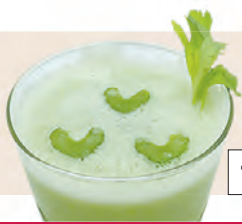




ДЕЛО ВКУСА

Осторожно, фрукт! Эксперты советуют отказаться от соков



14

ЗВЕРЬЕ МОЕ

Летучие мыши начали залетать в открытые окна



13

СОЦСЕТИ

Как девушка — мастер по ремонту техники стала звездой

12



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, среда, 16 сентября 2026 года, № 71 (30492)

Смотри наш контент!

Вчера в центре «Сколково» открылась вторая очередь Креативного кластера. Здесь собрано все для съемок, а также создания качественного аудио- и видеоконтента. «Вечерка» узнала подробности

4



15 сентября. Основатель IT-компании в сфере виртуальной реальности и цифровых технологий Денис Захаркин с VR-очками в Креативном кластере инновационного центра «Сколково»

МОСКОВСКИЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КЛАСТЕР

ГОРОД

ЖИТЕЛИ ДАДУТ ИМЯ МОСТУ

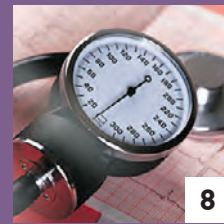
5

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин открыл пешеходный мост на Болотной набережной под Малым Каменным мостом. Жители столицы предложили создать голосование, чтобы выбрать название для моста. Его проведут на портале «Активный гражданин». «ВМ» расскажет подробности.



ЗДОРОВЬЕ

ОСЕННИЙ ЧЕКАП: О ЧЕМ ОН РАССКАЖЕТ



8

ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ
СОБЯНИН

Технологии, внедряемые в столице, меняют к лучшему городскую среду, повышают качество лечения и обучения москвичей, решают множество других насущных задач. И что очень важно — удачные решения не являются монополией Москвы. Мы охотно делимся ими и помогаем внедрять в регионах. Как мы отбираем технологии для последующего внедрения? На мой взгляд, они должны отвечать нескольким критериям. Есть реальная перспектива практического использования новой технологии в социальной сфере, городском хозяйстве, управлении и т.п.

Счастье любит красоту

Московские дворцы бракосочетания преобразуются и становятся не только самыми красивыми, но и функционально удобными. Яркий пример — Дворец бракосочетания № 3. «ВМ» вспомнила, как он менялся с годами.

6

ЗНАЙ НАШИХ

А ПО ДОРОЖКЕ КАБЛУЧКИ

В эту субботу на легкоатлетическом стадионе Олимпийского комплекса «Лужники» 240 девушек поборются за звание чемпионки бега на... каблучках. «Вечерка» пообщалась с будущими участниками забега.

7



Москвички Ольга Скоробогатова (слева) и Анастасия Тукмачева готовятся к забегу

ИЛЬЯПРОШИН

ПОГОДА



+21

+14

4

Завтра в столице сохранится теплая комфортная погода. Осадков в течение дня не ожидается, но вечером могут начаться небольшие дожди, которые продлятся до утра пятницы.

Лучшие современные технологии выведут «Сколково» в лидеры

Сергей Собянин открыл кластер, где будут создавать видео- и аудиоконтент



ЛИЧНЫЙ БЛОГ СЕРГЕЯ СОБЯНИНА

Мэр Москвы Сергей Собянин и заместитель председателя Совета безопасности РФ Дмитрий Медведев запустили новый Кластер медиатехнологий в инновационном центре «Сколково»

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин и заместитель председателя Совета безопасности РФ Дмитрий Медведев объявили об открытии «Сколково» первого в России Кластера медиатехнологий — второй очереди креативного хаба.

Глава города рассказал, что для резидентов доступно аудио- и видеопроизводство, микшеры, свет — все, что нужно для съемок, создания и обработки контента.

— Студия виртуального продакшена для съемок с 3D-графикой в реальном времени, интерактивный шоурум с VR-симуляторами, цифровыми аватарами и площадкой «Цифровой двойник Москвы», многофункциональный лекторий для хакатонов, мастер-классов и питч-сессий, — сообщил Сергей Собянин. Также оборудован конференц-зал на 300 мест для форумов и деловых событий. Главным украшением кластера стало цифровое дерево — оригинальная арт-инсталляция, с которой можно взаимодействовать через четыре интерактивные зоны: биометрию

(крона бьется в ритме сердца), бесконтактную навигацию — взмахом руки, сенсорную панель и тепловые датчики. — Открытие Кластера медиатехнологий — это стратегический шаг в укре-

плении креативной экономики страны, — отметил генеральный директор Московского инновационного кластера Алексей Парабучев. — Наш приоритет, как института развития, — поддержка разработчиков на всех этапах: от идеи до выхода на международные рынки. По его словам, на сегодняшний день в Кластере медиатехнологий уже работает 48 передовых компаний, создающих уникальные решения: от реалистичных цифровых аватаров и ИИ-платформ для видеоаналитики до технологий виртуального продакшена, меняющих стандарты индустрии.

— Резидентам доступна уникальная инфраструктура — по сути, мы создали среду, где технологические барьеры стираются, а креатив получает мощный инженерный фундамент, — подчеркнул Парабучев. — Кластер уже практически полностью заполнен, подать заявку можно на платформе i.moscow. Компаниям доступны более 50 полезных сервисов и услуг: гранты на пилотное тестирование, помощь в защите интеллектуальной собственности, образовательные программы и возможность заявить о себе на

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Московский кластер видеоигр и анимации, который также базируется в «Сколково», вошел в топ-3 мировых видеоигровых хабов. Сегодня здесь работает 70 компаний, а всего в их портфеле более 250 проектов. В кластере проходит каждое четвертое отраслевое мероприятие России и каждое второе профессиональное мероприятие Москвы — всего более 150 событий разного масштаба.



Основатель и генеральный директор компании разработки игр, резидент кластера Иван Кузнецов. ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА



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



отраслевых мероприятиях. В числе резидентов — «ВР Концепт». Ее основатель Денис Захаркин рассказал «ВМ», что компания разрабатывает российский 3D-движок для работы с цифровыми двойниками, создания тренажеров и VR-проектов в промышленности и образовании.

По словам Захаркина, условия, созданные в кластере, отвечают всем современным требованиям для развития инноваций в Москве и вывода их на международный уровень.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru

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 Тарапатта (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 Светлана Карамнова

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 15.09.2026, 22:00. Дата выхода в свет 16.09.2026, № 71 (30492).



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

Мост станет «Ударником»?

Новое пространство открыли на Болотной набережной

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу) открыл пешеходный мост на Болотной набережной.



Раньше, чтобы попасть с Болотной набережной к кинотеатру «Ударник» и ГЭС-2, приходилось делать крюк. Теперь можно пройти по прямой, под мостом: 170 метров вдоль воды, четыре спуска, подсветка и никаких светофоров.

— Возникла идея: чтобы не ходить через Малый Каменный мост, пройти под

ним, — отметил мэр, добавив, что была задача соединить Болотную площадь, набережную и площадку перед «Ударником» и ГЭС-2 в единое пространство. — А дальше можно пойти на Якиманскую набережную, в Парк Горького, на Воробьевы горы.

Баржи, плавучий кран и буксиры ледокольного типа работали с воды. Как итог: в рекордные сроки возвели пешеходную галерею в центре столицы.

Многодетный отец Сергей Масякин отметил, что столица становится все краше и удобнее.

— Комфорт в городе складывается из таких проектов, — продолжает он. — И абсолютно уверен в том, что хорошие люди ходят одними дорогами, а новый пешеходный мост станет местом встречи для многих людей.

**ВЫБРАТЬ ИМЯ
ДЛЯ ОБЪЕКТА
РЕШЕНО ПОРУЧИТЬ
МОСКВИЧАМ**



15 сентября. Юные москвичи Сергей и Александр (справа) Масякины прошли по новому пешеходному мосту на Болотной набережной. ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

Жительница столицы Надежда Московкина тоже оценила новинку. Говорит, что на работу теперь будет ходить еще приятнее.

Как назвать новый пешеходный мост, решат москвичи

в новом голосовании проекта «Активный гражданин». Жителям предложат назвать мост, проходящий под Малым Каменным, в честь выдающегося русского художника Ильи Ре-

пина, памятник которому расположен в ближайшем сквере (Репинский мост), или связать с историческим кинотеатром «Ударник» (мост «Ударник»). Можно будет проголосовать за

один из этих вариантов или доверить решение специалистам. Сергей Собянин предложил обсудить это на «Активном гражданине».

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

ГОЛОСУЙ ОНЛАЙН

ГОЛОСОВАНИЕ
18.09 — 20.09
с 08:00 до 20:00

ВСЯ ПОДРОБНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
НА САЙТЕ
MOS.RU



ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?



**ПОСТОЯННАЯ
РЕГИСТРАЦИЯ**
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В МОСКВЕ



**ПОЛНЫЙ
ЛИЧНЫЙ
КАБИНЕТ**
НА САЙТЕ MOS.RU



**ЛЮБОЕ
ЭЛЕКТРОННОЕ
УСТРОЙСТВО —**
КОМПЬЮТЕР, ПЛАНШЕТ, ТЕЛЕФОН
С ДОСТУПОМ К ИНТЕРНЕТУ



ВАМ ДОЛЖНО
ИСПОЛНИТЬСЯ
18 ЛЕТ



НАДЕЖНО • ДОСТУПНО • ПРОСТО

2026
18 19 20
СЕНТЯБРЯ

КАК ГОЛОСОВАТЬ — ЭЛЕКТРОННО ИЛИ БУМАЖНО,
МОЖНО РЕШИТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ДНИ ВЫБОРОВ,
НИКАКИХ ЗАЯВЛЕНИЙ ПОДАВАТЬ НЕ НУЖНО

4 ПРОСТЫХ ШАГА ГОЛОСУЕМ ОНЛАЙН

**1. ПРОВЕРЬ, ЧТО У ТЕБЯ
ПОЛНАЯ УЧЕТНАЯ ЗАПИСЬ.
«ДОСТУПНЫ ВСЕ УСЛУГИ»**



**2. ЗАХОДИМ
НА ПОРТАЛ MOS.RU
ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ
18-20 сентября**



**3. ДЕЛАЕМ ВЫБОР
В ОНЛАЙН БЮЛЛЕТЕНЕ**

▲ ВАЖНО

ГОЛОСОВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ
ТАЙНЫМ И АНОНИМНЫМ



4. НАЖИМАЕМ КНОПКУ

ПРОГОЛОСОВАТЬ
ГОЛОСОВАНИЕ БУДЕТ ЗАВЕРШЕНО
ПОСЛЕ НАЖАТИЯ КНОПКИ



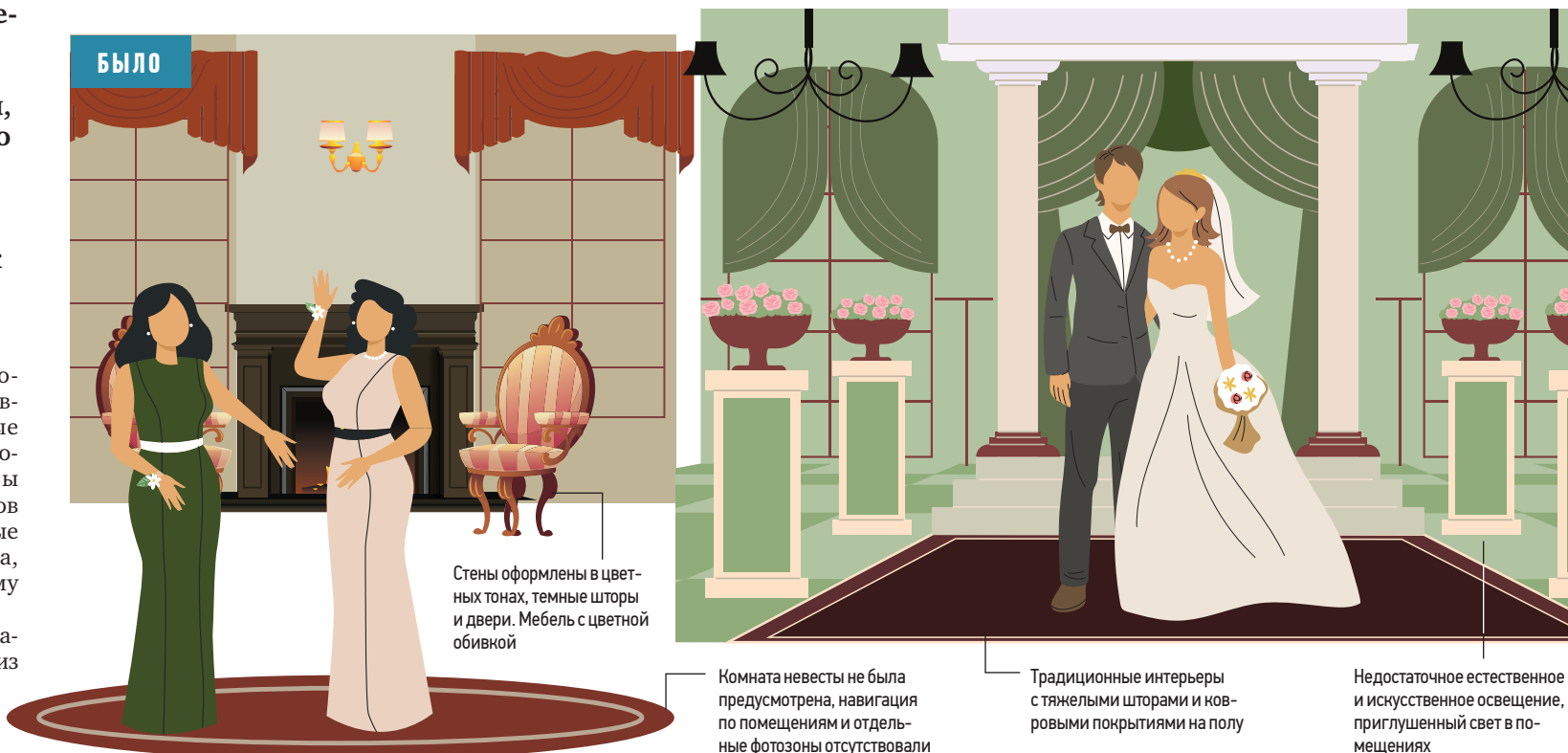
Городская среда с каждым годом становится все более современной и комфортной для жителей столицы: преобразуются зоны отдыха, культурные и социальные объекты, места притяжения москвичей. В новой рубрике «Было-стало» мы будем рассказывать о самых важных изменениях.

Здесь создают счастливые семьи

Московские дворцы бракосочетания преобразуются и становятся не только самыми красивыми, но и функционально удобными. Об изменениях «ВМ» рассказала Светлана Уханева, начальник Управления ЗАГС Москвы.

Москва последовательно обновляет столичные дворцы бракосочетания, чтобы создавать для молодоженов современные, комфортные и красивые пространства, соответствующие особому статусу этого события. — Обновление Дворца бракосочетания № 3 — один из примеров этой большой работы, — отметила Уханева. — Мы стремимся

Как изменился Дворец бракосочетания № 3



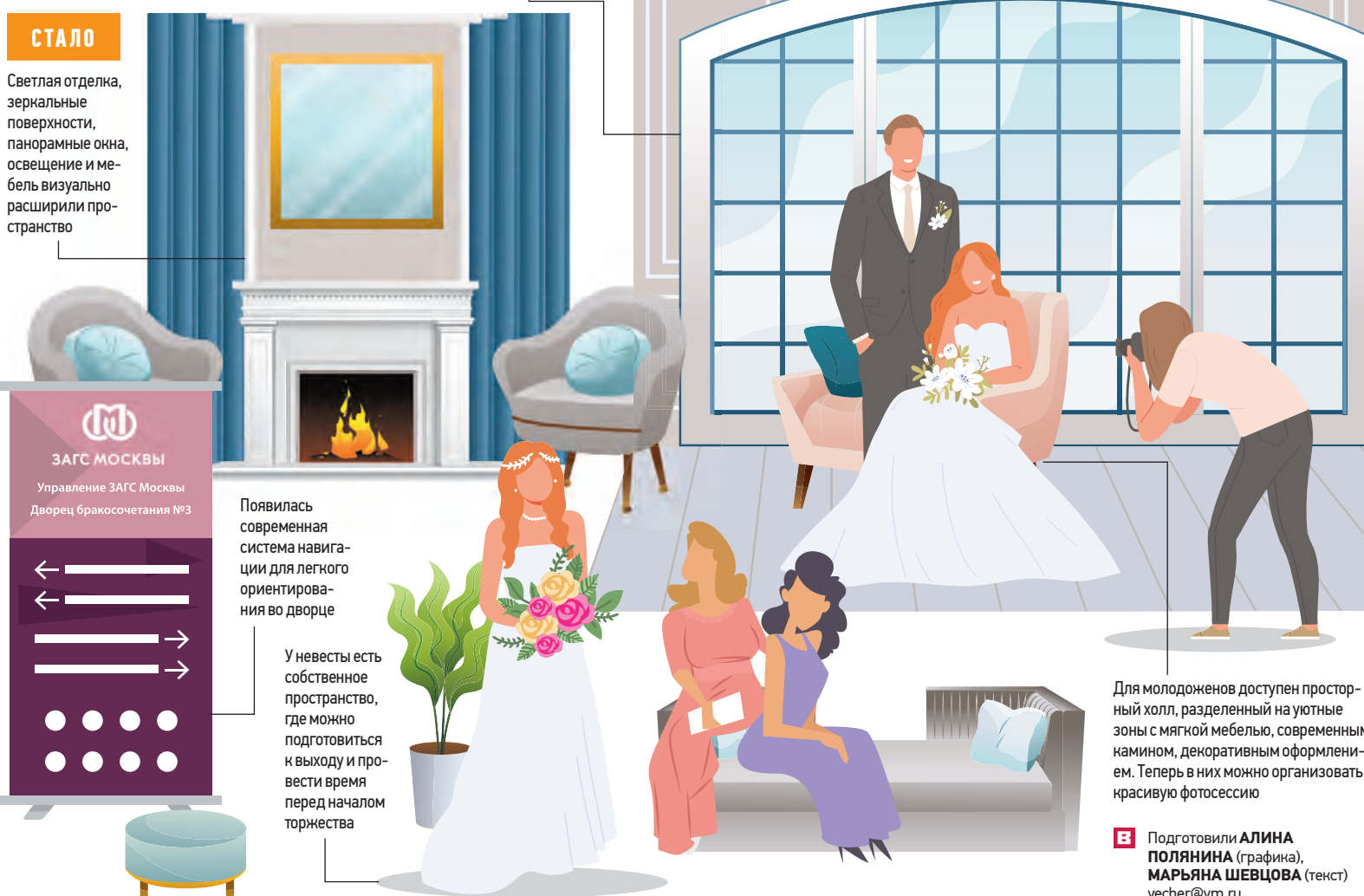
ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ СОЮЗ МОЖНО В МЕТРО, УСАДЬБЕ И ДАЖЕ НА СТАДИОНЕ

к тому, чтобы московские загсы отвечали самым высоким требованиям комфорта, эстетики и качества оказания услуг и при этом сохраняли главное — торжественность и особое значение момента создания семьи.

Начальник Управления ЗАГС Москвы добавила, что сегодня зарегистрировать брак в столице можно не только во дворцах бракосочетания, но и в самых необычных местах: например, в метро, на стадионе, в усадьбе, на Северном речном вокзале и на других уникальных площадках.

КСТАТИ,

Дворец бракосочетания № 3 открыт в 1969 году в Юго-Восточном административном округе Москвы. Помещение дворца располагается на 1-м этаже жилого здания. После обновления во дворце было создано уже свыше пяти тысяч семей.



Подготовили **АЛИНА ПОЛЯНИНА** (графика), **МАРЬЯНА ШЕВЦОВА** (текст)
vecher@vm.ru

В эту субботу 240 девушек поборются за звание чемпионки в беге на... каблукках. Забег пройдет на легкоатлетическом стадионе в Северном спортивном центре олимпийского комплекса «Лужники».

Стандартные беговые дорожки, специальное покрытие, круг 400 метров. Сегодня здесь пустынно, но 19 сентября в 11 часов стадион наполнится зрителями и участницами необычного забега — здесь пройдет эстафета. Команды из четырех девушек должны будут преодолеть десятки метров на каблукках. — У каждой участницы свой отрезок — 200 метров, — говорит 26-летняя участница Ольга Скоробогатова. — Я буду бежать что есть силы: для меня главное не участие, а победа. Я хочу, чтобы моя команда заняла первое место. Для меня такой забег пройдет впервые, но туфель на каблукках не боюсь, на работе постоянно на них хожу.

Профессия Ольги не связана со спортом, она работает директором по коммуникациям в компании, которая поставляет оборудование на атомные станции.

— Да, тружусь в энергетике, но не могу жить без спорта, я мастер спорта по гребле на байдарках, занималась ею до 2018 года. Год назад начала бегать. Сейчас бегу на второй взрослый разряд, хочу получить мастера спорта, — улыбается Ольга Скоробогатова. — А еще 27 сентября, кстати, на Мо-

42

километра американская спортсменка Айрин Сьюэлл пробежала на высоких каблукках за 7 часов 28 минут.



Беги, леди, беги!

В «Лужниках» пройдет необычное и гламурное состязание

сковском марафоне побегу 10 километров. На тренировках эту дистанцию я пробегаю за 41 минуту.

Девушка признается, что на достигнутом не останавливается, ее цель на буду-

щее — пробежать 42 км 195 метров.

— Зачем бегать за 5 часов марафон, если можно подготовиться и финишировать через два с половиной часа? Я равняюсь на Луизу

Дмитриеву, в этом году она одержала победу на Казанском марафоне с рекордом соревнований (2:26:07). Это лучший результат среди российских спортсменок с 2015 года. Ну и, конечно,

Участницы забега Ольга Скоробогатова (слева) и Анастасия Тукмачева провели тренировку. ФОТО: ИЛЬЯ ПРОШИН

я внимательно слежу за спортивным блогером Анастасией Тукмачевой, мне нравится, какая она целеустремленная и активная, в этом мы похожи. В забеге планируют принять участие 240 девушек, и далеко не все из них спортсменки. В состязании скорость не так важна. Можно и во все пройтись по беговой дорожке как по подиуму, ведь самая медленная участница получит специальный приз. А еще отдельно наградят девушку с самым эффектным образом.

— Случайно увидел девушек, которые бегали здесь на каблукках и в платьях,

КАБЛУК НУЖНО ВЫБРАТЬ УСТОЙЧИВЫЙ, ВЫСОТОЙ ОТ 5 САНТИМЕТРОВ

и все разузнал, — рассказывает 27-летний бегун-любитель Андрей Белоусов. — Уже успел сообщить друзьям, что в субботу спорт, красота и мода объединятся, и мы придем поболеть. Подобные мероприятия, к слову, уже проводились ранее.

— Наш забег можно считать комфортным и безопасным. Высота каблука должна быть от 5 сантиметров. Сам бег или проходка не на асфальте, а на беговой дорожке. На площадке будут дежурить медики, — сообщили организаторы. — К старту допускаются участницы, предоставив-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНАСТАСИЯ ТУКМАЧЕВА
Организатор,
спортивный блогер,
ультрамарафонец

Мы с беговым сообществом решили провести красивое мероприятие для популяризации женского спорта в нестандартном формате. Главная задача — сформировать позитивное отношение к физической активности независимо от уровня подготовки, ведь скорость не важна. Спортсменки нечасто носят обувь на каблукках и вечерние платья — тренировки, режим важнее. И сейчас у них уникальная возможность — дефиле.

шие справку о допуске к соревнованиям и имеющие спортивную страховку.

Как отметил травматолог-ортопед Александр Гаря, с точки зрения врачей, идеальная подошва обуви должна иметь широкой устойчивый каблук высотой 2,5–5 сантиметров. Он поддерживает пятку и обеспечивает анатомически правильное расположение стопы и равномерное распределение нагрузки.

— Небольшие каблукки даже лучше анатомической подошвы. Но бегать, конечно, нужно в спортивной обуви, — добавил собеседник.

Каждая участница получит стартовый пакет, возможность посетить бьюти- и фотозону, чтобы создать уникальный личный контент. А девушек, которые займут первые три места, ждут ценные призы.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
vecher@vm.ru

СПОРТ

Достижение посвятил товарищу

В рамках проекта «Две столицы — одна цель» Юрий Чувильский преодолел дистанцию от Санкт-Петербурга до Москвы.

Солнечный московский вторник. Нулевой километр у старого телеграфа. Ждем Юрия Чувильского — человека, который ради осуществления мечты другого совершил невероятное — пробежал 710 километров за 10 дней.

Группа бегунов во главе с Юрием пересекла Тверскую и под аплодисменты приблизилась к нам.

— Я до сих пор не верю, что это сделал, — признается предприниматель и марафонец-любитель. — Ранее я не бегал такие дистанции, ведь в день нужно было оставить позади примерно по 70 километров. Помню момент, когда пробежал порядка 400 километров, почувствовал усталость,



15 сентября. Москвич Юрий Чувильский завершил забег из Санкт-Петербурга в Москву. ФОТО: АЛЬФИЯ КАМИЛОВА

а впереди еще почти полпути. Но мысли все бросить не было, ведь со мной команда и поддержка тысяч людей, которые следили за мной онлайн.

Маршрут шел через Новгород, Крестцы, Вышний Волочек и Торжок, Тверь и Клин. — Спасибо каждому, кто поддерживал меня. Все желали мне хорошей погоды и успеха. Некоторые бежали со мной отрезок пути. Например, Аркадий из поселка Озерный преодолел со мной примерно 20 километров, и я чувствовал, что бегать стало легче и радостнее.

Свой забег Юрий посвятил ветерану СВО Руслану Ав-

залову, который хочет пробежать 27 сентября Московский марафон.

— У нас есть обувь для прогулок, выходов в свет, танцев. А у него один протез на все случаи жизни. А для марафона нужен специальный спортивный протез за 1,5 миллиона. И мы деньги для его покупки собрали!

В дороге Юрия сопровождали массажист, врач и тренер. — Когда я увидел указатель «Московская область», у меня крылья выросли: я дома! — говорит Юрий. — Когда вбежал в Москву, сердце наполнилось счастьем!

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
vecher@vm.ru

Осенью, в сезон простуд, важно позаботиться о своем здоровье. Пройти обследование в любое время года помогает программа «Московский чекап». О первых ее итогах рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова (на фото сверху).



В Москве мы хотим перейти от реактивного формата медицины, когда человека начинают лечить уже по факту болезни, к проактивному подходу. Поэтому сегодня большое внимание уделяется профилактике, выявлению рисков и предрисков, чтобы не допустить развития заболеваний. С этой целью мы запустили программу «Московский чекап». Она создана с учетом всех достижений современных технологий и позволяет человеку пройти полное обследование, оценить свое здоровье с минимальными затратами. Прямо из дома в приложении «ЕМИАС.ИНФО» вы заполняете необходимые опросники, которые позволяют определить ваш образ жизни, и проходите необходимые тесты. Система анализирует ваш цифровой профиль, определяет возможные риски развития заболеваний, дает рекомендации по образу жизни, питанию и занятиям спортом, а также формирует индивидуальный

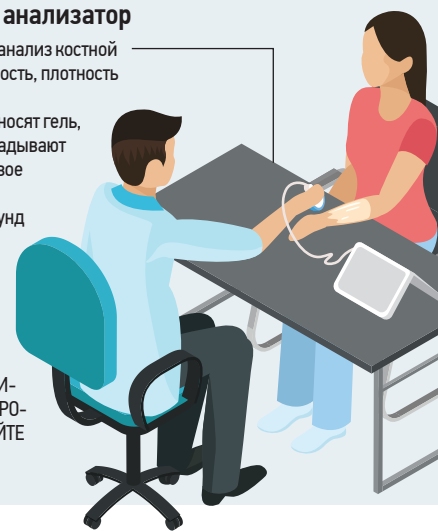
пакет инструментальных и лабораторных исследований. И для этого не нужно идти в поликлинику. Далее вы проходите необходимые исследования, их результаты анализирует лечащий врач и при наличии отклонений связывается с вами в рамках телемедицинских консультаций и определяет дальнейший трек диагностики и лечения. На сегодняшний день около 1,5 миллиона москвичей начали проходить «Московский чекап», а 700 тысяч уже прошли первый этап. Мы видим, что у достаточно большого числа людей выявляются риски развития заболеваний. Например, заболеваний желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета и различных сердечных патологий. Чтобы проверить эти риски, на сегодняшний день мы назначили более 3 миллионов исследований, которые позволяют оценить состояние здоровья, назначить дальнейшее лечение и дать рекомендации по образу жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ ПАВИЛЬОНОВ

Костный анализатор

- проводит анализ костной ткани: прочность, плотность и структуру
- на руку наносят гель, затем прикладывают ультразвуковое устройство
- 30–60 секунд

АДРЕСА ПАВИЛЬОНОВ ЗДОРОВЬЯ УТОЧНЯЙТЕ НА MOS.RU



Что расскажут об организме бесплатные исследования по программе

Узнаем о делах

И ГОСУСЛУГИ, И ДИАГНОСТИКА

Диагностический комплекс «Уголок здоровья» (на фото внизу) в центрах «Мои документы» — это бесплатная услуга для москвичей, которая позволяет быстро пройти экспресс-обследование и получить персональные рекомендации по улучшению самочувствия. Комплекс измеряет ключевые показатели здоровья: артериальное давление и пульс, рост и вес, состав тела (процент жира, мышц, воды), насыщенность крови кислородом (сатурация), содержание угарного газа (CO) в выдыхаемом воздухе (с помощью смонлайзера), норму калорий и водный баланс. Обследование занимает в среднем 5–10 минут. По итогам система формирует индивидуальные рекомендации — например, по коррективке питания или отказу от курения. Запись не нужна. Можно прийти в любой удобный день. С собой взять паспорт и полис ОМС (при наличии). В специальной кабинке нужно снять верхнюю одежду и обувь, выложить тяжелые предметы. Результаты можно распечатать, отправить на электронную почту или в электронную медкарту.



1,5

миллиона жителей столицы уже присоединились к программе заботы о здоровье «Московский чекап»

Умное зеркало

- с помощью встроенной камеры искусственный интеллект сканирует лицо
- оцениваются основные показатели организма: пульс, уровень стресса, возраст сердца
- данные выводятся на экран
- за одну минуту

Биоимпеданс-анализ

- современный метод оценки тела, который позволяет глубже понимать его состояние
- специальный аппарат пропускает через организм слабый переменный ток
- измеряет электрическое сопротивление тканей
- оценивает, как ток проходит через жидкости внутри и вокруг клеток
- учитывает рост, массу тела, возраст и пол
- рассчитывает основные компоненты состава тела

Нейрофитнес

- на голову надевают устройство, работающее по принципу электроэнцефалограммы — считывает сигналы головного мозга
- силой мысли человек играет в разные игры на компьютере
- проверяет концентрацию внимания
- умение расслабляться, медитировать

«Московский чекап»

сердечных

Как организм справляется со старением и скрытым стрессом

Анализ и обследование позволяют заглянуть внутрь клеток и обнаружить скрытые процессы, которые незаметно изнашивают наш организм.

Что проверяем

- **Интерлейкин-6 и TNF-α:** индикаторы скрытого, «тихого» воспаления.
- **Малоновый диальдегид:** один из известных маркеров повреждения клеток свободными радикалами или оксидативного стресса.
- **Гомоцистеин:** особая аминокислота, которая может «царапать» сосуды изнутри и провоцировать появление холестериновых бляшек.
- **СТХ:** маркер, показывающий, насколько быстро вымывается кальций и разрушается костная ткань.
- **Эритропоэтин:** гормон, отвечающий за обновление клеток крови и снабжение организма кислородом.

На фото: главврач ГБУЗ «ГП № 220» ДЗМ, Анна Косенкова



Прочность костей и состав тела

Проверка помогает вовремя заметить скрытую потерю мышечной массы, или саркопению, и предупредить хрупкость костей, или остеопороз.

Что проверяем

- **Биоимпедансометрия:** умное сканирование тела, которое показывает соотношение жира, мышц и воды в вашем организме.
- **Витамин D, кальций, фосфор:** главные строительные элементы для прочности скелета, зубов и хорошего иммунитета.

На фото: москвич Данила Бирюков

Сердце и сосуды

Возраст сосудов, а также риски тромбов, инфарктов и инсультов необходимо изучать на ранних стадиях.

Что проверяем

- **NT-proBNP:** чувствительный маркер перегрузки и растяжения сердечной мышцы, используемый для раннего выявления сердечной недостаточности.
- **D-димер:** отражает образование/распад фибрина.
- **УЗИ БЦА:** ультразвуковое исследование сосудов шеи, наглядно показывает наличие холестериновых бляшек и сужение артерий, питающих мозг.
- **ЭХО-КГ:** УЗИ сердца, позволяющее в реальном времени рассмотреть его размеры, работу клапанов и силу сокращений.

На фото: врач общей практики Светлана Ухренкова (справа) и пациентка Александра Малышева



Защита от скрытых инфекций и онкологии

Точечные тесты безопасности, задача которых — исключить опасные скрытые вирусы или поймать первые признаки онкологических процессов до появления жалоб.

Что проверяем

- **Скрининг и ПЦР на гепатит С:** надежная проверка печени на наличие вируса, который долгое время может никак себя не проявлять.

Полный осмотр внутренних органов

Высокоточная аппаратная диагностика — УЗИ (на фото), КТ и оптика, — которая позволяет детально рассмотреть состояние важнейших органов, исключить скрытые воспаления, полипы или новообразования.

Что проверяем

- **Гастроскопия и колоноскопия:** осмотр желудка и кишечника изнутри с помощью гибкой тонкой оптики для поиска скрытых причин недомогания, полипов и воспалений.
- **КТ органов грудной клетки:** сверхточный трехмерный снимок легких, который видит мельчайшие изменения намного лучше обычного флюорографа.
- **Спирометрия:** тест на объем легких и проходимость дыхательных путей.
- **УЗИ брюшной полости и почек:** осмотр печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и почек.
- **УЗИ щитовидной железы:** проверка главного органа, отвечающего за скорость нашего обмена веществ.
- **УЗИ предстательной железы:** метод оценки состояния предстательной железы по возрасту и медицинским показаниям.



ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОМОГЛИ ВЫЯВИТЬ РЯД СЕРЬЕЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Энергия и бодрость тела

Поможет понять, как организм усваивает сахар и насколько высок внутренний резерв сил.

Что проверяем

- **Инсулин и HbA1c:** точные маркеры углеводного обмена, которые показывают средний уровень сахара за три месяца и риск развития диабета.
- **IGF-1:** «маркер молодости», отражающий уровень гормона роста и скорость обновления тканей.
- **DHEA-S:** гормон молодости, который показывает, как надпочечники справляются со стрессом.
- **ГСПГ, общий и свободный тестостерон, эстрадиол:** полный набор ключевых мужских и женских гормонов, которые отвечают за силу мышц, плотность костей, либидо, молодость кожи и общее самочувствие.

На фото: администратор поликлиники Владислав Максимов возле инфомата



БАНКОМАТ ВАС НАСКВОЗЬ ВИДИТ

В ноябре 2025 года на конференции AI Journey один из крупнейших банков России представил банкомат с функцией экспресс-оценки здоровья (на фото). Такие уже установлены в Москве. За 30 секунд устройство анализирует 10 показателей здоровья клиента старше 18 лет: пульс; артериальное давление; уровень стресса; уровень утомления; индекс массы тела; предположительный уровень холестерина. Также определяет средний уровень глюкозы в крови, риск нарушения обмена глюкозы и прочее.

* Все указанные исследования проводятся по назначению врача.

Подготовила **МАРЬЯНА ШЕВЦОВА** vecher@vm.ru

Нельзя всегда быть хорошей

Актриса Аля Майер откровенно о праве совершать ошибки

В кинотеатрах вышел фильм «Чужой звонок». Главную женскую роль в нем сыграла Аля Майер. «ВМ» поговорила с актрисой.

Аля, расскажите про вашу героиню Наташу.

Она разная. Когда зритель с ней знакомится, это увлеченная, задорная и чуть нерешительная девчонка. К концу фильма она взрослеет, наглеет и начинает воспринимать жизнь не как «здесь и сейчас», а как некий пройденный путь.

Вы играете выпускницу, которая выбирает профессию и своего человека. Что ее движет?

Если мы говорим об учебе, то Наташей движет уверенность в том, чем она хочет заниматься. У нее просто нет обратного пути. Она не может не поступить. А что касается личных вопросов, то тут отчасти ею движет страх. Наташа уже не ребенок, но еще и не взрослая. На некоторые поступки ей пока не хватает смелости. Не так легко сказать все человеку в глаза.

Складывается ощущение, что если бы Наташа могла, она бы переписала свое прошлое. Вы согласны? Сами в своей жизни что-то переписали бы?

В своей жизни я, пожалуй, ничего бы не стала менять. Любой опыт ценен. Да и Наташа, мне кажется, тоже. Фильм дает прекрасную возможность заглянуть в ее жизнь спустя 20 лет. И она видит, как могла бы сложиться ее судьба. Но случилось как случилось. Мне кажется, в том, чтобы ошибаться, быть в чем-то неправильным, нарываться на проблемы, иногда жизни больше, чем в том, чтобы делать все правильно. Нельзя быть только хорошим, иногда надо побыть плохим, чтобы понять жизнь.

АРТИСТ ДОЛЖЕН БЫТЬ И ЧТЕЦ, И ЖНЕЦ, И НА ДУДЕ ИГРЕЦ

При подготовке к роли вы смотрели советский фильм «Чужой звонок» (1985) Сергея Олейникова?

Да. Он такой необычный феномен. Очень аккуратный, медленный и нежный. Наш сценарий более прямолинейно разговаривает со зрителем. Кстати, в нашем фильме бабушку Наташи играет Елена Сафонова, которая исполнила роль главной героини в прошлой

ДОСЬЕ

Аля Майер (Олеся Красько-Файзиева) родилась 14 августа 2006 года в Москве. Окончила школу экстерном в 2023 году. Обучается во ВГИКе на сценарно-киноведческом факультете в мастерской Зои Кудри. На экранах дебютировала в 2021 году в драме «Элли». Сейчас в ее фильмографии около 10 работ в кино и сериалах, включая: «Телекинез», «Артек. Сквозь столетия» и др.

ПРЕСС-СЛУЖБА «СТУДИИ РОС»

экранизации. Она просто потрясающе, магически красивая женщина.

Как вы относитесь к советскому кинематографу? Есть любимые фильмы?

Я выросла на советском кинематографе! В детстве очень любила «Хроники Нарнии». Потом посмотрела «Неуловимых мстителей», и «Хроники...» отошли на второй план. Еще очень много советских фильмов я пересмотрела, когда готовилась к съемкам в «Телекинезе», где действие происходит в 1970-х. С тех пор обожаю «Три плюс два», «Доживем

до понедельника», «В моей смерти прошу винить Клаву К.», «Сто дней после детства» и другие...

В «Чужом звонке» Наташа мечтает стать художницей. А как у вас с живописью?

С красками не очень. Зато с карандашом и графикой, хочется верить, у меня все довольно неплохо. Художественную школу я не оканчивала. Но при подготовке к фильму мы работали с педагогом. В том числе рисовали с ней портрет Дениса Косикова (актер, исполнивший в фильме главную мужскую роль, Игоря. — «ВМ»), который мог стать игровым. Правда, этого не случилось. Но портрет остался у нас в памяти.

А что насчет музыки? Композиции в фильме исполняют сами или певцы?

В нем звучат и наши с Денисом голоса. Так, мы спели «Герду» Вени Д'ркина. Саундтрек уже есть на музыкальных платформах. Вообще, я не назвала бы себя ни профессиональным художником, ни певцом. Но считаю, что актер должен быть и чтец, и жнец, и на дуде игрец. С детства занималась то на фортепиано, то на гитаре. Даже на арфе знаю как играть, благодаря тому, что она стояла у нас дома, когда мама (актриса Ольга Красько. — «ВМ») готовилась к спектаклю. Эти навыки помогли мне на пробах к «Чужому звонку» — режиссер просила и петь, и на гитаре играть...

О чем вы мечтаете? От чего хотели бы избавиться?

Мечтаю о продолжительном отпуске, желательно на пару месяцев. Чтобы он дал мне вдохновение и жизненную энергию. А избавиться бы хотела от страхов, которых не должно быть в жизни, но они все равно в нее лезут и мешают.

Актриса Аля Майер, исполнившая главную женскую роль школьницы Наташи, на премьере фильма «Чужой звонок» блистала во всей красе

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Вы учитесь во ВГИКе на сценарно-киноведческом отделении по специальности «драматургия» заочно, чтобы иметь возможность сниматься. Почему не пошли учиться на актрису?

Я окончила школу экстерном на год раньше. У меня было время подумать. Когда пришла пора поступать, я по-могала готовиться друзьям. Сама поступала только в одну театральную мастерскую, которую посоветовала мама. Но когда я туда пришла, поняла, что это не мое место, что я не хочу ближайшие четыре года заниматься этим 24 на 7. А профессия сценариста всегда была мне интересна. Там без теории никуда. Во ВГИКе

же набирали курс Зоя Кудря и Александр Бородинский. **Как появился ваш рабочий псевдоним Аля Майер?**

Он возник еще в восемь лет, и сейчас я воспринимаю его как свое второе имя. Тогда я была у мамы на площадке, когда она играла героиню по имени Алевтина, которую звали Алей, в сериале «Московская борзая». Это была молодая девушка, которая дослужилась до майора и приехала в Нижний Новгород командовать отделом. Я так вдохновилась, что уже тогда начала писать свой сценарий, историю про ее детство. Она стала Майер. А потом и я. У нас в школе появился «Детский отдел по борьбе



В фильме «Чужой звонок» про выпускников Аля Майер сыграла мечтающую стать художницей Наташу, а Денис Косиков — увлеченного музыкой Игоря

с бандитизмом». Мы патрулировали коридоры. **Ваши осенние традиции?** Осень мы провожаем 30 ноября двойным праздником — отмечаем день рождения моей мамы и брата. Мне кажется потрясающе прекрасным то, что они родились в один

день. Но я не люблю холода. Поэтому скорее провожаю лето. Мы с подругой выходим на балкон, врубаем любимую песню и прощаемся с жарким сезоном на целый год.

Подготовила ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
vecher@vm.ru

В эту субботу пользователи интернета отметят день рождения смайлика. «Вечерка» выяснила, как эмодзи стали полноценными средствами коммуникации.

Смайлики и стикеры — это очень продуктивные «цифровые дипломаты». Они могут смягчить тон, намекнуть на подтекст, подсказать намерения отправителя. Словом, выполнить множество коммуникативных функций.

За 40 с лишним лет существования смайл, как цифровой инструмент, трансформировался из простой комбинации нескольких символов в готовые графические изображения: анимированные, персонализированные, варианты 3D, рассказывает кандидат филологических наук, эксперт проекта «Флагианы образования» Президентской платформы «Россия — страна возможностей» Марина Якунина.

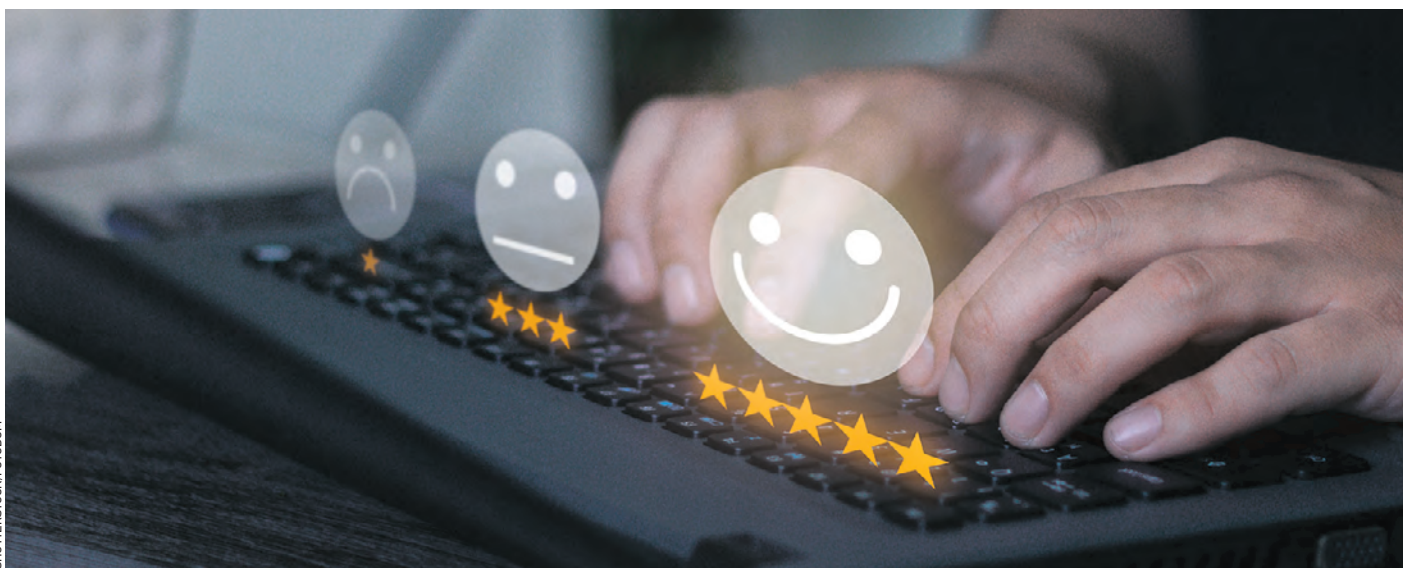
— Однако первые смайлики: скобка и двоеточие, изображающие улыбку или разочарование, не стали цифровой «археологией». Парадокс: есть тенденция возврата к текстовым эмодзи из знаков препинания. Они более уместны в профессиональных чатах, где также есть необходимость компенсировать нехватку невербальных сигналов, — отмечает эксперт.

Использование смайликов также подчеркивает принадлежность к определенной коммуникативной культуре и сигнализирует: мы с собеседником на одной волне.

— Так что сегодня смайл — это часть негласного цифрового этикета. Но важно соблюдать принцип умеренности и целесообразности. Стоит помнить и о том, что «нет ничего такого, что нельзя было бы передать русским словом» (И. С. Тургенев). Так что эмодзи — это хорошо, а верно подобранное слово — лучше! — убеждена Марина Якунина.

Давайте проверим на практике, могут ли смайлики быть хорошим способом передачи информации. Мы зашифровали сюжет семи фильмов в эмодзи. Попробуйте их угадать!

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru



Смайлики могут намекнуть на подтекст или подсказать намерения отправителя



Улыбаюсь во все скобки

Викторина «ВМ»: попробуйте угадать фильмы по смайлам



3954

столько эмодзи насчитывается в стандарте кодирования. Каталог пополняется на 100–200 смайликов ежегодно.

ЕСТЬ ТЕНДЕНЦИЯ ВОЗВРАТА К ТЕКСТОВЫМ ЭМОДЗИ ИЗ ЗНАКОВ ПРЕПИНАНИЯ

КСТАТИ,

первый смайлик — желтую улыбающуюся рожицу — нарисовал американский художник Харви Болл в 1963 году для страховой компании. А компьютерный смайлик из символов :-) 19 сентября 1982 года предложил профессор Скотт Фалман из Университета Карнеги — Меллона для обозначения шуток в переписке.

1. Ирония судьбы
2. Служебный роман
3. Холод
4. Дядя Степа
5. Чебурчик
6. Одиноким
7. Титаник

В ремонте ТОЛЬКО ДЕВУШКИ

Ролики мастера Виктории Романовой набирают тысячи просмотров

В социальных сетях набирают популярность ролики блогера Виктории Романовой. Дело в том, что она выбрала довольно нестандартную для девушки профессию — Виктория работает мастером бытовой техники. «ВМ» пообщалась с героиней.

Когда речь заходит о мастере бытовой техники, в голове сразу всплывает образ — суровый мужчина средних лет в рабочем комбинезоне, резиновых тапках и (возможно) с сигаретой в зубах. И, конечно, сложно представить в этой роли хрупкую молодую девушку.

Виктория Романова ведет свой блог недавно. В роликах она показывает свою «бытовуху»: как разбирает стиральные машинки, меняет им амортизаторы, вставляет подшипники...

В комментариях к роликам Виктории, кстати, другие дамы тоже делятся своей «неженской» работой. Вот девушка прикрепляет фото, на котором ковыряется в щитке, и пишет: «Мужчины мне писали, что это ИИ-фото, когда я отправила его в комменты». Уже другая пользовательница сети рассказывает, что когда-то сама работала «мужем на час». И теперь справится с починкой и сантехники, и элект-



Мастер бытовой техники Виктория Романова работает над починкой стиральной машины

трики, и даже с установкой окон может разобраться. Есть и другие два типа комментариев. Одни спрашивают советов по ремонту их машинки. Другие радуются, что женщины тоже

Я не одна мужем на час работала, камень с души 🙌 позвольте представиться : сантехник , электрик , мастер окон 😊 В день 100 000 могла сделать (а потом месяц за 500-2000 р в день 😊)

Под роликами девушки другие дамы делятся опытом работы в сфере ремонта

идут в мастера: «Я бы обрадовалась, если бы ремонтировать технику мне именно девушка пришла».

— Я начала работать полтора года назад, — рассказывает «Вечерке» Виктория Романова. — Выбрала эту

ФАКТ

Первые стиральные машинки были похожи на массивные деревянные ящики или бочки с ручным рычагом и подвижными внутренними рамами. А в 1860-х годах на конструкцию установили ручные валовые отжималки: мокрое белье пропускали между двумя валиками и крутили ручку, чтобы отжать воду.



Еще одно фото из комментариев под видео Виктории: тут девушка показывает, как работает с электрощитком

КЛИЕНТЫ ПРИХОДЯТ ПО САРАФАННОМУ РАДИО, А ТАКЖЕ ИЗ БЛОГА

профессию из-за гибкого графика и постоянного обучения чему-то новому. Чаще всего клиенты обращаются к девушке по сарафанному радио.

— Когда работа выполнена качественно, людям хочется обратиться к тебе еще раз. Из блога, бывает, тоже приходят, — добавила мастер. Среди клиентов, как отмечает Виктория, больше всего именно девушек. Ведь, к сожалению, иногда мастера мужчины пытаются познакомиться с заказчицами. А еще не всем дамам комфортно находиться один на один с мастером мужского пола. — Бывало, что в моих профессиональных навыках

сомневались. Но стоит показать уверенность в своих действиях, как все сомнения развеиваются, — добавляет Виктория Романова.

Да и работа мастера сегодня правда ценится. В одном из своих видео Виктория рассказывает, как за день ей удалось заработать почти 39 тысяч рублей: девушка починила целых три стиральные машинки.

— Такая работа сейчас ценится куда больше, чем деятельность в интернете. Заработок действительно может быть хорошим при наличии клиентов, — добавила она.

ЕКАТЕРИНА СУВОРОВА
vecher@vm.ru

МОГУТ РОЗУ СКОВАТЬ И СТЕНУ ЗАШПАКЛЕВАТЬ

Многие девушки-мастера прославились благодаря своим блогам в социальных сетях. «Вечерка» вспомнила некоторых из них.

■ **Ольга Шемаханская** по прозвищу Белка (на фото справа) уже много лет работает в кузне. Главная фишка рыжеволосой яркой девушки — ее кованые розы. Также Ольга делает красивые вилки, ложки, ножи, украшения и выполняет другие заказы. В своем блоге девушка рассказывает о ковке, мастер-классах, а также о еще одном

своем увлечении — катании на мотоцикле.

■ Хрупкая девушка с ником **Соня Т** прославилась в сети благодаря серии роликов о ремонте. Последним «хитом» стал «сериял», посвященный ремонту комнаты в челябинской общаге. В видео девушка вместе со своей подругой подручными средствами бюджетно переделывает убитую комнату: снимает старые полы, шпаклюет и грунтует стены, меняет батареи... Такие ролики у Сони набирают миллионы просмотров.



■ А вот пользовательница сети под ником **Zhanna Zachem** из Санкт-Петербурга в своих роликах рассказывает, как устроилась работать маляром. В видео она отмечает плюсы такой деятельности. Например, заработок, коллектив, интересный опыт. А вот минусама девушка назвала не всегда комфортные условия труда и большое количество строительной пыли. А еще у нее есть серия роликов на тему: «Как сделать из зумера маляра». Комментарии под видео мастера добрые. В основном люди отмечают, что теперь им тоже хочется попробовать себя в малярном деле, и хвалят монтаж роликов.

Осенью летучие мыши готовятся к зимовке, ищут новые убежища. Они выбирают крыши домов или чердаки и иногда забираются в квартиры.

Волонтеру группы спасения летучих мышей Юлии Орловой мы позвонили, как раз когда она шла забирать летучую мышь, приехавшую из другого города. Животное в тяжелом состоянии, с переломом. Оперироваться будет именно в Москве, поскольку не во всех городах нашей страны есть подходящие ветврачи. Осень для летучих мышей — сезон проблемный. Именно в это время встают на крыло молодые особи, еще не слишком опытные. Они-то, как правило, и находят неподходящие места для зимовки.

— Они висят на оконных сетках, залетают в квартиры, в подъезды. В такие места забираются, откуда даже взрослая опытная мышь сама не сбежит, — говорит Юлия.

ЖИВОТНЫЕ ЗАЛЕЗАЮТ В ВАЗЫ, ВЕДРА, БАНКИ НА БАЛКОНАХ И АКВАРИУМЫ

Бывает такое, что мыши остаются дома «в заложниках». Люди уезжают осенью в отпуск. Их нет дома две-три недели, естественно, мыши к возвращению хозяев уже истощены до предела. В СМИ сейчас много новостей, связанных с рукокрылыми. Например, летучая мышь ночью проникла в жилье к одной москвичке, забралась в аквариум и там уснула.

— Любые емкости для них крайне опасны: вазы, ведра, банки на балконах, — подчеркивает Орлова. — Самый эпичный случай произошел в одном московском театре. Позвонили сотрудники и сказали, что летучая мышь находится

Летучая мышь нетопыр-карлик в движении во время охоты

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Дайте гостю коробку побольше

Что делать, если к вам залетела летучая мышь

между оконными рамами и достать ее вообще никак нельзя. Такого практически не бывает, поэтому я приехала туда, чтобы убедиться. То было здоровенное, старинное здание. Мне показали намертво забитые рамы. Они не открываются, поэтому было непонятно, как мышь туда попала. В итоге

сотрудники связались с администрацией и попросили разрешения на то, чтобы вырезать кусок стекла. Самое интересное в этой истории то, что и нашли животное, и общались с волонтерами люди, которые участвовали в спектакле «Летучая мышь». В итоге они потом еще почти пол-

ным составом приехали на выпуск этой летучей мыши, которой дали имя Адель.

Собеседница подчеркивает: если летучая мышь залетела к вам в дом, лучше позвонить волонтерам. На каждый случай будет свое решение.

— Например, если мышка все еще летает, значит, надо выключить свет, закрыть двери и открыть окно — дать ей улететь. Если не сильно ее боитесь, лучше проследить за ней: не придется гадать, не осталась ли она все-таки дома.

Летучая мышь залетела и сидит на шторе? Тут действуем иначе: надо взять ее в тряпочку, полотенце или перчатки, посадить в коробку и вечером выпустить. Но перед этим тоже следует связаться с волонтером, сфотографировать мышку, чтобы оценить ее состояние: они иногда бывают слишком истощенными, и тогда им нужна помощь.

Третий вариант: если мышь залетела, вы ее увидели, но она где-то спряталась. У этих существ поиск укрытия — основной инстинкт. Тут все сложнее.

— Найти мышку до вечера будет практически невозможно даже опытному волонтеру. А в сумерках опять же надо открыть окно, выключить свет. Животное через 15–20 минут поймет, что ему уже пора на охоту. Начнет выбираться. Возможно, даже при вас улетит. Хорошо, если вы отследите этот момент.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

погода

Первый снег выпадет не раньше октября

Время бежит с какой-то бешеной скоростью. Первая половина сентября осталась позади, и синоптики уже рассуждают о том, когда будет первый снег.

Ведущий специалист центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец говорит, что снег может пойти во второй половине октября. При этом синоптик уточнил, что устойчивый снежный покров в этом году начнет формироваться в Центральной России не раньше наступления календарной зимы, то есть в декабре.

— Первый снег пойдет уже во второй половине октября, но он тут же будет таять. В ноябре эта история будет учащаться. Снег будет временный, даже если он появится в один-два сантиметра, он тут же будет через определенное время исчезать, — рассказал Тишковец.

Главный специалист информационного агентства «Метеоновости» Татьяна Позднякова подчеркивает, что сейчас климат меняется, и некоторые явления несколько сдвигаются. Но, как правило, временный снежный покров формируется в конце последней пятнадцатки октября.

— А устойчивый — в конце ноября или в последних числах этого месяца. Правда, часто бывает, что он лежит 10–12 дней, а потом тает. В последние годы у нас именно так и происходит. Декабрь становится

КСТАТИ,

любители осенних фотосессий наверняка ждут начала так называемой золотой осени. Обычно этот яркий подсезон начинается ближе к концу сентября, длится с 24 сентября по 14 октября.

все более неустойчивым. Мы часто в последнее время волнуемся, что под Новый год останемся без снега.

Заморозки в столице, по словам Татьяны Поздняковой, обычно бывают в середине сентября.

— Но разброс в датах первых заморозков большой: они могут наблюдаться как в конце августа, так и в конце октября. Бывали годы, когда положительная температура удерживалась практически до последних чисел второго осеннего месяца.

До конца сентября, по прогнозам специалистов, заморозков не будет.

— Никакие модели не показывают такого значительного понижения температуры, — уточняет собеседница. — Температура будет удерживаться положительной, осадков практически не ждем. Если какие-то и выпадут, то только дожди.

Будем надеяться, что и октябрь окажется теплым.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru

НОЧНИЦЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ РЕДКО

■ Самый распространенный вид в Москве и области — двухцветный кожан, поскольку он живет именно в городе, а не в пещерах или в лесу. А реже всего, пожалуй, встречаются ночницы. Они обитают вокруг водоемов. Многие просто не обращают на них внимание. Ее в полете вечером, когда уже темно, не заметишь.

■ Спасать рукокрылых активно помогает Мо-

сковский зоопарк — здесь всегда в наличии лучшие хирурги. Животных оперируют, проводят полную реабилитацию после операции: отслеживать восстановительный процесс врачи предпочитают сами. А вот выкорм детенышей, откармливание истощенных особей волонтеры берут на себя.

■ Юлия Орлова шутит, что летучие мыши часто выбирают окна биофаков институтов. Они как будто знают, куда лететь. Очень часто обращаются к волонтерам за помощью ветеринары и учителя биологии.

Двухцветный кожан обитает во всех районах города, даже в центре



15 ноября 2025 года. Студентка Полина Азовцева попала под снег. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

С виноградом шутки плохи

Почему специалисты советуют отказываться от фруктовых соков

День сока в России отмечают 19 сентября. Многие искренне верят, что стакан утреннего свежевыжатого сока — это абсолютная польза, мощный детокс и заряд витаминов. Нутрициолог Таня Нат рассказала, так ли это на самом деле.

Фреши и пакетированные соки долгое время ассоциировали со здоровым образом жизни. Отказываясь от сладостей, люди годами начинали утро со стакана апельсинового или яблочного нектара. Сегодня же все чаще звучит радикальное мнение: соки — это жидкий сахар и прямой путь к диабету. Где же истина? — Как практикующий нутрициолог я предлагаю разобраться без крайностей, опираясь на науку и здравый смысл, — говорит Таня Нат. — Ассоциация соков со здоровьем зародилась в эпоху, когда маркетинг и медицина делали упор на витаминизацию. Фрукты полезны, значит, сок из них это концентрированная польза, рассуждали производители и потребители.

Когда вы съедаете три апельсина, пищевые волокна замедляют всасывание сахара и дают чувство насыщения. В стакане сока клетчатки нет: остаются чистая фруктоза и вода. Крупные исследования показывают: цельные фрукты защищают обмен веществ, а регулярное употребление соков из-за обилия свободных сахаров повышает риски для углеводного обмена. — Жидкие калории мозг не считает едой, — продолжает эксперт. — Выпив стакан фреша, человек получает скачок инсулина, не чувствует сытости и вскоре снова голоден. Именно поэтому соки из героев правильного питания превратились в глазах современных исследователей в фактор скрытого переедания. Но называть их абсолютным злом тоже перебор.

Переходим на овощи

Бывает ли сок полезным? Да, бывает. Вредными для метаболизма их делают две вещи: высокая концентрация фруктозы и отсутствие



12
граммов сахара на 100 мл продукта содержится в популярном яблочном соке.

сахара, зато много калия, натрия и антиоксидантов, поддерживающих водно-солевой баланс без резких скачков инсулина. Отличный способ получить порцию микроэлементов и хлорофилла без углеводного удара — овощные фреши из огурца, шпината, зелени и сельдерея. Томатный сок содержит мощный антиоксидант ликопин, польза которого для сосудов даже возрастает при отжиме. Компромиссный вариант — зеленые миксы: огурец, зелень и пара долек зеленого яблока для вкуса.

КСТАТИ,

вокруг соков всегда ходило немало заблуждений. Например, миф о «живом» соке, который якобы моментально теряет витамины, если не выпить его за тридцать секунд. На самом деле витамин С и антиоксиданты окисляются не так быстро: напиток в холодильнике за полчаса не превратится в пустышку.

Удар по зубам

А что с покупными соками из пакетов, которые люди считают полезными из-за надписи «без добавления сахара»? На практике такой напиток часто делают методом восстановления из концентрированного пюре: при выпаривании из него удаляют клетчатку, а затем просто разводят водой. На выходе получается тот же сладкий магазинный напиток. Не стоит забывать и про удар по зубной эмали: кислота и концентрированный сахар из соков разъедают зубы не хуже газировки. Поэтому

ТОЛЬКО КАК ДЕСЕРТ



Туристка Евгения Томилина на Манежной площади.
ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

■ Абсолютным лидером по содержанию сахара является **виноградный сок**: он резко поднимает уровень глюкозы и создает колоссальную нагрузку на поджелудочную.

■ **Манговый и банановый нектары** физически сложно выжать в виде чистого фреша, поэтому они представляют собой пюре с водой и сахаром, где гликемический индекс просто зашкаливает.

■ **Концентрированный фруктовый микс** натошак вызывает изжогу и раздражение слизистой желудка.

■ **Чтобы сок приносил пользу**, разбавляйте его чистой водой хотя бы один к одному, чтобы снизить концентрацию сахара. Пейте только как десерт после полноценного приема пищи.

стоматологи рекомендуют после стакана сока прополоскать рот чистой водой. Детям соки стоит давать с особой осторожностью: лучше сильно разбавлять их водой и не превращать в ежедневный напиток. Детский организм еще чувствительнее к скачкам сахара.

НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru

ВЫБОР НУТРИЦИОЛГОВ — ФРЕШИ ИЗ ОГУРЦА, ШПИНАТА И СЕЛЬДЕРЕЯ

Однако наука о питании не стоит на месте. Когда диетологи детально изучили метаболизм свободных сахаров, выяснилась главная проблема: сок лишен клетчатки.

клетчатки. Если убрать сладкую фруктовую базу и оставить овощную, картина меняется. Настоящим хитом современной нутрициологии стал сок стебля сельдерея: в нем минимум

ЕСТЬ И ТАКИЕ

Необычные виды соков встречаются в онлайн-магазинах.

- Например, сок из **рукколы (1)**. Говорят, вкус этого напитка яркий, пряный, поэтому его редко пьют отдельно. Чаще добавляют в зеленые смузи.
- Сок из **квашеных огурцов** пьют после тренировок, в жару и при сильной усталости, когда



нужно быстро вернуть тонус. Соль и кислота запускают обменные процессы и помогают быстрее прийти в себя.

■ Сок из **квашеной капусты** содержит природные пробиотики, которые поддерживают микрофлору кишечника и помогают справиться с вздутием, тяжестью и замедленным перевариванием еды. Его пьют после праздников, после переизбытка и во время восстановления после антибиотиков.

■ Сок из **редиса (3)** острый на вкус. Свои полезные свойства в жидком виде редис не утрачивает, а характерная для него острота усиливается.

■ Сок из **авокадо** — густой, кремовый напиток, который готовят из мякоти авокадо с добавлением других ингредиентов.

■ Сок **лопуха** оказывает мочегонное, антибактериальное действие. На вкус он, правда, горький. Но и употребляют его столовыми ложками.

■ Необычный напиток готовят из **яблочного и свекольного сока (2)**. Легкую бодрящую кислинку ему дарит сок лимона, а мягкое послевкусие — сок имбиря.

■ **Нони (4)** — популярный сегодня, но вызывающий споры фрукт, из которого тоже готовят сок. В сети много информации о его полезных свойствах, однако научно они не подтверждены.



ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
T.EREMENKO@VM.RU



Скорость и опасность — то, что будоражит воображение, порождает напряжение и в конечном итоге позволяет расслабиться. Именно поэтому зрители так любят преследования и погони. Обозреватель «ВМ» Татьяна Еременко предлагает читателям посмотреть новый триллер, который разбудит дремлющие эмоции.

Одна жизнь на двоих

Завтра на большие экраны выходит остросюжетный комедийный экшен-триллер «Курьер» Скотта Во.

Главный герой Хэнк Мэлоун (Алан Ричсон) — бывший военный, уже год как анонимный алкоголик, нынешний элитный курьер для не самых простых

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

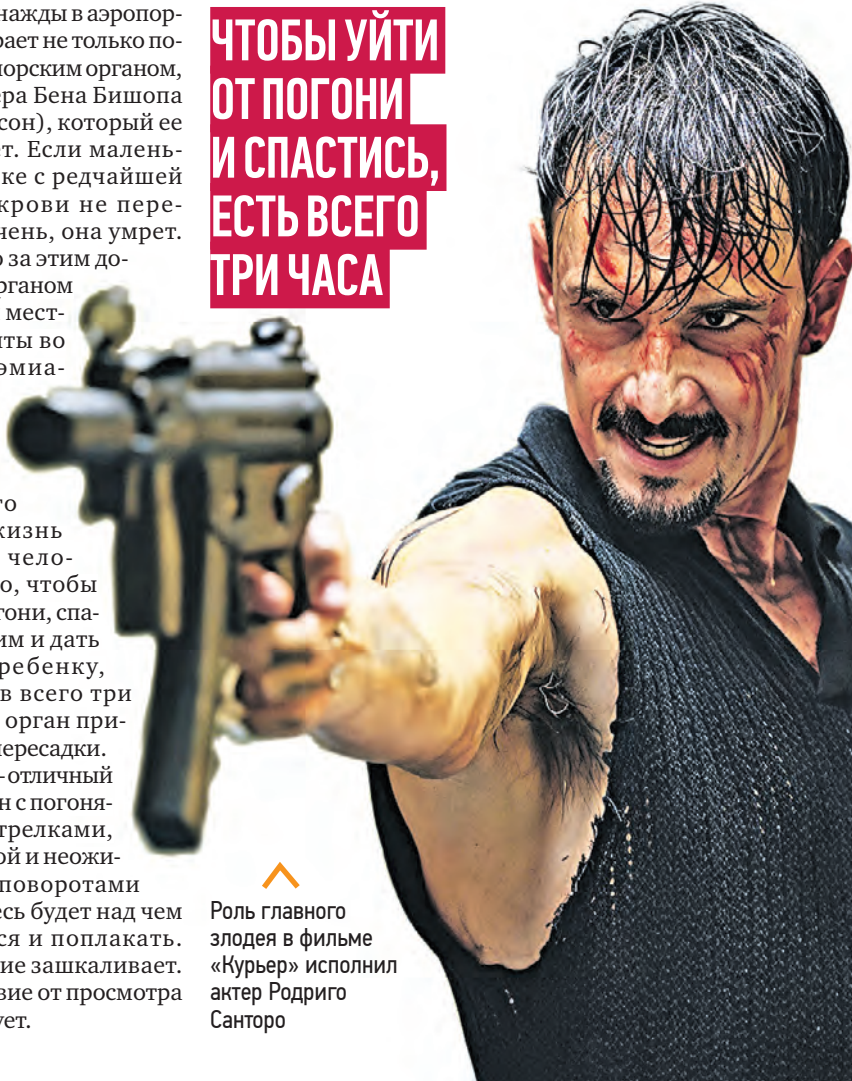
АЛАН РИЧСОН
АКТЕР



Когда мне впервые рассказали завязку фильма, она показалаась довольно необычной: курьер должен доставить донорский орган через весь город. Но сценарий оказался гораздо глубже, чем можно было ожидать. Меня поразило, через что герои готовы пройти ради спасения маленькой девочки.

грузов. Однажды в аэропорту он забирает не только посылку с донорским органом, но и курьера Бена Бишопа (Оуэн Уилсон), который ее доставляет. Если маленькой девочке с редчайшей группой крови не пересадить печень, она умрет. Вот только за этим донорским органом охотятся и местные бандиты во главе с Дэмианом Сальдиваром (Родриго Санторо), у которого на кону жизнь близкого человека. На то, чтобы уйти от погони, спастись самим и дать будущее ребенку, у курьеров всего три часа, пока орган пригоден для пересадки. Это кино — отличный аттракцион с погонями, перестрелками, рукопашной и неожиданными поворотами в боях. Здесь будет над чем посмеяться и поплакать. Напряжение зашкаливает. Удовольствие от просмотра присутствует.

**ЧТОБЫ УЙТИ
ОТ ПОГОНИ
И СПАСТИСЬ,
ЕСТЬ ВСЕГО
ТРИ ЧАСА**



Роль главного злодея в фильме «Курьер» исполнил актер Родриго Санторо

СЕЙЧАС НА ЭКРАНАХ



АТМОСФЕРА КИНО. «СТУДИЯ ТРИТЗ» НИКИТЫ МИХАЛКОВА, «ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП», ТЕЛЕКАНАЛ «РОССИЯ»

Актриса Адрия Архона в ленте «Натиск» исполнила роль Селесты, которая защищает дочь от суперсолдат

Как Иван в сказку попал

2026. Реж. Алексей Нужный

Иван Добрынин не любит русские сказки, предпочитая им комиксы. Но однажды он попадает в сказочный мир, который нужно спасти от забвения.

Мой Север

2025. Реж. Юлия Крылова

Саамский бог Мяндаш и богиня смерти Ябме уже тысячу лет играют жизнями людей. Сейчас на кону судьба инженера Виктора. Ему нужно спасти дочь, остановить тьму и доказать, что человек может выиграть.

Сумерки

2008. Реж. Кэтрин Хардвик

В повторный прокат выходит первая часть знаменитой саги про вампиров и оборотней. Сможет ли школьница Белла выжить рядом с вампиром Эдвардом? Сага Стефани Майер получила массу почитателей и критиков.

Натиск

2026. Реж. Адам Вингард

Селеста была военным, а теперь живет с дочкой на краю мира. Вот только с секретной базы сбегает несколько суперсолдат. И теперь женщине предстоит вспомнить боевые навыки, чтобы дать им отпор.



В фильме «Как Иван в сказку попал» сыграли юные артисты Санта Нужная и Мирон Проворов

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

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

Юридические услуги

Профессиональные ЮРИСТЫ
Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?

Срочная защита. Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.
Бесплатная консультация
Телефон **8 (495) 147-07-03**

● Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42

- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Адвокат. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30

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
ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ
● Замена замков. Т. 8 (906) 797-87-01

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

Искусство и коллекционирование

- 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
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ
старинной книги 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: грампластинки, 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

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

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

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

- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33

Работа и образование

- Гардеробщики в медучреждения. Т. 8 (926) 505-05-50, 8 (925) 936-21-17
- Раздача газет «Метро». С 7-11 утра от 700 р. Т. 8 (495) 190-71-07
- Требуется консьержка метро Профсоюзная. Т. 8 (916) 248-69-64

Товары и услуги

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

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

ДАТА

Один эпизод из жизни метростроевцев

Памятная диорама, посвященная труду метростроителей, открылась в стене подземного перехода между станциями «Народное Ополчение» Рублево-Архангельской и Большой кольцевой линий.

В основу композиции лег реальный эпизод создания радиуса — проходка тоннеля от «Народного Ополчения» до «Бульвара Генерала Карбышева» с помощью щита «Натали». На диора-

ме этот процесс запечатлен во всех деталях.

— В одном пространстве увековечен и подвиг героев народного ополчения, и тяжелый труд тех, кто ежедневно строит самое красивое метро в мире, — отметила первый заместитель начальника управления координации деятельности Комплекса градостроительной политики и строительства Москвы Мария Дерунова.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru

На диораме запечатлен подземный забой в разгар проходки: гигантский щит, кольца обделки тоннеля и бригада проходчиков за работой



ПРЕСС-СЛУЖБА КОМПЛЕКСА ГРАДОСТРОИТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ И СТРОИТЕЛЬСТВА ГОРОДА МОСКВЫ

СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

на sudoku,
опубликованные
10 сентября

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

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

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

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

«ВМ» запустила рубрику «Опорный пункт защиты русского языка». Заметили случаи искажения «великого и могучего»? Пишите нам!

Хитрости прячутся в деталях

Сегодня на вопросы нашего читателя отвечает филолог Марина Клепацкая (на фото).

Здравствуй, у меня накопилась целая подборка вопросов.

1. Насколько корректно употреблять слово «единственный» во множественном числе? Готовясь к ЕГЭ по биологии, встречал фразу: «Тутовый шелкопряд и медоносная пчела — единственные в мире одомашненные насекомые». Ведь «единственный» образовано от слова «один»...

2. Можно ли говорить «мелкая морось» или «редкая морось», ведь морось и означает вид осадков в виде мелких капель?

Ваш читатель Андрей

В письме Андрея был еще один вопрос — очень интересный, если коротко, он о том, почему, например, один мыс назван «мыс Челюскин», а другой — «мыс Меншикова», то есть в одном случае фамилия изменяется по падежам, а в другом — нет. Ответ получился очень длинным, и вы прочтете его в следующем выпуске «ОП». С остальными вопросами разберемся по порядку.

■ Слово «единственный» обычно употребляется в форме единственного числа, так как его значение связано с понятием единичности, исключительности. Форма множественного числа, согласно толковому словарю С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой, возможна в значении «только эти, только данные, исключительные в своем



Осень — время мороси. Но пока у нас стоит хорошая погода, так что нет поводов для грусти

роде», относится к нескольким предметам или лицам, составляющим ограниченный круг или обладающим одинаковым уникальным признаком. Например: «Единственные свидетели преступления». В некоторых случаях форма «единственные» может использоваться в переносном или стилистическом ключе: например, в поэзии для создания особого художественного образа. Так у Б. Пастернака в стихотворении «Единственные дни» (1959) лирический герой называет дни зимнего солнцестояния

«единственными», хотя они повторяются.

■ В русском языке слово «морось» обозначает очень мелкий, медленно падающий дождь с каплями диаметром менее 0,5 мм. Поэтому сочетание «мелкая морось» является, в общем, корректным и используется для подчеркивания именно этого качества — мельчайшего размера капель. «Редкая морось» встречается в разговорной речи, но характеризует не размер капель, а интенсив-

ность и частоту выпадения осадков. С точки зрения литературной нормы и метеорологической терминологии предпочтительнее использовать выражение «мелкая морось», если речь идет о характеристике самого дождя. Но некоторым лингвистам и филологам кажется, что это все же речевая избыточность. Да и мы склоняемся к тому же. Так что можем говорить просто «морось», и этого будет достаточно!

■ Теперь по поводу слова «край». Оно имеет несколько значений: «на краю» — наиболее удаленная от центра часть чего-либо, граница, окраина: «Дом на краю деревни». А еще «край» обозначает крупную административно-

территориальную единицу, обычно имеющую в составе автономную область: «Он живет в Хабаровском крае». В выражении «На краю деревни» используется предлог «на» плюс предложный падеж («на чем?»). В предложном падеже у существительных мужского рода 2-го склонения (как «край») в ряде случаев появляется окончание -у(-ю) — это распространенная разговорная и литературная форма: на берегу, на носу, на краю. Форма «на крае» возможна, но звучит «книжнее» и употребляется реже. В выражении «В Хабаровском крае» используется предлог «в» плюс предложный падеж. Для названий регионов закрепилась норма с окончанием -е: в крае, в городе. Эта форма воспринимается как стандартная для официального и нейтрального стиля.

Записала
ОЛЬГА КУЗЬМИНА
vecher@vm.ru

Ждем ваших писем
с пометкой
«Опорный пункт»

VECHER@VM.RU



Шелкопряд спровоцировал
целое языковое исследование



**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**

Такси в аэропорт не по цене самолёта

drivee



РЕКЛАМА

Drivee — сервис для заказа услуг перевозки пассажиров и багажа. Не является перевозчиком. Услуги оказываются партнёрами. 0+

Чемоданы, питомцы и ночные рейсы. Шесть историй из такси по дороге в аэропорт

drivee

Лето подарило нам не только тепло и солнце, но и добрые воспоминания об отпуске. Оно закончилось, а бархатный сезон снова шепчет и зовет в дорогу.

Мы собрали шесть ситуаций, которых лучше избегать, чтобы не испортить себе впечатления от поездки ни в самом ее начале, ни в конце.

ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ

Долгожданный отпуск у моря, чемоданы собраны, маршруты построены. Рейс ночной, и кажется, что весь день еще впереди. Путешественники вызвали такси и приехали в аэропорт к 22:30, уверенные, что до вылета почти два часа. Все правильно, только вот приехали они ровно на сутки позже. Если рейс назначен на 00:25 2 августа, приезжать в аэропорт нужно вечером 1 августа. Обидно, но такое случается довольно часто. В итоге пришлось купить новые билеты, провести в аэропорту куда больше времени и перестроить планы.



Совет: Если вылет назначен вскоре после полуночи, внимательно проверяйте дату и время в билетах. Ночные рейсы после 00:00 относятся к новым суткам, поэтому выезжайте в аэропорт вечером накануне. Поздним вечером может быть чуть меньше машин, а поездка, наоборот, стоит чуть больше, но в Drivee вы сами предлагаете цену и выбираете среди откликнувшихся водителей.

НЕГАБАРИТНЫЙ СЮРПРИЗ

Отпуск на Кавказе удался, никто не потерялся и обошлось без травм, все получили удовольствие и свою дозу экстрима. С собой взяли все, что нужно для комфортной жизни в горах, и даже чуть больше. И привезли это обратно, не считая съестных запасов, конечно. Время позднее, решили доехать до дома на одном такси, благо жили рядом. Но в обычный

седан четыре человека с огромными рюкзаками и снаряжением просто не поместились. Пришлось отменять заказ и терять время на поиск машины побольше.



Совет: Вы сами определяете детали поездки, поэтому, если везете крупногабаритные вещи или больше двух больших чемоданов, обязательно напишите об этом в комментарии к заказу. Так на ваше предложение откликнутся водители на подходящих машинах. В Drivee водитель заранее видит маршрут и детали заказа и сам решает, подходит ли он ему.

НЕ ТОТ АЭРОПОРТ

Пассажир спешно собирался в командировку, оформлял заказ на ходу, ввел слово «аэропорт» и выбрал первый вариант, не перепроверив адрес. Уже в дороге выяснилось, что водитель везет его в Домодедово, хотя вылет был из Шереметьево. Водителю пришлось срочно менять маршрут. Но аэропорты находятся по разные стороны от Москвы, да и пробки сыграли свою роль, поэтому в итоге пассажир опоздал на рейс, и ему пришлось покупать новый билет.



Совет: Вводите точное название аэропорта и терминал вручную, а перед подтверждением заказа проверьте конечный адрес.

ЗАБЫТЫЙ ЧЕМОДАН

Раннее утро. Пассажирка после долгого ночного перелета расплатилась с водителем и поднялась домой. Она настолько устала, что забыла про чемодан в багажнике ихватила его

только вечером. Сначала подумала, что оставила его в аэропорту, а потом вспомнила, что водитель убрал багаж в багажник. Пока связалась со службой поддержки, пока нашли водителя, который уже отдыхал, прошло много времени. К счастью, чемодан нашелся и вернулся к хозяйке, благополучно покатавшись в багажнике.



Совет: Если вы случайно оставили вещи в машине, сразу обращайтесь в службу поддержки. Но лучше сразу возьмите за правило проверять салон и багажник, когда выходите из машины. Кстати, в Drivee поддержка работает круглосуточно.

БЕЗ КРЕСЛА НЕТ ПОЕЗДКИ

Поездка с маленьким ребенком и так требует внимания. Но иногда пассажиры забывают об одной важной детали, которая может стоить всего отпуска. Семья заказала поездку в аэропорт, не написав в комментарии, что среди пассажиров будет ребенок до семи лет. Такого пассажира по правилам можно везти только в детском кресле. Водитель, разумеется, отказался везти малыша без специального удерживающего устройства, ведь это не только небезопасно, но и запрещено законом. Пока родители искали и ждали другую машину, они потеряли много времени и едва успели на рейс.



Совет: Если едете с ребенком, расскажите об этом и его возрасте в комментариях к заказу. Не у каждого во-

дителя с собой есть детское кресло, а без него ехать нельзя.

НЕУЧТЕННЫЙ ПАССАЖИР

Авиакомпании все чаще смягчают требования к перевозке животных, и все чаще люди берут питомцев с собой в путешествие. Документы к полету, как правило, готовы, а вот с дорогой до аэропорта иногда бывают сложности. Обычно потому, что пассажир не предупредил о питомце.

У водителя, который откликнулся на подобный заказ, оказалась сильная аллергия на собак. Водитель с трудом дышал, какая уж тут поездка. Разумеется, пассажиру пришлось вызывать и ждать другую машину, а в дороге еще и поволноваться, потому что регистрация и досмотр в аэропорту при наличии домашнего любимца занимает больше времени, чем обычно.



Совет: Обязательно указывайте в комментариях к заказу, что в поездке будет животное, и какое именно оно будет. Дело не только в аллергии. Автомобиль может быть просто не приспособлен для их перевозки.

Большинства таких ситуаций можно избежать еще до начала поездки, если указать важные детали заказа. В Drivee пользователи напрямую договариваются обо всех нюансах, в том числе и о цене. В приложении пассажир предлагает цену, по которой готов уехать, а водитель принимает предложение или называет свою стоимость. Пользователь может выбрать водителя по рейтингу, марке автомобиля и оценкам других пассажиров. Водители заранее видят конечную точку и сами решают, брать ли заказ. Так же устроены междугородние поездки.

В Drivee технология помогает людям заранее обсудить то, что для них важно. Пассажир знает, с кем и за сколько поедет, а водитель заранее знает маршрут и детали поездки. Так дорога начинается не с неожиданностей, а с договоренности.

РЕКЛАМА



Drivee — поездки по твоим правилам

Приложение доступно для скачивания в RuStore, App Store, Google Play, AppGallery

Drivee — сервис для заказа услуг перевозки пассажиров и багажа. Не является перевозчиком. Услуги оказываются партнерами. 0+

