ **Умыться, освежиться.** «Если ничего не помогает вернуть бодрость организму и свежий цвет лицу, утомленному длинными каникулами, попробуйте такой освежающий метод. Не зря же столько снега выпало!» — дали совет к началу рабочей недели авторы канала «Это Москва».

■ **Диковинка для котика.** В соцсетях новый тренд: хозяева показывают своим котикам снег. Люди набирают с улицы в пакеты и приносят домой, чтобы рассыпать в ванной. Котики по-разному реагируют на снег: кто-то радуется, а кто-то предпочитает больше никогда его не видеть.

■ **Красок добавим.** Предлагают порадовать снегом и детей, предварительно подкрасив его в разные цвета. Например, можно развести засохшую акварель и гуашь, налить в бутылку с водой, выйти и разукрасить снежное полотно.

■ **Лава.** Среди предложений — посмотреть, как тает снег при разной температуре: в комнате, у батареи, в горячей воде, при добавлении соли,

с огнем рядом, но на улице. Простой, но очень эффективный опыт превратит обычную зимнюю прогулку в настоящее приключение. С собой надо взять пластиковый стаканчик, соде, лимонную кислоту и бутылку. В нее необходимо налить воду, добавить туда немного красителя и жидкого мыла. Из снега следует слепить гору и зафиксировать ее в центре стаканчика — это и будет жерло вулкана. Осталось засыпать в него по чайной ложке соды и лимонной кислоты, а затем залить жидкость из бутылки. Пара секунд, и «вулкан» начнет извергаться яркой пеной. Этот и другие эксперименты не потребуют каких-либо затрат, но помогут объяснить детям ряд природных и физических явлений.

■ **Мистика.** А можно и разыграть соседей. Достаточно взять светящиеся палочки и воткнуть их в сугроб побольше. Палочки будут похожи на светящиеся в темноте глаза. С ними сугробы будут похожи на необычных снежных призраков.

■ **Морозный холст.** Если автомобили под окном засыпаны снегом, их можно превратить в персонажей со смешными мордочками. Если на машину навалило целый сугроб, то с помощью снега можно оформить объемную композицию.



Непогода дает засохшим краскам вторую жизнь: с помощью акварели и гуашь раскрасьте снеговика — будет весело

После Нового года россияне массово возвращают товары в пункты выдачи заказов. А площадки купли-продажи переполнены неподошедшими подарками. «Вечерка» узнала у руководителя коммуникационного агентства Анастасии Баstryкиной, как выгодно продать презенты.

Сначала, советует эксперт, стоит поинтересоваться у друзей и знакомых — возможно, кто-то хотел купить подобную вещь и будет рад получить ее от вас со скидкой. Если таких желающих не нашлось, то вам помогут сервисы частных объявлений. Желательно посмотреть, какую стоимость указывают продавцы аналогичных товаров, чтобы не продешевить, но и чтобы был реальный шанс найти покупателя. Затем нужно сделать фото и подготовить описание

с указанием основных параметров. В случае с продажей техники лучше сохранить упаковку товара, — рассказывает Анастасия Баstryкина.

Не стоит пренебрегать и социальными сетями.

Подробные объявления привлекают больше покупателей

— Объявления можно разместить в группах и каналах, а также на своих личных страницах, если у вас есть некоторое количество подписчиков и вы не переживаете, что даритель подарка увидит ваше объявление, — отмечает эксперт. Больше шансов продажи по тому объявлению, в котором указаны подробные условия (например, примерная стоимость доставки, локация и время для самовывоза). Работают все те же маркетинговые уловки, что и в магазинах — скидка при покупке второго товара, третий товар бесплатно при покупке двух. Главное — не забывать о правилах безопасности. Не стоит представлять личную информацию до получения оплаты или фиксации оформления сделки через сервис.

ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АНАСТАСИЯ МАШЕРО
Предприниматель, маркетолог

Стоимость товара падает, когда он попадает в руки покупателя. Насколько — зависит от марки. Устойчивые известные бренды меньше теряют в цене, и такой товар можно продать с дисконтом около 10 процентов от цены магазина. Малоизвестные теряют в цене часто больше 10 процентов. Хочется отметить товары, которые вырастут в цене из-за таможенных сборов. Например, с 1 января они повысились на радиоэлектронику. Товары такого рода уйдут с рук легко.

ЗАКОН

Возврату всегда подлежит карта



Подарочный сертификат

Подарочные сертификаты бывают разных номиналов: от 100–300 рублей до крупных сумм в 10–20 тысяч рублей

■ **Многие в качестве презента выбирают подарочный сертификат в какой-нибудь магазин или салон. Однако такой сюрприз не всегда приходится по вкусу получателю. Можно ли вернуть деньги за сертификат и как это сделать?**

Юрист Изабелла Атласкирова отмечает, что подарочные сертификаты можно вернуть в магазин и получить деньги.

— Для этого могут потребоваться данные покупателя сертификата. Следовательно, придется связаться с тем человеком, который сертификат подал, а это не всегда может быть приятно для вашего родственника или друга. Однако отказываться возврате средств за неиспользованный сертификат магазин или поставщик услуг не имеет права, в случае отказа следует написать заявление в Роспотребнадзор, — отмечает юрист. Впрочем, как подчеркивает Атласкирова, может быть выгоднее приобрести на сертификат товары и попытаться продать их на интернет-площадках или



СПРАВКА

Юридически подарочный сертификат — это аванс за будущий товар или услугу, а не товар или деньги, поэтому его можно вернуть и получить наличные.

подарить сам сертификат кому-нибудь еще.

Даже если продавец напишет на сертификате, что его нельзя вернуть, суд может признать это незаконным и обязать вернуть деньги, если с днем выдачи сертификата не прошло три года.

Кстати, в законе нет условий о максимальном или минимальном сроке подарочного сертификата. Если продавец не указывает срок, покупатель может прийти с сертификатом в течение трех лет. Это срок исковой давности, когда можно подать в суд исковое заявление о возврате денег.

МАКСИМ КИРЮШИН
vecher@vm.ru

Продается подарок!

Как выгодно избавиться от ненужных презентов

Больше 15 процентов россиян стablyно недовольны подарками, который им вручают по случаю Нового года



Shutterstock/FOTODOM

Мосгорломбард

***СКУПКА
ЗОЛОТА И СЕРЕБРА**

220 ФИЛИАЛОВ ПО ВСЕЙ МОСКВЕ



© МОСГОРЛОМБАРД.РФ

+7 (499) 226-13-05

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

ИЗУЧИТЕ ВСЕ УСЛОВИЯ КРЕДИТА (ЗАЙМА) НА САЙТЕ МОСГОРЛОМБАРД.РУ В РАЗДЕЛЕ «ЗАЙМЫ». УСЛУГА ОКАЗЫВАЕТСЯ: ООО «ЛОМБАРД СОЮЗ» ОГРН 1237700342384 В РЕЕСТРЕ С 29.01.2024 Г., ООО «ЛОМБАРД АКВАМАРИН» ОГРН: 1247700326411 В РЕЕСТРЕ С 26.09.2024 Г. *ПОД СКУПКОЙ ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ЗОЛОТА И СЕРЕБРА ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ТАРИФ «СКУПКА», ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ [HTTPS://MOSGORLOMBARD.RU/PRESS-CENTR/AKCIYNA-ZOLOTA/18+](https://MOSGORLOMBARD.RU/PRESS-CENTR/AKCIYNA-ZOLOTA/18+). РЕКЛАМА

Печенье испеки богатым будеш!



Сегодня канун старого Нового года. С этим праздником связано множество древних традиций и примет. Москвовед и историк Александр Васькин (на фото справа) рассказал «Вечерке», действительно ли соблюдение этих традиций поможет привлечь в ваш дом удачу и изобилие.



Мое первоедетское воспоминание о старом Новом году — запах сдобного теста на бабушкиной кухне и загадочные печенья в виде домашнего зверя. Бабушка, лепя их, говорила: «Это чтоб животинка водилась». Только много лет спустя, изучая историю, я понял, откуда ноги, а точнее копыта, растут у этой традиции. Оказалось,

13 января на Руси отмечали Васильев день — в честь христианского святого, покровителя пастухов и всего домашнего скота. Вот почему испокон веков на стол ставили блюда из свинины: холодцы, жаркое, сало. А те самые печенья-коровки и свинки из моего детства — съедобные обереги для плодородия, а также сытные пироги с мясом и капустой.

Вечер 13 января называли Щедрым. Молодежь ходила по соседям, пела щедровки — особые колядки, — желая всем добра и богатства. И стол в этот вечер должен был быть таким же обильным, щедрым.

После ужина девушки традиционно гадали на суженого. И, конечно, какой праздник без игр за столом! В городах и селах варили вареники с сюрпризами: кому в угощении попадется монетка или перчинка, того ждет особое счастье.

Все эти традиции — яркая одежда, обильная еда, обряды и гадания — были призваны привлечь добро и отвадить от дома нечистую силу.



Крестьяне верили: веселые песни, танцы и смех в этот день способны отпугнуть нечистую силу

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

По погоде на старый Новый год наши предки определяли, каким будет урожай.

- Пушистый иней на деревьях обещал обилие меда.
- Ясная звездная ночь — богатый урожай ягод.
- Вьюги и метель сулили хороший сбор орехов.
- Оттепель предвещала дождливое и неудачное для полевых работ лето.



Как притянуть благополучие в старый Новый год

Первый гость, задающий тон

Утром 14 января все с нетерпением ждут, кто первым переступит порог. Эта встреча задает тон всему году. Счастливой приметой считается, если первым гостем окажется мужчина — он принесет в дом удачу и благополучие.



ПОЧЕМУ ОН ТАК НАЗЫВАЕТСЯ?

До революции Россия жила по старому, юлианскому календарю, который за века немножко «отстал» от движения Земли вокруг Солнца — примерно на те самые 13 дней. А потом, в 1918 году, чтобы быть в ногу со временем, страна перешла на современный, григорианский календарь, и пришлось одним махом «перепрыгнуть» из января почти что в середину месяца. Так что, когда мы поднимаем бокалы в ночь с 13 на 14 января, мы на самом деле отмечаем тот самый, первоначальный Новый год — просто по старому, отстающему времени.

!



Среди родных

Сам момент наступления старого Нового года, полночь с 13 на 14 января, полагается встречать исключительно в кругу своей семьи, под собственной крышей. На Руси считалось, что тот, кто встретит праздник в гостях или в отъезде, весь будущий год будет «скататься» и не обретет покоя. Слева: открытка 1900-х годов.

Совет дачникам

В старину мальчики или мужчины ходили по соседям «ссеять»: зайдя в дом, они разбрасывали горсть зерна — пшеницы, ржи, овса — со словами: «Сею, вею, посею, с Новым годом поздравляю! На счастье, на здоровье!» Зерно потом бережно собирали и хранили до весеннего сева. Хозяева же были обязаны щедро одарить «ссеителей» — чем сытнее их накормить, тем обильнее будет урожай. Этот ритуал и сегодня можно взять на заметку дачникам!



По одежке встречают

Чтобы год был ярким, встречать его нужно в обновках. Надевайте красивую, а в идеале — новую одежду, обязательно ярких, праздничных цветов. Особенно приветствуются красные оттенки — это символ жизни и радости. Темные, старые вещи в этот день под строгим запретом, чтобы случайно не притянуть в новый год бедность, тоску и неудачи.

Свежий взгляд, трезвый ум

Чтобы быть бодрым и здоровым на протяжении года, с утра совершили особый ритуал. Умывались «vasильевой» водой — колодезной или родниковой, которую приносили в канун праздника. Считалось, что она смывает все старое и накопившееся, дарит здоровье, а женщинам помогает сохранить красоту и свежесть лица на все двенадцать месяцев вперед.

Оберег от лихого

Громкий смех, песни и общее веселье — самый настоящий оберег. На Руси молодежь и дети ходили по дворам «щедровать» — петь специальные песни-щедровки с пожеланиями невиданного богатства и добра. Этот шум, гам и радостные крики, по поверьям, отваживали нечистую силу, которая могла подкрасться к дому в это «пограничное» время.

На фото слева: музыканты Дарья Сухарева (слева) и Екатерина Зобова на фестивале «Святки-колядки».



ТОП-5 ИДЕЙ: ЧТО ДЕЛАТЬ С ЕЛКОЙ

Подготовка

Аккуратно снимите игрушки, мишуру, блестки и гирлянды с проводами. Даже кусочек фольги может испортить технику при переработке или навредить животным.



Переработка

С 2 января до 1 марта в Москве пройдет акция «Елочный круговорот». Жители столицы смогут принести новогодние деревья в точки сбора, выбрав ближайший пункт приема на карте проекта «Экоточки Москвы». На переработку принимают ели, сосны, пихты и лапник. Из них сделают щепу.



Польза огорода

Если у вас есть дача, то мелкими хвойными ветками можно укрыть цветы от мороза, а ствол распилить на колышки для помидоров.



Кормушка

Можно поставить дерево в снег во дворе, повесить на него кусочки сала и семечки — получится отличная кормушка для птиц на всю зиму.



Веник для бани

Из веток получится ароматный веник для бани. Он же послужит хорошим натуральным ароматизатором для шкафа, особенно если добавить лаванды.



НЕЛЬЗЯ

Выбрасывать в лесу и сжигать

Обработанное дерево с остатками краски и украшений будет долго разлагаться, засорять природу. Сжигать ель в камине, печи, на дачном костре опасно.

В Большом театре состоялась первая балетная премьера в этом сезоне — спектакль, которому больше стал лет: «Шехеразада» в постановке Андриса Лиепы. «МВ» пообщалась с балетмейстером.

Андрис, вы реставратор балета?

Да. Я нашел еще одно свое призвание. Я чувствую динамику и осознаю, какими качествами обладал Михаил Фокин (хореограф поставил балет «Шехеразада» в 1910 году для «Русских сезонов» Дягилева в Париже. — «МВ»). Его «секрет» не только в том, какую хореографию он ставил, но и в том, как он настраивал артистов на исполнение этой хореографии. Работая над постановкой его балетов, я все время и во всем как бы сверяюсь с Фокиным. Сюжет «Шехеразады» создан Львом Бакстом и Михаилом Фокиным на основе арабских сказок...

Это самый настоящий драмбалет. В каком-то первозданном понимании. Мы восстановили занавес Валентина Серова. Папа (народный артист СССР Марис Лиепа. — «МВ») привозил интересные буклеты, купленные на аукционах. И в одном из них я нашел эскиз и показал его нашему художнику Анатолию Нежному. На основе этого эскиза мы сделали суперзанавес. В 1910 году родственники



ДОСЬЕ

Андрис Лиепа родился 6 января 1962 года в Москве. Сын народного артиста СССР, танцора Мариса Лиепы. Окончил Московскую государственную академию хореографии. Танцевал в Большом и Мариинском театрах, в Американском театре балета в США. Работал главным балетмейстером Кремлевского балета в Москве, а также Большого театра им. Алишера Навои в Узбекистане.

в течение пяти-семи минут. Это не «Лебединое озеро», но освоишь фокинские трепетания крыл, будешь иначе, лучше изображать и лебединые крылья. Мы с отцом схватили, переняли изначальную фокинскую манеру, и теперь я стараюсь передать ее молодым артистам. На мой взгляд, «Петрушку» сейчас в Большом становятся очень хорошо. На поток эти балеты

Я практически продолжаю традиции своей семьи

поставить нельзя. Не всем молодым артистам можно предложить подобные роли. Но вот что важно: молодые растут на этих спектаклях. Эстетика эпохи «Русских сезонов» сегодня воспревалена?

Балет был самым передовым искусством в начале прошлого века. Когда при-

везли «Жар-птицу», это было круче, чем сейчас «Аватар». Впечатления были круче, потому что ни где ни музыку такую было услышать невозможно, ни действа такого увидеть, ни таких артистов, ни декораций, — ничего. И настолько уникальной была энергетика, что заряжала собой все вокруг. Лично меня заряжает до сих пор. «Петрушка» с его заполненными сцену народными массами, кормилицами и кучерами — это было вызывающее по тем временам. Было впервые. Это как если бы сейчас мы предложили выйти на сцену таксистам, ожидающим окончания спектакля у стен Большого театра.

Вы всегда излучаете спокойствие и оптимизм. В чем ваш секрет?

Я родился и вырос в артистической семье. Папа всю жизнь был влюблён в балет. Сегодня я занимаюсь много чем кроме балета. Я практически продолжаю традиции нашей семьи и не имею права сделать работу, не соответствующую уровню заданного в нашей семье професионализма. Мы с Ильзой (сестрой. — «МВ») знаем об этом и работаем не на сто, а на двести процентов. Мы несем фамилию Лиепа. Когда-то Михаил Барышников мне сказал: «Андрис, я нахожусь в том возрасте и положении, когда я могу себе позволить не делать того, чего я не хочу». Мне сейчас 63 года. То, что я делаю, я очень люблю и стараюсь вовлечь в это всех.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

У вас есть какие-то секреты успеха, которые вы передаете артистам сегодня?

Помню, танцевал на сцене «Кремлевского балета» свою первую «Коппелию». После первого акта чувствовал, что лицо у меня было совершенно невыразительным, я не мог сыграть ни одну мизансцену. Во втором акте разогрелся, и в третьем все было нормально. Поговорил со своим отцом, Марисом Лиепой. Он меня спросил, разогрели ли ноги. «Конечно! — ответил я. — И руки тоже! — «А лицо ты разогрел?» — «Зачем?» — удивился я. И он объяснил мне, насколько это необходимо. С тех пор я всегда разогревал лицо. И продолжаю делать это даже перед интервью. Я стараюсь спрятаться за декорациями, в уголке, чтобы никто не по-



5 декабря. Премьера Большого театра. Денис Родькин и прима-балерина Элеонора Севенард в балете «Шехеразада»

думал, что я сошел с ума, делая странные движения лицом. Но это важно, чтобы выглядеть хорошо: энергичная мимика помогает привести в тонус весь организм.

Откуда у вас такой интерес к старине?

Перешло по наследству. Отец очень увлекался «Русскими сезонами» и всем, что с ними связано. У нас дома была собрана обширная библиотека: папа постоянно покупал и привозил отовсюду замечательные книги, в том числе очень редкие, они сейчас составляют коллекцию фонда его имени. Уникальную книгу, потом очень пригодившуюся нашей команде в работе, — «Художники русского театра» — подарил отцу его друг, знаменитый коллекционер Никита Лобанов-Ростовский. Несколько эссе из этого альбома мы воплотили в постановках. Великолепный альбом фотографий, запечатлевших в разных ролях Михаила Барышникова, стал отличным пособием по изуче-

нию «Петрушки», своего рода словарем Ожегова применительно к знаменитому фокинскому балету. Я рассматривал эти книги, сколько себя помню, с детских лет.

Вас нередко сравнивают с Сергеем Дягилевым. Это справедливо?

Сегодня хореограф-реставратор, в прошлом был танцором. А он был импресарио и революционером в балетном искусстве. Я таким не являюсь. Я люблю все старые спектакли. У нас сохранилась от отца большая библиотека, и это часть моей жизни. Все, что я восстанавливала из балетов Михаила Фокина, Мариуса Петипа, — это всегда преклонение перед гениями прошлых лет.

Закончились новогодние праздники, страна вернулась к рабочему ритму. Правда, у некоторых звезд «каникул» и не было. «МВ» узнала, где и как провели праздничные выходные российские знаменитости.

Все успела

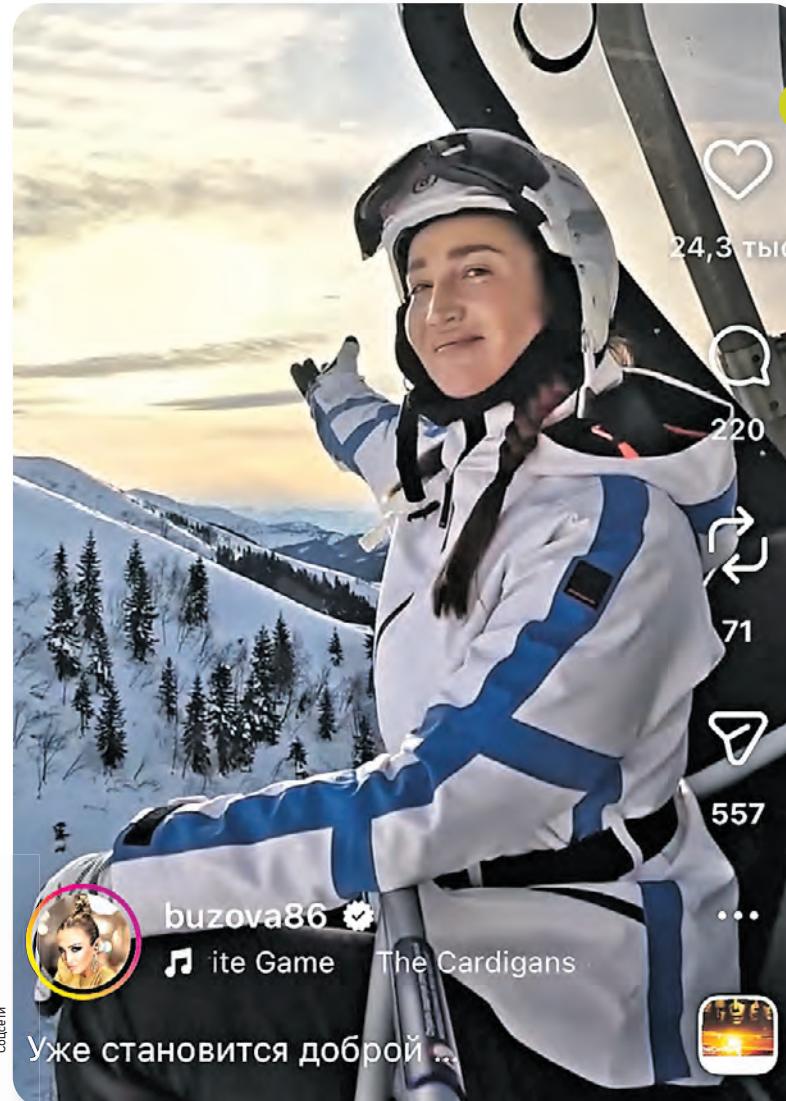
Ольга Бузова смогла побывать в Минске, на лыжном курорте в Сочи, встретиться с мамой и поработать. Фотографиями своего отпуска певица и телеведущая делилась в соцсетях (компания Meta запрещена на территории РФ. — «МВ»). Ольгу знают как ответственного человека, трудягу. За пару



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВАДИМ ГОРЖАНКИН
Продюсер,
медиаменеджер,
журналист

Для людей из сферы шоу-бизнеса, развлечений праздники — это рабочий период. Чаще всего отдых у них начинается тогда, когда люди выходят на работу. Поэтому новости с курортов от звезд еще будут. Конечно, часть звезд проводит праздники с семьей, но это бывает не так часто. Либо же артисты комбинируют: половину выходных отдыхают, а половину работают.



Оля лыжи навострила Как российские знаменитости провели каникулы

дней до наступления Нового года Бузова выкроила время для встречи с семьей. Ночь с 31 декабря на 1 января провела дома, в Москве. Однако утром уже отправилась в Минск — работать. Там у нее прошли съемки, после которых звезда направилась в Розу Хутор. Несколько дней у Бузовой вместо «моторов» в графике были бани, лыжи и рестораны. Дальше — снова съемки в Минске. Завершились «каникулы» звезды 10 января.

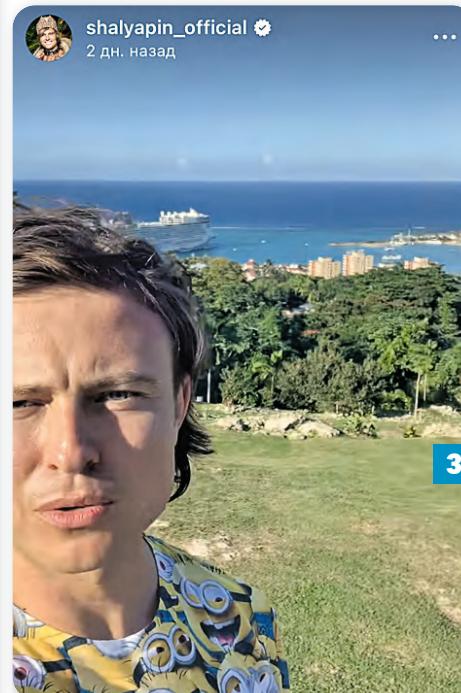
Небольшая передышка

Прохора Шаляпина (3) в 2025 году звали на множество разных шоу, он регулярно давал концерты. График — бешеный. Поэтому Новый год он решил встретить в «спокойствии

Анфиса Чехова впервые побывала на «Щелкунчике» в Большом театре



Певица Ольга Бузова по традиции отправилась на горнолыжный курорт в Сочи



и умиротворении». Прохор отправился путешествовать за границу. Побывал в Лас-Вегасе, на Гранд-Каньоне, а после отдохнул на Ямайке. С последнего курорта Шаляпин делился видеороликами, в которых рассказывал о вкусных местных фруктах и радости уединения.

Время с семьей

Актриса Кристина Асмус на новогодние праздники отказалась от съемок. Она сделала выбор в пользу семьи. Все праздники Кристина провела на Бали со своей дочерью от Гарика Харламова Настей. Звезда призналась, что здесь она влюбилась в серфинг (5). Судя по фото, время они с дочерью провели достаточно весело.

Без выходных

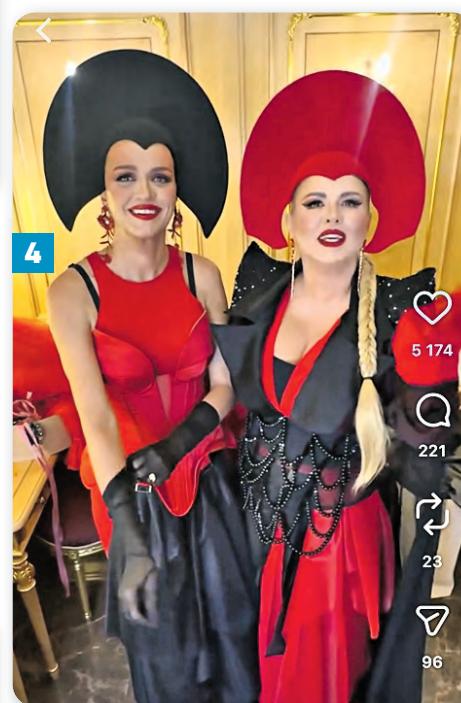
Певица Слава в минувшие праздники красивыми снимками с курортов не хвасталась. Все это время она работала без выходных: то в шоу с Анной Семенович (4), то на сольных концертах и корпоративах. У Славы с 2 января идет тур по России, который продлится аж до 19 апреля. Почти каждый день звезду ждет новый город.

Дом, семья, культура

Анфиса Чехова тоже никуда не уезжала из России. Новый год встретила дома, с семьей. По словам звезды, было весело — они ели, играли и обменивались подарками. Остальные дни «каникул» прошли расслабленно: немного съемок, отдых дома и первый поход на «Щелкунчика» (2). Последнее, кстати, Анфису удивило. Муж Александр чудом достал билеты, чтобы порадовать супругу.

Всего по чуть-чуть

Актриса Екатерина Волкова (1) отдохнула всего четыре дня — 4 января вновь вышла на сцену театра. Но до этого момента она наслаждалась временем с семьей и друзьями. Как и Анфиса Чехова, сходила на «Щелкунчика», правда, уже во второй раз. В предновогодние дни, кстати, Волкова приняла участие в благотворительной акции и поздравляла пенсионеров с наступающими праздниками. Актриса ходила в гости к бабушкам и дедушкам, исполняя роль Деда Мороза и вручая подарки.



С наступлением года Огненной Лошади заметно вырос интерес горожан к поло. «Вечерка» связалась с директором Московского Поло Клуба Михаилом Родзянко и узнала, как сегодня обучают этой спортивной игре с древними корнями.

Поло — командная игра. Участники перемещаются по полю верхом на лошадях, которых называют поло-пони, и стараются попасть в ворота соперника мячом, используя специальную клюшку. Для участия в игре подойдет лошадь любой породы, обладающая нужными характеристиками и поддающаяся дрессуре. — Нам важно, чтобы в скакунах сочеталось все: спокойствие, ревность, чувствительность, послушание и храбрость, — рассказывает «МВ» Михаил Родзянко. — И смысл разведения, которым мы в клубе тоже занимаемся, в том, чтобы вывести подходящую лошадь.

Восстанавливают традиции

Московский Поло Клуб был открыт в 2003 году. Долгие годы он был единственным местом в России, где можно было заниматься поло. Сегодня же его бывшие спортсмены и воспитанники открывают свои клубы по стране.

— У нас есть летний сезон и зимний, к которому мы сегодня готовимся. Это отличает наш клуб от большинства других в мире. Например, в Аргентине, где поло очень популярно, не бывает такого устойчивого снежного покрова, на котором можно играть. А наша погода нам это позволяет, — рассказывает Михаил Родзянко.

Тренируют всех

Спортсмены могут оставить своих лошадей в клубе, где специалисты займутся их подготовкой. Важно, чтобы поло-пони были приучены к людям. Это позволяет им лучше обучаться на тренировках.

— На самом деле в поло все очень индивидуально. Есть игроки, которые приезжают, скажем, раз в сезон, выступают на соревнованиях и уезжают. Их лошадьми, конечно, занимаются наши



Форма

Полная экипировка игрока включает бриджи, шлем и защитную амуницию. Шлем для верховой езды может стоить от 10 до 80 тысяч рублей.

СОДЕРЖАНИЕ

На содержание лошади — оплату пастбища, корма и конюха — может уходить от 20 тысяч рублей в месяц. Но с учетом тренировок, наблюдения ветеринаров и прочих расходов, сопровождающих спортивного скакуна, на его содержание у игроков поло может уйти до 400 тысяч рублей ежемесячно.



Иван Аракчеев

Лошадь

Стоимость спортивных лошадей сегодня начинается от одного миллиона рублей. Чем лучше скакун натренирован, тем выше может быть его цена. Так, подготовленного поло-пони можно купить по цене от 2,4 до 4 миллионов рублей.



Седло

Размер седла выбирают под лошадь, чтобы животному было комфортно нести всадника. Стоимость спортивных седел начинается от 100 тысяч рублей.

Иван Аракчеев

Миллион, и ты на коне!

Поло становится популярным у москвичей

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АНТОН КОРОВИН
Клинический психолог

Конное поло — это не только зрелищный вид спорта, но и уникальная площадка для знакомства. В процессе общения на игровом поле люди снимают социальные маски, так как физическая активность требует искренности. Это делает новые связи более прочными и открытыми.

сотрудники. А профессиональные спортсмены часто предпочитают тренировать своих поло-пони самостоятельно. Такая возможность

у них, разумеется, тоже есть, — отмечает Михаил Родзянко.

Лошади — приятные животные, так что азы верховой езды можно осваивать уже с трех-четырех лет. Поло, традиционно, — игра семейная: часто можно встретить команды, состоящие из родственников.

— На примере моих детей понимаю, что к 9–10 годам появляется сила бить клюшкой по мячу. А до этого нужно научиться держаться в седле, — рассказывает Родзянко. — Взрослые проходят через эти этапы быстрее. Им нужно около 10–20 занятий, прежде чем пробовать себя в игре. Конечно, выдающихся результатов они сразу не покажут, но почувствуют азарт и поймут, для чего нужны упражнения.

Дело недешевое

Не секрет, что покупка и содержание лошади — до-

Взрослому хватит

10–20 занятий, чтобы

выучить азы и начать играть

Турнирный ларь

Специальный органайзер-контейнер, в котором спортсмен может хранить амуницию для лошади. Стоят они порядка 200 тысяч рублей.



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

Через полчаса будешь как новенький

После новогодних праздников в клиниках начали предлагать необычную услугу: капельницы красоты. «МВ» пообщалась с членом Федерации лабораторной медицины РФ Александром Карасевым и узнала, есть ли толк от таких процедур.

Столичные клиники придумали, как заманить людей к себе на процедуры. Как указано на сайте, у веселых праздников есть неприятные последствия. Употребление алкоголя и тяжелой жирной пищи оставляет свой след, оказывается на общем состоянии организма. Также танцы до утра и недосып нарушают биоритмы, а лежачий образ жизни приводит к набору веса. Авторы курса уверяют, что их «терапия» позволит восстановить здоровье. Якобы внутривенная капельница работает как «перезарядка внутренней батарейки» и действует как детокс. После курса у человека должна повыситься устойчивость к болезням и стрессам. При этом оптимальный состав капельницы и необходимую дозу определит профессиональный врач-косметолог.

Подобная процедура длится от 30 минут до двух часов, и ее средняя стоимость начинается от 3000 рублей.

— По статистике, в новогодние праздники на 15 процентов возрастает вероятность инфарктов миокарда (отмирание участка сердечной мышцы из-за резкого прекращения кровоснабжения). — «МВ»). Примерно в три раза возрастает частота аритмии. Праздничный период в целом связан с набором веса на 0,3–1,35 кило-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ПАВЕЛ КОРНЕВ
Фитнес-тренер

Считаю, что курс капельниц после Нового года может быть эффективен, так как они назначаются в основном для восстановления, поддержки печени и восполнения дефицита витаминов, но многое зависит от состояния здоровья. Самое главное — помнить, что их назначает только врач, учитывая индивидуальные потребности вашего организма.

грамм. Половина набранного веса не компенсируется в последующие месяцы, способствуя долгосрочному ожирению, — говорит Александр Карасев. Кроме того, по словам эксперта, стресс, соленая и жирная пища, алкоголь и холод повышают артериальное давление. Научное сообщество даже придумало специальный термин *holiday heart syndrome* (синдром праздничного сердца). — «МВ»), связанный с этим явлением. Еще одна из «последипраздничных проблем» — уменьшение разнообразия питания: одни и те же салаты день за днем. На наше состояние влияет и большое количество вредной еды, и уменьшение активности... Конечно, сказывается на внешнем виде и потребление алкоголя.

По словам эксперта, в медицине инфузионная терапия применяется, когда необходимо быстро ввести большое количество жидкости или лекарства, которые очень плохо усваиваются через желудочно-кишечный тракт. При этом, даже несмотря на все плохие «эффекты» после длительных праздников, прокапывать бесполезно.

— Ситуаций, при которых здоровому человеку необходимо ввести много жидкости или лекарства, в новогодние праздники

За время праздников люди набирают 0,3–1,35 килограмма



Состав детокс-капельницы обычно включает физраствор и активные компоненты: антиоксиданты, витамины, аминокислоты



1



2

обычно не происходит. Поэтому применение капельниц совершенно неоправданно. К тому же ни одного научного обоснования применения капельниц после новогодних праздников не существует, — считает Александр Карасев. Как же быть? Самым лучшим способом вернуть себя в рабочий график остается старый добрый метод — регулярная физическая активность. Она способна уменьшать синдромы депрессии и повышать работоспособность. Важно не забывать и про здоровый сон: около восьми часов. Это поможет быть активными в течение дня. Еще стоит наладить питание и минимизировать вредную, жирную еду и сладкое.

— Люди могут захотеть пройти курс капельниц из-за психологического фактора. Многим необходима ритуальность, чтобы восстановиться после праздников, пройти некий «ритуал очищения». Применение витаминов тоже неоправданно. В исследованиях не доказана их способность быстро вернуть человека в рабочий режим. Поэтому стоит приложить усилия и начать контролировать сон, активность и питание, — добавляет врач.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
vecher@vm.ru

И ДРУГИЕ ПРОЦЕДУРЫ КРАСОТЫ

Что-то на богатом

Обычно икра присутствует на новогоднем столе в качестве еды. Но что если принять спа с черной икрой (1)? В московских салонах такая услуга предлагается за 15 тысяч рублей. За полтора часа такой процедуры (как уверяют местные косметологи) ваша кожа должна увлажниться, а ее тон — выровняться. При этом научно эффективность икры для кожи не доказана. Но вот обратный антиэффект вы точно сможете получить: у некоторых процедур может вызвать аллергическую реакцию, поэтому для начала стоит все-таки проконсультироваться с врачом.

Баня, но наоборот

Банные процедуры часто включены в праздничные развлечения. Однако теперь в сауне можно не только погреться, но и охладиться. Согласились бы на две минуты зайти в сауну, где минус 150 градусов? За это время организм должен «обновиться», обменные системы восстановиться, а гормональный фон наладиться. Курс такого кардинального «оздоровления» обойдется примерно в 45 тысяч рублей.

Мечта любого отдыхающего

Многие знают, что в спа-комплексах Японии есть ванны с настоящим вином. В России решили не отставать и предложили гостям пивную купель (2). За час такого отдыха придется отдать 3–4 тысячи рублей. Авторы предложения заверяют, что полезные вещества, содержащиеся в пиве, положительно влияют на тонус кожи и, конечно, игривое настроение.

Слепила из того, что было

Вчера сладкоежки по всему миру отмечали День марципана. «Вечерка» приехала в гости к предпринимателю, директору фирмы по проведению мастер-классов творческой направленности Светлане Кальнина, чтобы узнать, как готовится это лакомство.

Сладость готовится с использованием всего трех ингредиентов — миндальной муки, воды и сахарной пудры. — Самое важное — соблюдать пропорции. Нам понадобится 75 граммов муки, 25 сахарной пудры и десять миллилитров воды. Если ошибиться, то тесто, которое у нас получится, будет липнуть к рукам или рассыпаться, как песочное, — рассказала Светлана Кальнина. В большой миске смешиваю все продукты. Сначала кажется, что масса слишком рассыпчатая. Однако через несколько минут замечай, как тесто становится более упругим и даже отдает масло.

— В этот момент можно добавить капельку жидкого миндаля, чтобы у марципана был более насыщенный вкус и аромат, — добавила Светлана.

После того как мы скатали из теста ша-

Корреспондент «МВ» училась готовить марципан

рик, можем начать лепить фигурки — наши будущие конфеты.

— Чтобы было интереснее, можно добавить в тесто пищевой краситель. Тогда фигуры получатся мраморного цвета, — дополнила Кальнина.

Использую формочки мишки, подарочной коробки и розы. Из одного шарика теста «рождается» примерно десять конфет.

— Чтобы марципан был вкуснее, его можно покрыть темперированным шоколадом, — предложила Светлана Кальнина.

Кто сможет устоять перед таким лакомством? Мы ставим водяную баню, кладем в миску небольшой кусочек бельгийского шоколада (в быту можно использовать обычный из магазина) и растапливаем его до жидкого состояния.

— Если вы планируете покрывать конфеты шоколадом, лучше изначально делать их круглыми. Тогда



Мария Семёнова

10 января.
Корреспондент «МВ»
Анастасия
Старостина
на мастер-классе
по приготовлению
марципана

будет вкуснее: шоколад останется сверху, а марципан будет начинкой. Кстати, сверху шоколад можно покрыть новогодней посыпкой, — рассказывает Светлана Кальнина.

В итоге у нас получилось десять разных конфет, при этом на их изготовление мы потратили немного времени — всего пару часов.

Кстати, согласно одной из легенд, марципан изобрели в Италии в год сильного неурожая: местные в отчаянии смешивали разные продукты, и случайное сочетание миндаля, муки и сахара подарило нам марципан. Согласно еще одной версии, лакомство попало в Европу через арабских торговцев. Возможно,

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



МАРИНА ГРАЧ
Психолог
частной практики

У каждого из нас есть внутренний ребенок, для которого сладкое было поощрением и утешением. Когда мы разрешаем себе кусочек шоколада, марципана или пирожного не украдкой, а достаточно осознанно, мы посыпаем сигналы внутреннему ребенку. Так мы поддерживаем самих себя. А яркий вкус отвлекает от тревожных мыслей.

10 января. Предприниматель Светлана Кальнина с готовым марципаном

По легенде, сладость придумали итальянцы в неурожайный год

его родина — Персия (там марципан упоминается еще в VI—VII веках).

— В России марципан не так популярен. Привезти лакомство как сувенир можно только из Калининграда. Он здесь впервые упоминается в 1526 году. Именно тогда это лакомство подарили на свадьбу герцога Альбрехта и датской принцессы Доротеи. А так как «тот самый» марципан достать проблематично, я решила начать изготавливать марципан самостоятельно, — поделилась Светлана Кальнина.

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА
vecher@vm.ru

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Prodex ИДЕАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

БЕССОННИЦА?
СТРЕСС?
ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ?

ПРИХОДИТЕ НА БЕСПЛАТНЫЙ ТЕСТ ДРАЙВ ЛЕГЕНДАРНОГО АППАРАТА ВИЖН!

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ! 17% леченых программ

ВАШ ПОМОЩНИК С ПРОБЛЕМАМИ СНА

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:
м. «Пионерская»,
ул. Малая Филёвская, д. 18
(бок со стороны мед. анализов КДЛ)

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

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СОЦИАЛЬНАЯ СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:
+ гарантированный подарок при покупке аппарата!

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 13.01.2026 по 13.02.2026. Информацию 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.

На правах рекламы

НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

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

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

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (985) 226-00-15, verastom.ru

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом
L041-01137-77/00308714. РЕКЛАМА

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 133, 158

Пользователи сети стали активно обсуждать предсказания слепой болгарской ясновидящей Ванги на этот год. «Вечерка» вместе с эзотериком, экстрасенсом Дарьей Мироновой разбиралась в пророчествах.

Интерес к пророчествам Ванги сохраняется из года в год. Общественное внимание часто сосредоточено на ожидании либо глобальных катаклизмов, либо новых пандемий. Но пока идет 2026-й, и необходимо узнать, чего стоит ждать совсем скоро. Так, по высказываниям болгарской ясновидящей, к 2026 году человечество может столкнуться с серьезными экологическими проблемами, включая глобальное потепление климата, исчезновение природных ре-



Shutterstock/Фото: Dmytro Lantsov

Нам стоит начать решать проблемы глобального потепления



Потепление климата вызывает более частые и интенсивные засухи и жару, создавая условия для возникновения пожаров

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ДАРЬЯ МИРОНОВА
Экстрасенс, эзотерик

Происходящие изменения в политическом устройстве носят позитивный характер и способствуют укреплению России. Существует мнение, что миссия по защите миропорядка и традиционных ценностей исторически связана с нашей страной. Действительно, в периоды испытаний русский народ демонстрирует единство и обращение к своим глубинным истокам. Это ведет к духовному подъему и укреплению национального самосознания, к более четкому внутреннему пониманию своей идентичности.

Войны не закончатся?

Согласно некоторым пророчествам Ванги, в 2026 году мир может столкнуться с серьезными геополитическими кризисами и обострением противостояния между крупнейшими державами. Рост напряженности на Ближнем Востоке, в Южной и Юго-Восточной Азии повышает риски перерастания локальных конфликтов в полномасштабную глобальную войну.

Приручить невидимые силы

Ванга, конечно же, знала, какие изменения произойдут в сфере здравоохранения и генной инженерии. Согласно ее предсказаниям, к середине 2020-х годов люди научатся управлять «невидимыми силами» природы, что приведет к революционным открытиям в медицине и связи.

Россия покажет свою силу

Прорицательница уделяла особое внимание состоянию нашей страны. Она предсказала ей как трудные времена, так и возможности для возрождения.

Согласно предсказаниям Ванги, Россия может столкнуться с экономическими трудностями, вызванными внутренними и внешними факторами.

Возможны изменения и в политической системе, а также усиление роли России на мировой арене. В то же время она говорила о возможности духовного пробуждения и укрепления национальной идентичности.

АРСЕНИЙ КОЗЫРЕВ
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
- Продам 2-х комн. кв-ру, 95 м², паркинг. Т. 8 (916) 425-20-52
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Куплю Гараж. Т. 8 (985) 300-09-09

Юридические услуги

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

Работа и образование

- Гардеробщики в медучреждения. Т.: 8 (926) 505-05-50, 8 (925) 936-21-17
- Курьер ЗП 60 т.р. Т. 8 (499) 713-87-25

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Товары и услуги

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

Искусство и коллекционирование

- Куплю сервисы-фарфор (посуда, статуэтки). Т. 8 (915) 171-71-02
- 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!

Военную форму, форму министерств и ведомств СССР, КГБ, военный антиквариат, трофеи ВОВ. Старые знаки, награды, монеты. Архивы. Икону, самовар, картину, чугунное и бронзовое литье, ели-грушки, портсигар, бюсты, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04

● Куплю значки, монеты, иконы. Т. 8 (495) 649-17-59

МУЗЕЙ старинной КНИГИ ДОРОГО КУПИТ АНТИКВАРИАТ

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

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

- Куплю модельки авто, железнодорогу, солдатики, 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
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю значки, монеты, иконы. Т. 8 (916) 993-36-64

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИМ

Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Пластики. Старинную мебель. Столовые приборы. Любой антиквариат и многое другое.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8 (925) 403-68-83

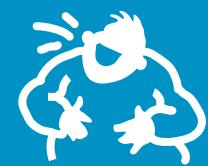
На правах рекламы

Разное

Илья Мучник подал иск о разводе в суд в Ришон-ле-Ционе дело 54142-07-25. Анна Симакова может подать отзыв на иск в течение 30 дней со дня печати объявления, иначе в соответствии со ст. 130 ГПК-2018 решение суда будет принято в ее отсутствие.

Телефон рекламной службы

(499)
557-04-04
доб. 133, 158



Анекдоты

Я просто не понимаю, как это в биатлоне, имея винтовку за спиной, можно финишировать вторым...

— Дорогая, если я умру, ты долго не грусти, а сразу выходит замуж, будь счастлива...
— Перестань капризничать. Это же вполне нормальный суп. А не хочешь — не ешь.

Больница — это место, где пациенты мешают врачам работать с документацией.

— Как ты успел так много накосячить за один день?
— Так я рано встал!

Народная примета: низко летящие голуби — к скорой стирке!

— У вас такие длинные пальцы. Вы, наверное, пианист?
— Нет, я пробирки мою...

— Как дела у вашего сына в школе?

— Уже лучше. Но пока на родительские собрания в школу на всякий случай хожу под чужой фамилией.

Маленький Петя сделал бумеранг. Папа замучился его выбрасывать.

— Мамочка, а почему дворники тротуарчики не расчищают?

— Доченька, они боятся, что асфальтик без снежочка замерзнет...

— Знаешь, ее интересуют только мои деньги, машина и вилла на Канарах...

— От такой бежать надо!

— Я бы и рад, но от налоговой не убежишь...

Если женщина села вам на шею, то ее не надо больше носить на руках.

Даже и не знаю, что хуже: то, что он написал: «Давай расстанемся!» — или то, что через две минуты добавил: «Извини, это я не тебе...»

— Ира, не танцуй!
— Почему? Музыка-то классная...
— Ира, держи руль!

СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

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

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

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

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.

ОТВЕТЫ на судоку, опубликованные 25 декабря

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

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

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

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

АКЦИЯ

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

Порой и взрослым хочется вырваться из сути, прикоснуться к сказке. Наталья Фомичева поделилась с «Вечеркой» яркими впечатлениями о своих каникулах.

Прогулки по Москве в праздничное время — особое удовольствие: повсюду витает дух самого волшебного праздника. Улицы, украшенные огнями и декорациями, создают неповторимую атмосферу. Можно бесконечно любоваться архитектурными

шедеврами, обрамленными сверкающими гирляндами, — рассказала Наталья Фомичева. — А чтобы чудеса стали явью для меня, я решила посетить зимний фестиваль «Усадьбы Москвы». Всего за 10 минут успела погрузиться в эпоху XIX века. Прекрасная атмосфера праздника царит на всех локациях фестиваля. Послушать лекции о жизни той эпохи, посетить чаепитие с графиней — это было неповторимо.

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

VECHER@VM.RU

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

