



ПЕДСОВЕТ

Уроки под Вивальди.
Какая музыка полезна
школьникам



15

ДАТА

День худеющих: ошибки,
которые мешают
сбросить вес



13

ТЕХНОЛОГИИ

5G следит за тобой?
Разбираем главные
мифы о сети

7



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, вторник, 15 сентября 2026 года, № 70 (30490)

Приходите в наш гараж!

Вчера на Новорязанской улице открылся новый интерактивный и мультимедийный Музей транспорта Москвы. «Вечерка» посетила выставку и нашла самые интересные экспонаты

2



14 сентября. Директор Музея транспорта Москвы Оксана Бондаренко с трамвайным вагоном серии БФ (бесфонарный) 1927 года. Отреставрированный экземпляр — один из двух сохранившихся во всем мире. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ГОРОД

ПОСТРОИМ ДЕТСКИЙ САД

3

Образовательный комплекс для 500 школьников и 250 дошкольников появится в новом жилом квартале на улице Производственной в районе Солнцево. Недалеко находятся станция МЦД-4 «Новопеределкино» и остановки городского транспорта. «ВМ» расскажет подробности.



ДЕЛО ВКУСА

ПРОДУКТОВЫЕ НОВИНКИ ЭТОЙ ОСЕНИ



8

ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ
СОБЯНИН

Продукция московской промышленности востребована в большинстве регионов страны. Столица — крупнейший в стране индустриальный хаб. Высоко-технологичные разработки научно-технических центров, конструкторских бюро и заводов находят заказчиков в самых разных сферах: образовании, здравоохранении, ЖКХ, транспорте и так далее.

Без справок и очередей

Карта москвича празднует юбилей. За 25 лет она стала главным социальным ИТ-проектом столицы, избавив горожан от справок и очередей. «Вечерка» узнала, в чем уникальность карты москвича.

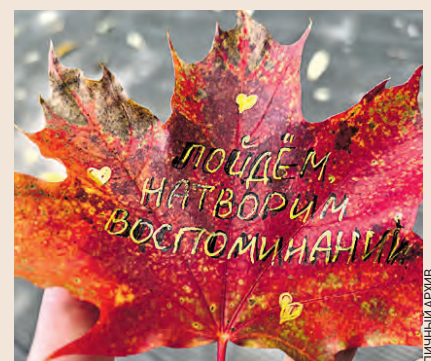
4

ТОЛЬКО У НАС

ЛИСТ ЖЕЛАЕТ ХОРОШЕГО ДНЯ

Столичный врач Елена Крылова запустила необычный флешмоб «Осенний лист». Москвичи пишут гелевой ручкой воодушевляющие послания на листьях и оставляют их на скамейках в парках. «Вечерка» связалась с автором этой идеи.

11



Для своих «посланий» Елена Крылова часто использует кленовые листья

ПОГОДА



Завтра в столице сохранится комфортная и теплая погода. Осадки в течение дня не ожидаются. Небольшие дожди, вероятно, вернутся только в пятницу.

От конки до электробуса

Что точно стоит посмотреть в Музее транспорта Москвы

53

оригинальных образцов исторической техники составили основную экспозицию Музея транспорта Москвы.

14 сентября. Мэр Москвы Сергей Собянин (в центре) открыл новую экспозицию Музея транспорта Москвы



Вчера мэр Москвы Сергей Собянин открыл Музей транспорта столицы в уникальном историческом здании — гараже Константина Мельникова.

В 1938 году на маршрут, пролегающий по проспекту Мира, вышел ЯТБ-3 — первый отечественный двухэтажный троллейбус, созданный по образу и подобию «старшего брата-англичанина». Столь габаритный троллейбус не прижился в столице — высота контактной сети и сомнительная устойчивость накладывали массу ограничений на такой вид транспорта. Однако двухэтажный троллейбус все же оставил след в истории города. Сегодня его макет можно увидеть в Музее транспорта Москвы, постоянную экспозицию которого в гараже Константина

Мельникова открыл мэр Сергей Собянин. — Новый музей — это не просто рассказ о городском транспорте. Это — живая летопись Москвы: через историю конки (вид транспорта, представляющий собой вагон, который двигался по рельсам с помощью запряженных лошадей. — «МВ»), трамваев, автобусов и метро музей показывает, как менялся облик города, его архитектура, промышленность и повседневная жизнь москвичей на протяжении более полутора веков, — сказал мэр.

Первый этаж экспозиции посвящен наземному транспорту: автобусам, троллейбусам, трамваям. Есть даже знаменитая конка 1872 года. Подземный этаж посвящен истории развития Московского метрополитена. — В экспозиции музея представлены экспонаты, которые служили городу, то есть ездили по Москве, ухаживали за Москвой. Даже если транспорт



производился за пределами столицы, он создавался специально для Москвы, — говорит директор Музея транспорта Москвы Оксана Бондаренко.

ПОДЗЕМНЫЙ ЭТАЖ ПОСВЯТИЛИ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ МЕТРОПОЛИТЕНА

Экспозицию составляют не только автобусы и вагоны метро. Всего было собрано около 1000 исторических артефактов — от маленького трамвайного билетика до настоящего милиционерского «стакана» (специальной будки) или автомата с газировкой. Еще посетители музея увидят такие любопытные экспонаты, как, например,

23 сентября 1943 года. Троллейбус ЯТБ-3 на улице Горького

ФАКТ

Гараж для грузовых машин архитектора Мельникова — объект культурного наследия регионального значения. Проект реставрации здания предусматривал возвращение исторического облика гаража. Были восстановлены скошенные фронтоны, кирпичная кладка, световой фонарь и утраченные ленточные наклонные витражи, формирующие абрис кровли здания.

жетон извозчика 1854 года или жетон для проезда в метро образца 1935 года, а также раритетный пешеходный светофор «Стойте-идите» 60-х годов прошлого века. Такие мелочи позволяют воссоздать дух эпохи и провести гостя по всему пути эволюции транспортной инфраструктуры столицы. За то, что в Москве сохранилось столько образцов техники, директор музея в первую очередь благодарит сотрудников транспортных предприятий. — Большое спасибо нашим предшественникам, работникам транспортной инфраструктуры. Экспонаты сохранились благодаря их любви к транспорту. Базовая коллекция — около 350 экспонатов — собиралась сотрудниками трамвайных депо, автобусных парков, — говорит Оксана Бондаренко, подчеркивая, что все экспонаты в той или иной мере прошли реставрацию. Новая современная площадка Музея транспорта Москвы сможет принимать до 10 тысяч посетителей в день. Стоимость билета для посещения постоянной экспозиции — 700 рублей, для пенсионеров, студентов и школьников предусмотрен 30-процентная скидка. Также под крышей гаража Мельникова расположен архивно-библиотечный центр, где можно поработать в читальном зале или воспользоваться электронной информационно-поисковой системой.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
vecher@vm.ru



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



**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**

Учредитель и издатель
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
Главный редактор
А. В. Шарнауд Шарнауд
Генеральный директор
Георгий Рудницкий

Шеф-редактор Анна Балюк
Редакционная коллегия Юлия Тарапата (1-й зам. гл. редактора), Сергей Серков (зам. гл. редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (зам. гл. редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Янина Портнова (зам. гл. редактора), Анна Балюк (шеф-редактор вечернего выпуска), Елена Мотренко (зам. шеф-редактора утреннего выпуска), Майя Егорунина (редактор отдела «Московская власть»), Вероника Гвоздильна (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костриков
Выпускающий редактор номера Эльвира Суровяткина

Адрес редакции
и издателя
127015, Москва,
Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24
Факс (499) 557-04-08
E-mail: edit@vm.ru

Рекламная служба
E-mail: reklama@vm.ru
Служба продвижения
Тел. (499) 557-04-24, доб. 187
E-mail: pr@vm.ru

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Тираж 500 000 экз. Бесплатно. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года. Срок сдачи номера в печать 14.09.2026, 22:00. Дата выхода в свет 15.09.2026, № 70 (30490).



Средняя аудитория одного номера — 780 400 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, декабрь 2025 — апрель 2026)



Тираж сертифицирован
Бюро тиражного аудита: ABC
www.press-abc.ru

Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5 в

12+ | **VM.RU**



Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу) рассказал о строительстве школы и детского сада в Солнцево.



Садик планку задает

Каким будет новый образовательный комплекс

В ближайшее время на западе столицы начнется строительство современного образовательного комплекса, который объединит под одной крышей школу на 500 учеников и детский сад на 250 воспитанников.

— Он будет построен в новом жилом квартале на Производственной улице. В левом трехэтажном крыле будут дошкольники, в остальной части комплекса — ученики начальной и основной школ, — заявил Сергей Собянин.

Проект станет важным шагом в обеспечении жителей района качественными образовательными услугами в шаговой доступности. Сам образовательный комплекс спроектирован с учетом современных требований к комфорту и безопасности. В фокусе внимания — создание единого пространства, где дети смогут проходить все этапы обучения — от дошкольной подготовки до получения среднего образования.

Для дошкольников обустроят просторные игровые и спальные комнаты, залы для музыкальных и спортивных занятий, а также площадки на свежем воздухе. Для школьников по последнему слову техники оборудуют учебные классы. Разместят мастерские, медиатеку и спортивные залы. Особое внимание уделяется безбарьерной среде: здание полностью адаптируют для детей с ограниченными возможностями здоровья.

— Важно строить современные школы, развивать дополнительное образование, поддерживать талантливых детей, — прокомментировал директор Городского центра профессионального и карьерного развития Москвы Евгений Андриенко.

Строительство такого объекта, по его словам, — это стратегическая инвестиция в развитие Солнцева. Риелтор Галина Морозова добавляет: ввод нового образовательного комплекса

нужен активно развивающемуся району с большим количеством молодых семей.

— Рост населения требует пропорционального увеличения мест в школах и детских садах, — подчеркивает она.

Психолог Екатерина Пашкина добавляет: в образовательном комплексе

ВНУТРИ РАЗМЕСТЯТ МЕДИАТЕКУ, СПОРТЗАЛЫ, МЕСТА ДЛЯ ОТДЫХА



Детский сад в Молжаниновском районе, рассчитанный на 275 воспитанников

Проект образовательного комплекса, который будет построен в районе Солнцево

вательных новостройках акцент сделан на формировании комфортной среды для ребят разных возрастов. — Кроме того, педагоги дошкольного и начального образования смогут тесно взаимодействовать, выстраивая непрерывную траекторию развития ребенка. А детям проще адаптироваться после детсада и готовиться к переходу в школу, — высказала она свое мнение.

На базе школы планируется создание кружков, секций и творческих студий, которые будут доступны не только ученикам, но и другим детям района во внеурочное время. Это способствует развитию дополнительного образования и организации качественного досуга.

Ожидается, что после ввода объекта в эксплуатацию он станет одним из самых современных образовательных центров в Западном административном округе, задавая высокую планку для всей системы столичного образования.

Также в Молжаниновском районе построили детский сад, в котором оборудованы групповые ячейки, залы для музыкальных и физкультурных занятий, а также бассейн и кабинет для развивающих занятий.

— В здании обустроены медицинский блок и пищеблок полного технологического цикла. Детский сад стал частью системы образования города и уже принял первых воспитанников, — сказал заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

ИСКУССТВО

«Музыка в метро» теперь доступна оперным певцам

Вчера стартовал прием заявок на участие в девятом сезоне проекта «Музыка в метро».

Среди новинок — «Опера в метро». К участию впервые приглашают исполнителей оперных произведений. Они пройдут открытое прослушивание и по его итогам присоединятся к проекту.

Подать заявку могут как именитые оперные певцы, так и новички жанра, особенно те, кто старается популяризовать классическое творчество в социальных сетях.

— Проект «Музыка в метро» уже объединил 475 музыкантов, которые выступают на более чем 40 площадках, — заявил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

Для участия в открытом прослушивании необходимо до 14 октября заполнить анкету на сайте проекта и прикрепить ссылку на видеозапись своего выступления. Потребуется оставить контактные данные. Тем, кто планирует пройти отбор по направлению «Опера в метро», следует отметить это в заявке.

Цель проекта «Музыка в метро» — создать уникальную звуковую среду, которая будет не только сопровождать пассажиров, но и рассказывать истории города, поддерживать локальных музыкантов и создавать атмосферу комфорта и вдохновения.

При этом для артистов предусмотрены зоны на станциях — специальные площадки, где выступают живые музыканты и проходят музыкальные перформансы. Есть и свое расписание, уточнить которое можно непосредственно на сайте проекта.

— Музыкальные выступления в подземке — это не только развлечение, но и возможность для молодых музыкантов заявить о себе, получить обратную связь и расширить аудиторию, — отмечает основательница вокального проекта «МамсХор», автор и композитор Татьяна Марчук. — «Музыка в метро» — масштабный культурный проект, интегрированный в транспортную систему столицы. И наш коллектив «МамсХор» выступает на музыкальных площадках проекта несколько лет подряд.

По ее словам, приятными событиями становились совместные выступления с другими артистами, которые за прошедшие годы не раз становились участниками крупного городского проекта. — Так приятно видеть улыбки и живые реакции публики, — добавила Татьяна Марчук.

— Так приятно видеть улыбки и живые реакции публики, — добавила Татьяна Марчук.

— Так приятно видеть улыбки и живые реакции публики, — добавила Татьяна Марчук.

АЛИСА ЗАХАРОВА
vecher@vm.ru

СПРАВКА

Проект «Музыка в метро» существует с 2016 года. Участники — это 475 музыкантов, которые могут выступать на более чем 40 площадках метро, МЦД и МЦК. За 10 лет состоялось свыше 450 тысяч выступлений.



Музыкант Антон Беляев выступил в рамках проекта «Музыка в метро». ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

Около пяти миллионов москвичей носят ее в кошельках, сумочках и карманах. Каждый день именно она сопровождает их в метро, поликлинику или магазин. Все это — карта москвича, которая в 2026 году празднует свой 25-й день рождения. За четверть века карта москвича прошла путь от эксперимента в трех районах до главного социального ИТ-проекта столицы. Многие москвичи помнят, как все начиналось тогда, — в 2001 году, — социальную карту получили жители Бирюлева Западного, Чертанова Центрального и Чертанова Южного. Пилот очень быстро доказал, что людям нужна одна карта вместо кучи бумажных документов.

1,4
миллиона карт выпущено в 2025 году. 500 тысяч из них пришлось на начало учебного года — сентябрь и октябрь.

Расширение проекта

Уже через год проект запустили по всему городу. Тогда же появился единый реестр социальных льготников — одна из первых цифровых баз данных в социальной сфере. В 2003 году карту начали выдавать школьникам и студентам, а в Москве заработала первая городская программа лояльности с первыми скидками от партнеров. Сегодня проезд на транспорте — самая востребованная возможность карты: в этом году по ней совершенно почти 670 миллионов поездок в метро, на МЦК, МЦД и наземном транспорте, ежегодно этот показатель превышает миллиард. Но за 25 лет карта москвича вышла далеко за рамки «льготного проездного». Сегодня это и полис ОМС — с ее помощью можно записаться к врачу через инфомат в поликлинике. Это и пропуск в школу, и оплата питания через систему «Москвенок». Это и доступ к занятиям «Московского долголетия» для пенсионеров. И единый читательский билет в библиотеках. По карте держателям доступны скидки у 9 тысяч партнеров по всей стране — от аптек и продуктовых магазинов до кафе и страховых компаний.

Без нее никуда

Всего за 25 лет выпущено более 32 миллионов карт — и сегодня ее держателем является практически каждый третий житель столицы.

25 лет. 32 миллиона выпущенных карт. Около 5 миллионов держателей — практически каждый третий житель столицы. Карта москвича, когда-то начинавшаяся как эксперимент, стала главным социальным ИТ-проектом столицы, избавив горожан от бумажных справок и очередей, объединив проезд, полис ОМС, пропуск в школу, доступ к музеям и скидки у 9 тысяч партнеров программы лояльности.



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Одна на пять миллионов

19 августа. Супруги Юлия и Сергей Евсеевы (на заднем плане) с детьми Андреем и Полиной

Теперь я там бываю как минимум три раза в неделю, отмечаюсь на занятиях с помощью карты москвича. И в библиотеку стала ходить — читательский билет тоже на карту записывается. Без нее я бы, наверное, больше сидела дома. А так — есть чем заняться: новые люди, любимые занятия, активная жизнь. Приятно, что город помнит и заботится о тебе даже на пенсии.

Все очень просто

— Карта москвича хотя бы раз в жизни затрагивает каждого горожанина. Она стала настолько привычной, что многие уже не помнят, как было раньше, когда

Одна карта — и столько всего. Для кого-то это ежедневная экономия или свобода передвижения, для кого-то — возможность не сидеть дома на пенсии. У каждого своя история. Но все они про одно: удобство, которое давно стало привычным. Так, например, у Юлии Сухановой, матери аж четырех замечательных малышей, карта всегда лежит в сумочке.

— Каждое утро начинается с нее, — рассказывает Юлия Суханова. — Выхожу из дома, иду на автобус — проезд бесплатный. Я вожу старших на кружки, младшую в садик,

так что это очень удобно! И когда в магазин ходим, всегда скидку получаем по карте. До рождения Ирычки я не придавала значения бонусам, а сейчас за месяц

на продуктах и лекарствах экономится несколько тысяч рублей. В масштабах семьи это ощутимо.

Марии Константиновой, в свою очередь, карта открыла доступ к новым знаниям, занятиям и знакомствам. — Я получила карту, когда вышла на пенсию, — говорит она. — Сначала только в метро прикладывала, а потом узнала про «Московское долголетие». Соседка сходил на занятия по скандинавской ходьбе, очень хвалила. Я тоже записалась — даже никуда ходить не пришлось.

КАРТА ОБЪЕДИНИЛА ЛЬГОТЫ И ДОСТУП К ГОРОДСКИМ УСЛУГАМ

нужно было носить с собой много разных документов. Для целого поколения москвичей карта находится рядом всю жизнь и сопровождает их в разных сферах жизни: от поездок на учебу, работу и дачу до покупки продуктов, — рассказывает руководитель проекта «Карта москвича» ГУП «Московский социальный регистр» Олеся Кузьмина. — Многие не задумываются, сколько всего стоит за возможностью подать заявление и получить карту. Для человека все заканчивается заполнением формы. Но за всем этим кроется множество процессов и работа сотни специалистов, которые проверяют данные, синхронизируют обмен информацией между системами, обеспечивают бесперебойный выпуск карт, их доставку до МФЦ и школ, помогают людям решать вопросы, связанные с картой, а также поддерживают работу инфраструктуры, чтобы карта работала в разных жизненных ситуациях.

По словам Олеси Кузьминой, благодаря этой слаженной работе сегодня карты выдаются в среднем через 15 дней после подачи заявления. Ключевая задача проекта — развивать карту москвича так, чтобы абсолютно каждый человек чувствовал поддержку города в любой ситуации. Оформить ее можно быстро и просто — через портал mos.ru — с декабря 2022 года весь процесс переведен в цифровой формат. Система сама проверяет данные для 76 льготных категорий, используя около 30 информационных систем регионального и федерального уровней. В зависимости от льготы формируется конфигурация приложений, которые будут записаны на карту. В среднем проверка заявления занимает два дня, а 93 процента заявлений обрабатывается в течение пяти дней.

Перед тем как попасть к держателю, каждая карта проходит проверку. В ГУП МСР специалисты учета и логистики сканируют карты, сверяют данные на карте с информацией в системе. Если все совпадает, карты вместе с информационными листовками вкладываются в конверты, на которые потом наклеиваются термоэтикетки с фамилией, именем и отчеством держателя. Здесь же после всех проверок карты сортируют по пунктам выдачи и в тот же день отправляют в более 130 МФЦ и 570 школ.

Когда карта готова, держателю в личный кабинет на mos.ru отправляется

Кто может оформить



уведомление. После этого остается только получить пластиковую карту.

Раньше было дольше

Чтобы понять масштаб произошедших за четверть века перемен, достаточно представить, как выглядела повседневность до карты. Чтобы подтвердить право на льготный проезд, нужно было предъявлять бумажное

удостоверение или справки. Чтобы записаться к врачу — носить с собой бумажный полис ОМС, который легко забыть или потерять. Чтобы пройти в школу — иметь отдельный пропуск. Чтобы взять книгу в библиотеке — заводить читательский билет. Для каждого действия — свой документ, своя бумажка, своя очередь. Карта москвича собрала все это в единую систему.

Именно поэтому она стала такой привычной: люди просто перестали замечать, как много лишних забот ушло из их жизни. То, что раньше требовало времени, сил и бумажной волокиты, теперь происходит за секунду — приложил карту, и готово. В этом и есть главный результат 25 лет работы: город стал доступнее для тех, кому нужна его поддержка.

Над проектом работают специалисты разных областей. Ежедневно команда изучает обращения держателей карт в социальных сетях и на горячей линии, что помогает понять, в каком направлении развиваться карте и какие сервисы нужны людям. Собственная разработка позволяет запускать новые сервисы, которые востребованы у держателей карт. Специалисты совершенствуют проект и создают новые интеграции между городскими и федеральными системами. Благодаря этому проверки проходят автоматически, без участия человека. За стабильностью работы системы следит команда технической поддержки. Если возникает проблема, они находят причину и устраняют ее, чтобы карта и связанные с ней сервисы продолжали работать. Вместе с транспортной инфраструктурой города развивается и карта москвича. Совместно с Департаментом транспорта команда проек-

та разрабатывает новые услуги и возможности для жителей. Сегодня карту можно подключить к системе оплаты проезда по биометрии и пользоваться льготным или бесплатным проездом, не доставляя ее из кошелька. Кроме того, карта интегрирована с системами транспортных операторов для учета поездок, а также их правомерности. Так карта становится не просто инструментом

оплаты проезда, но и частью всей системы предоставления транспортных льгот. По охвату, по количеству сервисов, по интеграции с городской инфраструктурой карта москвича во многом превосходит аналоги в Европе и мире.

Юбилей — не повод останавливаться

Хотя юбилей — хороший повод оглянуться назад, команда проекта «Карта москвича» предпочитает делать жизнь людей комфортнее и интереснее здесь и сейчас. Поэтому к 25-летию проекта в городе подготовили насыщенную праздничную программу. Так, на ВДНХ появилась интерактивная арт-инсталляция, которая уже радует горожан и туристов. В парках «Сokolniki» и на Воробьевых горах установили тематические фототрампы — там каждый желающий может сделать снимок на память и поделиться им в соцсетях. А на Чистопрудном бульваре в честь 25-летия проекта проходит фотовыставка. Все это — не только повод для поздравлений, но и возможность еще раз напомнить: карта москвича не просто кусок пластика, который лежит в кошельке. Она стала частью жизни города, его ритма, символом заботы о людях.

МАДИНА ЛЬНОВА
vecher@vm.ru

КАК ПОЛУЧИТЬ

- **Проверьте статус** — убедитесь, что вы относитесь к льготной категории. Для студентов и аспирантов вуз передает сведения в «Реестр студентов, ординаторов и аспирантов».
- **Подайте заявление онлайн на портале mos.ru** — для этого требуется стандартная или полная учетная запись. Если потребуется помощь, обратитесь в центр «Мои документы». Сотрудники помогут подать заявление на mos.ru. Дети старше 14 лет могут оформить карту самостоятельно.
- **Дождитесь изготовления** — карта будет готова в течение 30 дней. Уведомление о готовности появится в личном кабинете на mos.ru и придет на электронную почту.
- **Получите карту** в выбранном центре «Мои документы» с паспортом или в школе.

КЛЮЧЕВЫЕ СЕРВИСЫ

- **Транспорт** — бесплатный или льготный проезд в метро, МЦК, МЦД и наземном транспорте. Стоимость проездных для школьников и студентов — самая низкая среди крупных городов России.
- **Медицина** — запись к врачу через инфомат в поликлинике; карта работает как полис ОМС (если полис прикреплен к Московскому региону, он будет записан на карту).
- **Образование** — проход в школу и оплата питания через систему «Москвенок».
- **Культура** — бесплатное посещение столичных музеев и выставочных залов по программе «Музеи — детям»; единый читательский билет в библиотеках.
- **Скидки** — программа лояльности с более чем 9 тысячами партнеров по всей стране.
- **«Московское долголетие»** — посещение бесплатных занятий для пенсионеров.



3 сентября. Студентка Алина Атрошенко осматривает интерактивную арт-инсталляцию у южного входа ВДНХ, посвященную карте



Узнай больше на **MOS.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.



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЕКСЕЙ ЛУКЬЯНОВ
главный судья
ГОРОДСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
КОМПЛЕКСА ГТО



Несколько лет фестиваль «Готов к труду и обороне» остается доброй спортивной традицией. Он проходит дважды в год — весной и осенью. Сюда приходят и отдельные участники, и целые семьи, чтобы активно провести выходной и попробовать выполнить нормативы на знак отличия. Фестиваль ГТО — это не просто день спорта, а настоящий праздник для взрослых и детей.

4 июля. Москвич
Владислав Богинский.
ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

Рекорд по осени считают

В спортивном комплексе «Москвич» 19 сентября пройдет осенний фестиваль ГТО. Все желающие старше шести лет смогут попробовать свои силы в спортивных испытаниях, проверить физическую подготовку и побороться за знак отличия.

На площадки фестиваля ГТО приходят люди разного возраста: кто-то хочет проверить свои силы, кто-то стремится улучшить личный результат, а кто-то просто хочет активно провести выходной. — Фестиваль ГТО — это хорошая возможность проверить себя и попробовать новые упражнения. Здесь каждый может двигаться в своем темпе, а поддержка семьи и друзей помогает не

ФАКТ

Для участия в фестивале ГТО необходимо зарегистрироваться. Атлету следует прийти в спортивной одежде и удобной обуви. При себе необходимо иметь паспорт, уникальный идентификатор начисления (УИН) и оригинал медицинского заключения, допускающего к физкультурным мероприятиям.

останавливаться на достигнутом, — рассказала спортивный инструктор Елена Савинцева. По ее словам, к любому спортивному испытанию



4 июля. Москвичка Валерия Гусева на Дне Московского спорта в Лужниках. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

важно подготовиться заранее. Регулярные тренировки помогут улучшить физическую форму, повысить выносливость и увереннее выполнять нормативы. — Необязательно ставить перед собой рекорды с первого раза. Главное — постепенно повышать нагрузку, прислушиваться к своему организму и получать удовольствие от движения, — отметила Елена Савинцева. В программу фестиваля войдут подтягивания, прыжок в длину, наклон вперед, рывок гири весом 16 килограммов и другие упражнения

на силу, гибкость и выносливость. Любители бега смогут проверить себя на коротких и длинных дистанциях. Для участников старше 12 лет предусмотрено испытание по стрельбе из электронного оружия. За успешное выполнение нормативов можно получить знак отличия ГТО — золотой, серебряный или бронзовый. Отдельной частью фестиваля станет суперфинал летнего проекта «ГТО в Москве». В нем примут участие самые активные спортсмены, показавшие лучшие результаты на летних площадках в олимпийском комплексе «Лужники», на Воробьевых горах и в парке «Крылатские холмы».

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
vecher@vm.ru

ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО ВРУЧАЕТСЯ ЗА УСПЕШНУЮ СДАЧУ НОРМАТИВА

МОДЕРНИЗАЦИЯ

Взять книгу за несколько секунд

В 19 библиотеках, подведомственных Департаменту культуры Москвы, работают уже 45 станций самообслуживания с RFID-метками.

В основе системы — радиочастотная идентификация (RFID). В каждую книгу вклеена миниатюрная метка с информацией об издании. Читатель кладет книгу на платформу терминала, прикладывает единый читательский билет — система считывает метку и регистрирует вы-



Такие станции с RFID-метками установлены в библиотеках

дачу. Возврат происходит также быстро. Станции самообслуживания доступны всем посетителям. За пять лет работы сервиса забронировали свыше 1,1 миллиона книг.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН

Выбираем лучшие летние снимки этого года

В проекте «Активный гражданин» началось голосование за лучшие летние кадры медиабанка «Мосфотото».

На снимках — фестивали, концерты, спортивные турниры и театральные постановки, сделавшие лето ярким.

Работы разделены на четыре номинации: «Москва концертная», «Москва театральная», «Москва цветущая» и «Москва спортивная». Лучшие работы опубликуют в отдельном альбоме «Мосфотото».

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru



Одна из фотографий, за которую можно отдать свой голос в проекте «Активный гражданин»

ДЕТЯМ

На Цветном бульваре прошел очередной велофестиваль

На Цветном бульваре 1 сентября прошел детский велофестиваль.

Участники от 3 до 14 лет вышли на дистанции — от 900 метров до 6,6 километра. А велозезд собрал рекордное количество участников — более 30 тысяч.

— Такие праздники объединяют людей и помогают развивать велосипедную культуру, — отметил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

ОКСАНА ПЕТРОСЯН
vecher@vm.ru

13 сентября. Москвичка Елена Алексеева с сыном Тимофеем на детском велофестивале. ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ



Сетью птиц пугают

«ВМ» разобрала мифы о новой технологии 5G

В России спустя несколько лет активных обсуждений запустили сеть 5G. И некоторые пользователи отнеслись к ней с подозрением. «ВМ» вместе с директором по управлению проектами крупной ИТ-компании Александром Хаюровым разобрала популярные мифы о технологии, которые разошлись по соцсетям.

Нужно пояснить, в чем новизна технологии: 5G обеспечивает более быструю передачу данных. Если 4G LTE выдает 50–100 мегабит в секунду, то 5G легко достигает 200–250, а в отдельных точках — до гигабита. Помимо этого технология решает одну из ключевых проблем, с которой сталкиваются жители миллионников — стабильность соединения. 5G лучше распределяет ресурсы сети, скорость не будет проседать.

Миф №1. Распространяет вирусы.

Во время пандемии коронавируса появилась теория: якобы новый стандарт распространяет вирус через электромагнитные волны. Это абсолютно ложное утверждение, не имеющее научного обоснования. Электромагнитное излучение физически не может переносить никакие микроорганизмы. — Большинство людей не сталкивается в обычной жизни с такими понятиями, как «излучение», «новые частоты» (которые выделили для запуска 5G) или «направленные антенны». Когда

КСТАТИ,

сейчас 5G доступна для жителей Москвы, Твери, Санкт-Петербурга, Новосибирска, Екатеринбурга, Казани, Самары, Ярославля, Уфы, Волгограда, Красноярска, Перми, Челябинска, Великого Новгорода, Нижнего Новгорода и Краснодар.



Москвичка Ирина Егорова проверяет скорость интернета. С появлением 5G она ощутимо возросла. ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ

У ОПЕРАТОРОВ И ТАК ЕСТЬ ИНФОРМАЦИЯ О МЕСТОПОЛОЖЕНИИ АБОНЕНТА

да непонятно, как все это работает, довольно легко появляются домыслы. А запуск 5G во многих странах совпал по времени с пандемией COVID-19, что только добавило новых теорий и опасений, — отмечает эксперт.

Миф №2. Ее используют для слежки. Еще одно распространенное заблуждение: якобы такие сети предоставляют дополнительные возможности для слежки. Однако технология 5G по сравнению с 4G не претерпе-

Так выглядит станция сотовой связи, которой мы пользуемся каждый день



ла в этом смысле изменений. У операторов и так есть информация о местоположении абонентов: через любые базовые станции. Использование этих данных строго регламентируется законом, напоминает эксперт. Технология 5G направлена на увеличение скорости и снижение задержек, а не на сбор информации.

Миф №3. Угрожает пернатым.

Легенда появилась из-за того, что в 2018 году в Гааге произошла массовая гибель пернатых. В интернете смерть птиц соотнесли с тестированием нового стандарта связи. В этом месте действительно проводились испытания, но это происходило за два месяца до случая с птицами. Кстати, по словам эксперта,

5G энергоэффективнее по сравнению с предыдущими поколениями сетей, что снижает общее воздействие на окружающую среду.

Миф №4. Сажает батарею телефона.

В сравнении с 4G сеть 5G обеспечивает более высокую скорость передачи данных, что приводит к более высокому уровню энергопотребления. Из-за ограниченного покрытия вышек 5G телефон тратит много энергии на поиск нужной вышки и удержание стабильного соединения. Поэтому батарея может разряжаться быстрее. Чтобы избежать этого, компания — производитель мобильных телефонов советует включить функцию автоматического переключения между сетями 4G и 5G. Это позволит сохранять заряд батареи в норме.

— Мне кажется, одна из причин большого количества мифов вокруг 5G — слишком большие ожидания. Несколько лет о технологии говорили как о революции, которая должна сильно изменить нашу жизнь. А чем громче обещания, тем больше появляется скепсиса, — заключил эксперт.

АРСЕНИЙ КОЗЫРЕВ
vecher@vm.ru

БУДЬ НАЧЕКУ

Как понять, что в телефоне вирус?

Зависание и медленная работа смартфона — явный признак его заражения вирусами, предупредили в МВД России. «Вечерняя Москва» выяснила, что делать в такой ситуации.

Но и это не весь список. Гаджет заражен вирусом, если в нем стало появляться неожиданно много рекламы. ИТ-эксперт Андрей Раевский объяснил «ВМ», на что еще нужно обратить внимание.

— Если установился скрытый криптомайнер, пожирающий ресурсы, то телефон будет медленно работать, — объясняет он. — Признак того же — сильный нагрев и ускоренный разряд батареи. Плюс ко всему возникает повышенное число запросов от приложений на разрешение доступа, особенно к списку контактов. Могут всплывать неизвестные окна. Нужно проверить, происходят ли необъяснимые списания с банковского счета, оформляются ли сами по себе подписки на другие приложения и услуги, отправляются ли СМС-сообщения без участия владельца.

— Стоит установить проверенный антивирусник. И, конечно, удалить подозрительные приложения, — рассказал ИТ-специалист крупной российской цифровой платформы Андрей Соловов. — Если есть риск утечки банковских данных, то лучше сразу обратиться в банк или в полицию. В материале МВД также советуют владельцам не вводить со своего телефо-

на данные банковских карт и не заходить в мобильный банк. Также следует проверить телефон на наличие вирусов.

Чтобы такой ситуации не повторилось в будущем, необходимо соблюдать правила цифровой безопасности. Андрей Соловов рассказал «ВМ», какие именно.

— Многие грешат тем, что устанавливают приложения в обход официального магазина. Особенно владельцы устройств Android. Хотя этого лучше не делать, — отметил ИТ-эксперт. — И с вниманием относиться к разрешениям, запрашиваемым при установке. Если объяснить совсем просто, то калькулятору, например, вряд ли нужен доступ к СМС-сообщениям или микрофону. А еще хорошо бы регулярно обновлять операционную систему, не переходить по подозрительным ссылкам.

По словам эксперта Андрея Раевского, рекомендуется использовать повышенные меры защиты, такие как двухфакторная аутентификация, одноразовые коды. — Если вирус уже проник в гаджет, то стоит архивировать все данные и сбросить телефон до заводских настроек, — сказал ИТ-специалист. — После этого владельцу хорошо бы озаботиться заменой всех паролей, которые использовались на телефоне: банки, почта, мессенджеры, магазины и так далее. И впредь быть внимательнее к своей цифровой гигиене и безопасности.

АНАСТАСИЯ ГОРАНОВА
vecher@vm.ru



Москвичка Елена Лобова с мобильным телефоном в музее-заповеднике «Царицыно». ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



Функциональные стики из трав и специй

Еще один необычный формат — концентрированные напитки из трав и специй в порционных стиках. Пакетик легко взять с собой, чтобы приготовить вкусный напиток без большого количества манипуляций. Соединяются два тренда: функциональность и удобный формат «на один раз».



КОГДА НЕ СТОИТ ДОВЕРЯТЬ СЛОВАМ

■ **«Без сахара».** Сахара нет, но вместо него могут быть подсластители, а калорийность и количество углеводов все равно могут оставаться заметными.

■ **«Без пальмового масла».** Надпись создает ощущение более полезного продукта, хотя отсутствие конкретного ингредиента само по себе не делает продукт здоровее.

■ **«Содержит витамины».** Витамины действительно могут быть добавлены, но их количество бывает небольшим. При этом крупная надпись работает на восприятие продукта как полезного.

■ **«Натуральный продукт».**

Слово «натуральный» звучит как гарантия качества, хотя оно не означает автоматически низкую калорийность, отсутствие сахара или высокую пищевую ценность.

■ **«С высоким содержанием белка».** Протеина может быть больше, чем в обычном продукте, но это не значит, что перед нами полезный продукт: в составе может быть много сахара, соли или жира.

■ **«Без ГМО».** Для многих покупателей сигнал «экологичности» и безопасности, хотя сама надпись ничего не говорит о количестве сахара, соли, жиров и общей пищевой ценности.

■ **«Фермерский продукт».** Создает образ небольшого хозяйства и домашнего производства. При этом такая формулировка не обязательно означает, что продукт сделан на маленькой ферме.

■ **«Суперфуд».** Громкое слово, которое заставляет воспринимать ягоду, крупу или напиток как особенно полезный продукт.



Чипсы овощные и бобовые

На смену привычным картофельным чипсам приходят снеки из свеклы, моркови, нута и других продуктов. Их делают с помощью современных технологий, сохраняя узнаваемый кус, но меняя основное сырье.

А на десерт том-ям да кубик кофе

Необычные
продуктовые
новинки
этой осени
со столичных
рынков

35-я Международная осенняя выставка продуктов питания открылась в столице. «Вечерка» узнала у директора выставки Александра Ежова (на фото), какие новинки предлагают производители.

Осенью фабрики экспериментируют с привычными продуктами, предлагая необычные сочетания, новые форматы и свойства. Основной фокус на натуральности, функциональности и необычных вкусовых сочетаниях. Потребителям интересно пробовать уникальные вкусы и форматы, получать яркие впечатления, делиться ими с друзьями и в соцсетях. Среди необычных новинок — яичные трубочки, которые по формату напоминают снек, сублимированные кубики кофе, растворяющиеся в горячей или холодной воде за несколько секунд, а также кофейные конфеты, которые не нужно заваривать.

Отдельный тренд — азиатская кухня. На фоне интереса к культуре региона растет спрос на лапшу с корейскими вкусами, соусы и необычные снеки. По данным Ассоциации компаний омниканальной розничной торговли, за год продажи азиатских товаров выросли на 10–40 процентов в зависимости от категории.



Эксперименты затрагивают и вкусы привычных продуктов. Среди новинок — конфеты со вкусом «Том-ям», кешью со вкусом «Лангустин по-французски», печенье с черным трюфелем и ветчиной или говядиной и кориандром.

Еще одно направление — функциональные продукты. Производители добавляют витаминные комплексы, протеин и коллаген. Появляются продукты с пищевыми волокнами, растительными экстрактами и повышенным содержанием белка. Покупатели все чаще оценивают продукты не только по вкусу и цене, но и по составу, содержанию белка, отсутствию сахара и дополнительным функциональным свойствам.



Сублимированные кофейные кубики

Кофе превращают в необычный порционный формат — вместо привычного порошка или зерен предлагаются сублимированные кубики. Их можно использовать для быстрого приготовления напитка, а сама технология позволяет сохранить вкус и аромат исходного продукта. Это пример тренда на максимально удобные форматы еды и напитков.





а, чечевицы
тонкими и хру-
й формат пере-

54

процента россиян регулярно
едят азиатские продукты.
Особенно тяготеет
к ним молодежь
от 18 до 24 лет.

Сладости на натуральном соке

Тренд на здоровый образ жизни не обходит стороной сладости. При изготовлении мармелада и зефира используют натуральный фруктовый сок, а продукт сохраняет удобный формат небольших жевательных кусочков. И вкусно, и менее вредно, чем привычные сладости.



Лимонад витаминный

Газированный напиток все чаще пытаются превратить из обычной сладкой газировки в функциональный продукт. Среди новинок — лимонады без сахара с добавленными витаминами. То есть покупателю предлагают не просто напиток со вкусом, а продукт с дополнительной функциональностью. Однако насколько действительно такой напиток полезен — вопрос открытый.

Мед с добавками

Привычный мед превращают в десертный и функциональный продукт, добавляя к нему ягоды, орехи, специи и другие ингредиенты. Такие сочетания позволяют использовать мед не только как подсластитель, но и практически как самостоятельное блюдо для завтрака или перекуса.

Льняная каша без сахара и глютена

Необычная версия привычной каши — продукт делают на основе цельного льняного семени. Акцент здесь не только на отсутствии сахара и глютена, но и на пищевых волокнах. Такой формат показывает, как обычные продукты превращают в функциональную еду для быстрого завтрака.



**ПРОИЗВОДИТЕЛИ ДОБАВЛЯЮТ
РАЗЛИЧНЫЕ ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ,
ПРОТЕИН И КОЛЛАГЕН**

Пришло время удивлять

Основной фокус производители продуктов делают на натуральности, функциональности и необычных вкусовых сочетаниях. Чтобы удивить покупателя, приходится по-настоящему постараться, ведь выбор сейчас очень велик. На фото: участница продуктовой ярмарки Юлия Копылова предлагает чайные наборы



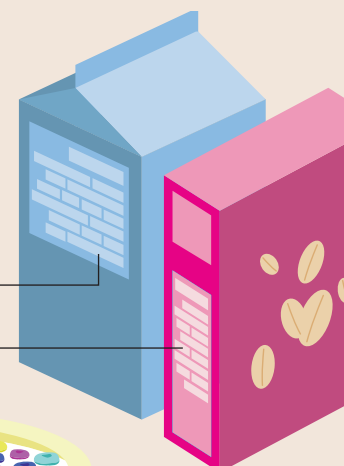
Десерты в азиатском стиле

Один из самых необычных вариантов — кондитерские изделия с несладкими и ресторанными вкусами. Среди заявленных новинок есть целая линейка сладостей, где встречается вкус том-яма наряду с более привычными вариантами вроде мороженого. Производители экспериментируют с сочетанием вкусов.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ

Состав

Ингредиенты указаны в порядке убывания их количества. Первые позиции — то, чего в продукте больше всего. Если на первом месте сахар, сироп или масло, это стоит учитывать.



Е-добавки

Буква «Е» и цифры обозначают пищевые добавки: консерванты, красители, стабилизаторы и другие вещества. Само обозначение «Е» не говорит о вреде продукта — важны конкретная добавка и ее количество.

«Натуральный», «эко», «фермерский»

Не все привлекательные формулировки на упаковке имеют важное значение. Чтобы понять свойства продукта, изучите состав и наличие официальной маркировки.



Знак переработки

Цифра и буквы указывают, из какого материала сделана упаковка. Но сам знак не гарантирует, что ее можно сдать на переработку в любом пункте приема.

ЕАС

Знак соответствия требованиям технических регламентов Евразийского экономического союза. Он подтверждает соответствие продукции установленным требованиям безопасности.

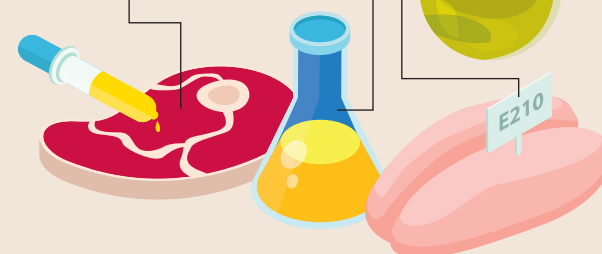
Чего быть не должно:

Скрытые сахара: сироп глюкозы, фруктоза, мальтодекстрин.

Трансжиры: маргарин, гидрогенизированные жиры, «заменитель молочного жира».

Лишние добавки консерванты (если их больше 3–4), **искусственные красители**.

Соевый белок в мясных продуктах.



Проверяем за 10 секунд

- Первые три ингредиента в составе — основа продукта
- Если в первой пятерке стоит сахар — это десерт, а не еда
- Клетчатка — чем больше, тем лучше (минимум 3 г на 100 г)
- Белок — для сытости (не менее 5 г на 100 г)

Народ любит наряжаться

Стилист Влад Лисовец
откровенно о москвичах

Известный российский стилист Влад Лисовец отпраздновал свой 54-й день рождения. «Вечерка» пообщалась со знаменитым модником.

Влад, что вас в образах людей прошедшим летом разочаровало и удивило?

Порадовало то, что наконец мужчины в Москве перестали повально брить виски. И этого какого-то маргинального стиля стало очень мало, он вышел из моды. И я не встречал людей раздетых, что тоже приятно. Раньше можно было увидеть кого-нибудь без футболки и в плачевных шортах. Недаром эксперты трубили о том, что появляться в городе надо все-таки в приличном виде. А разочарований в целом нет никаких.

Что будет модно осенью?

Наш народ всегда любил наряжаться, особенно в столице. Сейчас пришло как раз такое время. Исключаем вещи спортивные. В моду вернулась классика, все элегантное, приталенное — костюмы, пиджаки, жакеты... И, например, плащ с подплечниками — уже не длинный в пол, а укороченный, в стиле 70-х. Ткань — замша, кожа, что делает образ более агрессивным. Цвет — все оттенки синего, бледно-розовый, и, как ни странно, остается красный. Он популярен уже восьмой сезон, не сдастся.

А какие прически нынче в тренде?

Все так же остается в моде небрежность. И в большей степени будут популярны волосы средней длины и стрижки двухтысячных — рваные челки и виски. Посмотрите на подиумы, модели иногда появляются даже нерасчесанными — это абсолютный тренд последних лет. И даже я так хожу уже не один год, и все гово-

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ЖИТЬ КОМФОРТНО, НУЖНО ВСЕГДА ЧТО-ТО МЕНЯТЬ

АЛЕКСАНДРАВИТОВ/
АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ
НОВОСТЕЙ «МОСКВА»

рят, что я «вечно какой-то немытый, нечесаный», но в этом-то и есть прелесть современной моды. Когда вы сами наряжаетесь, а натуральные волосы дают ощущение жизни.

У вас есть арт-галерея и кофейня. Как они у вас живут?

Прекрасно. Как раз в сентябре этого года им исполнится девять лет. Я стараюсь делать ремонт каждые пять лет, потому что все устаревает. Я такой человек. Меняюсь сам, изменяю и квартиру, и место, где работаю. На своих лекциях рассказываю людям о том, что если они хотят жить комфортно, надо обязательно что-то менять —

цвет стен, обои, делать перестановку мебели. Это очень важно для мозга. Вообще, я стал более серьезно относиться к своему делу — углубляюсь, анализирую, слежу, спрашиваю... Люди говорят, что у нас потрясающий кофе. Я сам пью его много — в день чашек 8, 9. Но сейчас запретил себе им наслаждаться — после пяти часов, чтобы не нарушать сон. Наконец-то он нормализовался — стал здоровым, приятным, чего в Москве мне всегда не хватало. Потому что в голове миллиард мыслей — нужно то, се, пятое, десятое. Ситуация в целом поменялась, ритм чуть замедлился, стал более спокойным. Еще я обожаю пить черный чай с чабрецом. Это моя любовь с детства, так как я родом из Баку.

Однажды вы сильно напугали, заявив о серьезных проблемах со здоровьем, о том, что больны неизлечимо... Расскажите, как чувствуете себя сейчас?

Все в порядке, я полон сил. Уверен, так будет и дальше. Кажется, что сегодня мне даже лучше, чем года четыре назад, когда ощущал какую-то апатию. 54 года... Не скажу, что нет сил что-то делать, просто мозг работает уже по-другому. Хотя ощущаю себя лет на 40.

А день рождения отметил фантастически. Издалека, миновав не одну пересадку, неожиданно прилетели друзья. Это было мило. И еще прекрасный день рождения взрослого человека тогда, когда ему не нужно никого развлекать и он просто наслаждается своим праздником и сконцентрирован на себе. Я ходил по улицам, фотографировал, смотрел на небо и солнце, вкусно ел. Невероятно атмосферно. И получил огромное удовольствие от душевных поздравлений, которые прислали и близкие мне люди, и знакомые. Даже выложил некоторые из них в свои соцсети.

Влад Лисовец — один из самых узнаваемых модных экспертов в нашей стране

ДОСЬЕ

Влад Лисовец родился 9 августа 1972 года в Баку. Получил образование по специальности «парикмахер широкого профиля», а позже отучился на психолога в Современной гуманитарной академии. В 1994 году Лисовец переехал в Москву и получил работу в обыкновенной парикмахерской, расположенной в Останкине, где начал стричь звезд: Валерия Леонтьева, солистов группы «Агата Кристи», Аниту Цой и других.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Любопытно, а какую одежду предпочитаете носить вы в повседневной жизни?

Я просыпаюсь и слышу свое настроение. Если запланирована какая-то встреча, то, конечно, беру пиджак и галстук. Возможно, и с джинсами. Стилистика начала двухтысячных годов. Это то, что уже тоже стало классикой. И в последнее время, так как тренд поменялся, у меня вообще исчезла из гардероба спортивная одежда, кеды и кроссовки. Предпочитаю ходить в туфлях — очень нра-

Влад Лисовец со звездами шоу-бизнеса (слева направо): дизайнер Маша Цигаль, актрисы Эвелина Бледанс и Алика Смехова

вится. Чувствую себя человеком статусным.

Наверняка, в вашем гардеробе есть вещи-долгожители.

Да. Допустим, на днях я гулял в брюках, которым лет 17. Они, как говорится, дождалась своего часа. Красивые, хорошо скроенные и у них

потрясающая ткань. Вообще, ощущения очень приятные, когда ты понимаешь, что вещь пролежала так долго и хорошо сохранилась. И еще у меня есть плащи, которым лет по десять. Сегодня ты носишь их со шляпой, завтра — с беретом, послезавтра — с бейсболкой, потом с банданой или с повязкой.

Как, кстати, относитесь к вещам, бывшим в употреблении?

Очень хорошо. Часть моего гардероба как раз оттуда. Секонды порой буквально

спасают. Там можно найти классную одежду за копейки, а не покупать ее у супербрендов за тысячи долларов. Берем, например, застиранную, при этом прикольную футболку из 2000-х годов с каким-нибудь принтом, обязательно узкую, а не широкую, сочетаем с пиджаком, классическими брюками и туфлями. Такая винтажная футболка будет смотреться очень вкусно.

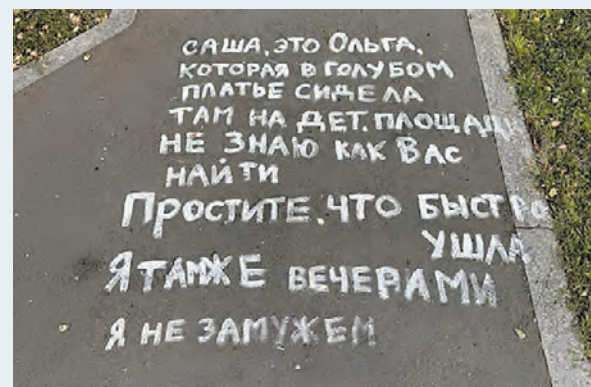
Подготовила ДИНАРА КАФИСКАНА
vecher@vm.ru



ЛИЧНЫЙ АРХИВ, СОЦСЕТИ

УЛЫБНИСЬ, НЕЗНАКОМЕЦ!

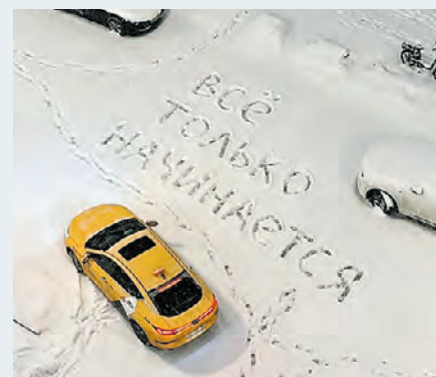
■ Недавняя история: москвичка Ольга оставила трогательное послание случайному знакомому Саше. Фотографию опубликовали в соцсетях. На дорожке — обращение к некому Саше от Ольги. Девушка подробно объяснила, как он сможет ее узнать: «Саша, это Ольга, которая в голубом платье сидела там на дет. площадке. Не знаю, как вас найти. Простите, что быстро ушла. Я там же вечерами. Я не замужем».



Настоящее любовное письмо прямо на асфальте обнаружили жители московского двора

Нашли ли молодые люди друг друга, неизвестно. ■ В СМИ писали о женщине из Беларуси, которая

начала писать послания незнакомым людям. Когда-то она нашла у мамы коробку с письмами. Там были пожелтевшие открытки, маленькие записки. Эти весточки из прошлого вдохновили женщину оставлять послания неизвестным ей людям. ■ В этом году в соцсетях писали о таксисте, который оставлял пассажирам добрые послания на снегу. Фото собрали много лайков, однако некоторые пользователи подозревают, что это — ИИ.



В соцсетях были популярны фотографии с надписями, оставленными на снегу. Пользователи гадали — ИИ ли это



Москвичка Елена Крылова решила оставлять на опавших листьях милые, вдохновляющие послания для других и для себя

ФАКТ

В древней Индии существовала традиция писать или вырезать тексты на высушенных пальмовых листьях. Документ существовал несколько столетий, после чего его содержимое переписывали на другой набор обработанных пальмовых листьев.

кие приметы обращают внимание даже скептики. — У Бога нет других рук, кроме наших, — размышляет Елена. — Я не психолог, но, мне кажется, это помогает. Внезапно увидеть что-то доброе, милое или даже глупое. Для меня тот прилетевший листок, на котором я написала первое послание для самой себя, был знаком свыше. И я решила, что надо поддержать эту историю, — отмечает она.

Елена опубликовала в социальных сетях несколько постов, где показала свои творения. Она призвала других оставлять теплые послания на скамейках, в почтовых ящиках. — Ведь лучше листочек с пожеланием, чем рекламная листовка, правда? — улыбается Елена. И многие согласились с ней. В комментариях под публикациями начали появляться творения других москвичей, которые решили поддержать эту историю. Так что, прогуливаясь в парке или заглядывая в почтовый ящик, будьте внимательны. Возможно, вам было подготовлено послание.

— Я вообще люблю душевные истории. Принимать участие в пленэрах, прогулках. Люблю жизнь. И хочу делиться этой любовью, — заключает Елена.

ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

Добро начинается с кленового листа

Москвичка пишет послания на природных холстах

Жительница юга Москвы Елена Крылова пишет для горожан теплые пожелания прямо на... опавших листьях. И оставляет их на лавочках, в почтовых ящиках. «ВМ» поговорила с москвичкой, которая решила дарить окружающим частички добра.

тов. А теперь москвичка решила создавать чудеса сама. — Сейчас я столкнулась с определенными трудностями в жизни. 2 сентября я сидела на лавочке, грустная, и с дерева прилетел красивый листок. Я написала на нем ручкой послание самой себе. После этого ко мне подошла незнакомая женщина и утешила меня. Словом, получилась природная психотерапия, — делится Елена. На следующий день, 3 сентября, москвичка вышла гу-

лять с собакой. И вспомнила о вчерашнем случае. — В сумке, с которой я прогуливалась, оказались фломастеры. Я изобразила на одном дядьку с очками, в котором угадывался Шуфутинский. Ко мне подошел мужчина, который узнал в рисунке шансонье. Я отдала ему листочек, и он положил его в паспорт, представляете! — улыбается москвичка. После этого Елена начала во время каждой прогулки что-то рисовать или писать

на листочках и оставлять их на лавочках в парке. Так кому-то в руки стали попадать мудрые, теплые слова или поздравления с церковными праздниками. — Я увидела искреннюю реакцию людей. Например,

веку, который находится в тяжелой ситуации или просто грустит. Всем иногда хочется увидеть знак сверху, почувствовать поддержку чего-то незримого, чтобы обрести уверенность в том, что все будет хорошо. На та-

ОДНИМ ИЗ ИСТОЧНИКОВ ВДОХНОВЕНИЯ СТАЛА... ПЕСНЯ ШУФУТИНСКОГО

оставила кленовые листья на качелях. Не помню, что на них было написано — кажется, что-то про уходившее лето. И увидела, как подошел парень и начал их фотографировать. Все-таки они правда довольно эстетично лежали, — улыбается Елена. Москвичка рассуждает — такое неожиданное послание может помочь чело-



3 сентября Елена нарисовала Михаила Шуфутинского



КАРТИНА МАСЛОМ

Есть художница, которая рисует на кленовых листьях картины. Американка Эллисон Хетцелл называет себя природным живописцем. Тематика ее работ — природа, дикие животные и сюжеты из сказок. Прежде чем начать рисовать на листике, Эллисон кладет его под пресс. В России на листьях тоже рисуют. Например, такие работы есть у художницы Анастасии Галкиной.

По профессии Елена — врач. Но, помимо медицины, ее увлекают другие занятия. Например, творчество и прогулки на свежем воздухе. Елена делится в социальных сетях фотографиями природных чудес — клевера-четырёхлистника, выросших как будто бы из ниоткуда цве-

Завтра свой профессиональный праздник отметят эйчары — специалисты по подбору персонала. «Вечерка» пообщалась с эйчаром с 12-летним стажем Светланой Кокотеевой (на фото справа) о нюансах этой работы.



Среди соискателей ходит ошибочное мнение, что именно эйчар решает, кого взять на работу.

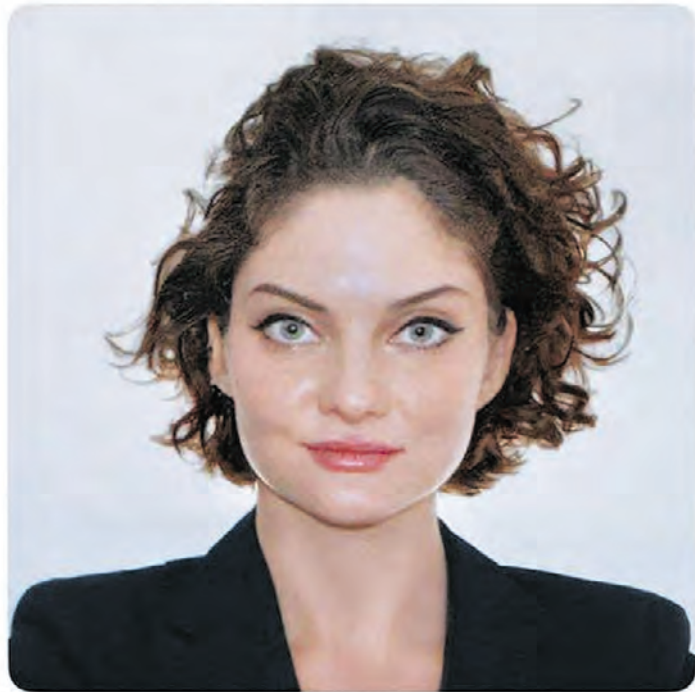
— Финальный вердикт выносит руководитель. Специалист по подбору кадров рекомендует, оценивает риски, но далеко не всегда принимает решение, — объясняет эксперт. А еще кадровики не читают все ваше резюме полностью!

— Первичный просмотр может занимать буквально секунды, поэтому ключевая информация должна считываться моментально. Ведь иногда на вакансию приходят сотни откликов: просмотреть каждое резюме очень дотошно просто физически невозможно, — дополнила Светлана. — Есть и другая крайность. Когда соискатели уверены, что все резюме сегодня читает ИИ, а человек его не смотрит. На самом деле человеческая оценка по-прежнему остается важной частью найма.

А еще, как добавила Светлана Кокотеева, хорошему эйчару неинтересно вас заваливать. — Его задача — понять, сможете ли вы решить задачу бизнеса и насколько то, что написано в резюме, соответствует реальности, — дополнила эксперт.



Darya Zarykovskaya @Daria_... · 2 дн. ...
Привет, подскажи пожалуйста, а ты это с кем-то согласовывал?



СОСЕТИ

Привет, знаю, у тебя выходной, но...

Фото блогера Дарьи Зарыковской, которое она делала для визы, разлетелось по сети и моментально стало мемом. Дело в том, что девушка подправила фото при помощи ИИ. В итоге на изображении Дарья получилась немного зловеще. И пользователи сети сравнили ее с «недружелюбным эйчаром». Так и родилась серия мемов с фотографией и корпоративными фразочками: «Привет, знаю, что у тебя выходной, но не мог бы ты выйти поработать?» или «Твой отпуск придется перенести», «Мы вам перезвоним» и другими.



Одна семья

Не все сотрудники воспринимают свое место работы как второй дом, как бы их ни пытались убедить в обратном. К слову, многие молодые люди считают, что фраза «мы все как одна семья» от эйчара — настоящий красный флаг.

Мы вам перезвоним

Вспоминаем мемы, связанные с работой кадровиков

Первый день на новом месте

Когда волей случая устроился на должность со сложными задачами и теперь не знаешь, как уволиться. Правда, зачастую такие истории кончаются тем, что человек втягивается и начинает получать удовольствие от работы.



Главное, чтобы поверили

Часто кандидаты на вакансию преувеличивают свои возможности, чтобы их взяли на работу. Главное — суметь потом держать лицо.

Поиск себя

Когда не хочешь говорить на собеседовании о том, что год без работы ты просто провел у родителей в деревне, в ход идут самые разные «правдивые» истории.

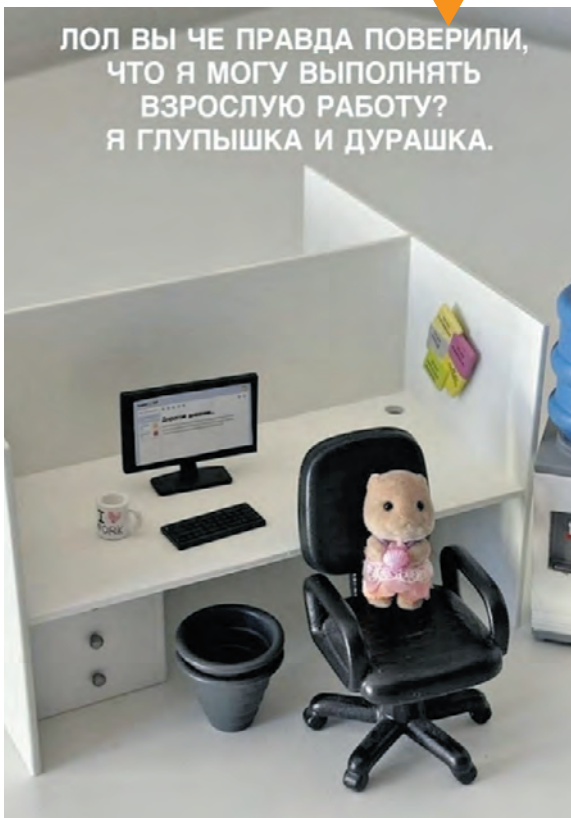
HR: объясните пробел в резюме, чем занимались?
Я:



КСТАТИ,

первые в мире отделы по управлению персоналом стали появляться в американских компаниях в 1910-х. А сразу после Первой мировой войны они получили широкое распространение уже в Европе. Современные концепции управления персоналом появились в 1980-х.

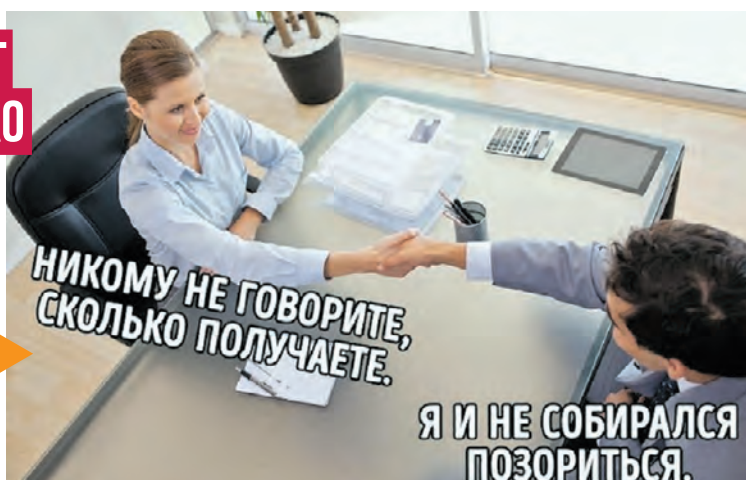
ЛОЛ ВЫ ЧЕ ПРАВДА ПОВЕРИЛИ, ЧТО Я МОГУ ВЫПОЛНЯТЬ ВЗРОСЛУЮ РАБОТУ? Я ГЛУПЫШКА И ДУРАШКА.



ПРОСМОТР РЕЗЮМЕ ЗАНИМАЕТ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД

Жесткая реальность

Зарплата не всегда совпадает с обещаниями на собеседовании. Однако рассказывать об этом не принято.



Всемирный день худеющих отмечают ежегодно 15 сентября. Какие ошибки люди совершают на пути к идеальной фигуре, «Вечерке» рассказала нутрициолог Тania Нат.

Ошибка № 1 Слишком строгие ограничения.

Многие годами ждут идеального момента, чтобы начать худеть: с Нового года, со следующего понедельника, после отпуска или дня рождения, вместо того чтобы скорректировать питание здесь и сейчас. А когда старт все-таки случается, люди впадают в крайности и делают рацион настолько строгим, что соблюдать его физически невозможно дольше пары недель. Попытка питаться «идеально» всегда приводит к срыву: чем больше запретов, тем сильнее тяга к вредной еде. Люди начинают демонизировать продукты, полностью исключая хлеб, сахар или макароны, вместо того чтобы оценивать рацион целиком. «Вне закона» становятся и жиры, хотя их дефицит моментально бьет по гормональной системе и качеству кожи.

Ошибка № 2. Вера в «полезные» продукты без анализа состава.

Ситуацию усугубляет слепая вера в «ПП-маркировки»: покупая продукты с надписями «био», «эко» или «фитнес» без чтения состава, человек незаметно для себя получает огромную дозу сахара. Сюда же относятся и «жидкие калории»: тщательно считается каждая ложка гречки, но абсолютно не учитываются сиропы в кофе, соки или смузи.

Ошибка № 3. Убеждение, что правильное питание — это дорого.

Отдельный барьер: финансовый миф о том, что здоровое питание это дорого и сложно. Многие думают,



Смартфон мешает похудеть

Почему ограничения, диеты и спорт не всегда приносят результат

что для похудения нужно обязательно скупать авокадо, семена чиа и красную рыбу. На практике люди прекрасно худеют на самой обычной сезонной капусте, куриной грудке, крупах, яйцах и сезонных овощах.

Ошибка № 4. Крайности в режиме питания.

Часто люди бросаются в крайности с режимом дня. Кто-то решает есть всего один раз в день и только вечером, другие пропускают завтрак и обед. В итоге организм недополучает энергию днем, а вечером требует ее избытком. Отсюда вечерний пере-

жор и чувство постоянной усталости.

Ошибка № 5. Копирование чужих схем и надежда на «волшебную таблетку».

Некоторые пытаются копировать чужое меню, со-

вершенно не учитывая свои индивидуальные потребности, возраст, состояние организма, хронические заболевания и пищевые привычки. При этом многие надеются на волшебство: пытаются делать уколы от ожирения или принимать

таблетки, вместо того чтобы наладить базу. Популярна и позиция «во всем виноваты гормоны», хотя реальные патологии встречаются у небольшого процента людей. В остальных случаях причиной лишнего веса остается банальный избыток калорий.

Ошибка № 6. Неправильное отношение к спорту.

Отдельная ловушка кроется в отношении к нагрузкам. Многие считают, что похудеть поможет исключительно спортзал, и изнуряют себя тренировками. На самом деле спорт делает тело подтянутым и сильным. А вот худеют исключительно за счет дефицита калорий в рационе. При этом вовсе необязательно убивать суставы тяжелым бегом: отличной альтернативой станут плавание

Кадр из фильма «Я худею» (2018): Александра Бортич в роли Ани Куликовой и Евгений Кулик в роли Коли Барабанова

Ошибка № 7. Игнорирование повседневных привычек.

Нельзя забывать и про повседневные привычки. Привычка есть на ходу или перед экраном телевизора, смартфона или ноутбук играет злую шутку: мозг «не замечает» еду, сигнал о насыщении запаздывает, и в итоге съедается в два раза больше положенного. Жизнь на весах с постоянными взвешиваниями и маниакальным подсчетом КБЖУ в ресторанах приводит лишь к психологическому выгоранию. Синдром «все или ничего», когда одна съеденная конфета считается поводом бросить диету, и постоянный стыд перед посещением фитнес-зала только отдаляют от результата.

Ошибка № 8. Резкое сокращение калорий.

Многие думают: чем меньше ем, тем быстрее похудею. На практике же организм при слишком жестком дефиците включает режим экономии: замедляется обмен веществ, падает энергия, появляются слабость, раздражительность и навязчивые мысли о еде. Такое состояние невозможно выдержать долго, и за ним неизбежно следует срыв.

Ошибка № 9. Отказ от еды после шести.

Существует миф, что после шести вечера есть нельзя. На самом деле важно не время, а общее количество калорий за день и качество пищи. Если человек ложится спать в полночь, а последний прием пищи был в пять, он гарантированно проснется с волчьим голодом или сорвется на ночные перекусы.

МНОГИЕ ВЕРЯТ МИФУ, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ВСЕГДА ДОРОГО



Ужин должен быть легким, но достаточным

МАТЕМАТИКА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Шаг 1. Рассчитайте свою норму калорий

Для расчета базовых потребностей часто используют формулу Миффлина — Сан Жеора.

Мужчины:
 $ВОО = 9,99 \times \text{масса тела (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст (лет)} + 5$

Женщины:
 $ВОО = 9,99 \times \text{масса тела (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст (лет)} - 161$

ВОО — это величина основного обмена. Она показывает минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов: работы орга-

нов и систем, физиологических и биохимических реакций. Расчет ведется в состоянии температурного комфорта (+20 градусов), при полном физическом и психическом покое. Это важно. Снижать калорийность ниже показателей по этой формуле нельзя. Если это сделать, человек начнет терять не только жировую, но и мышечную массу.

Шаг 2. Считаем коэффициент активности

Суточную норму калорий умножают на коэффициент физической активности:

- 1,2 — физическая активность отсутствует или есть, но минимальная (подходит для очень большого количества людей);
- 1,38 — тренировки средней тяжести 3 раза в неделю;
- 1,46 — тренировки средней тяжести 5 раз в неделю;

- 1,55 — интенсивные тренировки 5 раз в неделю;
- 1,64 — тренировки каждый день;
- 1,73 — интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день;
- 1,9 — ежедневная нагрузка + физическая работа (например, у шахтеров).

Шаг 3. Дефицит калорий

Для безопасного и эффективного похудения суточную норму калорий необходимо уменьшить на 10–30% — это умеренный дефицит снижения веса. Легкий дефицит — до 10%.

Подготовил НИКИТА БЕССАРАБОВ vecher@vm.ru

НИКИТА БЕССАРАБОВ
N.BESSARABOV@VM.RU



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

Бои́мся мы волка и со́ву



Сегодня Российский день леса. Лесная чаща, загадочная и пугающая, рождала много поводов для появления новых мрачных историй, легенд, сказок. Какие обитатели леса были их главными героями, рассказывает «Вечерка».

Вот бредет в темноте усталый путник, а на ветвях деревьев вдруг что-то начинает истошно вопить. После такого невольно поверишь в существование в лесу недружелюбной нечисти. — По странным ночным звукам чемпионы, конечно, совы, — говорит орнитолог Елена Чернова. — Просто послушайте, как они общаются друг с другом. Недавно мне звонила и жаловалась на жизнь женщина. Под окнами ее деревенского дома поселился домовый сыч. Эта милая птичка орет всю ночь и не дает спокойно спать. Домовый сыч, собственно, не случайно так называется. Он любит



SHUTTERSTOCK/PHOTO.COM

селиться в постройках в непосредственной близости от человека, веками занимается зачисткой человеческих амбаров от мышей. Не менее впечатляюще может «петь», например, вып. Очень громкая и напуганная иволга: сигнал тревоги у нее такой, что людям кажется, будто неподалеку кошке наступили на хвост. — У нас много любителей поверещать. Испугать может каждый из них. В принципе, на это способен даже опытный воробей, — шутит Чернова. Воробьи, кстати, по некоторым поверьям, связаны с нечистой силой. Считалось, что в Семин день (14 сентября) «черт меряет воробьев

Сову связывали с ночью, смертью, дурными предзнаменованиями, злыми духами

ПО НЕКОТОРЫМ
ПОВЕРЬЯМ,
ВОРОБЬИ
СВЯЗАНЫ
С НЕЧИСТОЙ
СИЛОЙ



своею меркою: сколько себе взять, а сколько выпустить. Для этого все воробьи слетались к нему, и ни в лесу, ни на улице их было не видно». — В нашем фольклоре хтонические птицы, как ни странно, — даже не вороны, не совы, а сороки, гуси. В сказках гуси-лебеди — это армия Бабы-яги. Сорока — птичка колдовская. Ведьмы, по поверьям, обращаются именно в сорок. Кукушка казалась славянам воплощением одиночества, несчастливой доли. Отсюда, кстати, переносное значение слова «куковать» — «бедствовать, жить в одиночестве». — Обычай гадать по песне кукушки — сколько осталось жить — очень древний, — отмечает Чернова. — Он явно старше христианства. Почему предки выбрали именно кукушку? Скорее всего потому, что у них очень характерное пение, равномерное и продолжительное. Если бы мы доверили гадание пеночке-теньковке, у нас бы, скорее всего, ничего не вышло. В период, когда она поет, эта пичуга практически не замолкает. Она вам нагадает не то что сто лет, а даже тысячу. Кукушка кукует более

В «черном списке» среди птиц у наших предков оказался воробей

Есть поверье, что иволга умеет предсказывать дождь

экономно, потому она удобный объект для гаданий. Среди наших диких зверей царем, хозяином леса, всегда называли медведя. Поверья гласили, что в него могли превращаться колдуньи и оборотни, а если снять с медведя шкуру, он будет выглядеть как человек. Медвежьи челюсти, когти и шерсть считались сильными оберегами. Люди испытывали перед этим зверем такой сильный страх, что не называли его по имени, а лишь иносказательно. Слово «медведь», то есть «поедатель меда», было таким же прозвищем, как «косолапый», «топтыгин», «хозяин». Сегодня доподлинно неизвестно, как называлось это животное на праславянском языке. Имя волка, как и медвежье, старались лишним раз не упоминать. Люди верили, что, подобно нечисти, волки боятся колокольного звона.

Хотите задать вопрос автору рубрики? Пишите ему на личную почту

N.BESSARABOV@VM.RU

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы



Пенсионерам!
Социальная рента
является плательщиком ренты

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД – ДОСТОЙНАЯ СТАРОСТЬ:

• до 15 млн. руб. – сразу!

По желанию патронаж или пансионат.
Защита от мошенников.

• до 100 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг,
помощь по хозяйству.

Пожизненное проживание в своей квартире.

8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54

ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, д. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11

Сайт: соцрента.рф

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама. 18+

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

На рынке вторичного жилья сейчас заметно оживление, даже несмотря на то, что ипотечные ставки высокие. А вот продажа новостроек замедлилась. Чтобы выгодно продать или обменять свою Квартиру, узнайте ее реальную стоимость в Агентстве «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

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

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

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

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 133, 158

НА СТОРОНЕ ДОБРА

■ **Деревенская ласточка** считалась божьей птицей, потому что у нее есть красное пятнышко на горле. Мол, она пыталась выдернуть гвозди из рук Христа.

■ **Жаворонки** — птицы, которые приносят весну и тепло, их закликали — пекли специальные булочки, которые тоже называли жаворонками.

■ **Петух** — главный враг всякой нечисти. Ночь — время темных сил. В ночи бродит,

люют всякая нечисть. Но как только петух прокричит первый раз, власть ночи тут же заканчивается. Вся нечисть прячется по щелям, по болотам. Петушиный крик — это

голос зари. Голос света. А свету тьма противостоять никак не может.

Петухи — герои фольклора во многих странах, они фигурируют в мифах и легендах



Крупный музыкальный сервис совместно с образовательной платформой выяснил, какую музыку слушают школьники. Неожиданно на первое место вышла классика, а вот самым непопулярным жанром оказался рэп. Вместе с экспертами мы разобрались, что говорит о нас наш музыкальный вкус.

В исследовании участвовали школьники 1–11-го классов. 42 процента из них утверждают, что музыка в той или иной степени помогает им во время учебы. 27 процентов опрошенных слушают классику, и только 14 — рэп. Рок тоже среди отстающих — его регулярно включают только 17 процентов учеников.

Выбор большинства

При этом рекордно популярными стали вирусные треки из соцсетей — их слушают 47 процентов респондентов.

— В чартах уже долго держатся Zivert, Мари Краймберри, Джиган, Ваня Дмитриенко, Миа Боука с треком «Базовый минимум». Их творчество обращено к личным проблемам, внутренним переживаниям, лирике, — рассказывает ведущий специалист отдела информационной работы

и популяризации исторического наследия РГАКФД Александр Тихонов. — Это не говорит о том, что качество музыки и текстов ниже, чем раньше, ни в коем случае. Драматургия социальных проблем сейчас не столь остра, мы все больше обращены не вовне, а внутрь себя — как раз эту тенденцию ловят современные авторы.

Москвичка Таисия Константинова. **ФОТО:** АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

Бах плохому не научит

Как наши когнитивные способности связаны с музыкальным вкусом

КЛАССИКА АКТИВИЗИРУЕТ ЗОНЫ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА ПАМЯТЬ И АНАЛИЗ

МЕЛОДИИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Исследования о влиянии музыки на наше эмоциональное состояние и работу мозга проводились множество раз учеными со всего мира.

■ Специалисты Университета Виндзора из Канады выяснили, что сотрудники, включающие музыку на фоне, работают продуктивнее на 15 процентов. Любимые мелодии поднимают настроение.

■ С медицинской точки зрения музыка может

стать лекарством и обезболивающим средством. Музыка нормализует пульс, расслабляет и даже уменьшает болевые ощущения на 1,13 балла по десятибалльной шкале — это связано с выработкой дофамина.

■ Недавний опыт китайских и британских ученых также показал, что прослушивание классической музыки можно использовать при лечении клинической депрессии.

По-настоящему сказать, какой жанр или исполнитель станет голосом поколения, еще нельзя — артисты, популярные среди молодежи, только в начале карьеры.

— Появляются яркие звезды, как, например, Жень Трофимов с песней «Поезда» или «Бонд с кнопкой», — говорит эксперт. — Другой вопрос, смогут ли они после вирусных треков зафиксировать успех и сиять ярче.

Симфония отличника

Вернемся к классике: исследователи сделали вывод, что ее слушают в основном отличники. Инструментальная академическая музыка, по признанию респондентов, помогает концентрироваться при выполнении домашнего задания. Нейробиологи объясняют этот эффект тем, что размеренный ритм и гармония успокаивают нервную

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АННА ШТОЛЛЕНВЕРК
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ



Исследования показывают, что прослушивание симфоний

и камерной музыки способствует снижению уровня стресса, улучшает концентрацию и даже повышает творческий потенциал. В Древней Греции считалось, что музыка способна исцелять душу, а современные психотерапевты часто используют музыкальную терапию для достижения гармонии в жизни пациентов — это вид арт-терапии

систему и блокируют внешние шумы, активизируют зоны коры головного мозга, отвечающие за память и анализ информации.

АЛЕКСАНДРА ЕРОШЕНКО
vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- Куплю квартиру дачу срочно в Москве и МО. Т. 8(495)773-46-35
- Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08
- Риелтор Надежда. Т. 8(906)710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8(965) 159-17-42

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8(495)728-69-81
- Грузоперевозки. Т. 8(495)744-78-52

Строительство и ремонт

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

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

- Ремонт квартир и дач. Т. 8(926) 339-60-75
- Замена замков. Т. 8(906) 797-87-01

Юридические услуги

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебят квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8(499) 409-91-42
- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8(495) 201-25-12
- Юрист, медиатор. Т. 8(920) 426-44-30

- Адвокат. Возврат квартир. Т. 8(985) 210-25-63

Работа и образование

- Гардеробщики в медучреждения. Т. 8(926) 505-05-50, 8(925) 936-21-17
- Требуется консьержка метро Профсоюзная. Т. 8(916) 248-69-64
- Требуется консьержка 1/3 м. Давыдково. Т. 8(903) 231-88-00
- Раздача газет «Метро». С 7–11 утра от 700 р. Т. 8(495) 190-71-07
- Курьер. ЗП 60 т. р. Т. 8(499) 713-87-25

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР
Настройка смарт ТВ
Настройка цифровой ТВ-приставки
Прошивка телевизора
Рыббит
Плохо показывает
Тихий звук
Прокладка антенного кабеля
Подключение и настройка ТВ
Нет сигнала
Плохо работает пульт
8-967-026-88-87

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

Искусство и коллекционирование

МУЗЕЙ старинной КНИГИ
ДОРОГО КУПИТ АНТИКВАРИАТ
КНИГИ до 1940 г. до 1 млн р.
Награды ст. • Монеты • Знаки
Иконы • Картины • Коллекции
Автографы • Архивы • Открытки
Самовары • Портсигары • Часы
Статуэтки • Будды • Фарфор
8 (925) 835-80-33
Отд. закупки, Светлана

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

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

Куплю самовар, икону, картину, архивы, автографы. Статуэтки из бронзы, фарфора, чугуна. Фигурку будды, китайский антиквариат. Старинные монеты и награды. Военный антиквариат, форму, значки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР, ИГБ. Т. 8(916) 809-01-04

- Книги до 1945 г. от 1000 р до 500 000 р. Полки. Т. 8(964) 585-40-04
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8(985) 275-43-33
- Ткани, духи. Т. 8(916) 993-36-64

- Куплю механические часы, любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Т. 8(495) 723-19-05
- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8(910) 416-28-40
- Куплю: Книги, Фарфор, Архивы, рисунки. Олег. Т. 8(968) 525-34-12
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8(985) 275-43-33
- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8(985) 979-56-09
- Купим книги. Т. 8(499) 136-27-60

Знакомства

- Сваха! Т. 8(495)772-19-81

Рекламная служба
(499)
557-04-04
доб. 158

На правах рекламы

АНЕКДОТЫ

Жизнь всех наказывает, только одних в рублях, а других — в валюте.

Факт: Самое длинное в мире сольное выступление на барабанах длилось 15 часов и 26 минут. Его исполнил пятилетний негодник на спинке моего кресла во время полета из Калининграда в Петропавловск-Камчатский...

Маша работала продавщицей в цветочном магазине, поэтому ухажеры на свидание приносили ей колбасу.

— Как ты думаешь, что тяжелее: работать или учиться в школе?
— Работать в школе!

— Как себя чувствуешь?
— Если не работать, то хорошо.

— У вас с женой бывают расхождения во взглядах?
— Постоянно.
— И как она к этому относится?

— Никак. Она об этом не знает.

После гонки журналисты и поклонники спешат поздравить чемпиона, но он, никого не слушая, бросается к своему механику:
— Ты зачем, гад, мне тормоза отключил?!

Воспитательница в детском саду спрашивает:
— Дети, назовите вашего домашнего четвероногого друга.
Вовочка не задумываясь:
— Кровать!

— Джон, я привезла тебе десять гамбургеров!
— Красота!
Голос диктора:
— Вы слушали радиоспектакль «Красота по-американски».

Вы любите, чтобы утром вам приносили кофе в постель, но вы одиноки? Бригада опытных грузчиков доставит вас вместе с кроватью в любое кафе нашего города.

СКАНВОРД



Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

ЧТО НАПОЛНЯЕТ ТЕЛЕВЕЩАНИЕ?	ОЗВУЧКА КАМЕРЫ ПЫТОК	СУДОВОЙ ИНВЕНТАРЬ	КТО ПОСЛА КОНСУЛЬТИРУ- ЕТ?
УЮТ- НЫЙ ОЧАГ	ВОДОПЛАВАЮ- ЩАЯ АРМИЯ	«ОБЕТ ИМЕНИ ГИППОКРАТА»	КАКОЙ «ТИ- ТУЛ» ЗАСЛУ- ЖИВА- ЮТ ПРО- ИСХОЖ- ДЕНИ- ЕМ И ВОСПИ- ТАНИ- ЕМ?
СМОТРИТЕ ФОТО	КНИЖКА В ПОМОЩЬ ИНТУРИСТУ	КАКОЙ КОРНЕ- ПЛОД ХОРОШ С МЕДОМ?	
КАКОЙ МИНЕРАЛКЕ ПО- СВЯЩЕН «ВЫСОЧАЙШИЙ УКАЗ» АЛЕКСАНДРА I?	РЕСПУБЛИКАН- СКАЯ СТОЛИЦА С МУЗЕЕМ САМОГОНА	УСЛУГА СИДЕЛ- КИ	СКА- ЗОЧ- НЫЙ ДО- МИШКО
«ЛИНИЯ ПОВЕДЕНИЯ» ФРИКА	ОТ- СТОЙ- НИК СКОТА	ФИКСА- ТОР ИЗМЕ- РЕНИЙ	С КАКИМ БЕЛОРУССКИМ ГОРОДОМ СВЯЗАНО ДЕЙСТВИЕ ФИЛЬМА «БЕССМЕРТНЫЙ ГАРНИЗОН»?
МАМА АГНЦА	ДОЛЖНОСТЬ РОЗЫ БОРИ- СОВНЫ ИЗ ФИЛЬМА «ГЕОГ- РАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ»	ФАЗА ИНГА- ЛЯЦИИ	РУСЛО ЛЕСО- СПЛАВА
БЛЮДО НА ДАСТАРХАНЕ	ХАНСКОЕ ВОИНСТВО	БОКСЕР С МИРОВОЙ ИЗВЕСТНОСТЬЮ	КЛАД- БИЩЕ СВЕТА
ТЕКСТ В КИНО	НА КАКОЙ «ПРИСЛУГЕ» НАСТАИВА- ЕТ ГЕРОЙ «СКАЗКИ О ГЛУПОМ МЫШОНКЕ» САМУИЛА МАРШАКА?	ЕЗДОК В БАТИСКАФЕ	ЭКО- НОМКА ДЛЯ ШЕР- ЛОКА ХОЛМ- СА
А СУДЬИ КТО?	МАЯТНИК ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ	ЧТО СКРЫВАЕТ МАСКА?	ФИАСКО НА ЭКЗА- МЕНЕ
			«МОР- ГАЛО ПАЗА»

АКЦИЯ

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

Автор этого снимка — поэт и фотограф Константин Уткин.
— Центр Москвы в этом году воистину удивительное место: на Манежной площади вплоть до Китай-города раскинулись самые настоящие джунгли из растений разных стран, от Бангкока до Африки, зато в парке «Зарядье» — классические растения средней полосы, любимые всеми березы и рябинка, — поделился с «Вечеркой» читатель. — На снимке — Кира Курочкина, ученица старших классов. Спортсменка, отличница и так далее. Что за загадочные тропические заросли обнаружил Константин на Манежной площади? Напомним, что с 1 мая по 7 сентября этого года в столице проходил красочный ландшафтный фестиваль «Сады и цветы» — часть проекта «Лето в Москве». Улицы, площади, бульвары и набережные украсили цветущие арки, вертикальные сады, водные композиции, арт-объекты и зоны отдыха.

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

VECHER@VM.RU

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



ОТВЕТЫ

По горизонтали: Флот, Клятва, Миррен, Рена, Нарзан, Ухад, Брест, Овца, Теремок, Плово, Заву-
Орд, Тир, Акванат, Ныряка, Мокри, Липо, Каньон, Хадсон.
По вертикали: Князь, Штепан, Эфир, Газоводник, Стол, Казань, Кнев, Али, Датчик, Флоры, Вадю.
Рена, Нейд, Агташе, Мгла, Беню, Аристократ.