

## МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»



### СТОЛИЧНЫЕ УЧЕНЫЕ УЗНАЛИ, КАК СОЦСЕТИ МЕНЯЮТ МОЗГ с. 14

21 января 2025 года № 5 (1705)

## ВТОРНИК

# А ну-ка, девочки

Песня российских школьниц Светы Чертищевой и Маши Янковской внезапно стала популярна во всем мире! Она вошла в топ престижного международного рейтинга. «МВ» раскрыла секрет успеха юных певиц

с. 11



Дуэт юных певиц, покоровших весь мир: 11-летняя Светлана Чертищева (слева), выступающая под псевдонимом Бетси, и 12-летняя Мария Янковская — постоянная участница всевозможных настигов и шоу талантов

”



Мэр Москвы  
**СЕРГЕЙ  
СОБЯНИН**

Зима в Москве — время для катания на коньках, прогулок и, разумеется, дружеских посиделок в кафе. Тем более что в прошлом году мы разрешили продолжать работу летних веранд и в зимнее время. В прошедшие каникулы многие заведения предлагали специальное новогоднее меню. Более 500 ресторанов и кафе присоединились к городскому проекту «Новогодний московский завтрак».

**Погода**

—3

—3

Завтра в столицу придут временные заморозки, возможен небольшой снег. Но уже в конце недели вновь потеплеет с. 3

## Деньги

### Программист за бортом

Утверждение, что за айтишниками — наше будущее, — перестало быть актуальным. По итогам прошлого года число вакансий в сфере информационных технологий сократилось на 15–18 процентов. «МВ» выяснила, какие специальности сейчас нужны на рынке труда с. 6

### Брусничная вода, выручай

Пять советов, как избавиться от последствий для здоровья после праздников с. 13



## Политика

### ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ ТРАМПА

Вчера Дональд Трамп (на фото внизу) вступил в должность президента США. Во время своей инаугурации он сообщил о важных переменах, которые должны произойти в ближайшие годы. «МВ» узнала, как прошла церемония, и собрала самые значимые заявления главы Америки с. 4



2 ВРЕМЯ ПИК

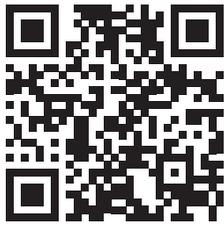
# Привези мне удачу, метро

## Какие необычные сувениры предлагают в подземке

В сувенирных магазинах метро появилась коллекция магнитов в виде поездов. «МВ» узнала, какие еще сувениры можно купить в память о метрополитене.

СОЦСЕТИ

Читайте нас в TELEGRAM



Заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов рассказал, что в наборах магнитов есть самые современные вагоны метро «Москва-2024». Кроме того, в них можно найти классические модели Е и А и более

разделены на два набора стоимостью по 450 рублей. Для тех же, кто хочет украсить поездами свою одежду или сумку, выпускается серия значков. На выбор — четыре металлических значка с разными поездами на фоне уникальных столичных зданий. Цена — 300 рублей.

**Значок, посвященный московскому транспорту, можно носить на одежде или любимом рюкзаке**

современные «Яуза», «Нормерной», «Ока» и «Русич». И одни из самых современных «Москва» и «Москва-2020». Все эти модели

За 400 рублей можно купить себе коллекционный

10

лет исполнилось стойкам «Живое общение». Этот сервис и теперь продолжает постоянно развиваться.



Сергей Нисельев/Агентство городских новостей Москва

золотой жетон. Они бывают самые разные — с поездами метро, как, например, жетон, выпущенный к 88-летию столичного метрополитена. Или с достопримечательностями, например с Царь-колоколом. Или же с разными станциями метро.

Порадовать себя можно и уникальными сборными объемными моделями поездов «Москва» и «Москва-2020». Стоит такой сувенир 850 рублей.

— Купить новые магниты можно на стойках «Живое общение», во флагманских магазинах на станциях «Маяковская» и «Трубная»,



На информационных стойках «Живое общение» в московском метро пассажиру всегда помогут

в интернет-магазине метро и на маркетплейсах: Яндекс.Маркет, ОЗОН и Вайлдерберрис, — рассказали в Департаменте транспорта Москвы.

Там же можно найти и другую интересную продукцию, связанную со столичным транспортом. Вплоть до футболок, шаперов или бумажных схем метро.

Некоторые из напечатанных на магнитах поезда уже не встретишь в метро

ФЕДОР КРЫЛОВ  
vecher@vm.ru



Тем временем

Современных поездов метро стало почти на 20 процентов больше за последние пять лет. Новые поезда дополнили парки сразу 10 линий метро. На некоторых линиях полностью заменили устаревший подвижной состав. Другие линии укомплектовали современными составами к открытию новых станций.

кстати,

сувенирные витрины впервые появились на стойках «Живое общение» Московского метрополитена в декабре 2016 года, а в 2017 году флагманские магазины сувенирной продукции метрополитена открылись на станциях «Маяковская» и «Трубная».

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

карты «Тройка» с различным дизайном являются предметом коллекционирования. Цена на редкие экземпляры может достигать десятков тысяч рублей.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2  
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий  
Шеф-редактор Анна Баллок Редакционный совет Александр Шарнауд (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапатта (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)

VM.RU

Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru  
Рекламная служба E-mail: reklama@vm.ru  
Тираж 500 000 экз. Отпечатано: АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5в.  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года.  
Срок сдачи номера в печать 21.01.2025, 12:30. Дата выхода в свет 21.01.2025, № 5 (1705).

Средняя аудитория одного номера — 532 600 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, март — июль 2024)

АФИША

## Выставку посвятили фильму

Дептранс открыл новую экспозицию в метро вместе с создателями фильма «Злой город».

Лента посвящена обороне Козельска от войск Золотой Орды в 1238 году. Заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов рассказал, что на станции «Воробьевы горы» пассажиры могут увидеть костюмы главных

героев картины и узнать историю их создания.

— Премьера фильма состоится 30 января, а выставка проработает до 3 февраля. Кстати, это первая выставка в метро в 2025 году, — отметили в пресс-службе столичного Департамента транспорта. Подобные выставки регулярно проходят на различных станциях столичного метрополитена. Например, в переходах на некоторых станциях можно встретить фотовыставки. Следите за анонсами на официальных ресурсах Департамента транспорта.

ФЕДОР КРЫЛОВ  
vecher@vm.ru



19 января. Открытие выставки костюмов главных героев фильма «Злой город» на станции «Воробьевы горы»

Василия Кузьминой/Агентство городских новостей Москва

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин посетил столичную школу № 1566 и осмотрел ход ее модернизации по программе «Моя школа».

# Школу ждет большая перемена

## Сергей Собянин осмотрел ход модернизации учебного заведения

Марьинскую школу № 1566 обновят к началу нового учебного года. Сейчас там ведется масштабная реконструкция.

— Школа № 1566 — одна из лучших в городе, хорошие результаты показывает на олимпиадах, и качество выпускников очень неплохое. Но материальная база школы, наверное, не самая лучшая. Многие школы не реконструировались по 50, по 30 лет. Поэтому приняли решение три здания школы пустить под реконструкцию, реновацию, сделать их современными, отвечающими последним требованиям, — сказал мэр, осматривая корпус образовательного учреждения. В своем телеграм-канале он добавил, что здание на Люблинской улице было построено три десятилетия назад. По городской программе «Моя школа» строители модернизируют все внутри и снаружи, также будет закуплено новое оборудование.

**Будет закуплено новое оборудование и мебель**



20 января. Директор школы № 1566 памяти Героев Сталинградской битвы Татьяна Смирнова и мэр Москвы Сергей Собянин во время посещения здания образовательного учреждения

для проведения соревнований по робототехнике, 3D-моделированию, программированию и другим дисциплинам. Ана пришкольной территории создадут площадки для игр с мячом, воркаута.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА  
vecher@vm.ru

### ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Сергей Собянин вчера в своем блоге также рассказал, что на конкурс на лучшее зимнее оформление среди заведений общепита в этом году поступило порядка 2000 заявок. Победителя объявит конкурсная комиссия до 28 февраля. Также будет создан народный рейтинг самых красиво украшенных заведений столицы.

### ПОГОДА

## В выходные зима снова отлучится

■ **Погода продолжает удивлять. И эта неделя, несмотря на отчаянные попытки температуры упасть до нормальных значений, окажется очень теплой. Особенно «жаркими», как утверждают синоптики, будут выходные.**

Интересно, что на Крещение, 19 января, в столице совсем не было снега. Впро-

чем, это не уникальный случай. Такое бывало и ранее. В XXI веке, с его рекордными темпами потепления, это уже становится нормой. — Совсем не было снега в Москве в 2005, 2007 и 2020 годах. Причем в 2007 году бесснежный период длился с 3 по 20 января, а в 2020 году снег сошел, как и в текущем месяце, как раз под Крещение. Но во все указанные годы в конце января снежный покров вновь восстанавливался, — говорит главный специалист информационного агентства «Метеоновости» Татьяна Позднякова. Вполне вероятно, что так будет и теперь. В первой по-



ловине этой недели погода изменится. Сейчас антициклон обеспечивает в регионе погоду без осадков.

Температура в среду успеет понизиться почти до нормальных значений, по области местами будет ниже -10.

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

**Олег, ЮЗАО:**

*Мы купили квартиру в ЖСК и два парковочных места в ГСК. Несмотря на готовность здания и признаки заселения, нам не выдают ключи, ссылаясь на отсутствие заключительного акта. Что делать?*

### Квартира еще не ваша

Подобные ситуации встречаются достаточно часто. На сегодняшний день вы не являетесь собственником ни квартиры в строящемся доме жилищно-строительного кооператива (ЖСК), ни парковочных мест в гаражно-строительном кооперативе (ГСК). В настоящее время вы являетесь собственником пая — денежной суммы, внесенной на счет этих кооперативов. Сначала здание должен принять в эксплуатацию стройнадзор, и только после этого вы сможете требовать ключи от квартиры и гаражных боксов. Поэтому обращение хоть в суд, хоть в прокуратуру бесперспективно. Очень часто жители жалуются: «В моей квартире гастарбайтеры готовят еду, в комнатах стоят мешки с цементом, ведра с красками и т.п.» Ответ будет один: пока идет стройка, вы не можете получить квартиру и бокс, и там могут находиться краска, ведра и другие строительные материалы.

Хочется обратить внимание еще на один аспект. Человек приходит и говорит: «Моя квартира 275-я — это седьмой этаж, слева от лифта», — а когда дом сдан

в эксплуатацию, выясняется, что ваша квартира не на седьмом этаже и не слева от лифта, а на восьмом этаже справа от лифта. При заключении договора вам следовало обратить особое внимание на ключевую строку, которая является причиной

### НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

**ЛЕОНИД ОЛЬШАНСКИЙ**  
Почетный адвокат России



всех коллизий: «Жилищно-строительный и гаражно-строительный кооперативы обязуются предоставить квартиру и гараж только после сдачи объекта в эксплуатацию», — что аналогично ситуации в дачных поселках, где предоставление дачного домика также привязано к сдаче объекта. Поэтому сегодня говорить о том, что в вашей квартире что-то делается или она незаконно используется, невозможно. В любом случае необходимо дождаться сдачи объекта в эксплуатацию и принять участие в жеребьевке.

16 января. Администратор одного из столичных магазинов Екатерина Беляева перед прогулкой по центру Москвы этой зимой берет с собой зонтик. Фото: Пелагия Замятина

пература начнет повышаться, и к выходным начнется оттепель.

В четверг, 23 января, будет облачно. Ночью ожидается небольшой снег, температура довольно низкая: -6...-4 градуса. Днем похожая ситуация: также небольшой снег, -3...-1 градус. Синоптики советуют передвигаться по городу осторожнее из-за гололедицы.

В пятницу, 24 января, облачно, местами небольшие осадки, ночью -6...-1, днем -4...+1.

В субботу, 25 января, облачно, небольшие осадки, ночью -5...0, днем -2...+3.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ  
vecher@vm.ru



20 января. Трамп держит подписанный им указ во время инаугурации

# Трамп меняет традиции

## Чем запомнилась инаугурация главы США

Вчера Дональд Трамп вступил в должность президента США. Во время своей инаугурации он сообщил о переменах, которые должны произойти в ближайшие годы. «МВ» собрала самые важные подробности о церемонии.

Инаугурация проходила не на ступенях Капитолия, как принято в США, а в ротонде. Официальная причина — ненастная погода. Слова присяги Трамп произнес рядом с семейной Библией и Библией Авраама Линкольна, 16-го президента США. Однако руку на книгу, как того требует традиция, он не положил. Вопреки негласному правилу Трамп пригласил на церемонию лидеров многих стран.

— Перенос инаугурации Трампа в помещение обусловлен требованиями безопасности, — считает политолог

Евгений Мезенцев. — Подозреваю, что заказ на него никто не отменял. В Трампа стреляли дважды и один раз даже попали в ухо, могли стрелять еще раз. Обратите внимание: даже церемонии в помещении охраняли 7800 солдат. Это две армейские бригады! Что касается пренебрежения другими традициями, то Трамп привык вести себя как панк от политики.

### Зеленского не позвали

С приглашенными тоже вышел скандал. Во-первых, Трамп не позвал на церемонию Кира Стармера — премьера Великобритании, главного внешнеполитического союзника США.

— Стармер — лейборист, то есть идеологический враг Трампа. Его не только не позвали, но и начали перед инаугурацией травить — беспрецедентный случай, —

**Американский лидер до сих пор не исключает нового покушения**

## САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

- Золотой век Америки начинается прямо сейчас.
- Направлю войска на южную границу с Мексикой, чтобы отразить катастрофическое вторжение мигрантов в США.
- Верну контроль над Панамским каналом.
- В США будут признавать два гендера, мужской и женский. А положение в обществе будет определяться заслугами.
- Создам самую сильную в мире армию. Но военный успех США будет измеряться не только победами в битвах, но и войнами, которых удалось избежать.
- Мы будем двигаться по нашему предначертанному судьбой пути к звездам, отправляя американских астронавтов, чтобы установить звездно-полосатый флаг на Марсе.

рассказывает Евгений Мезенцев.

Второй скандал — Трамп позвал лидера Китая Си Цзиньпина, своего главного внешнеполитического соперника. Но Си не приехал.

Третье: Трамп не позвал лидера Украины Зеленского.

— Больше того: команда Трампа орга-

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АЛЕКСАНДР ДУГИН  
Философ

Инаугурация показала, что теперь мы имеем дело не с одним коллективным Западом, а с двумя. С одной стороны — Трамп и Америка, которая за него проголосовала, с другой — «глубинное американское государство», которое его допустило до власти. Это беспрецедентно. Трамп пытается снести либералов: как у себя в США, где их позиции все равно сильны, так и в Европе.

низовала слив в прессу, что Зеленский трижды просился на инаугурацию, но его все равно не позвали, — рассказывает Мезенцев. — Трамп дополнительно унижил украинского президента: сказал, что тот может прилетать без приглашения. Это значит, что он будет просто стоять в толпе народа у Белого дома, а внутрь его не пустят. Бывший президент Грузии Михаил Саакашвили, кстати, в свое время так и сделал — не постеснялся. Никого из России на инаугурации не было. — Возможно, поэтому Си и не полетел: продемонстрировал, что не ловит подтекст «с барского стола» и не хочет дружить с США против России, — пояснил политолог.

### Только свои

На инаугурацию Трамп пригласил единомышленников. Приглашения на церемонию получили президент Аргентины Хавьер Милей, премьер-министр Италии Джорджа Мелони, президент Эквадора Даниэль Нобоа, президент Сальвадора Найиб Букеле. Также на церемонию пригласили сопредседателя партии «Альтернатива для Германии» Алис Вайдель, но вместо нее в Вашингтон приехал ее коллега Тино Хрупалла. Глава Еврокомиссии Урсула фон дер Ляйен не присутствовала из-за болезни, хотя в СМИ уверяли, что приглашения она и не получала.

НИКИТА МИРОНОВ  
vetcher@vm.ru

# Русский орел мух не ловит

«Катеринушка, друг мой, здравствуй! Объявляем вам, коим образом всемогущий Господь Бог Россию прославить изволил, ибо, по многодарованным победам на земли, ныне и на море венчати благоволил; ибо сего месяца в 27 день шведского шаутбенахта Нилсона Эреншелта с одним фрегатом и шестью галерами и двумя шхерботами по многом и зело жестоком огню у Ангута близ урочища Рилакс Фиен взяли». Так наш великий прорубатель окна в Европу император Петр I описал в письме супруге викторию при Гангуте.

С тех достославных времен мы ежегодно отмечаем 9 августа День воинской славы России. В 1714 году русский флот под командованием Петра I одержал первую в отечественной истории большую победу на море — над сильной шведской эскадрой

у мыса Гангут. Враги тогда заблокировали фарватер, пытаясь не выпустить наши галеры, фрегаты и скампа-веи из Финского залива на просторы Балтики, но русские прорвались там, где их не ждали, — вдоль берега. Нам вообще бесполезно перекрывать путь, все равно прорвемся.

Историю надо вспоминать почаще — она имеет свойство повторяться. Вот и сейчас России пытаются перекрывать фарватеры на Балтике. Якобы мы, зловредные русские, ни с того ни с сего начали рвать подводные кабели, связывающие прибалтийские страны НАТО — Польшу, Эстонию, Финляндию, Латвию, Данию, Германию, Литву, Швецию. То ли делать нам больше нечего, как только пакостить по-мелкому. То ли мстить мы (спустя три года!) начали за взорванные «Северные потоки» всем подряд — кто под руку, вернее под якорь, попадет. Чушь, конечно, полная. Даже американская The Washington Post (в связи со сменой власти в США СМИ там перестали дудеть в одну дуду) уже написала, что западные спецслужбы не нашли доказательств причастности России к повреждению подводных кабелей

на дне Балтийского моря. Как указывает издание, совместное расследование американской и ряда европейских разведок не выявило признаков того, что коммерческие суда, подозреваемые в протаскивании якорей по морскому дну, делали это намеренно или по указанию Москвы. Но, невзирая ни на что, военные корабли НАТО уже приступили к патрулированию Балтийского моря в рамках миссии Baltic Sentry («Балтийский часовой»). Якобы для повышения осведомленности о наших злобных кознях...

## НАДО ПОНИМАТЬ

АЛЕКСАНДР ХОХЛОВ  
Обозреватель



Заявления о причастности Москвы к повреждению кабелей в Балтийском море нацелены на то, чтобы препятствовать экспорту российской нефти, создать предпосылки для введения произвольных ограничений международного судоходства, заявила на днях официальный представитель МИД РФ Мария Захарова. Дипломат отметила также, что Североатлантический альянс воспользовался ситуацией для наращивания военного присутствия на Балтике.

...Флагман разбитого в сражении при Гангуте вражеского флота прам (парусно-гребной корабль) Elefant (слон) Петр I повелел перегнать в Санкт-Петербург, чтобы все желающие могли полюбоваться трофеем. В сентябре 1714-го в столице Российской империи по случаю славной Гангутской победы состоялись большие торжества. Герои битвы прошли под триумфальной аркой, на которой был изображен орел, сидевший на спине у слона. Надпись гласила: «Русский орел мух не ловит»... Зато при попытке перекрывать нам фарватеры на Балтике определенно могут «словить» наши «Калибры», «Цирконы» и «Искандеры» корабли НАТО.

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

Старшина Мадарис Асылбаев с позывным «Башкир» — участник специальной военной операции. Мужчина рассказал «МВ», почему решил отправиться на фронт.

# Заслужил медали и уважение товарищей

Терпение и сила воли помогли бойцу справиться с опасностями

## Началось, как у многих

В 2017 году после окончания учебы в колледже Мадарис отправился на Дальний Восток служить в армии. После полугода, проведенного в качестве срочника, он подписал контракт с Минобороны.

— Через месяц я в составе подразделения улетел в Индию, — рассказывает «МВ» Мадарис. — Позже меня направили в Сирию. Там определили в подразделение обеспечения.

В начале 2022 года подразделение, в котором служил Асылбаев, отправилось военным эшелонном на территорию проведения спецоперации. — Я взял непродолжительный отпуск и уехал к себе домой, на похороны отца, — говорит старшина. — После этого прилетел в часть, и меня отправили на соревнования в Улан-Удэ. Уехав туда с разведчиками, после этого стал частью их взвода.

По прибытии в зону спецоперации Мадариса распределили в штурмовую группу пулеметчиком — уже в звании сержанта.

## Подвиг ради братьев по оружию

Через несколько недель в составе штурмового подразделения Асылбаев отправился



**Герой спас соратников, рискнул собственной жизнью**

с разведыводом на важное задание.

— Заходя в лесополосу, мы услышали противника, завязалась перестрелка, — рассказывает Мадарис. — Несколько наших были ранены. Я решил занять выгодную позицию и вел огонь по украинским военным. Тогда враг переключился на меня, а мои товарищи смогли удачно эвакуироваться. Я стал ждать момента, когда смогу отойти от точки со-

прикосновения. Уже начало вчереть, но я продолжал слышать голоса украинцев и все ждал подходящего случая, чтобы отступить.

## А ночи здесь тихие и долгие

Оказавшись в затруднительной ситуации, Мадарис проявил потрясающую выдержку.

— Когда уже посветлело, оказалось, что никого,

кроме меня, не было в том месте, — смеется военнослужащий. — Я устал. Пришлось оставить свой пулемет и забрать чей-то АК-12, лежавший на земле.

В течение трех дней через леса и поля старшина добирался до позиций своего подразделения.

— К тому моменту я уже числился в списках пропавших без вести, — говорит Мадарис. — Своим появлением на опушке леса всех удивил.

Сказать, что мои ребята были рады моему возвращению, — ничего не сказать. Командир полка сразу же подал Мадариса Асылбаева в списки для вручения ордена Мужества.

Позже командир полка вызывал к себе Асылбаева.

— Кричал мне: «Панама, Панама, иди сюда!» Он так меня называл, потому что вместо шлема я носил свою любимую камуфляжную панамку, — объясняет Асыл-

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**ИГОРЬ ВИТЮК**  
Полковник запаса, участник боевых действий

Заклучение контракта на службу в рядах ВС РФ — это выбор безопасного будущего, выбор приближения времени расцвета России. Это возможность вписать свое имя в славную боевую летопись государства Российского. Это возможность стать героем в масштабах страны — и возможность заложить свой кирпич в фундамент счастливого будущего нашей России.

Старшина Мадарис Асылбаев в редакции «Вечерней Москвы». Фото: Мария Хапцова

баев. — За заслуги товарищ полковник предложил мне перевестись в разведывод. Там меня поставили заместителем командира роты. За два с половиной года нахождения в зоне СВО Мадарис Асылбаев получил несколько почетных наград: Донецкой Народной Республики, «За отвагу». Также он кавалер двух орденов Мужества.

АРСЕНИЙ КОЗЫРЕВ  
vecher@vm.ru

## В Москве работает Единый пункт отбора граждан на военную службу



**400 000** рублей — таков размер единовременной выплаты для тех, кто подпишет контракт до 31 декабря.



Каждый контрактник, отправляющийся в зону специальной военной операции, пройдет специальную профессиональную подготовку на лучших полигонах Московской области.



Для контрактников предусмотрены регулярные доплаты в зависимости от звания и воинской должности, а также федеральные и региональные льготы для военнослужащих и их семей.



Членам семей положены денежные выплаты, бесплатная медицинская и психологическая помощь, бесплатный проезд в общественном транспорте и другие меры поддержки.



Также контрактникам, участвующим в СВО, положены статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы, бюджетные места для обучения детей в вузах и другие льготы.



Если гражданин не пребывает в запасе и получил высшее или среднее профессиональное образование, он может заменить год срочной службы двумя годами службы по контракту.

Пропускная способность Единого пункта отбора, человек в сутки



## Требования к кандидатам

Возраст от 18 до 60 лет. Гражданство России или СНГ



## Контакты

Телефон горячей службы: 117  
Чат-бот в Telegram: @MskContract\_bot



## Адрес

Ул. Яблочкова, 5, стр. 1



## Время работы

Будни: 9:00–20:00  
Сб: 9:00–18:00  
Вс: 9:00–16:00

## За красоту заплатят едой

Отличная идея. Я — за! Московские рестораны запускают проект Beauty pass. Худых красивых девушек модельной внешности будут бесплатно пускать и кормить в популярных заведениях. Автором идеи стал бизнесмен, сотрудничающий со столичными общепитами, спортзалами, галереями и другими тусовочными местами. Проект запускается, чтобы привлечь новых клиентов за счет пиара и отметок в социальных сетях. Конечно, бесплатно поужинать смогут не все! Чтобы пройти фейс-контроль, нужно выглядеть сногшибательно. Идея понравилась не

рованные формы торговли. Например, эскорт — такой бутик красоты. А есть и масс-маркет: товар похуже — цены пониже. В 1990-х, например, в Москве был очень популярен клуб The Hungry Duck — «Голодная утка». Туда сначала пускали девушек и женщин, бесплатно поили, развлекали мужским стриптизом, а потом, когда барышни были уже подшофе и жаждали телесных удовольствий, в клуб пускали мужчин. За деньги. Ну такой маркетинговый ход: не надо барышню поить, не надо создавать романтическое настроение — она уже готова. И таки да, барышни

были готовы. По сути, они продавали на вечер свою красоту за бесплатную выпивку и развлечения. Проект Beauty pass — это способ продать красоту за еду. Бесплатная столовка для сетевых красавиц, за которых некому заплатить. Благотворительный проект. Нет, я не иронирую.

Мне искренне жаль. Ведь любая женщина знает, что красота — это время, усилия и деньги. Стрижка, маникюр, педикюр, эпиляция, косметика, спортзал, «правильный» шампунь, а иногда еще и пластический хирург. Быть красивой — это действительно ужасно затратно! И как прикажете барышне затраты отбивать? Вот красота уже есть. А платить пока что некому. На что жить прикажете? Как снискать хлеб насущный? Надо покраситься и пойти в ресторан — там хотя бы тепло, да и накормят. А может, еще и с мужчиной познакомиться. Ну да, грустно, да, нелепо. Но так барышня создает ощущение своей востребованности. Вот, мол, не зря стараюсь. Хотя бы кормят иногда бесплатно. Мне кажется, участие девушки в проекте — отличный маркер. Если вы знаете, что на Beauty pass она согласилась, значит, ее цена — ужин в ресторане. Готова на все за еду. Нет, не подумайте, я не осуждаю. Она сама назначила себе цену. Но пусть тогда не удивляется, что именно ее и будут платить.

НУ И НУ!

НИКИТА МИРОНОВ  
Обозреватель



всем — общественников возмутила дискриминация по внешности. Некоторые назвали разделение людей на «красивых» и «некрасивых» аморальным. Друзья, ну при чем здесь мораль? Красота всегда была, есть и будет товаром. Не важно, какой век на дворе. Ведь как на Руси сватались? «У вас товар, у нас купец». Мужчина покупал. Женщина — продавала. Что именно? Внешность. Ведь какой она будет женой и матерью, никто не знает. А внешность — вот она: товарлицом. Ну и другими частями — какие женихи разглядит. Неудивительно, что красивые выходили либо за уже богатых, либо за перспективных — которые богатыми станут в будущем. И сейчас то же самое: красота — товар. Проблема лишь в том, что раньше подобная ситуация худо-бедно скрашивалась институтом брака, да еще и освященным церковью. Ведь красоту барышни продавали оптом — на всю жизнь. А сейчас, когда институт брака пришел в упадок, они торгуют красотой в розницу. Нет, речь не о проституции — она была всегда. Появились завуали-

**151**  
тысячу рублей составляла, по данным Росстата, средняя зарплата в Москве в 2024 году. Минус налог — 131 тысяча.



Алексей Орлов

Крупнейшие российские ИТ- и телекоммуникационные компании в 2024 году на 15–18 процентов сократили количество вакансий. «МВ» узнала, какие специальности сейчас особенно нужны на рынке труда.

При этом, по данным портала «Хабр.Карьера», общее количество вакансий на рынке уменьшилось на пять процентов. — Людей во многих случаях замещает ИИ (искусствен-

### С должной мотивацией найти работу сейчас не проблема

ный интеллект), — пояснил член некоммерческого партнерства «Эксперты рынка труда» Евгений Матюжов. — Сначала, например, он стал

## Программист остался за бортом

### Какие профессии стали самыми востребованными на рынке

замещать бухгалтеров: многие компании купили более совершенные программы. Затем ИИ стал вытеснять

переводчиков, дизайнеров, турагентов и вот сейчас добрался до самих айтишников. Это не значит, что их всех уволят. Это значит, что

они создали программы, которые могут выполнять часть их работы. Поэтому новые айтишники часто бывают невостребованы: хватает тех, что уже есть. В 2025 году сохранится дефицит кадров в торговле (продавец, кассир, грузчик, мерчендайзер), производстве, транспорте и строительстве. Одна из причин — нехватка людей. — Произошел серьезный переток кадров в армию,

где сейчас очень высокие зарплаты, а также на предприятия военно-промышленного комплекса. Второй момент — ужесточение миграционной политики. Третий — миграция в связи с военными действиями на Украине, — пояснил эксперт. — Найти работу, тем более в Москве, в 2025 году будет очень просто. Было бы желание работать.

БОРИС ОРЛОВ  
vecher@vm.ru

## ГДЕ ПОМОГУТ ТРУДОУСТРОИТЬСЯ

В центре «Профессии будущего» (улица Щепкина, 38, стр. 1) максимум за 3,5 месяца можно освоить одну из 75 наиболее востребованных в Москве профессий. Найти работу после обучения помогут карьерные наставники. Благо среди партнеров центра свыше трех тысяч работодателей. В 2024 году профессию здесь получили около 20 тысяч горожан. — Начало года — один из самых благоприятных периодов для поиска работы или выбора новой профессии. Наибольшая потреб-

ность в кадрах сейчас в таких сферах, как торговля и финансы, промышленность, транспорт и логистика, информационные технологии, строительство. Всего в городе насчитывается более 500 тысяч вакансий для специалистов любого уровня и квалификации. Высокий спрос сохраняется на кандидатов со средним профессиональным образованием: для них доступно более 75 процентов от общего числа предложений на рынке, — рассказала заммэра Москвы Анастасия Ракова.

### У кого оклад больше? (тыс. руб.)



По данным Росстата за 2024 год

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



РОМАН ГУБАНОВ  
Директор по развитию  
«Авито Работа»

В 2025 году будут востребованы работники промышленности, сотрудники складов, специалисты по ремонту и строительству. Среди отдельных профессий лидеры по востребованности: специалисты технической поддержки, строгальщики, фасадчики. Но будут нужны и квалифицированные ИТ-специалисты среднего и высшего уровней.

Руководитель офиса трудоустройства «Единого центра поддержки» Софья Носкова



РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА  
r.lebedeva@vm.ru

В современный век бездумного потребления тысячи товаров заполнили полки магазинов. Не все заслуживают вашего внимания. Автору рубрики «Дешево и сердито» Ренате Лебедевой известно, как выбрать действительно стоящий продукт. Ее девиз: «Дорого — не значит качественно»

# Как Пуле в масле катается

Вчера в мире отметили День сыра. Выясним, какие необычные сорта этого продукта предлагают столичным покупателям и как избежать приобретения некачественного товара.

## История вопроса

Сыру очень много лет — он появился 7000 лет назад. Многие ученые считают, что его родина — Ближний Восток. Обнаружили его, по легендам, совершенно случайно — бедуины использовали кожаные мешки из овечьих желудков для перевозки молока, а тряска, жара и ферменты превращали его в сыр. В Средние века монахи придумали новые технологии приготовления — добавляли в получившуюся массу различные специи, коптили его. В нашей стране история сыроварения начинается с Петра I, который привез голландских мастеров и вместе с ними — традицию сыроварения. В СССР ее продол-

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ВИКТОРИЯ БЕЗНЕБЕЕВА  
Диетолог

Для того чтобы организм получал максимум пользы, желательнее есть не более 50 граммов сыра в день. В сыре содержится большое количество витаминов А, благотворно влияющего на зрение, состояние кожи, волос и костей. Самые диетические виды сыра для тех, кто заботится о фигуре: «Фета», «Тофу», «Гаудетте», «Чечил».

жили на федеральном уровне на Алтае, в Удмуртии...

## Ситуация сейчас

Сегодня на прилавках можно встретить огромное ко-

личество видов сыров — от российского до пармезана. — В первую очередь обратите внимание на внешний вид сыра. Он должен быть однородной структуры с равномерным цветом, без каких-либо пятен. Также в составе не должно быть избытка наименований: ароматизаторов и консервантов. И никакого пальмового масла, — советует пищевой технолог Юлия Самойлова. Другие неочевидные признаки — капли влаги на продукте и едва заметный белый налет. Это все свидетельствует о плохом качестве продукта. Также резкий запах значит, что перед вами упаковка с большим количеством химикатов, которые позволяют сыру храниться как можно дольше.

**Критерии при выборе: простой состав и аккуратный вид**

Увидели в магазине необычный товар и хотите о нем рассказать? Пишите автору: [r.lebedeva@vm.ru](mailto:r.lebedeva@vm.ru)



При выборе сыра всегда обращайте внимание на упаковку и внешний вид самого продукта. Лучше, когда товар находится в прозрачном пакете или контейнере

## Необычные виды сыра

Одним из самых необычных видов сыра считается Пуле. Его изготавливают из молока ослиц балканской породы в природном заповеднике Засавица недалеко от Белграда. И только там! Урожай сыра совсем небольшой, поэтому цена достаточ-

но высокая. По вкусу продукт слегка нежный и пряный. Еще один интересный, но более бюджетный вариант — Де Бреви. Особенность сыра в том, что его промывают в специальном рассоле с небольшой горчинкой. Кое-где в Москве можно попробовать уникальный сыр Халлуми — это полутвердый вид продукта. Он прекрасно подходит для жарки и обладает очень ярким соленым вкусом.

## кстати,

Роскачество назвало марки сыра, которые считаются не очень качественными. Это бренды «Каждый день», «Магнит», «Красная цена», «Аппетитно Кру-глый Год». А хороший сыр у производителей «Ламбер», «Простоквашино», «Село зеленое».

## ПРОДУКТЫ

# Качество символ подтвердит

■ 200 лет назад в США запатентовали первую консервную банку. Как же выбрать качественные консервы и не наткнуться на фальсификат?

Большое количество подделок на рынке рыбных консервов заставляет потребителей тщательно задумываться о качестве продукции и подходе к ее выбору. Так, например, при покупке стоит детально осмотреть упаковку. — Первый сигнал о том, что продукт качественный, —



Открытые рыбные консервы лучше сразу съесть, не хранить

это буква «Р». Она обозначает, что внутри банки находится рыба — это знак рыбной промышленности. Если ее нет, то, скорее всего,

перед вами поддельный продукт, — рассказал владелец одной из продуктовых лавок Александр Соловьев. Обращайте внимание на цифры — на настоящем продукте из балтийской кильки будет код «137». Не менее вкусные консервы можно найти под цифрами «379» — салака, «К21» — черноморская килька и «52А» — североморская килька. Эти продукты сделаны из настоящей рыбы, не имитации. Помимо этого, упаковка не должна быть вздутой или поврежденной. Вся информация на упаковке консервов должна читаться максимально четко — лучше проверить ее в интернете. Если вы открыли консервы, чувствуете резкий запах, видите мутную жидкость — не рискуйте, выбросьте банку вместе с содержимым.

**24, 25, 26 ЯНВАРЯ**

Ювелирная выставка-ярмарка

**СИМФОНИЯ САМОЦВЕТОВ**

**БИЛЕТ ПРИГЛАСИТЕЛЬНЫЙ НА 2 ЛИЦА**

Часы работы с 11:00 до 19:00  
Мастер - классы «Амбер Плаза»  
ул. Краснопролетарская, 36 м. Менделеевская  
Тел. 8 (925) 506-58-31  
[www.klio-art.ru](http://www.klio-art.ru)

0+

Ровно 120 лет назад родился всемирно известный французский модельер и основатель модного дома Кристиан Диор. В 1930-х годах он впервые посетил СССР и влюбился в архитектуру Москвы. Дизайнер и основатель собственного бренда одежды Артем Терентьев (на фото сверху) рассказал «Вечерке», как вдохновила Кристиана поездка в нашу страну.



**Сергей найдет все!**

Сооснователь всемирно известной корпорации «Гугл» Сергей Брин родился в Москве в семье российских ученых-математиков. В 1979 году они переехали в США. Там Сергей пошел в школу, а затем и поступил в вуз. В университете Брин познакомился с программистом Ларри Пейджем. Вместе они начали работать над проектом, который позже стал основой для поисковой системы «Гугл». На фото внизу: Ларри Пейдж (внизу) и Сергей Брин

# Диор пришел в столичный двор

**Мировые бренды, к которым приложили руку россияне**

Кристиан Диор проповедовал важные ценности для модниц всех времен. Он хотел, чтобы наряды отражали жизнь, характер, чувства и эмоции человека. После визита в Москву в 1931 году Диор вернулся полным впечатлений и творческих замыслов. Модельер писал: «Путешествие в СССР преподнесло мне множество неожиданных сюрпризов — я был восхищен культурой этой страны и ее прошлым». Поездка вдохновила Диора на создание коллекции весна-лето 1955 года: «Князь Игорь», «Душка», «Каспий», «Икра», «Стравинский», «Мусоргский» и «Чайковский». Но спустя два года кутурье умер, и его коллекцию впервые представил в столице в 1959 году уже модельер Ив Сен-Лоран. К этой поездке он тщательно подготавливал модели, чтобы произвести хорошее впечатление. Появляться на улицах столицы они должны были исключительно в одежде бренда Christian Dior. Модные показы проходили в зале «Труд» дома культуры «Крылья Советов». Попасты на них было очень трудно. А те, кому удалось, еще долго вспоминали, как в зале стоял аромат французского парфюма. По некоторым данным, было затрачено десятки литров флакончиков духов. Но, безусловно, самой яркой частью показа было дефиле на Красной площади и в ГУМе. Француженки казались советскому человеку людьми из другого мира, настолько это было завораживающе. Конечно же, и наша страна произвела впечатление на гостей.



**Создал аромат, популярный у дам по всему миру**

Легендарный французский парфюмер Эрнест Бо (на фото внизу) родился в Москве в 1881 году. Именно он создал один из самых известных и культовых ароматов в мире — Chanel No. 5 (на фото слева): в 1920 году Эрнест познакомился с Коко Шанель, которая и заказала у него разработку нового парфюма. Тогда Бо предложил ей 24 различные композиции. Однако Коко выбрала именно Chanel No. 5, так как сочла цифру «пять» своим счастливым числом.



**Утонченный силуэт**

Главной особенностью нарядов, созданных Кристианом Диором (на фото слева), — были женственные и утонченные силуэты. Его визитной карточкой стали пышные юбки, доходящие до середины голени, жакеты, подчеркивающие тонкую талию. Модельер признавался, что на создание таких фасонов его вдохновляла сама природа, а именно: распускающиеся цветочные бутоны. На фото справа: модель в наряде, представленном на модном показе Кристиана Диора во Франции, 1947 год.



**Примерь сапожки от Ильи**

Еще один бренд «Карло Пазолини» многие считают зарубежным. А на самом деле это единственная российская обувная компания, которая активно развивается на западном рынке. Обувную сеть основал бизнесмен Илья Резник (на фото слева). С 2010 года компания открыла более 50 магазинов в США и Европе.

На м...  
в 19...



### Знаменитые ботинки из нубука

Известный во всем мире бренд «Тимберленд», оказывается, создал сапожник из Одессы Натан Шварц (на фото внизу). Перед Первой мировой войной семья будущего основателя компании иммигрировала в США. В 16 лет Натан стал работать подмастерьем в обувной мастерской, продолжил дело отца, деда и прадеда. Он трудился в бостонской конторе до 50 лет. К этому времени успел накопить достаточно денег для покупки половины акций небольшой обувной фабрики в городе Абингтон штата Массачусетс. Так и появился бренд обуви (на фото слева), которая очень популярна и сегодня.



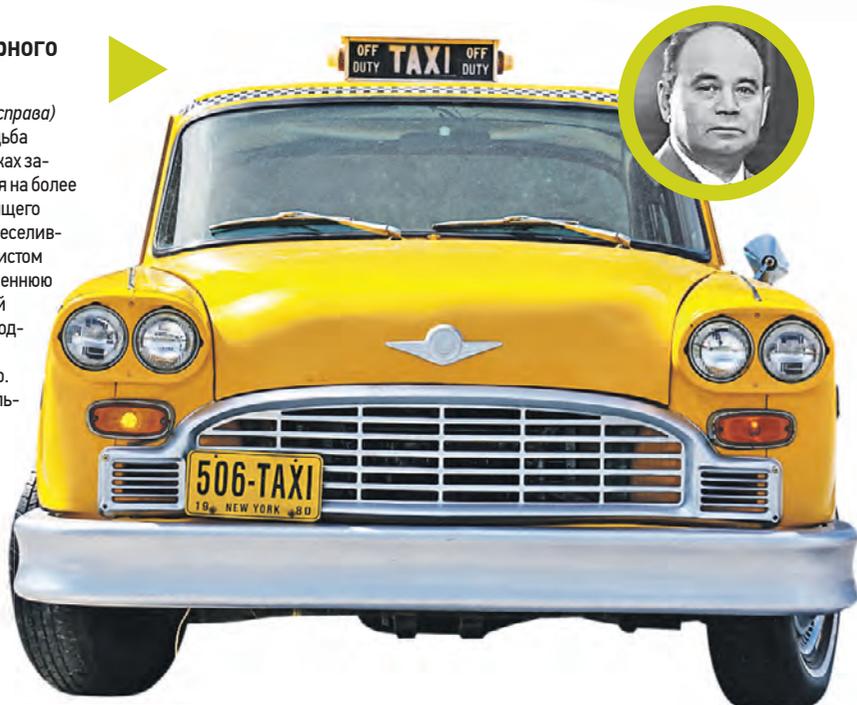
### Изобрели даже джинсы

Выдающийся предприниматель и изобретатель Яков Йофис (на фото справа) родился в России, но иммигрировал в Нью-Йорк и сменил имя на Джейкоб Дэвис. Он сотрудничал с основателем компании Levi Strauss & Co Леви Страуссом. В то время они занимались производством рабочей одежды, в том числе и джинсов (на фото справа). Однажды к Дэвису обратился клиент с просьбой укрепить карманы на своих джинсах, так как они постоянно рвались от тяжелой нагрузки. Именно тогда у него появилась идея использовать металлические заклепки для усиления швов.

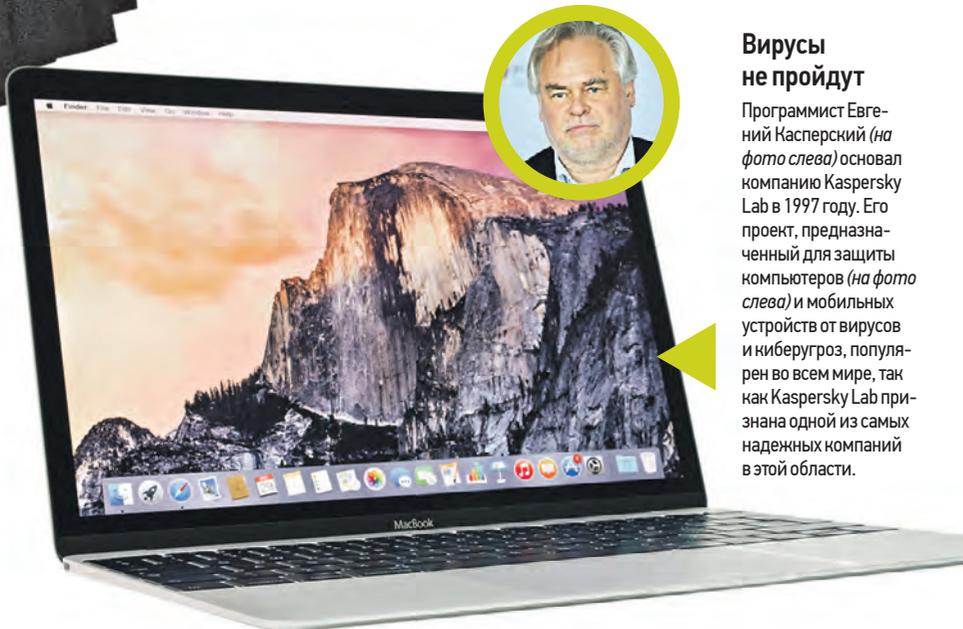


### Рождение легендарного ретротакси

Залман Тамаркин (на фото справа) родился в Смоленске, но судьба забросила его в США в поисках заработка. Там он изменил имя на более привычное для англоговорящего мира — Морис Маркин. Переселившись в Чикаго, работал таксистом и внимательно изучал внутреннюю кухню. Так предприимчивый юноша стал ростовщиком и однажды получил небольшую прогретую автокомпанию. Позже приобрел еще несколько маленьких фабрик, объединил их и открыл автомобильный завод Checker Cab Manufacturing. Checker Taxi (на фото справа) быстро завоевали популярность. А дизайн этих желтых машин оставался практически неизменным на протяжении десятилетий.



## В московском показе дома мод французского дизайнера в 59 году было затрачено 12,5 литра духов



### Вирусы не пройдут

Программист Евгений Касперский (на фото слева) основал компанию Kaspersky Lab в 1997 году. Его проект, предназначенный для защиты компьютеров (на фото справа) и мобильных устройств от вирусов и киберугроз, популярен во всем мире, так как Kaspersky Lab признана одной из самых надежных компаний в этой области.

## МАЛОИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ О МОДЕЛЬЕРЕ

**Факт № 1. Соединил моду и театр.** Кристиан Диор был первым, кто применил театрализованный подход к показу своих коллекций. Он разрабатывал общий стиль декораций. Необыкновенный антураж должен был подчеркнуть характер его работ.  
**Факт № 2. Любимый цветок.** Кристиан очень любил ландыши (2). Именно этот цветок стал символом модного дома Диор.  
**Факт № 3. Аксессуар для аристократки.** Принцесса Диана Уэльская очень любила сумочки «Кристиан Диор» (1). С ними она чаще всего появлялась на публике.



### Факт № 4. Карты правду говорили.

Перед каждым показом мод Кристиан Диор обязательно гадал на картах Таро.

### Факт № 5. Каждой — по лилии.

Суеверия на этом не заканчиваются. Поэтому на показах хотя бы одна модель должна была нести букет белых лилий. А еще Диор считал, что хотя бы одно изделие на каждом модном показе нужно назвать в честь своего родного города Гранвилл.

### Факт № 6. Споры о корсетах.

Коко Шанель недолюбливала Кристиана Диора из-за его взглядов на моду. Например, модельер вернул в моду корсеты. А Коко долгое время боролась с тем, чтобы дамы их не носили.

Великие мастера моды — это не только талантливые люди с врожденным чувством вкуса, но и люди, умеющие задавать тренды. Сейчас это стало прерогативой маркетологов, которые могут «скормить» своей аудитории уродливые «сапоги-скороходы» или пуховик на 10 размеров больше за несколько миллионов рублей, — модно же! А раньше модельеры старались открыть огромный яркий мир на скромной дорожке подиума. Так, на показах в Париже модели демонстрировали наряды, навеянные модельерам поездками в Индию, страны Африки, Латинской Америки и, конечно, Россию. Одним из первых дизайнеров, отдавших дань уважения русской национальной одежде, был Ив Сен-Лоран. В основу его коллекции 1976 года легли «крестьянские» платья, наряды с богатой меховой отделкой и вышивкой насыщенных алых, изумрудных и золотых оттенков. Спустя десятилетия, в 2009 году, именно эта коллекция стала предметом выставки Le Costume Populaire Russe. Конечно, Сен-Лоран был далеко не единственным, кто использовал русские мотивы в своем творчестве. Модный дом Chanel в том же 2009 году выпустил коллекцию «Париж — Москва». В ней византийская императри-

ца встретила с современной женщиной, которой тоже нравится богатая отделка нарядов жемчугом, вышивкой и эффектные головные уборы.

Кстати, французский дизайнер Тьерри Мюглер снял в России одну из самых известных рекламных кампаний. Впервые в СССР дизайнер побывал в 1985 году. Тогда он познакомился с мэтром отечественной моды

### ВЗГЛЯД

**КСЕНИЯ ЕФИМКОВА**  
Обозреватель



Вячеславом Зайцевым. А через год он вернулся вновь, чтобы снять одну из самых известных рекламных кампаний для собственного бренда. Сам Мюглер рассказывал, что вдохновился урбанистическими пейзажами Москвы, авангардными зданиями и впечатляющими памятниками. Недавнее прошлое показывает, что

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

культурный код нашей страны — часть огромного мирового наследия. Его просто невозможно запретить или отменить по щелчку пальцев западных политиков.

# Скоро хоккей будет популярнее футбола

## Олимпийский чемпион Никита Нестеров о возвращении уехавших спортсменов

**В феврале состоится Матч года со звездами Национальной и Континентальной хоккейных лиг. В играх примет участие знаменитый хоккеист, защитник и капитан клуба ЦСКА Никита Нестеров. «МВ» пообщалась со спортсменом.**

**Никита, вы капитан хоккейного клуба с почти вековой историей, главная цель и девиз которого — «Побеждать!». Какие слова позволяют переломить ход трудных матчей, повести команду вперед?**

Быть капитаном команды — это поддерживать коллектив разными способами: иногда — криком, иногда — словами поддержки. При этом у капитана есть помощники и ассистенты, и сами игроки имеют право слова. Но самое главное условие — ты можешь донести свою мысль команде, только когда сам играешь хорошо. **Последнее время в российском хоккее наметилась тенденция по возвращению отечественных игроков из-за океана. С чем это связано?**

Мне кажется, на возвращение игроков влияет менталитет, и не только. Кому-то,

возможно, предложили лучшие условия, а кто-то привязан к родным. Для нас в любом случае возвращение лучших игроков — усиление и улучшение команды.

**Как вы относитесь к тому, что сейчас все чаще тренерами становятся выдающиеся игроки в прошлом, которые в том числе провели блестящую карьеру в НХЛ? Сергей Федоров и Игорь Ларионов — яркие тому примеры.**

Безусловно, появление таких выдающихся игроков, как Сергей Федоров и Игорь Ларионов, в качестве тренеров — это знаковое явление для российского хоккея. Их богатый опыт и понимание игры на высшем уровне позволяют внедрять инновационные методы тренировки и управления командой. Ларионов, например, привнес в работу тренеров

**Людям проще критиковать, чем делать что-то самим**

внимание к деталям. Кроме того, акцент Федорова на психологии спорта открывает новые горизонты для тренерской работы в России. Психологическая подготовка становится не менее важной, чем физическая. Это знание способствует развитию ментальной устойчиво-

**Никита Нестеров считает, что капитан клуба должен подавать хороший пример своей команде**



Личный архив

### ДОСЬЕ

Никита Нестеров родился 28 марта 1993 года в Челябинске. Заслуженный мастер спорта России, трехкратный обладатель Кубка Гагарина, олимпийский чемпион 2018 года, бронзовый призер чемпионата мира 2019 года, серебряный призер Олимпийских игр в Пекине 2022 года. В прошлом выступал в клубах НХЛ и Континентальной хоккейной лиги.

сти хоккеистов, что крайне важно в условиях высокой конкуренции.

**Недавно в тренерский штаб американского хоккейного клуба «Сиэтл Кракен» в качестве ассистента главного тренера вошла Джессика Кэмпбелл, став первой женщиной-тренером в НХЛ. Могла ли такая ситуация произойти в России?**

Многие считают, что в отечественной хоккейной культуре еще долго будут преобладать стереотипы о мужском тренерском лице, которое должно руководить командой с жесткостью и авторитетом. С другой стороны, подобные изменения могут стать катализатором для прогресса в восприятии женских ролей в спорте. Как действующий хоккеист я не могу не отметить, что важны не только гендерная принадлежность тренера, но и его профессионализм, опыт и способность вдохновлять игроков.

**В профессиональном спорте нельзя избежать большого количества критики, как обоснованной, так и многочисленных комментариев «диванных экспертов». Как вам удается справляться с ней?**

Критика в спорте и в целом — это нормально, хоть от болельщиков, хоть от специалистов. Но прежде чем кого-то критиковать, попробуй сам сделать так же, и тогда ты поймешь, что это не так легко, как тебе могло показаться.

**На данный момент футбол в России более медийный вид спорта, чем хоккей. С чем это связано?**

Действительно, футбол исторически считается более популярным видом спорта в стране и за ее пределами. Но хоккей набирает обороты, еще немного, и будет более популярен, чем футбол.

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

**Хоккей — максимально энергозатратный вид спорта: физически и ментально. Расскажите, как удается отдыхать?**

Важно помнить, что баланс между работой и личной жизнью необходим для поддержания здоровья и хорошего настроения. Я стараюсь находить время для себя, чтобы перезарядиться и восстановить силы. Люблю отдыхать по-разному. Иногда это может быть смена вида спорта, а иногда могу просто полежать на диване в свободную минуту.

**Вы с сестрой — учредители женского хоккейного клуба «Ника». Как появилась идея создания клуба?**



Сергей Казанский/РИА Новости

У меня сначала появился свой тренировочный центр в Челябинске. А после пришла идея создать женскую

29 апреля 2023 года. Никита Нестеров с кубком Гагарина после победы ЦСКА в Континентальной хоккейной лиге

хоккейную команду. Моя родная сестра Виктория Нестерова тоже раньше играла в хоккей, и мы подумали, что это отличная возможность развивать этот вид спорта.

**В межсезонье ваша команда претерпела большие изменения состава. В связи с этим какой прогноз вы можете дать для ЦСКА? В ЦСКА есть все необходимые ресурсы для успешного выступления. Ключевыми факторами будут сплоченность команды, готовность работать на тренировках и проявлять характер в игре.**

**В число ваших достижений входят олимпийское золото, три Кубка Гагарина. Как не потерять мотивацию выступать дальше?**

В условиях ограничения международных стартов я ставлю перед собой цели на внутреннем уровне — совершенствование индивидуальной игры, работа над командной стратегией и создание историй, которые будут вдохновлять новое поколение спортсменов и болельщиков.

Материалы к рубрике «Лицо и личность» подготовила АННА МИХАЙЛОВА [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)



Дуэт юных певиц, покоривших весь мир: Светлана Чертищева (слева), которая известна в соцсетях под псевдонимом Бетси, и Мария Янковская — постоянная участница различных шоу талантов и кастингов на телевидении

Песня российских школьниц — 11-летней Светланы Чертищевой и 12-летней Марии Янковской — внезапно попала на 7-ю строчку престижного международного музыкального рейтинга журнала Billboard, обогнав таких мировых звезд, как Кэти Перри и Тейлор Свифт.

Композиция, покорившая весь мир, называется «Сигма бой». С молодежного сленга это переводится примерно так: уверенный в себе и независимый парень. Проще говоря — альфа-самец, но только в 12-летнем возрасте. Под ритмичную музыку юные артистки поют своему герою, с которым якобы «хочет танцевать каждая девчонка», такие строчки: «Я такая вся, что добиваться будешь год», «Я желаю твоих слез». Притом у юной соблазнительницы, судя по тексту, есть полный комплект, чтобы заполучить подростка: и «бентли», и куча денег, на которые она собирается скупить все «скитлс» и «сникерсы». Кстати, песня появилась в сети еще в октябре. И моментально стала популярна у школьников. Завирусилась композиция и в соцсетях знаменитостей. Напри-

## Сигма бой, кто ты такой

### В чем секрет популярности песни наших школьниц

мер, телеведущая Ксения Собчак выкладывала видео со своими танцами под «Сигму боя». Тренд распространился и на западные соцсети — песню стали переводить на другие языки. А кто такие сами девочки, покорившие зарубежную публику? Света Чертищева известна в сети как Бетси. Ее отец — композитор Ми-

вета Дома писателей, общественный советник. Девочка постоянно участвует во всевозможных кастингах и шоу талантов. «Вечерка» попыталась связаться с артистками и их родителями, но на момент подписания номера ответа от них не было. Многие СМИ пишут, что сейчас они гастролируют по Европе.

— У меня нет ни одной свободной минуты. Я все время то играю, то пишу, то пою, — рассказывала о себе Мария в соцсети. Пиар-директор Елена Фоменко раскрыла «Вечерке» секреты популярности композиции:

— Тема сигма-мужчин сейчас на пике обсуждения. Она затрагивает молодежные интересы и стремление к независимости. Также ключ к успеху — это простота и «липкость». Если слова легко запоминаются, а ритм вызывает желание танцевать, успех обеспечен. Добавь сюда ироничный посыл, и это уже не

**Молодежь обожает, когда на серьезные вещи смотрят сквозь призму юмора**

хаил Чертищев — написал музыку к песне. А еще он сочинил саундтреки к мультфильмам. Например, юная Света уже исполнила песню из «Лунтика», который вышел в прошлом году. Что касается Марии Янковской, то ее фамилия никак не связана со знаменитой актерской династией. Ее продвижением занимается мама — Алина Янковская, продюсер, председатель Со-

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ИРИНА КРОХМАЛЬ  
Психолог

Наш мозг устроен так, что он очень любит повторяющиеся слова и действия, это способствует получению дофамина. И такие песни, без глубокого смысла, но с запоминающимся мотивом, обычно попадают в топы. В том, что молодежь любит такие песни, нет ничего страшного. Каждый человек должен пройти определенный этап своего развития.

просто песня, а культурный феномен. Молодежь обожает, когда на серьезные вещи смотрят сквозь призму юмора.

КАК РОЛИКИ В СЕТИ ВЛИЯЮТ НА МОЗГ СТР. 14

### УТРАТА

## Попрощался еще в сентябре

■ Знаменитый американский режиссер, создатель культового сериала «Твин Пикс» Дэвид Линч умер 16 января. Ему было 78 лет. «МВ» узнала о последних днях его жизни.

Дэвид Линч также известен российскому зрителю по криминальному детективу «Голубой бархат», психологическому триллеру «Малхолланд Драйв», триллеру «Шоссе в никуда». Он был лауреатом премии «Оскар» за выдающиеся заслуги в кинематографе. В апреле прошлого года Линч рассказывал в одном из интервью, что в последние годы он работал над мини-сериалом для известного американского стриминга. Но запустить его так и не удалось: сначала его переносили из-за ковида, потом

причиной стали проблемы со здоровьем у режиссера. А в сентябре Дэвид Линч в последний раз выступил перед публикой — его выступление назвали пророческим. Он обратился к зрителям благотворительного концерта своего фонда по видеосвязи со словами, что хотел бы «поговорить ни о чем». Режиссер рассуждал, как важно быть осознанным и пребывать в состоянии покоя. Поклонники поняли, что Линч уже тогда попрощался со всеми. У режиссера была диагностирована эмфизема легких на фоне постоянного курения табака. Линч пристрастился к пагубной привычке в раннем возрасте и так и не смог побороть эту зависимость на протяжении всей жизни, отказавшись от курения лишь в последние два года.



Дэвид Линч перед показом сериала «Твин Пикс» в рамках 70-го Каннского международного кинофестиваля. Фото 2017 года

### ПРОИСШЕСТВИЕ

## Запорожец Куценко изъяли

■ Вчера в автомобиле актера Гоши Куценко (на фото справа) было найдено тело убитой женщины. Однако сам артист к инциденту отношения не имеет.



О происшествии Куценко узнал, когда находился на съемках в Ставропольском крае. Он сказал, что был шокирован, и выразил соболезнования родственникам погибшей. В «Запорожце»

артиста, который стоял во дворе на Кутузовском проспекте, обнаружили тело женщины с ножевыми ранениями. Телесные повреждения погибшей нанесли 31-летний мужчина. Он задержан. Возбуждено дело по статье «Убийство». Машину Гоши Куценко изъяли как вещдок.



**Перенос  
столицы  
ознаменовал  
для сцены  
начало новой  
эпохи**

Именно 200 лет назад, в 1825 году, после масштабной реконструкции здания зрительный зал Государственного академического Большого театра приобрел привычный для нас вид

# Ложка Большого стоила 15 рублей

## Билеты продавались сразу на несколько спектаклей

18 января 1825 года, ровно 200 лет назад, открылся новый Большой театр, который тогда назывался Большой Петровский театр.

Главный в России «храм Мельпомены» открылся на Театральной площади. Ее, кстати, назвали в честь предшественника Большого: до 1805 года на месте современной сцены располагался Петровский театр. К сожалению, здание сгорело в пожаре. А в 1825 году Театральная площадь вновь стала местом притяжения москвичей. Тогда,

18 января, двери Большого открылись, приглашая зрителей на представление «Торжество муз». Сюжет постановки был символическим: Гений России, объединившись с музами, из развалин Большого Петровского театра создал новый. Так и началась очередная эпоха в истории русского балета. Интересно, что особую значимость Большой театр приобрел в 1918 году, после переноса столицы из Санкт-Петербурга (тогда — еще Петрограда) в Москву. Ведь до этого главной «обителью» русского балета был Мариинский театр в Северной столице. Кстати, в честь 200-летия своего роскошного здания Большой представил

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



КИРИЛЛ ЛОЖКИН  
Культуролог

Большой театр — знаковое место не только для Москвы, но и для России. Он стал точкой притяжения талантов балетного и оперного искусства. Здесь впервые прозвучали легендарные произведения русских композиторов, а слава Большого уже давно вышла за пределы нашей страны.

зрителям афишу 1824 года с ценами на билеты. Тогда не нужно было оплачивать вход на каждый спектакль по отдельности. Люди покупали абонемент на весь сезон, однако попасть в ложу бенуара (эти секции зала подняты над партером на уровень сцены, и ввиду наличия специальных сеток и других удобств места в них считаются особенно престижными. — «МВ») можно было за 15 рублей. Сейчас эту сумму на современный день деньги перевести трудно. Но известно, что в те годы на один рубль можно было купить 2,5 килограмма говядины или же килограмм масла.

ВИКТОРИЯ БИЯТОВА  
vecher@vm.ru

## СО СКАНДАЛОМ «ВЫНЕСЛИ СОР» ИЗ ГЛАВНОГО ТЕАТРА

Большой театр — кузница талантов, которая подарила миру звезд балета и оперы. Благодаря ему обрели популярность Рудольф Нуриев, Майя Плисецкая, Галина Уланова, Владимир Васильев и его супруга Екатерина Максимова, Михаил Барышников и другие артисты. Сюда старается пробиться каждый, кто мечтает стать знаменитым. К сожалению, чем «недоступнее» организация, тем больше внимания публики и «злых языков» она привлекает. А иногда и сами звезды становятся предметом громких происшествий.

■ **Сергей Филин (1).** За кулисами Большого театра постоянно витает дух соперничества и необъяснимой мистики. Там происходило многое, что поначалу пытались скрыть от глаз простых обывателей. Так, многие солисты отечественного балета не могли терпеть соперничества с Сергеем Филиным, и в 2018 году злоумышленники облили танцора серной кислотой. Филин получил серьезные ожоги и повредил зрение, а атаку организовал танцор Павел Дмитриченко.



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

■ **Анастасия Волочкова (2).** Еще одно имя, которое неразрывно связано с историей Большого театра. Танцовщицу уволили за то, что она была слишком толстой для своих

партнеров, которые отказывались вставать с ней в партию. Волочкова в одном из своих недавних интервью рассказывала, что театр до сих пор не рассчитался с ней. Единственный, кто ее поддер-



Антон Денисов/РИА Новости

жал, — другой премьер балета Николай Цискаридзе (3).

■ **Николай Цискаридзе.** В 2011 году в Большом театре завершилась реконструкция, и он вновь готов был принимать зрителей. Однако премьер Большого, Николай Цискаридзе, резко раскритиковал в интервью проведенные работы. Он утверждал, что в процессе реконструкции не были учтены комфортные условия для артистов, а еще — что к символам легендарного театра отнеслись без должного уважения. Легенду балетного мира просили назначить на должность директора театра, но этого так и не произошло, и Николаю пришлось уволиться.

■ **Геннадий Янин.** В 2011 году пришлось уволиться и заведующему труппой Геннадию Янину. Это произошло из-за того, что в интернете появился плагиат сайта Большого театра, на котором разместили откровенные фотографии Янина. Также на сайте была биография артиста. Это была спланированная пиар-атака: ссылки на материалы получили несколько тысяч балетных профессионалов, а также крупные издания и телеканалы не только в России, но и за рубежом.

■ **Анна Нетребко.** Восходящая звезда мировой оперы не только уехала за границу, осудив проведение специальной военной операции, но и до сих пор продолжает устраивать скандалы уже на «своей новой родине».

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА  
vecher@vm.ru



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

### СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

#### НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

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

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

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛО41-01137-77/00308714. РЕКЛАМА



А как можно помочь этим пациентам? Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение.

Сейчас на эту процедуру идет Акция: скидка 50%. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов.

### НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

#### СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

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

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

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

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

Рекламная служба  
(499) 557-04-04  
доб. 133, 158

Новогодние праздники прошли, но их последствия могут проявляться еще долго, утверждают врачи. Нарушение сна, перепады настроения, быстрая утомляемость — все это отголоски праздничных застолий. «МВ» выяснила, как помочь организму побыстрее очиститься и восстановиться.

# Начни с брусничного листа!

## Пять советов по очистке организма от последствий праздников

Продолжительные праздники с обилием высококалорийной пищи, алкоголя и в целом нездоровым распорядком дня создают дополнительную нагрузку на организм. Это может привести к последствиям в виде частых простуд, обострений хронических заболеваний, раздражительности, воспалений на коже, отеков. — Процесс избавления от вредных веществ в организ-



необходим для сохранения энергичности, поддержания активности мозга и успешной борьбы с патогенами. Но настоящая помощь детоксикации заключается

не в краткосрочных марафонах, голоданиях или использовании специальных продуктов для «быстрого очищения». Важно вести

здоровый образ жизни в целом и заботиться о восполнении недостатка в питательных веществах, поддерживая ресурсы организма. И, конечно же, старайтесь спать 7–9 часов и ложиться до полуночи (лучше в 23:00). Ну а побыстрее восстановить организм помогут эти рекомендации.

**Совет № 1:** Включите в меню продукты-помощники. Они улучшают пищеварение, поддерживают функцию печени и активизируют процесс естественного очищения.

— Это морские водоросли, зелень, темные листовые овощи; крестоцветные овощи (все виды капусты, хрен, васоби, дайкон, редька, брюква, репа, редис); свекла; ягоды (черника, ежевика, малина, голубика, клюква, брусника, облепиха); пряности (куркума, черный перец, розмарин,

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АНАСТАСИЯ АРХИПОВА  
Врач общей практики

Полезно пить травяные чаи с мятой, ромашкой или шиповником, которые способствуют мягкому очищению организма. Также можно поддержать иммунитет и общее самочувствие, принимая витамины группы В, витамин С и D. Главное — избегать радикальных методов детокса, ведь они могут навредить здоровью.

Салат из свежих овощей отлично помогает очищать печень



### Модные краткосрочные детокс-программы не работают

ме называется детоксикацией. В основном он осуществляется печенью, желудочно-кишечным трактом, легкими, кожей и почками, — поясняет «МВ» нутрициолог маркетплейса «Фитомаркет», международный инструктор по здоровому питанию Марина Иванова (на фото сверху). — Своевременный вывод токсинов

тов сложных углеводов, 50 процентов овощей, зелени, ягод, фруктов, — говорит Марина Иванова.

**Совет № 2:** Соблюдайте питьевой режим. Организму нужно около 30 миллилитров воды на каждый 1 килограмм нормальной массы тела. Можно пить не только воду, но и мягкие диуретические средства, например одуванчик, фенхель, крапиву, брусничный лист, кукурузные рыльца. Их можно принимать в виде чая или уже готового комплекса.

**Совет № 3:** Откажитесь от блюд-вредителей. Минимизируйте или вовсе исключите продукты глубокой переработки: фастфуд, полуфабрикаты, сосисы, колбасы, сосиски, промышленную выпечку, хлопья для завтрака, йогурты с наполнителем, десерты с некачественным составом, сладкие напитки.

корица, имбирь, кориандр, чеснок); зеленый чай. Добавляйте продукты с клетчаткой в каждый прием пищи — они нужны для очищения кишечника от токсинов и продуктов переработки. Старайтесь составлять меню по принципу здоровой тарелки: примерно 25 процен-

### АПТЕЧНЫЕ ДОБАВКИ

■ **Альфа-липовая кислота** положительно влияет на функцию печени и защищает ткани мозга от окислительного стресса.

■ **Индол** может способствовать поддержанию здоровья печени.

■ **Сульфорафан** положительно влияет на естественный механизм детоксикации.

■ **Хлорофилл** способствует очищению организма и нормализации работы ЖКТ.

■ **Фосфолипиды** участвуют в восстановлении функции печени.

■ **Бетаин** может помочь выводу из организма токсических веществ и поддерживать здоровый метаболизм.

■ **Глутатион** (предшественники — N-ацетил-L-цистеин, НАС, АЦЦ, ацетилцистеин) — антиоксидант и ведущий участник детоксикационных процессов.

■ **Магний** необходим для многих метаболических процессов. Он нормализует водно-солевой обмен и помогает профилактировать возникновение отеков.

■ **Клетчатка** и сорбенты помогают выводить вредные вещества из организма. В качестве дополнительного источника клетчатки можно использовать псиллиум, хлореллу, спирулину, а из сорбентов хорошим вариантом будет цеолит.

Shutterstock/FOTODOM

**Совет № 4:** Улучшить движение лимфы и нормализовать вывод вредных веществ помогут физические нагрузки и процедуры, стимулирующие потоотделение.

— Занимайтесь спортом, старайтесь двигаться, например, ходить не менее часа в день; посещайте сауну, баню, практикуйте обертывания, ванны с магниевой солью; делайте массажи, — советует Марина Иванова.

**Совет № 5:** Носите свободную одежду. Это важно, чтобы не пережимать ткани и не мешать движению лимфы. Удобной должна быть и обувь!

### ТРИ ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ

■ **Увлечение «полезными» сладостями.** Протеиновые батончики и десерты с некачественным составом, сладости на фруктозе — эти продукты принято относить к категории ЗОЖ, но часто они оказывают негативное влияние на уровень глюкозы в крови и здоровье печени. Отдавайте предпочтение максимально натуральным десертам, например, фруктово-ореховым конфетам с растительным протеином.

■ **Увлечение соками.** Они не содержат клетчатки, которая необходима для очищения кишечника, зато в них много свободных сахаров, способствующих увеличению количества жиров в клетках печени.

■ **Голодания или диеты с экстремально низким количеством калорий.** Такие практики могут привести к расстройствам пищевого поведения, стрессу, ухудшению здоровья ЖКТ, слабости, раздражительности и другим негативным последствиям.

# 30

миллилитров воды на каждый 1 килограмм массы тела человеку необходимо выпивать ежедневно.

# Мозги сетями унесло

**Временная блокировка TikTok в США вызвала панику у жителей страны. После этого ученые заявили, что подобные приложения с короткими видеоклипами могут навредить здоровью и помешать работе мозга. «МВ» узнала, как именно.**

**В**оскресенье, 19 января, пользователи соцсети TikTok в США стали получать уведомления в приложении о том, что соцсеть прекращает работу в стране. На фоне этого некоторые жители страны, охваченные необъяснимой паникой, начали звонить в службу 911 с просьбой о помощи. По словам врача общей практики Ирины Давыдовой, при использовании подобных соцсетей у людей страдают когнитивные функции.

— Соцсети учат нас быстро переключать внимание с одного на другое, из-за че-

## Как современные приложения влияют на наше здоровье

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**ЕКАТЕРИНА ТРОФИМОВА**  
Кандидат биологических наук, семейный психолог

Вред от TikTok и коротких видео заключается в формировании зависимости, когда доступное и легкое развлечение, не требующее усилий, постепенно приводит подростков к чрезмерному времяпрепровождению в приложении. Это, в свою очередь, угнетает когнитивные функции, снижая объем памяти и концентрацию внимания.

го страдает умение концентрироваться. Еще просмотр социальных сетей вредит сну. Когда вы листаете ленту, возрастает активность мозга, из-за чего перед сном тяжелее успокоиться, — добавляет врач. Свет экрана мешает выработке мелатонина, который отвечает



**Людям все труднее даются чтение книг и просмотр фильмов**

за сон, работу головного мозга и пищеварительного тракта.

— Этот гормон заставляет эффективнее работать иммунную систему, замедляет процессы старения и блокирует развитие злокачественных опухолей. А вызываемая из-за ночных листаний соцсетей бессонница может привести ко множеству заболеваний, — заключает специалист.

Возможно, после запрета в Америке TikTok снова начнет работать без ограничений в России. Одной из первых об этом заговорила глава «Лиги безопасного интернета» Екатерина Мизулина. Она отметила, что эта социальная сеть — очень важная площадка для работы с молодежью.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА,  
ГРИГОРИЙ САХАДЖИ  
vecher@vm.ru

Зацикленность на соцсетях может привести к конфликтам с родными



Shutterstock/FOTODOM

## ШЕВЕЛИ ИЗВИЛИНАМИ

■ Согласно опросам, на популярные сервисы для общения молодые россияне в среднем тратят более 8 часов в день. ■ TikTok с его короткими и, как правило, бессмысленными клипами — продукт времени и идеальный образец так называемого клипового мышления. Человек воспринимает информацию фрагментарно, короткими кусками и яркими образами, постоянно перескакивает с одного на другое. Поэтому современным все сложнее читать книги, смотреть длинные фильмы. Мы привыкли к тому, что картинка все время меняется. ■ В человеческом мозге есть маленькая область, которая отвечает за «включение» и «выключение» мотивации. Она активизируется каждый раз, когда человек сбегает от тревоги и негатива в соцсети, и с каждым разом «выныривать» обратно становится все сложнее. Мотивация пропадает, а вместе с ней и воля к жизни.

### ЧАСТНОСТИ

#### Недвижимость

- Куплю квартиру, дачу срочно в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Сниму квартиру. Т. 8 (906) 014-81-88
- Куплю квартиру. Т. 8 (915) 353-04-44
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

#### Строительство и ремонт

**ДВЕРИ**  
Межкомнатные Входные **ЗАМЕНА ЗАМКОВ**  
Пенсионерам, Ветеранам, новоселам — **СКИДКИ до 30%**  
Более 500 моделей от простых до элитных  
**8 (495) 208-03-88**

#### Юридические услуги

**Городской Центр Правовой Защиты**  
✓ Помощь пострадавшим от телефонных мошенников  
● спишем оформленный обманным путем кредит  
● взыщем денежные средства переведенные на карту мошенникам  
● оспорим залог на квартиру  
✓ Наследственные и жилищные споры любой сложности  
**8 (499) 938-96-26**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**  
Оказываем помощь по наследственным и жилищным спорам любой сложности  
**ОПЫТНЫЕ ЮРИСТЫ И АДВОКАТЫ**  
Работаем на результат  
**8 (495) 647-97-83**

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Опытный юрист. Т. 8 (901) 195-08-87

#### Работа и образование

- Охранник без лицензии требуется в универсам на вахту. Зарплата без задержек от 50 000 рублей. Аванс еженедельно. Т. 8 (925) 147-10-51
- Раздача газет «Метро». 7–11 утра от 550 р. Т. 8 (495) 190-71-07
- Заработок. Т. 8 (901) 720-95-77
- Курьер ЗП 60 т. р. Т. 8 (968) 442-99-41
- Ваше место. Т. 8 (929) 934-27-26

#### Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

#### Товары и услуги

- Ремонт компьютер., ТВ, стиралок, холодильн. Т. 8 (499) 394-06-57

- Ремонт Холодильников. Стир. машин. Плит. Т. 8 (985) 411-20-28

#### Искусство и коллекционирование

**КУПЛЮ ДОРОГО**  
**ГЛАВСКУПКА**  
**ВЫЕЗД 24ч**  
Изделия, КОРОНКИ, монеты, старинные НАГРАДЫ, значки, статуэтки СССР, вазы, сервизы, бронзу, картины, шкатулки, АВТОГРАФЫ, книги, фото, БУДДУ, столовые приборы, часы, бинокли, открытки и т.д.  
**8-903-666-33-55**

**МосГорСкупка**  
**ДОРОГО КУПИМ**  
Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Монеты, значки. Автографы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Старинную мебель. Бижутерию. Любой антиквариат и многое другое.  
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.  
**8 (925) 403-68-83**

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

**ОБЩЕСТВО КНИГОЛЮБОВ**  
**дорого купит**  
Книги и журналы до 1945 г.  
За редкие издания платим до 1 млн р.  
КУПИМ автографы, архивы, открытки, фото, статуэтки, картины, иконы, знаки, ст. награды, плакаты и др. антиквариат.  
**Детские книги и игрушки СССР**  
тел. +7 (929) 537-00-50

**МОСККОМИССИОНТОРГ**  
м. Савёловская или выезд  
**КУПИМ СЕГОДНЯ:**  
ФАРФОР, СТАТУЭТКИ, БРОНЗУ, КАРТИНЫ, ИКОНЫ, ЧАСЫ, ЗНАЧКИ, АНТИКВАРИАТ, МОДЕЛИ СССР и ДРУГОЕ  
**ОЦЕНКА БЕСПЛАТНО!**  
**8 (967) 240-00-40**

- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09
- Радиоэлектроника вся. В любом состоянии. Дмитрий. Т. 8 (916) 774-00-05
- Книги. Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Покупаем все. Т. 8 (495) 641-67-21

#### Знакомства

- Ищу женщину до 70. Т. (958) 807-62-68

#### Астрология, магия, гадания

**Бабушка АНЯ**  
Ясновидящая, провидица!  
**МОЖЕТ ПОМОЧЬ:**  
● Избавиться от пагубных привычек раз и навсегда  
● Снять порчу, сглаз, провести очистку  
● Открыть дорогу на брак, семейное счастье, привлечь суженых  
● Вернуть мужа/жену/любимых  
● Предсказать ход событий, озвучить причину проблемы, ответить на вопросы  
● Привлечь деньги, удачу  
● Изменить ситуацию в нужном для вас направлении  
**8 (968) 946-78-64**

**Потомственные ясновидящие**  
Любовь Владимировна и дочь Нана Антосовна могут предсказать судьбу, снять порчу, сглаз, венец безбрачия, вернуть мужа, принести удачу в бизнесе. Прием по записи и на расстоянии. Ст. м. «Севастопольская».  
**8 (910) 455-66-66**  
**8 (925) 502-47-51**  
gospozhaluba.ru

- Предсказания, гадание на таро + кофе, любовные гадания. Обряды, отливание на воске, ритуалы. Могут помочь снять сглаз, порчу, одиночество венец безбрачия, проклятия. Сложные ситуации. Личное присутствие. Ватсап. Т. 8 (985) 552-07-11

#### Медицинские услуги

**Вывод из запоя**  
Круглосуточно  
Анонимно. Кодирование. Снятие ломки. Реабилитация.  
**8 (499) 398-09-86**  
**8 (926) 815-12-11**  
Имеются противопоказания, необходима консультация врача

**первый шаг** Как уговорить лечиться?  
**ЗАПОЙ**  
Вызов нарколога на дом по Москве и подмосковью  
Круглосуточно. Приезд врача от 30 мин.  
**помощь**  
НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО **Болезнь не приговор!**  
**8-925-008-97-53**  
**www.n-help.ru**  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. 000 «Первый шаг». Лиц. №1041-07162-501013469316

#### Разное

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

Телефон рекламной службы  
**(499) 557-04-04**



# Тебе, пришелец, Сибири не видать

## Новая наука ответит, чего хотят инопланетяне

**Ученые утверждают: родилась новая наука — экзопсихология. Она изучает психологию инопланетян и общение с ними.**

Сразу в двух серьезных научных журналах — Psychology Today и Astrobiology — появились материалы о необходимости подружиться с пришельцами. Смешно? Вовсе нет. Доктор философии Эрик Хазелтайн, он же бывший научный директор Агентства национальной безопасности США, он же нынешний глава Совета США по технологическому лидерству (USTLC), награжденный медалью «За выдающиеся заслуги перед национальной разведкой», говорит, что инопланетяне уже живут среди нас. И фильм об этом — «Люди в черном» — основан на реальных событиях.

### Крутые парни

Кто же эти пришельцы? Это гуманоиды. Правда, про-

изошли не от обезьяны, как люди, а от растений. И так, заразы, развились, что стали чем-то вроде киборгов — смесью искусственного интеллекта и человеческой материи. Кстати, половым путем не размножаются, живут очень долго, но все равно умирают. Эти существа так «приручили» пространство и время, что перемещаются куда хотят! Правда, им нужны вода и еда — как людям. И вот теперь, согласно Эрику Хазелтайну, нам с этими ребятами нужно как-то ужиться.

— Сложность в том, что они выросли в обстановке жесткой нехватки ресурсов, и с ними трудно договориться. К тому же они обладают гипнотическим даром, — рассказывает Хазелтайн.

## Растение-гуманоида, возможно, уже рисуют и скоро покажут

Он намекает, что про инопланетян уже хорошо знают русские. Больше того: пользуются их технологиями! Якобы еще во времена СССР над одной из воинских частей в Сибири они сбили летающую тарелку, позна-

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**ОЛЕГ КОНОНЕНКО**  
Космонавт

Если когда-то мы встретимся с инопланетянами, мне в первую очередь будет интересно узнать, как они до нас добрались. Я бы также спросил инопланетян, почему они выбрали для посещения именно нашу с вами Землю, ведь есть масса других, не менее интересных для изучения планет Солнечной системы.

комились с гуманоидами и много чего интересного узнали. О как!

### Америку нужно чем-то отвлечь

Политолог Евгений Мезенцев считает, что подобные публикации возникают не на пустом месте.

— Американцы в массе своей люди простые, они «академиев не кончали». К тому же в последние десятилетия и уровень образования падает, в чем сами власти

США открыто признаются, и состав населения меняется: становится все больше мигрантов. Новый президент — Трамп, — как известно, анонсировал серьезные реформы. Велика вероятность, что он будет, в частности, урезать социальные программы, которые расстроили его соперники — демократы. Это вызовет в обществе негативную реакцию, особенно среди самых бедных и малообразованных — главных получателей помощи. Следовательно, людей желательнее чем-то отвлечь. Инопланетяне придутся очень кстати. Как пояснил эксперт, технология подобного отвлечения подробно описана в голливудском фильме «Хвост виляет собакой», снятом еще в 1997 году. Только там фигурируют не инопланетяне, а выдуманная война.

— Еще доктор Геббельс справедливо замечал: чем наглее ложь, тем легче в нее поверят. Инопланетяне среди нас и «Люди в черном» как реальная история — это лютая чепуха, но именно такая американской публике сейчас, возможно, и нужна, — пояснил Мезенцев. Кстати, в свое время Эрик Хазелтайн работал одним из руководителей на анимационной студии Walt Disney, где отвечал за технологии виртуальной реальности. Пришельца уже рисуют?

**ЕВГЕНИЙ ФЕДОРОВ**  
vecher@vm.ru

Актеры Уилл Смит и Линда Фиорентино в фильме «Люди в черном». 1997 год

## КОСМОС

# Вдруг покажутся планеты

**■ Сегодня вечером жители Земли станут свидетелями уникального события: на ночном небе в хорошую, ясную погоду можно будет увидеть Венеру, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран и Нептун.**

Пока любители астрономии готовятся к наблюдениям, мистики нагоняют панику. По их словам, с парадом планет связаны землетрясения, цунами и прочие катаклизмы. Масла в огонь подливает древние легенды и мифы в художественных целях. Так, в фильме «2012» на Земле наступил конец света. А запустил череду катастроф... парад планет.

С научной точки зрения это не больше, чем вымысел. Но есть люди, которые верят, что планеты могут влиять на их судьбу и самочувствие. У кого-то после астрономических новостей о приближающемся небесном событии начинают болеть голова, а кто-то мучается от бессонницы. Что ж, если это так, спешим успокоить: парад планет — это иллюзия.

— Термин «парад планет» не является научным и используется в астрономии только для ее популяризации, — сказала астроном, руководитель отдела методического сопровождения Московского планетария Людмила Кошман. — Несколько планет в Солнечной системе могут оказаться точно на одной прямой с Землей и Солнцем раз за многие миллионы лет. Иногда планеты оказываются вблизи такой прямой, но с небольшим «разбросом» в 20–30 градусов, тогда с Земли мы видим

их достаточно близко друг к другу. Это и называют «парадом планет».

Бывают большие парады, когда вместе «собираются» пять и больше планет, и малые. Вторые происходят примерно каждые 20 лет, первые — и того реже. Ближайший большой парад планет произойдет 8 сентября 2040 года.

— В этот день на закатном небе в узком секторе (около 20 градусов) соберутся Меркурий, Венера, Марс, Юпитер и Сатурн, — уточнила астроном. — Также к ним присоединится растущий серп Луны, между Венерой и Сатурном.

Ближайший малый парад произойдет уже в этом году — 28 февраля. Правда, он будет почти невидимым: из четырех планет мы сможем разглядеть только Венеру.

— В отличие от парадов планет, ситуации, когда несколько планет собираются по одну сторону от Солнца (в большом секторе неба), происходят чаще, — добавила Людмила Кошман. — Собственно, событие двадцатых чисел января и уникально тем, что сразу шесть планет окажутся по одну сторону от Солнца и будут видны на вечернем небе.

**НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ**  
vecher@vm.ru

## ФАКТ

**Венеру, Сатурн, Юпитер и Марс при условии ясной погоды можно будет разглядеть невооруженным глазом. Для остальных планет понадобится телескоп.**



Чтобы увидеть полную картину парада, в которую войдут Нептун и Уран, потребуется телескоп или мощный бинокль



**Анекдоты**

Лето — это не когда тепло, а когда есть деньги на отпуск.

Все труднее и труднее встретить вежливого человека, который ничего не пытается вам продать.

— А как тебя в школе называли?

— Джанго! У меня от физкультуры освобождение было...

Стал веганом и за год потерял 250 кг друзей.

Мужчины хотят, чтобы женская фигура имела форму гитары. Чаще всего такие претензии предъявляют мужики, чьи очертания напоминают барабан.

Все, что вы напишете в поисковом запросе, будет использовано против вас в контекстной рекламе.

— Вيني, Вيني!..  
— Пятачок, достал мухлевать, козыри — черви!

Гости, укравшие туфлю на свадьбе дочери прокурора, получили по восемь лет с конфискацией имущества.

Говорят, Чак Норрис может сжать зубы в кулак.

В самый первый раз меня назвали злопамятным в 2002-м году.

— Я хотел бы встретить с тобой свою старость.

— Старость не обещаю, но поседеешь ты быстро!

Жрица — женщина, которая ночью тайком посещает холодильник.

— Дорогая, ты как свет в моем окне.

— Да, тарифы на электричество поднялись.

Слабак тот муж, у которого жена отбирает зарплату. Сильный муж отдает ее сам.

Эти девушки были настолько страшны, что носили водку с собой.

**СУДОКУ**

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru

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

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

В каждой строке или столбце проставляются цифры от 1 до 9. Цифра может быть записана в ячейку в том случае, если ее нет в горизонтальной и вертикальной линии, а также в малом квадрате 3x3, и если она может быть записана исключительно в одну клетку.

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

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

**ОТВЕТЫ** на sudoku, опубликованные 15 января

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

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

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

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



**АКЦИЯ**

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

Праздничное настроение не покидает москвичей: они верят в чудо и исполнение желаний, загаданных в сказочную ночь. А после застолий идут гулять, любясь городом. Читательница «МВ» Любовь Булачева поделилась впечатлениями от посещения городских ярмарок «Московские сезоны». — Я обратила внимание не только на активности, но и на элементы декора в павильонах. Один из моих любимых — деревянные двери

избы с затейливым резным узором. Красиво! — делится Любовь Булачева. — Поздравляю всех с Новым годом и Рождеством! Желаю много волшебства! Кстати, в рамках проекта «Зима в Москве» на Фестивальной площади перед Олимпийским комплексом каждый день, кроме понедельника, открыта бесплатная горка для катания на тюбингах, а в выходные дни можно посетить мастер-классы по сноуборду.

Каждую неделю мы публикуем ваши истории и фотографии. Лучшие работы получают номинации от «Вечерки». В конце месяца 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