

Специалисты Мосводостока завершают реконструкцию пруда в районе Северный. К маю место отдыха приведут в порядок → стр. 3

Молодой изобретатель из столичного Политеха стал победителем городского конкурса бизнес-проектов → стр. 4

Время для современного горожанина — страшный дефицит. Эксперты «ВМ» обсуждают способы успевать везде → стр. 7

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Шумная кампания

Столичные власти разрабатывают меры по борьбе с агрессивной звуковой средой города. Шум мешает, но живой многомиллионный город просто не может быть сонным и тихим, и важно найти разумный компромисс, чтобы удовлетворить и тех, кто устает от шума, и тех, кто — по необходимости или неизбежности — этот шум производит. Так, например, невозможно остановить ночные строительные работы, это негативно скажется на экономике. На странице «Мнения» эксперты и обозреватели высказались по этой неоднозначной теме.

→ стр. 6

Среда | Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 04.03.20
 № 39 (28472) Рекомендованная цена 12 рублей



Издается с 6 декабря 1923 года
 В 1973 году награждена орденом Трудового Красного Знамени

на сайте **vm.ru**

Завтра и послезавтра в столице может быть установлен очередной температурный рекорд. По прогнозам Московского метеобюро, в четверг в городе потеплеет до +10–12 градусов, в пятницу — до +9–11.

Будем дружить странами

Обучающиеся в столичном вузе европейцы продемонстрировали богатство национальных культур

солидарность

Вчера в Российском университете дружбы народов впервые открыли Неделю культуры студентов из стран Европы. Чем гордятся учащиеся из-за рубежа, узнал журналист «ВМ».

Лучший способ передать колорит и богатство своей страны — организовать национальную выставку. Заходим в холл РУДН и попадаем на яркий мультикультурный праздник. От изобилия стендов глаза разбегаются.

— У ребят сегодня хорошее настроение, они рады гостям, — говорит президент Ассоциации студентов из стран Европы, президент землячества Сербии Драган Косович. — Мы хотим получить только позитивные эмоции. Здесь все очень дружно, рады друг друга видеть. Это самое главное.

Драган, как и многие участники выставки, одет в национальный костюм, характерный для жителей Центральной Сербии. На столе традиционные для республики угощения. Например, сербская пита — национальный пирог, который может быть как сладким, так и соленым. До главного блюда можно попробовать копчености из свинины. Свои лучшие гастрономические изыски представили и участники из других стран. Киприоты угостили лукумом и сыром халуми, австрийцы — национальным шоколадным тортом, немцы — брецелями, или, как нам привычнее, кренделями. А пока дегустируем угощения, знакомимся с достопримечательностями, информацией о которых ребята разместили на стенде.



Вчера 13:12 Студенты РУДН (слева направо) Зина Али Моххамед из Франции, Драган Косович из Сербии и Вероника Мычкова из Чехии очень полюбили Москву

В национальном баварском костюме гостей встречает Мария Уваркина. На выставке она представляет Германию: ее прабабушки и прадедушки — этнические немцы. Ребята весьма оригинально подошли к отбору достопримечательностей. На подобранных ими фото Бранденбургские ворота и идеальный круглый мост Ракотцбрюке соседствуют с национальной сборной по футболу и легендарной рок-группой Scorpions.

— В РУДН пока учится немного немцев, но мы хотим организовать свое землячество. Впервые участвую в подобном мероприятии, мне очень нравится Германия, поэтому с удовольствием ее представляю, — говорит Мария. Главная цель события — представить культуру своих стран

и поделиться впечатлениями друг с другом. Ребята улыбаются, им нравится рассказывать о своей родине. И конечно же, при первой возможности

Неделя культуры студентов из стран Европы продлится до 6 марта

сти они бегут друг к другу в гости — к соседнему стенду. Вот французы знакомятся со знаменитыми местами Болгарии, а албанцы рассматрива-

ют игровой свитер легенды чешского хоккея Яромира Ягра. Ребятам искренне интересно общаться друг с другом, узнавать что-то новое о других странах. Пожалуй, сложно представить лучший итог выставки.

— Такие мероприятия укрепляют дружбу между народами, — уверена студентка факультета гуманитарных и социальных наук Вероника Мычкова, приехавшая из чешского города Страж-

нице. — Я уже полтора года учусь в Российском университете дружбы народов, и мне очень нравится жить в Москве. Это очень красивый,

огромный город, где живут отзывчивые люди.

После выставки состоялась торжественная церемония открытия международного праздника, которую посетили представители посольств республик. Среди них — помощник посла Республики Албания в России Йетлир Мечи. К слову, выпускник юрфака РУДН.

— Молодцы, что вы все сегодня дружно представляете каждый свою страну, — подчеркивает Йетлир Мечи в ходе церемонии открытия. — Это еще раз доказывает, что мы разные, но мы вместе. И нас объединяет одна главная цель, которую отображает девиз РУДН: «Знанием объединимся!»

НИКИТА НАМИН n.kamin@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СЕРГЕЙ БАЗАВЛУК
 ПРОРЕКТОР РУДН ПО РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ
 Ассоциация студентов из стран Европы была образована полгода назад, это ее первое масштабное мероприятие. Изначально университет создавался как вуз для стран соцлагеря, сейчас мы делаем акцент на учащихся из европейских стран, США, Канады. Это показатель современного тренда РУДН. В будущем география мероприятия будет расширяться. У нас на сегодняшний день обучаются студенты из 26 европейских стран. В ближайшее время планируется создание пяти-шести новых землячеств. Конечно, мы хотим охватить ребят из всех европейских стран.

ЦИФРА ДНЯ

2 188 000

КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ НЕДВИЖИМОСТИ ВОЗВЕЛИ И СДАЛИ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ В ЯНВАРЕ-ФЕВРАЛЕ ЭТОГО ГОДА В МОСКВЕ. БОЛЕЕ 90 ПРОЦЕНТОВ ОБЪЕКТОВ ПОСТРОЕНО ЗА СЧЕТ ВНЕБЮДЖЕТНЫХ ИСТОЧНИКОВ.

Вчера стартовал прием заявок на участие в национальном конкурсе «Добровольцы России». Об отборе рассказал председатель совета Ассоциации волонтерских центров Артем Метелев.

Волонтерам окажут поддержку



Наш конкурс «Добровольцы России» проходит в десятый раз, и с каждым годом на 40 процентов растет число заявок. Мы очень гордимся этим проектом, потому что он помогает находить неравнодушных людей из совершенно разных регионов. Волонтеры спасают при пожарах, помогают бездомным, работают в больницах, восстанавливают памятники. Когда узнаешь о таких проектах, понимаешь, что в этой

жизни нет никаких ограничений для того, чтобы совершить доброе дело.

Прием заявок будет проходить до 12 мая на портале dobro.ru. Затем до 1 июля пройдут региональные этапы. В прошлом году мы их не проводили, но субъекты Федерации попросили вернуться к данной практике, потому что для регионов это эффективный инструмент выявления лидеров на своих территориях. Что касается столицы, то пока рано говорить о числе желающих среди москвичей, но, полагаю, традиционно их будет много. Мне известны исследования Фонда общественного мнения, касающиеся развития волонтерства в Москве. Добровольцев среди москвичей больше, чем в других городах. В столице в волонтерских программах участвует около 20 процентов жителей, в регионах — в среднем 15 процентов. Это говорит о том, что город создает условия для участия в социальных мероприятиях.

С 17 июля по 15 октября у нас пройдут очные полуфиналы — окружные форумы. Для ребят участие в них абсолютно бесплатное, в том числе транспортная и проживание. На месте они пройдут дополнительное обучение, где эксперты дадут им советы по разным направлениям. С 20 октября по 13 ноября состоится народное голосование на портале dobro.ru и отбор жюри. А итоги мы подведем к 5 декабря, к Международному дню добровольцев. Кстати, недавнее интервью Владимира Путина было посвящено гражданскому обществу. Действительно, с каждым годом растет число людей, которые участвуют в волонтерском движении, увеличивается количество некоммерческих организаций, благотворительных фондов. В целом наше гражданское общество становится сильнее, появляются институты поддержки, и люди становятся более сознательными.



АРТЕМ МЕТЕЛЕВ
 ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА АССОЦИАЦИИ ВОЛОНТЕРСКИХ ЦЕНТРОВ

Больница примет приезжих с вирусными инфекциями

Людей с симптомами ОРВИ, прибывающих из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, примет новая больница в Коммунарке. Об этом вчера сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова (на фото).



По ее словам, такие меры приняты для улучшения условий всех пациентов, прибывших из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией. — Их примет новый больничный комплекс в Коммунарке, который полностью готов к приему таких больных, — рассказала Анастасия Ракова. — Комплекс станет опорным для таких пациентов.

В дальнейшем, подчеркнул заммэра, все люди с симптомами ОРВИ, которые прибывают из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, будут госпитализироваться в этот комплекс.

— В настоящий момент таких пациентов перевозят из инфекционной клинической больницы № 1 в больницу в Коммунарке, — заявила она. По ее словам, в этом комплексе соблюдены условия разобщенного пребывания. Кроме того, там есть необходимое оборудование качественной диагностики и специалисты для лечения пациентов. Также заммэра заявила, что первые пробы анализов на коронавирус, по данным Роспо-

требнадзора, у пациентов, контактировавших с заболевшим этой инфекцией в Москве, отрицательные.

— У всех родственников и друзей заболевшего, пассажиров рейса, госпитализированных с ОРВИ, а также у 67 пассажиров первые пробы отрицательные. Анализы остальных пассажиров в работе, — рассказала Анастасия Ракова.

— Однозначно подтверждение того, что человек здоров, возможно только после проведения комплексного многоэтапного исследования по рекомендациям Роспотребнадзора и Всемирной организации здравоохранения, — добавила она.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

ВИРУСОЛОГ О ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСА → стр. 3

погода
 +7°C
 Ветер 1-6 м/с Давление 749 мм

Центр	+7	Лефортово	+7
Бутово	+7	Останкино	+6
Внуково	+6	Отрадное	+6
Жулебино	+6	Печатники	+7
Зеленоград	+5	Тушино	+6
Измайлово	+6	Троицк	+7
Кожухово	+6	Хамовники	+7
Кузьминки	+6	Чертаново	+6
Кунцево	+6	Шелепиха	+7

4 620008 560137

валюта

Курс ЦБ

\$	66,44	+0,12	↑
€	73,94	+0,52	↑

Биржевой курс

\$	66,24	-0,21	↓
€	73,63	-0,39	↓

Биржевой индекс

MMVB	2828,44
PTC	1345,66
Brent	53,30
DJIA	26 703,32
Nasdaq	8952,17
FTSE	6799,45

Бесплатный проезд для милых дам

Проезд в общественном транспорте Москвы и Подмосковья для всех женщин 8 Марта будет бесплатным. Об этом вчера сообщил мэр столицы Сергей Собянин (на фото).



Этот подарок к Международному женскому дню глава города подготовил вместе с губернатором Московской области Андреем Воробьевым. — Немного забегая вперед — о подарке к 8 Марта, — написал в соцсетях мэр столицы. — Мы договорились, что в этот день проезд на общественном транспорте Москвы, Подмосковья, в пригородных электричках для всех женщин будет бесплатным. Кроме того, в столице 8 и 9 марта будет бесплатной парковка. Также в центре города с 7 по 9 марта пройдет фести-

валь «Вам, Любимые». Для его проведения выбрано 14 локаций, в том числе Манежная и Тверская площади, где пройдет 400 мастер-классов.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ edit@vm.ru

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ МЭРА МОСКВЫ → стр. 2

Сегодня успешному человеку мало быть богатым. Уже не так бурно, как раньше, мы восхищаемся владельцами дорогих часов и авто. Сегодня главные атрибуты престижа — ум и талант. Традиционная дилемма XX века «иметь или быть» разрешилась в пользу осмысленного бытия. Казалось бы, отлично. Будем жить, совершенствуя свою личность. Однако оказалось, что времени на это катастрофически не хватает. Время стало дефицитом, как копченая колбаса в советское время.

Повелители времени

На желании человека успевать как можно больше создан высокодоходный бизнес

Новая концепция преуспевающего порождает новую реальность. Бизнес-аналитики едины во мнении: в столице стремительно набирает силу сфера услуг, которые помогают сэкономить время. Картинка счастливого семейства, неторопливо нагребающего в тележку продукты в магазине, сменилась на другую: счастливое семейство встречает на пороге своей квартиры курьера с кулечками и пакетами.

— Современный ритм жизни мегаполисов, — говорит Павел Мясодев, директор компании — производителя программного обеспечения, — приводит к тому, чтобы свести к минимуму бытовые хлопоты. К тому же многие люди сделали дом своим рабочим местом — и эта тенденция тоже нарастает. Со сменой модели потребления меняются и сервисы: обычные торговые сети все больше предлагают дополнительные услуги (доставка продуктов питания и готовых блюд, онлайн-заказы различных товаров и т.д.).

Лично я пока предпочитаю закупаться по старинке, в универсаме. А то заказала неделю назад овощи по интернету, чтобы сумки не таскать, — а привезли гнилую картошку и морковку с плесенью. Хотя, казалось бы, — приличный магазин!

Однако, уверен Мясодев, это безобразие долго не продлится. Конкуренция накаляется, поскольку рынок растет: прибыль служб доставки складывается из комиссионных, которые они получают от фирм-ритейлеров (магазины заинтересованы в таком сотрудничестве, так как доставщики делают оптовые закупки). Еще три года назад в Москве еду везли до заказчика 45 минут, а сегодня уже 30–35. В столице и Санкт-Петербурге действуют около 40 компаний по доставке продуктов, в регионах их около 30. Средний чек заказа в зависимости от региона — 2500–4500 рублей. Это чуть больше, чем люди тратят за одно посещение «архаического» супермаркета. И несмотря на то, что за последние три года этот рынок вырос почти в десять раз, до наполненности его игроками еще далеко.

Даешь «уберизацию»!

— Формула «время — деньги» воплощается на современном рынке услуг буквально, — считает Марк Шерман, управляющий партнер коммуникационного агентства. — Например, я практически перестал пользоваться личным авто, потому что мне важно постоянно быть на связи, и я просто потеряю важное для бизнеса время, находясь за рулем. Проще вызвать такси и не думать о том, где припарковаться, сколько времени буду ехать и т.д. Вообще уберизация привела к тому, что машина в Москве становится не нужна. То же самое можно сказать и о доставке продуктов и готовых блюд, которые заменяют походы по магазинам и готовку — это оставляет больше времени на общение с семьей. На этом уже давно зарабатывают банки, которые максимально сократили время для похода по отделениям, практически все можно сделать онлайн.

Успевай, а то проиграешь!

Но почему время нынче так «подорожало»? Отчасти оттого, что мир помешался на «продуктивности» и «личной эффективности», считают психологи. Об этом говорят гонорары специалистов, которые учат людей тайм-менеджменту (управлению временем). В Москве средняя цена на это искусство колеблется в пределах 11–80 тысяч рублей. Билеты на некоторые курсы для руководителей доходят до полумиллиона рублей.

Миф о мультизадачности

— Сейчас кардинально изменились представления об экспертности, — говорит психолог, автор книг по психологии и медицине Анастасия Пономаренко. — Еще тридцать лет назад любой профессионал, например, искусствовед, был с головой погружен в свою тему и знал ее очень глубоко. Теперь обстоятельство изменилось. Искусствовед может параллельно заниматься и блогерством, и писать статьи для СМИ, и выступать на радио. Раньше таким «мультизадачным» был один Сергей Капица — и программу на ТВ вел, и преподавал в Физтехе. Сегодня все ученые стараются заниматься популяризацией науки: ютьюб и прочие возможности интернета позволяют. Изменилась и сама суть знаний. Они стали менее глубокими, но более обширными. Это связано доступностью громадных массивов сведений. Раньше, чтобы узнать что-то, приходилось посидеть в библиотеке, покопаться в архивах. Теперь почти все можно «насерфить» в интернете. Благодаря глобализации и улучшению коммуникаций изменилось понятие престижа. Мы больше можем себе позволить — и перемещаться по миру, и узнавать новое, поэтому «элитарных», недоступных сфер жизни становится все меньше. За пиджак от «Уччи» уже никто не скажет тебе: «Молодец!», а за «личную эффективность» — вполне.

Психолог Владислав Чубаров, автор нескольких программ по тайм-менеджменту, убежден, что глубинная суть контроля над временем — это осознать его ценность: «Жить осознанно — это жить не спеша, то есть уметь концентрироваться на одном деле и доводить его до конца». Сейчас все говорит о «мультизадачности», стремясь нащипывать свои будни десятками занятий. Однако наш мозг физически не способен обрабатывать больше двух сложных задач одновременно. Это выяснили ученые из Национального института здоровья и медицинских исследований (INSERM) в Париже. Они провели эксперимент, предложив участникам выполнять два действия. Аппарат магнитно-резонансной томографии показал, что

в этом процессе участвуют обе лобные доли мозга, и все идет нормально. Однако когда подопытным предложили заняться сразу тремя делами, люди принесли путаться и ошибаться. Правильно, ведь лобных долей-то всего две, а не три.

— Кроме того, наш мозг, независимо от нас, живет по правилу «вдруг война, а я уставший», — говорит Пономаренко, — две задачи он выполнять не любит. Он выбирает ту, которая попроще. А потом переходит к более сложным вещам.

Правильно планировать дела можно научиться без всяких курсов и пособий

Такова его эволюционная особенность: в древности он всегда был вынужден экономить энергию. Поэтому когда человек говорит, что он все успевает, скорее всего, он это успевает не «многозадачно», а последовательно. Никакие курсы и тренинги не помогут вам стать более эффективными, если этого не хочет ваш мозг.

— Тренинги помогают не всем еще и потому, — говорит Чубаров, — что многие не готовы поменять свой подход к жизни, им не хватает осознанности. Люди понимают, что нужно де-

лать, умеют, например, отличать срочное от важного, однако этими инструментами не пользуются. И они по старинке продолжают забивать свою жизнь списками и планами.

Драгоценный дефицит

Но даже если не строить из себя Джеймса Бонда и повелителя времени — все равно этих часов катастрофически не хватает! Почему образовался дефицит? Тридцать лет назад я за день успевала съездить в институт, зависнуть в библиотеке, сходить в театр и в гости. Сегодня из этого списка успеваешь что-то одно. Как будто у меня в кармане сидит демон — пожиратель времени.

— Сегодня нам приходится структурировать очень большой поток входящей информации, — говорит Чубаров, — И если мы не можем определить приоритеты, рассеиваем свое внимание, распыляемся, возникает ощущение фрустрации. Например, кто из нас не испытывал разочарования, просидев несколько часов в соцсетях и пустив время коту под хвост? Потому что информация, считает Пономаренко, наш природный наркотик. В дикой природе животные постоянно отслеживают новые данные, чтобы не пропустить момент, когда обстановка поменялась и в высокой траве уже не кустик, а лев, который может тебя съесть. Мы тоже — стайные животные. Биологического в нас по-прежнему очень много. Поэтому на инфопоток «подсаживаются» до такой степени, что, находясь в нем, вообще перестают контролировать время.

Лайфхак с бородой

Помогают ли курсы по тайм-менеджменту? Это зависит от уровня осознанности. Если человек начинающий в планировании, в умении отличать срочное от важного, для него действует принцип Парето. В бизнесе многие знают эти инструменты, но не используют. Для

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

8 часов в неделю тратят москвичи на проезд в общественном транспорте: метро, автобус, трамваях, по данным опроса Ipsos Comcon. В то время как у среднего россиянина на это уходит до 6 часов в неделю.

8 часов 14 минут, по данным Росстата, составляет в среднем рабочий день мужчин в России. А у москвичей, по тем же данным, всего 5 часов 33 минуты. Москвичи же работают столько же, сколько и остальные россияне: 5 часов 23 минуты в день.

1 час 12 минут тратят работающие москвичи на домашнее хозяйство, а вот у работающих москвичек на уборку, готовку, поход по магазинам уходит 2 часа 22 минуты. Это вдвое меньше, чем у всей остальной страны.

людей более глубоких и осознанных это про концентрацию, умение подышать пять минут, медитировать то есть, умение выделять время на создание ресурсного состояния. Если человек не очень «осознанный», он пытается контролировать действительность. Он начинает все планировать, наполняет свой день списками и планами.

Один из самых знаменитых исследователей личной эффективности Дэвид Аллен более двадцати лет консультирует руководителей крупных корпораций — в том числе Ford Foundation и «Всемирного банка». Его книга «Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса» произвела большой ажиотаж и была переведена на пятнадцать языков. Наш мозг, считает Аллен, постоянно нагружен перечнями текущих дел и планов.



Герою романа Гончарова Илье Ильичу Обломову (его роль исполнил Олег Табаков) никакие тренинги и курсы по управлению временем помочь бы не смогли, считают психологи

ТОП-3

Лучшие мировые эксперты по управлению временем

- **Брайан Трейси.** Он начал свою карьеру с должности обычного менеджера по продажам, а через два года — в возрасте 25 лет — стал вице-президентом фирмы. Свой опыт он оформил в видеотренинг «Психология достижений». Ежегодно консультирует около 400 компаний.
- **Дэвид Аллен** научил людей по всему миру, как избавиться от завалов текущих дел. Его бестселлер «Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса» был переведен на 15 языков.
- **Алан Лайнен.** Его книга «Искусство успевать» разошлась по миру в трех миллионах экземпляров. Его обучающие фильмы по управлению временем выиграли 8 фестивалей.

КСТАТИ

Иногда люди даже бравируют тем, что они совы и поздно встают. На самом деле, считает психолог Анастасия Пономаренко, если приучить себя ложиться и вставать пораньше, вы скоро почувствуете себя здоровее и энергичнее. Недавно австралийские и британские ученые провели эксперимент: помогли нескольким десяткам людей «переноваться» из сов вжаворонки. Испытуемые ложились спать на 2–3 часа раньше, чем обычно, раньше просыпались и питались по часам. Через три недели у них снизился уровень стресса, заметно улучшилось настроение и повысилась производительность труда.

От этого он устает и работает слабовато. Стало быть, чтобы успевать больше, надо переписать все списки из своей головы на внешний носитель — например на бумажку. Мозг перестанет тревожиться и сделается продуктивным, как у Ленина. Однако нечто похожее на то, что советует Аллен, проделывали уже многие люди в разные времена. Например, «рок-звезда» поэзии Серебряного века Игорь Северянин напечатал на обложке одного своего сборника следующее расписание: «Я принимаю редакторов, желающих иметь мои поэмы на страницах своих изданий, по вторникам от 5 до 6 час. веч. Издателей я принимаю по средам от 5 до 6 часов веч. Начинающих поэтов и поэтов, так часто обращающихся ко мне за советами, я с удовольствием принимаю по воскресеньям от 1 до 2 час. дня. Для литераторов, композиторов, художников и артистов я дома по четвергам от 1 до 3 час. дня. Устроители концертов и читатели принимаются мною по пятницам от 3 до 4 час. дня. Интервьюеры могут слышать меня по субботам от 2 до 3 час. дня». Вот такой насыщенный образ жизни вел более ста лет назад вполне успешный человек Северянин. Ради его выступлений полиция перекрывала Невский проспект, а поклонницы кидали ему на сцену драгоценности. И он никому ни копейки не заплатил за консультацию по тайм-менеджменту. Да он и слова-то такого не знал, потому что не владел иностранными языками.

— На самом деле никакая особая экономия времени вам не понадобится, если вы просто выстроите себе режим дня и будете контролировать часы, проведенные в интернете. Вы очень скоро обнаружите, что в сутках по-прежнему 24 часа, и их вполне хватает и на сон, и на работу, и на общение с близкими, — считает Анастасия Пономаренко.

Вместо тренинга за 500 тысяч

— Попробуйте посмотреть, на что вы тратите день — конкретно. И составьте график, как бы «фотографируя» свои занятия по часам. Сразу станет понятно, где в вашем расписании образуется «временной провал». Например, вы три часа сидели в новостях и соцсетях, а потом час самозабвенно ругались на форумах. В следующий раз, приступая к этим практикам, старайтесь не выключать свой внутренний хронометр.

Есть и другой прием. Распишите, каким вы видите ваш идеальный рабочий или выходной день — по часам. Тут опять можно сделать интересные открытия: очень часто оказывается, что вы давно мечтали сходить в парк с ребенком, а вместо этого почему-то лежите на диване перед телевизором с пивом.

Мировой эксперт в области психологии успеха Брайан Трейси предлагает использовать прием, который называется «съешь лягушку». Его смысл заключается в том, чтобы с утра пораньше сделать самое неприятное, самое противное дело. Как правило, это какие-нибудь административные хлопоты, которые мы все терпеть не можем. Например, сходить в присутственное место за какой-нибудь справкой. Трейси советует выполнять эти задачи в начале дня, чтобы потом переключиться на более интересное, любимое и ценное.



ДАРЬЯ ЗАВГОРНОДНАЯ
специальный корреспондент



точка

Сегодня точку в номере ставит московский творческий коллектив балетной школы «Армида». Мария Амелина (слева направо на заднем плане), Елизавета Буянова, Кристина Цай, Вера Мельник, Диана Колесникова, Ульяна Ефимова, Елизавета Клокова, София Климова, Злата Захарченко, Арина Васильева, Елизавета Соловьева, а также Варвара Гарькина (на переднем плане слева) и София Рыжикова окружили своего руководителя Марию Тимофееву. Юные балерины стали победителями международного хореографического конкурса Tanzolymp 2020 в Берлине. Четвертый год подряд они добавляют в копилку России золотую статуэтку. — Это сложный конкурс, к которому наши воспитанницы готовились не меньше трех-четырёх месяцев, — рассказала корреспонденту «ВМ» PR-менеджер балетной школы Елена Маркова. — Мария Тимофеева всегда тщательно готовит коллектив и проявляет профессиональный подход ко всем постановкам. Занятия проходят шесть дней в неделю около полутора часов в день. В этом году мы единственные принесли России золотую статуэтку в номинации по классическим танцам (среди конкурсных номеров были народные и эстрадные). Больших трудностей талантливые москвички не испытали — уже привыкли выступать на сцене наравне с другими опытными коллективами. Единственное, что могло бы помешать успеху, — простуда. Во время холодов некоторые девочки ушли на больничный. Но все обошлось! Помимо ансамбля, представлял коллектив и сольные номера. Результаты оказались неожиданными. 15-летняя Ульяна Ефимова, которая участвовала в старшей возрастной номинации, стала серебряной медалистой. Второе место завоевала и 13-летняя Варвара Гарькина, выступившая в младшей категории. А вот Елизавету Клокову удостоили золотой медали в номинации средней соло-группы. — В возрастных категориях у наших победительниц и призеров было не меньше 200 соперниц из разных стран мира. Особенно нас впечатлили коллективы из Бразилии, Португалии и Кореи. Эти страны всегда привозят на конкурс очень сильных танцоров. С ними бороться невероятно сложно, отчего даже наших серебряных медалисток мы считаем победительницами, — добавила Елена. — Но покорила судей, конечно, Лиза. Трудно сказать, что повлияло на их решение, но, без сомнений, она прекрасно выступила и показала свой артистизм. Юные балерины не захотели останавливаться на достигнутом и уже 25 марта представят Россию на Международном детско-юношеском конкурсе классического танца в Екатеринбург «Шелкунчик приглашает». Раз в два года он проводится при участии местного Театра балета. Новых соперников воспитанницы, по словам Елены, вовсе не боятся и уже начали готовиться к коллективным и сольным выступлениям.

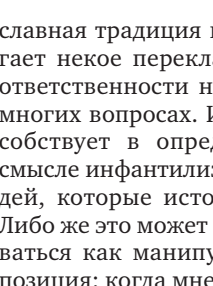
Всероссийский центр изучения общественного мнения опубликовал данные опроса о Великом посте. Оказалось, что 54 процента россиян не знают о дате его начала или о периоде его проведения. При этом об ограничениях и правилах поста знают лишь 55 процентов жителей Москвы и Санкт-Петербурга.

вопрос дня
Около половины москвичей не знают правил Великого поста. И как вам?



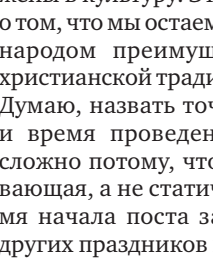
АЛЕКСАНДР ДВОРКИН
ПРОФЕССОР ПРАВОСЛАВНОГО СВЯТО-ТИХОМОНОВСКОГО ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Статистика более или менее ожидаемая. Она говорит о достаточно низком уровне религиозной грамотности среди населения. Было бы хорошо, если бы люди все-таки знали о правилах культурообразующей религии нашей страны — православия. Надеюсь, со временем наши граждане будут узнавать немножко больше о Великом посте. Но в посте главное то, к чему он ведет — Пасха. И подозреваю, дату ее празднования знает больше людей. И неплохо, что десять процентов опрошенных решили попробовать соблюдать Великий пост. Эти люди серьезно относятся к своей вере, и их немало.



МИХАИЛ ТАРУСИН
РУКОВОДИТЕЛЬ СЕКТОРА СОЦИОЛОГИИ ИНСТИТУТА ОБЩЕСТВЕННОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

жизни. Условно, в 90-е годы и в начале нулевых многие считали, что достаточно взять свечку и прийти на пасхальную службу, и тем самым представление о соблюдении канонов православия у них удовлетворялось. Сейчас, если молодые люди приходят в храм, на 90 процентов они готовы к разговору о значении веры в их жизни, религиозном опыте. Это часть сакральной истории общения человека с Богом.



МАКАРИЙ (КОМОГОРОВ)
ИЕРОМОНАХ, ПОМОЩНИК ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ИЗДАТЕЛЬСКОГО СОВЕТА РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Оценочно можно сказать, что большинство россиян слышали не только о Христе и православии, но и о значимости поста в традиции Церкви. Если люди это знают, то уже в какой-то степени они погружены в культуру. Это говорит о том, что мы остаемся и были народом преимущественно христианской традиции. Думаю, назвать точную дату и время проведения поста сложно потому, что она плавающая, а не статичная. Время начала поста зависит от других праздников и лунного календаря и заново рассчитывается ежегодно. До февраля я и сам не всегда точно могу сказать, когда начинается пост или отмечается Пасха. Поэтому людей понять можно. Но в целом, по моим наблюдениям, сегодня молодые люди гораздо серьезнее стали относиться к вере в своей

жизни. Условно, в 90-е годы и в начале нулевых многие считали, что достаточно взять свечку и прийти на пасхальную службу, и тем самым представление о соблюдении канонов православия у них удовлетворялось. Сейчас, если молодые люди приходят в храм, на 90 процентов они готовы к разговору о значении веры в их жизни, религиозном опыте. Это часть сакральной истории общения человека с Богом.

С одной стороны, у нас две трети населения, и даже больше, заявляют о том, что они православные верующие. Но при этом воцерковленными могут называть себя только процентов 15-17 всех граждан. Это люди, которые хотя бы несколько раз в год посещают храмы и службы, участвуют в таинствах исповеди и причастия. Всех остальных можно считать православными лишь по некой национальной, исторической или культурной традиции. Естественно, что они не знают или мало разбираются в постах, церковной жизни и службе, да и особо не пытаются узнать. Для этих людей вера и религия являются понятиями, достаточно отвлеченными, за исключением исполнения каких-то добрых дел. На чем их религиозная жизнь, собственно, и ограничивается и не движется дальше. Получается, что эта статистика достаточно естественна в современном мире и является полностью закономерной в нынешних условиях.

Подготовил САМЕР МУСТАФА
edit@vm.ru
Мнения экспертов могут не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

Народные герои как символ нестигаемого духа

В этот день 202 года назад на Красной площади был открыт монумент героям войны с польскими интервентами во времена Смуты.



1850 год. Картина художника Михаила Скотти «Минин и Пожарский»

Церемонию провели очень торжественно. На бруствере в парадном строю застыли гвардейские полки. Из Санкт-Петербурга прибыли «государь Александр I с августейшей фамилией». Именно ему мы обязаны появлением памятника, ставшего одним из главных символов Москвы. В 1808 году жители Нижнего Новгорода, откуда ополчение, ведомое купцом Кузьмой Мининым и князем Дмитрием Пожарским, пошло освобождать Москву, подали на высочайшее имя проект увековечения памяти народных героев в их городе. Императором инициатива была одобрена. Скульптором стал Иван Мартос, который еще пять лет назад по своей инициативе создал макет памятника.

зал. Но и тут Мартос вмешался, предложив перенести памятник на Красную площадь, чтобы герои смотрели на Кремль. Он работал над ним и во время нашествия Наполеона в 1812 году. Наконец, к 1818-му все было готово. Памятник был очень благожелательно принят обществом, и многие современники оставили о нем свои воспоминания. Так, Виссарион Белинский писал, что каждый раз, проходя мимо двух величественных фигур, он впадал в священный трепет. Нижегородский торговый человек Кузьма Минин стоит с простертой рукой, словно призывая полководца князя Дмитрия Пожарского на борьбу с захватчиками. Их одежда напоминает тоги древнеримских героев, что подчеркивает высоту их подвига. — Величие Минина и Пожарского в том и заключается, что они приняли терновый венец земского освободительного дела, когда от него отказались все, кто обязан был его нести, — говорит доктор исторических наук профессор МГУ Дмитрий Володихин.

ГЕННАДИЙ ОКОРКОВ
g.okorokov@vm.ru

день в день

Премьера «Лебединого озера» и музей знаменитого путешественника

4 марта 1877 года в Большом театре состоялась премьера балета «Лебединое озеро» Петра Чайковского. 1877 год. Все, кому приходится выступать на публике, должны сегодня мысленно поклониться Эмилю Берлинеру: именно в этот день 143 года назад он получил патент на микрофон. 1965 год. Сегодня свое 55-летие празднует Алек-

сандр Шаганов, один из наиболее востребованных московских поэтов. Впервые он вкусил славы в 1986 году, когда лидер группы «Черный кофе» Дмитрий Варшавский положил его стихи на музыку: композиция «Владимирская Русь» стала хитом. С тех пор песни на стихи Шаганова спел (и продолжает петь) весь бомонд отечественной эстрады: от Аллы Пугачевой и Николая Расторгуева до Натальи Ветлицкой и Димы Билана.

2009 год. В Москве на Селезневской улице открылся Мемориальный музей Юрия Сенкевича — врача и бесценного ведущего знаменитой телепрограммы «Клуб путешественников». Не знаю, как вы, а я в детстве не пропуская ни одной передачи и зачитываясь книжками Сенкевича «В онеане» «Тигрис» и «На «Ра» через Атлантику». Календарь-листал АРТЕМ ЧУБАР
edit@vm.ru

Душевное здоровье общества год от года не становится лучше. Автор персональной рубрики «Приемная» Ольга Маховская знает почему.



Городские гении места

Гений места, genius loci, тот, кто воплощает дух города, связывает его психологию с местностью. Города лстят себе, называя своими избранныками известных деятелей культуры, поэтов, писателей, художников, композиторов — словом, тех, кто умеет фокусировать и выражать смыслы. У Москвы кандидатов много, не буду начинать даже. В советские времена в основном «гении» были из приезжих. Думаю, они скорее щит города, его оправдание за собственное безумие и нелогичность. А Москва — город нелинейный, не знаешь, где вынырнешь, когда пошлут и ты пойдешь по ссылке. Суть города выражают безымянные городские сумасшедшие. Из всех определенных сумасшедших я признаю одно: тот, кто выходит за границы общественного сознания. Нормальный человек стремится к эпицентру, самолюбивый — на вершину, а творческий или сумасшедший ищет новый выход из бесконечного лабиринта общественной жизни. Они лишены агрессии, безбидны, как дети или поэты. Чем выше ценность свободы в обществе, тем больше странных людей в поле зрения попадет. В канун праздников попался один хлопотливый юноша на эскалаторе в метро. Протягивал женщинам ветку мимозы, восхитясь щедростью и галантностью. Пока одна из нас не решилась принять дар. И тут сумасшедший одернул руку и громко заржал: «Ишь чего захотела!» Жесткий юмор, намешка над женскими надеждами. Думаю утешительно, это от зависти к женской красоте и привилегии быть избранной и любимой за один только жест или взгляд. После фальстарта в метро почему-то все подарки и цветы принимаешь с особой бережностью и благодарностью. Они не отдают фальшь. Чем выше неопределенность, неясность, тем сильнее тревожность населения. Чем больше город, тем больше разнообразие и риск попасть в категорию странных людей. Все чаще ловишь себя на мысли: я не понимаю, что это за люди, откуда они взялись, куда идут и чего можно от них ждать. Мы тут все друг другу подыгрываем, кто в роли психолога, кто в роли сумасшедшего. Не забывайте об этой важной миссии обитателя мегаполиса.

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

деловая афиша

Семинар
Эффективный сайт компании, какой он должен быть в 2020 году?
Теплый Стан
Новосеневский пр-т, 1
Центр услуг для бизнеса МОЦ ЮЗАО
4 марта, 11:00–13:00, бесплатно
Участникам семинара расскажут о современных трендах сайтостроительства, ключевых требованиях для поисковых систем, возможностях интернет-маркетинга в сфере B2B и о том, как превратить посетителя сайта в клиента.

Частности

Недвижимость
Куплю квартиру, дачу. Срочно в Москве и МО. Т. (495) 773-46-35
Хочешь продать или сдать квартиру? Звони риелтору. Т. (906) 710-71-74
Куплю. Сниму. Т. (495) 925-75-04
Коллекционирование
Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. (495) 585-40-56
Купим книги. Т. (495) 721-41-46
Юридические услуги
Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. можем вернуть или рассудить квартиру, выписать из квартиры. Банкротство физлиц. Т. (499) 409-91-42
Обманули кресты-аферисты? Поможем! Оплата по рез. Т. (495) 220-56-66